



## Harira

*De traditionele Marokkaanse soep die tijdens de ramadan het vasten breekt: een stevige, geurige soep met linzen, kikkererwten, tomaat en fijne draadjes lamsvlees. Vullend en troostend.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>25'</b>	<b>75'</b>	<b>6</b>	<b>Soep</b>

## Ingrediënten

- 300 g lamsvlees in kleine blokjes
- 200 g bruine of groene linzen
- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 2 uien
- 3 stengels selder
- 800 g gepelde tomaten (blik)
- 2 el bloem
- 2 el olijfolie

1 tl kurkuma  
1 tl kaneel  
1 tl gemberpoeder  
1 snuf saffraan  
1 bosje verse koriander  
1 bosje verse peterselie  
sap van 1 citroen  
100 g fijne vermicelli  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Verhit de olijfolie in een grote pot en bak de blokjes lamsvlees 5 minuten aan.
2. Voeg de fijngesnipperde ui en selder toe en laat 5 minuten zachtjes bakken.
3. Roer kurkuma, kaneel, gember en saffraan erdoor en bak 1 minuut.
4. Voeg de gepelde tomaten, de linzen en 1,5 liter water toe. Kruid met zout en peper.
5. Breng aan de kook en laat afgedekt 50 minuten zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
6. Voeg de uitgelekte kikkererwten en de vermicelli toe en kook 8 minuten verder.
7. Meng de bloem met een halve kop koud water tot een glad papje en roer dit langzaam door de soep om ze te binden. Laat nog 5 minuten pruttelen tot ze licht dik is.
8. Roer op het einde de gehakte koriander, peterselie en het citroensap erdoor.
9. Proef en dien piping heet op, eventueel met dadels ernaast.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)