

# Sopa de ceba

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** primer plat

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 35 minuts

**Funció de la recepta:** depurativa

**Recepta per a:** 4 persones

**Preu per persona:** 1€

## VALOR NUTRICIONAL

|           |             |
|-----------|-------------|
| Proteïnes | 1,65 g      |
| Hidrats   | 16,75 g.    |
| Greixos   | 12,75 g.    |
| Energia   | 183,25 kcal |

\* per persona

## INGREDIENTS

- 50 g. d'oli d'oliva
- 500 g. cebes
- 200 g. de brou vegetal
- 800 g. d'aigua
- 2 cullerades de sèmola d'arròs o blat de moro
- ½ culleradeta de sal
- Pebre

## ELABORACIÓ

1. Posa 50gr d'oli al cul d'una olla i escalfa-ho.
2. Afegeix 500gr de cebes tallades a llunes i esperar a que suïn tot remenant.
3. Afegeix 1/2 culleradeta de sal i una mica de pebre. Remenar fins que estiguin daurades.
4. Afegeix-hi 800gr d'aigua i 200gr de brou vegetal. Deixar coure uns 10min.
5. Afegeix 2 cullerades soperes de sèmola d'arròs o de blat de moro. Deixar coure 20min més.
6. Triturar-ho si vols o servir-la amb la ceba sencera.
7. Es pot afegir una llesca de pa sec passada per la paella i un gratat de formatge de cabra ratllat.

## PROPIETATS

És força rica en hidrats i vitamines: conté vitamines A, B1, C, E i àcid fòlic i minerals com calci, magnesi, iode, cobalt, coure, ferro, fòsfor, clor, níquel, potassi, silici, zinc, sofre i brom. També té aminoàcids com l'àcid glutamínic, l'arginina, la glicina i la lisina, entre d'altres, quercetina i olis essencials amb components sulfurosos.

## AL·LERGÒGENS

