

Sopa de farigola, un plato tradicional catalán

29 oct 2024

Con el primer frío de otoño nada mejor que una buena sopa para calentarse. Descubre como con tan solo 4 ingredientes puedes elaborar esta sopa tradicional catalana.

¿Qué es la sopa de farigola?

La sopa de farigola, o sopa de tomillo, que sería su traducción, es una receta muy sencilla y tradicional de la cocina catalana, originaria de la gente de campo.

Como tantas otras recetas de origen humilde, su preparación es de aprovechamiento con ingredientes básicos de la cocina y económicos: tomillo, ajo, aceite y pan duro del día anterior. Cataluña tiene otras recetas de aprovechamiento típicas, como el trinxat de la Cerdaña.



Ingredientes clásicos de la sopa de tomillo

Para elaborar una sopa de tomillo para dos personas, tan solo necesitarás 5 ingredientes y 15 minutos de tu tiempo.

- 2-3 ramas de tomillo fresco
- Pan del día anterior
- Ajo
- ½ litro de agua
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos (opcionales)

Cómo preparar sopa de farigola

La preparación de la sopa de farigola o tomillo no tiene mucho secreto. La clave está en utilizar un tomillo fresco para obtener más fragancia.

1. Pon a hervir medio litro de agua.
2. Cuando rompa a hervir, añade las 2-3 ramas de tomillo para infusionar, sal y un hilo de aceite virgen extra.
3. Pela los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorro de aceite. Retira.
4. En ese mismo aceite dora las rebanadas de pan del día anterior.

5. Añade el pan y el ajo a la olla con la infusión de tomillo y cocina durante 5 minutos.
6. Lista para servir. De forma opcional, si decides añadir huevo, tan solo tendrás que romper un huevo por persona en la olla.

Beneficios del tomillo en la cocina y la salud

Esta sopa más allá de ser aromática y reconfortante para los días fríos puede llegar a ser medicinal, porque el tomillo tiene numerosos beneficios para la salud.

La vitamina C que contienen las hojas del tomillo es perfecta para mejorar los resfriados, la tos o cualquier otro problema respiratorio. Gracias a esta vitamina y sus efectos antioxidantes, fortalecen el sistema inmunológico.

El tomillo también contiene flavonoides que actúan como antiinflamatorios, ayuda a aliviar molestias estomacales, reduciendo la hinchazón abdominal, los gases y haciendo la digestión más ligera.

Muy interesante también para regular el ciclo menstrual.

Esta sopa tan sencilla y reconfortante ha perdurado hasta hoy. Así que ámate a preparar esta receta. Tal vez se convierta en un imprescindible de otoño.



Platos de cuchara catalanes tradicionales [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00043.xml>]

La cocina catalana va mucho más allá del pa amb tomàquet, el romesco y els calçots. Ahora que seguimos con bajas temperaturas, descubre los siete platos de cuchara más tradicionales de Cataluña.