Soepen / Marokko

Harira



Een dikke soep van linzen, kikkererwten en tomaat, gebonden met een bloembrij en afgewerkt met citroen.

Tijd 115 min **Personen** 6

Dit heb je nodig.

- ☐ 300 g Lamsvlees — in kleine blokjes
- ☐ 100 g Groene linzen
- ☐ 1 stuk ui
- ☐ 60 g Koriander en peterselie
- ☐ 0,5 theelepel kaneel
- ☐ 60 g Vermicelli
- ☐ Zout en peper — naar wens
- ☐ 150 g Kikkererwten – een nacht geweekt
- ☐ 600 g Tomaten — geraspt
- ☐ 2 stuks Selderij
- ☐ 1 theelepel Gemalen gember
- ☐ 4 eetlepels gewone bloem
- ☐ Citroen — naar wens

Zo maak je het.

01 Bak het lamsvlees met de ui, gember en kaneel gedurende vijf minuten, voeg de gesneden bleekselderij en kruiden toe en geef nog twee minuten.

02 Voeg de geraspte tomaat en de kikkererwten toe, giet er twee liter water bij en laat een uur koken, tot de kikkererwten zacht zijn.

03 Voeg de linzen toe en laat het nog twintig minuten staan.

04 Klop de bloem in een kopje koud water tot het helemaal glad is en giet het er in een dunne stroom onder roeren zonder te stoppen. Kook vijf minuten: de soep wordt dikker en mat.

05 Voeg de vermicelli toe en kook tot het klaar is. Serveer met citroen en dadels; die combinatie is niet toevallig: zoet en zuur tegelijk.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Interstates / CC BY 3.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / harira