

Sopa griega de lentejas



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 20 minutos | **Cocinar:** 60 minutos

INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas lentejas marrones secas
- 1 cucharada aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla mediana, picada en cuadritos
- 1 zanahoria grande, picada en cuadritos
- 4 tazas agua
- 1/4 cucharadita orégano seco
- 1/4 cucharadita romero seco
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada pasta de tomate
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharadita vinagre de vino tinto

PREPARACIÓN

1. Coloque las lentejas en una cacerola grande y agregue suficiente agua para cubrir 1 pulgada. Llevar a hervir y cocinar durante 10 minutos. Drenar.
2. Caliente el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agrega el ajo, la cebolla y la zanahoria. Cocine y revuelva durante unos 5 minutos.
3. Agregue lentejas, 4 tazas de agua, orégano, romero y hojas de laurel. Llevar a hervir. Reduce la lumbre a medio-bajo. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Agregue la pasta de tomate y sazone con sal y pimienta. Tape y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las lentejas se ablanden, aproximadamente 30-40 minutos.
5. Agregue más agua si la sopa se vuelve demasiado espesa. Sazone con sal y pimienta al gusto. Rocíe con 1 cucharadita de aceite de oliva y vinagre de vino tinto para servir.



Información Nutricional

Porción: 1 taza

Calorías	268
Grasa total	4 g
Grasa saturada	0.6 g
Colesterol	0 mg
Sodio	57 mg
Carbohidratos	42 g
Fibra	20 g
Azúcares	4 g
Proteína	16 g

Fuente de receta: All Recipes