

HÁRIRA DE CORDERO ESPECIAS Y DÁTILES.

PASOS A SEGUIR

12

RECETAS EN RUTA

INGREDIENTES



1 persona

100g cordero para guisar
Unas hojitas de cilantro
40g de garbanzos cocidos
20g de lentejas cocidas
20g de fideos gordos
1/2 tomate maduro
2 cucharadas soperas de tomate frito.
1/2 rama de apio
1/2 cebolla morada
1 diente de ajo
1/2 zanahoria
600-800ml aprox de
caldo de pollo o carne de ternera
6 dátiles
2 cucharadas de pasas
1 cucharadita de
cúrcuma, canela, ras el hanout,
jengibre en polvo, nuez moscada
1 cucharada de perejil picado
6 hebras de azafrán
Aceite de oliva, sal y pimienta negra



1 Preparamos los ingredientes:

Salpimentamos la carne. Ahora picamos la cebolla, zanahoria, y apio. En un mortero machacamos las especias con el ajo.

2 Sofrito:

Ahora sofreímos la carne en una olla con un buen chorro de aceite de oliva. Sacamos la carne, añadimos las verduras picadas y sofreímos unos 5'. Ahora añadimos la carne, y la mezcla de especias y ajo del mortero a la olla. Rehogamos 1'. Añadimos ahora el tomate picado, sofreímos 1' y añadimos el tomate frito. Añadimos el caldo, y dejamos cocinar unos 25' aro tapado el cordero. Cuando empieza a estar tierno, añadimos las lentejas, los garbanzos, el perejil, el cilantro, azafrán, los dátiles en trocitos y las pasas.

3 Fideos:

Andamos ahora los fideos y esperamos a que los fideos se hagan, probamos de sal y pimienta y listo para comer.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA
TU
DIETA
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en
www.andamur.com/cuidatudietaenruta