



Sopa Marroquí HARIRA



Ingredientes: (Para 8 personas)

100 gramos de lentejas
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo machados
1 cebolla mediana picada finita
½ cucharilla de jengibre molido
2 cucharillas de canela molida
½ cucharilla de cúrcuma
2 cucharillas de harissa
5 vasos de caldo de pollo
400 gramos de tomates en conserva troceados
1 cucharilla de pastina de tomate
400 gramos de garbanzos en conserva bien lavados y escurridos
2 pechugas de pollo cortadas en taquitos
3 Merguez* cortadas en trozos
El zumo de un limón
Sal y pimienta
Cilantro fresco picado

© www.daddykitchen.com Distribuido bajo [licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si estás viendo esta información en otra ubicación que no sea www.daddykitchen.com sin una referencia a la fuente original, es que ha sido robada.



*NOTA: Las merguez son salchichas de carne de vaca que preparan los marroquíes y que están especiadas con especias tradicionales marroquíes. Es posible que se puedan encontrar en tiendas y carnicerías marroquíes en España, sino las encontráis la receta puede hacerse perfectamente sin ellas y sigue estando estupenda.

Elaboración:

Cocer las lentejas entre 25 y 30 minutos en una cazuela con abundante agua. Escurrir bien y reservar.

En una cacerola, calentar el aceite y saltear a fuego suave el ajo y la cebolla durante unos minutos. Después, añadir todas las especias y la harissa.

La harissa es una pasta de pimiento picante (guindilla) que pica mucho pero que tiene un gusto realmente diferente y rico. En Montreal es fácil de encontrar pero en España lo más seguro es que para encontrarla haya que buscar en tiendas gourmet especializadas y/o en El Corte Inglés.

Después añadir el caldo, los tomates, la pastina de tomate, los garbanzos y las lentejas. Llevar a ebullición y después dejar cocer tapado durante 15 minutos a fuego medio.

Añadir el pollo y las merguez y dejar cocer otros 5 minutos más. Ajustar de sal y pimienta y añadir el zumo del limón.

Servir en tazones añadiendo el cilantro picado por encima y servir bien caliente.

Y...¡A comer!.

Papa Rafa