



# Rajma Masala

## (Kidney Bean Curry)

**Ingredients:**

- 2 15oz Cans Kidney Beans
- 2 Tbsp. Oil
- 1 Large Onion, finely chopped
- 1 Tbsp. Ginger, chopped
- 1 Tbsp. Garlic, chopped
- 1 15oz Can Diced Tomatoes
- 1 Tsp. Red Chili Powder
- 1 Tsp. GaramMasala
- 4 Tbsp. Cilantro, chopped
- 3 Cups of Water
- Salt and Pepper to taste

**Preparation:**

1. Drain all of the liquid from the canned kidney beans. Rinse the beans at least 3 times.
2. Add oil to pan and heat over medium heat. Add onions, sauté until translucent, about 5 minutes. Add ginger and garlic and cook for an additional minute.
3. Add chili powder, garam masala, and turmeric, stirring to coat onion in spices. Add diced tomatoes, mix till combined.
4. Add water. Mix well, cover with lid and bring to boil. Let boil on high flame for about 2 minutes. Next add beans and mix well. Return to boil then reduce heat to low and cover. Cook for an additional 5 minutes. Remove from heat.
5. Garnish with Cilantro and serve hot with rice.



**Did you know!**

- ◇ Rajma is the Hindi word for Kidney Beans.
- ◇ By draining and rinsing canned beans, you can remove about 40% of the sodium.

**Make it your own!**

- ◇ Need a little more spice? Try adding some red pepper flakes.
- ◇ Add a ¼ to ½ Tsp of Turmeric Powder

**Storage!**

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



# Rajma Masala

## (Kidney Bean Curry)

**Ingredients:**

- 2 15oz Cans Kidney Beans
- 2 Tbsp. Oil
- 1 Large Onion, finely chopped
- 1 Tbsp. Ginger, chopped
- 1 Tbsp. Garlic, chopped
- 1 15oz Can Diced Tomatoes
- 1 Tsp. Red Chili Powder
- 1 Tsp. GaramMasala
- 4 Tbsp. Cilantro, chopped
- 3 Cups of Water
- Salt and Pepper to taste

**Preparation:**

1. Drain all of the liquid from the canned kidney beans. Rinse the beans at least 3 times.
2. Add oil to pan and heat over medium heat. Add onions, sauté until translucent, about 5 minutes. Add ginger and garlic and cook for an additional minute.
3. Add chili powder, garam masala, and turmeric, stirring to coat onion in spices. Add diced tomatoes, mix till combined.
4. Add water. Mix well, cover with lid and bring to boil. Let boil on high flame for about 2 minutes. Next add beans and mix well. Return to boil then reduce heat to low and cover. Cook for an additional 5 minutes. Remove from heat.
5. Garnish with Cilantro and serve hot with rice.



**Did you know!**

- ◇ Rajma is the Hindi word for Kidney Beans.
- ◇ By draining and rinsing canned beans, you can remove about 40% of the sodium.

**Make it your own!**

- ◇ Need a little more spice? Try adding some red pepper flakes.
- ◇ Add a ¼ to ½ Tsp of Turmeric Powder

**Storage!**

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 3 to 4 days.



# Rajma Masala

## (Curry de Frijoles)

### Ingredientes

- 2 Latas de 15 oz de frijoles
- 2 cucharadas. Aceite
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 cucharada. Jengibre, picado
- 1 cucharada. Ajo, picado
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharadita Chile rojo en polvo
- 1 cucharadita GaramMasala
- 4 cucharadas. cilantro, picado
- 3 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

### Preparacion:

1. Escurre todo el líquido de los frijoles enlatados. Enjuague los frijoles al menos 3 veces.
2. Agrega aceite a la sartén y calienta a fuego medio. Agregue las cebollas y saltee hasta que estén transparentes, aproximadamente 5 minutos. Agregue el jengibre y el ajo y cocine por un minuto más.
3. Agregue el chile en polvo, el garam masala y la cúrcuma, revolviendo para cubrir la cebolla con las especias. Agregue los tomates cortados en cubitos y mezcle hasta que se combinen.
4. Agrega agua. Mezclaa bien, tape dejar hervir. Deje hervir a fuego alto durante unos 2 minutos. Luego agregue los frijoles y mezcle bien. Vuelva a hervir, luego reduzca el fuego a bajo y cubra. Cocine por 5 minutos más. Retira del fuego.
5. Adorne con cilantro y sirve caliente con arroz.



### Sabia que:

- ◇ Rajma es la palabra Hindi de frijoles?
- ◇ Escurriendo y enjuagando los frijoles enlatados, se puede eliminar aproximadamente el 40% del sodio.

### Hazlo suyo!

- ◇ Lo necesitas un poco más de picante? Intente agregar algunas hojuelas de pimienta roja.
- ◇ Agregue ¼ a ½ cucharadita de cúrcuma en polvo

### Guardar!

Refrigere: guarde las en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.



# Rajma Masala

## (Curry de Frijoles)

### Ingredientes

- 2 Latas de 15 oz de frijoles
- 2 cucharadas. Aceite
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 1 cucharada. Jengibre, picado
- 1 cucharada. Ajo, picado
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharadita Chile rojo en polvo
- 1 cucharadita GaramMasala
- 4 cucharadas. cilantro, picado
- 3 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

### Preparacion:

1. Escurre todo el líquido de los frijoles enlatados. Enjuague los frijoles al menos 3 veces.
2. Agrega aceite a la sartén y calienta a fuego medio. Agregue las cebollas y saltee hasta que estén transparentes, aproximadamente 5 minutos. Agregue el jengibre y el ajo y cocine por un minuto más.
3. Agregue el chile en polvo, el garam masala y la cúrcuma, revolviendo para cubrir la cebolla con las especias. Agregue los tomates cortados en cubitos y mezcle hasta que se combinen.
4. Agrega agua. Mezclaa bien, tape dejar hervir. Deje hervir a fuego alto durante unos 2 minutos. Luego agregue los frijoles y mezcle bien. Vuelva a hervir, luego reduzca el fuego a bajo y cubra. Cocine por 5 minutos más. Retira del fuego.
5. Adorne con cilantro y sirve caliente con arroz.



### Sabia que:

- ◇ Rajma es la palabra Hindi de frijoles?
- ◇ Escurriendo y enjuagando los frijoles enlatados, se puede eliminar aproximadamente el 40% del sodio.

### Hazlo suyo!

- ◇ Lo necesitas un poco más de picante? Intente agregar algunas hojuelas de pimienta roja.
- ◇ Agregue ¼ a ½ cucharadita de cúrcuma en polvo

### Guardar!

Refrigere: guarde las en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 4 días.