



LENTIL VEGETABLE SOUP



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredients

- 1 pound French green lentils
- 4 cups chopped yellow onions (3 large onions)
- 4 cups chopped leeks, white part only (2 leeks)
- 1 tablespoon minced garlic (3 cloves)
- 1/4 cup good olive oil, plus additional for drizzling on top
- 1 tablespoon kosher salt
- 1 1/2 teaspoons freshly ground black pepper
- 1 tablespoon minced fresh thyme leaves or 1 teaspoon dried
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 cup medium-diced celery (3 stalks)
- 3 cups medium-diced carrots (4 to 6 carrots)
- 2 diced yukon gold potatoes
- 3 quarts chicken stock
- 1/4 cup tomato paste
- 2 tablespoons red wine or red wine vinegar
- Freshly grated Parmesan cheese

Instructions

- In a large bowl, cover the lentils with boiling water and allow to sit for 15 minutes. Drain.
- In a large stockpot on medium heat, saute the onions, leeks, and garlic with the olive oil, salt, pepper, thyme, and cumin for 20 minutes, until the vegetables are translucent and very tender. Add the celery and carrots and saute for 10 more minutes. Add the chicken stock, tomato paste, potatoes, and lentils. Cover and bring to a boil. Reduce the heat and simmer uncovered for 1 hour, until the lentils are cooked through. Check the seasonings. Add the red wine and serve hot, drizzled with olive oil and sprinkled with grated Parmesan. If soup is too thick while cooking, add water and boil down.

<https://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/lentil-vegetable-soup-recipe-1948822>

Neighbor Impact is an equal opportunity provider



SOPE DE VERDURAS Y LENTEJAS



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredientes

- 1 libra de lentejas verdes francesas
- 4 tazas de cebollas amarillas picadas (3 cebollas grandes)
- 4 tazas de puerros picados, solo la parte blanca (2 puerros)
- 1 cucharada de ajo picado (3 dientes)
- 1/4 taza de buen aceite de oliva, más un poco más para rociar encima
- 1 cucharada de sal kosher
- 1 1/2 cucharaditas de pimienta negra recién molida

- 1 cucharada de hojas de tomillo frescas picadas o 1 cucharadita seca
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 taza de apio en cubitos medianos (3 tallos)
- 3 tazas de zanahorias picadas medianas (4 a 6 zanahorias)
- 2 papas yukon gold picadas
- 3 cuartos de caldo de pollo
- 1/4 taza de pasta de tomate
- 2 cucharadas de vino tinto o vinagre de vino tinto
- Queso parmesano recién rallado

Instrucciones

- En un recipiente grande, cubra las lentejas con agua hirviendo y déjelas reposar durante 15 minutos. Drenar.
- En una olla grande a fuego medio, saltee las cebollas, los puerros y el ajo con el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el tomillo y el comino durante 20 minutos, hasta que las verduras estén traslúcidas y muy tiernas. Agrega el apio y las zanahorias y saltea por 10 minutos más. Agrega el caldo de pollo, la pasta de tomate, las patatas y las lentejas. Cubra y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento sin tapar durante 1 hora, hasta que las lentejas estén bien cocidas. Revisa los condimentos. Agrega el vino tinto y sirve caliente, rociado con aceite de oliva y espolvoreado con parmesano rallado. Si la sopa queda demasiado espesa, mientras se cocina, agregue agua y deje hervir.

<https://www.foodnetwork.com/recipes/ina-garten/lentil-vegetable-soup-recipe-1948822>

NeighborImpact es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad