



Lentil Taco Bowls

Serves: 6 servings

Ingredients:

- 1 1/2 cups** dried lentils, (selected and rinsed)
- 4 cups** water
- 1/2 green pepper** (chopped)
- 4 cloves** of garlic (finely chopped)
- 1/2 tablespoon** hot chili flakes (optional)
- 1 teaspoon** chili powder
- 1 teaspoon** cumin
- 1/2 teaspoon** basil
- 2/3 cup** tomato paste

Preparation:

1. Cook the lentils in 3 cups of water for 10 minutes.
2. Add the other ingredients and slowly bring to the boil for 30 minutes (add more water if necessary).
3. Serve with corn tortillas. It can also be served on rice and with roasted vegetables or any other ingredient you have on hand or that is in season that sounds good to you. Broccoli, zucchini or corn would be great options. Feel free to add any or all of your favorite taco ingredients, such as avocado, jalapeños or salsa.

Tacos de Lentejas (español)

Sirve: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas** lentejas secas, (seleccionadas y enjuagadas)
- 4 tazas** agua
- 1/2 pimiento verde** (picado)
- 4 dientes** de ajo (picados finamente)
- 1/2 cucharada** hojuelas de chile picante ((opcional))
- 1 cucharadita** chile en polvo
- 1 cucharadita** comino
- 1/2 cucharadita** albahaca
- 2/3 taza** pasta de tomate

Preparación:

1. Cocine las lentejas en 3 tazas de agua durante 10 minutos.
2. Agregue los demás ingredientes y deje hervir lentamente 30 minutos (agregue más agua si es necesario).
3. Sirva con tortillas de maíz. También se puede servir sobre arroz y con unas verduras asadas o cualquier otro ingrediente que tenga a mano o que esté en temporada que le parece bien. El brócoli, el calabacín o el maíz serían grandes opciones. Siéntase libre de agregar cualquiera o todos sus ingredientes favoritos de tacos, como aguacate, jalapeños o salsa.



Lebanese Lentil Soup

Serves: 4 – 6 servings

Ingredients:

- 1 Tbsp** vegetable oil
- 1/2 onion**, finely diced
- 2 cloves** of garlic, minced
- 1 tsp** cumin
- 3/4 tsp** turmeric
- 8 cups** chicken stock
- 1 1/2 cups** red lentils
- Salt & pepper to taste
- 1 lemon**, cut in 4 wedges

Directions:

1. Heat oil on medium low, then add onion and cook until soft, stirring so they don't stick.
2. Once the onions have softened, add the garlic, cumin and turmeric and cook while stirring for another minute. Add the stock and bring heat up to medium-high.
3. Rinse and drain the lentils, then add them to the soup. Once the soup comes to a boil, reduce and simmer for approximately 35 minutes.
4. Serve with salt & pepper to taste, and a wedge of lemon – be sure to squeeze that lemon into your soup!

Sopa de Lentejas (español)

Sirve: 4 – 6 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada** de aceite vegetal
- 1 1/2** cebolla, finamente cortado en cubos
- 2 dientes** de ajo, picado
- 1 cucharadita** de comino
- 3/4 cucharaditas** de cúrcuma
- 8 tazas** de caldo de pollo
- 1 1/2 tazas** de lentejas
- Salt & pepper al gusto
- 1** limón, cortado en 4 cuñas de limón

Preparación:

1. Caliente el aceite a fuego medio-bajo, luego agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, revolviendo para que no se peguen.
2. Una vez que las cebollas se hayan ablandado, agregue el ajo, el comino y la cúrcuma y cocine mientras revuelve durante otro minuto. Agregue el caldo y encienda el fuego a medio-alto.
3. Enjuague y escurra las lentejas y agréguelas a la sopa. Una vez que la sopa hierva, reduzca y cocine a fuego bajo durante aproximadamente 35 minutos.
4. Sirva con sal y pimienta al gusto, y una cuña de limón - asegúrese de exprimir ese limón en su sopa!



Rice and Pinto Beans

Serves: 6

Ingredients:

- 1 bag (1lb)** dried pinto beans
- 1/3 cup** picante sauce
- 2 1/2 tsp** salt
- 1/2 tsp** pepper
- 1 tsp** garlic powder
- 1 tbsp** garlic (minced)
- 1 tbsp** chili powder
- 1/2 tsp** cumin
- 1/2 tsp** oregano
- 3** bay leaves
- 1 cup** white rice (cooked)

Directions:

1. Rinse beans in a colander. Place in a crock pot or large pot.
2. Cover with water, plus about 2 inches over the top of the beans.
3. Add picante sauce, salt, pepper, garlic powder, minced garlic, chili powder, cumin, oregano, and bay leaves.
4. Cook on high in a crock pot or simmer on the stove top for 3 hours until the beans are tender. Check periodically and add water if necessary.
5. Add rice and cook until warm. Remove bay leaves

Frijoles Pintos y Arroz (español)

Sirve: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 bolsa** (1 lb) de frijoles pintos secos
- 1/3 taza** de salsa picante
- 2 cucharadita** de sal
- 1/2 cucharadita** de pimienta
- 1 cucharadita** de ajo en polvo
- 1 cucharada** de ajo (picado)
- 1 cucharada** de chile en polvo
- 1/2 cucharada** de comino
- 1/2 cucharadita** de orégano
- 3** hojas de laurel
- 1 taza** de arroz blanco (cocido)

Preparación:

1. Enjuague los frijoles en un colador. Colocar en un crockpot o olla grande.
2. Cubra con agua, además de aproximadamente 2 pulgadas sobre la parte superior de los frijoles.
3. Agregue la salsa picante, la sal, la pimienta, el ajo en polvo, el ajo picado, el chile en polvo, el comino, el orégano y las hojas de laurel.
4. Cocine en lo alto en un crockpot o cocine a fuego lento en la estufa durante 3 horas hasta que los frijoles estén tiernos. Compruebe periódicamente y agregue agua si es necesario. (También se puede cocinar a fuego lento durante la noche en el crockpot.)
5. Agregue el arroz y cocine hasta que esté caliente. Retire las hojas de la laurel.