

## Sofrito

---

El sofrito es fundamental en la cocina mediterránea. Es la base de miles de guisos y se puede hacer de infinidad de maneras. En esta lección te vamos a enseñar un sofrito básico con cebolla, ajo y tomate, al que le podrás añadir cualquier ingrediente que tu imaginación crea oportuno.

## Preparación

---

Picamos ajo y lo añadimos a una sartén con aceite previamente calentado. Después le incorporamos cebolla picada y doramos. Salamos y tapamos la cazuela, dejándola a fuego lento. Escaldamos el tomate durante unos 8 segundos, lo ponemos en agua fría y lo pelamos antes de cortarlo y retirarle las semillas. Añadimos el tomate al sofrito, lo tapamos y dejamos una cocción de 90 minutos.

## Ingredientes

---

1 dl. de aceite de oliva  
7 Unidades de ajo  
600 gr. de cebolla  
600 gr. de tomate  
Sal

## Utensilios

---

Cazuela  
Cazo  
Espumadera  
Boles  
Platos  
Pala recogedora

## Instructor destacado

---

Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
SUPERMERCAD