

HARIRA (SOPA MARROQUINA)

INGREDIENTES

250 g de grão-de-bico

50 g de lentilha

2 tomates cortados em cubos

300 grs de carne vermelha cortada em cubos

1 tablete de caldo de carne

1 cebola ralada

2 dentes de alho amassados

salsa a quantidade desejada

coentro

1 colher de café de açafrão

pimenta síria

3 folhas de louro

molho de tomate

3 colheres de sopa de farinha de trigo

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão-de-bico, a lentilha, a carne com o caldo de carne, o louro e reserve com a água.

Em outra panela frite com óleo de soja a cebola, o alho, os tomates e o molho de tomate.

Junte lentamente o grão-de-bico, a lentilha, a água do cozimento e por último acrescente o açafrão, a pimenta, a salsa, o coentro e o sal com 1 litro água e a farinha de trigo, mexa por aproximadamente 15 a 20 minutos.

Quando engrossar o caldo desligue.

Atenção! Dissolva a farinha em água fria antes de acrescentar a harira e não deixe empelotar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/48487-harira-sopa-marroquina.html>