me nuda tierra

## Cataluña

| Tiempo | Raciones |
|---|---|
| 3h | 4 |

**Alérgenos**

- Apio
- Cereales con gluten
- Huevos
- Lácteos

**Alternativas**

- Vegana

# Sopa de galets i pilotes

## Ingredientes

2 puerros
2 ramas de apio
3 zanahorias
1 cebolla
2 nabos
2 chirivías
1 carcasa de pollo
1 muslo de gallina
200 g de jarrete de ternera
½ careta de tocino
Agua filtrada
150 g de galets (pasta)
1 huevo
1 rebanada de pan remojada
Leche

> El caldo que se nombra como escudella de esta sopa tarda por lo menos 3 horas en preparase. Se recomienda aumentar las cantidades para congelar parte del caldo y usarlo en otras ocasiones para diferentes sopas y guisos.

# Elaboración

1. Pelar las hortalizas y trocearlas. Marcar en la plancha el muslo de gallina y colocar todas las hortalizas y las carnes en una olla grande y alta con el triple de su volumen de agua filtrada.

2. Llevar a ebullición, desespumar y cocinar a fuego suave, con la olla destapada durante unas 3 horas. Desespumar siempre que sea necesario. Condimentar con sal a media cocción. Colar y reservar.

3. Deshuesar y picar las carnes, con el ajo y el perejil también picados. Agregar el huevo batido y la miga de pan mojada con leche y salpimentar. Mezclar todo muy bien.

4. Hacer unas bolitas con las manos de la medida de una cucharada sopera colmada. Hervir las albóndigas (pilotes) durante unos 5 minutos en el caldo y retirarlas.

5. Agregar los galets (la pasta) y dejarlos hervir hasta que estén cocidos. Incorporar las pilotes (albóndigas) a la sopa y servir.

*La sopa de galets y pilotes es típica de Navidad en Cataluña y hay distintas versiones más o menos elaboradas siendo esta una versión simplificada, con menos ingredientes y un poco más rápida de preparar.*

# Alternativas

Para una versión vegana se puede sustituir las carnes del caldo por garbanzos secos previamente puestos a remojo el día de antes con sal, y también añadir par de patatas al caldo. Utilizar setas y unos 3 g de alga kombu deshidratada para intensificar su sabor.

Las albóndigas (pilotes) se pueden elaborar con seitán, con tofu humado o tempeh de garbanzos picados en lugar de las carnes, añadir a la masa un poco de pimentón ahumado en polvo y otras especias para intensificar los sabores y aromas.

En lugar de la leche se puede utilizar cualquier bebida vegetal.

*Es habitual aprovechar las carnes sobrantes de la escudella con patatas y garbanzos; que se cuecen también junto con los demás ingredientes; para el plato principal de la navidad catalana, conocido como "carn d'olla"*

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)