

REVISTA **en micasa**
la revista del fácil gourmet

*¡no hiervas
las verduras!*
hornéalas o saltéalas

utiliza un buen fondo

Guía de *las* sopas

cuida los complementos

sírvela correctamente
procura que sea un tazón adecuado

Guía rápida para cocinar sopas deliciosas

Las sopas son un plato versátil, nutritivo y reconfortante, ideal para cualquier ocasión. Con esta guía sencilla, aprenderás los conceptos básicos para preparar sopas caseras deliciosas.

1. Ingredientes básicos

Un buen fondo de pollo, res o vegetales, preferiblemente hecho en casa.
Vegetales como zanahorias, cebolla, apio, ajo y tomates.
Proteínas como pollo, carne, pescado, mariscos; y legumbres como lentejas o frijoles.
Especias y hierbas, sal, pimienta, laurel, tomillo, perejil, cilantro.

2. El equipo

Olla grande o cazuela, cucharón para servir.
Cuchillo afilado y tabla de cortar.
Licuadora o procesador para hacer cremas y un colador.

3. Pasos básicos para preparar una sopa

Preparar los ingredientes:

Si usas carne o pollo, córtalos en piezas manejables y precóinalos en el fondo que vayas a usar.
Lava y corta los vegetales en trozos uniformes.

Sofríe los aromáticos:

En la olla, calienta un poco de aceite o mantequilla.
Agrega la cebolla, ajo y apio hasta que estén fragantes y translúcidos.

Agrega el líquido y los ingredientes principales:

Añade los vegetales y saltea, es ideal que se caramelicen levemente para que tengan más sabor.
Agrega el fondo y sazona, luego hierve a temperatura mediana.

Condimenta:

Agrega sal, pimienta y especias al gusto.
Si usas hierbas frescas como cilantro o perejil, agrégalas al final.

Deja cocinar:

Cocina a fuego medio o bajo hasta que los ingredientes estén tiernos.
Remueve ocasionalmente.

Ajusta el sabor:

Prueba la sopa y ajusta la sazón con más sal, pimienta o especias.

Sirve y disfruta:

Sirve caliente en tazones y aliña al gusto.

4. Consejos Adicionales

Para espesar la sopa usa puré de papa, crema, o tritura una porción de los vegetales cocidos.
Para un toque extra, agrega jugo de limón, crema ácida o queso rallado al servir.
Prueba opciones de sopas frías, como gazpacho o sopa de pepino para climas cálidos.



Crema de coliflor

Crema de coliflor

Rica y cremosa, esta sopa te nutre y reconforta.

Ingredientes

- 3 tazas de puré de coliflor
- 3 taza de florecitas de coliflor
- 2 tazas de fondo de vegetales
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 taza de cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de queso parmesano (opcional)
- sal y pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

1. Dentro de una olla, sofríe en el aceite la cebolla y el ajo picado. Agrega el puré de coliflor con el fondo y hierve unos minutos, luego añade la leche. Sazona con sal y pimienta al gusto.
2. Rostiza las florecitas de coliflor con una cucharadita de aceite de oliva, sazónalas con sal. Sirve sobre la sopa con el queso parmesano rallado y perejil picado.

Sopa de tomate

La que a todos les encanta.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 3 tazas de tomates, pelados y picados
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 2 tazas de fondo de pollo o de vegetales
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- sal y pimienta al gusto
- 4 hojas de albahaca fresca

Elaboración paso a paso

1. En una olla caliente el aceite, agrega la cebolla y cocina hasta que esté translúcida. Agrega los tomates, el consomé de pollo y la pasta de tomate. Sazona con sal y pimienta.
2. Tapa la olla y cocina a temperatura mediana durante 15 minutos. Agrega la albahaca. Licúa y cuela la sopa, regrésala a la olla, ajusta la sazón y caliéntala muy bien; sirve.

Sopa de brócoli

¡Práctica y muy fácil de hacer!

Ingredientes

- 2 tazas de florecitas de brócoli, cocido al vapor
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de crema
- 1 1/2 tazas de fondo de vegetales
- pizca de nuez moscada
- hojuelas de chile rojo
- queso parmesano, rallado
- sal y pimienta al gusto

Elaboración paso a paso

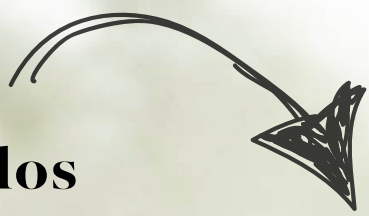
1. En una olla, sofríe la cebolla con el aceite de oliva hasta estar translúcida.
2. Licúa la leche con las florecitas de brócoli, luego vierte dentro de una olla con la crema, y fondo de vegetales; sazona con una pizca de nuez moscada y con sal y pimienta. Cocina por 8 minutos a temperatura mediana-baja hasta que espese ligeramente.
3. Sirve en tazones aliñando con hojuelas de chile rojo y queso parmesano rallado encima.

