



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
25'	75'	6	Soep

Ingrediënten

- 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

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olijfolie in een grote pot op middelhoog vuur. Bak de blokjes lamsvlees rondom aan gedurende 5 minuten.
- 2.** Voeg de fijngesnipperde ui en selder toe en laat 5 minuten zachtjes meebakken tot ze glazig zijn.
- 3.** Roer de kurkuma, het kaneelpoeder, de gemberpoeder en de saffraan erdoor. Bak 1 minuut mee zodat de kruiden goed loskomen.
- 4.** Voeg de gepelde tomaten, de drooggekookte linzen en 1,5 liter water toe. Kruid met zout en peper.
- 5.** Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat afgedekt 50 minuten zachtjes koken tot de linzen gaar zijn.
- 6.** Voeg de uitgelekte kikkererwten en de vermicelli toe. Kook 8 minuten verder.
- 7.** Meng de bloem met 120 ml koud water tot een glad papje zonder klonters. Roer dit langzaam door de soep terwijl je blijft roeren. Laat de soep nog 5 minuten zachtjes pruttelen tot ze licht gebonden is.
- 8.** Roer op het einde de gehakte koriander, de peterselie en het citroensap erdoor.
- 9.** Proef en breng indien nodig verder op smaak met zout en peper. Dien heet op.

Tip

De bloempap is essentieel voor de typische, licht romige textuur van harira. Roer ze traag en gelijkmatig door de soep om klontervorming te vermijden.

Lekker met

Dadels en Marokkaans brood (khobz) of een sneede vers brood.

Dranktip

Traditioneel wordt harira begeleid door een glas verse muntthee.

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