

Recipe

Lentil Stew

Ingredients

- 2 onions, peeled and quartered
- 2 bell peppers, deseeded and quartered
- 8 cloves of garlic
- 2 bay leaf
- 1 lb lentils (2 cups dried)
- 5 cups water
- 2 tablespoons chili powder
- 1 1/2 tablespoons dried oregano
- 1 tablespoon cumin
- Juice and zest of 2 lemons
- Salt to taste (2 teaspoons, optional)

Cilantro cream

- 1 block tofu, firm (14 oz)
- 1 bunch cilantro
- 2 green onions
- 1 clove garlic
- 2 tablespoons nutritional yeast (optional)
- Salt to taste

Instructions

- Rinse lentils and add to a large pot with onion, bell pepper, garlic, bay leaf and water.
- Cover pot and bring to a boil. Reduce heat to simmer for 25 minutes.
- Stir to break up pot contents and add seasonings, zest, and lemon juice.
- Blend cilantro cream ingredients until smooth. Chill before serving.
- Serve with rice and topped with cilantro cream..

Sopa Primavera

Ingredientes

- 4 cebollas picadas
- 2 tallos de apio picados
- 1 ramita de romero
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 papas amarillas picadas
- 4 cebolletas picadas
- 1 lata de frijoles blancos
- 1 libra de guisantes congelados
- 1 pepino inglés picado
- Sal y pimienta blanca al gusto
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Un chorrito de jugo de limón
-

Crema de pepinos

- 1/4 taza de anacardos
- 1 diente de ajo
- 1 pepino inglés
- 1 cebolla verde
- Sal al gusto

Instrucciones

- Agrega cebolla picada con un chorrito de agua a la olla. Tapa y cocina a fuego medio-alto hasta que se suaviza. Destapa, agrega apio y reduce el fuego a medio dorado. Mezcla de vez en cuando para evitar que se queme.
- Agrega papas, romero, el laurel, ajo, y 5 tazas de agua a la olla y deja que hierva. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 20 minutos, hasta que el apio y las papas estén tiernas.
- Saca la hoja de laurel y el romero.
- Licue la sopa y las cebollas verdes hasta que quede suave.
- Agregue los frijoles blancos (guardar el líquido), los guisantes y los pepinos.
- Enfriar la sopa en el refrigerador.
- Para la crema, licue los anacardos (remojados) con el ajo, el pepino, el líquido de los frijoles previamente guardado, y reservados y la cebolla verde hasta obtener una mezcla lisa.
- Agrega sal al gusto
- Agrega sazón a la sopa fría con sal y pimienta blanca y jugo de limón al gusto.
- Season chilled soup with salt and white pepper and lemon juice to taste.
- Sirve la sopa en un bol. Rocía con la crema de pepino y decora al gusto con más pepino picado y guisantes. Espolvorea pimentón ahumado por encima.