

Dissabte  
14 de desembre  
del 2019

# QUART FESTIVAL DE SOPES DEL MÓN A L'OLIVERETA



Plaça de l'Olivereta  
(Sants - Badal)  
Programa:  
12h Música en directe  
amb  
"Evil Rosebud"  
13h Tastet de sopes  
(Porteu un bol)


[barcelona.cat/sants-montjuic](http://barcelona.cat/sants-montjuic)

Districte de Sants-Montjuïc Ajuntament de Barcelona

# RECU LL DE RECEPTES

EL FESTIVAL DE SOPES DEL MÓN

ÉS FRUIT DE LA RIQUESA CULTURAL  
DEL BARRI DE SANTS-BADAL !!

VOLEM AGRAIR DE TOT  A TOTS  
ELS CUINERS I CUINERES PER LA SEVA  
AMABLE COL·LABORACIÓ I AJUDAR A  
FER REALITAT AQUESTA QUARTA  
EDICIÓ

DISSABTE 14 DE  
DESEMBRE DEL 2019  
BARCELONA

Amb el suport de:

Districte de  
Sants-Montjuïc

Ajuntament de  
Barcelona



Mercat de Sants



- 1- Sopa d'all a la castellana - ESPANYA
- 2- Sopa de fideus amb carn – REP.DOMINICANA
- 3- Harira – MARROC
- 4- Chairito Ayacuchano - PERÚ
- 5- Sopa del lago Oeste - XINA
- 6- Sopa del Fríjol - MÈXIC
- 7- Sopa de quinoa - BOLIVIA
- 8- Tom Kha Gai - TAILÀNDIA
- 9- Tonjiru - JAPÓ
- 10- Sopa de carn amb verdura - SENEGAL
- 11- Sopa de farigola i all - CATALUNYA
- 12- Harira - MARROC
- 13- Lagua (sopa) de plátano - SANTA CRUZ
- 14- Addas – PALESTINA
- 15- Sopa de ceba i formatge- CATALUNYA
- 16- Sopa de maní – BOLÍVIA
- 17- Al Hasoua - MARROC

# 1.SOPA D'ALL A LA CASTELLANA - ESPANYA

## Pere Fijo

### Ingredients (per a 2 persones)

250 ml de brou o aigua

1 llesca o 25 g de pa torrat

2 cullerades oli d'oliva

1 gra d'all

¼ de culleradeta de pebre vermell fumat

1 ou

1 Botifarra

### Preparació

1. Posem oli en una paella o en una olla a foc fort fins que estigui calent.
2. Quan estigui l'oli calent, el posem a foc mig i hi tirem l'all. Removem fins que quedi lleugerament daurat.
3. Hi tirem el pa a trossets. Removem i esperem que es fregeixi una mica.
4. Hi afegim el pebre vermell i ho removem.
5. Hi tirem el brou, una mica de sal i la botifarra. Removem.
6. Quan comenci a bullir, tirem l'ou al centre i el deixem coure al gust. Després de 3 minuts, ja està llest per menjar.

## 2. SOPA DE FIDEUS AMB CARN – REPÚBLICA DOMINICANA

Valentina Novas Rivas i Dilia Norberta Perez - Associació Cultural Los Ríos  
en Catalunya

**Ingredients** (per a una olla de 20 litres)

2 pollastres grans

2 kg de carn de vedella (pit)

1 kg de pastanaga

1 kg de carabassa

2 kg de patata

100 g d'all

1.5 kg de fideus del nº2

4 pastilles d'avecrem de pollastre

Mig litre d'oli

Un manat d'api

Un manat de porro

Un polsim de pebre

100 g de coriandre verd

Sal al gust

### Preparació

1. Trossejar les diferents carns i adobar-les amb les espècies.
2. Sofregim a foc mig durant uns minuts.
3. Pas a pas, es van afegint els altres ingredients.
4. Anem afegint suficient aigua a mesura que va bullint.
5. Tirem els fideus i els deixem coure durant 8 minuts.

