

Aragón

Tempo




45'

Racións



4

Alérxenos

 Cereais
con glute

 Ovos

Alternativas

 Sen glute

Sopa de borraxe

Ingredientes

1 kg de borraxe
1 cebola
2 ovos
Aceite de oliva virxe extra
Sal

Ingredientes para la picada

1 cravo
70 g de abelás torradas
1/2 culleriña de canela en po
20 febras de azafrán (aproximadamente)
1 rebanda de pan torrado

Trátase dunha planta moi resistente e, aínda que a poidamos encontrar na horta polo inverno, é pola primavera cando se realiza gran parte da súa colleita.

Elaboración

1. Limpamos ben borraraxe e cortámola en anacos. A continuación, colocámola, xunto cun chisco de sal, nun cazo con auga fría. Levámola a ebulición e cociñamos, con lume moderado, durante uns 10 minutos. Seguidamente, escorremos a hortaliza e reservamos tanto esta coma o caldo de cocción (por separado).
2. Pelamos e picamos a cebola para a sofritir nunha tarteira cun pouco do aceite mais cun chisco de sal. Ao que se poña dourada, incorporamos a borraraxe fervida e salteámolo durante un par de minutos. Despois, engadimos o caldo de cocción que reservamos e cociñamos con lume moderado-maino.
3. Partimos o pan en anacos e moémolo nun morteiro xunto coas abelás, co cravo, coa canela e mais co azafrán. Agregámosllo á sopa, remexemos e baixámoslle ao lume.
4. Batemos os ovos, agregámosllos tamén á sopa e retirámola xa do lume. Remexémola sen parar ata que vexamos que as claras callaron pola calor residual. Se é necesario, rectificamos de sal e, finalmente, servimos quente o prato.

Alternativas

Para levarmos a cabo unha versión sen glute da receita, o que podemos facer é utilizar unha rebanda de pan torrado que non leve o alérxeno en cuestión.

A pesar de que a borraraxe se aprecie en todo o territorio español, é en Aragón onde máis se cultiva e goza de maior popularidade