



Sopa de farigola

Ingredients (per a 1 ració)

2 llesques de pa del dia abans

Unes quantes branques de farigola

1 gra d'all

400 ml d'aigua o brou vegetal

Oli d'oliva verge extra

Sal (restringiu-la en cas d'hipertensió o retenció de líquids)

Elaboració

1. En un cassó amb un raig d'oli, daureu el gra d'all.
2. Afegiu-hi les llesques de pa i daureu-les per totes dues bandes.
3. Mulleu-les amb l'aigua i bulliu el conjunt durant un minut.
4. Afegiu-hi la farigola. Aparteu el cassó del foc, tapeu-lo i deixeu-ho infusonar durant uns quants minuts més.
5. Remeneu la sopa amb un batedor perquè lligui i poseu-la al punt de sal.
6. Serviu la sopa calenta amb un raig d'oli d'oliva per sobre.

Recomanacions

Per augmentar-ne el valor nutritiu es pot afegir un ou a la sopa calenta abans de servir-la. Si es vol obtenir una textura més homogènia i sense grumolls, es pot passar per la batedora.