

RICETTE - Harira (zuppa di legumi marocchina)



L'harira (in arabo *أريحلا*, *al-ḥarīra*, in berbero *azkif*) è una tradizionale zuppa marocchina e algerina, comune nei giorni di festa e come piatto di rottura del digiuno del Ramadan. In certe città del Marocco prende il nome di *bufertuna* (dallo spagnolo *buena fortuna*). Nelle sue varianti contiene spesso carne: qui vi propongo una versione del tutto vegetale e non meno ricca di sapori.

Ingredienti

- 1 cipolla tagliata a pezzi piccoli
- zenzero fresco a fettine (circa 1 cucchiaio)
- 2 spicchi d'aglio tagliati a pezzi piccoli
- 1 cucchiaio di pasta di pomodoro
- 3 cucchiari di lenticchie rosse
- 4 carote tagliate a pezzi piccoli

- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di paprica dolce
- ½ cucchiaino di polvere delle 5 spezie
- pepe nero
- 2 pizzichi di zafferano (o curcuma, nelle varianti meno costose)
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 rametto di cerfoglio
- alcune foglie di prezzemolo
- succo di 2 limoni, oltre a qualche spicchio di limone
- 400 g di ceci bolliti

Preparazione

Saltate la cipolla in padella finché si ammorbidisce. Aggiungete lo zenzero e saltate per qualche minuto.

Aggiungete l'aglio e saltate per 1 minuto (non di più perché l'aglio brucia facilmente).

Aggiungete la pasta di pomodoro e saltate per 1 minuto.

Aggiungete lenticchie e carote e mescolate.

Aggiungete cumino, paprica, polvere delle 5 spezie, pepe nero e zafferano. Mescolate e lasciate stufare per qualche minuto.

Aggiungete il brodo, che deve essere sufficiente da coprire le verdure. Coprite e lasciate sobbollire per 20 minuti.

Tritate finemente cerfoglio e prezzemolo, mettendo da parte un poco di cerfoglio per guarnire il piatto.

Aggiungete il succo di limone, e frullate la zuppa finché sarà cremosa e uniforme, e non troppo spessa (potete aggiustarne la consistenza con altro brodo o acqua)

Aggiungete il trito di cerfoglio e prezzemolo, i ceci e un abbondante pizzico di sale.

Lasciate sobbollire per altri 10-15 minuti e servite guarnendo con cerfoglio e uno spicchio di limone.