### 3. HARIRA – MARROC

#### Fatia

##### **Ingredients** (per a una olla de 20 litres)

3 ous  
1 kg de cigrons remullats  
250 g de llenties remullades  
1 kg carn de vedella sense os a daus  
1 manat d'api  
1 manat de julivert  
1 manat de coriandre  
500 g de farina  
4 kg tomàquet madur  
3 llaunes petites de tomàquet fregit en conserva  
500 g ceba  
200 g fideus nº2  
1 got d'oli  
2 cullerades de gíngebre en pols  
Sal, pebre, canyella

##### **Preparació**

1. Bullim aigua i hi posem la carn, els cigrons i el tomàquet sencer.
2. Triturem l'api, el coriandre, la ceba i el julivert al gust i ho tirem a l'olla.
3. Afegim les espècies i deixem bullir.
4. Traiem el tomàquet, el triturem i el tornem a tirar a l'olla.
5. Afegim les llenties.
6. Posem la farina en aigua freda i ho afegim a l'olla. Assegurar-nos que queda una mica espès.
7. Al cap de 20 minuts, tirem els fideus. Deixem bullir 10 minuts.
8. Quan estiguin cuits, batem els ous i els afegim al caldo. Ho deixem coure una estona.

## 4. CHAIRITO AYACUCHANO - PERÚ

### Família Martínez

#### **Ingredients** (per a una olla de 20 litres)

3 kg de *trigo resbalado*

*Rocoto*

1 kg de faves seques

3 kg de patates

1 kg de pèsols secs

5 kg de costella de vedella i ossobuco

Orenga

Menta

Julivert

Coriandre

Ceba xinesa

#### **Preparació**

- Remullem el blat, les faves i els pèsols el dia abans.
- Posem aigua i el blat en olla gran fins que bulli.
- Hi afegim la carn, les faves, els pèsols i, finalment, les patates.
- Se serveix acompanyat d'herbes i el rocoto.

## 5. SOPA DEL LAGO OESTE - XINA

### Li Yang. Yuan i Gao Ging - *Iberochina*

#### **Ingredients** (per a una olla de 20 litres)

1,5 kg de tires de filet de vedella

Carcassa de pollastre

100 g de gíngebre

300 g de porro xinès

200 g de coriandre

2000 g de tofu

1 kg de bolets xinesos

*Maizena*

20 clares d'ou

Pebre blanc

Oli de gira-sol

Vi per cuinar

#### **Preparació**

1. Cuinar la carcassa de pollastre per la sopa. Reservem.
2. En una olla estil de wok, guisar les tires de vedella amb gíngebre i bolets xinesos i tirem una mica de vi per cuinar.
3. Hi posem el caldo de pollastre i hi afegim una mica d'aigua.
4. Quan bulli, afegim el tofu i una mica de pebre blanc.
5. Barregem una mica de maizena.
6. Afegim la clara d'ou.
7. Servir la sopa calenta.

## 6. SOPA DE FRÍJOL – MÈXIC

Patricia del Razo / Violeta Ospina - *La Otra Cuina*

### Ingredients per a 4 racions

250 g de mongetes seques negres o vermelles cuites

1 L de brou de verdures

Aigua, sal i pebre al gust

Per acompanyar:

1 ceba

4 tomàquets madurs

1 manat de coriandre

2 bitxos verds picants

1 kg de "*tortillas*" de panís (blat de moro)

oli per fregir

100 g de formatge fresc tipus *Latino* o Feta.

### Preparació

- Moldre les mongetes cuites amb el brou de verdures fins a formar un puré.
- Bullir una tassa d'aigua a l'olla i posar-hi el puré de mongetes, sense deixar de remenar.
- Baixar el foc i reservar.
- Rentar la ceba, tomàquets, bitxos i el coriandre. Picar finament i barrejar-ho tot amb un raig d'oli. Això és la salsa de *Pico de Gallo*. Si no es desitja el picant, es pot posar al costat o eliminar-ho del tot. Reservar.
- Tallar les *tortillas de panís* a tires primetes i passar-les per l'oli fins que quedin cruixents. Reservar.
- Per servir s'hi posa la sopa de *frijol* ben calenta amb una mica de formatge fresc, una mica de *Pico de Gallo* (amb picant o sense) i unes tiretes de tortilla fregida.



