

# CHORBA FRICK

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di carne,
- 2 cipolle,
- 3 pomodori maturi,
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro,
- 200 g di ceci lessati,
- 1 cucchiaio di paprica,
- 1 cucchiaio di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 bouquet di coriandolo fresco e prezzemolo,
- 125 g di bulghur (grano spezzato),
- sale,
- pepe.

In un tegame di coccio fate rosolare la carne con le cipolle tritate, aggiungete sale, pepe e metà del bouquet di aromi, tritati.

A parte lavate il bulghur sotto l'acqua corrente e lasciatelo rinvenire per 15 minuti circa in acqua fredda.

Unite quindi i ceci, i pomodori sbucciati e sminuzzati, la conserva e la paprica agli altri ingredienti.

Trasferite quindi nel tegame anche il bulghur con la sua acqua d'ammollo, mescolate bene e proseguite la cottura a fuoco lento per circa 60 minuti.

A fine cottura spolverate con il bouquet di aromi tritati rimasti e servite in tavola.