

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 Storp



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 |

Til servering

Safran, malt (ev. gurkemeie)

0,25 ts

Til servering

Frisk koriander

Tyrkisk yoghurt

Sitronbåter

Pita- eller nanbrød