

# HARIRA DE BORREGO COM ESPECIARIAS E TÂMARAS

## PASSOS A SEGUIR

12

## RECEITAS EM MARCHA

### INGREDIENTES



1 pessoa

100g borrego para guisar  
Algumas folhas de coentro  
40g de grão-de-bico cozido  
20g de lentilhas cozidas  
20g de massa de aletria  
1/2 tomate maduro  
2 Cs de polpa de tomate com azeite  
1/2 talo de aipo  
1/2 cebola roxa  
1 dente de alho  
1/2 cenoura  
+- 600-800ml de caldo de galinha/carne de vitela  
6 tâmaras  
2 Cs de sultanas  
1 Cc de cúrcuma, canela, ras el hanout, gengibre em pó, noz-moscada  
1 Cs de salsa picada  
6 fios de açafrão  
Azeite, sal e pimenta preta



### 1 Preparar os ingredientes:

Temperar a carne com sal e pimenta. Agora, pique a cebola, a cenoura e o aipo. Num almofariz esmague as especiarias com o alho.

### 2 Refogado:

Agora, frite a carne numa frigideira com um bom fio de azeite. Retire a carne, junte os legumes picados e deixe fritar durante cerca de 5 minutos. Adicione agora a carne e a mistura de alho e especiarias do almofariz à frigideira. Salteie durante 1 minuto. Adicione agora o tomate picado, refogue durante 1 minuto e junte a polpa de tomate com azeite. Adicione o caldo e deixe cozer o borrego tapado durante cerca de 25 minutos. Quando começar a ficar tenro, junte as lentilhas, o grão-de-bico, a salsa, os coentros, o açafrão, as tâmaras picadas e as sultanas.

### 3 Massa de aletria:

Agora junte a massa e espere que a massa cozinhe, comprove o sal e a pimenta e está pronto a comer.

Se quisermos preparar esta receita para mais pessoas, basta simplesmente fazer o dobro da quantidade, dependendo do número de pessoas.

#CuidaDaSua  
**DIE•TA**  
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em  
[www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada)