

TEGINA

Recepta d'en Pep Quintana

Ingredients per a 4 persones (650 calories per ració)

2 pastanagues tallades a bastonets
2 patates tallades a trossos
1 pebrot verd tallat a trossos
2 cebes tendres filetejades
1 carbassó pelat i tallat a rodelles
1 kg de cuixa de xai tallat a palpissos que no siguin massa prims
Ras al Hanout, harissa, sal i pebre negre
15cl d'oli verge d'oliva i 35 cl d'aigua

Salpebreu els palpissos i arrebosseu-los amb Ras al Hanout abundant; disposeu-los al fons d'una cassola i col·loqueu a sobre totes les verdures amb el carbassó a dalt de tot. Saleu i cobriu amb l'oli i l'aigua on haureu dissolt una culleradeta de moka de Harissa. Que cogui a foc molt lent durant una hora i quaranta-cinc minuts.



Ingredients



Tegina