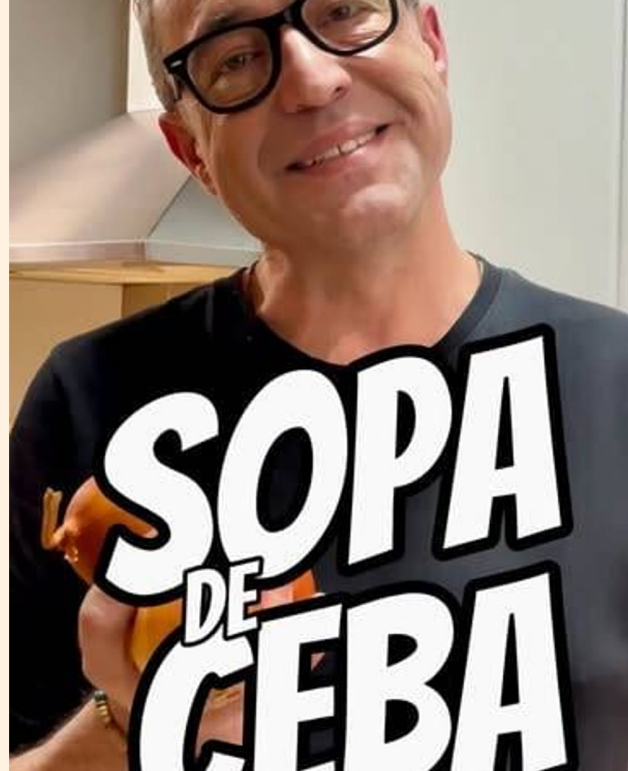




SOUPS AND CREAMS · VEGETARIAN

# Sopa de ceba gratinada

🕒 1h 🍴 4 servings 🔥 350 kcal

## Ingredients

1,5 kg de ceba tallada fina

60 g de mantega i un rajolí d'oli

1 culleradeta de sucre morè (opcional)

1 cullerada de mostassa

1 gotet de vi blanc

1,5 L de brou suau (pollastre o verdures)

Sal i farigola

Pa torrat

Formatge ratllat per gratinar (gruyère, emmental o el que tinguis)

### PER SERVING

|         |      |
|---------|------|
| Protein | 15 g |
| Fat     | 18 g |
| Carbs   | 30 g |
| Fiber   | 5 g  |

## Method

- 1 En una cassola ampla, fon la mantega a foc mig-baix amb el rajolí d'oli i la culleradeta de sucre morè. Afegeix-hi tota la ceba amb un pessic de sal. Deixa-la suar lentament uns 35–45 minuts, remenant de tant en tant, fins que sigui melosa i daurada.
- 2 Afegeix la mostassa i integra-la bé amb la ceba. Tira-hi el gotet de vi blanc i deixa que evapori l'alcohol uns minuts.
- 3 Afegeix el brou suau i una mica de farigola. Deixa coure tot plegat 20 minuts més perquè agafi profunditat de sabor. Rectifica de sal.
- 4 Posa la sopa en bols resistents al forn. A sobre, col·loca-hi el pa torrat i cobreix-lo amb formatge ratllat.
- 5 Enforna a grill fort fins que el formatge sigui ben fos i daurat.

### TIPS

Una sopa reconfortant, intensa i aromàtica, perfecta per nits fredes o com a entrant espectacular.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

[cooknest.app/@cardus](https://cooknest.app/@cardus) · [Instagram @cardus](https://www.instagram.com/@cardus) · [TikTok @estvecardus](https://www.tiktok.com/@estvecardus)

