

Harira

the soup Morocco comes home to · la sopa a la que Marruecos regresa

ENGLISH

Its name comes from the Arabic word for silk — and that is the promise: chickpeas, lentils, and tomato drawn out over a low fire until velvety, thickened at the last with a smooth slurry of flour and water, the *tadouira*. Fragrant with ginger, turmeric, a whisper of cinnamon and saffron, brightened by lemon. Make it slowly. The flavor is in the patience.

ESPAÑOL

Su nombre viene de la palabra árabe para *seda* — y eso promete: garbanzos, lentejas y tomate a fuego lento hasta quedar aterciopelado, ligado al final con una papilla suave de harina y agua, la *tadouira*. Perfumada con jengibre, cúrcuma, un susurro de canela y azafrán, avivada con limón. Hazla despacio. El sabor está en la paciencia.

SERVES · RINDE 6-8 FIRST COURSE / ENTRADA · 4-6 MEAL / PLATO **HANDS-OFF · COCCIÓN** ~1 H 45 MIN

SOAK · REMOJO OVERNIGHT / UNA NOCHE

TAKE THIS TO THE STORE

Shopping List

Lista de la compra

Quantities are for a full pot (serves 6–8).

Grams first, then US cups & spoons.

Cantidades para una olla completa (rinde 6–8). Primero gramos, luego tazas y cucharadas.

Legumes *Legumbres*

- ☐ **Dried chickpeas** (or 2 cans, drained)
Garbanzos secos (o 2 latas, escurridos)
200 g / ~1 cup dried — or 2 cans (~425 g ea)

- ☐ **Brown or green lentils**
Lentejas pardinas o verdes
150 g / ¾ cup

Produce & Herbs *Verduras y hierbas*

- ☐ **Yellow onion**
Cebolla amarilla
1 large / grande (~250 g)

- ☐ **Celery, with leaves**
Apio, con hojas
3 ribs / tallos (~150 g)

- ☐ **Ripe tomatoes**
Tomates maduros
500 g / ~4 medium / medianos

- ☐ **Fresh cilantro**
Cilantro fresco
1 large bunch / manojo grande (~40 g)

- ☐ **Flat-leaf parsley**
Perejil de hoja plana
1 small bunch / manojo pequeño (~25 g)

- ☐ **Fresh ginger**
Jengibre fresco
1 thumb / trozo pulgar (~20 g)

- ☐ **Lemons**
Limonas
2–3, for serving / para servir

Pantry *Despensa*

- ☐ **Olive oil**
Aceite de oliva
45 ml / 3 tbsp
- ☐ **All-purpose flour** (for the *tadouira*)
Harina de trigo común (para la tadouira)
60 g / ½ cup
- ☐ **Fine vermicelli / broken angel hair** (optional)
Fideos finos / cabello de ángel partido (opcional)
60 g / ½ cup
- ☐ **Fine sea salt**
Sal marina fina

Tomato *Tomate*

- ☐ **Tomato passata** (strained purée)
Passata de tomate (puré colado)
400 g / 1½ cups

- ☐ **Tomato paste**
Concentrado de tomate
30 g / 2 tbsp

Spices *Especias*

- ☐ **Ground ginger**
Jengibre molido
4 g / 1½ tsp

- ☐ **Ground turmeric**
Cúrcuma molida
3 g / 1 tsp

- ☐ **Ground black pepper**
Pimienta negra molida
2 g / 1 tsp

- ☐ **Ground cinnamon**
Canela molida
1 g / ¼ tsp

- ☐ **Saffron threads**
Hebras de azafrán
1 generous pinch / pizca generosa (~0.2 g)

Finishing *Para terminar*

- ☐ **Lemon wedges**
Gajos de limón
to serve / para servir
- ☐ **Soft dates** (traditional)
Dátiles blandos (tradicional)
to serve / para servir
- ☐ **Egg** (only for the egg finish)
Huevo (solo para terminar con huevo)
1–2

COOK IT SLOWLY · THE FLAVOR IS IN THE PATIENCE

Method / Preparación

~1 h 45 minhands-off, plus overnight soak for dried chickpeas.
*más el remojo de una noche para garbanzos secos.***0**THE
NIGHT
BEFORE
LA
NOCHE
ANTERIOR

Soak the chickpeas (*dried only*)

Cover the dried chickpeas with plenty of cold water and soak overnight, 8–12 hours. Drain before you start. (*Skip entirely if using canned.*) If you have a moment, pinch off the loose skins — the soup will be silkier.

Remoja los garbanzos (*solo secos*)

Cubre los garbanzos secos con abundante agua fría y déjalos en remojo toda la noche, de 8 a 12 horas. Escúrrelos antes de empezar. (*Sáltalo si usas de lata.*) Si tienes un momento, quítales la piel suelta: la sopa quedará más sedosa.

