

# Harraq Usbu

Se trata de un plato muy versátil y rico que se puede hacer en cualquier época del año, comer caliente o frío, en el momento en el que lo cocinas o al día siguiente. ¡Todo son ventajas! Y además, ¡es súper sano!

## Ingredientes

- 250 g de lentejas
- 100 g de fideos medianos o gruesos
- 50 g de harina de trigo
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- Perejil
- 2 cucharadas de melaza de granada
- 1 cucharadita de comino
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Sal

Lo primero que hay que hacer es cocer las lentejas, así que ponlas en una cazuela con agua y las pones al fuego para que hiervan durante 5 minutos. Una vez cocidas las cueles y las pasas por agua fría.

En la misma cazuela echas el aceite de oliva, dejás que se caliente y cortas 5 dientes de ajo y las cebollas, y las rehogas con un poco de sal. A continuación, añades las lentejas, la hoja de laurel, el comino y lo cubres todo de agua. Cocínalo todo durante 30 minutos.

En un mortero, machaca el resto de los ajos y el perejil, y los pasas por una sartén durante 5 minutos.

Cuando las lentejas ya estén listas, añades la melaza de granada y los fideos. Deja que se cocine un poco más (10 minutos) y procura que no falte agua. A continuación, echa la mezcla de ajo y perejil que machacaste en el mortero. Lo único que queda es dejar enfriar y ¡disfrutar de la comida!

¿Qué te parecen las recetas sirias? ¡Fáciles de preparar y más sanas imposible! Una vez te adentres en la cocina siria e incluyas sus platos en tus menús comprobarás lo difícil que es elegir. ¿Pero quién dijo que hay que hacerlo?

