



CAPE VERDEAN- STYLE TUNA RICE (ARROZ C'ATUM)

PREP TIME: 35 MINUTES

SERVES: 4-5 PEOPLE

INGREDIENTS:

- 1 Tomato, peeled & quartered
- 3 tablespoons Olive Oil
- 1 tablespoon garlic, crushed
- 1 Onion, diced
- 1 teaspoon Paprika
- 1 teaspoon Annatto
- 1 teaspoon of Salt
- 1 teaspoon of Pepper
- 3 cans of Tuna in water, low sodium, drained
- 1 cup Manzanilla Olives, whole
- 1 whole Bay Leaf
- 2 1/2 cups Water
- 2 cups Long Grain Rice
- Optional add-ins: corn, peas, chopped carrots

- 1 HEAT OIL IN A DEEP POT, THEN ADD THE GARLIC, ONIONS AND TOMATO. SAUTÉ FOR ABOUT 5-7 MINUTES, UNTIL THE ONIONS ARE TRANSLUCENT
- 2 ADD THE SEASONINGS, SAUTE, AND ADD THE TUNA, OLIVES, BAY LEAF AND WATER. BRING THE POT TO A BOIL.
- 3 ADD RICE AND STIR. COVER POT AND COOK OVER A VERY LOW FLAME FOR 20-25 MINUTES.
- 4 TURN OFF HEAT AND LET THE COVERED POT REST FOR AN ADDITIONAL 5-10 MINUTES, FLUFF IT WITH A FORK AND SERVE.

ENJOY!

This material is provided by the YMCA SNAP-Education program with funding from the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). USDA is an equal opportunity provider and employer.



ARROZ DE ATÚN AL ESTILO CABOVERDIANO (ARROZ C'ATUM)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS PORCIONES: 4-5 PERSONAS

INGREDIENTES:

- 1 tomate pelado y cortado en cuartos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo machacado
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 3 latas de Atún en agua, bajo en sodio, escurrido
- 1 taza de aceitunas manzanilla, enteras
- 1 hoja de laurel entera
- 2 1/2 tazas de agua
- 2 tazas de arroz de grano largo
- Complementos opcionales: maíz, guisantes, zanahorias picadas.

- 1 CALIENTA EL ACEITE EN UNA OLLA PROFUNDA Y AÑADE EL AJO, LA CEBOLLA Y EL TOMATE. SALTEA DURANTE UNOS 5-7 MINUTOS, HASTA QUE LA CEBOLLA ESTÉ TRANSPARENTE.
- 2 AÑADE LOS CONDIMENTOS, SALTEA Y AGREGA EL ATÚN, LAS ACEITUNAS, LA HOJA DE LAUREL Y EL AGUA. LLEVA LA OLLA A EBULLICIÓN.
- 3 AÑADE EL ARROZ Y REMUEVE. TAPA LA OLLA Y COCINA A FUEGO MUY LENTO DURANTE 20-25 MINUTOS.
- 4 APAGA EL FUEGO Y DEJA REPOSAR LA OLLA TAPADA DURANTE 5-10 MINUTOS MÁS, REVUELVE CON UN TENEDOR Y SIRVE.

¡DISFRUTAR!

Este material es proporcionado por el programa SNAP-Educación de la YMCA con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



ARROZ DE ATUM À CABO-VERDIANA (ARROZ C'ATUM)

TEMPO DE PREPARO: 35 MINUTOS SERVE: 4-5 PESSOAS

INGREDIENTES:

- 1 tomate pelado e cortado em quatro
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de alho amassado
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de urucum
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta
- 3 latas de atum em água, baixo teor de sódio, escorrido
- 1 xícara de azeitonas Manzanilla, inteiras
- 1 folha de louro inteira
- 2 1/2 xícaras de água
- 2 xícaras de arroz de grão longo
- Suplementos opcionais: milho, ervilhas, cenouras picadas

