

Ingrediënten

5 tomaten, ontveld
1 grote ui
Klein bosje bladselderij
Paar takjes peterselie en koriander
1 el ras el hanout
1 tl gember
1 tl kurkuma
2 tl zout (kan later eventueel meer bij)
1,5 tl zwarte peper
1 blikje tomatenpuree
200 gr lams of kalfsvlees in blokjes
Kommetje kikkererwten, geweekt
Vermicelli (hoeveelheid naar keuze)
2 el bloem



Recept

Bak de vleesblokjes in wat olie aan. Maal in een blender de tomaten en ui met de peterselie en selderij fijn. Voeg dit aan het vlees toe, doe de kruiden erbij en bak mee. Vul de blender met 1 liter water en voeg dit toe (last restjes tomaat en ui gewoon zitten en giet mee in de pan). Doe nog een halve liter water erbij. Breng aan de kook en laat dit 1 tot 1.5 uur koken op laag vuur.

Doe dan de tomatenpuree erbij en voeg ook de kikkererwten toe. Aan de kook brengen en nog een half uurtje laten koken. Nu gaan we de soep binden met bloem: doe 2 el bloem in een kom en voeg een halve liter koud water toe terwijl je goed blijft roeren. Roer tot je geen klontjes meer ziet en voeg dan al roerend toe aan je soep. Zorg dat je echt goed roert om klontjes in je soep te voorkomen. Laat dit nog een minuut of 20 gaar worden.

Tenslotte de vermicelli erbij en dit gaar laten worden in 5-10 minuten.

Bron



<http://www.ellouisacooking.nl/2014/12/harira.html>

Info Martine Lycke 17/09/2017

200 g Vlees aanbakken in olie

Toevoegen:

5 Tomaten gemixte en ontvelde

1 Ui
Peterselie

Kruiden meebakken

1 el Ras el Hanout

1 tl Gember

1 tl Kurkuma

2 tl Zout

1,5 l Water

1,5 uur laten koken

1 blik tomatenpuree
Kikkererwten

2 el Bloem

½ l Water mengen en toevoegen aan de soep

Nog 20 minuten laten garen

Vermicelli toevoegen en nog es 5 minuten laten garen

Fotos



