



Tunezyjska zupa z jagnięciną

Autor: najlepszewkuchni.pl

Prosta w wykonaniu i bardzo pożywna zupa tunezyjska o lekko pikantnym posmaku. Jagnięcina jest w niej bardzo delikatna i mięciutka, kumin dodaje wspaniałego aromatu, a harissa zapewnia niesamowity kolor.

Danie: **Zupy,**

Osób: **6**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Jagnięcinę wkładamy do maszynki i mielimy, a następnie przekładamy do garnka z grubym dnem i smażymy na dużym ogniu do zarumienienia.

Krok 2

Następnie zmniejszamy ogień na średni, dodajemy rozgnieciony czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę. Dodajemy również szpinak i całość smażymy ok. 5 minut.

Krok 3

Do jagnięciny dodajemy przecier pomidorowy, kumin i harissę. Dodajemy również ciecierzycę, pokrojoną w plasterki marchewkę i sok z limonki. Całość zalewamy bulionem i gotujemy na małym ogniu przez 20 minut.

Krok 4

Jeśli dodajemy makaron to całość gotujemy jeszcze przez 10-15 minut, aby makaron zmiękł.

Składniki:

- 500 g jagnięciny
- 3 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 500 g szpinaku
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżeczki mielonego kuminu
- 1,5 l naturalnego bulionu warzywnego
- 4 łyżeczki harissy
- 1 puszka ciecierzycy
- 1 marchewka
- sok z ½ limonki
- 200 g makaronu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu