



Marokkaanse harira met San Marzano-tomaten (2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

700 gr rijpe San Marzano-tomaten
1 middelgrote ui
2 teentjes knoflook
1 stengel bleekselderij
1 kleine wortel (ca. 75 g)
stukje verse gember (of 2 tl gemberpoeder)

Overige ingrediënten

150 gr gekookte kikkererwten (uitgelekt)
75 gr droge rode linzen
1,5 tl ras el hanout
0,5 tl gemalen komijn
0,5 tl gemalen gember of 1 tl verse geraspte gember
1 el tomatenpuree
500 ml groentebouillon
1 el olijfolie
1–2 tl citroensap
2 el fijngehakte koriander of peterselie

Voorbereiding

Was de tomaten en snijd ze in grove stukken. Verwijder de harde steelaanzetten.
Snijd de ui in stukjes en hak de knoflook fijn. Snijd de bleekselderij en wortel in kleine blokjes.
Rasp de gember.
Spoel de rode linzen in een zeef af onder koud water..

Bereiding

Fruit ui, wortel en bleekselderij ongeveer 5 minuten in de olijfolie in een soeppan..
Voeg knoflook, ras el hanout, komijn en gember toe en bak 1 minuut mee.
Roer de tomatenpuree erdoor.
Schenk de bouillon in de pan.
Voeg de tomaten toe en laat 8-10 minuten zacht koken. Roer regelmatig en druk de zachter wordende tomaten wat stuk.
Voeg de afgespoelde linzen en uitgelekte kikkererwten toe. Breng aan de kook en laat 20–25 minuten zachtjes koken, totdat de linzen gaar zijn. Roer regelmatig.
Voeg citroensap en de fijngehakte koriander of peterselie toe.
Breng op smaak met zwarte peper en zo nodig zout

Verdeel de harira over twee grote kommen. Garneer eventueel met extra koriander of peterselie en een partje citroen.

Meer mini-tuin recepten op tinygardenbigfun.nl