

ANTIPASTI E SNACK

Omek houria

LUOGO: *Africa / Tunisia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *40 min* COTTURA: *30 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



L'**Omek houria** è un ottimo piatto a base principalmente a base di carote e ortaggi originario della Tunisia. Si tratta di una pietanza molto semplice da fare e decisamente gustosa, l'ideale per chi ha voglia di portare a tavola un piatto diverso dal solito ma molto buono e saporito. Provate questa ricetta e se amate particolarmente le ricette medio orientali vi proponiamo anche la ricetta del [cous cous con le verdure arrostate](#), buonissimo!

INGREDIENTI

CAROTE 2

PATATE 2

UOVA SODE 1

SALSA HARISSA sciolta in 1 cucchiaio di
olio - 1 cucchiaio da tè

OLIVE NERE o verdi -

PREZZEMOLO tritato - 1 cucchiaio da
tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare l' **Omek houria** lessate in abbondante acqua salata le due carote e le due patate tagliate a pezzetti, una volta giunte a cottura scolatele e fatele freddare.



- 2 Unite alle verdure fredde l'uovo sodo tagliato a pezzetti.



- 3 Diluite un cucchiaino di harissa in un cucchiaio di olio d'oliva e un goccio d'acqua.

Condite con questo composto le verdure, aggiungete altro olio ed il prezzemolo.



- 4 Riponete il tutto in frigorifero per almeno un'ora. Decorate con olive nere o verdi prima di servire.