

# Sopas

# Sopa de pollo con tomillo y champiñones

Esta cremosa sopa de pollo, con cálidos sabores de jerez, tomillo y salsa Worcestershire, es un plato súper rápido, que se prepara con ingredientes frescos en menos de media hora. Sírvala con trozos de pan de nuez tostado.

15  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

## 4 porciones

2 cdas. de aceite de oliva

200 g de pechugas de pollo deshuesadas, en daditos

1 cebolla morada, picada

1 diente de ajo, picado

2 tallos de apio, picados

250 g de champiñones, picados gruesos

1 cda. de tomillo fresco picado o

1 cda. de tomillo seco, más tomillo fresco adicional para decorar

1 cda. de jerez seco

1 cda. de salsa Worcestershire

700 ml de caldo de pollo

4 cdas. de crema de leche

**Cada porción aporta** • 161 kcal

- 14 g de proteínas • 9 g de grasas, de las cuales 2,5 g son saturadas
- 5 g de carbohidratos

**Sustituto** En vez de pollo, usar conejo.

## Sopa otoñal de hongos y alcauciles

Omitir el pollo. Freír en el aceite la cebolla, el ajo y el apio, junto con **2 topinambures pelados** y **picados**. Agregar **200 g de hongos mixtos picados**, 1 cda. de salvia fresca picada (o 1 cda. de salvia seca). Añadir **150 ml de sidra** y **500 ml de caldo de verduras**, preparado con cubos. Sazonar a gusto. Cocinar a hervor lento 5 minutos y después triturar. Agregar una cda. chica de **crema de leche** en cada bol. Acompañar con Envuellos de porotos con ají picante (pág. 53).

...otra idea

**1 Freír las verduras y el pollo** Calentar el aceite en una olla grande y freír el pollo 5 minutos o hasta que se dore en toda la superficie. Retirar con una cuchara perforada y reservar. Colocar la cebolla, el ajo y el apio en la olla y cocinar 5 minutos.

**2 Agregar los condimentos** Incorporar los champiñones picados, el tomillo, el jerez y la salsa Worcestershire. Sazonar ligeramente y cocinar 2 ó 3 minutos, revolviendo de tanto en tanto.

**3 Triturar la sopa** Colocar la mezcla en la procesadora o licuadora y agregar la mitad del caldo. Procesar hasta obtener una consistencia lisa. Verter en la olla y agregar el caldo restante. Volver a colocar el pollo en la olla y calentar hasta que hierva. Cocinar a hervor lento 3 minutos. Añadir 2 cdas. de crema de leche y revolver. Calentar hasta que vuelva a hervir.

**4 Servir** Presentar en platos hondos y decorar con 1 cda. de la crema restante y una pizca de tomillo fresco, si se prefiere.



# Sopa de pollo sustanciosa y dumplings con rábano picante

Esta sopa tradicional de estilo campestre, apta para un día frío, se prepara rápido y tiene muy buen sabor. Con las bolitas de masa, sirve como plato principal.

**30 min.**  
prep./  
cocción

## 4 porciones

- 2 cdas. de aceite de girasol
- 1 cebolla, finamente picada
- 2 tallos de apio, finamente picados
- 2 zanahorias, peladas y finamente picadas
- 375 g de muslos de pollo deshuesados y sin piel, picados
- 120 g de harina leudante
- 60 g de grasa vegetal, en hebras
- 1 cda. de *ciboulette* fresca o perejil, y adicional para decorar
- 1 cda. de rábano picante rallado (de frasco)
- 500 ml de caldo de pollo, hecho con cubos de caldo
- 125 g de arvejas congeladas

## Cada porción aporta • 413 kcal

- 26 g de proteínas • 19 g de grasas, de las cuales 1,5 g son saturadas
- 36 g de carbohidratos

**Sustituto** En lugar de rábano picante, usar **mostaza** con granos enteros.

**1 Ablandar las verduras** Calentar el aceite en una olla grande y freír la cebolla, el apio y las zanahorias 2 minutos, revolviendo de tanto en tanto.

**2 Cocinar el pollo** Agregar el pollo y cocinar 3 ó 4 minutos, revolviendo de tanto en tanto, hasta que tome color claro.

**3 Hacer las bolitas de masa** Mezclar la harina, la grasa vegetal, la *ciboulette* o perejil y el rábano picante. Sazonar. Añadir el agua fría suficiente para formar una masa rígida, bastante seca. Separar en 16 porciones.

**4 Cocinar las bolitas** Incorporar a la olla el caldo de pollo y las arvejas y llevar a hervor. Sazonar y luego agregar las bolitas. Tapar y cocinar a hervor lento unos 12 minutos, o hasta que suban a la superficie y estén firmes. Decorar con *ciboulette* o perejil y servir de inmediato.

