

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

د لبناني نسكو سوپ

څو ځله دې وړاندې شي: 8 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



- **د خوړو ضايعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقې يې هم وکاروئ - يادې ساقې د پازو په څير ورته خوند لري چې اضافه کړنچ لري!
- **د اجزاوو تعويض:** که په قوطيو کې اچول شوي پالک په لاس کې نه لرئ، نو هر ډول قوطي شوي، تازه يا يخ وهلي سبزیجات وازموئ.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 2 لوی پياز، ټوټه شوی
- 5 پلي هوره، ټوټه شوي
- 2 متوسط کچالی، پوست او ټوټې شوي
- 1 پياله شنه نسک، مينځلي
- 8 پيالي کم سوډيم لرونکې د سبزیجاتو شورا
- 1 (16 اونسه) قوطي ټوټې شوي پالک، چې مالګه ونه لري
- 1 1/2 د چاپو کاشوغې ځمکني زیره
- 1 د چای کاشوغه مالګه
- 1 1/2 د چاپو کاشوغې ځمکني دارچين
- 1 پياله گشنيز چې ټوټې شوې وي
- 1/4 بياله د ليمو جوس

لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کړايي کې گرم کړئ. پياز پکې اضافه کړئ او تر شفاف کيدو پورې يې وايشوئ، شاوخوا 5 دقيقې. هوره ور واچوئ او تر طلايي قهوهيي کېدو پورې يې ولرئ، شاوخوا 1 دقيقه.
- ګام 2:** له کچالو، نسکو او شوروا سره ولرئ. ويې ايشوئ، بيا تودوخه ملايمې اندارې پورې راتپته کړئ تر هغه چې نسک او کچالو نرم شي، شاوخوا 30 دقيقې.
- ګام 3:** پالک، دارچين، زیره او مالګه پکې ولرئ. که وغواړئ، د نرم ثبات لپاره نوره ښوروا يا اوبه پمې وراضافه کړئ. تر هغه پاخه کړئ چې ټول تاوده شي.
- ګام 4:** تودوخه بنده کړئ او د خوند لپاره گشنيز او ليمو جوس پکې ولرئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 190 کالوري | 31 ګرامه کاربوهايډريټ | 4 ګرامه بوره | 7 ګرامه فايبر | 3.5 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 8 ګرامه پروټين | 160 ملي ګرامه سوډيم
د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