

SALSE E SUGHI

Harissa marocchina di media piccantezza

di: *Cookaround*

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *1 pezzi* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *20 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



L'**harissa** o h'rissa è una salsa piccante di origini nordafricane utilizzata diffusamente nelle cucine che si affacciano sul Mediterraneo. L'Harissa è un condimento che viene utilizzata sotto forma di salsa, e può essere più o meno piccante. Tra gli ingredienti principali troviamo il peperoncino, il succo di limone, olio di oliva, sale, aglio e spezie particolari, in questo caso abbiamo aggiunto anche del peperone in modo da renderla meno piccante e pungente, adatta quindi anche ad un pubblico che non ama molto il piccante. In genere viene utilizzata per accompagnare i piatti di carne, il cous cous o

pietanze come le minestre. In Europa, nei negozi che vendono cibi etnici, si trova in barattolo, ma vi assicuriamo che non è difficile da fare preparandola con le vostre mani. Il peperoncino è un valido alleato per il nostro organismo, a patto di farne eccessivo uso sia chiaro. Il Peperoncino rosso fa parte della famiglia delle Solanacee, come la patata e il pomodoro, anche se sono morfologicamente molto diversi tra loro. Cresce in maniera annuale ed è stata importata in Europa dall'America grazie a Cristoforo Colombo che se ne innamorò letteralmente. Il peperoncino contiene buone quantità inoltre di vitamina C, vitamina PP, vitamina E, vitamina K, vitamina P, vitamina A, sali minerali come potassio, rame, ferro, ed è per questo che si può utilizzare spesso, è poi inoltre un buon vasodilatatore e aiuta a mantenere il battito cardiaco regolare. Ovviamente il suo sapore piccante non a tutti piace ed è per questo che vi invitiamo a provare questa versione meno aggressiva! Abbinatele ad un buon piatto di [cous-cous di pesce!](#)

INGREDIENTI

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1 kg

PEPERONE ROSSO 1

SUCCO DI LIMONE 250 ml

LIMONE CONFIT 1

SALE raso - 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 ml

PREPARAZIONE

1 Quando volete preparare l'harissa, come primissima cosa indossate due paia di guanti e per avere una sicurezza in più ungetevi le mani ed il primo strato di guanti con dell'olio extravergine d'oliva.

Pulite i peperoncini piccanti rimuovendo il picciolo ed i semi.

2 Trasferite a questo punto i peperoncini pulite in un tritatutto e tritate finemente.

3 Nel frattempo pulite il peperone rosso, tagliatelo in pezzi, unitelo al tritatutto e continuate a tritare, finché il risultato non sarà una poltiglia.

4 Tagliate un limone confit a pezzi ed unite anch'esso al tritatutto; tritate un altro po'.

5 Trasferite il composto tritato in una pentola, accendete il fuoco e fate scaldare. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva, il sale ed il succo di limone.

Fate cuocere fino a che il composto non si sia asciugato.

6 Al termine della cottura decidete se preferite frullare il tutto per un risultato più omogeneo. Utilizzate l'harissa immediatamente o conservatela in barattoli coperta con dell'olio.

CONSIGLI E CURIOSITÀ