

HARIRA

INGREDIENTS

2 cebes-3 tomàquets-3 pastanagues- 1 tija d'api i les fulles- 3 dents d'all- 200 g de cigrons- 1 pastilla de caldo de pollastre-1 cullera sopera de pasta de tomàquet- 2 culleres soperes d'oli d'oliva-1 llimona- julivert picat- 2l d'aigua- sal al gust-
Espècies:1 cullera petita de gingebre, pebre vermell dolç, pebre negre, cúrcuma,
Ras el hanut

PREPARACIÓ: 10 minuts aproximadament

DIFICULTAT: Mitja

En una olla a pressió afegim totes les verdures netes i senceres, els cigrons, la pasta de tomàquet, totes les espècies ,les dos cullerades d'oli d'oliva, la pastilla de caldo de pollastre i sal al gust. Ho cobrim tot d'aigua (2 litres aproximadament) i ho posem al foc durant 10 minuts. Un cop tot està cuit colem el caldo, tornem a afegir els cigrons dins la sopa i amb la verdura restant la passem per un colador per treure-li tota la substància i l'afegim també a la sopa. Per acabar afegim el julivert picat i la llimona com a decoració.

OBSERVACIONS

Recepta cedida per Zohra Arara
en la 12a edició de la Mostra de cuines del món 2021.



Espai del Peix. Port de Palamós
Moll Pesquer, s/n, 17230 Palamós
infomuseu@palamos.cat | 972 600 424
espaidelpeix.org

L'**Espai del Peix** és un equipament cultural que té per missió posar en valor el peix fresc de la llotja de Palamós i la cuina tradicional marinera, amb la finalitat de fer sostenible l'activitat pesquera