

A CENTRES CÍVICS... FEM BULLIR L'OLLA! CONCURS DE SOPES: BULL UNA SOPA!

- **Nom de la sopa:** Sopa de pescado a la marroquina

- **Origen:** Marruecos

- **Ingredients:**

3 cucharadas de aceite de maíz

1 cucharada de mantequilla

2 dientes de ajo

2 hojas de laurel

2 cucharadas grandes de perejil y cilantro

1 cebolla

la mitad de una cucharada de jengibre fresco

2 zanahorias

un poco de apio

2 tomates

3 cucharadas de harina

4 tazas de caldo de pescado o agua

¼ kg pescado blanco, ¼ kg de gambas y ¼ kg de mejillones

cucharada de sal y pimienta negra

- **Recepta pas a pas:**

En una olla con aceite de maíz y mantequilla añadir los siguientes ingredientes:

Laurel, perejil, cilantro, cebolla, ajo y jengibre, a fuego lento hasta que la cebolla esté bien hecha.

Después añadir zanahoria, apio, tomate y harina.

Mezclar todos los ingredientes. Añadir el caldo de pescado o agua, el pescado troceado, las gambas y los mejillones. Dejar hervir.

Por ultimo, poner un poco de sal y pimienta negra.

Tapar la olla y dejar hervir hasta que el pescado este cocido.

- **Nom i cognoms:** Associació Nidae para la Cultura i la Cooperación



Centres Cívics
Granollers