

Black-Eyed Pea Salad

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian, Gluten-Free

Ingredients

- 1 (15 ounce) can black-eyed peas, no salt added, drained and rinsed
- 1 cup of tomatoes, fresh or canned, diced
- 1 medium cucumber, chopped
- ½ cup red onion, chopped
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 tablespoon honey or maple syrup
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 3 tablespoons oil
- 1 teaspoon dried oregano or dill
- 1 teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: fresh lemon juice, ½ cup green pepper, ¼ cup parsley

Instructions

STEP 1: In a medium bowl, mix the black-eyed peas, tomatoes, cucumber, red onion, parsley (if using) and green pepper (if using).

STEP 2: In a small bowl, whisk the Dijon mustard, honey or maple syrup, red wine vinegar, oil, oregano or dill, thyme, salt, black pepper, and lemon juice (if using). Add to salad and mix until all ingredients are coated.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try chickpeas, or navy!
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 210 Calories | 24g Carbs | 8g Sugar | 5g Fiber | 11g Fat (1.5g Sat Fat) | 6g Protein | 410mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

سلطة البازلاء ذات العيون السوداء

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الحبوب! يمكن تجربة حبوب الحمص!
- **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!
- **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف!



المقادير

- 1 علبة حمص بازلاء ذات العيون السوداء (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 كوب طماطم طازجة أو معلبة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ثمرة خيار متوسطة الحجم مفرومة
- 1/2 كوب بصلة حمراء مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة خردل ديجون
- 1 ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- 1 ملعقة كبيرة خل النبيذ الأحمر
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف أو الشبث
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختيارية: عصير ليمون طازج، 1/2 كوب فلفل أخضر، 1/4 كوب بقونوس

إرشادات

- الخطوة 1:** في وعاء متوسط الحجم، تُخلط البازلاء ذات العيون السوداء والطماطم والخيار والبصل الأحمر والبقونوس (في حال الاستخدام) والفلفل الأخضر (في حال الاستخدام).
- الخطوة 2:** في وعاء صغير، يُخفق خردل ديجون، والعسل أو شراب القيقب، وخل النبيذ الأحمر، والزيت، والأوريغانو أو الشبث، والزعتر، والملح، والفلفل الأسود، وعصير الليمون (في حال الاستخدام). تُضاف إلى السلطة ثم تُخلط حتى تغطي جميع المكونات.