

## 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 infundir, 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.