דוארה הינו מתכון המובא אליכם מהמטבח המרוקאי.

הדוארה מכיל בטן וריאות של פרה ומשמש כמאחל מסורתי אותו נהוג להכין בחגים.

רכיבים:

2 ק"ג בטן של פרה

2 ק"ד ריאות של פרה

1 בצל קטן, מקולף

1 עלה דפנה

¼ כפית כורכום

מעט פלפל אנגלי

לרוטב:

2 עגבניות קלופות וקצוצות

1 כף גדושה של רסק עגבניות

2 כפות אבקת מרק עוף

½ כפית כמון

½ כפית כורכום

1 כפית ללריקה אדומה (לא משנה בין אם היא מתוקה או חריפה)

½ כפית מלח

1½ כוסות מים

3 שיני שום, כתושות

אופן ההכנה:

1. שוטיפם היטב את הבשר, מכניסים לסיר לחץ. ממלאים הסיר במים.

2. מוסיפים את עלה הדפנה, את הבצל, הפלפל האנגלי והכורכום.

3. מביאים לרתיחה. מנמיכים הלהבה ומבשלים במשך 20 דקות, עד שהבשר רך.

4. מסננים את המים ומקררים הבשר.

5. בסיר רחב, מחממים מעט שמן. מוסיפים את רסק העגבניות, השום הכתוש והעגבניות הקלופות והקצוצות. מבשלים במשך דקה.

6. מוסיפים לסיר את יתר הרכיבים ומביאים לרתיחה.

7. חותכים את הבשר לקוביות קטנות, מוסיפים לסיר.

8. מנמיכים הלהבה ומבשלים במשך 15 דקות.