

Marokkansk Harira

Mandag 7. januar 2013

Ingredienser

25 gr. smør
100 gr. puy linser
ca. 500 gr. lammekød i tern
1 stort løg i tern
1 tsk. gurkemeje
1stang kanel
1 spsk. revet ingefær
2 safran tråde
1 tsk. cayennepeber
1 tsk. salt
1½ l. vand
1 dåse hele tomater
100 gr. spiseklare kikærter fra dåse
salt, peber
2 spsk. hakkede friske koriander
4 spsk. hakket bredbladet persille
Citron både til servering

100 gr. langkornede ris
vand
salt

Fremgangsmåde.

Kom smørret i en gryde.

Kom kød, linser, løg, gurkemeje, kanel, ingefær, safrantråde og cayennepeber i og svits det i smørret.

Hæld vand over så det lige dækker.

Lad det koge op , skru ned for varmen, skum de urenheder der danner sig på overfladen af suppen.

Hæld tomatsaften i og lad suppen simre til kødet er godt mørt ca. 1 times tid.

Tilsæt evt. lidt mere vand undervejs.

Kog risene i letsaltet vand.

Vend koriander, persille og de hakkede tomater i suppen og lad det koge med i nogle minutter.

Til sidst vendes kikærter og ris i suppen.

Kog suppen koge igennem.

Tag kanelstangen op.

Smag til med salt og peber og evt. lidt boullion .

Server suppen med et lille drys hakkede koriander og persille og citron både, som man kan dryppe i suppen.