

Oppskrift

# Marokkansk Harira - gryte med fårekjøtt, grønnsaker, linser, kikerter og ris



1

Finhakk løk og hvitløk, finriv ingefær og grovhakk koriander inkl. stilker og røtter. Fres alt i en varm gryte med olje til mykt, ca. 5 minutter.

2

Rør inn ras el hanout og fres videre i 1 minutt. Ha i kanelstang, kjøttkraft og hakkede tomater. Kok opp og la småkoke i 20 minutter.

3

Skyll linser og kikerter godt og ha i gryten med kokt ris, safran og kjøtt. La koke uten lokk i ca. 5 minutter eller til kjøttet er gjennom varmt.

4

Server med frisk koriander, en yoghurt, sitronbåter og pitabrød.

## Produkter i denne oppskriften

Storfe/Fårekjøtt Kokt Ternet Storpk Pk



## Ingredienser

Gilde storfe-/fårekjøtt kokt, ternet	800 g
Olivenolje	0,5 dl
Rødløk	2 stk
Hvitløksfedd	2 stk
Ingefær, finrevet	2 ss
Koriander	1 bunt
Ras el hanout (marokkansk krydder)	2 ss
Kanelstang, hel	1 stk
Kjøttkraft	1 liter
Hakkede tomater, hermetisk	400 g
Linser, hermetisk	300 g
Kikerter, hermetisk	300 g
Ris, ferdig kokt	4 dl
Safran, malt (ev. gurkemeie)	0,25 ts

### Til servering

Frisk koriander	
Tyrkisk yoghurt	
Sitronbåter	
Pita- eller nanbrød	