

# Taller de Cocina Marroquí

Recetas del 21 de Febrero de 2009

## HARIRA (Sopa marroquí)

### Ingredientes (para 15 personas)

- Dos cebollas
- Dos huesos frescos
- Perejil
- Cilantro
- Un apio
- Aceite de oliva
- Mantequilla salada
- Ras el-hanut
- 5-6 hebras de azafrán
- Una pastilla de caldo de carne
- Un puñado de lentejas
- Un puñado de garbanzos remojados y pelados
- Un puñado de fideos finos
- Una lata de 800 gr de tomate natural triturado
- Dos cucharadas de harina
- Sal
- Tres litros de agua

Se pican el perejil, cilantro, apio y cebolla. Se añade un poco de agua y se trituran con la batidora. Se pone la mezcla al fuego en una olla a presión con un poco de aceite y se añade una cucharada de ras el-hanut, una cucharada de mantequilla salada, un par de huesos frescos, las lentejas, los garbanzos remojados y pelados, azafrán, el tomate triturado y la pastilla de caldo. Añadir tres litros de agua caliente.

Cuando los garbanzos están hechos se disuelven dos cucharadas de harina en un vaso de agua fría y se añaden a la sopa, junto con los fideos. Se sigue hirviendo a fuego lento, removiendo sin parar, hasta que la sopa espese y los fideos estén hechos.