



Boodschappenlijst

Harira

Voor 6 personen

☐ 300 g lamsvlees, in kleine blokjes

☐ 200 g bruine of groene linzen

☐ 1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt en gespoeld

☐ 2 uien, fijngesnipperd

☐ 3 stengels selder, fijngesneden

☐ 800 g gepelde tomaten (blik)

☐ 2 el bloem

☐ 2 el olijfolie

☐ 1 kl kurkuma

☐ 1 kl kaneelpoeder

☐ 1 kl gemberpoeder

☐ 1 mespuntje saffraan

☐ 1 bosje verse koriander, grof gehakt

☐ 1 bosje verse peterselie, grof gehakt

☐ sap van 1 citroen

☐ 100 g fijne vermicelli

☐ zout en versgemalen zwarte peper

Boodschappenlijst van kookpot.be · wereldwijd de meest uitgebreide receptensite