## Sopa de puerros

En la receta básica, omitir la cebolla, el apio, las zanahorias, las arvejas y las bolitas de masa. Freír en el aceite **2 puerros rebanados** y **2 lonjas de panceta ahumada magra**, sin bordes y picadas, junto con el pollo, como en el paso 2. Añadir el caldo, llevar a hervor y agregar **60 g de arroz grano largo** y **12 ciruelas pasas** (descarozadas). Sazonar y cocinar a hervor lento de 12 a 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno. Agregar un chorrito de **jugo de limón** y decorar con **perejil fresco picado**.

**...otra idea**

# Sopa de apio y pera con salchichas

Esta sopa invernal, espesa y gustosa, de delicado sabor a apio y con pedacitos de salchicha, se prepara en poco tiempo. Para una comida sustanciosa, sírvala con pan de maíz.

30 min.  
prep./  
cocción

## 4 porciones

- 1 cda. de aceite de oliva
- 15 g de manteca
- 1 apio, de unos 650 g, pelado y picado
- 1 cebolla grande, picada
- 2 peras peladas y picadas gruesas
- jugo de ½ limón
- 900 ml de caldo de pollo, hecho con cubos de caldo
- 8 salchichas de cerdo magras, unos 340 g en total
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- ½ cda. de páprika

## Cada porción aporta • 361 kcal

- 15 g de proteínas • 23 g de grasas, de las cuales 8 g son saturadas
- 25 g de carbohidratos

La sopa (sin agregar las salchichas) se puede preparar con anticipación y triturlarla (paso 3). Enfriar y conservar en la heladera hasta tres días. También se puede congelar.

...de antemano

**1 Cocinar verduras y frutas** En una olla grande, calentar el aceite y la manteca. Incorporar el apio, la cebolla y las peras y agregar el jugo de limón. Tapar y cocinar a fuego bajo, moviendo la olla de tanto en tanto, unos 10 minutos. Agregar 200 ml de caldo y cocinar 5 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas.

**2 Cocinar las salchichas** Precalentar la parrilla del horno a temperatura alta. Mientras se cocinan los vegetales, asar las salchichas, dando vuelta de tanto en tanto, unos 10 minutos o hasta que estén doradas. Escurrir sobre papel absorbente y mantener calientes.

**3 Triturar la sopa** Colocar las verduras y las frutas en la procesadora o licuadora y agregar el caldo restante. Procesar hasta obtener una consistencia lisa. Sazonar. Volver a colocar en la olla y calentar suavemente hasta que hierva.

**4 Completar el plato** Cortar las salchichas en rebanadas del tamaño de un bocado, con cuchillo, o trocear con tijera. Agregarlas a la sopa junto con el perejil. Llenar con cucharón los platos hondos, espolvorear con páprika y servir.

**Sustitutos** • En lugar de apio, usar **colinabos** o **nabos**, más **2 tallos de apio picados**. • Para una sopa vegetariana, usar **caldo de verduras** y reemplazar las salchichas de cerdo por **salchichas vegetarianas**.

En el paso 1, las verduras y las peras se pueden cocinar tapadas en el microondas con el aceite, la manteca y el jugo de limón. Cocinar a potencia alta 2 minutos, hasta que estén tiernas.

...más rápido



# Súper sopa de arvejas y jamón

Las arvejas y el jamón son una combinación perfecta y componen esta clásica comida hogareña. En este caso, la sopa está modernizada con queso y nuez moscada. Sírvala con pan irlandés o tostaditas integrales.

**5**  
min.  
prep.

**12**  
min.  
cocción

## 4 porciones

2 cdas. de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

400 g de arvejas congeladas

750 ml de caldo de jamón o de pollo, hecho con cubos de caldo

200 g de jamón cocido, en dados

100 g de queso de pasta blanda reducido en grasas

½ cdta. de nuez moscada rallada

**Cada porción aporta** • 228 kcal

- 20 g de proteínas • 10,5 g de grasas, de las cuales 3 g son saturadas
- 16 g de carbohidratos

**Sustitutos** • En vez de caldo de pollo, **caldo de verduras**. • En vez de jamón, **200 g de proteína vegetal, en dados**.

**1 Freír la cebolla** En una olla grande, calentar el aceite y freír la cebolla a fuego suave, 5 ó 6 minutos, para que esté tierna.

**2 Cocinar la sopa** Agregar a la olla las arvejas y el caldo y llevar a hervor. Bajar el fuego, tapar y cocinar a hervor lento 5 minutos. Sazonar.

**3 Triturar la sopa** Procesar la sopa en la procesadora o licuadora, hasta obtener un puré no muy fino. Agregar el jamón y volver a colocar en la olla. Calentar completamente hasta que hierva.

