



Receptari del Vallès Oriental

Sopa de Fredolics amb Suc de Mongetes

En una olla feu un sofregit amb la ceba tallada fina, l'all picat i el tomàquet rallat.

Afegiu-hi els fredolics trossejats i deixeu-los ofegar. Salpebreu-lo.

Quan quedi poca aigua afegiu-hi el suc de coure les mongetes i deixeu-ho bullir una estona tot junt.

A continuació tireu-hi les llesques de pa torrat i la picada i amb l'ajut d'unes barnilles remeneu-ho fins que quedi la sopa ben homogènia.

Proveu-ho i rectifiqueu-ho de sal i pebre.

Ingredients:

- 500g de fredolics
- Llesques de pa torrat o sec
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 2 tomàquets (de penjar millor)
- Un manat d'herbes (timó, sajolida, orenga)
- Oli, sal i pebre
- Suc de coure les mongetes

Per fer la picada:

- 1 gra d'all
- Un grapatet d'avellanes torrades

