



Marokkaanse Harira soep met kikkererwten

 5m

INGREDIËNTEN

2 porties

1 grote ui of twee kleine
1½ teen knoflook
2 cm verse gember
1½ stengel bleekselderij
2 wortels
200 gram kikkererwten (uit blik)
125 gram linzen (uit blik)
1 á 2 theelepels ras el hanout
½ theelepel harissa
1 blikje tomatenpuree
600 gram tomatenblokjes
100 ml water
100 gram crème fraîche

TOPPINGS

Verse bladpeterselie naar wens
2 schijfjes verse geitenkaas

Optioneel: extra kikkererwten voor een crunchy bite.

LIEVER LACTOSEVRIJ?

Laat dan de crème fraîche achterwege.

BEREIDINGSWIJZE

- 1 • Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn. Rasp de gember met een fijne rasp. Snijd de bleekselderij fijn. Snijd de wortels in kleine blokjes. Giet de kikkererwten en linzen af.
- 2 • Verhit 1 eetlepel olijfolie in een soeppan. Fruit de ui, knoflook, gember, wortel en bleekselderij ±5 minuten aan. Voeg de laatste minuut de ras el hanout kruiden toe.
- 3 • Voeg vervolgens de tomatenpuree en harissa toe en meng alles goed. Voeg de tomatenblokjes en het water toe aan de pan en roer goed door. Voeg de linzen en kikkererwten toe en laat het geheel 20 minuten koken op laag vuur. Breng op smaak met peper en zout.
- 4 • Meng op het laatst de crème fraîche er doorheen en verdeel over de isoleer lunchpotten. Doe de toppings in het bovenste compartiment.

