Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Sopa de cebolla

30min 2 raciones

Ingredientes

- Muchas cebollas, cinco más o todas las que quepan en una olla
- Buen chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Vino oloroso o vino tinto
- Medio litro de caldo de cocido
- Pan para la tostada
- Queso rallado

Elaboración

1. Pelar las cebollas y cortarlas en juliana
2. Cocinarlas con un buen chorrito de aceite de oliva y salpimentar al gusto
3. Tapar la olla y cocinar durante unos 30-40 minutos a fuego medio suave
4. Cuando la cebolla esté dorada, agregar el vino oloroso o el vino tinto
5. Remover y dejar que se evapore el alcohol
6. Cuando tenga un color tostado y esté pochada, añadir el caldo
7. Remover un poco más y, mientras se funden los sabores, preparar la tostada de pan
8. Añadir queso rallado y cocinarlo en la freidora de aire hasta que el queso se funda
9. Emplatar y disfrutar

RECOMENDACIONES

Recomiendo cebolla dulce, pero puedes usar la que quieras. Puedes acompañarla con 1-2 huevos para una cena completa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion