Pau | al xup-xup



SOPES I CREMES · VEGÀ

Sopa de farigola

2 racions 132 kcal

Ingredients

- **500g** de brou de verdures
- Un ramillet de farigola
- **2** dents d'all
- **2**-3 rodanxes de gingebre
- Pa

PER RACIÓ

Proteïnes	**5,5 g**
Greixos	**1,9 g**
Hidrats	**24 g**
Fibra	**1,7 g**

Elaboració

BROU DE VERDURES

1. En cas de no tenir brou de verdures, començarem fent-lo.
2. No ha de tenir un sabor molt intens, així que amb una cocció de mitja hora en tindrem prou.
3. Primer sofregirem amb poc oli mitja cabeça d'alls, i quan estigui daurat afegirem porro i ceba.
4. Quan hagi agafat una mica de color afegirem l'aigua i la resta de verdures (en el meu cas més porro, pastanaga, col i patata).
5. Passats aquests 30 minuts colarem i ja ho tindrem.

SOPA DE FARIGOLA

6. Sofregirem des de l'oli en fred l'all i el gingebre, quan estigui enrossit afegirem el ramillet de farigola i tot seguit el brou de verdures.
7. Deixarem infusionant sense que bulli uns 10-15 minuts.
8. Passat aquest temps retirarem tots els sòlids i afegirem en trossets el pa sec, ho deixarem a foc suau uns 5 minuts més.
9. En un morter o batedora triturarem/picarem els alls que hem tret amb la meitat del pa.

10 Aquesta pasta generada la retornarem al brou, però colant-la perquè espesseixi i aporti més sabor.

11 Finalment, servirem la sopa amb uns trossets del pa i una mica de farigola per sobre.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Pau | al xup-xup

cooknest.app/@alxupxup · Instagram @alxupxup