

Sopa de cebolla



La sopa de cebolla (*soupe à l'oignon*, en francés) es un delicioso **plato típico de Francia**. Su origen no se conoce con exactitud, pero se cree que pudo aparecer en el mercado parisino de Les Halles. En este mercado, los trabajadores pobres tomaban la sopa en los puestos callejeros, ya que era un plato muy barato. Más adelante, la sopa ganó popularidad entre todas las clases sociales gracias a los restaurantes de alrededor de Les Halles, que añadieron el *gratiné*.

La sopa de cebolla es un plato fácil de preparar y muy nutritivo, gracias a los hidratos de carbono del pan y las [grasas](#) y [proteínas](#) del queso y el [huevo](#). Además, la cebolla es una [verdura](#) que contiene [vitaminas](#) (A, B6, C y E) y [minerales](#) (sodio, potasio y hierro), todo ello con un bajo contenido en calorías.

¿Qué necesito?

Ingredientes (para cuatro personas)

- 1 litro de caldo de pollo
- ½ kg de cebollas
- 80 g de mantequilla
- 150 g de queso rallado
- Un chorreón de aceite de oliva
- 2 huevos
- Pan tostado
- Pimienta blanca
- Sal

¿Cómo lo preparo?

Cortar la cebolla en juliana (tiras muy finas). Poner una olla a fuego suave y echar un chorrito de aceite de oliva y la mantequilla. Añadir la cebolla en tiras y rehogar durante unos 20 minutos, sin que llegue a dorarse.

Añadir a la olla el caldo de pollo y cocer a fuego lento durante 1 hora. Poner sal y pimienta blanca al gusto.

Servir la sopa en cuatro recipientes aptos para horno (de barro, por ejemplo) y añadirles el pan tostado en trozos. Batir los huevos e incorporar el queso, y repartir la mezcla entre los cuatro recipientes de forma que el queso y el huevo queden por encima del pan.

Introducir los recipientes al horno y gratinar unos 10 minutos a 180°C (hasta que el queso se dore).

****Niños a partir de 12 meses.***

Fuente: [Juan Luis Carrión Montalbán](#) (colaborador)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación
