

MÓN HẦM CỦA NGƯỜI ETHIOPIA

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 30 phút

Nguyên liệu trong hộp:

- 3 chén đậu lăng, đã nấu chín
- 1 (14,5 oz) cà chua cắt nhỏ đóng hộp ít muối
- 1 (15 oz) cà rốt đóng hộp không muối, để ráo

Nguyên liệu khác cần có:

- 1 pound ức gà bỏ xương, bỏ da, cắt nhỏ
- 2 chén (16 oz) nước dùng gà ít muối
- 6 củ hành nhỏ (~3 chén), thái hạt lựu
- 2 muỗng canh bột gừng
- 1 muỗng canh bột tỏi

Chi dẫn:

1. Làm nóng lò trước ở nhiệt độ 350 độ F. Cho hành vào trong chảo gang lớn nấu lửa vừa, cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho thêm cà rốt, đậu lăng đã nấu chín, bột tỏi, gừng; nấu tầm 2-4 phút. Lấy ra khỏi bếp và cho cà chua vào.
3. Lấy một cái nồi nướng nhỏ, cho gà, nước dùng, bỏ từng lớp cà chua và đậu lăng vào. Nấu trong lò tầm 20 phút, hoặc cho đến khi nhiệt độ của gà hầm đạt 165 độ F.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 8
Kích cỡ khẩu phần: 1 ½ chén
Lượng calo: 209
Chất béo: 2 g
Natri: 222 mg
Carbohydrate: 26 g
Chất xơ: 8 g
Chất đạm: 21 g
Khẩu phần carbohydrate: 1 ½

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu lăng nấu chín, cà chua cắt hạt lựu đóng hộp không muối, cà rốt cắt hạt lựu đóng hộp (để ráo), ức gà bỏ xương da, củ hành nhỏ, và gia vị.*