



Zupa harira

przepisy.pl



 90 minut  6 osób  Łatwe

Składniki:

- Rostbef wołowy - 500 gramów
- Przyprawa Harissa Knorr** - 1 opakowanie
- ciecierzycyca - 1 szklanka
- zielona soczewica - 1 szklanka
- łodyga selera naciowego - 3 sztuki
- cebula - 2 sztuki
- ziemniak - 4 sztuki
- cytryna - 2 sztuki
- natka kolendry - 1 pęczek
- natka pietruszki - 1 pęczek
- laska cynamonu - 1 sztuka
- Kurkuma z Indii Knorr** - 1 łyżka
- Imbir z Nigerii Knorr** - 1 szczypta
- nitki szafranu - 1 szczypta
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- passata pomidorowa - 1 litr
- koncentrat pomidorowy - 2 łyżki
- kolendra - 1 łyżeczka
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżeczka
- marchew - 200 gramów
- sól morską - 2 szczypty
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- domowy wywar z warzyw (seler, pietruszka, marchew, por, cebula, kapusta) - 500 mililitrów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę zamocz w zimnej wodzie i odstaw na całą noc. Mięso wołowe pokrój w kosteczkę grubości 1 cm. Drobno posiekaj świeżą natkę pietruszki, kolendrę, chili, czosnek i cebulę. Marchew, ziemniaki oraz seler naciowy pokrój w kostkę grubości 1 cm. Z jednej cytryny zetrzyj skórkę oraz wyciśnij z sok, drugą pokrój w cząstki.
2. W garnku z szerokim dnem na rozgrzanej oliwie podsmaż mięso. Smaż je, aż będzie rumiane. Następnie dodaj cebulę, czosnek, chili, laskę cynamonu, kurkumę, kmin rzymski, szafran, kolendrę oraz przyprawę Harissa Knorr. Całość smaź 2–3 minuty, aż cebula się zeszkli. Dodaj marchew, ziemniaki i seler. Smaż kolejne 2–3 minuty.
3. Do garnka wlej 500 ml wywaru warzywnego oraz wsyp ciecierzycę i soczewicę. Całość gotuj pod przykryciem ok. 45 minut, aż groch zrobi się miękki. Po tym czasie do zupy dodaj pomidory z puszek i koncentrat pomidorowy. Zupę gotuj już bez przykrycia kolejne 20 minut.
4. Na koniec dopraw danie sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Zupę podawaj z kawałkami cytryny, oprószoną natką pietruszki i kolendry.