



Funded by  
UK Government



**Cooking  
Club**

**coginio**  
COOK **24**

# Chickpea Curry

A favorite of **Alex Hugget!** **Feeds 3-4**

## Ingredients

- 1 Onion
- 2 Cloves Garlic
- 3cm of Ginger
- 1 tbsps Ground Coriander
- 2 tbsps Ground Cumin
- 1 tbsps Garam Masala
- 2 tins of Chickpeas
- 1 tin Chopped Tomatoes
- 100 grams Creamed or Desiccated Coconut
- 2 tbsps Chopped Coriander Leaf
- 400 grams of Rice

## Optional:

- Add 100 grams of frozen spinach with the tomatoes
- Swap one tin of chickpeas for a cooked diced sweet potato



## Directions

### Rice

- 1 In a pan add 3 pints of salted water when boiling add the rice and reduce the heat to a simmer.
- 2 When the rice is cooked (about 10 minutes) strain away the water. Place a lid on the pan to keep warm.

### Curry

- 1 Chop and fry the peeled garlic and onion in a little oil.
- 2 Add the spices to the onions and fry for another minute.
- 3 Then add the drained chickpeas and tomatoes to the onions and cook for 5 minutes.
- 4 Add the coconut and coriander to the chickpeas.
- 5 Add water (approx. 150 ml) to make the sauce the thickness you require and serve with the rice.

Take a picture and share online!



#Cook24CookClub  
@Cook24Cymru\_

**colegsirgâr**



POWERED BY  
**LEVELLING  
UP**



Wedi ei ariannu gan  
Llywodraeth y DU



**Cooking  
Club**

**coginio  
COOK 24**

# Cyrri Ffacbys

Un o ffefrynnau **Alex Hugget!** **Bwydo 3-4 o bobl**

## Cynhwysion

- 1 Winwnsyn
- 2 Ewin Garlleg
- 3cm of Sinsir
- 1 Llwy Fwrdd o Goriander Mâl
- 2 Llwy Fwrdd o Gwmin Mâl
- 1 Llwy Fwrdd o Garam Masala
- 2 dun o Ffacbys
- 1 tun o domatos wedi'u torri'n fân
- 100 gram o Goconyt Hufennog neu wedi Sychu
- 2 Llwy Fwrdd o ddeilen coriander wedi'i thorri'n fân
- 400 gram o Reis

## Dewisol:

- Ychwanegwch 100 gram o sbigoglys wedi'i rewi gyda'r tomatos
- Cyfnewidiwch un tun o ffacbys am dato melys wedi'u coginio a'u deisio

## Cyfarwyddiadau

### Reis

- 1 Rhowch 3 pheint o ddŵr wedi'i halltu mewn sosban a phan fydd yn berwi ychwanegwch y reis a throir gwres i lawr i fudferwi.
- 2 Pan fydd y reis wedi coginio (tua 10 munud) hidlwch y dŵr i ffwrdd. Rhowch glawr ar y sosban i'w gadw'n dwym

### Cyrri

- 1 Torrwch a ffrwch y garlleg wedi'i bilio a'r winwnsyn mewn ychydig o olew
- 2 Ychwanegwch y sbeisys i'r winwns a ffrwch am funud arall.
- 3 Yna ychwanegwch y ffacbys wedi'u draenio a'r tomatos i'r winwns a'u coginio am 5 munud.
- 4 Ychwanegwch y coconyt a'r coriander i'r ffacbys
- 5 Ychwanegwch ddŵr (tua 150 ml) i wneud y saws mor drwchus a fynnwch a'i weini gyda'r reis

