

# 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)

# የሊባኒስ የምስር ሾርባ

የገበታው መጠን:- ለ 8 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

## ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 ትልቅ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 5 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 2 መካከለኛ ድንች፣ ተልጦ እና የተከተፈ
- 1 ኩባያ አረንጓዴ ምስር፣ የተጠበ
- 8 ኩባያ ዝቅተኛ-ሶዲ የም የአትክልት መረቅ
- 1 (ባለ 16 አውንስ) የቆርቆሮ/የታሽግ ስፒናች፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 1 ½ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ከሙን
- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- 1 ½ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- 1 ኩባያ ሲላንትሮ ቅጠል፣ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ጥደው ያሙቁት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ነጣ ብሎ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት። ለ 5 ደቂቃዎች። ነጭ ሽንኩርት ይጨምሩ እና ወርቃማ ቡኒ እስኪመስል ድረስ። ለ 1 ደቂቃ ያህል ያማስሉት።

**ደረጃ 2:-** ድንች፣ ምስር እና ሾርባውን በማማሰል ይቀላቅሉ። አስኪፈለ ድረስ ያብስሉት። ከዚያም ምስር እና ድንቹ ለስላሳ እስኪሆኑ ድረስ ሙቀቱን ቀንሰው ያብስሉት። ለ 30 ደቂቃ ያህል።

**ደረጃ 3:-** ቀረፋ፣ ከሙን እና ጨው ጨምረው ያማስሉት። አስፈላጊ ከሆነ፣ ለስላሳ እና ወጥ እንዲሆን ተጨማሪ ሾርባ ወይም ውሃ ይጨምሩ። ሙቀቱ ሙሉ ለሙሉ እስኪሰራጭ ድረስ ያብስሉት።

**ደረጃ 4:-** ሙቀቱን ያጥፉ እና ለጣዕም ሲላንትሮውን እና የሎሚ ጭማቂውን ይቀላቅሉ።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እፅዋትን ሲጠቀሙ፣ ግንደቹንም ይጠቀሙ። ግንደቹም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** የቆርቆሮ/የታሽግ ስፒናች ከሌለዎት ማንኛውንም የቆርቆሮ/የታሽግ፣ ፍሬሽ ወይም የቀዘቀዘ አትክልት ይሞክሩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 190 ካሎሪ | 31g ካርቦት | 4g ስኳር | 7g አሰር | 3.5g ስብ (0.5g ሳቼታድ ስብ) | 8g ፕሮቲን | 160mg ሶዲየም  
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ን ይጎብኙ።