Tips útiles

Encuentra nuestros mejores consejos en la web.

RECETAS DE FONDOS

Crema de papa con ajos rostizados



Crema de papa con ajos rostizados

Complementa un pollo rostizado, ideal para una cena en familia.

Ingredientes

- 2 cabezas de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de cebolla amarilla, picada
- 1 ramita de tomillo
- 2 libras de papa, peladas y partidas en trozos
- 6 tazas de fondo de pollo
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de crema

Elaboración paso a paso

1. Para rostizar los ajos, con un cuchillo corta la parte superior de la cabeza de ajo. Colócala sobre un pliego de papel de aluminio y sazona con unos granitos de sal y aceite de oliva, luego envuélvelos formando un paquetito. Hornea a 350°F por 40 minutos, o hasta que los ajos estén suaves. Luego saca cada ajo cuidadosamente de la cascara y reserva.

2. En una olla derrite la mantequilla, agrega la cebolla y el tomillo y cocina hasta que veas que está traslúcida. Agrega la papa y el fondo de pollo, cocina hasta que esté muy suave. Licúa la papa con el ajo rostizado (quitándole la ramita de tomillo), y regresa a la olla. Añade la crema y sazona al gusto. Sirve.

Tips útiles

Extra textura

Dale a tus sopas un toque diferente e interesante, con una extra textura, generará una sensación sublime en el paladar.

Lo ideal es acompañarlas con algún ingrediente que contraste con la preparación, estos son algunos ejemplos:

pesto, garbanzos asados con especias, semillas de calabaza salteadas, leche de coco, hierbas picadas deshidratadas, tocino crocante o los clásicos croutons.

MÁS TOPPINGS PARA SOPAS



Crema de chile pimiento y hierbas

Con mucho sabor, perfecta para un almuerzo.

Ingredientes

- 2 tazas de chile pimiento, asado, pelado y sin semillas, luego licuado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 2 cucharadas de perejil, picado
- 2 ramitas de tomillo
- 3 tazas de fondo de pollo o de vegetales
- sal y pimienta al gusto
- crutones y queso parmesano al gusto

Elaboración paso a paso

1. En una olla calienta el aceite de oliva, sofríe ligeramente el ajo, la cebolla y el perejil. Agrega el puré de chile pimiento y el consomé, luego sazona al gusto. Hierve unos minutos.

2. Sirve muy caliente aliñando con el cebollín picado.



Bisque de espinaca

en micasa

Bisque de espinaca

Una sopa deliciosa.

Ingredientes

- 1/2 taza de cebolla, picada**
- 2 cucharadas de mantequilla**
- 2 cucharadas de harina**
- 2 1/2 tazas de leche**
- 1 taza de fondo de pollo**
- 1 taza de queso gruyere, rallado**
- 3 taza de espinaca cocida**
- queso parmesano, rallado**
- sal, pimienta y nuez moscada al gusto**

Elaboración paso a paso

1. En una olla grande sofríe la cebolla en la mantequilla, agrega el harina, sal y pimienta y moviendo constantemente cocina unos minutos.
2. Agrega la leche y el fondo y con un fuerte mueve muy bien para que no se formen grumos, luego añade el queso. Incorpora la espinaca y cocina todo muy bien, sazona de nuevo y sirve en tazones. Espolvorea con queso parmesano encima.

Tips útiles

Guarda las cáscaras de zanahoria y cebolla, los tallos de perejil y hojas de apio; deshidrátalos y procésalos. Sazona con sal y pimienta y obtén un concentrado de vegetales en polvo libre de gluten. Puedes guardarlo en el freezer.

Crema de zanahoria con curry

Inspirada en la cocina thai, una sopa dulce y picante.

Ingredientes

- 3 cucharadas de cebolla, picada**
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado**
- 2 dientes de ajo, picados**
- 2 libras de zanahoria, peladas**
- 8 tazas de fondo de pollo o de vegetales**
- 1/2 cucharada de pasta de curry**
- 1 cucharada de ralladura de limón (o al gusto)**
- sal y pimienta al gusto**
- 6 cucharadas de leche de coco**
- tallos de cebolla, cortados en rodajitas**
- cilantro, picado**

Elaboración paso a paso

1. En una olla coloca la cebolla, jengibre, ajos, las zanahorias y 6 tazas de fondo de pollo (o de vegetales), curry, la ralladura de limón y sazona con sal y pimienta. Tapa la olla y cocina a temperatura mediana hasta que la zanahoria este suave.
2. Licúa y regresa a la olla, si estuviera muy espesa agrega más fondo. Hierve unos minutos, y ajusta la sazón si fuera necesario.
3. Sirve en tazones y agrega 1 cucharada de leche de coco a cada uno, aliña con los tallos de cebolla y el cilantro picado.

