

# 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

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

Fuente de receta: All Recipes