# Sopa d’all sense fregir

Gastronomia | 06/10/2025 | 20:39



**Si es desitja, s’hi pot afegir farigola, sajolida o una altra herba aromàtica per potenciar-ne el gust**

Una de les excuses més habituals per no fer cuina tradicional és la manca de temps. Tanmateix, sovint no és veritat: preparar aquesta saborosa sopa d’all, feta amb ingredients senzills i que sempre tenim a casa, requereix el mateix temps que escalfar una sopa de sobre —plena de sal i potenciadors del gust—, però amb un resultat molt més autèntic i saludable.

Aquesta és una versió més lleugera de la clàssica sopa d’all, ja que no s’hi fregeixen els alls.

Ingredients

4 o 5 grans d’all

Oli d’oliva verge

Sal

Aigua

Pa (preferiblement del dia anterior)

1 ou per persona

Elaboració

Poseu una cassola al foc amb un raig d’oli, els alls pelats i tallats a làmines fines, aigua i una pessic de sal. Deixeu-ho bullir uns 10 minuts.

A continuació, hi afegiu els ous, bateu lleugerament perquè s’integrin i serviu-ho tot seguit ben

calent.

Notes

Els ous també es poden esclatar directament al plat, sobre una llesqueta de pa torrat, tapant-lo i deixant-lo reposar uns 5 minuts.

Si es desitja, s'hi pot afegir farigola, sajolida o una altra herba aromàtica per potenciar-ne el gust.

Existeix una versió andalusa que incorpora un rajolí de vinagre just abans de servir, que li dona un toc fresc i diferent.

Autor: Jaume Fàbrega

https://gironanoticies.com/noticia/280147-sopa-dall-sense-fregir.htm