
Shorba - zupa arabska

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 4003 razy.

Porcja dla 4-6 osob. Czas przygotow. 9,5 godz.

50 g grochu włoskiego,

2 łyżki oliwy,

2 sredniej wielkoscii cebule,

450 g jagnieciny na gulasz (ew. wolowina lub kurczak),

5-6 pomidorow,

125 g fasolki szparagowej,

2 sredniej wielkoscii kartofle,

125 g swiezego bobu,

1 łyżka swiezej miety,

1 łyżka swiezej kolendry,

1 łyżeczka papryki,

2 łyżki pasty pomidorowej,

2,5 l wody,

1 sredniej wielkoscii cukinia,

1 zielona papryka,

100 g cienkiego makaronu,

sol, pieprz.

1. Groch zalac woda i odstawic na 8 godz. Odcedzic.

2. Oliwe wlac do garnka i postawic na srednim ogniu. Cebule pokroic i podsmażyc na oliwie. Mieso pokroic w kostke, a nastepnie podsmażyc z cebula, mieszajac od czasu do czasu.

3. Pomidory sparzyc, obrac ze skorki, posiekac i wymieszac z miesem. Fasolki szparagowe przekroic na pol, kartofle pokroic na czastki i dodac z bobem do reszty. Listki miety i kolendry oddzielic od korzonkow. Korzonki zwiazac sznureczkiem i wrzucic do garnka.

4. Dodac groch, pieprz, papryke oraz paste pomidorowa rozpuszczona w wodzie.

Doprowadzic do wrzenia, zmniejszyc ogien, zakryc do polowy i gotowac, az groch bedzie miekki (ok. 1 godz.). Posolic.

5. Z papryki usunac nasiona, a nastepnie pokroic wraz z cukinia na czastki.

Dodac do zupy i zalac odpowiednia iloscia wody, aby zakryla jarzyny na 5 cm

powyzej ich poziomu. Doprowadzic do wrzenia. Sprobowac i przyprawic jesli

potrzeba. Zmniejszyc ogien, czesciowo zakryc i gotowac nastepne 20 min.

6. Posiekac liscie miety i kolendry. Pokruszony makaron wsypac do zupy i gotowac przez 5 min. Wyjac zwiazane korzonki ziol, a nastepnie dodac posiekane

liscie. Od razu podawac. Zamiast jagnieciny mozna uzyc wolowiny lub kurczaka

oraz dodac marchewke i zielony groszek.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 36.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)