## 7. Sopa de quinoa - BOLIVIA

### Ass. Cultural de Comunicación del Folklore Boliviano

#### (Restaurante Pachamama)

##### Ingredients per a una olla de 30 L

4 kg de carn de vedella

6 cebes

1 kg de pastanagues

3 pebrots verds i vermells

5 grans d'all

1 manat d'api

5 kg de patates

2 kg de quinoa

Sal

Oli

Comí

##### Preparació

1. En una olla hi posem l'aigua i quan estigui bullint, hi posem la carn tallada a trossos petits. Deixar bullir.
2. Després, tallem la ceba en cubs i tallem a trossos o ratllem les pastanagues. També tallem a trossets petits els pebrots i ho sofregim tot en una paella amb una mica d'oli.
3. Quan estigui llest, posem al sofregit a l'olla on s'està coent la carn i ho deixem coure durant 2 hores.
4. Rentem la quinoa amb aigua abundant. Després, l'escorrem i la tirem a l'olla. Afegim sal al gust.
5. Després de deixar coure la quinoa durant 20 minuts, hi tirem les patates pelades i tallades a trossos no molt petits.
6. Quan la patata estigui *al dente*, retirem l'olla del foc perquè s'acabi de fer fora. Aquesta sopa és molt típica de Bolívia i es recomana menjar-la per dinar, ja que la quinoa té moltes propietats nutritives.

## 8. TOM KHA GAI – TAILÀNDIA

David Camero

### Ingredients

#### Pel brou:

2,5 L Aigua mineral

1 i 1/2 carcassa de pollastre

1 ceba

1 porro

1 tall d'api

#### Per a la sopa thai:

400 g de pit de pollastre

1 L brou de pollastre

1 Llauna llet de coco (400 ml)

1 tros de Galangal (arrel asiàtica semblant al gingebre)

1 tall de lemongrass (citronel·la)

5 fulles de llima kaffir

1 ceba gran

6 tomàquets cherry o 1 tomàquet de branca

100 g xampinyons portobello

100 g gírgoles

2-3 bitxos

1 gra d'all

1/2 cullera sal

1/2 cullera sucre

1 cullera salsa de soja

suc d'1 llima

1 manat petit de coriandre

1 cullera d'oli

### **Preparació**

1. Agafem el galangal i li traiem la pell amb una cullereta.
2. Seguidament tallem 5 o 6 rodanxes. Reservem. Pot ser que el galangal sigui massa dur, en aquest cas li donem un parell de cops amb la part que no talla del ganivet.
3. Amb el tall de lemongrass repetim l'operació fent rodanxes diagonals d'uns 3 cm, retirant la primera capa de pell i rebutjant la punta. Reservem.
4. Tallem la ceba a daus i el pit de pollastre en 4 trossos, trossegem els xampinyons, les gírgoles i els tomàquets, aixafem els bitxos i retirem els nervis centrals de les fulles de llima kaffir, piquem el coriandre i l'all. Reservem.
5. En una olla escalfem el brou de pollastre amb la llet de coco. Mentrestant en una paella calenta amb una cullera d'oli saltem l'all amb els xampinyons, les gírgoles, el galangal, els bitxos i els tomàquets (1 minut, només per donar-li color).
6. Just abans de bullir el brou amb la llet de coco, afegim els trossos de pollastre i la ceba, hem de tenir cura que l'ebullició sigui lenta, ja que no ens interessa que s'evapori gaire líquid ni sobrecoure la llet de coco.
7. Després afegim les fulles de llima kaffir i els talls de lemongras. Removem.
8. Afegim la sal, el sucre i la salsa de soja.
9. Quan estiguin incorporats aquests ingredients, procedim a afegir el saltejat dins de l'olla i el deixem entre 5-10 minuts en cocció suau.
10. Al cap de 10 minuts apaguem el foc, provem de sal, afegim el coriandre picat i el suc de llima, removem i ja està llest.

