




Harira

Harira jest tradycyjną marokańską zupą, serwowaną z gorącymi chlebkami pita, świetne na lekki lunch.

 Czas na High: 4

 Czas na Low: 7-8

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1,5 kg udek kurczaka, bez kości
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 4 ząbki czosnku, rozgniecione
- 1 łyżka mielonego imbiru
- 1 ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka kminu
- 1 łyżeczka ostrego proszku chili
- ½ łyżeczka rozdrobnionego szafranu
- 1 pałeczka cynamonu lub ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- 2 x 400 g puszki siekanych pomidorów
- 1 pęczek kolendry, łodygi posiekane pozostaw liście do podania
- 150 g zielonej soczewicy
- 150 g czerwonej soczewicy
- 1 x 400 g puszki ciecierzycy, odsączonej
- 1 kostka bulionowa
- 200 ml wody
- 100 g makaronu spaghetti, połamane na kawałki
-
- Do serwowania
- 2 cytryny, cięte na kliny
- liście kolendry
-



Wykonanie:

Umieść wszystkie składniki, z wyjątkiem spaghetti w misie wolnowaru Crock-pot. Dopraw solą i dobrze wymieszaj.

Przykryj i gotuj na poziomie HIGH przez 4 godziny lub LOW od 7 do 8 godzin.

Dodaj pokruszone spaghetti, dobrze wymieszaj i gotuj na poziomie HIGH przez kolejne 20 minut.

Posyp pozostawionymi liśćmi kolendry i serwuj z klinami cytryny do wyciśnięcia i chlebkami pita.