

ZUPPE E MINESTRE

Sopa de ajo

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 6 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di estratto di carne
- 2 tazze d'acqua
- 2 ciuffi di prezzemolo
- 1 foglia di alloro
- 2 fette di pane senza sale
- 1 cucchiaio di burro ammorbidito
- 2 albumi ben montati

PREPARAZIONE

1 Con la parte piatta del coltello schiacciare gli spicchi d'aglio e farli appassire, ma non colorire, con l'olio in una casseruola larga.

Aggiungere l'acqua, l'estratto di carne sciolto in poca acqua tiepida, il prezzemolo pulito e la foglia di alloro. Portare a ebollizione, ridurre la fiamma, coprire e far sobbollire per 40 minuti.

Nel frattempo, spalmare il burro sulle fette di pane, tagliarle in 4 parti e farle tostare in forno a 200° fino a quando saranno ben croccanti e leggermente colorite.

Filtrare la zuppa bollente ed eliminare aglio, prezzemolo e alloro. Incorporare delicatamente e gradualmente una tazza di zuppa agli albumi, mettere il composto nella casseruola, mescolare e servire immediatamente guarnendo ogni piatto con 2-3 fette di pane tostato.