

**Thời gian chuẩn bị:** 5 phút

**Thời gian nấu:** 20 phút

### Nguyên liệu trong hộp:

- 1 chén đậu đen đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo
- ¼ chén cà chua cắt hạt lựu đóng hộp ít muối

### Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), băm nhuyễn
- 1 muỗng cà phê bột gừng
- 1 muỗng cà phê bột tỏi
- ½ muỗng cà phê bột thì là

### Chỉ dẫn:

1. Cho ¼ cốc nước và hành tây cắt nhỏ cho vào nồi; nấu lửa lớn vừa cho đến khi hành chín (3-4 phút).
2. Cho cà chua cắt hạt lựu, bột gừng, bột tỏi, bột thì là vào; nấu tầm 1 phút.
3. Cho thêm đậu đen và ¼ cốc nước vào. Đậy nắp và giảm lửa; nấu trong vòng 10 phút.
4. Lấy ra khỏi bếp. Sử dụng máy xay sinh tố để xay nhuyễn các thành phần trên hoặc cho vào trong âu đựng rồi dùng nĩa nghiền đậu sau đó trộn đều.

**Mẹo:** Ăn kèm với rau tươi như cà rốt hoặc cần tây như một bữa ăn nhẹ hoặc là một món phụ thịnh soạn.



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 16  
**Kích cỡ khẩu phần:** 2 muỗng canh  
**Lượng calo:** 20  
**Chất béo:** 0 g  
**Natri:** 24 mg  
**Carbohydrate:** 4 g  
**Chất xơ:** 1,5 g  
**Chất đạm:** 1 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 0

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu đen đóng hộp ít muối dưới 50%, cà chua cắt hạt lựu không muối đóng hộp, củ hành tây nhỏ, và gia vị.*