Sopa de sofregit, la recepta tradicional catalana que refresca els estius

Gastronomia | 13/04/2026 | 20:35



Un plat humil i saborós, present a diverses comarques, que reivindica la cuina de sempre amb ingredients senzills i de proximitat

La sopa de sofregit és una de les receptes més arrelades de la cuina tradicional catalana, especialment present a territoris com l'Empordà, el Pla de l'Estany, Andorra o la Vall d'Aran. Es tracta d'un plat típicament estiuenc, tot i que també es podia elaborar fora de temporada gràcies a l'ús de tomàquet en conserva o tomàquets de penjar.

Aquesta sopa, basada en el tomàquet, es pot considerar una versió pròpia d'un dels plats més universals de la gastronomia mundial: la sopa de tomàquet. Popular arreu, especialment en el món anglosaxó, aquesta elaboració va assolir fins i tot un estatus icònic amb les famoses llaunes de sopa de la marca Campbell, immortalitzades per l'artista Andy Warhol.

Tot i la seva senzillesa, la sopa de sofregit destaca pel seu sabor intens i reconfortant, fruit d'una cocció lenta i d'ingredients bàsics. És un exemple clar de la cuina d'aprofitament i de la saviesa popular transmesa de generació en generació.

Ingredients

1 ceba

3 tomàquets madurs

2 o 3 grans d’all

Julivert

1 dl d’oli

Pa sec (el necessari)

1,5 litres d’aigua

Sal

Elaboració

En una cassola amb l’oli calent, sofregiu la ceba i els alls tallats ben fins. Quan siguin daurats, afegiu-hi els tomàquets pelats, sense llavors i ratllats. Deixeu-ho coure a foc lent fins que el sofregit tingui una textura gairebé de confitura.

A continuació, afegiu-hi l’aigua i el pa sec tallat a llesques fines. Deixeu bullir el conjunt durant uns 20 minuts. Ajusteu de sal i assegureu-vos que el pa quedi ben tou. Si es desitja, es pot

triturar o esmicolar per aconseguir una textura més fina.

Notes

Tradicionalment, aquesta sopa es preparava en cassola i es podia enriquir amb una picada. Si es prescindeix de la ceba, s'obté una sopa de tomàquet més simple, tot i que moltes variants inclouen també ingredients com pebrot o pastanaga.

La sopa de sofregit és, en definitiva, un plat senzill però carregat d'història, que continua sent una aposta segura per gaudir dels sabors autèntics de la cuina catalana.

Autor: Jaume Fàbrega

https://gironanoticies.com/noticia/293348-sopa-de-sofregit-la-recepta-tradicional-catalana-que-refresca-els-estius.htm