

Ingrediënten voor 4 personen

5 tomaten-ontveld, 5 el milde olijfolie, 2 uien-gesnipperd, 250 gr rundvlees-in blokjes, 1 tl saffraanpoeder of kurkuma, 1 tl gemberpoeder, zout, peper, 200 gr kikkererwten (geweekt en uitgelekt), 1 bosje koriander-fijngesneden, 1 bos platte peterselie-fijngesneden, 1 blikje tomatenpuree (20gr), 100 gr bloem, 8 dadels-fijngesneden, 4 gedroogde vijgen-fijngesneden, 1 citroen

**Tijd:** > 1 uur  
**Keuken:** Marokkaans  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee



## Harira Mama Hassna

### Bereidingswijze

Pureer de tomaten. verhit de olie en fruit hierin de uien. Voeg het vlees, de specerijen en zout en peper naar smaak toe en bak het geheel al omscheppend in 2-3 minuten. Voeg dan de kikkererwten en een glas water toe en laat 3 minuten koken. Roer de koriander en de peterselie erdoor en kook de soep 30 minuten. Voeg de gepureerde tomaten toe en laat de soep nog 20 minuten koken. Vermeng ondertussen de tomatenpuree en de bloem met wat water tot een gladde pasta, roer deze door de soep en laat nog 20 minuten zachtjes koken onder af en toe roeren.

### Serveertips

Schep de soep in kommetjes en garneer met de dadels, de vijgen, nog wat fijngesneden koriander. Voeg naar smaak citroensap toe. Variatie: Gebruikt je kikkererwten uit blik, voeg deze dan tegelijk met de gepureerde tomaten toe en laat ze 20 minuten meekoken.