1

2 MIN

Bloom the saffron

Put the saffron threads in a small cup with 3 tablespoons of warm water and set aside to steep. It will turn the water gold and give up its perfume by the time you need it.

Florea el azafrán

Pon las hebras de azafrán en una tacita con 3 cucharadas de agua tibia y déjalas infusionar. El agua se volverá dorada y soltará su aroma para cuando lo necesites.

2

10 MIN

Build the base

Grate the onion coarsely (or chop it very fine). Chop the celery and leaves fine. Warm the olive oil in a large heavy pot over medium heat, add onion and celery, and cook, stirring, 6–8 minutes, until soft and glossy but not browned.

Haz la base

Ralla la cebolla en grueso (o pícala muy fina). Pica fino el apio con sus hojas. Calienta el aceite en una olla grande de fondo grueso a fuego medio, echa cebolla y apio, y cocina, moviendo, de 6 a 8 minutos, hasta que estén blandos y brillantes pero sin dorarse.

3

2 MIN

Toast the spices

Stir in the ground ginger, turmeric, black pepper, and cinnamon, with the grated fresh ginger. Cook 1–2 minutes, stirring constantly, until the kitchen smells fragrant. Stir in the tomato paste and let it darken another minute.

Tuesta las especias

Añade el jengibre molido, la cúrcuma, la pimienta y la canela, con el jengibre fresco rallado. Cocina de 1 a 2 minutos, sin dejar de mover, hasta que la cocina huela fragante. Incorpora el concentrado de tomate y déjalo oscurecer un minuto más.

4

8 MIN

The tomato

Grate the fresh tomatoes on the coarse side of a box grater and discard the skins (or blitz in a blender). Add to the pot with the passata and the bloomed saffron and its water. Simmer 6–8 minutes, until the raw edge cooks off and the tomato deepens in color.

El tomate

Ralla los tomates frescos por el lado grueso del rallador y desecha las pieles (o tritúralos en la licuadora). Échalos a la olla con la passata y el azafrán con su agua. Deja hervir suavemente de 6 a 8 minutos, hasta que se cocine el crudo y el tomate tome color.

5

1 HOUR

Legumes & the long simmer

Add the drained chickpeas, the lentils, and 2 liters (8 cups) of water. Boil, then lower to a gentle simmer, cover partly, and cook about 1 hour, stirring now and then, until the chickpeas are tender and the lentils break down and thicken the broth. Skim off any foam. Salt to taste toward the end — salting early keeps legumes firm.

USING CANNED?

Add the canned chickpeas halfway through — after 30 minutes — so they don't fall apart.

Legumbres y el hervor largo

Agrega los garbanzos escurridos, las lentejas y 2 litros (8 tazas) de agua. Lleva a ebullición, baja a fuego lento, tapa a medias y cocina alrededor de 1 hora, moviendo de vez en cuando, hasta que los garbanzos estén tiernos y las lentejas espesen el caldo. Retira la espuma. Sazona hacia el final; salar pronto endurece las legumbres.

¿DE LATA?

Agrega los garbanzos de lata a la mitad —a los 30 minutos— para que no se deshagan.

6

5 MIN

Herbs & vermicelli

Chop the cilantro and parsley fine and stir most of it in, saving a little for the top. If using vermicelli, add it now and cook until just tender, 3–5 minutes. Taste and adjust the salt.

Hierbas y fideos

Pica fino el cilantro y el perejil e incorpora casi todo, guardando un poco para el final. Si usas fideos, agrégalos ahora y cocina al dente, de 3 a 5 minutos. Prueba y ajusta la sal.

7

5 MIN

The tadouira — the silk

In a jar or blender, whisk the flour with 250 ml (1 cup) of cold water until perfectly smooth — no lumps. With the soup at a gentle simmer, pour it in slowly in a thin stream, stirring constantly with a wooden spoon so it never clumps. Keep stirring 3–5 minutes as it thickens to a silky, cream-like body that coats the spoon. Add only as much as you need; you may not use all of it.

HOW TO KNOW IT'S RIGHT

Draw the spoon across the bottom — the soup should close back slowly, glossy and velvety, thick enough to coat the spoon but still pourable, never gluey. Too thick? Loosen with a splash of hot water.

La tadouira — la seda

En un frasco o licuadora, bate la harina con 250 ml (1 taza) de agua fría hasta que quede perfectamente lisa, sin grumos. Con la sopa a fuego suave, viértela poco a poco en hilo fino, moviendo sin parar con cuchara de madera para que no se apelmace. Sigue moviendo de 3 a 5 minutos mientras espesa a un cuerpo sedoso que cubra la cuchara. Añade solo la que necesites; puede que no la uses toda.

