

Creador: hoycocinoyo.net **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

se puede sustituir el caldo de ave por caldo de verduras.

Descripción:

Sopa tradicional marroquí

Ingredientes para 2 personas :

- 300gr de tomate natural triturado
- media cebolla picada
- una ramita de apio picado
- 200gr de garbanzos cocidos
- un poco de perejil picado
- el doble de perejil de cilantro picado
- 1 litro de caldo de ave
- una cucharadita de harina fina de maíz
- al gusto de sal

Preparación:

Paso 1

Pochar la cebolla y el apio. Añadir sal. Luego añadir el cilantro y el perejil picado y los garbanzos cocidos. Mezclar bien. Añadir el caldo de pollo o vegetal y dejar cocer 15 minutos a fuego lento. Luego, sacar un poco de caldo de la olla y en un bol, mezclar bien con un poco de harina de maíz. Incorporar a la olla y mover bien. Dejar cocer otros cinco minutos a fuego medio y ya está lista. Antes de servir se pueden cocer unos fideos finos en la misma sopa o añadirle un poco de arroz hervido. Servir muy caliente con un chorrito de limón.