

ZUPPE E MINESTRE

Harira

LUOGO: *Africa / Marocco*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



PER 12 PERSONE

Il brodo leggero (tka-tàa) richiede circa 1 ½ ora di cottura. 250gr di carne di manzo o montone tagliata in piccoli pezzi
4/5 piccoli ossicini polposi
500gr di cipolline intere
½ cucchiaino da caffè di zafferano (½ naturale e ½ artificiale)
1 cucchiaino da caffè di pepe
1 noce di burro
250gr di lenticchie
sale
1 ½ litro di acqua per il brodo.

PREPARAZIONE

1 Cuocere le lenticchie in acqua salata e succo di 1 limone. Mettere da parte. Cuocere gli

altri ingredienti in una casseruola con coperchio a fuoco basso. Una volta bollite rimuovere le cipolle per far sì che non si spappolino. Dopo 1 ora verificare che la carne sia cotta, quindi rimuovere la casseruola dal fuoco e mettere le lenticchie e le cipolle nello stesso contenitore.

Per la tédouira ci vuole 1 ora di cottura.

1 mazzetto di coriandolo, 1 mazzetto di prezzemolo, 1kg ½ di pomodori molto maturi o 1 scatola di concentrato da diluire in 1 ½ litri d'acqua, 2 ½ litri d'acqua, 1 ¾ tazza di succo di limone, 1 noce di burro, 200gr di farina, sale.

Bollire l'acqua con i pomodori maturi o concentrati, aggiungere il burro, quindi bollire per ¼ d'ora, versare il sugo sulla carne, le lenticchie, le cipolle, etc nella casseruola.

Togliere dal fuoco, versare la farina miscelata con 1 litro d'acqua sbattendo velocemente per evitare grumi.

Rimettere sul fuoco, quindi mescolare durante la cottura. Aggiungere il prezzemolo ed il coriandolo tagliato in piccoli pezzi o schiacciato con il mortaio con la quantità di sale sufficiente per condire. Aggiungere 1 litro d'acqua e versare nella marmitta, continuando a mescolare (si può anche utilizzare un mixer). Aggiustare il sapore e rimuovere dal fuoco quando la zuppa è molto calda.

L'harira deve essere vellutata e non densa.

N.B. Si può sostituire la carne con del pollo

NOTE

L'harira è la zuppa nazionale. Durante i 30 giorni di Ramadan, in ogni casa viene preparata questa zuppa profumata, impregnando, al tramonto, le strade del suo profumo. Viene mangiato coi datteri o dolci di miele (Chabakkia, biscotti con mandorle e miele). Ci sono diverse varietà di questa zuppa, ma questa che abbiamo presentato è la classica.