

# Harira

Toplam 44 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 30 dk

4 kişilik

Orta

~238 kcal

Açlık bar 6/10

Harira, mercimek, nohut ve domatesi aynı tencerede pişirerek yoğun, baharatlı ve doyurucu bir Kuzey Afrika çorbasıdır.

## Malzemeler

- 0.8 su bardağı Kırmızı mercimek
- 1 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 su bardağı Domates püresi
- 1 yemek kaşığı Un
- 0.5 çay kaşığı Kimyon

## Yapılış

1. Kimyon ve domates püresini tencerede 3 dakika pişirin.
2. 0.75 su bardağı mercimek, 1 su bardağı nohut ve 5 su bardağı suyu ekleyin.
3. Çorbayı orta ateşte 25 dakika pişirin.
4. 1 yemek kaşığı unu 3 yemek kaşığı suyla pürüzsüz açın.
5. Unlu karışımı tencereye ekleyip 5 dakika kaynatın kadifemsi kıvamı oluşsun.
6. Limon ve kişnişle servis edin.

### PÜF NOKTASI

Baharatları başta açmak çorbanın kokusunu güçlendirir.

### SERVIS ÖNERİSİ

Çorbayı sıcak sunun, yanında hurma ve limon dilimleri bulundurabilirsiniz.

## Alerjenler

Gluten