

Inés Ortega
MÁS ALLÁ DE
1080
RECETAS
DE COCINA
ALIANZA EDITORIAL

SOPAS, CREMAS Y PATAJES

Dibujos de Pablo Sobisch
Fotografías de Fotolia

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaran públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Inés Ortega
c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria
www.schavelson.com
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2015
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15; 28027 Madrid; teléf. 91 393 88 88
www.alianzaeditorial.es
ISBN: 978-84-206-9908-0
Depósito legal: M. 3.973-2015
Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:
alianzaeditorial@anaya.es

ÍNDICE

SOPAS

RECETAS

BORSCH	14	PORRUSALDA	52
BULLABESA	16	POTAJE CON CUSCÚS	54
CONSOMÉ	18	POTAJE CON QUESO AZUL	56
CREMA DE ACELGAS CON BERBERECHOS	20	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPECIAS	58
CREMA DE AGUACATE CON JAMÓN SERRANO	22	POTAJE DE LENTEJAS	60
CREMA DE ALCACHOFAS CON CUSCURROS AL GRUYÈRE	24	POTAJE DE SEMANA SANTA	62
CREMA DE CALABAZA	26	POTAJE DE VERDURAS CON POLLO	64
CREMA DE CANGREJOS (BISQUE)	28	SOPA DE AJO	66
CREMA DE CHAMPIÑONES	30	SOPA DE AJO Y HUEVOS (CASTELLANA)	68
CREMA DE ENDIBIAS	32	SOPA DE ALMENDRAS	70
CREMA DE ESPÁRRAGOS	34	SOPA DE ARROZ, PUERROS Y ALMEJAS	72
CREMA DE GAMBAS AL CAVA	36	SOPA DE CEBOLLA CON MOZZARELLA	74
CREMA DE LECHUGA	38	SOPA DE ESPINACAS Y FIDEOS	76
CREMA DE MEJILLONES	40	SOPA DE LA HUERTA	78
CREMA DE SALMONETES	42	SOPA DE MAÍZ	80
CREMA DE ZANAHORIAS Y ALMENDRAS	44	SOPA DE PESCADO DESMENUZADO	82
GAZPACHO	46	SOPA DE PUERROS Y SALCHICHAS	84
GAZPACHUELO	48	SOPA DE REMOLACHA	86
MINISTRONE	50	SOPA DE TRES JUDÍAS	88
		SOPA DE WANTÁN AL ESTILO CHINO	90
		SOPA DE YOGUR	92
		VICHYSOISE CON MEJILLONES	94



SOPAS

Símbolo durante siglos de la alimentación popular y con frecuencia plato único para muchos, las sopas vuelven a estar de moda. Nos alegra que su consumo sea cada vez más frecuente ya que sus numerosas cualidades dietéticas y nutritivas ayudan a favorecer el equilibrio alimenticio.

Cuando hace frío ¿qué puede haber mejor que una buena sopa bien caliente que le devuelva a uno el tono? Y en verano, ¿hay algo más refrescante que una buena sopa bien fría?

Al hablar de las sopas, cremas, etc. se tiende a creer que sólo deben tomarse al comienzo de una de las principales comidas. Pero ¿por qué no cambiar nuestras costumbres y tomar una sopa al desayunar un día que podamos prever una jornada dura y por tanto un gasto mayor de energía? Recordemos que eran las sopas de ajo desayuno clásico de pueblos y conventos. O un día frío, en lugar del café de media mañana, ¿por qué no tomar un caldito?, o incluso a la hora de la merienda.

Breve historia de la sopa

Aunque es posible que la mayor parte de las sopas haya surgido en el Paleolítico, el uso de la cerámica en el Neolítico debió de contribuir de forma notable a su posterior perfeccionamiento. Se cree que los primeros recipientes estaban hechos con pieles de animales y para preparar la sopa se llenaban con agua, se añadían distintos tipos de raíces y bulbos, y finalmente se echaban unas piedras calientes para hacer hervir la mezcla.

Sabemos que los egipcios apenas tomaban sopas. mientras que los griegos sin embargo eran muy aficionados a ellas, y el romano Apicius, en el que podemos considerar como el primer libro de cocina, nos menciona una receta de potaje de lentejas y otra de judías.

