Sopa de sofregit, una delícia d?estiu amb gust de tradició

Gastronomia | 16-10-2025 | 17:23



Sopa de sofregit

Una sopa tradicional que es feia a Andorra, l?Empordà, el Pla de l?Estany i altres comarques, típica dels mesos d?estiu, llevat que es preparés amb tomàquet en conserva o tomàquets de penjar. Es pot considerar una versió millorada de la sopa de tomàquet, força universal i present des dels Estats Units fins a Extremadura i Andalusia, on sovint s?hi afegeix menta.

A Itàlia, aquesta recepta és molt popular sota el nom de Pappa al Pomodoro, immortalitzada fins i tot en una cançó de Rita Pavone. En vaig tastar una d?excel·lent a la Toscana: a més de pa i tomàquets, portava pastanaga, api, ceba i vitxo.

Ingredients

1 ceba

3 tomàquets madurs

2 o 3 grans d?all

Julivert

1 dl d?oli

Pa sec (el necessari)

1 litre i mig d?aigua

Sal

Elaboració

En una cassola al foc amb l?oli, sofregiu la ceba i els alls picats ben fins. Quan siguin rossos, afegiu-hi els tomàquets pelats, sense llavors i ratllats. Deixeu-ho coure fins que el sofregit adquireixi una textura de confitura espessa.

Tot seguit, mulleu-ho amb l?aigua, afegiu-hi el pa tallat a llesques fines i deixeu-ho bullir uns 20 minuts. Ajusteu de sal i comproveu que el pa quedi ben tou. Si voleu una textura més homogènia, podeu batre la sopa o esmicolar-hi el pa.

Notes

Tradicionalment, aquesta sopa es feia en una cassola de fang i sovint s?hi afegia una picada per donar-hi més gust. Si es prescindeix de la ceba, obtenim una sopa de tomàquet més lleugera.

Hi ha qui hi incorpora pebrot, llorer, pastanaga, o fins i tot brou de verdures o de pollastre, segons la zona i la temporada.

Als països anglosaxons, la preparen amb mantega i textura cremosa, i hi afegeixen nata o vinagre balsàmic, utilitzant habitualment tomàquets de llauna. Així la vaig veure cuinar a Miami, on la decoraven amb fulles d?alfàbrega fresca.

Autor: Jaume Fàbrega