



Sopa de Tomate y Lentejas

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 4 tallos de apio
- 4 zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 1 lata de pasta de tomate (5.5 oz / 156 g)
- 1 lata de tomates en cubos (26 oz / 737 g)
- 3 tzs de lentejas marrones o verdes
- 1/2 cdita de comino molido
- 1 cdita de pimentón (paprika)
- 2 hojas de laurel
- 3 a 5 ramitas de tomillo fresco
- 1 pizca de canela
- sal marina, al gusto
- 2 to 3 (32 oz) pkg caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cda. de rábano picante (opcional)
- Pimienta negra molida
- Rodajas de limón fresco (opcional)
- Hojuelas de chile (opcional)
- 1/3 tz. de perejil fresco (opcional)

ELABORACION

- 1 Primero, corta en cubos las cebollas, el apio y las zanahorias. Pica finamente el ajo. Enjuaga y escurre las lentejas marrones o verdes. Pica el perejil si decides usarlo. Reúne los demás ingredientes.
- 2 Calienta una olla grande a fuego medio-bajo. Añade las cebollas, zanahorias y apio junto con una pizca de sal marina. Cocina durante 8–10 minutos, hasta que las verduras comiencen a ablandarse y se vuelvan algo translúcidas.

Agrega el ajo y cocina durante aproximadamente 1 minuto. Luego añade la pasta de tomate y cocina 1–2 minutos más.
- 3 Añade el comino molido y el pimentón y mezcla bien. Luego agrega las lentejas, los tomates en cubos, las hojas de laurel, el tomillo fresco y una pizca de canela.

Vierte 8–10 tazas de caldo de verduras bajo en sodio, asegurándote de que todos los ingredientes queden



Sopa de Tomate y Lentejas

ELABORACION (continúa)

completamente cubiertos. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cubre parcialmente la olla con una tapa.

4 Deja cocinar a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, hasta que las lentejas y las verduras estén completamente cocidas.

Añade el rábano picante si decides usarlo. Prueba la sopa y ajusta la sazón con sal marina y pimienta negra recién molida.

Sirve la sopa en tazones. Decora con perejil fresco y acompaña con rodajas de limón y hojuelas de chile si lo deseas.