



la cocina de Carolina

## IL SOFFRITTO

El soffritto es una salsa que en la cocina se utiliza como una base para cocinar varios platos de carne, pescado o verduras.

Para preparar un soffritto a la perfección necesitamos de pocos ingredientes: cebolla, zanahoria y apio cortados en cubos y cocinado a fuego lento en una olla con aceite de oliva virgen extra permitiendo que las verduras puedan liberar su sabor y se vuelven blandas.

Con el soffritto puede ser preparado a partir de la salsa de carne para asado, o por sopa estofada de calamar.

### Ingredientes:

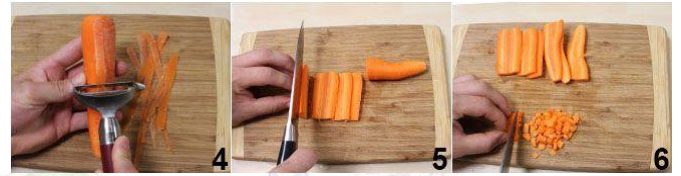
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla cabezona blanca mediana
- 1 costilla de apio
- Aceite de oliva extra Virgen en cantidad suficiente
- Vino blanco o agua (opcional) 50ml

### Preparación:



Para preparar la salsa sirves un pelador de verduras y un cúter. Comience el cepillado de la cebolla: sbucciatela (1) y dividirlo por la mitad. Así Poggiale la parte plana de la mitad en una tabla de cortar y comenzó a cortar la primera mitad en rodajas a lo largo y lo ancho a continuación, para obtener los cubos (3).

Pase la zanahoria: extremos eliminados de zanahoria con un cúter y con un pelador de verduras, pelar las



zanahorias y lavar bajo el agua (4) que se ejecuta. Cortar la zanahoria en rodajas muy finas para la dirección de la longitud (5), diividetele reducir aún más en medio y, finalmente, en la dirección transversal para obtener los cubos (6).



Finalmente apio: la costa se lava bien con agua corriente y retire las hojas exteriores, el lateral y superior. Eliminar la membrana externa fibrosa con un pelador de patatas (7). Divida el costo a la mitad y cortar en muchas tiras (8) y luego reducir las tiras en cubos pequeños (9).



Poner en una sartén el aceite de oliva virgen extra (10) se calienta y luego se agrega la cebolla picada, la zanahoria y el apio (11). Gire a saltear las verduras en todos los lados y cocine por 15 minutos o hasta que la cebolla se ha vuelto completamente transparente. Para acelerar la cocción también puede desaparecer al cabo de 5 minutos con vino blanco o agua (12). Su salsa está lista!

### Consejos:

La salsa se puede congelar, si preparan una buena cantidad secar bien con un paño limpio y lo puso en una bolsa adecuada para la congelación.