



## Σούπα φακές με λαχανικά

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30-35 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 5 λεπτά

Φυλάσσουμε την σούπα καλυμμένη στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

### Υλικά:

250 γρ. φακές

1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 καρότο, κομμένο σε φέτες

1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο

1 μεσαία πατάτα, κομμένη σε κυβάκια

2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες

½ κ.σ. [Italian mix](#) ή 1 κ.γλ. ξερή ρίγανη & ½ κ.γλ. ξερό θυμάρι & ½ κ.γλ. ξερό

δεντρολίβανο

½ κ.γλ. κύμινο

**[390 γρ. Φυσικός Χυμός Τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)**

800 ml ζωμός λαχανικών

250 γρ. σπανάκι, χοντροκομμένο

1 μικρό μπρόκολο, μόνο οι φλορέτες

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Εκτέλεση**

- 1) Ξεκινάμε με τις φακές. Σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζουμε τις φακές τις καλύπτουμε με νερό και τις αφήνουμε να βράσουν για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- 2) Σε μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, την πατάτα για 6-8 λεπτά. Προσθέτουμε τις πατάτες, το σκόρδο, τα μπαχαρικά, τις φακές σοτάρουμε για 1-2 λεπτά, περιχύνουμε με το [Φυσικό Χυμό Τομάτας ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και τον ζωμό, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να βράσει για τουλάχιστον 15 λεπτά.
- 3) Προσθέτουμε το μπρόκολο και το σπανάκι, ανακατεύουμε αφήνουμε να βράσει για ακόμη 5-10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά.



- 4) Αποσύρουμε από τη φωτιά, περιχύνουμε με 3 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε τη σούπα να σταθεί για 5 λεπτά.