

Castela - A Mancha

Tempo




15'

Racións




6

Alérxenos

 Cereais
con glute

Alternativas

 Sen glute

Sopa de allo

A súa orixe poderíase atribuír aos pastores que transhumaban dunha meseta cara á outra sen poderen cargar con moitos viveres

Ingredientes

- 75 ml de aceite de oliva virxe extra
- 6 dentes de allo
- 1 cullerada sopeira de pemento doce en po
- 2 l de auga
- Sal
- 8 rebandas de pan reseso torrado

! A sopa de allo é un prato de aproveitamento do pan reseso.

Elaboración

1. Nunha tarteira, pomos o aceite a quentar e, entrementres, pelamos e laminamos os dentes de allo.
2. Cando xa estea quente o aceite, dourámoslos nel e despois, retirámosllos e reservámoslos.
3. Agregamos na tixola o pemento doce en po e, acto seguido, reincorporamos o allo, remexemos, vertemos a auga e aderezamos con sal.
4. Unha vez rompa a ferver, engadimos as rebandas do pan. Cociñamos, con lume moderado-maino, durante 4-5 minutos e, xa transcorridos, podemos servir a sopa, quente.

Segundo certas versións dela, engádeselle tamén un ovo escalfado e, aínda segundo outras, o que se lle engade tamén son uns dadiños de xamón ou de chourizo.

Alternativas

A versión sen glute consiste, simplemente, en utilizar para a elaboración un pan (reseso torrado) que non o leve.