Teresa



SOPES I CREMES · VEGÀ

Oli a aigua, sopes fredes menorquines

30min · 4 racions · 385 kcal

Ingredients

- **5** tomàquets de pera (o de penjar)
- **1** ceba
- **1** pebrot verd
- Alls
- **100 ml** d'oli d'oliva
- Sal, pebre i pebre vermell dolç, al gust
- Julivert fresc
- Llesques primetes de pa de pagès dur o eixut
- **500 ml** d'aigua
- Figues per acompanyar

PER RACIÓ

Proteïnes	5,7 g
Greixos	24 g
Hidrats	40 g
Fibra	5,6 g

Elaboració

1. Tallem la ceba i els alls a làmines fines i el pebrot a tiretes.
2. Tallem els tomàquets a trossos petits, eliminant les llavors.
3. Posem l'oli a escalfar i sofregim la ceba amb els alls uns 5 minuts.
4. Afegim el pebrot i sofregim uns 5 minuts més.
5. Incorporem els tomàquets i afegim també la sal, el pebre i el pebre vermell.
6. Ho deixem confitar a foc suau, destapat, uns 25 minuts.
7. Quan estigui ben confitat, afegim el julivert.
8. Al final afegim l'aigua i ho deixem uns minuts al foc, sense que bulli.
9. Ho deixem reposar una estona tapat.
10. Si ho volem fred, ho posarem a la nevera.
11. A taula, cadascú es prepara les sopes al seu gust amb les llesques de pa que vol.
12. Es pot acompanyar amb unes figues ben madures.

RECOMANACIONS

És un plat de pagès de temporada, semblant al gazpacho però sofregit i sense triturar. Es pot acompanyar amb raïm en lloc de figues.



Totes les receptes de Teresa
cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress