



Ma chorba frik

Ingrédients : pour 6 bols à peu près

- 2 oignons
- 1/2 courgette (moyenne)
- 1 pomme de terre (moyenne)
- viande de mouton
- 1 bouquet de coriandre
- 1/2 tasse de frik (blé concassé)
- 1 petit pot de tomate concentrée ou 2 grosse cuillère à soupe
- 2 à 3 tomates pelées
- un peu de menthe
- pois chiches
- sel, poivre, cannelle

Préparation :

Dans une cocotte, faire revenir les oignons mixés avec la viande (si elle est en morceaux).

Mixer la pomme de terre, la courgette et la tomate pelée et l'ajouter à la viande.

Ajouter sel, poivre et cannelle. Si vos pois chiches sont secs, il faut les ajouter également.

Ajouter de l'eau (environ 1 litre).

Ajouter ensuite la boîte de tomate concentrée, le bouquet de coriandre ainsi que la menthe. Je ficelle ceux-ci afin qu'on ne les retrouve pas dans la soupe mais qu'on ait quand même l'odeur.

Laisser cuire durant 1h (pour enlever l'acidité de la tomate, ce temps de cuisson est nécessaire...)

Rincez le frik à l'eau puis le mettre dans la marmite. Si vos pois chiches sont en conserve, vous devez les ajouter ici.

A la fin de la cuisson, vous pouvez ajouter un peu de menthe et de coriandre ciselées.

Déguster chaud accompagné de citron et de coriandre ciselée.

Bon appétit !