

# Harira

Porciones **X**

## Ingredientes

**Apio: 1 rama**

**Cebolla: 1**

**Cilantro: 6 tallos con hojas**

**Perejil: 6 tallos con hojas**

**Mantequilla: 20g**

**Lentejas: 75g**

**Fideos: 75g**

**Garbanzos cocidos: 200g**

## Pimienta

**Canela: 1 rama**

**Jengibre en polvo: 1 cdta**

**Cúrcuma: 1/2 cdta**

**Comino: 1/2 cdta**

**Pasta de tomate: 50g**

**Harina: 25g**

## Caldo de pollo

Sal

**Aceite**

## Instrucciones

- Poner las lentejas a remojo mínimo 2h
- En una olla con aceite poner la cebolla picada, salpimentar y cocinar hasta que esté translúcida
- Añadir la mantequilla, apio picado, canela, jengibre, cúrcuma, comino y pasta de tomate e integrar durante 3 min
- Echar las lentejas, cubrir todo en caldo y cocinar 45 min tapado
- Quitar la canela
- Integrar la harina con medio vaso de agua e integrar poco a poco al caldo removiendo
- Echar los fideos, garbanzos, perejil y cilantro picado y cocinar hasta que estén los fideos
- Echar sal al gusto