



Savory Lentil Soup

Serves 4

Ingredients:

- 1 cup dried lentils, rinsed and stones removed
- 4 cups vegetable, chicken, or beef broth
- ½ cup carrot, chopped
- ½ cup yellow onion, chopped
- ½ cup celery, chopped
- 3 cloves of garlic, chopped
- 1 tbsp dried parsley
- 1 tbsp dried thyme
- Salt and pepper to taste



Preparation:

1. Add carrot, onion, celery, and garlic to a large pot and cook until vegetables are beginning to soften.
2. Add in parsley and thyme and stir into vegetables.
3. Add lentils and broth of choice, stirring thoroughly to combine all of the ingredients and making sure everything is fully submerged in the broth. Season with salt and pepper to taste.
4. Bring to a boil, then reduce to a simmer for 20-30 minutes until lentils are soft.
5. Serve immediately or store in the refrigerator for 2-3 days, freezing for up to 3 months.

How to prepare dried lentils:

Begin by rinsing the dried lentils before use, looking through them for small stones and removing these. Then add lentils to a pot (they will grow 2-3 times their size so take this into consideration), covering with water in a 3-to-1 ratio (3 cups of water for every 1 cup of lentils). Bring to a simmer and cook for 20-30 minutes, or until lentils are soft. If any water remains, drain the lentils.

Make it your own!

- Use in soups, stews, and chilis to add protein and fiber or as a thickener
- Add cooked lentils, fresh vegetables like cucumbers, tomatoes, and red onion, and a light dressing like balsamic vinegar for a quick and cool side salad
- Cook lentils, carrot, onion, tomatoes, and spices (cumin, turmeric, curry, etc.) then add to a blender and pulse until smooth to serve as a savory dip alongside bread

Storage!

Store in the refrigerator for up to a week or freeze for up to 3



Savory Lentil Soup

Serves 4

Ingredients:

- 1 cup dried lentils, rinsed and stones removed
- 4 cups vegetable, chicken, or beef broth
- ½ cup carrot, chopped
- ½ cup yellow onion, chopped
- ½ cup celery, chopped
- 3 cloves of garlic, chopped
- 1 tbsp dried parsley
- 1 tbsp dried thyme
- Salt and pepper to taste



Preparation:

1. Add carrot, onion, celery, and garlic to a large pot and cook until vegetables are beginning to soften.
2. Add in parsley and thyme and stir into vegetables.
3. Add lentils and broth of choice, stirring thoroughly to combine all of the ingredients and making sure everything is fully submerged in the broth. Season with salt and pepper to taste.
4. Bring to a boil, then reduce to a simmer for 20-30 minutes until lentils are soft.
5. Serve immediately or store in the refrigerator for 2-3 days, freezing for up to 3 months.

How to prepare dried lentils:

Begin by rinsing the dried lentils before use, looking through them for small stones and removing these. Then add lentils to a pot (they will grow 2-3 times their size so take this into consideration), covering with water in a 3-to-1 ratio (3 cups of water for every 1 cup of lentils). Bring to a simmer and cook for 20-30 minutes, or until lentils are soft. If any water remains, drain the lentils.

Make it your own!

- Use in soups, stews, and chilis to add protein and fiber or as a thickener
- Add cooked lentils, fresh vegetables like cucumbers, tomatoes, and red onion, and a light dressing like balsamic vinegar for a quick and cool side salad
- Cook lentils, carrot, onion, tomatoes, and spices (cumin, turmeric, curry, etc.) then add to a blender and pulse until smooth to serve as a savory dip alongside bread

Storage!

Store in the refrigerator for up to a week or freeze for up to 3



Sopa de Lenteja Salada

Sirve 4

Ingredientes

- 1 taza de lentejas secas, enjuagadas y sin huesos
- 4 tazas de caldo de verduras, pollo o res
- ½ taza de zanahoria, picada
- ½ taza de cebolla amarilla, picada
- ½ taza de apio, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 cucharada de tomillo seco
- Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Agregue la zanahoria, la cebolla, el apio y el ajo a una olla grande y cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
2. Agregue el perejil y el tomillo y revuelva con las verduras.
3. Agregue las lentejas y el caldo de su elección, revolviendo bien para combinar todos los ingredientes y asegurándose de que todo esté completamente sumergido en el caldo. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Llevar a ebullición, luego reducir a fuego lento durante 20-30 minutos hasta que las lentejas estén suaves.
5. Sirva inmediatamente o guárdelo en el refrigerador durante 2-3 días y congélelo hasta por 3 meses.



Como preparar lentejas:

Comience enjuagando las lentejas secas antes de usarlas, busque piedras pequeñas y retírelas. Luego agregue las lentejas a una olla (crecerán 2-3 veces su tamaño, así que tenga esto en cuenta), cubriéndolas con agua en una proporción de 3 a 1 (3 tazas de agua por cada 1 taza de lentejas). Llevar a fuego lento y cocinar durante 20-30 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves. Si queda algo de agua, escurrir las lentejas.

Hazlo suyo!

- Úselo en sopas, guisos y chiles para agregar proteínas y fibra o como espesante.
- Agregue lentejas cocidas, vegetales frescos como pepinos, tomates y cebolla morada, y un aderezo ligero como vinagre balsámico para una ensalada rápida y fresca.
- Cocine las lentejas, la zanahoria, la cebolla, los tomates y las especias (comino, cúrcuma, curry, etc.), luego agréguelos a una licuadora y presione hasta que quede suave para servir como salsa salada junto con el pan.

Como guardar:

Guárde en el refrigerador por una semana o congélelo hasta por 3. meses.



Sopa de Lenteja Salada

Sirve 4

Ingredientes

- 1 taza de lentejas secas, enjuagadas y sin huesos
- 4 tazas de caldo de verduras, pollo o res
- ½ taza de zanahoria, picada
- ½ taza de cebolla amarilla, picada
- ½ taza de apio, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de perejil seco
- 1 cucharada de tomillo seco
- Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Agregue la zanahoria, la cebolla, el apio y el ajo a una olla grande y cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
2. Agregue el perejil y el tomillo y revuelva con las verduras.
3. Agregue las lentejas y el caldo de su elección, revolviendo bien para combinar todos los ingredientes y asegurándose de que todo esté completamente sumergido en el caldo. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Llevar a ebullición, luego reducir a fuego lento durante 20-30 minutos hasta que las lentejas estén suaves.
5. Sirva inmediatamente o guárdelo en el refrigerador durante 2-3 días y congélelo hasta por 3 meses.



Como preparar lentejas:

Comience enjuagando las lentejas secas antes de usarlas, busque piedras pequeñas y retírelas. Luego agregue las lentejas a una olla (crecerán 2-3 veces su tamaño, así que tenga esto en cuenta), cubriéndolas con agua en una proporción de 3 a 1 (3 tazas de agua por cada 1 taza de lentejas). Llevar a fuego lento y cocinar durante 20-30 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves. Si queda algo de agua, escurrir las lentejas.

Hazlo suyo!

- Úselo en sopas, guisos y chiles para agregar proteínas y fibra o como espesante.
- Agregue lentejas cocidas, vegetales frescos como pepinos, tomates y cebolla morada, y un aderezo ligero como vinagre balsámico para una ensalada rápida y fresca.
- Cocine las lentejas, la zanahoria, la cebolla, los tomates y las especias (comino, cúrcuma, curry, etc.), luego agréguelos a una licuadora y presione hasta que quede suave para servir como salsa salada junto con el pan.

Como guardar:

Guárde en el refrigerador por una semana o congélelo hasta por 3. meses.