**4 Terminar y servir** Añadir el queso y revolver, hasta derretir. Servir la sopa en boles o platos hondos y espolvorear con nuez moscada.

Hacer la preparación hasta el paso 3, enfriar y verter en un bol para el freezer. Congelada se conserva 1 mes.

## ...conservación





# Sopa de Tomates, pimientos y chorizo

Rica en sabores mediterráneos, esta sopa es una excelente opción para una cena rápida y satisfactoria. Sirva con pan francés; o, para armar un menú más sustancioso, con Bocaditos de ricota y pesto (pág. 53).

## 4 porciones

- 1 cebolla morada, sin pelar, cortada en cuartos
- 2 pimientos rojos, en mitades a lo largo
- 4 tomates perita, en mitades
- 2 dientes de ajo, sin pelar
- 500 ml de caldo de pollo
- 400 g de porotos colorados en lata, escurridos y lavados
- 100 g de chorizo colorado, picado
- 2 cdtas. de vinagre balsámico
- 15 g de hojas de albahaca fresca

## Cada porción aporta • 194 kcal

- 11 g de proteínas • 7 g de grasas, de las cuales 3 g son saturadas
- 23 g de carbohidratos

La sopa se puede preparar con dos días de anticipación. Realizar la preparación hasta el paso 3, dejar enfriar, tapar y conservar en la heladera. Para utilizarla, seguir la receta.

## ...de antemano

Asar las cebollas y el ajo como en los pasos 1 y 2. Usar 280 g de pimientos rojos asados en conserva y agregar 400 g de tomates en lata, para no perder tiempo pelando los frescos. Picar y triturar con la cebolla y el ajo, como en el paso 3.



...más rápido

**1 Preparar las verduras para asar** Precalentar la parrilla del horno a temperatura alta. Disponer la cebolla, los pimientos y los tomates en una placa para horno, con la parte cortada hacia abajo, y los dientes de ajo.

**2 Cocinar y pelar las verduras** Asar las verduras en la parrilla del horno de 6 a 8 minutos, o hasta que la piel comience a chamuscarse. Pelar la cebolla, los pimientos y los tomates, y aplastar el ajo para que salga de su cáscara.

**3 Triturar las verduras** Picar la mitad de las verduras en trocitos. Colocar el resto en la procesadora o licuadora, con el ajo pelado y el caldo. Procesar hasta obtener una consistencia lisa. Volver a colocar en la olla junto con las verduras picadas. Sazonar la sopa con un poquito de sal y pimienta negra molida.

**4 Agregar los porotos y el chorizo** Llevar la sopa a hervor, revolver. Agregar los porotos, el chorizo y el vinagre balsámico. Tapar y cocinar 2 ó 3 minutos. Añadir la albahaca y servir.

**Sustitutos** • En lugar de chorizo, **salame magro** en dados o **salchichas alemanas** picadas. • Para una sopa vegetariana, usar **caldo de verduras** y omitir el chorizo. Agregar **400 g de garbanzos en lata escurridos**, junto con los porotos.

15  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

## Sopa de tomates cherry

En la receta, reemplazar los tomates perita por **350 g de tomates cherry**. Asar los tomates en la parrilla del horno hasta que la piel se quiebre, junto con **1 cebolla morada sin pelar** en mitades, **1 pimiento rojo** en mitades y **2 dientes de ajo**, como en la receta. Procesar los tomates enteros y con piel, con el caldo y el ajo. Pelar y picar las otras verduras y colocarlas en una olla con el puré de tomates. Omitir los porotos y el vinagre balsámico, incluir el chorizo colorado, o **200 g de atún en lata**, escurrido y desmenuzado. Agregar **2 cdtas. de pesto** y las hojas de albahaca. Cocinar a hervor lento 3 minutos. Terminar el plato con una lluvia de **100 g de queso feta desmenuzado** y **50 g de piñones**. Servir con Envueltos de porotos con ají picante (pág. 53).

...otra idea

# Caldo de verduras de la huerta con jamón crudo

Verduras de estación cocidas en un consomé de carne, con jamón crudo, conforman una sopa fresca, nutritiva y sencilla. Acompañe con Tostadas con chutney y cheddar (pág. 53).

10  
min.  
prep.

20  
min.  
cocción

## 4 porciones

850 ml de consomé de carne

1 cebolla, finamente picada

1 tallo de apio, finamente picado

½ bulbo de hinojo, finamente picado

1 rábano o colirrábano (kohlrabi) pequeño, pelado y finamente picado

1 papa pelada y finamente picada

1 hoja de laurel

75 g de jamón crudo magro, en tiras

4 hojas de repollo, sin el centro, en hebras finas

**Cada porción aporta** • 124 kcal

- 13 g de proteínas • 3 g de grasas, de las cuales 1 g son saturadas
- 12 g de carbohidratos

**1 Calentar las verduras con el consomé** En una olla grande, calentar el consomé y 100 ml de agua hasta que hierva. Agregar la cebolla, el apio, el hinojo, el rábano y la papa. Llevar nuevamente a hervor.

