



Harira

4 porties / Tijd: 2u00

Ingrediënten

300 g lam, schouder (netto). Haal de beenderen eruit. Snij het vlees in stukjes van 3 cm.

70 g (groene) linzen (gedroogd/uit blik)

70 g gedroogde kikkererwten. Laat de kikkererwten 's nachts weken. Laat ze daarna uitlekken.

i *Alternatief: gebruik 140 g kikkererwten uit blik (laat ze ook uitlekken).*

3 el maïsbloem OF tarwebloem (36 g)

! *Tarwebloem bevat gluten!*

i *Gluten zijn eiwitten die aanwezig zijn in onder andere granen zoals tarwe. Sommige mensen zijn gevoelig aan gluten en vermijden die best om maag- en darmklachten te voorkomen.*

6 grote tomaten (1,7 kg netto). Snij de tomaten in blokjes.

1 middelgrote fijngesneden ui (106 g netto)

100 g fijngesneden bleekselderij (netto)

Enkele citroenschijfjes voor de afwerking

1 el olijfolie (10 ml)

1 el dubbel geconcentreerde tomatenpuree (35 g)

2 el vers fijngehakte koriander

1 el vers fijngehakte peterselie

1,5 tl zout



Wil je meer smaak? Voeg gerust meer zout toe.

1 tl gemalen kurkuma

½ tl gemalen zwarte peper

¼ tl gemalen gember

Snuifje saffraan

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote kookpot.
2. Voeg het lamsvlees, de ui, de peterselie, de kurkuma, de zwarte peper, de gember, het zout en het snuifje saffraan toe.
3. Laat het vlees 5-10 minuten sudderen.
4. Roer regelmatig.
5. Voeg de kikkererwten, de tomaten, de bleekselderij, de geconcentreerde tomatenpuree en 1 l water toe.



Wil je kikkererwten uit blik gebruiken? Voeg ze dan samen met de linzen toe (zie stap 7). Ze zullen sneller koken dan wanneer je gedroogde kikkererwten gebruikt.

6. Plaats het deksel op de kookpot, verminder het vuur en laat het vlees ongeveer 60 minuten garen.
7. Voeg de linzen toe en laat ongeveer 20 minuten koken (met deksel).
8. Mix de maïsbloem met 3 eetlepels water tot een gladde massa en voeg dit toe aan de kookpot.
9. Laat 5 minuten sudderen zodat de harira kan indikken.
10. Voeg de gehakte koriander toe en roer alles.
11. Serveer warm en werk af met citroenschijfjes.

! *TIP: Als je extra vermicelli toevoegt, betekent dat ook dat er extra koolhydraten zullen in zitten.*

Nutritionele info (1 portie)

Energie (kcal)	344
E (g)	25,3
V (g)	12,8
KH (g)	25,7
KH-portie	ongeveer 2