

ONDERWIJSGEZOND



Harira

Ingrediënten (4 personen):

- 1 ui
- 3 tenen knoflook
- stukje gember
- kikkererwten 200 gram
- linzen 200 gram
- blikje tomaten blokjes
- 2 stronkjes bleekselderij
- water
- ras el hanout 1 eetlepel
- peterselie bosje
- koriander bosje
- volle yoghurt 50 ml
- peper en zout



Bereiding:

Snipper de ui, hak de knoflook en het gember en bak dit even in de pan. Snij de bleekselderij in kleine stukjes en doe die in de pan. Bak dit even lekker fijn. Doe de tomaat in blik erbij, de linzen en de kikkererwten. Doe de ras el hanout in de pan samen met de linzen. Laat dit even lekker sudderen.

Snij ondertussen de peterselie en koriander fijn.

Doe de yoghurt in de pan.

Als de linzen klaar zijn dan kun je de peterselie en de koriander erin doen, laat dit niet te lang op staan want daar wordt het bitter van.

Proef het even en maak hem af met peper en zout.

Tip(s) van de kok:

- Spoel de kikkererwten goed schoon onder de kraan
- Dit gerecht kan ook met stukjes kip bereid worden.
- Volle yoghurt hoeft er niet in maar wat zuivel is goed voor je!

Eet Smakelijk!

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting Onderwijsgezond samen met de kinderen van de school

www.onderwijsgezond.nl

info@onderwijsgezond.nl