- 1 AQUEÇA O ÓLEO EM UMA PANELA FUNDA, ADICIONE O ALHO, A CEBOLA E O TOMATE. REFOGUE POR CERCA DE 5 A 7 MINUTOS, ATÉ QUE A CEBOLA FIQUE TRANSLÚCIDA.
- 2 ADICIONE OS TEMPEROS, REFOGUE E ADICIONE O ATUM, AS AZEITONAS, A FOLHA DE LOURO E A ÁGUA. LEVE A PANELA PARA FERVER.
- 3 ADICIONE O ARROZ E MEXA. TAMPE A PANELA E COZINHE EM FOGO BEM BAIXO POR 20 A 25 MINUTOS.
- 4 DESLIGUE O FOGO E DEIXE A PANELA TAMPADA DESCANSAR POR MAIS 5 A 10 MINUTOS, SOLTE COM UM GARFO E SIRVA.

APROVEITAR!

Este material é fornecido pelo programa SNAP-Education da YMCA, com financiamento do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP) do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA). O USDA é um provedor e empregador que oferece oportunidades iguais.



DIRI TON AK STIL CAPE VERDE (ARROZ C'ATUM)

TAN PREPARASYON: 35 MINIT PÒSYON: 4-5 MOUN ENGREDYAN:

- 1 tomat, kale epi koupe an kat
- 3 gwo kiyè lwil oliv
- 1 gwo kiyè lay, kraze
- 1 zonyon, koupe an kib
- 1 ti kiyè paprika
- 1 ti kiyè Annatto
- 1 ti kiyè sèl
- 1 ti kiyè pwav
- 3 bwat ton nan dlo, ki pa gen anpil sodyòm, byen drene
- 1 tas oliv Manzanilla, antye
- 1 fèy lawo antye
- 2 1/2 tas dlo
- 2 tas diri grenn long
- Si ou vle ajoute: mayi, pwa, kawòt koupe

- 1 CHOFE LWIL LA NAN YON CHODYÈ FON, ANSWIT AJOUTE LAY LA, ZONYON YO AK TOMAT LA. SOTE POU APEPRÈ 5-7 MINIT, JISKASKE ZONYON YO VIN TRANSPARAN.
- 2 AJOUTE EPIS YO, SOTE, EPI AJOUTE TON AN, OLIV YO, FÈY LAWÒ A AK DLO A. POTE CHODYÈ A BOUYI.
- 3 AJOUTE DIRI A EPI BRASE. KOUVRI CHODYÈ A EPI KITE L KWIT SOU YON DIFE KI BA ANPIL PANDAN 20-25 MINIT.
- 4 ETENN DIFE A EPI KITE CHODYÈ A REPOZE POU 5-10 MINIT ANPLIS, BRASE L AK YON FOUCHÈT EPI SÈVI.

PRAN PLEZI!

Materyèl sa a founi pa pwogram YMCA SNAP-Education avèk finansman nan men Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (SNAP) USDA a. USDA se yon founisè ak yon anplwayè ki bay tout moun opòtinite egal.



佛得角金枪鱼饭 (ARROZ C' ATUM)

准备时间：35 分钟 份量：4-5 人

原料：

- 1 个番茄，去皮，切成四瓣
- 3汤匙橄榄油
- 1汤匙大蒜，压碎
- 1 个洋葱，切丁
- 1茶匙辣椒粉
- 1茶匙胭脂树红
- 1茶匙盐
- 1茶匙胡椒粉
- 3罐低钠水浸金枪鱼，沥干
- 1 杯 Manzanilla 橄榄（整颗）
- 1 整片月桂叶
- 2 1/2 杯水
- 2杯长粒米
- 可选添加物：玉米、豌豆、胡萝卜碎

- 1 在深锅中加热油，然后放入大蒜、洋葱和番茄。翻炒约5-7分钟，直至洋葱变透明。
- 2 添加调味料，炒香，然后添加金枪鱼、橄榄、月桂叶和水，将锅煮沸。
- 3 加入米饭并搅拌。盖上锅盖，用小火煮20-25分钟。
- 4 关掉火，将盖好的锅再静置 5-10 分钟，用叉子将其弄松即可食用。

享受！

本材料由基督教青年会补充营养援助计划 (SNAP) 教育项目提供，资金来自美国农业部补充营养援助计划 (SNAP)。美国农业部是一个机会均等的提供者和雇主。



وقت التحضير: 35 دقيقة تكفي لـ: 4-5 أشخاص

مكونات:

