

Sopes fredes i calentes

Mariona Quadrada
Fotografies de Josep Borrell

Amb Gust de Mediterrani



Cossetània Edicions



Mariona Quadrada i Josep Borrell Garciapons

Sopes fredes i calentes

Cossetània
EDICIONS



Editat amb la col·laboració
de l'Institut Català de les Indústries Culturals



Primera edició
Octubre del 2011

© dels textos: Mariona Quadrada

© de les fotografies: Josep Borrell Garciapons

© d'aquesta edició: Cossetània Edicions
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel.: 977 602 591 • Fax: 977 614 357
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició
Imatge-9, SL

Impressió
Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN
978-84-9791-764-3

Dipòsit legal
T-1.163-2011

Índex de receptes

Sopa amb gallina	16
Caldo per a sopa	16
Caldo vegetal	18
Sopa amb brossa	18
Consomé de llagostins amb <i>quenelles</i>	20
Caldo de peix	20
Sopa d'all i farigola	22
Sopa i escorregut	22
Escudelleta d'estiu	24
Sopa escaldada	24
Sopa de sèmola amb api	26
Sopa de caldo amb ou <i>mollet</i>	26
Sopa d'all i xoriç	28
Sopa de pernil	28
Purè de verdures amb dauets	30
Crema d'espàrrecs amb <i>foie gras</i> i tòfona	30
Sopa de fredolics amb juliana de pernil	32
Sopa de cloïsses	32
Sopa de carabassa i bròquil amb <i>gruyère</i>	34
Olla barrejada	34
Sopa del cigró	36
Sopa de verdures provençal	36
Sopa juliana amb arròs	38
Arròs de poll	38
Sopa de farina torrada	40
<i>Parmentier</i> trufat amb <i>foie gras</i> i consomé	40
Sopa de galets farcits amb mussolina de lluç	42
Sopa de fils	42
Caldereta de llagosta	44
Sopa a l'aroma de bolets i galets sorpresa	44
Caldereta de rap	46
<i>Parmentier</i> de llamàntol	46
Sopa de cua de bou	48
Sopa de les quatre coses	48

Sopes fredes i calentes



<i>Velouté</i> de ceps amb flamet i sal de pernil	50
Cremeta de carxofa amb cruixents.....	50
Crema d'api amb encenalls de parmesà.....	52
Sopa de col.....	52
Crema de pèsols amb vieires.....	54
Sopa de pèsols amb porro i pernil	54
Crema de cigrons amb avellana	56
Escudelleta de bacallà.....	56
Crema de castanyes de la Mercè	58
Crema de carabassa amb flam de julivert.....	58
Crema de llenties amb pernil.....	60
Sopa de ceba gratinada	60
Crema d'avellanes	62
Crema de musclos amb <i>rouille</i>	62
Sopa Paul Bocuse.....	64
Crema de gambes amb cruixents	64
El <i>cocido</i> de la Isabel	66
Crema d'espinacs amb salmó fumat	66
Crema de galera.....	68
Sopa d'escamarlans i vieires.....	68
Olla de peixopalo	70
Caldo trufat amb pilota cruixent	70
Crema ràpida de patates i ceps.....	72
Sopa de ruca amb formatge de cabra	72
Sopa de verdures amb xampinyons	74
<i>Velouté</i> d'escamarlans amb anelles de ceba	74
Brou d'escamarlans amb patates morades i festucs	76
Crema de gallina amb ou <i>poché</i>	76
Sopa de marisc, crema i ous.....	78
Crema de camagroc amb cruixent de pernil	78
Sopa de bròquil.....	80
Purè de patata amb verduretes saltades.....	80
Crema de crancs.....	82
Purè de fesols amb brick de botifarra negra	82
<i>Porrusalda</i>	84
Consomé <i>gelé</i>	84

