



Senegalese Jollof Rice (Benachin)

Prep time: 15 minutes

Cook time: 40 minutes

Servings per recipe: 5 servings

Serving size: 1½ cups

Cost: \$6.35 per recipe, \$1.27 per serving

Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 2 large carrots, peeled and roughly chopped into 1-2" pieces
- ½ medium onion, roughly chopped
- ½ small green cabbage, chopped into large chunks
- ½ small eggplant, roughly chopped into 1-2" pieces
- 2 ½ cups water
- 1 teaspoon salt
- 5 bay leaves
- ½ tablespoon garlic powder
- 1 teaspoon black pepper
- ½ tablespoon chili powder
- ½ teaspoon ground ginger
- ½ tablespoon crushed red pepper (optional)
- 1 tablespoon fresh parsley, chopped
- 1 ½ cups Jasmine rice, uncooked

Directions

- 1) Add oil to a large saute pan and heat on medium high heat. Once hot, add carrots, cover, and saute about 5 minutes, stirring occasionally.
- 2) Add onions, cabbage, eggplant, and ½ cup water. Cook until vegetables are golden brown, about 10-15 minutes, stirring occasionally. Turn off heat, remove vegetables from pan, and cover with aluminum foil to keep warm.
- 3) Add remaining 2 cups of water to the pan and bring to boil. Add rice, cover, and cook until tender, about 10-12 minutes or until rice has absorbed all of the water.
- 4) To serve, add rice to dish and top with vegetables. Enjoy hot.

*This recipe pairs well with our **African-Inspired Marinated Chicken** recipe.

Nutrition Facts

5 servings servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories **280**

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 530mg **23%**

Total Carbohydrate 55g **20%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 7g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 64mg **4%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 447mg **10%**

Vitamin A 268mcg **30%**

Vitamin C 40mg **45%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a

serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a

day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

For tasty, low-cost cooking, plan meals around vegetables that are in-season.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Arroz Jollof Senegalés (Benachin)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Porciones por receta: 5

Tamaño de porción: 1½ taza

Costo: \$6.35 por receta, \$1.27 por porción

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas en trozos de 1 a 2 pulgadas
- ½ cebolla mediana, picada en trozos grandes
- ½ repollo verde pequeña, picada en trozos grandes
- ½ berenjena pequeña, cortada en trozos de 1 a 2 pulgadas
- 2½ tazas agua
- 1 cucharadita sal
- 5 hojas laurel
- ½ cucharada ajo en polvo
- 1 cucharadita pimienta negra
- ½ cucharada chile en polvo
- ½ cucharadita jengibre molido
- ½ cucharada pimienta roja triturado (opcional)
- 1 cucharada perejil fresco, picado
- 1½ tazas arroz jazmín, crudo

Preparación

- 1) Agregue aceite a un sartén grande y caliente a fuego medio alto. Una vez caliente, agregue las zanahorias, cubra y saltee durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 2) Agregue la cebolla, el repollo, la berenjena y ½ taza de agua. Cocine hasta que las verduras estén doradas, aproximadamente de 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Apague el fuego, retire las verduras del sartén y cúbralas con papel de aluminio para mantener las calientes.
- 3) Agregue las 2 tazas de agua restantes a la cacerola y deje hervir. Agregue el arroz, cubra y cocine hasta que esté tierno, aproximadamente de 10 a 12 minutos o hasta que el arroz haya absorbido toda el agua.
- 4) Para servir, agregue arroz al plato y cubra con verduras. Disfrute caliente.

*Esta receta combina bien con nuestra receta de **pollo marinado con inspiración Africana**.

Nutrition Facts

5 servings servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 530mg 23%

Total Carbohydrate 55g 20%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 64mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 447mg 10%

Vitamin A 268mcg 30%

Vitamin C 40mg 45%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Para una cocina sabrosa y de bajo costo, planifique las comidas en torno a las verduras de temporada.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Arroz Jollof Senegalês (Benachin)

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 40 minutos

Porções por receita: 5 porções

Tamanho da porção: 1½ copos

Custo: \$6.35 por receita, \$1.27 por porção

Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 cenouras grandes, descascadas e cortadas em pedaços de 1 a 2 polegadas
- ½ cebola média, picada grosseiramente
- ½ repolho verde pequeno, cortado em pedaços grandes
- ½ berinjela pequena, cortada em pedaços de 1 a 2 polegadas
- 2½ copos de água
- 1 colher de chá de sal
- 5 folhas de louro
- ½ colher de sopa de alho em pó
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- ½ colher de sopa de tempero chili em pó
- ½ colher de chá de gengibre em pó
- ½ colher de sopa de pimenta vermelha em flocos (opcional)
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 1½ copo de arroz jasmim, cru

Modo de Preparo

- 1) Adicione o óleo a uma frigideira grande e aqueça em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, adicione as cenouras, tampe e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 2) Adicione a cebola, o repolho, a berinjela e ½ copo de água. Cozinhe até que os vegetais estejam dourados, cerca de 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente. Desligue o fogo, retire os legumes da panela e cubra com papel alumínio para mantê-los aquecidos.
- 3) Adicione os 2 copos de água restantes à panela e deixe ferver. Adicione o arroz, tampe e cozinhe até ficar macio, cerca de 10-12 minutos ou até que o arroz tenha absorvido toda a água.
- 4) Para servir, adicione o arroz ao prato e cubra com os legumes. Aproveite quente.

*Esta receita combina bem com a nossa receita de **Frango Marinado Africano**.

Nutrition Facts

5 servings servings per container
Serving size 1 1/2 cups

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 530mg 23%

Total Carbohydrate 55g 20%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 64mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 447mg 10%

Vitamin A 268mcg 30%

Vitamin C 40mg 45%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro:
Planeje as refeições em torno dos vegetais da estação para uma comida saborosa e econômica.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.