



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING

Harira soep

Voor 4 personen

Ingrediënten

(olijf)olie
1 ui, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
0,5 eetlepel gemberpoeder (djahé)
0,5 eetlepel paprikapoeder
0,5 eetlepel komijnpoeder
0,5 eetlepel kurkuma (geelwortel)
0,5 eetlepel kaneel
0,5 eetlepel korianderpoeder
2 eetlepels tomatenpuree
2 stengels bleekselderij, fijngesneden
2 grote wortels, in kleine blokjes
400 gram tomatenblokjes uit blik
2 aardappels, in kleine blokjes
100 gram gedroogde rode linzen
1 liter groentebouillon van tablet (let op dat het glutenvrij is)
het sap van een halve citroen
handvol verse koriander of bladpeterselie, gesneden

Bereiding

- Verhit een beetje olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook.
- Voeg vervolgens de specerijen toe. Wanneer die goed beginnen te geuren, voeg je de tomatenpuree toe. Bak de tomatenpuree eventjes aan om te ontzuren.
- Voeg hierna de bleekselderij, wortel, gepelde tomaten, aardappel, linzen en groentebouillon toe. Laat minimaal 30 minuten zachtjes koken, zodat de aardappel en linzen gaar zijn.
- Voeg nu het citroensap toe.
- Schenk de soep in kommen en dien het gerecht op met de gesneden koriander of bladpeterselie.

Eet smakelijk!