**2 Cocinar la sopa** Incluir la hoja de laurel. Bajar el fuego, tapar y cocinar a hervor lento unos 10 minutos, hasta que las verduras estén casi tiernas.

**3 Agregar el jamón y el repollo** Incorporar en la olla el jamón crudo y el repollo en hebras. Llevar nuevamente a hervor, tapar y cocinar a hervor lento 5 minutos más, o hasta que el repollo esté tierno. Ajustar el sazónamiento si es necesario. Descartar la hoja de laurel. Servir en boles grandes o platos hondos.

**Sustitutos** • Variar los vegetales según las verduras de estación disponibles • Para una sopa vegetariana, usar **900 ml de caldo de verduras**, omitir el jamón y agregar **400 g de lentejas o garbanzos en lata**, escurridos y lavados, en el paso 3.

Preparar doble cantidad de la sopa de verduras (seguir la receta hasta el paso 2). Congelar la mitad y usarla dentro de los tres meses, o mantener en la heladera para el día siguiente. Si se prefiere, con la mitad sobrante preparar un minestrón (ver derecha).

**...de antemano**

## Minestrón veloz

Agregar a la sopa de verduras básica (hasta el final del paso 2) **55 g de macarrones cortos** o de **fideos para sopa**. Llevar a hervor y cocinar a fuego lento 5 minutos. En el paso 3, añadir **100 g de chauchas finas trozadas**, **2 tomates perita picados** y **300 g de porotos colorados en lata**, escurridos y lavados, junto con el jamón y el repollo. Cocinar a hervor lento 5 minutos más, o hasta que la pasta esté tierna. Servir con **queso parmesano rallado** y un chorrito de un **buen aceite de oliva**. Acompañar de Tostadas con *tapenade* (pág. 53).

**...otra idea**

# Sopa de Cebollas y cerveza con carne

Las cebollas caramelizadas son un rico aporte a la mezcla de cerveza y caldo de carne. Esta sopa, que incluye trocitos de carne sellada, se prepara en minutos y satisface. El acompañamiento ideal son *baguettes* de pan francés.

10  
min.  
prep.

20  
min.  
cocción

## 4 porciones

30 g de manteca

2 cdas. de aceite de oliva

500 g de cebollas, rebanadas finas

2 cdtas. de azúcar

300 g de lomo, en filetes de 2 cm de grosor

1 diente de ajo, machacado

250 ml de cerveza ligera oscura

1 hoja de laurel

700 ml de caldo de carne, hecho con cubos de caldo

2 cdas. de perejil fresco picado

## Cada porción aporta • 283 kcal

- 18 g de proteínas • 17 g de grasas, de las cuales 7 g son saturadas
- 14 g de carbohidratos

**Sustitutos** • En lugar de la cerveza, usar **más caldo** con **1 ó 2 cdas. de salsa Worcestershire o salsa de soja**

**Worcestershire o salsa de soja**

- En lugar del laurel, usar una ramita de **tomillo fresco**.

**1 Caramelizar las cebollas** En una olla grande de fondo grueso, calentar la manteca y 1 ½ cda. de aceite; agregar las cebollas y el azúcar y revolver. Tapar la olla y cocinar a fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, 10 minutos. Retirar la tapa, subir un poco el fuego y cocinar, revolviendo con frecuencia, 5 minutos más o hasta que las cebollas estén tiernas y doradas.

**2 Cocinar la carne** Mientras se caramelizan las cebollas, calentar una sartén gruesa. Pincelar los filetes de lomo con el aceite restante y sazonar ligeramente. Freír unos 3 minutos de cada lado (dar vuelta una vez), hasta que estén dorados pero rosados por adentro. Retirar del fuego y cubrir con un papel de aluminio para mantener calientes.

**3 Agregar los complementos y el caldo** Incorporar a las cebollas el ajo, la cerveza y el laurel. Llevar a hervor; luego cocinar a hervor bajo, sin tapar, 5 minutos. Añadir el caldo, sazonar y llevar nuevamente a hervor.

**4 Cortar la carne** Cortar los filetes de lomo en forma de tiras delgadas y verter los jugos en la sopa. Descartar el laurel. Servir la sopa en platos hondos y colocar varias tiras de carne en el centro de cada uno. Espolvorear con perejil y servir.

