



## INGREDIËNTEN voor 4 personen

- 2 uien
- 2 blikken gepelde tomaten (of 1 kg verse rijpe tomaten)
- 1 flinke bos bladselderij
- 1 bos bladpeterselie
- 3 liter water
- 1 dl milde olijfolie
- 100 g gedroogde bruine linzen
- 1 el kurkuma
- 1 el ras el hanout
- 1 el paprikapoeder
- 1 el gemberpoeder
- peper en zout
- 2 volle el tomatenpuree
- 1 pot of blik (ca. 500 g) kikkererwten, goed gewassen en uitgelekt
- 4 volle el maïzena of bloem

## De VRIJH&iDSSO&P van Nadia Zerouali

Bevrijdingsdag vieren we in het hele land met de Vrijheidsmaaltijd. Chef Nadia Zerouali bedacht deze Vrijheidssoep speciaal voor 5 mei 2022. Maak een portie voor je familie, vrienden en/of bureu. Geniet van de soep tijdens een goed gesprek over vrijheid en deel het met [#vrijheidsmaaltijd](#) en [#vrijheidssoep](#). Vrijheid deel je met elkaar.

### BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de uien en snijd ze grof. Was de bladselderij, bladpeterselie en snijd ze grof. Pureer de uien met de tomaten, groene kruiden en het water met een staafmixer of in een blender tot een vrij glad mengsel.

#### TIP

Past het niet in één keer in de blender? Splits het dan op in porties en begin met het water. Portie 1: pureer de uien, groene kruiden en 1 liter water. Portie 2: pureer 1 liter water, 2 blikken gepelde tomaten en restje groene kruiden. Voeg de laatste liter aan de pan toe.

2. Breng in een grote soeppan het tomatenmengsel met de milde olijfolie, de linzen, alle specerijen, de tomatenpuree en wat peper en zout aan de kook.

3. Laat de soep op matig hoog vuur in ca. 35 minuten gaarkoken. Breng verder op smaak met peper en zout.

4. Voeg de kikkererwten toe en kook ze nog ca. 10 minuten mee.

5. Om de soep te binden: maak in een kom een bloempapje door de maïzena of bloem met een flinke scheut water te mengen en tot een glad papje te roeren.

6. Klop het al roerende met een garde door de soep tot deze licht gebonden en fluwelig is. Laat de soep niet meer koken maar alleen een paar minuten zachtjes pruttelen.

#### TIP

Serveer de soep met vers Marokkaans brood of knapperig stokbrood.



Bekijk de kookvideo en extra tips van Nadia op:  
[Vrijheidsmaaltijd.nl](https://vrijheidsmaaltijd.nl)



## TIPS EN VARIATIES



### SMAAKMAKERS

Voeg voor een extra smaak voeg een ½ bosje verse **koriander** toe, gelijk met de **bladselderij** en **bladpeterselie**.

Voeg voor een extra kruidige soep met de specerijen 1 el **gemalen komijn** en ½ el **kaneelpoeder** of 1 **kaneelstokje** toe.

### SERVEERTIPS

Garneer de soep met fijngesneden **koriander** en/of **peterselie**. Serveer er een partje **citroen** bij om naar smaak aan je soep toe te voegen.

Roer eventueel een handje (geroosterde) **vermicelli** in de laatste stap door de soep en laat deze gaar worden.

### VULLING

Nog lekkerder is om zelf je kikkererwten te weken: week de avond van tevoren 100 g gedroogde **kikkererwten** in ruim koud water. Voeg de geweekte kikkererwten (gepeld of ongepeld) toe met het tomatenmengsel bij stap 2.

Het is ook lekker om een mix van gedroogde **kikkererwten** en gedroogde gepelde **tuinbonen** te gebruiken.

Bij veel Marokkaanse huishoudens wordt een losgeklopt **ei** op het laatst door de gare soep geroerd.

Hou je van een extra gevulde soep? Gaar in blokjes gesneden **zoete aardappel** of **pompoen** mee.

**Liever wel vlees?** Voeg het vlees (bijvoorbeeld kip) aan het begin van het kookproces toe. Kook de soep net zo lang tot het vlees gaar is, voeg daarna de linzen en vervolgens de kikkererwten toe.

### WIST JE DAT :

Ras el hanout is een Marokkaanse specerijenmix: iedere familie en winkel heeft zo zijn eigen recept. De basis is vaak gember, koriander, komijn, kruidnagel, laos, steranijs en kurkuma en dat kan uitgebreid worden naar wel 30 verschillende specerijen.

TIP

Lekker voor erbij:  
dadels!

Bekijk de kookvideo en extra tips van Nadia op: [Vrijheidsmaaltijd.nl](https://www.vrijheidsmaaltijd.nl)