## 9. TONJIRU – JAPÓ

### Hirotohi Kikuchi

#### Ingredients per a 10 racions

200 g de pasta de miso

200 g cansalada de porc

200 g nap daikon

100 g pastanaga

150 g gama de konnyaku

150 g de tofu fregit

Oli de sèsam

Brou dashi

2500 ml d'aigua

#### Preparació

1. Tallar la cansalada fina, pelar el nap daikon i la pastanaga i tallar-ho molt fi. Tallar gama konnyaku i el tofu fregit ben fi.
2. Saltejar la cansalada amb oli de sèsam. Després hi posem la pastanaga, el nap, el konnyaku i el tofu fregit i li afegim 2500 ml d'aigua.
3. Afegim 100 g miso i cuinem fins que es cogui el nap.
4. Afegim 100 g de miso més i una culleradeta de dashi.

## 10. SOPA DE CARN AMB VERDURA - SENEGAL

Sofy Sadibou

### Ingredients

Carn

Pastanaga

Nap

Pebrot verd

Patata

Ceba

All

Porro

Sal

Pebre negre

### Preparació

- Cuinem les verdures i la carn
- Afegim l'aigua.
- Servim

## 11. SOPA DE FARIGOLA I ALL – CATALUNYA

### Aula Gastronòmica Gent Gran

#### Ingredients per a 6 persones

1,5 litres d'aigua o brou de verdures o de pollastre suau

3 cabeces d'all

2 branquetes de farigola

12 llesques primes de pa dur (un pa que no sigui gaire ullat)

75 g de formatge Gruyère

Pebre vermell dolç

Oli d'oliva verge extra

Sal

Pebre negre molt

Vi blanc sec

#### Preparació

- 1- Untar 6 llesques del pa (una per persona) amb oli i afegir el formatge ratllat per sobre. Reservar-ho a una safata de forn, llestes per daurar a l'últim moment.
- 2- Torrar la resta de pa al forn a 180°C fins que quedi daurat per les dues bandes. Un cop refredat, untar amb una mica d'all cru per la superfície (opcional). Reservar.
- 3- Dividir els alls en 3 parts iguals:
  - 1/3 cabeces senceres i sense pelar: Escalivar, pelar i aixafar amb una forquilla.
  - 1/3 Grans trencats amb un cop i sense pelar: daurar lleugerament a foc suau.
  - 1/3 Grans pelats: triturar. Es pot afegir una mica d'aigua per ajudar i després colar-los. Fregir amb cura de no cremar-los.
- 4- Afegir els alls trencats al brou (amb pell i tot). Coure de 5 a 10 minuts.
- 5- Apagar el foc i afegir la farigola. Deixar infusionar, tapat durant 10 minuts. Triturar i passar per un colador xinès. La pell dels alls quedarà al colador.
- 6- Tallar la ceba a juliana fina. A la paella on hem cuinat els alls afegir un xic d'oli, la ceba i un xic de sal. Cuinar a foc moderat sense parar de remoure. Quan estigui transparent, afegir el vi i deixar que redueixi. Continuar cuinant, movent, fins que la ceba agafi color i estigui ben caramel·litzada. Afegir-la al brou.

- 7- Afegir l'all triturat i fregit, juntament amb els alls escalivats i el pa untat amb all. Deixar que faci xup-xup a foc suau i tapat. Rectificar de sal i pebre. Afegir el pebre vermell. Triturar fi.
- 8- Gratinar les llesques de pa amb el formatge. Col·locar una llesca a cada plat. Repartir la sopa ben calenta.
- 9- Just en el moment de servir, acabar el plat afegint per damunt una mica de la part verda de la ceba tendra tallada a rodelles molt fines i un raig d'oli cru.

