



Marokkaanse harira met linzen, kikkererwten en verse kruiden

Een hartverwarmende Marokkaanse soep vol linzen, kikkererwten en tomaat, geurig van gember, kaneel en verse koriander. Voedzaam genoeg als volledige maaltijd.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	40'	5	Soep

Ingrediënten

- 150 gr bruine linzen
- 1 blik kikkererwten (400 gr, uitgelekt)
- 1 ui
- 2 stengels bleekselder
- 400 gr gezeefde tomaten
- 1 kl gemberpoeder

1 kl kaneelpoeder
1 kl kurkuma
1 bosje verse koriander
1 bosje platte peterselie
3 el olijfolie
1,3 liter groentebouillon
Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

1. Snipper de ui fijn en snijd de bleekselder in kleine stukjes.
2. Verhit de olijfolie in een grote kookpot op middelhoog vuur en fruit de ui en bleekselder gedurende 5 minuten zacht, zonder te laten kleuren.
3. Voeg het gemberpoeder, de kaneel en de kurkuma toe en roer 1 minuut mee tot de kruiden geuren.
4. Spoel de bruine linzen onder koud stromend water en voeg ze samen met de gezeefde tomaten toe aan de pot. Roer alles goed door.
5. Giet de groentebouillon erbij, breng aan de kook en laat daarna 25 minuten zachtjes sudderen op een laag vuur tot de linzen gaar en zacht zijn.
6. Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en laat nog 10 minuten zachtjes meekoken.
7. Breng de soep op smaak met zout en peper. Pureer eventueel een deel van de soep met een staafmixer voor een dikkere consistentie.
8. Hak de verse koriander en platte peterselie grof en roer ze op het laatste moment door de soep. Dien onmiddellijk warm op.

Tip

Geen verse koriander in huis? Gebruik dan uitsluitend platte peterselie. Voeg de verse kruiden altijd op het allerlaatste moment toe, zodat ze hun smaak en kleur bewaren.

Lekker met

Serveer met een schijfje citroen en warm platbrood of Marokkaans khobzbrood.

Dranktip

Combineer met een glas verse muntthee, zoals in Marokko gebruikelijk is bij harira.

Ontdek meer recepten op kookpot.be