



<https://www.mepillasquisando.com>



## 1277 - HARIRA



### INGREDIENTES:

250 gr. de Morcillo de Ternera.  
150 gr. de Fideos gruesos.  
100 gr. de Garbanzos.  
100 gr. de Lentejas.  
150 gr. de Tomate triturado.  
5 tomates  
2 Cebollas.  
2 Apios.  
1 L. de Caldo de Pollo.  
1 Ramito de Cilantro.  
1 Ramito de Perejil.  
Sal, Aceite de oliva.  
Jengibre y Pimienta molida.

### ELABORACIÓN:

La noche anterior ponemos en remojo los garbanzos con una cucharada de bicarbonato (ayuda a quitar el pellejo) y las lentejas por separado. Picamos la cebolla, el apio y el cilantro y reservamos por separado. Cortamos la carne en dados de bocado limpios de grasa y ternillas. Pelamos y cortamos en dados los tomates, reservamos. Ponemos aceite en una cazuela amplia y pochamos la cebolla, cuando esté transparente incorporamos el tomate troceado, salpimentamos. Guisamos unos 5 minutos y añadimos la carne y el jengibre rallado. A continuación añadimos los garbanzos sin piel, el caldo y que hierva. Agregamos el apio, el perejil y el cilantro, todo muy picado. Dejamos cocer durante 30 minutos. A su tiempo añadimos las lentejas junto con el tomate triturado y que cuezan 20 minutos más. Pasado ese tiempo, añadimos los fideos y dejamos cocer 15 minutos. Luego servimos bien caliente con un poco de cilantro picado por encima.

**FACEBOOK: Cocina Española Casera**