



Marokkaanse harira soep

met parelcouscous, munt en geitenkaas

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. Wij maken een vege variant met kikkererwten en parelcouscous.

25 min | 757 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	st	0.5	1	1	2
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Wortel	g	150	300	450	600
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Ras el hanout	tl	1	2	2	3
Cherry tomaten in blik	g	150	300	400	600
Kikkererwten	g	100	200	300	405
Parelcouscous	g	70	140	170	280
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Geitenkaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	350	700	1050	1400
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en 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. Snijd de rode peper in kleine stukjes. Bereid de bouillon.
2. Verhit olie in een royale soeppan en fruit de ui, knoflook, wortel en bleekselderij ongeveer 5 minuten. Breng op smaak met de ras el hanout en de rode peper.
3. Voeg de tomaten in blik, de bouillon en het selderijblad toe en breng aan de kook. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Doe de kikkererwten en de parelcouscous erbij en kook afgedekt nog 10-12 minuten op een middelhoog vuur.
4. Snijd de verse munt en feta klein en strooi vlak voor het serveren over de soep. Heerlijk met een royale sliert olijfolie extra vierge.

Tip: Kook de parelcouscous apart als je de soep van tevoren klaarmaakt of de volgende dag nog een keer gaat opwarmen. Dan zuigt de parelcouscous niet zoveel vocht op.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

