

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

ባለ ጥቁር-ዓይን አተር ሳላድ

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 (ባለ 15 አውንስ) ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሽ-ተወግዶ የታጠበ የታሸገ ባለ ጥቁር-ዓይን አተር
- 1 ኩባያ ቲማቲም፣ ፍሬሽ ወይም የታሸገ፣ የተከተፈ
- 1 መካከለኛ ኪዩምቦር፣ የተከተፈ
- ½ ቀይ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የሸርባ ማንኪያ የዲጅን ሰናፍጭ (Dijon mustard)
- 1 የሸርባ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ
- 1 የሸርባ ማንኪያ የቀይ ወይን አቼቶ
- 3 የሸርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሻይ ማንኪያ የደረቀ አሮጋኖ ወይም ዲል
- 1 የሻይ ማንኪያ የደረቀ ታይም
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጭ:- ፍሬሽ የሎሚ ጭማቂ፣ ½ ኩባያ ቃሪያ፣ ¼ ኩባያ ፓርስሊ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በመካከለኛ ሳህን ውስጥ ባለ ጥቁር ዓይን አተር፣ ቲማቲም፣ ኪዩምቦር፣ ቀይ ሽንኩርት፣ ፓርሲሊ (የሚጠቀሙ ከሆነ) እና ቃሪያ (የሚጠቀሙ ከሆነ) ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2:- በትንሽ ሳህን ውስጥ የዲጅን ሰናፍጭ (Dijon mustard)፣ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ፣ የቀይ ወይን አቼቶ፣ ዘይት፣ አሮጋኖ ወይም ዲል፣ ታይም፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና የሎሚ ጭማቂ (የሚጠቀሙ ከሆነ) አንድ ላይ ቀላቅለው ያማስሉት/ይምቱት። ሳላድ ወደያዘው ሰሀን ይጨምሩት እና ሁሉም ግብዓቶች እስኪጣሉ ድረስ በማማሰል ይቀላቅሉት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ሽምብራ ወይም ኔቪን (navy) ይሞክሩ!
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሸጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሽን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የባቄላ ዝርያዎች የእጭብ ፕሮቲን እና ፍይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው!