Si tiene **sobrantes de roast beef o cordero**, puede usarlos en lugar del lomo. Córtelos en tiras finas y agregue a la sopa en los últimos 2 ó 3 minutos de cocción, para que se calienten.

La sopa de cebollas básica se puede preparar hasta con dos días de anticipación. Hacer enfriar, tapar y conservar en la heladera. La carne se puede cocinar en el momento de servir.

...usar todo

...de antemano



# Gaspacho verde con salmón ahumado

El salmón ahumado en caliente tiene una textura similar al jamón y contrasta deliciosamente con el gazpacho frío. La preparación lleva pocos minutos y se puede realizar con anticipación. Sirva con tostadas.

10  
min.  
prep.

## 4 porciones

- 1 pimiento verde grande, picado
- 1 pepino, despuntado y picado
- 1 cebolla, picada
- 1 palta madura, cortada en mitades, sin carozo y pelada
- 1 diente de ajo, picado
- 25 g de perejil fresco
- 600 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo
- 3 cdas. de vinagre balsámico o vinagre de vino blanco
- 3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 225 g de salmón ahumado en caliente, cortado en tiras

## Cada porción aporta • 259 kcal

- 17 g de proteínas • 18,5 g de grasas, de las cuales 3 g son saturadas
- 6 g de carbohidratos

## Gaspacho al rojo vivo

Poner en la procesadora 1 rebanada de pan blanco y agregar 1 pimiento rojo picado, 1 cebolla morada picada, 400 g de tomates perita con ajo, en lata, 1 pepino pelado y picado, 1 ají picante rojo (sin semillas, si prefiere un sabor más suave), 300 ml de caldo de verduras hecho con cubos de caldo, 3 cdas. de aceite de oliva, 3 cdas. de vinagre de vino tinto y 2 cdas. de menta fresca picada. Sazonar. Procesar hasta lograr una textura lisa. Servir en los platos hondos. Incluir en cada uno algunos cubos de hielo y terminar con hojas de albahaca fresca partidas y croutons al ajo prelistos. Agregar 200 g de atún en lata, escurrido y desmenuzado, o 200 g de atún fresco, asado y finamente cortado.

...otra idea

**1 Preparar la sopa** Colocar en la procesadora o licuadora el pimiento, el pepino, la cebolla, la palta, el ajo, el perejil, el caldo, el vinagre y el aceite. Sazonar y procesar hasta obtener una textura lisa.

**2 Enfriar y servir** Mantener tapado en la heladera hasta el momento de usar. Entonces, servir en platos hondos y agregar las tiras de salmón.

**Sustitutos** • En lugar de salmón ahumado en caliente, usar **salmón ahumado común** (en frío), **trucha ahumada** o **cangrejo**, fresco o en lata  
• Para una sopa vegetariana, omitir el salmón y cubrir con **4 huevos duros picados** y **125 g de queso gruyere rallado** o **feta desmenuzado**.



# Estofado doble de pescado

El pescado y los papines se cocinan en poco tiempo y son una combinación ideal para una comida rápida. El hinojo y el ají picante le otorgan un sabor penetrante y especiado. Servir con griseses.

10  
min.  
prep.

20  
min.  
cocción

## 4 porciones

- 1 cda. de aceite de oliva
- 150 g de puerros, sin hojas y rebanados
- 70 g de panceta veteadada sin cuero, en daditos
- 400 ml de caldo de pescado, hecho con cubos de caldo
- 400 g de tomates en lata, picados
- 1/4 cda. de ají molido
- 1 cda. de semillas de hinojo
- 200 g de papines lavados y en mitades
- 200 g de filetes de rape negro, cortados en trocitos del tamaño de un bocado (retirar la membrana negra)
- 175 g de filetes de abadejo ahumados, sin piel, cortados en trocitos del tamaño de un bocado

**Cada porción aporta** • 216 kcal

- 23 g de proteínas • 9 g de grasas, de las cuales 2 g son saturadas
- 12 g de carbohidratos

- Comprar un paquete de **panceta en daditos**, para ahorrar tiempo de preparación.
- Comprar **papines**; si se consiguen con manteca y hierbas, harán la sopa aún más sabrosa. Añadirlos cuando el pescado lleve unos 3 minutos de cocción.

...más rápido

**1 Cocinar los puerros y la panceta** Calentar el aceite de oliva en una olla grande y agregar los puerros y la panceta. Cocinar mientras se revuelve, a fuego medio, 3 ó 4 minutos.

**2 Agregar el caldo y los complementos** Agregar el caldo de pescado, los tomates, el ají y las semillas de hinojo. Llevar a hervor. Incorporar las papas y sazonar. Luego, tapar y hervir unos 5 minutos.

**3 Cocinar el pescado** Agregar los trozos de rape y abadejo y mezclar. Cuando recupere el hervor, bajar el fuego. Tapar y cocinar a hervor muy suave de 6 a 8 minutos, o hasta que la carne del pescado se separe fácilmente y las papas estén tiernas. Servir con cucharón en platos hondos.

**Sustitutos** • En lugar de papas, usar **100 g de fideos para sopa**, como caracolitos, estrellitas o vermicelli partidos. • En lugar del pescado, usar un paquete de **400 g de mariscos surtidos cocidos y congelados**. Agregarlos directamente del freezer y aumentar 1 minuto el tiempo de cocción. • En lugar de los tomates y el ají picante, usar **400 g de tomates picantes cubeteados, en lata**.

## Chowder de mariscos de Louisiana

Freír en **1 cda. de aceite de girasol**, **1 cebolla picada**, **1 tallo de apio picado** y **1 ají verde picado**, por 5 minutos o hasta que estén tiernos. Agregar **400 g de tomates cubeteados con ajo, en lata**, **400 ml de caldo de pescado** y **1 cda. de salsa Tabasco**. Llevar a hervor. Agregar **100 g de arroz grano largo** y mezclar. Bajar el fuego, tapar y cocinar a hervor lento 10 minutos. Añadir **350 g de mariscos surtidos**, frescos o congelados (pescado blanco y langostinos pelados) y **100 g de choclo en lata escurrido, o congelado**. Sazonar. Llevar a hervor y cocinar a fuego lento 4 ó 5 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el pescado se desmenuce.

...otra idea

# 5 rápidas y fáciles de la alacena sopas

Tenga en su alacena una provisión de lentejas y latas de tomates, de choclo, de papas, de chauchas y de legumbres para ahorrar tiempo y esfuerzo en la cocina. Así, le llevará pocos minutos armar un nutritivo plato de sopa, la perfecta comida hogareña. Todas estas recetas son para 4 porciones.

## sopa tailandesa de crema de atún

Mezclar **250 ml de leche de coco en lata** con **400 ml de caldo de pollo o de pescado**, **3 cdas. de cebollas secas** y unas **2 cdtas. de curry verde tailandés en pasta**. Calentar en una olla hasta que hierva, luego cocinar a hervor lento 4 minutos. Agregar **200 g de atún en lata** escurrido y desmenuzado y **100 g de arvejas congeladas**. Sazonar. Llevar a hervor y cocinar a fuego lento 1 minuto más. Servir con pan.

**Cada porción aporta** • 236 kcal • 14 g de proteínas • 15 g de grasas, de las cuales 8 g son saturadas • 11 g de carbohidratos



El **curry tailandés en pasta** puede tener distinta intensidad, y hay que usarlo con cuidado, porque puede ser muy picante. Agregar sólo 1 cda. y probar antes de agregar más.

**...consejito**

## chowder de choclo

En una olla grande, freír **1 cebolla picada** en **2 cdas. de aceite de oliva**, unos 5 minutos hasta que se ablande. Agregar **415 g de choclo cremoso en lata**, **300 g de papi-nes en lata** escurridos y en daditos, **300 ml de caldo de pollo** y **150 ml de leche descremada**. Sazonar. Tapar y cocinar a fuego lento 5 minutos. Añadir **85 g de jamón crudo o panceta asada**, en daditos. Servir. Completar cada porción con un toque de **queso crema** y espolvorear con **páprika ahumada** antes de servir.

**Cada porción aporta** • 353 kcal • 12 g de proteínas • 16 g de grasas, de las cuales 6 g son saturadas • 44 g de carbohidratos



Si se cuenta con choclo en granos y no cremoso, licuarlo durante 2 minutos.

**...consejito**



## sopa de garbanzos y panceta

En una olla grande, freír **1 cebolla picada** con **4 lonjas de panceta vetada**, sin cuero y cortada en daditos, mientras se revuelve, 7 u 8 minutos, o hasta que la cebolla esté dorada y la panceta cocida. Agregar **400 ml de caldo de jamón** hecho con cubos de caldo, **300 ml de puré de tomates con hierbas** y **400 g de garbanzos en lata**, escurridos y lavados. Sazonar ligeramente. Para un sabor especiado, añadir **1 cdta. de ají molido** y **1 cdta. de ajo machacado** envasado (o 1 diente de ajo machacado). Cocinar a hervor 10 minutos. Servir con pan francés.

**Cada porción aporta** • 170 kcal • 9,5 g de proteínas  
• 8 g de grasas, de las cuales 2 g son saturadas  
• 16 g de carbohidratos

10  
min.  
prep.

