

# A CENTRES CÍVICS... FEM BULLIR L'OLLA!

## CONCURS DE SOPES: BULL UNA SOPA!

- **Nom de la sopa:** BOURCOCOCH

- **Origen:** MARRUECOS

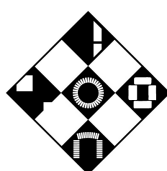
- **Ingredients:**

- . Cebolla
- . Tomate
- . perejil
- . carne seca
- . carne
- . lentejas
- . garbanzos
- .zanahorias
- . pasta maravilla
- .aceite
- .especias y sal
- .pastilla de caldo y tomate frito

- **Recepta pas a pas:**

En una olla ponemos aceite, cortamos la cebolla en pequeños trozos, lo dejamos freir un poco junto con la carne (cruda y seca). Añadimos las zanahorias, tomate, lentejas y garbanzos. Todo seguido hechamos las especias, la sal y añadimos agua. Lo dejamos cocinar 1h y 40 minutos. Echamos la maravilla y las pastillas de caldo unos 10 minutos y un poco de tomate frito

- **Nom i cognoms:** Sabah Jaouhar i Zhor Messaty -  
Averroes



Centres Cívics  
**Granollers**