



AL-HARIRA

Ingredients (4 persones): 100g de lenties, 100g de carn de xai o vedella trossejada i algun os, 1 ceba mitjana pelada i tallada a trossets petits, 1/4 de kg de tomàquet, 1 cullerada de sal, 1/4 de cullerada de pebre, un bri de safrà, una branqueta de julivert picat (100g), una branqueta de coriandre fresc i picat (20g), 2 cullerades de farina, 1 cullerada d'oli d'oliva verge, 1L i 1/4 d'aigua.

Escalfeu l'aigua en una olla i afegiu-hi la carn de xai, els ossos, les lenties, la ceba, el pebre, el safrà i una culleradeta de sal. Tapeu l'olla i coeu a foc moderat durant 30 minuts. / Mentrestant, peleu i trossegeu els tomàquets i sofregiu-los en una cassola amb oli durant 10 minuts a foc lent. Un cop sofregits, afegiu-los a l'olla. Coeu 25 minuts més. / Finalment, diluïu bé la farina en un got gran d'aigua freda i aboqueu-la a l'olla quan la carn i les lenties estiguin ben cuites. En aquest moment, afegiu també l'altra cullerada de sal, el coriandre i el julivert. Continueu remenant de tant en tant. / Al cap de 10 minuts, destapeu l'olla i a partir d'aquest moment remeneu contínuament, durant 5 minuts més, fins que el guisat tingui una textura ni molt espessa ni diluïda. Serviu el plat calent.