CÓMO SABER QUE ESTÁ EN SU PUNTO

Pasa la cuchara por el fondo — la sopa debe cerrarse despacio, brillante y aterciopelada, espesa pero aún líquida, nunca pegajosa. ¿Muy espesa? Aclárala con un chorrito de agua caliente.

7_b

ALTERNATE
ALTERNATIVA

Or: the egg finish

Instead of the flour tadouira (or after a lighter one), finish with egg. Beat 1–2 eggs with a squeeze of lemon. With the soup barely simmering, pour the egg in slowly in a thin stream while stirring in one direction, so it sets in fine silky threads through the broth. Serve at once.

O: terminar con huevo

En lugar de la tadouira de harina (o tras una más ligera), termina con huevo. Bate 1 o 2 huevos con un chorrito de limón. Con la sopa apenas hirviendo, vierte el huevo despacio en hilo fino moviendo en una sola dirección, para que cuaje en hebras finas dentro del caldo. Sirve enseguida.

8

SERVE
SIRVE

Serve

Ladle hot into bowls, scatter the reserved herbs on top, and serve with lemon wedges and soft dates on the side.

Sirve

Sirve bien caliente en tazones, esparce por encima las hierbas reservadas y acompaña con gajos de limón y dátiles blandos al lado.

COOK ONCE, EAT WELL FOR DAYS · NOTES FOR THE COUNTER

Make-ahead

Con antelación

Harira gets better on the second day and thickens as it rests. Make it through Step 6 (before the tadouira and vermicelli) and refrigerate up to 3 days, or freeze up to 3 months. Reheat gently, loosen with water, then add the tadouira and vermicelli fresh, just before serving.

La harira mejora al día siguiente y espesa al reposar. Prepárala hasta el paso 6 (antes de la tadouira y los fideos) y guárdala hasta 3 días, o congela hasta 3 meses. Recalienta con suavidad, aclara con agua y añade la tadouira y los fideos recién hechos, justo antes de servir.

Thickness

Espesor

The body is your call. For a hearty, spoon-coating bowl, use all the tadouira; for a lighter, brothier soup, use half and let the lentils do the rest. It thickens more as it sits — leave it a touch looser than you want.

El cuerpo lo decides tú. Para un tazón contundente, usa toda la tadouira; para una sopa más ligera, usa la mitad y deja que las lentejas hagan el resto. Espesa más al reposar: déjala un pelín más suelta de lo que quieras.

Lemon & dates

Limón y dátiles

Everyone squeezes their own lemon at the table — the acidity lifts the whole soup, so keep wedges on the side, never in the pot. Soft dates, eaten between spoonfuls, are the sweet counterpoint; in Ramadan the date is traditionally the first thing eaten to break the fast, the soup right behind.

Cada quien exprime su limón en la mesa — la acidez levanta la sopa, así que ten los gajos aparte, nunca en la olla. Los dátiles blandos, entre cucharadas, son el contrapunto dulce; en Ramadán el dátil es, por tradición, lo primero que se come para romper el ayuno, con la sopa detrás.

GRAPEVINE · SOUTHLAKE · AND AROUND

Where to Buy / *Dónde comprar*

Every store confirmed against its own page or a current listing.

Verified Sept 15, 2026. Hours change — a quick call or website check before driving is wise for any store.

Cada tienda verificada. Los horarios cambian: conviene llamar o revisar antes de ir.

MIDDLE EASTERN · HALAL · MEDITERRANEAN GROCERS

— *best for the spice frame, saffron, harissa, dried chickpeas, fresh herbs*

Baba's International Market

EULESS

203 S Ector Dr, Ste 102, Euless, TX 76040

Whole & ground spices, ras el hanout, harissa, saffron, dried chickpeas & lentils, halal meat, fresh herbs.

Especias, ras el hanout, harissa, azafrán, garbanzos y lentejas secas, carne halal, hierbas frescas.

☎ Mon–Sat 8 AM–9 PM · Sun 9 AM–9 PM

Nadine Halal Market

EULESS

501 S Industrial Blvd, Ste B 200, Euless, TX 76040

Halal meat, spices, dried legumes, fresh produce & herbs, bakery bread.

Carne halal, especias, legumbres secas, verduras y hierbas frescas, pan de panadería.

☎ Daily 9 AM–9 PM (approx.)

Hours approximate — call ahead: 817-508-8861. The store's own website did not resolve at verification; existence and address are confirmed on its Facebook page and a distributor directory.

Horario aproximado — llama antes: 817-508-8861.

Giza Specialty Foods

BEDFORD

2712 Brown Trail, Ste A, Bedford, TX 76021

Spices & za'atar, olive oils, dried legumes, fresh herbs, halal meat, breads. Deep, well-organized spice selection.

Especias y za'atar, aceites de oliva, legumbres secas, hierbas frescas, carne halal, panes.

☎ Mon–Sat 9 AM–8 PM · Sun 11 AM–6 PM

M&K Mediterranean Market & Grill

FORT WORTH

5250 N Tarrant Pkwy, Ste 122, Fort Worth, TX 76137

Mediterranean spices, dried chickpeas & lentils, olive oil, harissa, halal meat. Farthest north of this group.

Especias mediterráneas, garbanzos y lentejas secas, aceite de oliva, harissa, carne halal.

☎ Daily 10 AM–9 PM

Global Food Market

ARLINGTON

800 E Sublett Rd, Arlington, TX 76018

Spices, halal meat, olive-oil bar, fresh produce, baked goods. Strong spice selection, south of the cluster.

Especias, carne halal, barra de aceitunas, verduras frescas, panadería.

☎ Daily ~9 AM–8:30 PM

Hours disagree across sources (9 AM–8:30 PM vs 9 AM–9 PM) — **call ahead: 682-276-6216.**

Los horarios difieren según la fuente — llama antes: 682-276-6216.

LATIN · HISPANIC MARKET

— best for garbanzos, lentejas, cilantro, tomates y limones a buen precio

Fiesta Mart #73

IRVING

1145 W Airport Fwy, Irving, TX 75062

Dried & canned garbanzos, lentils, fresh cilantro & parsley, tomatoes, onions, chiles, lemons; specialty spices.

Closest Fiesta to the cluster.

Garbanzos secos y de lata, lentejas, cilantro y perejil frescos, tomates, cebollas, chiles, limones; especias.

☎ Daily 7 AM–11 PM

The value stop

TIP · CONSEJO

Buy the fresh produce and the legumes here at their best price — and save the specialty spices for the Middle Eastern grocers.

Compra lo fresco y las legumbres aquí a buen precio — y deja las especias especiales para los mercados de arriba.

MAINSTREAM + SPECIALTY · ONE TRIP

— produce, legumes, canned goods, a spice aisle, all under one roof

Central Market

SOUTHLAKE

1425 E Southlake Blvd, Southlake, TX 76092

The widest single-stop selection — bulk & packaged spices (saffron, ras el hanout), dried chickpeas & lentils, harissa, excellent produce & herbs, lemons. The best one-trip option in Southlake.

La mayor selección en una parada — especias a granel y envasadas (azafrán, ras el hanout), garbanzos y lentejas secos, harissa, verduras y hierbas excelentes, limones.

☎ Daily 8 AM–10 PM

Note: the store's locator page was bot-walled to reading; address & hours are corroborated across the chain's own listings, which all agree.

La página localizadora estaba bloqueada; dirección y horario están corroborados en varias listas de la cadena.

Whole Foods Market

COLLEYVILLE

4801 Colleyville Blvd, Colleyville, TX 76034

Organic produce & herbs, dried & canned legumes, spices, harissa, olive oil. Good for fresh cilantro/parsley and lemons; solid international section, central to the cluster.

Verduras y hierbas orgánicas, legumbres secas y de lata, especias, harissa, aceite de oliva.

☎ Daily 8 AM–9 PM

Sprouts Farmers Market

SOUTHLAKE

220 Randol Mill Ave, Southlake, TX 76092

Bulk spices & bulk dried chickpeas/lentils (buy exactly what you need), fresh produce & herbs, olive oil. Ideal for small amounts.

Especias y legumbres a granel (compra justo lo que necesitas), verduras y hierbas frescas, aceite de oliva.

☎ Daily 7 AM–10 PM

Tom Thumb

GRAPEVINE

302 S Park Blvd, Grapevine, TX 76051

Everyday basics — canned garbanzos, lentils, celery, onions, tomatoes, lemons, standard spice aisle, flour, tomato paste. Right in Grapevine; source specialty spices from the grocers above.

Básicos del día — garbanzos de lata, lentejas, apio, cebollas, tomates, limones, especias comunes, harina, concentrado de tomate.

☎ Daily 6 AM–11 PM

One loop · the suggested trip

Central Market (Southlake) gets the spice frame, saffron, harissa, and produce in one stop. For the real Moroccan pantry and halal meat, add **Baba's** or **Nadine** in Euless. For best-value garbanzos and cilantro, **Fiesta #73 (Irving)** is close by — all within about 15–20 minutes of Grapevine.

Un recorrido · el viaje sugerido

Central Market (Southlake) da las especias, el azafrán, la harissa y las verduras en una parada. Para la despensa marroquí y la carne halal, añade **Baba's** o **Nadine** en Euless. Para garbanzos y cilantro a buen precio, **Fiesta #73 (Irving)** queda cerca — todo a unos 15–20 min de Grapevine.