



Hoofdgerechten

Voorgerechten

Soepen

Harira (Marokkaanse linzensoep)

Voor 4 personen.

Ingrediënten

130 gram kikkererwten

400 gram linzen

3 stengels bleekselderij

500 milliliters passata

1 ui

2 lookteentjes

3 centimeter gember

300 milliliters water

olijfolie

1 snuifje ras el hanout

1 eetlepel harrisa

peterselie

1 quart Griekse yoghurt

Harira, een rijke en aromatische soep, staat symbool voor warmte en troost in de Marokkaanse keuken. Met een basis van linzen, kikkererwten, tomaten en kruiden zoals komijn en koriander, is Harira een voedzame en hartverwarmende lekkernij, vooral tijdens de heilige maand Ramadan.

Bereidingswijze

Begin met het snipperen van de uien. Schil vervolgens de bleekselderij en wortel en snijd ze in kleine stukjes. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de gesneden groenten ongeveer 5 minuten.

Hak de knoflook fijn en voeg deze toe aan de pan, samen met de ras el hanout kruiden. Voeg ook de tomatenpuree toe en bak dit kort mee totdat de aroma's vrijkomen.

Voeg nu de passata, water en rode linzen toe aan de pan. Laat het geheel ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen, zodat de linzen gaar kunnen worden en de smaken goed kunnen vermengen.

De soep is klaar om geserveerd te worden! Garneer elke kom met een scheutje citroensap en wat vers gehakte peterselie. Voor extra romigheid en frisheid kun je ook een lepel yoghurt door de soep roeren voordat je hem serveert. Eet smakelijk!

