

Linzensoep (harira)

Nodig: 300 lamslappen – 1 ui – 15 g platte peterselie – 50 selderij – 200 g linzen – 3 el olie – 2 tl paprikapoeder – peper – 1 envelopje saffraan – 1 klein blikje tomatenpuree – 2 vleesbouillontabletten – 1 blik tomatenblokjes (400 g) – 50 g kritaraki – 50 g bloem – zout – citroen.

Vlees in blokjes snijden. Ui pellen en snipperen. Kruiden grof hakken. Linzen wassen. In pan olie verhitten en vlees rondom dichtschroeien. Ui 1 minuut meebakken. Paprikapoeder, 1 tl peper, saffraan, tomatenpuree en helft van de verse kruiden door vlees scheppen. Bouillontabletten erboven verkruimelen. Tomatenblokjes, linzen en 1 1/2 liter water toevoegen.

Soep aan de kook brengen en dan op laag vuur op vlamverdeler ca anderhalf uur zachtjes laten koken. Aan einde van de kooktijd (15 min) kritaraki toevoegen. In kom bloem glad roeren met 2 dl water en door de soep roeren. Soep nog 5 min laten binden en pittig op smaak brengen met zout en peper. Soep opdienen en bestrooien met achtergehouden kruiden. Citroen in partjes erbij serveren.

480 cal

Niet Grieks, wel erg lekker! Uit de Tunesische keuken, maar door de kritharaki toch beetje Grieks getint...