

Atelier Donne in Cucina

RFISA MAROCCO - KAMILIA

INGREDIENTI

Farina 00 1/2 kg
Farina 250 semola di grano duro
1 pollo a pezzi
1 kg cipolla, abbondante aglio
100 gr di lenticchie
100 gr di fave
acqua
olio extra vergine d'oliva
sale, pepe
1 dado vegetale, curcuma e zenzero

PROCEDIMENTO

In una pentola soffrigo cipolla, aglio e pollo, metto acqua a coprire ed aggiungo il dado, le lenticchie e le fave, lascio cuocere per circa un'ora.

Nel frattempo impasto la farina con acqua fino ad ottenere un impasto non troppo morbido e lavoro.

Ungo le mani con olio e formo delle piccole palline, le lascio riposare circa 15 minuti dopodiché le metto su un piano unto e le stendo molto fini.

Scelgo una padella del solito diametro dei dischi ottenuti e metto a cuocere con un filo d'olio; formo una torre che via via rigiro per assicurare una cottura omogenea; quando sono tutte cotte, le spezzetto, adagio i pezzetti su un fondo del piatto e ci verso sopra la zuppa.