



/9/ SOPA DE VERDURES I FLOCS DE CIVADA

“La civada és un cereal d’alt valor energètic i complet per la seva combinació de proteïnes (té set dels nou aminoàcids essencials), greixos, hidrats de carboni, minerals i vitamines B i E. Un superaliment econòmic a l’abast de tothom. A més de nodrir i proporcionar vitalitat, se li atribueixen nombroses virtuts, com reforçar l’organisme, regular el metabolisme, disminuir el colesterol dolent, protegir l’intestí, i fins i tot un efecte calmant que prepara el son reparador.”

Recepta per a quatre racions

Ingredients

- 12 cullerades soperes de flocs de civada
- 1 ceba
- 2 pastanagues mitjanes
- 1 porro
- 3 cullerades d’oli d’oliva de primera pressió en fred
- 1,2 l d’aigua
- Tamarí o shoyu al gust

Elaboració

Picar la ceba i sofregir-la amb una mica d’oli. No deixeu que agafi color. Afegir la pastanaga i el porro tallats a rodanxes fines. En pocs minuts agreguem aigua i deixem bullir 5 minuts. Afegim tres cullerades soperes de flocs de civada per persona i deixem que bulli a foc lent 4-5 minuts més. Retirar del foc i deixar reposar.

Ja al plat afegim un raig d’oli d’oliva i la salsa de soja al gust. Aquesta sopa senzilla i saborosa està pensada per al sopar a la tardor-hivern. Les hortalisses triades reforcen les propietats de la civada.