



## Best Lentil Soup

Adapted from: [CookieAndKate.com](http://CookieAndKate.com)

This simple, fiber-rich vegan soup comes together quickly. The recipe yields 4 large bowls of soup, or 6 more modest servings.

### INGREDIENTS

- 1/4 cup extra virgin olive oil
- 1 medium yellow or white onion, chopped
- 2 carrots, peeled and chopped
- 4 garlic cloves, pressed or minced
- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon curry powder
- 1/2 teaspoon dried thyme
- 1 large can (28 ounces) diced tomatoes, lightly drained
- 1 cup dried brown or green lentils, picked over and rinsed
- 4 cups vegetable broth + 2 cups water
- salt and pepper to taste
- Pinch of red pepper flakes (optional)
- 1 cup chopped fresh collard greens or kale, tough ribs removed

### INSTRUCTIONS

Warm the olive oil in a large pot over medium heat. One-fourth cup olive oil may seem like a lot, but it adds a lovely richness and heartiness to this nutritious soup.

Once the oil is shimmering, add the chopped onion and carrot and cook, stirring often, until the onion has softened and is turning translucent, about 5 minutes.

Add the garlic, cumin, curry powder and thyme. Cook until fragrant while stirring constantly, about 30 seconds. Pour in the drained diced tomatoes and cook for a few more minutes, stirring often.

Pour in the lentils, broth and the water. Add salt, pepper and a pinch of red pepper flakes. Raise heat and bring the mixture to a boil, then partially cover the pot and reduce the heat to maintain a gentle simmer. Cook for 25 to 30 minutes, or until the lentils are tender but still hold their shape.

Remove 2 cups of the soup and mash or blend until smooth. Pour the puréed soup back into the pot.

Add the chopped greens and cook for 5 more minutes, or until the greens have softened to your liking. Adjust seasonings to your liking. Add a squeeze of fresh lemon, if available.

Serve while hot. Leftovers will keep well for about 4 days in the refrigerator, or can be frozen for several months (just defrost in your refrigerator before serving).

[www.RollingHarvest.com](http://www.RollingHarvest.com)



## La Mejor Sopa de Lentejas

Adaptado de: [CookieAndKate.com](http://CookieAndKate.com)

### INGREDIENTES

- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana amarilla o blanca, picada
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 4 dientes de ajo, prensados o picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1 lata grande (28 onzas) de tomates cortados en cubitos, ligeramente escurridos
- 1 taza de lentejas secas de color marrón o verde, recogidas y enjuagadas
- 4 tazas de caldo de verduras + 2 tazas de agua
- sal y pimienta para probar
- Pizca de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 1 taza de berza o col rizada fresca picada, sin costillas

### INSTRUCCIONES

Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Un cuarto de taza de aceite de oliva puede parecer mucho, pero agrega una riqueza y una cordialidad a esta sopa nutritiva.

Una vez que el aceite esté brillando, agregue la cebolla y la zanahoria picadas y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se haya ablandado y se esté volviendo translúcida, aproximadamente 5 minutos.

Añadir el ajo, el comino, el curry en polvo y el tomillo. Cocine hasta que esté fragante mientras revuelve constantemente, unos 30 segundos. Vierta los tomates picados escurridos y cocine por unos minutos más, revolviendo con frecuencia.

Verter las lentejas, el caldo y el agua. Añadir sal, pimienta y una pizca de hojuelas de pimiento rojo. Aumente el calor y hierva la mezcla, luego cubra parcialmente la olla y reduzca el calor para mantener un hervor suave. Cocine por 25 a 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas, pero aún así mantienen su forma.

Retire 2 tazas de la sopa y haga un puré o mezcle hasta que quede suave. Vierta la sopa de puré de nuevo en la olla.

Agregue las verduras picadas y cocine por 5 minutos más, o hasta que las verduras se ablanden a su gusto. Ajusta los condimentos a tu gusto. Agregue un chorrito de limón fresco, si está disponible.

Servir mientras está caliente. Las sobras se mantendrán bien durante aproximadamente 4 días en el refrigerador, o se pueden congelar por varios meses (solo descongelar en su refrigerador antes de servir).