

Escuela **envidiaCocina**:

#06 Como freir **cebolla, Sofrito**



El sofrito es la salsa base para muchos guisos. Según la zona varían los ingredientes que se le pueden añadir, como tomate, zanahoria, pimentón, chorizo ...

Dedicación : 5 minutos

Cocción : 5 minutos

Cantidad : para 1-2 raciones

Ingredientes :

- Una cebolla mediana
- Medio pimiento rojo
- Aceite de oliva

También podemos añadir:

- un diente de ajo
- un tomate pequeño o un chorro de tomate frito
- Un chorrito de vino blanco o licor

- 1** A Hoy vamos a preparar un sofrito, comenzamos quitándole la parte blanca al pimiento para que no coja sabor agrio, lo cortamos en laminas y luego en trozos pequeños. Le quitamos la piel a una cebolla y la cortamos en trozos del mismo tamaño que el pimiento (si quitamos la parte central no nos hará llorar) .
- 2** En una sartén a fuego medio con un chorro de aceite de oliva (unas 5 cucharadas) ponemos pimiento y cebolla al mismo tiempo, necesitarán aproximadamente 5 minutos para hacerse, sabemos que están listos cuando la cebolla esté pochada es decir cuando esté transparente, al pinchar esté blandita y halla cambiado ligeramente de color .
- 3** Retiramos a un plato y listo , como veis hacer un sofrito es muy fácil, y se puede usar para dar sabor a muchas recetas , como pasta, arroz, o cualquier carne o pescado que queramos hacer.

más recetas en

envidiaCocina.com