Gaspaxo de maduixots.....	86
Crema de remolatxa amb germinat de raves.....	86
Sopa de tomaca amb boletes de formatge i olivada	88
Crema de tomaca amb alfàbrega i xips de carbassó.....	88
Gaspaxo de <i>piquillos</i> amb laminetes de bacallà ...	90
Sopa de tomaca amb marisc	90
Gaspaxo de síndria.....	92
Sopa de cogombre amb iogurt i aire de menta	92
Gaspaxo de poma àcida.....	94
<i>Vichyssoise</i> amb tempura.....	94
<i>Ajoblanco</i> amb raïm.....	96
Gaspaxo	96
Escudella de peix	98
Gaspaxo verd amb bacallà	98
Sopa de tomaca al diable	100
<i>Salmorejo</i> amb boletes especiades.....	100
Crema de carbassó.....	102
Gaspaxo d'albergínia amb cruixent	102
Crema de xampinyons.....	104
Sopa de meló amb espàrrecs embolicats.....	104
Crema de ceba al fonoll.....	106
Crema de pastanaga amb cruixent de parmesà...	106
<i>Ajoblanco</i> amb síndria i meló	108
Sopa oriental.....	108
Crema de gírgoles	110
Bullabessa senzilla.....	110
Crema de faves amb broqueta de rap arromescat	112
Tupí de peix.....	112
Crema d'escalivada amb anxoves.....	114
Cremós de patata amb vodka i caviar	114
Crema d'espinacs amb mató	116
Sopa de rap	116
Sopa d'alvocat	118
Sopa de ceba i bolets.....	118

Sopes fredes i calentes

7



Introducció

LES PARAULES

En l'actualitat, i d'una manera generalitzada, entenem que la paraula *sopa* anomena tots aquells plats que, amb un tant per cent elevat de líquid i amb més o menys cossos sòlids flotants o submergits, es mengen amb cullera. D'aquesta manera, un mot que etimològicament explicava un sol concepte concret, com és en aquest cas 'boci de pa xopat de líquid', del germànic *Suppa*, ha passat, al llarg del temps, a acaparar diversos significats. Així, en aquest moment, no només entenem per *sopes* aquelles en les quals intervé el pa, sinó tot tipus de purés, sopes de verdures vistes, sopes a base de caldo, d'arròs, de pasta, de llegums, etc. En tot cas, la llengua catalana distingeix aquest mot d'un altre de prou conegut, com és *escudella*.

En principi, *escudella* és un recipient de ceràmica o terrissa que recull el líquid que anomenem *sopa*. Avui, i des d'antic, aquesta paraula s'utilitza per anomenar específicament un tipus de sopes en totes les seves variants: aquelles que contenen un brou i que es completen amb les mateixes carns i verdures a dins o menjades per separat.

Així, el terme *sopa* ha esdevingut un genèric, i la paraula *escudella*, després d'haver sofert un desplaçament del seu lloc originari, de particular a general, s'ha convertit en un específic.

Per extensió, anomenem *gaspaxo* un tipus de sopes fredes compostes fonamentalment d'all, oli, vinagre, pa i altres productes vegetals, com cebes, pebrots, cogombres i, sobretot, tomaques, d'origen andalus.

Aquí entendrem aquest terme per determinar també certes sopes fredes que, sense ser pròpiament *gaspaxos* tradicionals, tenen una estructura similar.

Per *crema* entendrem una sopa més o menys espessida, a partir d'un farinaci, a la qual es poden afegir acompanyaments diversos i que pot tenir aplicacions tant en fred com en calent.

SITUACIÓ HISTÒRICA

Si haguéssim de dir quin és el plat més universal, general i remot de tots els que existeixen en les diferents cultures del món, hauríem de concloure que és la sopa, la sopa entesa com

8





un líquid aromatitzat que inclou diferents productes. Segurament per aquestes mateixes característiques, ha sofert una evolució que l'ha diversificada; per això tenim des dels exemples de sopes dolces de l'edat mitjana fins a les dels segles XVIII-XIX, de les quals encara queden restes en algun exemple tradicional, o les sopes d'influència estrangera, com les cremes i les fredes, més modernes.

