



250 gram
groenten per
portie *

Marokkaanse harira soep met gehakt

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Harira is een gebonden, rijkge vulde soep met als belangrijkste ingrediënten tomaten, kikkererwten, wortel, selderij en Marokkaanse specerijen. Elke streek heeft zijn eigen variant op de harira. Die van vandaag is heerlijk kruidig en voedzaam.

25 min | 584 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	400	600
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rundergehakt	<i>g</i>	100	200	300	400
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Gepelde tomaten	<i>g</i>	200	400	600	800
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de ui en knoflook. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de bleekselderij en snijd in halve maantjes. Bewaar het groen van de bleekselderij. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een royale soeppan en fruit de ui, gehakt, knoflook, wortel en bleekselderij ongeveer 5 minuten. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper.
3. Voeg de gepelde tomaten, de bouillon en het selderijblad toe en breng aan de kook. Kook afgedekt nog 10-12 minuten op een middelhoog vuur en voeg de laatste paar minuten de kikkererwten toe.
4. Snijd de verse peterselie klein en strooi vlak voor het serveren over de soep. Heerlijk met een royale sliert olijfolie extra vierge.

Tip: Je kunt ook gehaktballetjes draaien van het gehakt of de kikkererwten apart met de rode peper krokant bakken en op de soep serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

