



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Ingredientes

Haba común, seca	150 g	Pimienta	5 g
Caldo vegetal	1 l	Sal de mesa	5 g
Cebolla, en juliana	170 g		
Cilantro	10 g		
Bulgur	150 g		
Aceite de cocina	30 ml		

Chourabat Al-Bourghol

Algeria | Fácil | 8-10 horas | 4 raciones | Sopa

Este plato se sirve caliente. Puede decorarse con queso feta y perejil.

Herramientas y equipos

- ~ Olla o cazuela de acero inoxidable
- ~ Cuchara de madera u otra herramienta para agitar
- ~ Colador



Pasos

- 1 Remojar habas en agua entre ocho y diez horas. Colar y hervir hasta que la textura sea blanda.
- 2 Calentar aceite en una cazuela a medio fuego. Añadir cebolla, ajo y sal. Saltear hasta dorar.
- 3 Añadir pimienta y cilantro y remover durante un minuto.
- 4 Añadir habas y bulgur y remover durante dos minutos.
- 5 Añadir caldo vegetal, cubrir y hervir. Reducir a fuego lento durante diez minutos hasta que el bulgur sea blando, removiendo con frecuencia.