



[www.tunisian-harissa.tn](http://www.tunisian-harissa.tn)



## LA HARISSA, dele picante a su vida

La Harissa es, por antonomasia, el producto del terruño tunecino.

Se prepara esta salsa picante con pimientos frescos rojos, ajos y especias.

Desde el siglo XVII, se transmite la receta de generación en generación.

En Túnez, la Harissa se sirve para picar con aceite de oliva y pan. La Harissa permite también condimentar el sabor de sopas, pasta, parrillas así como bocadillos.

## EL FOOD QUALITY LABEL TUNISIA, UN RAYO DE SOL

El Estado tunecino entrega el "Food Quality Label Tunisia". El logo que aparece en los embalajes es una garantía del origen del producto, de la receta tradicional, de la calidad y de la frescura de sus ingredientes.

 Harissa Label

Folleto realizado por el Proyecto para el Acceso a los Mercados de los Productos Agroalimentarios y del Terruño (PAMPAT)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'économie,  
de la formation et de la recherche DEFR  
Secrétariat d'Etat à l'économie SECO



ORGANISATION DES NATIONS UNIES  
POUR LE DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL

[www.tunisian-harissa.tn](http://www.tunisian-harissa.tn)



# Recetas

de una **EL** **sabor**  
**Receta Auténtica**

15 min

20 min

4

Preparación Cocción Personas

## Ingredientes

- 400 g de mejillones
- 150 g de gambas
- 150 g de rape
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 1 Cebolla
- 1 Harissa
- Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Sal
- Pimienta
- Tostadas
- 1 diente de ajo

## Preparación

- En primer lugar, coceremos los mejillones. Los ponemos en una olla grande, tapamos y cocinamos hasta que se abran. Dejamos reposar. Separamos las conchas. Después, ponemos en un bol las gambas y la merluza, previamente cocidas, y mezclamos con los mejillones. Lo cortamos todo en dados.
- Por otro lado, vamos a preparar la vinagreta con harissa. Emulsionamos en un bol un chorro de vinagre de Jerez, harissa y un puñadito de sal. Agregamos abundante aceite y mezclamos.
- Añadimos a la vinagreta, los pimientos y la cebolla picados muy finos. Incorporamos el marisco, mezclamos y los servimos en su concha.



## Salpicón de marisco con harissa

## Alcachofas con pesto rojo a la harissa

10 min

30 min

4

Preparación Cocción Personas

## Ingredientes

- 30 gr Harissa
- 150 gramos de queso parmesano rallado
- 100 ml de aceite de oliva virgen
- 50 gramos de piñones
- Dos dientes de ajo
- 100 gramos de tomates secos
- 500 gramos alcachofas
- Harina

## Preparación

- Pelamos las alcachofas, hervimos con sal los corazones durante 3 minutos. Una vez frío, lo cortamos en cuatro partes, las enharinamos y freímos.
- Para el pesto rojo: Ponemos en un mortero, picadora o vaso de la batidora, los tomates ya escurridos y troceados previamente, los ajos, la harissa y los piñones tostados.
- Cuando esté todo bien machacado, agregamos el queso y el aceite de los tomates y completamos con más aceite de oliva virgen.
- Mezclamos todo bien hasta forma una salsa un poco más densa.
- Pondremos un poco de pesto rojo encima de los triángulos de alcachofa.

## Ingredientes

- 300 gramos de bacalao desalado
- 125 gramos de patata cocida
- 500 ml de nata
- 3 dientes de ajo picado
- 500 ml de leche
- 2 ramas tomillo
- 100 cl salsa de tomate
- 1 cucharada de harissa

## Preparación

- Hervir la leche con las ramas de tomillo y un ajo.
- Introducir el bacalao dentro y mantenerlo durante 20 minutos fuera del fuego tapado con papel film y en caliente.
- Aparte calentar el otro ajo en el aceite a fuego suave, añadir el bacalao, que lo habremos sacado de la leche, y romperlo lo máximo posible.
- Agregar la patata cocida pasada por un pasapuré, mezclar sin parar con cuidado que no se pegue en el fondo.
- Añadir la nata líquida poco a poco y reducir durante 40 minutos.
- Sazonar con sal y pimienta.
- Mezclaremos la salsa de tomate con la harissa.
- Serviremos sobre una tostada de pan crujiente y con un biberón pondremos la salsa con harissa

10 min

30 min

4

Preparación Cocción Personas

## Alitas de pollo marinadas con harissa

10 min

15 min

4

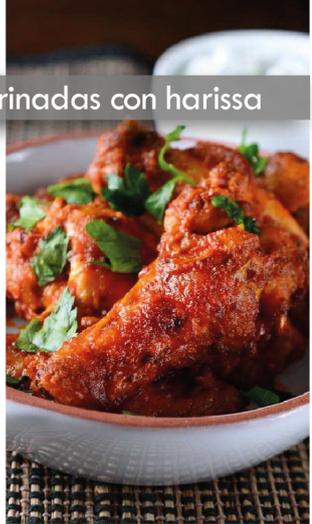
Preparación Cocción Personas

## Ingredientes

- Zumo de limón, 1/2 taza
- Cayena molida, 1 cucharadita
- Pimienta negra en grano, 1 cucharadita de granos ligeramente machacados
- Sal gruesa, 1 cucharadita
- Piel de limón, 4 tiras
- Ajo, 3 dientes rallados
- erejil fresco picado
- Hierbas aromáticas frescas (cilantro, albahaca, eneldo, orégano,...)
- Aceite de oliva virgen extra, 1 taza
- 1 cucharada de harissa
- ½ cucharada de pimentón dulce
- 500 gr alitas de pollo

## Preparación

- Simplemente mezclaremos todos los ingredientes en un recipiente y sumergiremos las alitas de pollo en la mezcla y las dejaremos marinar unas tres horas.
- Enharinamos las alitas y freímos con aceite abundante.



## Brandada de bacalao

## con harissa

