

Sopa de cebolla francesa

Esta Sopa de cebolla francesa es una receta muy nutritiva y totalmente deliciosa. Es un plato que llena mucho, así que se puede usar como idea de plato único. Aunque sea una sopa es muy saciante, ya que sus ingredientes tienen bastantes calorías. Por lo que recomendamos que se acompañe con un pescado a la plancha u otro plato ligero de calorías. Esperamos que os guste.

Ingredientes para la sopa (4 raciones)

500 g de cebollas cortadas en rodajas finas

4 dientes de ajo picados

70 g de mantequilla

50 g de panceta ahumada en un trozo

1/2 l de caldo de carne o pollo

200 ml de vino blanco seco

1 bouquet garni (condimento francés a base de hierbas aromáticas, nosotras le hemos puesto: tomillo, laurel y cebollino)

Ingredientes para la guarnición

100 g de queso gruyere rallado

3 rodajas de baguette de cereales

Ingredientes para la terminación (opcional)

100 g de vino de Oporto

100 g de crema de leche

Preparación de la Sopa de cebolla

En una olla grande rehogamos a fuego lento la cebolla, los ajos y la mantequilla hasta que estén tiernos. Después agregamos la panceta, el caldo, el vino y el manojo de hierbas aromáticas. Lo hervimos todo durante 30 minutos a fuego no muy fuerte.

Pasado ese tiempo retiramos la panceta y lo pasamos todo por la batidora de mano. Reservamos.

A continuación cortamos la baguette en rodajas y las tostamos. Añadimos un puñadito de queso rallado. Reservamos.

Servimos la sopa en recipientes que se puedan meter en el horno, ponemos las rodajas de pan con el queso y gratinamos hasta que el queso se derrita.

Por último y de forma opcional, mezclamos la crema y el Oporto y lo servimos en los cuencos con la sopa una vez que los hemos sacado del horno, tal como se ve en la foto.

Si te ha gustado esta deliciosa sopa, te recomendamos nuestra Sopa de coliflor sana con dos salsas.