

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

سوپ عدس لبنانی

وعده ها: 8

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



کاهش ضایعات مواد غذایی:

• هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!

تعویض مواد: اگر اسفناج کنسرو

• شده در دست ندارید، هر گونه سبزیجات کنسرو شده، تازه یا منجمد را امتحان کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 2 عدد پیاز بزرگ، خرد شده
- 5 حبه سیر، خرد شده
- 2 عدد سیب زمینی متوسط، پوست کنده و خرد شده
- 1 فنجان سبزی 1 فنجان شسته شده
- 8 فنجان آب سبزیجات کم سدیم
- 1 (16 اونس) قوطی اسفناج، بدون نمک
- 1 1/2 قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- 1 قاشق چای خوری نمک
- 1 1/2 قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- 1 فنجان گشنیز، خرد شده
- 1/4 فنجان آب لیمو

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه تفت دهید تا شفاف شود. سیر را اضافه کنید و حدود 1 دقیقه هم بزنید تا قهوه ای طلایی شود.

مرحله 2: سیب زمینی، عدس و آبگوشت را با هم مخلوط کنید. بگذارید بجوشد، سپس حرارت را کم کنید تا عدس و سیب زمینی نرم شوند، حدود 30 دقیقه.

مرحله 3: اسفناج، دارچین، زیره و نمک را با هم مخلوط کنید. در صورت تمایل، آب گوشت یا آب بیشتری اضافه کنید تا غلظت رقیق تری پیدا کند. تا زمانی که کاملاً داغ شود بپزید.

مرحله 4: حرارت را خاموش کنید و گشنیز و آب لیمو را با هم مخلوط کنید تا مزه دار شود.

در هر وعده: 190 کالری | 31 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 7 گرم فیبر | 3.5 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 8 گرم پروتئین | 160 میلی گرم سدیم
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید