

# Lebanese Lentil Soup

**Servings:** 8

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 2 large onions, diced
- 5 cloves garlic, minced
- 2 medium potatoes, peeled and diced
- 1 cup green lentils, washed
- 8 cups low-sodium vegetable broth
- 1 (16 ounce) can spinach, no salt added
- 1 ½ teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon salt
- 1 ½ teaspoons ground cinnamon
- 1 cup cilantro, chopped
- ¼ cup lemon juice

## Instructions

**STEP 1:** Heat oil over medium heat in a large pot. Add onion and sauté until translucent, about 5 minutes. Add garlic and cook until golden brown, about 1 minute.

**STEP 2:** Stir in potatoes, lentils and broth. Bring to a boil, then lower heat to a simmer until lentils and potatoes are tender, about 30 minutes.

**STEP 3:** Stir in the spinach, cinnamon, cumin and salt. Add more broth or water for a thinner consistency if desired. Cook until heated through.

**STEP 4:** Turn off heat and stir in the cilantro and lemon juice to taste.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Ingredient Swap:** If you don't have canned spinach on hand, try any canned, fresh or frozen greens.



Per Serving: 190 Calories | 31g Carbs | 4g Sugar | 7g Fiber | 3.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 8g Protein | 160mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# شوربة العدس اللبنانية

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قمرشة إضافية!
- **المكونات القابلة للاستبدال:** إذا لم يكن ثمة سبانخ معلبة في المتناول، يمكن استخدام أي خضروات معلبة أو طازجة أو مجمدة أخرى.



## المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 حبة بصل كبيرة مقطعة إلى مكعبات
- 5 فص ثوم مفروم
- 2 حبة بطاطا متوسطة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1 كوب عدس أخضر مغسول
- 8 أكواب مرق خضروات منخفض الصوديوم
- 1 علبه سبانخ (بحجم 16 أونصة) بدون إضافة ملح
- 1 ½ ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ½ ملعقة ½ صغيرة قرفة مطحونة
- 1 كوب كزبرة مفرومة
- ¼ كوب عصير الليمون

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُقلى حتى يصبح شفافاً، أي لحوالي 5 دقائق. يُضاف الثوم ويُقلب حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً، أي لحوالي دقيقة واحدة تقريباً.
- الخطوة 2:** تُضاف البطاطس والعدس والمرق. يُغلى المزيج، ثم تُخفف الحرارة على نار هادئة حتى ينضج العدس والبطاطس، أي لحوالي 30 دقيقة.
- الخطوة 3:** يُقلب السبانخ والقرفة والكمون والملح. يُضاف المزيد من المرق أو الماء للحصول على تناسق أرق عند الرغبة. يُطهى حتى تسخن كل المكونات.
- الخطوة 4:** تُطفأ النار وتُقلّب الكزبرة وعصير الليمون حسب الرغبة.

لكل وجبة: 190 سعرة حرارية | 31 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 7 جرام ألياف | 3.5 جرام دهون | 0.5 جرام دهون مشبعة | 8 جرام بروتين | 160 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)