



WELCOME TO COMMUNITY CONVERSATIONS
#ShareYourFoodways



Jerome's Jammin' Chickpea & Spinach

by Chef Jerome Mangroo

Ingredients

- 2 (15 oz) cans of chickpeas
- 4 cups fresh spinach
- 1½ cup water
- ½ cup oil
- 1 tsp salt
- Scotch bonnet pepper *(optional)*
- 1 onion, finely minced or pureed
- 2 tomatoes, finely minced or pureed
- 1½ tbsp curry powder, spice blend in box
(chili, turmeric, cumin, coriander, garam masala)
- 1 tbsp minced garlic or Green Seasoning
- ½ tsp chili powder *(optional)*

Method

1. Drain and rinse chickpeas, set aside.
2. Place a small pan over medium-high heat. Add oil, onions and tomatoes. Cook for 2 minutes. Add garlic or Green Seasoning. Cook for 2 minutes.
3. Add spices and water. Cook on low heat for 3 minutes.
4. Add chickpeas and simmer for about 5 minutes.
5. Toss fresh spinach in and stir while hot. Cook spinach to your preference.

Chef Jerome Mangroo is co-owner and proprietor of Mollaga Indian Grill Restaurant, www.mollaga.com, located in North Brunswick. Follow his "Simply Spice" series for more delicious recipes on YouTube: <https://bit.ly/2TgYVGp>
To watch Jerome make this dish, please visit www.middlesexcreates.com

This project is funded with support by the Middlesex County Board of Chosen Freeholders and the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts.



BIENVENIDO A CONVERSACIONES DE COMUNIDAD #CompartiTuFoodways



Jerome's Jammin' Garbanzos y Espinaca por Chef Jerome Mangroo

Ingredientes

- 2 (15 oz) latas de garbanzos
- 4 tazas de espinaca Fresca
- 1½ taza de agua
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta Escocesa (*opcional*)
- 1 cebolla picada (finita o molida)
- 2 tomates picados pequeño
- 1½ tbsps polvo de curry incluido en la caja (*chili, comino, semillas de cilantro, garam masala*)
- 1 cucharada de ajo picado or Sazon Verde
- ½ cucharadita polvo de chili (*opcional*)

Preparacion

1. Escurrir y enjuagar los garbanzos, y dejarlos a un lado.
2. Coloque un sartén pequeño a fuego mediano-alto. Agregue el aceite, la cebolla y los tomates. Dejar cocinar por aproximadamente 2 minutos. Agregar el ajo o el sazón verde. Cocinar por 2 minutos.
3. Agregue las especias y el agua. Cocinar a fuego bajo por 3 minutos.
4. Agregue los garbanzos y hervir a fuego lento por cinco minutos.
5. Agregar la espinaca fresca y mezclar en caliente. Cocinar la espinaca a gusto.

Chef Jerome Mangroo es copropietario y propietario de Mollaga Indian Grill Restaurant, www.mollaga.com, situado en North Brunswick. Siga su serie "Simply Spice" (Especia Simplemente) para más recetas deliciosas en YouTube: <https://bit.ly/2TgYVGp>

Para ver a Jerome preparar este plato, visite al www.middlesexcreates.com

Este proyecto es financiado con el apoyo por el Middlesex County Board of Chosen Freeholders y el New Jersey State Council on the Arts, una agencia socia del National Endowment of the Arts.