

### Rffisa

La Rffisa és un plat típic del Marroc (també anomenat Madhosa en algunes parts del país) que té diverses variants, depenent de si es fa amb pollastre o amb carn i del tipus de creps que utilitzem per a la base. Els dies posteriors a la seva ingesta, produeix una olor corporal forta, però sol utilitzar-se per a la neteja interior i també per fer generar més llet en les mares lactants.

#### Ingredients per a 4 persones:

4 o 5 creps Melwi  
1 pollastre  
2 cebes  
2 grans d'all  
Oli  
Safrà  
Espècies (pebre negre, gingebre, sal)  
Ras El-Hanout  
Llavors de fenigrec (opcional)

#### Preparació de Creps Mlewi

Ingredients per als Mlewi:  
250 gr de farina  
1 mica de sal  
Aigua tèbia  
Oli  
Mantega

#### Elaboració:

Posem en un bol, la farina, una mica de sal i l'aigua tèbia. Es pasta tot molt bé fins que quedi una massa com de pa.

Preparem en un bol petit una barreja amb la mantega i l'oli, la mantega prèviament fosa perquè es barregi bé. Ens mullem les mans amb aquesta barreja i untem tota la massa. Fem boletes de massa de la mida d'un ou.

En una superfície mullada amb oli anem estirant les boletes poc a poc amb les mans fins aconseguir una forma quadrada d'uns 35 cm de costat més o menys. L'important és que ha de quedar molt fi. Després es va doblegant com si dobleguéssim un mocador a terços mullant amb oli cada vegada que doblem. Ens quedaran uns quadradets d'uns 10 cm de costat.

Posem una paella al foc i, per a cadascun dels quadradets, el tornem a estirar amb les mans

perquè quedi de la mida del doble de com estava (uns 20 cm de costat). Els posem al foc a mitja intensitat uns minuts per cada costat fins que quedin daurats i ja els podem servir.

#### Preparació de la Rffisa

Un cop fets els creps Mlewi, els tallem a trossets deixant-los al fons d'una safata gran o a la base de fang d'un *tajine*. Per estalviar temps, les podem preparar mentre s'està coent el guisat que us explico a continuació, ja que portarà el seu temps a l'olla.

Posem al fons de l'olla una mica d'oli i, quan estigui calent, el pollastre tallat a quarts. Anem afegint les cebes ben tallades a trossos, els alls pelats sencers (per després poder llevar si no ens agrada menjar-los), una mica de colorant i les espècies. Finalment hi afegim aigua fins cobrir-ho tot.

Opcionalment, s'hi pot afegir, abans de tancar l'olla, una cullerada sopera de llavors de *fenigrec* que li donarà un sabor característic. Aquestes les haurem posat prèviament en un got amb aigua bullint per treure'ls una mica la seva amargor. Aquestes llavors, que es poden trobar en els establiments o carnisseries àrabs, pertanyen a una planta coneguda amb diferents noms (*fenigrec*, *fenigrec*, *Fenc grec* o *Trigonela*) i és una mil·lenària planta medicinal amb múltiples propietats.

Tanquem l'olla i deixem coure entre 20-30 minuts remenant de tant en tant. En cas que no utilitzem olla expres el temps serà més gran, fins que veiem el pollastre fet i la ceba toveta. Un cop fet el guisat, posem els trossos de pollastre al centre de la font on hem posat les creps trossejades. Després tirem el brou del guisat per sobre del pollastre i les creps i, el que sobre, el posem en un bol perquè qui vulgui més se serveixi i vagi remullant el seu plat. Finalment, tirem una mica de *Ras El-Hanout* per sobre.