Minestrone de vegetales

Con muchos vegetales y un gran sabor.

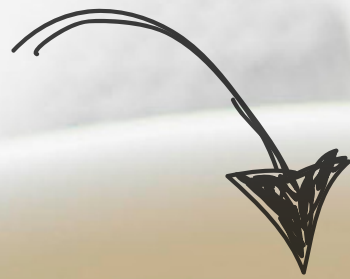
Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva**
- 2 dientes de ajo, picado**
- 1/2 taza de puerros, partidos en rodajas**
- 1 taza de zanahoria, partida en cuadritos**
- 2 papas, partidas en cuadritos**
- 1 taza de ayote mantequilla, partido en cuadritos**
- 1 taza de ejote, picado**
- 2 hojas de laurel**
- 2 ramitas de tomillo fresco**
- 6 1/2 tazas de fondo de vegetales**
- 3 tazas de espinaca, cortada en listones**
- 2 cucharadas de pesto, hecho en casa**
- sal y pimienta al gusto**

Elaboración paso a paso

1. En una olla calienta el aceite de oliva y sofríe el ajo, el puerro, la zanahoria, la papa, el ayote mantequilla, el ejote, el laurel y el tomillo. Sazona con sal y pimienta. Al estar todos los vegetales traslúcidos, agrega el fondo de vegetales y sazona nuevamente.
2. Hierve a temperatura media por 15 minutos o hasta que la verdura esté suave. Añade la espinaca y el pesto. Sirve inmediatamente con suficiente queso parmesano.

Chili de pollo con frijol blanco



Sopa mexicana de pollo

A esta sopa le puedes agregar huevo para un brunch..

Ingredientes

- 6 tazas de fondo de pollo
- 6 filetes de pechuga de pollo
- 1 cebolla grande partida en cuarterones, asada
- 4 dientes de ajo pelados y asados
- 10 ramitas de cilantro
- sal al gusto
- 8 tomates asados
- 1 chile jalapeño sin semillas, asado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 tazas de granos de maíz
- 2 tazas de frijol blanco, cocido
- 2 cucharadas de jugo de limón

Elaboración paso a paso

1. Hierve el fondo de pollo con las pechugas, cebolla, 2 ajos y cilantro, sazona con sal y cocina hasta que las pechugas estén suaves. Al estar cocinado, saca el pollo y deshebra, reserva.
2. Procesa los tomates con el chile y los 2 ajos restantes, calienta el aceite dentro de otra olla y sofríe. Cuela la base de pollo y agrega a los tomates procesados. Si fuera necesario, puedes agregar más agua.
3. Sazona y agrega los granos de maíz, el frijol blanco y el pollo desmenuzado. Sirve muy caliente, y agrega el jugo de limón al gusto.

Chili de pollo con frijol blanco

Una comida completa en un tazón delicioso.

Ingredientes

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1 taza de tomates, pelados y picados
- 1/2 taza de miltomate, picado
- 1/2 taza de chile pimiento, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de cilantro, picado
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de chile chipotle en adobo
- 1 taza de vino blanco
- 1 lb de frijol blanco, cocido
- 4 tazas de fondo de pollo
- 2 tazas de carne de pollo, cocida y desmenuzada
- sal y pimienta al gusto

1. En una olla, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla, tomates, miltomate, chile pimiento, ajo y cilantro. Al estar la cebolla traslúcida, agrega el orégano, comino, chipotle y vino blanco. Deja que suelte el hervor.

2. Agrega el resto de los ingredientes, sazona y hierve por 20 minutos. Sirve con más tomate picado y cilantro encima.

Sopa de hongos y trufa con aceite de salvia

Ligera y exquisita sopa para una noche de frío.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 2 libras de hongos crimini
- 3 hojas de salvia
- 1 taza de vino blanco
- 4 tazas de fondo de vegetales
- sal y pimienta al gusto
- trufa negra al gusto
- queso parmesano, al gusto
- pimienta fresca molida, adicional

Para el aceite de salvia:

- 18 hojas de salvia
- 1/2 taza de aceite de oliva

Elaboración paso a paso

1. En una olla sofríe la cebolla en el aceite de oliva, agrega los hongos, 3 hojas de salvia, sazona con sal y pimienta y saltea, luego agrega el vino blanco y cocina unos minutos.

2. Añade el fondo de vegetales, tapa la olla y deja hervir a temperatura mediana por 10 minutos. Una vez los hongos estén blandos deja enfriar para poder licuar. Regresa la sopa licuada a la olla y ajusta la sazón.

3. Mientras tanto sofíe las 18 hojas de salvia en el aceite de oliva hasta que estén tostaditas cuidando de no quemarlas.

4. Para servir la sopa vierte dentro de tazones, agrega la trufa, queso parmesano y pimienta fresca al gusto, luego unas gotas del aceite de salvia y hojas de salvia tostaditas para adornar. Acompaña con un cruton tostado de baguette.