

Glutenvrije Tchichasoep

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Heerlijke Marokkaanse tomatensoep met gierst. Oorspronkelijk wordt deze soep gemaakt met gerstenkorrels oftewel tchicha. Ik maakte deze soep met gierstkorrels. Deze hebben bijna dezelfde structuur en smaak als de gerstenkorrels.

MOEILIJKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 6 PERSONEN

MAAK TIJD: 10 MINUTEN

KOOKTIJD: 25 MINUTEN

Benodigdheden:

- 1/2 blik tomatenblokjes
- 1 ui middelmaat
- 1/2 bosje platte peterselie
- 1/2 bosje koriander
- 500 ml gekookt water
- 2 kip bouillonblokjes
- 1 groente bouillonblokje
- scheutje olie
- 155 gram gierstkorrels (gewassen en uitgelekt)
- 1,7 liter gekookt water
- kruiden
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- snuf cayennepeper
- 1/2 theelepel zwarte peper

- Binding 1 volle eetlepel maizena (15 gram)
- 100 ml koud water

Bereidingswijze:

1. Doe in een maatbeker de tomatenblokjes, ui in blokjes, de koriander en peterselie. Giet daarop 500 ml gekookt water en mix het vloeibaar
2. Doe in de soeppan een scheutje olie en giet daarin het tomatenmengsel. Doe daar de bouillonblokjes bij en de kruiden. Laat het 5 minuten pruttelen.
3. Voeg dan 1,7 liter gekookt water toe en laat koken voor 10 minuten. Was de gierstkorrels af in een zeef en laat uitlekken.
4. Maak het papje voor de binding klaar door het water en maizena samen te mengen. Voeg toe aan de soep
5. Voeg de gierstkorrels toe. Laat de soep 20-25 minuten koken op middelmatig vuur.

Notities: