

Castella La Manxa

Temps




15'

Racions




6

Al·lèrgens

 Cereals
amb gluten

Alternatives

 Sense
gluten

Sopa d'all

La sopa d'all castellana podria tenir els seus orígens als pastors transhumants que recorrien els dos atiplans de Castella, i que no podien carregar amb motts queviures.

Ingredients

6 grans d'all laminats

1 cullerada sopera de pebre vermell dolç en pols

8 llesques de pa dur torrat

2 l d'aigua filtrada

75 ml d'oli d'oliva verge extra

Sal

És una recepta d'aprofitament del pa dur i en algunes versions s'afegeix a la sopa un ou escalfat.

Elaboració

1. En una olla poseu a escalfar l'oli i sofregiu els alls. Quan s'hagi daurat, retireu-ho de l'oli i guardeu-ho.
2. Afegir el pebre vermell a l'oli i després tornar a afegir els alls i barrejar-ho.
3. Abocar l'aigua, quan arrenqui el bull, incorporar les llesques de pa.
4. Cuinar a foc mitjà suau, durant 4 a 5 minuts i servir calent.

També hi ha altres versions de la sopa d'all on s'afegeixen uns daus de pernil o xoriço.

Alternatives

Per a la versió sense gluten, senzillament fer servir un pa sense aquest cereal.