

Ingrediënten voor 10 personen

Ingredienten: * 300 gram vlees
(naar eigen keuze) * 1 grote ui * 1
stukje gemberwortel * 150 gram
linzen of kikkererwten * 3 takjes
peterselie * 1 stengel
bleekselderij * 1 kaneelstokje * 1
theelepel kurkuma * 1 theelepel
paprikapoeder * 1 theelepel
gemalen komijn * 3 eetlepels
meel * 1 eetlepel citroensap * 100
gram rijst * 4 takjes koriander * 3
dl tomatensaus * 10 gram boter *
zout en peper

Tijd: > 1 uur
Keuken: Marokkaans
Smaak: Neutraal
Soort_gerecht: Soep
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Harira met linzen/kikkererwten

Marokkaanse soep

Hulpmiddelen

Snijplak, scherpe mes, soeppan, soeplepel,

Bereidingswijze

Bereiding: Snijd het vlees in heel kleine blokjes. Pel de ui en hak deze fijn. Schil en rasp de gemberwortel. Doe de ui en de gember in een pan met het vlees, de linzen/kikkererwten, de gehakte takjes peterselie en de gehakte selderij, het kaneelstokje, de kurkuma, de paprika en de komijn. Giet er ongeveer 3 liter water bij en breng aan de kook. Voeg zout en peper toe, sluit de pan af met een deksel en laat 1 uur op halfhoog vuur trekken. Meng ondertussen het meel met 9 eetlepels water. Voeg de lepel citroensap toe en laat 1 uur op kamertemperatuur rusten. Spoel de rijst af met koud water, doe deze in de pan en laat 20 minuten meekoken. Was en droog de koriander en hak de blaadjes fijn. Voeg de gehakte koriander toe aan de soep, evenals de tomatensaus en de boter, roer en laat 5 minuten trekken. Voeg vervolgens het meelpapje toe. Goed roeren en laat 5 minuten al roerend doorkoken.

Serveertips

Met lekker warm brood en dadels of marokkaanse shebakia