El cas dels gaspatxos ocupa un paper estrella dins la cuina que caracteritza el sud de la Península Ibèrica, entre Andalusia i Extremadura. Forma part d'una cuina de tradició ancestral, hereva de la petjada àrab evident en aquelles terres. No parlem ara dels gaspatxos manxecs o murcians, que no hi tenen res a veure ni en la forma ni en el contingut, més semblants al que entendríem per *sopes* o *calderetes*.

Avui, aquest tipus de plats, tant els més fidels als orígens com els més innovadors inspirats en aquells, gaudeixen d'un lloc de primer ordre tant a la cuina de casa com al restaurant, i, per descomptat, molt més enllà de les fronteres que li eren pròpies.

Les cremes, tal com les entenem avui, són plats força joves dins els nostres hàbits. En tot cas, les entenem com derivacions dels coneguts *purés* o de les més antigues i perdudes *farinetes*. A les cases hi han entrat força per la porta del restaurant, que, d'uns anys ençà, les ha explotat, sobretot quan es tracta de menús per a banquets. Les que es mengen fredes són encara d'arrelament més nou.

SITUACIÓ ESTACIONAL

Diríem que, segons el gust d'avui, tant les sopes com les escudelles, plats calents per excel·lència, es reserven per a

l'hivern, i no tant pels productes que inclouen, sinó per la sensació i reconfort que deixen en l'època de fred. Tot i així, no podem oblidar que la tradició a la cuina d'uns quants anys enrere les feia anar també a l'estiu, de manera que, en el receptari popular, existeixen un bon volum de plats d'aquest caire amb producte estival. D'altra banda, hem de comentar, per la rellevància que ha adquirit en aquests últims 10-15 anys, el fenomen de les cremes i les sopes fredes, introduït majoritàriament pel món de la restauració, concepte impensable fa trenta anys i que, en canvi, ara ha creat ja unes fortes arrels.

El fet de menjar sense escalfar, és a dir, en fred —a banda de les amanides—, és un hàbit força recent en la nostra cultura. La població més gran ho admet encara amb certes reticències. En altres capes de gent més jove, però, “el fred” ha calat a fons. És a l'estiu quan aquests tipus de plats tenen més utilitat i vénen més de gust per la lleugeresa i la frescor que comporten.

TÈCNIQUES BÀSIQUES UTILITZADES

La tècnica fonamental per fer sopes és, indiscutiblement, el bullit.

Bullir: coure els aliments en líquid a 100 °C, en aquest cas, per la via de l'expansió: començar la cocció del o dels productes submergint-los de bon principi en el líquid fred i deixar que, progressivament i a poc a poc, vagin arribant als 100 °C, i després continuar la cocció. Això facilita que la major part de les substàncies dels aliments passin al líquid —aigua—, que, després de la cocció, recollim en forma de sopa.





PARTICULARITATS DEL PRODUCTE/ PREPARACIÓ

CLASSIFICACIÓ DE LES SOPES

Segons el gust de base

De caldo:

- de peix
- de carn
- vegetal

Amb sofregits o ofegats:

- tomaca, porro
- ceba
- all
- altres
- carnis: pernil, cansalada, xoriç

Amb picada:

- all i julivert
- fruits secs
- altres

Infusió d'herbes:

- farigola
- api
- altres

De verdures:

- verdures vistes
- trinxats: purés

Barreges i combinats de dues o més maneres

Segons l'acabament

De pa: el pa cru o torrat espesseix i dona gust a un líquid (té el mateix que "segons el gust de base").

De pasta, d'arròs, de llegums o de farina: la pasta, en les múltiples formes que ofereix, espesseix més o menys.

De verdures: el midó de la patata dona un cos molt apreciat a les sopes, i també el gust de les verdures.

Combinades: sovint es combinen els anteriors i donen lloc a les escudelles.

Tipus puré: les verdures trinxades i afinades es poden fer més o menys espesses segons el gust.

