

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

Súp Đậu Lăng Kiểu Liban

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- 2 củ hành tây lớn, thái hạt lựu
- 5 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 củ khoai tây vừa, gọt vỏ và thái hạt lựu
- 1 chén đậu lăng xanh, rửa sạch
- 8 chén nước dùng rau củ chứa ít natri
- 1 (16 ounce) hộp rau bina, không thêm muối
- 1 ½ thìa cà phê thì là xay
- 1 thìa cà phê muối
- 1 ½ thìa cà phê quế xay
- 1 chén canh rau mùi, thái nhỏ
- ¼ chén nước cốt chanh

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm hành tây vào xào đến khi mềm và chuyển màu trong, khoảng 5 phút. Thêm tỏi băm vào đảo đến khi vàng thơm, khoảng 1 phút.

BƯỚC 2: Cho khoai tây, đậu lăng và nước dùng vào nồi, khuấy đều. Đun sôi, sau đó hạ nhỏ lửa và nấu liu riu đến khi đậu lăng và khoai tây mềm, khoảng 30 phút.

BƯỚC 3: Thêm rau bina, quế, thì là và muối vào nồi, khuấy đều. Thêm nước dùng hoặc nước lọc nếu muốn súp loãng hơn. Tiếp tục nấu cho súp nóng đều.

BƯỚC 4: Tắt bếp, thêm rau mùi và nước cốt chanh vào theo khẩu vị, khuấy đều.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!
- **Thay thế nguyên liệu:** Nếu không có rau bina đóng hộp, bạn có thể dùng các loại rau đóng hộp, rau tươi hoặc đông lạnh khác.



Trong mỗi khẩu phần: 190 Calo | 31g Tinh bột | 4g Đường | 7g Chất xơ | 3,5g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 8g Protein | 160mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy capitalareafoodbank.org/recipes