20  
min.  
cocción

## potaje de lentejas

Colocar en una olla grande **800 ml de caldo de verduras**, hecho con cubos de caldo, y agregar **200 g de lentejas**, un paquete de **250 g de verduras para guiso** en daditos, frescas o congeladas, **1 cdta. de hierbas de Provenza secas** y **175 ml de vino blanco seco**. Llevar a hervor y sazonar. Tapar y cocinar a hervor lento 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Triturar en la procesadora o licuadora hasta lograr una textura lisa. Volver a colocar en la olla y calentar hasta que comience a hervir. Servir en tazones. Completar cada porción con **1 cda. de queso crema**, espolvorear un poquito de **páprika** y agregar una **ramita de romero** para decorar, si se prefiere. Servir con pan integral. 

**Cada porción aporta** • 274 kcal • 13 g de proteínas  
• 7 g de grasas, de las cuales 4 g son saturadas • 35 g de carbohidratos

5  
min.  
prep.

20  
min.  
cocción

## bisqué de tomate

En la procesadora o licuadora, procesar **800 g de tomates cubeteados con hierbas, en lata**, junto con **200 ml de crema de leche entera** y **2 cdas. de brandy**. Calentar en una olla hasta que hierva. Agregar **200 g de langostinos cocidos y pelados** (descongelados si son del freezer) y sazonar. Llevar nuevamente a hervor y cocinar 1 minuto para que se caliente totalmente; luego, agregar **2 cdas. de perejil fresco picado**. Servir con *croutons* crocantes prelistos o con tostadas.

**Cada porción aporta** • 288 kcal • 14,5 g de proteínas • 21 g de grasas, de las cuales 14 g son saturadas • 7 g de carbohidratos

5  
min.  
prep.

5  
min.  
cocción

Si se prefiere no usar brandy, agregar un **chorrito de jugo de lima** o **1 cda. de pasta de tomates secos**, para enriquecer el sabor.

**...consejito**

# Sopa de Langostinos, con verdeo y huevos

Sopa aromática, con influencia de la cocina del sudeste asiático, donde es común cocer huevos batidos en caldo. Sirva con galletas de sabor a langostinos o pan, para una comida rápida y liviana.

10  
min.  
prep.

10  
min.  
cocción

## 4 porciones

- 1 litro de caldo de pescado o de pollo, hecho con cubos de caldo
- 1 tallo de hierba limón, machacado
- 2 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y rebanado fino
- 1 atado de cebollas de verdeo, rebanadas
- 100 g de arroz fragante tailandés, o arroz grano largo o *basmati*
- 2 cdas. de vinagre de arroz o vinagre de vino blanco
- 175 g de langostinos cocidos y pelados
- 200 g de brotes de soja
- 3 huevos, ligeramente batidos
- 4 cdas. de aceite saborizado con ají picante

**Cada porción aporta** • 275 kcal  
• 20 g de proteínas • 9 g de grasas, de las cuales 2 g son saturadas  
• 24 g de carbohidratos

**1 Saborizar el caldo** Colocar el caldo en una olla grande. Agregar la hierba limón, el jengibre y las cebollas de verdeo y llevar a hervor.

**2 Cocinar el arroz** Agregar el arroz y revolver. Llevar nuevamente a hervor y bajar el fuego. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 8 minutos.

**3 Añadir los langostinos** Sazonar y después agregar el vinagre, los langostinos y los brotes de soja. Cuando vuelva a hervir, cocinar a fuego bajo 1 minuto más.

**4 Cocinar los huevos** Verter los huevos dentro de la sopa, en un hilo continuo. En pocos segundos debería formarse una cinta solidificada. Retirar del fuego inmediatamente y servir en platos hondos con un cucharón. Rociar cada porción con aceite saborizado y servir enseguida.

**Sustitutos** • En lugar de los langostinos, usar **colas de cangrejo de río**, cocidas y peladas. • Para una sopa vegetariana, usar **caldo de verduras** y reemplazar los langostinos con cubos de **tofu ahumado o común**. • Para una sopa menos picante, usar **aceite de sésamo tostado** en lugar de aceite saborizado.

Se puede usar hierba limón y jengibre ya machacados (se venden en frascos) para ganar tiempo en la preparación. Aproximadamente 1 ½ cda. de cada uno daría suficiente sabor.

## ...más rápido

Machacar la hierba limón con un palo de amasar o con la parte plana de una cuchilla. Así liberará su sabor a limón antes de incorporarla al caldo.

## ...consejito



# Bol de fideos y mariscos

Este plato de mariscos con un toque de jengibre, fabulosamente rápido, conforma un almuerzo caliente y completo. Podrá variar los mariscos según la época para conseguirlos y sus preferencias.

