

## Sopa castellana (Sopa de ajo)



En los meses fríos apetecen las sopas, cremas y guisos tradicionales. Esta sopa de ajo es una sopa tradicional de nuestro país, fácil y rápida de preparar, sobre todo cuando tengamos que improvisar una cena, al llevar ingredientes que siempre tenemos en casa.

Con este plato aportamos los hidratos de carbono del pan y las [grasas](#) y [proteínas](#) buenas del aceite y del huevo. Los huevos son un alimento muy importante en la dieta de los niños. Proporcionan proteínas de alto valor, [vitaminas](#) (B12, D, A) y minerales (calcio, hierro, fósforo, zinc, fósforo, yodo...). Aunque contienen [colesterol](#), este no hace que suba el colesterol en sangre, por lo que no importa consumir incluso 1 huevo diario. La mayoría de las grasas que contiene son saludables ([omega 6](#)).

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES (4 personas)

- 8 dientes de ajo.
- 4 rodajas de [pan](#) duro. Mejor tipo hogaza o "pan de pueblo".
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce.
- 100 g de jamón serrano en trocitos (opcional).
- 4 huevos.
- Caldo de pollo o agua unos 1,5 litros.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

## ¿Cómo lo preparo?

Preparar el pan. Tradicionalmente se prepara frito, aunque es mejor y más sano ponerlo en la bandeja de horno para tostarlo y dejarlo crujiente por ambos lados.

Pelar los ajos y córtalos en rodajas. En una olla poner un poco de aceite de oliva justo para cubrir el fondo. Poner a fuego medio-alto y se fríen los ajos hasta que empiecen a dorarse un poco. Añadir el jamón troceado y bajar la temperatura. Incorporar el pimentón y dar unas vueltas y, rápidamente incorporar el caldo. No dejar que se queme el pimentón. Dejar cocer unos 15 minutos a fuego lento. Añadir el pan tostado y dejar cocer lentamente otros 5 minutos aproximadamente. Probar si necesita sal, si lleva jamón no suele hacer falta. A la hora de tomarla, cascar los huevos uno a uno dentro de la sopa. Tapar apartado del fuego para que se cuaje la clara pero la yema quede poco cocinada.

**\* Niños a partir de 12 meses.** *(Cuidado si le echas jamón en los niños muy pequeños)*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

---