

34.- Sofregit de ceba pre-preparat

<http://www.receptesdelaquima.cat/Inici/sofregit%20de%20ceba.html>

Molts dels plats que preparo porten ceba sofregida i com que em resulta bastant molest preparar-la cada vegada, vaig decidir buscar la forma de tenir-la a punt per quan la necessités. O sigui que la preparo i la congelo en racions.

Però picar la ceba fa plorar i si en piques molta plores molt. La solució: tallar-la al aire lliure, per exemple al balcó, a la terrassa o al jardí de casa vostra. Ja veureu com no ploreu. És per això que quan en preparo en faig molta de cop. Habitualment faig servir la ceba de figueres però qualsevol tipus de ceba queda bé.

Ingredients

10 cebes grans

Oli d'oliva

Un vas d'aigua

Sal

Elaboració

Picar la ceba al aire lliure i posar-la en una cassola ample. Posar-hi oli d'oliva de tal manera que recobreixi be tot el fons. Afegir-hi la ceba picada, una mica de sal i un vas d'aigua.

Posar-ho a foc alt i quan comenci a bullir, abaixar el foc quasi al mínim i destapar-ho una mica perquè es vagi coent lentament. Quan consumeix tota l'aigua veureu que es comença a fregir. Llavors podeu apujar una mica el foc i anar remenant perquè agafi tota ella una mica de color. Quan està un pel daurada, ja es pot apagar el foc.

Deixar refredar i dosificar-la en bossetes de plàstic, fent-ne unes 20 el que equivaldria a mitja ceba per ració. Congelar-ho. Quan cal fer-la servir, és millor separar-la del plàstic mullant la bosseta sota l'aixeta i posar la ceba a descongelar en un bol.

També podeu fer servir glaçoneres grans. Les que tinc jo són de 8 glaçons de 25 ml. Per descongelar-la cal que feu servir un ganivet sense punxa per separar el glaçó de la glaçonera.