

Recetas de sopas



SOPA DE AJO

| Ingredientes | Elaboración |
|---|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 dientes de ajo• ½ cebolleta• 1/2 barra de pan o ½ baguette• 2 litros de caldo (o agua con pastilla de caldo o sal)• 4 cucharadas d salsa de tomate• 4 cucharadas de vino de Oporto• 1 cucharada pequeña de pimentón dulce | <p>1° Pelamos y trituramos el ajo con un prensa-ajos. Aparte cortamos la cebolleta en gajitos pequeños muy finos.</p> <p>2° Cortamos y partimos el pan al centro, lo tostamos en tostador y cuando no queme, lo rompemos con las manos en pedacitos.</p> <p>3° En una cazuela ponemos 4 cucharadas de aceite; echamos ajo y cebolleta y rehogamos suavemente 10 minutos; a continuación añadimos el pan tostado y rehogamos 1 minuto más, revolviendo.</p> <p>4° En una jarra resistente, calentamos el caldo vegetal 4 minutos en el micro y le añadimos a la cazuela (3°); añadimos el vino, salsa de tomate y pimentón; revolvemos y dejamos hervir suavemente 20-30 minutos; lista para servir.</p> <p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Se puede usar el agua de cocer verduras (excepto la de repollo, espinacas y acelgas, por su mayor contenido en nitritos).- Se puede usar pan del día anterior.- Se puede agregar un huevo batido antes de finalizar la cocción. |



SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes

Para 4 personas

- 2 cebollas
- 2 l caldo de carne, ave o verdura
- 6 cucharadas vino de oporto
- 1 cucharada de harina grande
- 30 g de margarina o mantequilla.
- 8 rebanadas finas de pan de barra
- queso rallado (especial para gratinar)
- sal
- pimienta negra

Elaboración

1º Calentamos 1 $\frac{1}{4}$ litro de caldo (de carne, pollo o vegetal), mejor si es casero. Para hacer el caldo de carne ponemos en un cazo 1 $\frac{1}{2}$ litro de agua con un hueso de carne o una carcasa de pollo y una pastilla de caldo o un poco de sal, tapamos y dejamos cocer suavemente al menos $\frac{1}{2}$ hora. Como caldo vegetal se puede aprovechar el de cocer verduras (excepto repollo, espinacas y acelgas).

2º Cortamos el pan en rebanadas finas y tostamos en tostador hasta dorar ligeramente.

3º Pelamos y cortamos las cebollas en rodajas muy finas. En una cazuela amplia derretimos la mantequilla, echamos a continuación la cebolla y sofreímos a fuego suave 10 minutos hasta que esté transparente (sin dorar); añadimos la harina y revolvemos constantemente durante 1 minuto; añadimos poco a poco y revolviendo el caldo caliente (1º), el vino y un toque de pimienta; tapamos y dejamos hervir suavemente 20 minutos. Probamos y rectificamos de sal si es necesario. Añadimos a la cazuela el pan tostado, rompiéndolo con las manos y mantenemos al fuego 10 minutos más.

5º Ponemos la sopa en recipientes individuales resistentes al calor, espolvoreamos un poco de queso rallado en la superficie y metemos al horno para gratinar. Servimos a continuación.



SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (SOPA JULIANA)

| Ingredientes | Elaboración |
|--|---|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 litros de caldo vegetal o de carne o pollo• 400 g de picadillo de verduras (zanahoria, puerro, cebolleta, coliflor, judías verdes...)• 3 puñados de fideos nº 0 ó 1• 4 cucharadas salsa de tomate | <p>1º El caldo puede ser casero o comercial. Como caldo vegetal se puede aprovechar el agua de cocer otras verduras (excepto repollo, espinacas y acelgas). Para hacer el caldo de carne ponemos en un cazo 1 ½ litro de agua con un hueso de carne o una carcasa de pollo y una pastilla de caldo o un poco de sal, tapamos y dejamos cocer suavemente al menos ½ hora. Si es caldo comercial, agregamos al litro envasado, ¼ l de agua.</p> <p>2º. Podemos comprar la mezcla de verduras ya picadas. En otro caso, hemos de picarlas con cuchillo.</p> <p>3º En olla a presión o en cazuela ponemos el caldo con las verduras picadas, la salsa de tomate y dejamos cocer el tiempo indicado por el fabricante de la olla o si en cazuela, el necesario para que se hagan (30-40 minutos aprox. desde que hierva), en función del tipo de verduras.</p> <p>4º En vaso de batidora ponemos una pequeña cantidad de las verduras y las trituramos. Echamos de nuevo este puré a la olla o cazuela. Hacemos esto para espesar un poco el caldo y que tenga más cuerpo, siendo opcional.</p> <p>5º Agregamos los fideos y cocemos un par de minutos más.</p> |