Son muchas las anécdotas sobre las sopas los y potajes, y algunas de ellas sin duda muy curiosas, como aquella que nos cuenta que los normandos recibieron el apodo de «normandos caldosos» por preferir los caldos a los potajes más consistentes.

La Edad Media es la gran época de las sopas, a las que se colorea con azafrán y hierbas de todos los tipos y colores. Alcanzan gran popularidad en esta época la sopa «dorada» y el «potaje de arroz».

La sopa en la literatura y el refranero

El origen de la palabra «sopa» sería la *suppa* latina y tendría relación con el término *saufen*, que significa tragar. Empezó siendo una rebanada de pan sobre la que se echaba un poco de caldo, vino o una especie de salsa, etc. Era diferente del potaje, palabra de origen francés que etimológicamente significaba «alimentos cocidos en un puchero».

En todas las épocas, la sopa ha tenido siempre un papel importante como alimento base; cada país, cada civilización, tuvo «su» sopa. Recordemos a modo de ejemplo el *minestrone* italiano, el *borsch* ruso, la sopa de «nidos de golondrina» china, etc.

También en la literatura aparecen constantes referencias a la sopa. Brillat-Savarin decía que los franceses han llevado a la cumbre el arte de la sopa. Recordemos la cita de otro autor famoso, Lewis Carroll, genial creador de Alicia, y que decía así: «Sopa de noche, hermosa sopa». Y sin salir de nuestras fronteras, recordemos nuestra popular frase: «Después de Dios, la olla y lo demás es bambolla». Este puchero que el proverbio sitúa tan cerca de la Divinidad, como nos dice Martínez Llopis, el prototipo del yantar hispánico, la «olla de tres vuelcos», la que llaman en tierras del Cid «sota, caballo y rey», que ofrece en su primer tumbo el caldo sustancioso y bien oliente, que invita a sopar pan y «al buen vino que abre camino». Al segundo vuelco caen las verduras y legumbres y al tercero las carnes y los tocinos.

No olvidemos tampoco la relación de la sopa con la música. El compositor italiano Giuseppe Verdi atribuía gran parte de su inspiración al calor y consuelo que le aportaba un gran cuenco de sopa.

Y hasta en algunos filósofos dejó su huella. Como muestra traigamos a nuestra memoria una cita de Voltaire en la que decía: «Hago más caso de un rayo de sol y de un buen potaje que de todas las Cortes del mundo.»

Es habitual identificar el tipo de sopa según la riqueza, la temporada o los gustos de cada lugar. Ha estado siempre tan estrechamente unida a la vida cotidiana de los pueblos que ha engendrado un sinfín de refranes y dichos. Podemos recordar, entre los más populares, nuestros conocidos: «Sopa en vino no emborracha; echa vino, muchacha», «Sopas y sorber, no hay tal comer», «Sopas de añadido, ni son buenas ni saben bien, ni marido de otra mujer», «Dar sopas con ondas», «Vivir de la sopa boba», etc.

Hasta el siglo XIX la sopa aparecía casi siempre en todos los menús. Carême, el ilustre cocinero francés de finales del XVIII, preparaba al menos trescientos potajes diferentes, y Escoffier hizo una clasificación que podría resultar válida aún en nuestros días.

Tipos y características de las sopas

Existe una gran variedad de sopas. Las hay claras o espesas, y también se podrían clasificar según los ingredientes que entren en su composición: sopas de pescado, de frutas, de legumbres, de verduras, concentradas, etc.

Una reciente encuesta efectuada por un gran fabricante de sopas confirma las bondades de la sopa: el 97% de las personas encuestadas piensan que es «buena para todos», el 90% opina que es una agradable manera de comer verduras, y el 81% estima que es una forma de descubrir nuevos sabores.

Otra destacada característica de la sopa es que contribuye a una buena hidratación: para aquellas personas a las que les resulta difícil beber el litro y medio de líquido recomendable al día, le permite que parte de ese líquido sea en forma de sopa y les pueda resultar más agradable. Tomada al comienzo de una comida o cena contribuye a la

sensación de saciedad y a poder controlar con mayor facilidad el aporte alimenticio y disminuir la absorción total de calorías.

Conviene saber que el colesterol total es por lo general más bajo en aquellos consumidores habituales de sopa.

Ahora que todos los expertos en nutrición nos dicen que la lucha contra el sobrepeso pasa por una modificación de nuestros hábitos alimenticios, el consumo de sopas, especialmente las hechas a base de verduras, puede contribuir a mejorar dichos hábitos.

Cómo presentarlas

Lo más habitual es servir las sopas, cremas o potajes al comienzo de la comida, si bien esto puede variar según los distintos países. En China, por ejemplo, se toman al final de la comida, y es conocida la anécdota de que la reina Victoria de Inglaterra solía tomarlas en ayunas, antes del desayuno para abrir el apetito.

Si son consomés o sopas que pudiésemos clasificar como claras, lo mejor es servir las en cuencos de sopa o en las clásicas tazas de consomé con dos asas. La capacidad es más o menos la misma que la de un plato soperero, pero tanto los cuencos como las tazas hacen la presentación más original.

Las sopas espesas, potajes, etc. pueden servirse indiferentemente en cuencos o platos hondos o soperos. Las sopas frías o en *gelée* hay que servir las en taza. También pueden presentarse las sopas en sopera, lo cual es agradable a la vista y evita, en nuestros tiempos en que cada vez es más difícil contar con ayuda, el ir y venir continuamente del comedor a la cocina con los platos, y además así cada cual se sirve la cantidad apetecida.

Se puede recurrir, para alguna ocasión especial en que nos apetezca ser más originales, a presentaciones insólitas, como utilizar una calabaza o un melón previamente vaciados cuando se trate de sopas a base de frutas.

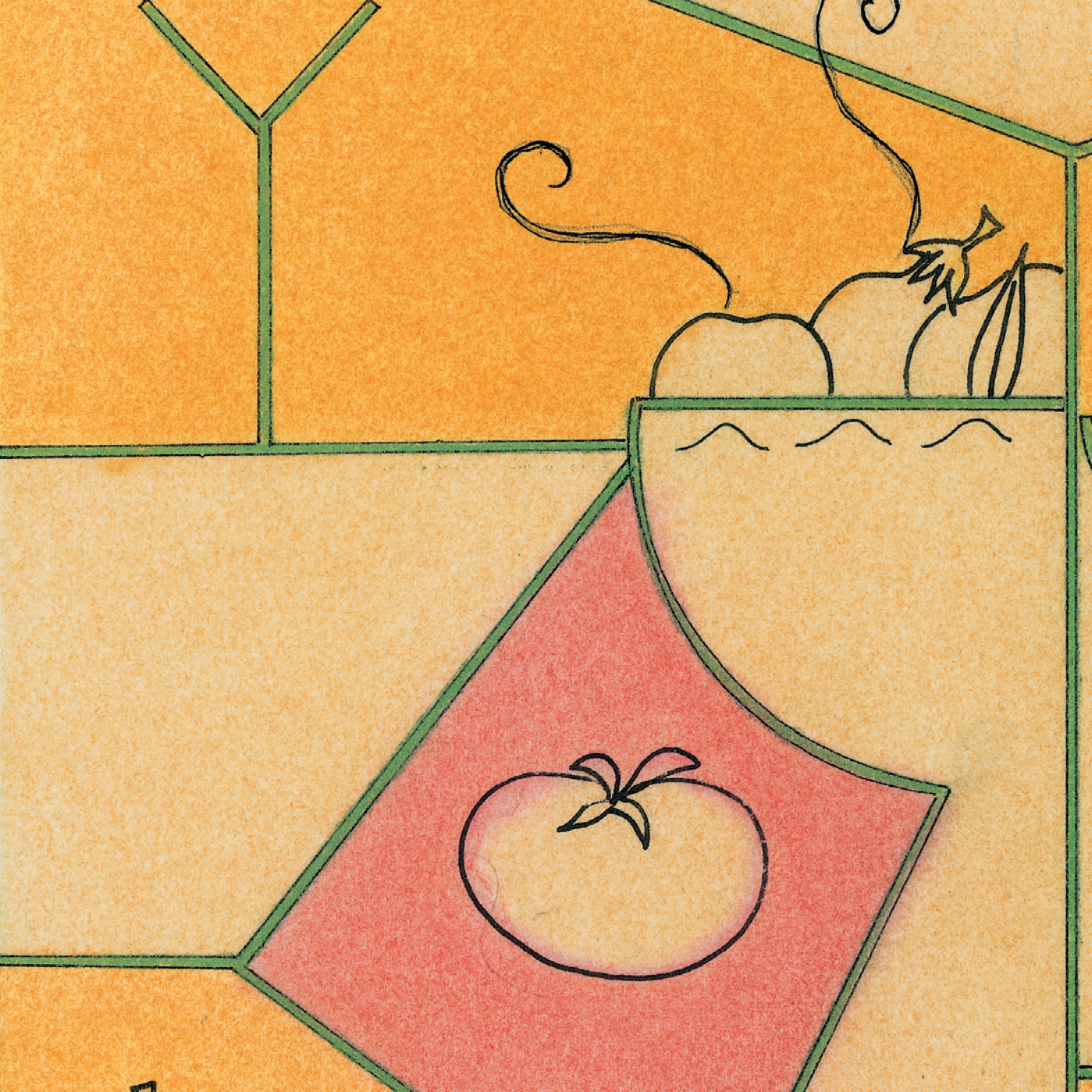
Conviene saber elegir qué tipo de sopa se va a presentar en relación con el resto del menú. Por ejemplo, un consomé deberá dar entrada a una serie de platos concretos, ya que es algo ligero y puede servir como estímulo al apetito. Citando a Grimod de la Rey-

