Sopa de sofregit, una delícia d'estiu amb gust de tradició

Gastronomia | 16/10/2025 | 17:23



Un plat humil i mediterrani que combina el sabor del tomàquet, el pa i l'oli d'oliva en una recepta plena d'història i senzillesa

Una sopa tradicional que es feia a Andorra, l'Empordà, el Pla de l'Estany i altres comarques, típica dels mesos d'estiu, llevat que es preparés amb tomàquet en conserva o tomàquets de penjar. Es pot considerar una versió millorada de la sopa de tomàquet, força universal i present des dels Estats Units fins a Extremadura i Andalusia, on sovint s'hi afegeix menta.

A Itàlia, aquesta recepta és molt popular sota el nom de Pappa al Pomodoro, immortalitzada fins i tot en una cançó de Rita Pavone. En vaig tastar una d'excel·lent a la Toscana: a més de pa i tomàquets, portava pastanaga, api, ceba i vitxo.

Ingredients

1 ceba

3 tomàquets madurs

2 o 3 grans d’all

Julivert

1 dl d’oli

Pa sec (el necessari)

1 litre i mig d’aigua

Sal

Elaboració

En una cassola al foc amb l'oli, sofregiu la ceba i els alls picats ben fins. Quan siguin rossos, afegiu-hi els tomàquets pelats, sense llavors i ratllats. Deixeu-ho coure fins que el sofregit adquireixi una textura de confitura espessa.

Tot seguit, mulleu-ho amb l'aigua, afegiu-hi el pa tallat a llesques fines i deixeu-ho bullir uns 20 minuts. Ajusteu de sal i comproveu que el pa quedi ben tou. Si voleu una textura més homogènia, podeu batre la sopa o esmicolar-hi el pa.

Notes

Tradicionalment, aquesta sopa es feia en una cassola de fang i sovint s'hi afegia una picada per donar-hi més gust. Si es prescindeix de la ceba, obtenim una sopa de tomàquet més lleugera.

Hi ha qui hi incorpora pebrot, llorer, pastanaga, o fins i tot brou de verdures o de pollastre, segons la zona i la temporada.

Als països anglosaxons, la preparen amb mantega i textura cremosa, i hi afegeixen nata o vinagre balsàmic, utilitzant habitualment tomàquets de llauna. Així la vaig veure cuinar a Miami, on la decoraven amb fulles d'alfàbrega fresca.

Autor: Jaume Fàbrega

https://gironanoticies.com/noticia/280888-sopa-de-sofregit-una-delicia-destiu-amb-gust-de-tradicio.htm