

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

Soupe aux lentilles libanaise

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 gros oignons, coupés en dés
- 5 gousses d'ail émincées
- 2 pommes de terre moyennes, épluchées et coupées en dés
- 1 tasse de lentilles vertes, lavées
- 8 tasses de bouillon de légumes à faible teneur en sel
- 1 boîte (16 onces) d'épinards, sans sel ajouté
- 1 ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de sel
- 1 ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 tasse de coriandre, hachée
- ¼ tasse de jus de citron

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail et remuez jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 1 minute.

ÉTAPE 2 : Incorporez les pommes de terre, les lentilles et le bouillon. Portez à ébullition, puis baisser le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres, environ 30 minutes.

ÉTAPE 3 : Incorporez les épinards, la cannelle, le cumin et le sel. Ajoutez plus de bouillon ou d'eau pour une consistance plus fine si vous le souhaitez. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

ÉTAPE 4 : Éteignez le feu et incorporez la coriandre et le jus de citron selon votre goût.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Échange d'ingrédients :** If you don't have canned spinach on hand, try any canned, fresh or frozen greens.



Par portion : 190 calories | 31 g de glucides | 4 g de sucre | 7 g de fibres | 3,5 g de lipides (0,5 g de graisses saturées)
| 8 g de protéines | 160 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes