

Aquí va una de las meves sopes predilectes, la *Harira*. Vaig tenir el gust de descobrir-la al llarg del nostre viatge per Marroc i un cop a casa una amiga va aconseguir-me la seva recepta.

Tastar-la a casa em transporta d'immediat al vell mig d'aquell país Marroc, i és que a Marroc, cada nit del mes del *Ramadà* las calderes fumejants de *Harira* esperen als fidels. Aquesta sopa aromàtica, carregada d'herbes recompensa a aquells qui han practicat el dejuni durant las llargues hores del dia.

Las proporcions que us indico són per unes 6 o 8 persones.

### **Ingredients:**

175 gr de cigrons secs, remullats durant la nit

1 carcassa de pollastre o 500 gr d'ossos de xai

1 branca gran de coriandre fresc, més 3 culleradetes de coriandre fresc picat

125 gr de lleties

1 cullerades de cúrcuma

2 culleradetes de canyella molta

1 culleradeta de gingebre mòlt

1 culleradeta de comí

1 culleradeta de pebre negra

Sal

2 cebes blanques suaues

500 gr de tomàquets de pera, sense pell ni llavors, picats

1 cullerades de puré de tomàquet

2 cullerades de farina comú

30 ml d'oli d'oliva

1 llimona escorreguda

1 llimona sencera tallada a grills

Especies aromàtiques (*harissa*)

### **Preparació**

Primer caldrà escórrer els cigrons i col·locar-los en una olla gran amb la carcassa de pollastre, las branquetes d'herbes lligades totes juntes i uns 2,5 litres d'aigua. Ho deixarem bullir, tapat i cuinat a foc lent durant una hora (o fins que els cigrons quedin tous). Retirarem els ossos del pollastre (o del xai) i las herbes, aquesta part no s'aprofita i pot llançar-se.

Afegirem las lleties, las espècies i la sal a la olla i ho cuinarem uns 20 minut més... *l'olor ja és significativa!*

Ratllarem las cebes amb compte de no perdre el suc. Afegirem els tomàquets picats, el puré de tomàquet i la ceba i ho cuinarem a foc lent durant 30 minuts més, removent l'olla de tant en tant.

Després batrem la farina en 150 ml d'aigua freda, assegurant-nos que no quedin grumolls a la barreja final. 15 minuts abans de servir, incorporarem la barreja de farina i aigua a la *harira*. Cuinarem sense tancar uns 10 minuts més removent contínuament fins que la sopa aconsegueixi una textura espessa.

Per sobre hi afegirem l'oli d'oliva y el suc de llimona (a mi m'agrada més sense massa llimona, per no afegir el toc àcid, però és cert que queda més lleugera amb el sabor de la llimona), el julivert i el coriandre picats. Cuinarem suaument uns 2-3 minuts més.

Per servir, podem acompanyar cada ració amb un grill de llimona i una cullerada de *harissa* picant (ull, que si us porteu las especies de Marroc més val ser prudent que no poder amb el picat!)

*Que vagi de gust!*

*Si proveu a fer-la ja ens direu que us ha semblat! ... i si la milloreu, envieu-nos la recepta!*

[viatgers@esperitsviatgers.com](mailto:viatgers@esperitsviatgers.com)