

MAROKKAANSE HARIRA SOEP

Bereidingstijd: 35 minuten | Totale tijd: 45 minuten | Porties: 10

Ingrediënten:

- 2 el olijfolie
- 125 g gele ui, gesnipperd
- 125 g bleekselderij, in kleine blokjes
- 125 g wortel, in kleine blokjes
- 500 g rundvlees om te stoven, in blokjes (optioneel – laat weg voor een vegetarische soep)
- 125 g hele rode linzen, afgespoeld
- 1 blik (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 1 l rundvleesbouillon (of vervang door groentebouillon)
- 1 l water
- 2 blikken (800 g) tomatenblokjes
- ½ tl gemalen gember
- 1 tl gemalen kurkuma
- 1 tl komijn
- ½ tl gemalen koriander
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl cayennepeper
- 1 el tomatenpuree
- 60 g verse peterselie, fijngehakt
- 60 g verse koriander, fijngehakt
- zout en peper

Optioneel om te garneren:

- verse koriander, fijngehakt
- citroen, in dunne plakjes
- sesamzaad

Bereiding:

1. Verhit op middelhoog vuur olie in een grote pan of stoofpan. Voeg de ui, selderij en wortels toe. Bak 5-7 minuten, totdat de groente zacht is.
2. Voeg de blokjes rundvlees toe en bak nog eens 5 minuten. Roer af en toe totdat het vlees gelijkmatig aan alle zijden gebruid is.
3. Voeg de bouillon en het water toe. Voeg de tomatenblokjes, gember, kurkuma, komijn, koriander, paprika, cayennepeper, zout en peper toe. Breng aan de kook, zet dan het vuur wat lager en laat 60 minuten sudderen totdat het vlees bijna gaar is.
4. Voeg kikkererwten en linzen toe. Kook 15-20 min tot de linzen zacht zijn. (blijf controleren)
5. Voeg de tomatenpuree toe en laat nog 5 minuten sudderen.
6. Voeg de peterselie en koriander toe. Proef en voeg indien nodig meer kruiden toe.
7. Schep de warme harira in de soepkommen en garneer eventueel met extra koriander, citroen en wat sesamzaadjes.

