



Harira

 6 porcji

 40 min

Składniki

- 1 cebula
- 1 marchew
- 2 ząbki czosnku
- 1 puszka pomidorów pelati
- 1 mały koncentrat pomidorowy
- 1 szklanka czerwonej soczewicy (200g)
- 1/2 szklanki ciecierzycy z zalewy (100g)
- 4 łyżki oleju
- 2 litry wody lub bulionu warzywnego
- przyprawy: 2 łyżeczki kuminu (kmin rzymski, mielony), 2 łyżeczki mielonego imbiru, 2 łyżeczki mielonego cynamonu, 1 łyżeczka ostrej, mielonej papryki, 2 łyżeczki słodkiej, mielonej papryki, 2-3 ziarna ziela angielskiego, 2 łyżeczki mielonej kolendry, 2-3 łyżeczki soli
- opcjonalnie/do podania z zupą: posiekana świeża natka pietruszki, świeża kolendra, sok z limonki

Przygotowanie

1

Do naczynia głównego urządzenia włożyć obraną i przekrojoną w pół - cebule i marchew.

2

Ustawić parametry, aby rozdrobnić warzywa: czas 15 sekund, prędkość 5.

3

Do rozdrobnionych warzyw wlać olej, wszystkie przyprawy i ustawić parametry: czas 5 minut, temperatura 100, prędkość 1.

4

Dodać pomidory z puszki, koncentrat i ponownie włączyć parametry, czas 5 minut, temperatura 100, prędkość 1.

5

Dodać czerwoną soczewicę, wlać 2 litry wody lub bulionu (do maksymalnej objętości urządzenia) oraz sól i włączyć parametry gotowania: czas 30 minut, temperatura 120, prędkość 1.

6

Dodać ciecierzycę, posiekana natkę i kolendrę i gotować jeszcze na tych samych parametrach 10 minut.

7

Zupę przelać do innego naczynia lub zapasteryzować w słoiku.