## 12. HARIRA – MARROC

### Halafia

#### **Ingredients**

Cigrons

Julivert

Coriandre

Api

Farina

Llenties

Tomàquet

Sal i pebre

#### **Preparació**

- Cuinem els ingredients.
- Barregem i hi afegim l'aigua.
- Afegim sal i pebre.
- Servim.



## 13. LAGUA (SOPA) DE PLÁTANO – SANTA CRUZ

Cambalanes "Santa Cruz" Asociación Espíritu de Santa Cruz de la Sierra

### Ingredients per 20 L:

8 kg de cua de toro o vaca  
1 kg de costella  
2 kg d'os  
1 kg de carn per sopes  
4 cebes grans  
12 plàtans ben verds, com més verds millor  
2 cabeces d'all  
6 tomàquets madurs  
4 pebrots verds  
8 patates  
Sal i pebre

### Preparació

1. Posar una casseroles amb aigua al foc.
2. Afegir la carn i l'os.
3. Ratllar els plàtans i afegir-los a la casseroles juntament amb el sofregit que s'ha preparat prèviament.
4. Afegir sal i pebre i remenar amb una cullera de fusta, ja que d'aquesta manera ens estalviem que la sopa es torni negra.
5. Mantenir-ho al foc durant una hora.

## 14. ADDAS – PALESTINA

### NUHA ATIEH ABUZOOR

#### Ingredients per 4 persones

1 kg de lleties vermelles

1,5 kg de pastanaga

500 g de ceba

500 g de patates

Comí molt

Oli d'oliva

Aigua

Sal

#### Preparació

- Barregem els diferents ingredients.
- Afegim aigua.
- Posem sal, pebre i comí.
- Servim calent.

## 15. SOPA DE CEBA I FORMATGE – CATALUNYA

Hanna i la cullera, Anna Maria Belso i Joel Gadea

### Ingredients

Brou verdures

Carcanada de pollastre

Api

Nap

Xirivia

5 Cebes

Tomàquet

Vi blanc

500 cl de llet

Julivert

Un grapat d'avellanes

2 alls grans

400 g de formatge Gruyère ratllat

### Preparació

- Posem el brou de verdures, les carcanades i 2 talls de pollastre o de gallina. Deixem coure durant 35 minuts.
- Mentrestant, anem tallant la ceba a juliana i la posem a enrossir.
- Després, hi afegim la picada d'all, julivert i avellanes. També hi posem una copa i mitja de vi i aigua. Deixem enrossir.
- Afegim la ceba i les altres verdures.
- Hi afegim el brou.
- El toc final és posar pa torrat amb un llet de formatge al damunt.

## 16. SOPA DE MANÍ – BOLÍVIA

Sonia i Neiser – AMPA Escola Lluís Vives

### Ingredients per 3 persones

¼ de maní o cacauet

1 os pel caldo

¼ de pebrot verd

¼ de ceba

1 all

2 pastanagues

1 grapat de pèsols

julivert

patates fregides de bossa

1 grapat de fideus cabell d'àngel

### Preparació

- Es tritura el maní en una termomix o minipimer.
- Es couen els ossos amb aigua bullent i s'hi afegeix el maní.
- Després de 15 minuts aproximadament, s'hi afegeix el sofregit de verdures que hem fet.
- Després d'uns 90 minuts de cocció, s'hi afegeixen els fideus torrats. Deixem coure uns 5 minuts.

## 17. AL HASOUA - MARROC

### ZINEB

#### **Ingredients**

Pastanaga

Nap

Xirivia

Col

Porro

Api

1 L de llet sencera

Pastilles de sopa

300 g d'ordi blanc en pols

#### **Preparació**

- En una cassola hi posem un litre d'aigua, les verdures tallades, una mica de sal i les pastilles per la sopa. Ho deixem bullir.

- Hi afegim 200 g d'ordi blanc.

- Ho deixem cuinar durant 20 minuts.

- Finalment, hi afegim la llet mentre removem i ho servim amb una mica d'oli d'oliva.