

# ZUPA HARIRA Z JAGNIECINĄ, PRZYPRAWAMI I DAKTYLAMI

12

 **GOTUJ**   
W DRODZE

## SKŁADNIKI



Dla 1 osoby

100 g jagnięciny do duszenia  
Kilka listków kolendry  
40 g gotowanej ciecierzycy  
20 g gotowanej soczewicy  
20 g makaronu do zupy  
1/2 dojrzałego pomidora  
2 łyżki sosu pomidorowego  
1/2 lodygi selera naciowego  
1/2 czerwonej cebuli  
1 ząbek czosnku  
1/2 marchewki  
600-800 ml bulionu drobiowego lub wołowego  
6 daktyli  
2 łyżki rodzynek  
1 łyżeczka kurkumy, cynamon, przyprawa ras  
el hanout, mielony imbir, gałka muskatolowa  
1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
6 włókien szafranu  
Oliwa z oliwek, sól i czarny pieprz



## PRZYGOTOWANIE

### 1 Pierwsza część:

1 Doprawić mięso solą i pieprzem. Następnie posiekać cebulę, marchewkę i seler. Rozgnieść przyprawę z czosnkiem w moździerzu.

### 2 Kontynuujemy:

Następnie podsmażyć mięso w garnku na sporej ilości oliwy z oliwek. Wyjąć mięso, dodać pokrojone warzywa i smażyć przez około 5 minut. Dodać mięso i mieszankę przypraw i czosnku z moździerza do garnka. Smażyć przez około minutę. Dodać posiekanego pomidora, smażyć przez minutę i dodać sos pomidorowy. Wlać bulion i gotować jagnięcinę przez około 25 minut pod przykryciem. Gdy zacznie mięknąć, dodać soczewicę, ciecierzycę, pietruszkę, kolendrę, szafran, posiekane daktyle i rodzyнки.

### 3 Kończymy:

Dodać makaron i poczekać, aż się ugotuje, doprawić solą i pieprzem i danie jest gotowe do spożycia.

Aby zrobić więcej sałatki, wystarczy zwiększyć ilość składników proporcjonalnie do liczby osób. proporcjonalnie do liczby osób.