nière, diremos que el consomé es «el reflejo de las riquezas que vienen a continuación, así como la obertura de una ópera anuncia el tema principal».

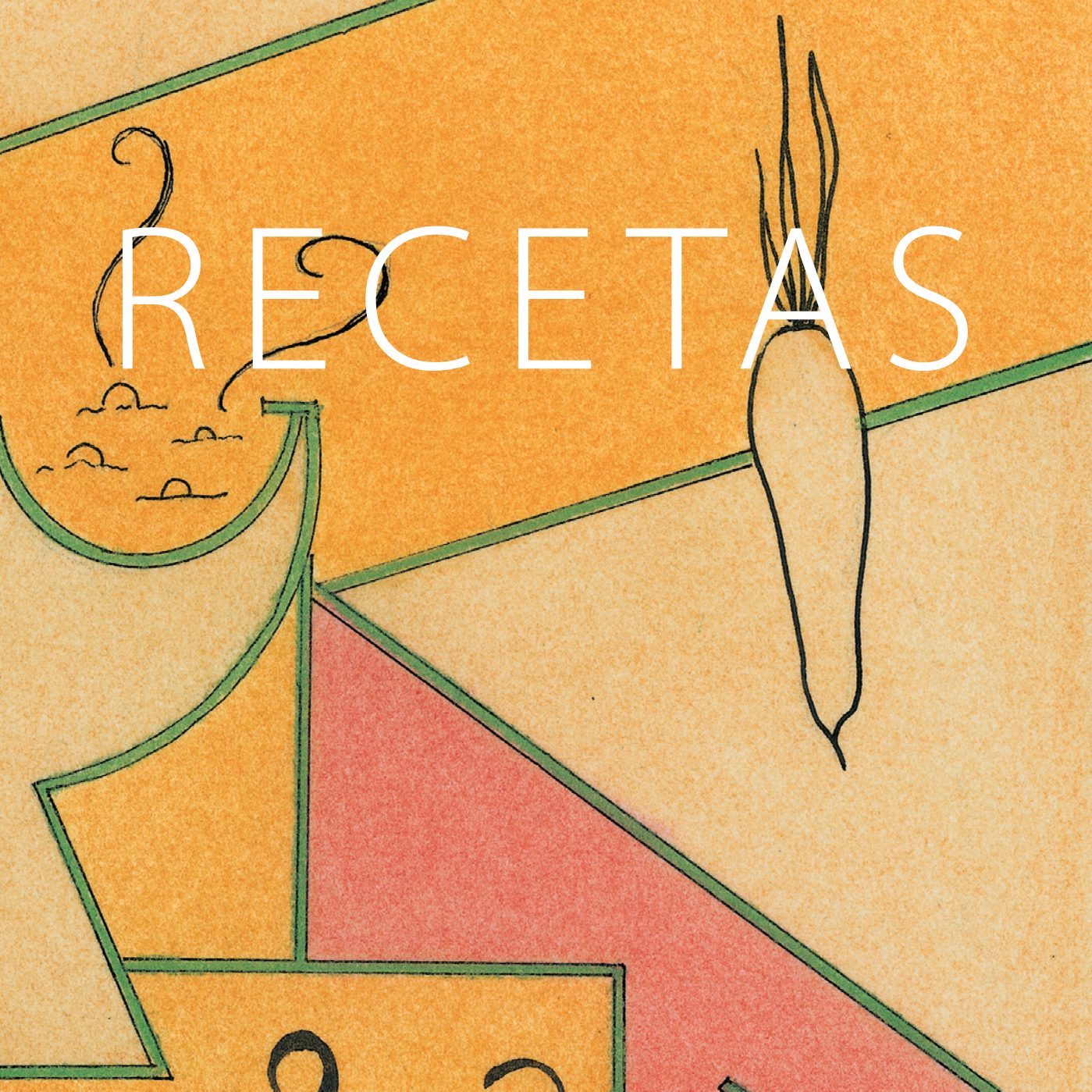
Por el contrario, las sopas espesas son algo importante por si mismas y pueden ser uno de los temas principales del ágape o del menú.

