

## Sopa de farigola, un plat tradicional català

29/10/2024

*Amb el primer fred de tardor res millor que una bona sopa per escalfar-se. Descobreix com amb tan sols 4 ingredients pots elaborar aquesta sopa tradicional catalana.*

### Què és la sopa de farigola?

La sopa de farigola és una recepta molt senzilla i tradicional de la cuina catalana, originària de la gent de camp.

Com tantes altres receptes d'origen humil, la seva preparació és d'aprofitament amb ingredients bàsics de la cuina i econòmics: farigola, all, oli i pa dur del dia anterior. Catalunya té altres receptes d'aprofitament típiques, com el trinxat de la Cerdanya.



Veure imatge

### Ingredients clàssics de la sopa de farigola

Per elaborar una sopa de farigola per a dues persones, tan sols necessitaràs 5 ingredients i 15 minuts del teu temps.

- 2-3 branques de farigola fresca
- Pa del dia anterior
- All
- ½ litre d'aigua
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- 2 ous (opcionals)

### Com preparar sopa de farigola

La preparació de la sopa de farigola no té molt secret. La clau està a utilitzar una farigola fresca per obtenir més fragància.

1. Posa a bullir mig litre d'aigua.
2. Quan comenci a bullir, afegeix les 2-3 branques de farigola per infusionar, sal i un fil d'oli verge extra.
3. Pela els grans d'all i daura'ls en una paella amb un doll d'oli. Retira.
4. En aquest mateix oli daura les llesques de pa del dia anterior.
5. Afegeix el pa i l'all a l'olla amb la infusió de farigola i cuina durant 5 minuts.

6. Llista per servir. De manera opcional, si decideixes afegir ou, tan sols hauràs de trencar un ou per persona en l'olla.

## Beneficis de la farigola en la cuina i la salut

Aquesta sopa més enllà de ser aromàtica i reconfortant per als dies freds pot arribar a ser medicinal, perquè la farigola té nombrosos beneficis per a la salut.

La vitamina C que contenen les fulles de la farigola és perfecta per millorar els refredats, la tos o qualsevol altre problema respiratori. Gràcies a aquesta vitamina i els seus efectes antioxidants, enforteixen el sistema immunitari.

La farigola també conté flavonoides que actuen com antiinflamatoris, ajuda a alleujar molèsties estomacals, reduint la inflor abdominal, els gasos i fent la digestió més lleugera.

Molt interessant també per regular el cicle menstrual.

Aquesta sopa tan senzilla i reconfortant ha perdurat fins avui. Així que anima't a preparar aquesta recepta. Potser es converteix en un imprescindible de la tardor.



### Plats de cullera catalans tradicionals [

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

La cuina catalana va molt més enllà del pa amb tomàquet, el romesco i els calçots. Ara que seguim amb baixes temperatures, descobreix els set plats de cullera més tradicionals de Catalunya.