Sopa d?all sense fregir

Gastronomia | 06-10-2025 | 20:39



Sopa d?all sense fregir

Una de les excuses més habituals per no fer cuina tradicional és la manca de temps. Tanmateix, sovint no és veritat: preparar aquesta saborosa sopa d?all, feta amb ingredients senzills i que sempre tenim a casa, requereix el mateix temps que escalfar una sopa de sobre ?plena de sal i potenciadors del gust?, però amb un resultat molt més autèntic i saludable.
Aquesta és una versió més lleugera de la clàssica sopa d?all, ja que no s?hi fregeixen els alls.

Ingredients

4 o 5 grans d?all

Oli d?oliva verge

Sal

Aigua

Pa (preferiblement del dia anterior)

1 ou per persona

Elaboració

Poseu una cassola al foc amb un raig d?oli, els alls pelats i tallats a làmines fines, aigua i una pessic de sal. Deixeu-ho bullir uns 10 minuts.
A continuació, hi afegiu els ous, bateu lleugerament perquè s?integrin i serviu-ho tot seguit ben calent.

Notes

Els ous també es poden esclatar directament al plat, sobre una llesqueta de pa torrat, tapant-lo i deixant-lo reposar uns 5 minuts.

Si es desitja, s?hi pot afegir farigola, sajolida o una altra herba aromàtica per potenciar-ne el gust.

Existeix una versió andalusa que incorpora un rajolí de vinagre just abans de servir, que li dona un toc fresc i diferent.

Autor: Jaume Fàbrega