La sopa, especialmente si es casera, tiene unas importantes virtudes nutritivas. Esto ya fue descubierto por nuestros antepasados, que mezclaban en ella muchos principios diferentes: verduras, carne, cereales, leche, etcétera. Se podría argumentar que al realizar una cocción prolongada de las verduras, éstas pierden parte de sus vitaminas, pero a este argumento se podría contraponer el de que éstas pasan al caldo y la sopa no es sino la suma de estas dos cosas. Lo que sí conviene hacer, si hemos cocido carne con grasa, es dejar reposar la sopa una vez hecha y retirar el exceso de grasa que se formará en la superficie del caldo.

Por último, recordemos que en China se sirve generalmente al final de las comidas para acelerar el proceso digestivo e impedir de este modo la desagradable sensación de pesadez de estómago.



RECETAS





40 min.

Calorías por ración: 96 cal

Grasa: 7 g

Carbohidratos: 3,3 g

Proteínas: 1,5 g

Fibra: 2,1 g

Colesterol: 23 mg

INGREDIENTES

(para 6 personas):

500 g de remolacha cocida,

1 l de caldo (o agua con una pastilla),

30 g de mantequilla o margarina,

1 cucharada sopera de vinagre,

6 cucharadas soperas de nata líquida (o mejor crema agria),

unas hojas de lombarda, sal y pimienta.

En una cacerola ponga la mantequilla o margarina a derretir y añádale la remolacha pelada y cortada en rodajas. Rehóguelo durante 10 minutos.

Añada entonces el caldo caliente, el vinagre, sal y pimienta a su gusto. Deje que cueza todo a fuego lento durante 15 minutos. Retírelo y deje que se temple. Después páselo por la batidora.

Sírvalo en cuencos individuales, echando en cada uno, en el momento de servir, una cucharada sopera de nata líquida, moviéndola muy poco para que tenga un aspecto amarmolado.

Como decoración puede añadirle un poco de lombarda picada en tiras muy finas y previamente aliñadas con un poco de salsa vinagreta, que se escurrirá al ir a echarla en los cuencos.

*En dejar de comer por haber
comido no hay nada
perdido.* REFRÁN

BORSCH

LE CONVIENE SABER:

El borsch es una sopa muy popular en varias naciones de Europa del Este y Europa Central. Es una receta tradicional en parte de la cocina nacional de Ucrania, Rusa, Polonia o Rumanía, entre otras.

El borsch ruso no suele llevar patata y lleva la mitad de lombarda y más zanahoria. No lleva harina.

En el borsch ucraniano se suele añadir tocino.

CONSEJOS:

Acompáñela con vodka.





1 h. y 20 min.

Calorías por ración: 337 cal

Grasa: 10,2 g

Hidratos de carbono: 23,2 g

Proteínas: 37,8 g

Fibra: 1,6 g

Colesterol: 101 mg

INGREDIENTES:

(para 8 personas):

3 kg de pescado firme (rape, congrio, etc.) y carne tierna (dorada, salmónete, rodaballo, etc.),

1 o 2 cabezas de pescado (congrio u otro),

4 dientes de ajo,

4 pellizcos de azafrán en polvo,

3 tomates pelados sin pepitas,

2 cebollas, peladas y cortadas en rodajas finas,

1 ramita de tomillo,

1 hoja de laurel,

un ramillete de perejil,

1 ramita de hinojo,

½ vaso (de los de agua) de aceite de oliva,

un trocito de cáscara de naranja,

pan de barra del día anterior, sal y pimienta.

Para la salsa:

2 dientes de ajo,

una punta de cuchillo de pimentón y otra de azafrán,

2 yemas de huevo,

miga de pan (como una nuez),

4 cucharadas soperas de aceite de oliva,

sal.

Limpie, vacíe y lave los pescados. Corte los más gordos en rodajas y los demás en trozos no demasiado pequeños. En una cacerola amplia (la ideal es la que llaman en Marsella *Garibaldi*, de paredes altas y más abierta hacia arriba) ponga las variedades de pescado de carne firme junto con las cabezas. Añada el aceite, las cebollas, los dientes de ajo pelados y aplastados dándoles un golpe, el azafrán, el laurel, el tomillo, los tomates, el hinojo, el perejil y la cáscara de naranja. Salpimiente y ponga sobre ello los pescados de carne tierna. Mueva un poco la cacerola, tápela y deje que marine todo junto durante 1 hora en un lugar fresco.

Mientras, haga la salsa. En un cuenco eche las yemas y vaya mezclándolas con el aceite como para hacer una mayonesa. Añada la sal, los ajos pelados y picados menudos, el pimentón y el azafrán diluido en un poco de agua. Mezcle y añada luego la miga de pan mojada en agua y exprimida. Trabaje todo y resérvelo. Pasado el tiempo de marinado, saque los pescados de carne tierna y resérvelos.

En otra cacerola ponga 4 l de agua a hervir, y cuando esté borboteando, échela en la cacerola de marinado, de forma que el líquido sobrepase todo unos 2 cm, pero no más; deje que hierva a fuego muy vivo con la cacerola destapada 5 minutos, añada luego los pescados de carne tierna y deje que vuelva a hervir otros 5 minutos. Retírela del fuego y rectifique de sal y pimienta.

Quite entonces los pescados de la cacerola y póngalos en una fuente de servir previamente calentada.

Corte la barra de pan en rodajas finas y cubra con ellas el fondo de una sopera. Vierta encima el caldo.



BULLABESA

Sirva los pescados y la sopa en seguida, con la salsa en salsera aparte y algunas rodajas más de pan en un plato; así los comensales podrán untarlas con la salsa y echarlas luego en la sopa.

LE CONVIENE SABER:

El origen de la bullabesa está en Marsella. Su nombre, bouillabaisse, tiene un origen controvertido. Lo que nadie discute es que se trata de uno de los potajes más conocidos en el mundo y el plato más celebrado de la estupenda cocina provenzal, o sea, comida mediterránea.

Es un plato de origen humilde elaborado antaño con el pescado que por ser muy menudo o tener peor presencia quedaba en el fondo de las cestas de los pescadores, destinado a aportar sabor y sustancia en la olla. Luego se ha ido enriqueciendo con el añadido de lustrosos peces más preciados, que a menudo se sirven aparte. Al cabo, se ha convertido en un plato de lujo.

CONSEJOS:

Lo ideal es hacerlo en una cacerola que en Marsella llaman Garibaldi.

Los pescados se sirven aparte para que no se desmenucen demasiado en el caldo.





2 h.

Calorías por ración: 12,5 cal

Grasa: 0 g

Hidratos de carbono: 1,6 g

Proteínas: 1,5 g

Fibra: 0 g

Colesterol: 0 mg

INGREDIENTES

(para 6 personas):

½ pata de ternera,

½ kg de carne de vaca
magra,

1 cebolla pequeña (50 g),

1 puerro mediano (la parte
blanca),

200 g de zanahorias,

200 g de nabos,

1 ramita de apio,

1 clavo de especia,

2 claras de huevo,

1 cucharadita (de las de
café) de azúcar,

agua fría,

sal.

Ponga la pata de ternera en 2 l de agua fría, junto con los trozos de carne. Cuézalo a fuego mediano unos 30 minutos.

Pasado ese tiempo quite la espuma que se haya formado en la superficie y añada las zanahorias raspadas y en trocitos, los nabos pelados y en trocitos, la cebolla pelada y partida por la mitad, el puerro cortado en dos, el apio, el clavo y sal a su gusto. Espere a que vuelva a hervir y baje entonces el fuego a suave, dejándolo 1½ horas y removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Corte la cocción un par de veces echando un chorrito de agua fría; así sube la espuma que queda.

Pasada la hora y media, bata las claras a punto de nieve, póngalas en una cacerola y poco a poco vaya añadiendo el caldo, moviendo siempre con una cuchara de madera. Deje que cueza otros 15 minutos.

Después cuele el caldo, primero por un colador para quitar la carne y las verduras, y luego por otro colador fino con una gasa en el fondo. Pruebe y rectifique de sal si fuese necesario.

Caliente en un cacito la cucharadita de azúcar con 1 cucharada sopera de agua y tuéstela bien con cuidado de que no se queme. Luego agréguelo a la olla del consomé, al que dará un bonito color dorado.

CONSOMÉ

LE CONVIENE SABER:

El consomé es el líquido obtenido de la cocción de carnes, pescado o verduras. Es como un caldo fortificado y clarificado. Puede tomarse frío (consomé gelée) o caliente y se suele acompañar con alguna guarnición.

La diferencia con el caldo en que este último suele contener los ingredientes base de su cocción, mientras que el consomé siempre se cuele para luego añadir otros ingredientes.



Se considera un plato típico de la cocina francesa, aunque la receta procede de España, de donde llegó a Francia, según parece, al ser robada de la biblioteca del monasterio de Alcántara por el general Junot en 1807 durante la Guerra de Independencia. El nombre dado por la cocina española era el de «consumado».

CONSEJOS:

A veces el consomé queda de color pálido; se puede oscurecer entonces con un poco de concentrado de carne (Maggi o Bovril) o simplemente con un poco de caramelo hecho con una cucharadita de azúcar y unas gotas de agua, y tostándolo bien, pero sin que se queme. Se le añaden al caramelo unas cucharadas de caldo y luego se pasa a la olla, dando así un bonito color dorado.



60 min.

Calorías por ración: 209 cal

Grasa: 12,3 g

Hidratos de carbono: 12 g

Proteínas: 10,5 g

Fibra: 0,2 g

Colesterol: 36 mg

CREMA

INGREDIENTES

(para 6 personas):

¾ kg de acelgas,

1 kg de berberechos,

1 diente de ajo,

1 cebolla pequeña,

**3 cucharadas soperas
de aceite,**

1 l de leche,

**un pellizco de hierbas
aromáticas,**

sal y pimienta.

Lave los berberechos en varias aguas.

Ponga la leche a cocer con el pellizco de hierbas aromáticas, y cuando hierva, retírela del fuego.

En una sartén ponga al fuego los berberechos con un vasito de agua hasta que se abran. Filtre el jugo por un colador con una gasa y agréguelo a la leche.

Prepare las acelgas y córtelas en tiras. Cuézalas en agua hirviendo salada durante 15 minutos; refrésquelas y escúrralas.

Pele y pique menudos la cebolla y el ajo. En una cacerola, caliente el aceite a fuego suave y rehogue la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes.

Añada las acelgas bien escurridas y dele unas vueltas. Agregue la leche con el caldo de berberechos. Deje que cueza a fuego muy suave durante 15 minutos.

Retírela, y cuando se haya templado un poco, pásela por la batidora. Al ir a servirla, vuelva a calentarla otros 15 minutos, y en el último momento añada los berberechos. Rectifique de sal y sívala bien caliente.

DE ACELGAS CON BERBERECHOS

LE CONVIENE SABER:

Las acelgas contribuyen con su presencia en la dieta a una nutrición adecuada por su riqueza en vitaminas, minerales y residuo vegetal, y son muy útiles para mantener una función normal del aparato digestivo dado su alto contenido en fibra.

Es un alimento muy utilizado en las dietas contra la obesidad por su bajo aporte calórico y sus efectos beneficiosos sobre la diuresis y el mecanismo de absorción de las grasas a nivel intestinal.

Por lo anteriormente dicho, es un alimento muy recomendable a cualquier edad y muy adecuado para obesos, hipertensos, diabéticos y personas con elevadas cifras de colesterol.

CONSEJOS:

Al elegir las acelgas, escoja las que no presenten aspecto pasado, con sus hojas bien brillantes y un color verde oscuro uniforme; ésta es la mejor garantía de calidad y frescor.