- 3 علب تونة في الماء، قليلة الصوديوم، مصفاة
- كوب واحد من زيتون مانزانيا كامل
- 1 ورقة غار كاملة
- 2 1/2 كوب ماء
- 2 كوب أرز حبة طويلة
- إضافات اختيارية: الذرة، البازلاء، الجزر المفروم
- 1 طماطم مقشرة ومقطعة إلى أرباع
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من الثوم المهروس
- 1 بصلة مقطعة إلى مكعبات
- ملعقة صغيرة من البايريكا
- ملعقة صغيرة من الأناناس
- ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل

1 سَخِّنِي الزيت في قدر عميق، ثم أضيفي الثوم والبصل والطماطم. قلبي المكونات لمدة ٥-٧ دقائق حتى يصبح البصل شفافاً.

2 أضيفي البهارات، قلبي، ثم أضيفي التونة والزيتون وورق الغار والماء، واتركي القدر حتى يغلي.

3 أضف الأرز وحركه. غطِّ القدر واتركه على نار هادئة جداً لمدة ٢٠-٢٥ دقيقة.

4 أطفئي النار واترك الوعاء المغطى يرتاح لمدة 5-10 دقائق إضافية، ثم قلبه بالشوكة وقدم.

يتمتع!

أرز التونة على طريقة
الرأس الأخضر
(ARROZ C'ATUM)

يُقدِّم برنامج YMCA SNAP-Education هذه المادة بتمويل من برنامج مساعدة التغذية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية. وتُطبق وزارة الزراعة الأمريكية مبدأ تكافؤ الفرص في توفير فرص العمل.



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 35 МИНУТ. КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4-5 ЧЕЛОВЕК.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 помидор, очищенный и разрезанный на четвертинки
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка измельченного чеснока
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 1 чайная ложка паприки
- 1 чайная ложка аннато
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка перца
- 3 банки тунца в воде, с низким содержанием натрия, жидкость слить
- 1 стакан оливок сорта «Мансания», целых
- 1 целый лавровый лист
- 2 1/2 стакана воды
- 2 стакана длиннозернистого риса
- Дополнительные ингредиенты: кукуруза, горошек, измельченная морковь.

РИС С ТУНЦОМ В СТИЛЕ КАБО-ВЕРДЕ (ARROZ C'ATUM)

1. РАЗОГРЕЙТЕ МАСЛО В ГЛУБОКОЙ КАСТРЮЛЕ, ЗАТЕМ ДОБАВЬТЕ ЧЕСНОК, ЛУК И ПОМИДОРЫ. ОБЖАРИВАЙТЕ ОКОЛО 5-7 МИНУТ, ПОКА ЛУК НЕ СТАНЕТ ПРОЗРАЧНЫМ.
2. ДОБАВЬТЕ ПРИПРАВЫ, ОБЖАРЬТЕ, ДОБАВЬТЕ ТУНЕЦ, ОЛИВКИ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ И ВОДУ. ДОВЕДИТЕ КАСТРЮЛЮ ДО КИПЕНИЯ.
3. ДОБАВЬТЕ РИС И ПЕРЕМЕШАЙТЕ. НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ И ГОТОВЬТЕ НА ОЧЕНЬ СЛАБОМ ОГНЕ 20-25 МИНУТ.
4. ВЫКЛЮЧИТЕ ОГОНЬ И ДАЙТЕ ПОСТОЯТЬ В ЗАКРЫТОЙ КАСТРЮЛЕ ЕЩЕ 5-10 МИНУТ, ЗАТЕМ РАЗРЫХЛИТЕ СОДЕРЖИМОЕ ВИЛКОЙ И ПОДАВАЙТЕ НА СТОЛ.

НАСЛАЖДАТЬСЯ!

Этот материал предоставлен программой YMCA SNAP-Education при финансовой поддержке Программы дополнительной продовольственной помощи (SNAP) Министерства сельского хозяйства США. Министерство сельского хозяйства США предоставляет равные возможности всем желающим и является работодателем.