



Tulita Batch Cooking Club (club de cuisine en grande quantité) Tulita Soupe maison aux légumes, au poulet et aux lentilles

Cette recette est particulièrement appréciée par le groupe, car elle est très flexible. Nous ajoutons des lentilles, des haricots, du tofu ou du poulet à la recette. Lorsque nos légumes sont poussés, nous ajoutons du bok-choy. Vous pouvez ajouter tout ce que vous voulez pour un repas santé. Notre club cuisine de la nourriture à partager.

Ingédients	Quantités pour 8 à 12 portions
Eau ou bouillon	8 tasses
Chou	1 petit chou pommé haché
Céleri	2 tasses, haché
Oignon — blanc ou jaune	2 oignons hachés
Carottes	2 tasses, pelées et hachées
Poivron vert	2 poivrons lavés et coupés en dés
Ail	2 gousses émincées
Tomates en dés en conserve	2 boîtes de conserve de 28 onces
Origan séché	2 cuillères à thé
Basilic séché	2 cuillères à thé
Flocons de piment rouge	1 cuillère à thé
Sel, poivre, poivre de Cayenne au goût	
Ajouter	
Viande, poulet, tofu	2 tasses de viande crue hachée ou de poulet cru Tofu — 2 blocs
Haricots ou lentilles en conserve	1 petite boîte

Directives

1. Dans une grande casserole, porter l'eau ou le bouillon à ébullition. Ajouter tous les légumes, herbes et épices.
2. Ajouter de la viande ou du poulet, des haricots ou des lentilles. Si vous utilisez du tofu, l'ajouter au cours des 10 dernières minutes de cuisson.
3. Laisser mijoter pendant environ 90 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et que la viande soit cuite.

