

Sopa de lentejas para el invierno

Ingredientes:

1 cucharada de aceite	1 lata de tomates picados y escurridos
1 cucharadita de albahaca	2 tazas de col rizada, cortada en trozos pequeños
½ cebolla cortada en dados	3 tazas de lentejas cocidas
1 cucharadita de orégano	4 dientes de ajo picados
1 pimiento morrón cortado en dados	2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de perejil	32 onzas (0,9 l) de caldo (de pollo o de verdura)
½ zapallo butternut, pelado y cortado en dados	½ cucharadita de sal y pimienta

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla, el pimiento, el zapallo y cocine hasta que estén tiernos.
2. Añada el ajo, la albahaca, el orégano, el perejil y los tomates cortados en dados y cocine durante 2-3 minutos.
3. Añada el caldo, llévelo a ebullición y hierva a fuego lento durante unos 5 minutos.
4. Añada las lentejas cocidas, la col rizada y el jugo de limón. Cocine durante 5 minutos.
5. Sírvala caliente. Rinde 4 porciones.

Winter Harvest Lentil Soup

Ingredients:

1 tablespoon oil	1 can diced tomatoes, drained
1 teaspoon basil	2 cups kale, torn into small pieces
½ onion, diced	3 cups cooked lentils
1 teaspoon oregano	4 cloves garlic, minced
1 bell pepper, diced	2 tablespoons lemon
1 teaspoon parsley	32 ounces stock (chicken or vegetable)
½ butternut squash, peeled/diced	½ teaspoon salt and pepper

Directions:

1. Heat oil in large pot over medium heat. Add onion, pepper, squash and cook until tender.
2. Add garlic, basil, oregano, parsley, and diced tomatoes and cook for 2-3 minutes.
3. Add stock, bring to a boil and simmer for about 5 minutes.
4. Add cooked lentils, kale, and lemon juice. Cook for 5 minutes.
5. Serve hot. Serves 4