SOPA DE PESCADO

Ingredientes

Para 6 personas

- 1 Kg rape o merluza, u otro pescado blanco
- 2 l caldo de pescado
- ½ Kg mejillones frescos
- 300 g almejas
- 300 g langostinos
- 1 cebolleta grande
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 10 cucharadas salsa de tomate
- 1/3 barra de pan (ó ½ baguette)
- 400 ml vino blanco
- 250 ml (1 vaso) brandy
- aceite de oliva



Elaboración

1º Si es pescado fresco, pedimos en la pescadería que nos quiten cabeza, piel y espinas; nos llevamos el pescado limpio, junto con la cabeza y espinas. En casa cortamos el pescado en trozos de "bocado". Descongelamos con antelación los langostinos, los pelamos y quitamos el hilo negro intestinal.

2º Caldo: en cazuela ponemos 2 l de agua, cabeza y espinas del pescado, una pastilla de caldo o sal y un trozo de cebolla; tapamos, calentamos y dejamos que hierva suavemente 15 minutos. Se puede sustituir este paso total o parcialmente, por caldo de pescado comercial (entonces no añadir sal).

3º Pelamos y cortamos cebolla, puerro, zanahoria y ajo. En cazuela amplia, ponemos 6-8 cucharadas de aceite y sofreímos estas verduras 10-15 minutos. Reservamos hasta el paso 8º.

4º En una cazuelita echamos 1 vaso, mitad agua y mitad vino blanco; agregamos los mejillones; tapamos y esperamos a que se abran. Sacamos los mejillones de sus valvas cortando el musgo verde y reservamos. A través de un colador agregamos el agua de cocción al caldo (2º).

5º Repetimos el paso anterior, con las almejas. A través de un colador agregamos también el agua al caldo (2º). Reservamos las almejas.

6º Abrimos el pan al centro y lo tostamos en el tostador (rascar si hay exceso de tostado); con las manos lo rompemos en trocitos y reservamos.

7º Ponemos el brandy en un cazo pequeño, calentamos 15 segundos al fuego y retiramos. Con una cerilla prendemos la superficie del brandy (buscar un lugar con el entorno despejado); dejamos arder hasta reducir a la mitad.

8º Llevamos la cazuela del sofrito (3º) de nuevo al fuego; añadimos el pan tostado, revolvemos 1 minuto y, utilizando un colador, vertemos el caldo (2º); tapamos y dejamos cocer a fuego suave 30-40 minutos. A continuación metemos la batidora eléctrica y trituramos bien; tendremos una crema de color marrón (si queda líquida hay que dejar al fuego para evaporar agua, y si queda muy espesa, agregar un poquito de agua). Probamos el punto de sal.

9º Ahora añadimos los trozos de pescado y las colas de langostino (1º), dejamos cocer 3-4 minutos; finalmente añadimos los mejillones y almejas cocidos (4º y 5º), mezclamos y retiramos del fuego. Lista para servir.

SOPA DE ARROZ

| Ingredientes | Elaboración: |
|--|--|
| <p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 g arroz• 1 cebolleta• 1 tomate• 1 huevo• 1 litro caldo vegetal o de pescado• ½ vasito de vino blanco• aceite de oliva <p>-</p> | <p>1° Pelamos el tomate, le hacemos gajos, quitamos las pepitas y troceamos en trocitos pequeños. Reservamos.</p> <p>2° Cocemos el huevo en agua hirviendo 5 minutos; lo pelamos y cortamos en trocitos pequeños. Reservamos.</p> <p>3° Pelamos y cortamos la cebolleta en gajos finos; en una cazuela con 1-2 cucharadas de aceite, la sofreímos 10 minutos; añadimos el tomate y mezclamos; añadimos el caldo vegetal, agregamos un vaso de agua, medio vasito de vino blanco y dejamos hervir suavemente 10-15 minutos. Retiramos del fuego e introducimos al fondo la batidora eléctrica para homogenizar. Probamos el punto de sal. Si está algo ácida (pues el tomate a veces lo es), añadimos una cucharadita de azúcar</p> <p>4° A continuación volvemos la cazuela al fuego; en el momento que empiece a hervir añadimos el arroz y dejamos cocer suavemente 22 minutos. Finalmente añadimos el huevo duro picado.</p> <p>Nota: Podemos convertir esta sopa de arroz en “sopa de pescado”, si usamos caldo de pescado y 5 minutos antes de finalizar la cocción del arroz, añadimos trocitos de pescado limpio, unas colas de langostino peladas y troceadas, y/o unos mejillones cocidos.</p> |

