

Fas Harira

Toplam 145 dk Hazırlama 30 dk · Pişirme 70 dk 8 kişilik Orta ~340 kcal Açılış 17/10

Harira, kuzu eti, mercimek, nohut, domates, kereviz, kişniş, maydanoz ve sıcak baharatlarla koyulaşan Fas çorbasıdır.

Malzemeler

- 400 gr Kuzu kuşbaşı
- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 1.5 su bardağı Haşlanmış nohut
- 3 su bardağı Domates püresi
- 2 dal Kereviz sapı
- 1 adet Kuru soğan
- 0.5 demet Maydanoz
- 0.5 demet Kişniş
- 3 yemek kaşığı Un
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Zencefil
- 1 çay kaşığı Zerdeçal
- 1 çay kaşığı Kimyon
- 0.3 çay kaşığı Tarçın
- 7 su bardağı Su
- 1.5 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılış

1. Kuru soğan ve kereviz sapı zeytinyağında 6 dakika yumuşatın.
2. Kuzu kuşbaşı eti ekleyip 8 dakika kavurun.
3. Zencefil, zerdeçal, kimyon, tarçın tuz ve karabiberi tencereye katın.
4. Domates püresi, yeşil mercimek ve suyu ekleyip 45 dakika pişirin.
5. Haşlanmış nohut, maydanoz ve kişnişi ekleyin.
6. Unu 0.5 su bardağı soğuk suyla açın.
7. Unlu karışımı çorbaya ince akıtıp 2 dakika karıştırarak koyulaştırın.
8. Harirayı 5 dakika dinlendirip limonla servis edin.

Unlu terbiyeyi son bölümde ince aktırmak hariran 1 rpeksi ama topaks 1 kalmas 1 sađlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Limon dilimi, hurma ve susaml 1 ekmele iftar 1 orbas 1 blarak servis edin.

Alerjenler

Gluten

Kereviz