



250 gram
groenten per
portie *

Marokkaanse harira soep

met parelcouscous, munt en feta

Harira is een gebonden, rijkgevlude 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 | 734 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	1.5	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	2	2
Wortel	<i>g</i>	150	300	450	600
Bleekselderij	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	2	3
Gepelde tomaten	<i>g</i>	200	400	600	800
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Parelcouscous	<i>g</i>	70	140	170	280
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Feta	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
Olijfolie	<i>el</i>	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 gepelde tomaten, 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 ook afgedekt nog 10-12 minuten op een middelhoog vuur.
4. Snijd de verse munt en feta fijn 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

