



UNIT 8 / Resepti 12

Harira, Marokkolainen Kansalliskeitto

Määrä: Ainekset

80 g (raaka) kikherneet 8 = 100 g keitetty)

100 g linssit

1 p korianteri

1 p persilja

1 p – 200 g blanchoitua selleriä

100 g sipulia

200 g tomaattimehua

50 g tomaattipyreetä

100 g jauhoja

Suola

5 g pippuria

5 g inkivääriä

5 g kurkumaa

1 l vettä

4 hengelle

Pääruokana 2 hengelle

Valmistus:

- Hienonna ensin sipulit, korianteri, persilja ja blanchoitu selleri.
- Laita öljy kattilaan, blanchoitu selleri ja hienonnetut kikherneet mehuun ja linssit, lisää sitten mausteet, hienonnetut sipulit, korianteri ja persilja.
- Sekoita ja anna kaiken sekoittua tasaiseksi ja keitä 15 minuuttia.
- Lisää tomaattikonsentraatti ja kiehuva vesi ja lopuksi jauhot sekä vesi. Sekoita hyvin 15 minuuttia.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Dieses Dokument wurde als kostenloses Lern- und Lehrmaterial (Open Educational Resource) erstellt und unterliegt der Lizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine