Harira (sopa marroquina)
El Rif, el Marroc

Taller de llengua de la Regidoria d'Interculturalitat

Ingredients (per a 8 persones)

2,5 litres d'aigua
¼ kg de carn de vedella
2-3 cebes
¼ kg de tomàquets
2 apis
2 pastilles d'Avecrem
1 cullerades de salsa de tomàquet
Un grapat de cigrons cuits
Un grapat de fideus
3 cullerades de farina
Sal, pebre negre i safrà
¼ vaset d'oli

Preparació

Poseu en una paella amb una mica d'oli la carn tallada a daus.

A continuació, poseu-hi la ceba i el tomàquet tot triturat amb el pebre, la sal i el safrà.

Quan estigui tot ben sofregit, poseu-ho en una olla i amb l'aigua i l'api que bulli tot una mitja hora.

Desfeu la farina amb una mica d'aigua i aboqueu-la a l'olla.

També poseu-hi els cigrons cuits (*), la salsa de tomàquet i les 2 pastilles d'Avecrem. I deixeu que bulli tot una hora més.

Als últims 10 minuts, afegiu-hi els fideus. Tasteu-ho per si falta sal.

(*) Si feu servir cigrons crus, poseu-los en remull abans i afegiu-los al començament de la cocció.