Sopes fredes i calentes





COMPRA I EMMAGATZEMAMENT

Depenent del tipus de sopa que es vulgui preparar s'ha de fer una compra a consciència o no. Les sopes senzilles, de verdures, de pa, etc., es resolen normalment amb les restes que queden a la nevera o al rebost, ja que es poden improvisar fàcilment. Quan es tracta de brous o sopes més completes hem de triar les carns, el peix o els vegetals amb cura, encara que després aquests elements no destaquin visiblement.

Un cop fetes les sopes, en general, es guarden bé en recipients tapats de plàstic, diríem que:

- a la nevera: 3-4 dies.
- al congelador: 3 mesos, a -20°C i, si pot ser, amb congelació ràpida.

Aquestes preparacions, és còmode i pràctic fer-les en quantitats grans, és a dir, per a diverses menjades, ja que hi ha quasi la mateixa feina. Després, cadascú s'ho guarda o congela segons les racions que n'utilitza cada vegada. Els plats una mica llargs de preparació s'han de dur a terme així: una mica a l'engròs, per tal que no quedin arraconats, cosa que priva del gust de menjar-los.

ESTRIS I APARELLS

- Olla ben grossa: les olles de les sopes han de ser enormes, amb cabuda per a fer-ne quantitat.
- Escorredora: de mida grossa, també per als caldos.
- Passapuré o trinxadora: per als purés, perquè quedin fins.
- Colador xinès: sobretot per als caldos de peix, per poder-los espremer.
- Ribells o recipients grossos de plàstic: per recollir els suc colats dels caldos.
- Olla de pressió: segons el cas, és un ajut important per la rapidesa que comporta en la fase de confecció.
- Batedor manual de varetes: és necessari, sobretot, per afinar les sopes de pa.

Sopes fredes i calentes



NOMBRE IDEAL DE COMENSALS

No hi ha cap tipus de problema amb aquests plats. Són aptes per a un bon nombre de persones, sempre que es tinguin en compte les quantitats i les proporcions, no només amb els ingredients, sinó amb relació als recipients i, sobretot, i és una cosa amb què normalment no es compta, amb la font de calor. Massa sovint passa que, a les cases, els fogons són petits o de poca potència per a quantitats més grans de les que la indústria preveu per a una casa normal.

Les sopes sempre es poden tenir fetes i pràcticament acabades del tot abans del moment just de l'àpat, fet avançatjós quan una taula és llarga.

QUALITAT NUTRITIVA

Les sopes són una bona aportació a la dieta des del punt de vista nutritiu. El fet de combinar diferents productes fa que es barregin també diverses substàncies interessants en l'alimentació. Les més recomanables són les més senzilles, aquelles que inclouen pa, arròs, llegums, fideus o patata juntament amb verdures. Aquests elements contenen fibra, moltes proteïnes, hidrats de carboni, en el brou que fan s'hi troben nombrosos minerals i, el que és més important, l'absència de greix animal. Les sopes condimentades amb carnis o a base de brou, en canvi, aporten més quantitat de greix al plat, és per això que, en preparar-les, s'ha de tenir cura d'utilitzar carns com més magres millor.

Sopes fredes i calentes





Les recettes





Caldo vegetal

Ingredients per a 12 racions



5 porros, 2 cebes, 7 o 8 pastanagues, 1 nap, 4 o 5 fulles de col, 2 branques d'api, un trosset de xirivia, 4 l d'aigua.

Productes

La xirivia és una arrel de color blanc trencat amb forma de pastanaga i amb un fort gust anisat que convé utilitzar amb prudència.

Procediment

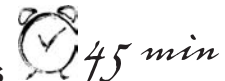
Netegeu les verdures i tal·leu-les a trossets. Poseu-les en una olla amb l'aigua freda i feu-les bullir de 3/4 d'hora a 1 hora. Escorreu-les i el caldo ja es pot utilitzar.

Comentari

Aquest tipus de caldo no és tan habitual fer-lo expressament, sinó que, en la nostra cultura, s'utilitzen els sucus de bullir les verdures que mengem com a plat protagonista, la qual cosa és absolutament recomanable. Es conserva 4 o 5 dies a la nevera i 4 o 5 mesos al congelador.

