

Harira dé maaltijdsoep

Harira, misschien heb je er al van gehoord. Nu de Ramadan weer is aangebroken, zullen veel moslims in de keuken staan om deze lekkere soep klaar te maken. Als de moslims 's avonds, bij zonsondergang, het vasten breken, dan zullen de meesten starten met een glas melk, een paar dadels en een goede kom Harira! En hoeveel 'goestingskes' ze door de dag ook hadden, de meesten onder hen zijn die al lang vergeten na één kom goed gevulde soep.

Ingrediënten:

- 450 gram lamsvlees
- 2 eetlepels margarine
- 90 gram selder in stukjes
- 1 ajuin, fijn gehakt
- 1 rode ajuin, fijn gehakt
- 25 gram verse koriander
- 1 blik tomatenblokjes
- 1700 ml water
- 145 gram groene linzen
- 1 blikje kikkererwten
- 110 gram vermicelli
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 citroen
- 1 theelepel kurkuma
- 1,5 theelepel gemalen zwarte peper
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1/4 theelepel gemberpoeder
- 1/4 theelepel cayennepeper

Bereiding:

1. Snij het lamsvlees in stukjes, de grote stukken mogen met knook en al in de soep.
2. Versnipper de uien en snij de selder in kleine stukjes.
3. Zeef het blik met tomaten. De stukjes terug in het blik, het tomatenwater in een maatbeker.
4. Zet de linzen in water.
5. Smelt de boter en voeg het lamsvlees, de kruiden en de uien toe. Laat stoven op een laag vuur voor 5 minuten.
6. Voeg de tomatenstukjes toe (zonder het sap) samen met de selder en de koriander en laat nog eens 15 minuten sudderen met de deksel op de pot. Roer af en toe.
7. Schenk vervolgens het tomatensap en het water erin en indien je droge linzen gebruikt, ook de linzen.
8. Breng even aan de kook en laat het daarna op een laag vuur, 1 à 2 uur afgedekt sudderen.
9. Zet tien minuten voor het einde het vuur middelhoog en voeg de kikkererwten en de vermicelli toe. Roer af en toe zodat je vermicelli niet aan elkaar klit en laat nog eens 10 minuten koken.
10. Klop ondertussen de eieren los en voeg deze in de laatste minuut toe terwijl de soep kookt zodat je sliertjes/wolkjes krijgt in je soep.

Afwasstatus:

- Enkele kommen
- Maatbeker
- Scherp mes
- Snijplank
- Grote ketel
- Vergiet
- Pollepel
- Mixer