

Haríra

Kategorie: [Polévky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- cizrna 300 g
- rostlinný olej 1 ks
- menší celer 1 ks
- naťová petržel 1 svazek
- sůl 1 ks
- masox 1 kostka
- římský kmín 1 ks
- hovězí nebo skopové maso 400 g
- cibule 2 ks
- zelená paprika 2 ks
- rajský protlak 1 plechovka
- velká mrkv 3 ks

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Maroko

Počet porcí: 1

Postup:

Nejprve namočíme cizrnu. Nejlépe 24 hodin předem.

Maso a zeleninu nakrájíme na větší kostky. Krátce je osmahneme na malém množství oleje, zalijeme vodou, přidáme na kostky nakrájenou zeleninu, sůl, masox, cizrnu a vaříme.

Když začne maso a zelenina měknout přidáme celý svazek nakrájené petržele, rajský protlak a římský kmín. Vaříme celkem asi 90 min (do změknutí cizrny).

Výsledná polévka se nijak nezahušťuje, pouze je možno dokořenit směsí marockého koření.