The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGETARIÀ

Sopa de ceba

1h · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **4** cebes grans
- **1l** de caldo de verdures
- Vi blanc
- Oli d'oliva, sal i pebre
- Pa
- Formatge ratllat (jo poso mozzarella vegana)

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	10 g
Hidrats	15 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Pela i talla les cebes
2. Cuina-les amb oli i sal a foc baix amb la tapa posada durant uns 35 min. Veuràs que deixen anar el seu propi suc amb el que s'aniran caramelitzant
3. Afegeix el vi (pot ser vi negre també o cervesa). Jo el poso a ull, que quedi la ceba més o menys coberta
4. Segueix cuinant a foc baix i quan s'hagi evaporat la major part del líquid i ja estigui caramelitzada (color marronet) afegeix-hi el caldo
5. Cuina uns 15 min més i porta-ho a un bol apte per al forn
6. Afegeix pa torrat i formatge per sobre (opcional) i gratina-ho al forn a 220 °C uns 10-12 min o fins que dori (depèn molt del forn i de l'alçada on ho posis)

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork