



Marokkaanse harira-variant met linzen, kikkererwten en verse kruiden

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	40'	5	Soep

Ingrediënten

- 150 gr bruine linzen
- 1 blik kikkererwten
- 1 ui
- 2 stengels selder
- 400 gr gezeefde tomaten
- 1 theelepel gemberpoeder

1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel kurkuma
1 bosje koriander
1 bosje platte peterselie
3 eetlepel olijfolie
1,3 liter groentebouillon
Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Snipper de ui en snijd de selder fijn, fruit beide zacht in de olijfolie.
- 2.** Voeg gember, kaneel en kurkuma toe en roer even mee tot het geurt.
- 3.** Doe de gespoelde linzen en de gezeefde tomaten erbij.
- 4.** Giet de bouillon aan en laat 25 minuten zachtjes koken tot de linzen zacht zijn.
- 5.** Voeg de uitgelekte kikkererwten toe en warm nog 10 minuten mee.
- 6.** Breng op smaak met zout en peper en pureer eventueel een deel voor een dikkere soep.
- 7.** Roer op het laatst de gehakte koriander en peterselie erdoor en dien warm op.

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