Sopa amb brossa

Ingredients per a 4 persones



1 l i 1/2 de caldo, sal, les molles de la carn del caldo, 150 g de pa sec, torrat lleugerament. **MANDONGUILLES:** 150 g de trinxat de porc, 150 g de trinxat de vedella, 1/2 ou, una molleta de pa sucada amb llet, farina.

Productes

Les mandonguilles característiques d'aquesta sopa s'obtenen a partir de la mateixa barreja que la pilota: carn trinxada, ou i molla de pa sucada amb llet.

Procediment

Poseu el caldo (vegeu la recepta del caldo) a bullir, tireu-hi el pa ben esmicolat i aneu-lo desfent amb un batedor manual de varetes. Al cap d'un quart, tireu-hi les mandonguilles i la carn del caldo ben esmicolada. Feu-ho bullir lentament 1/2 hora més i serviu-la ben calenta. **MANDONGUILLES:** feu una barreja de tots els ingredients en un bol. Pasteu-los amb una forquilla o amb les mans fins que ho noteu consistent. Formeu-ne les boletes, enfarineu-les, i ja estan a punt per tirar a la sopa.

Comentari

Es pot tenir caldo fet i congelat. Les mandonguilles també poden estar formades i congelades, i començar el procés des d'aquest punt, un cop el caldo s'ha descongelat, cosa que es pot fer directament al foc. Les mandonguilles, és millor no deixar-les descongelar totalment, per tal que conservin bé la forma.





Sopa de sèmola amb api

Ingredients per a 4 persones  30 min

Una bona branca d'api, 75 g de sèmola de blat, sal, oli, 1 l i 1/2 d'aigua, 2 ous durs.

Productes

La sèmola es fa a partir de les restes de les pastes de farina de blat, tot mòlt en una mida més petita que la meravella. Es fa igual amb la sèmola d'arròs o d'altres cereals no tan consumits en la nostra gastronomia.

Procediment

Poseu l'aigua a bullir amb l'api a bocinets i la sal. Quan arrenqui el bull, tireu-hi la sèmola en forma de pluja ben escampada, perquè no quedi apilotada. Abaixeu el foc i remeneu-la de tant en tant, durant una mitja hora. La cocció ha de ser lenta. Al final, s'hi tiren els ous durs escantonats i, si es vol, un raget d'oli.

Comentari

La sèmola tendeix a apilotar-se, per tant, s'ha d'anar remenant i vigilant, i s'ha de coure a foc lent. Si en sobrés, es podria guardar, però caldria afegir-hi força aigua per aclarir-la, ja que a mesura que es refreda i passa l'estona es va tornant tan espessa que es pot tallar amb ganivet.

Sopa de caldo amb ou *mollet*

Ingredients per a 4 persones  30 min

1 l i 1/2 de caldo, 50 g de pasta de pistons o meravella, 4 ous, les molles del pollastre, 50 g de formatge ratllat, sal.

Productes

La pasta de sopa que existeix al mercat en mil i una formes és una de les maneres més habituals d'espessir la sopa. Aquí se n'hi posa poca, perquè hi ha més ingredients que li donen consistència.

Procediment

Poseu el caldo a bullir i saleu-lo. Tireu-hi la pasta i, al cap de 7 minuts o els indicats en el paquet, afegiu-hi les molles del pollastre, el formatge i aboqueu la sopa als plats. A cadascun col·loqueu-hi un ou *mollet* una mica obert i serviu-los. **Ous MOLLET:** poseu els ous, a temperatura ambient, dins l'aigua bullint. Deixeu-los-hi 4 minuts comptats. Submergiu-los en aigua freda fins que siguin freds i peleu-los amb cura de no trencar-los.

Comentari

És una sopa sense problemes, només cal tenir en compte que no s'espesseixi en excés amb la pasta. Cal tenir sempre caldo a mà, a la nevera o al congelador, cosa que permet mil transformacions.