## 4 porciones

700 ml de caldo de pollo o de pescado

1 atado de cebollas de verdeo, picadas

2 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y rallado

1 tallo de hierba limón, picado

2 cdtas. de salsa de soja

225 g de filetes de pescado blanco, como abadejo, en trocitos de 2 cm

125 g de vieiras, cortadas en trocitos del tamaño de un bocado

175 g de langostinos cocidos y pelados

200 g de akusay, cortado fino

300 g de fideos chinos medianos listos para usar

**Cada porción aporta** • 266 kcal

- 32 g de proteínas • 3 g de grasas, de las cuales 0,3 g son saturadas
- 29 g de carbohidratos

**1 Calentar el caldo y los condimentos** Poner en una olla el caldo, las cebollas de verdeo, el jengibre, la hierba limón y la salsa de soja. Hervir y sazonar.

**2 Cocinar el pescado** Agregar los trozos de pescado y llevar nuevamente a hervor. Añadir las vieiras y cocinar a hervor lento 1 minuto.

**3 Completar con los ingredientes restantes** Agregar los langostinos, el akusay y los fideos y revolver. Calentar hasta que hierva. Servir en boles.

**Sustitutos** • En lugar de abadejo, usar rape negro, mero, merluza o fletán.

• En lugar de langostinos y vieiras, berberchos y mejillones cocidos y sin valvas.

## Sopa de fideos con pollo y espinaca

Hervir 700 ml de caldo de pollo con las cebollas de verdeo, el jengibre, la hierba limón, la salsa de soja, sal y pimienta, como en la receta base. Incorporar 450 g de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras finas, en lugar del pescado. Llevar nuevamente a hervor y luego cocinar a fuego bajo 5 ó 6 minutos. Agregar 200 g de hojas de espinaca baby, en lugar del akusay. Agregar los fideos y calentar.

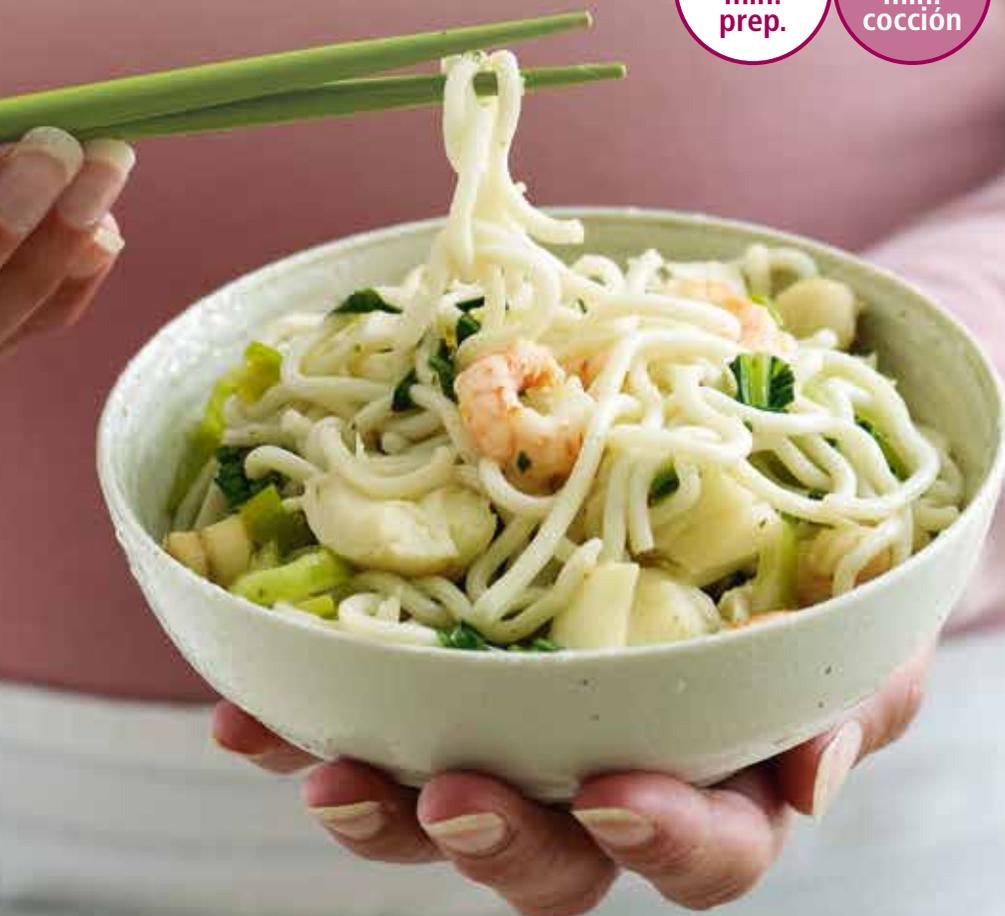
## ...otra idea

10  
min.  
prep.

8  
min.  
cocción

- El pescado congelado es excelente para tener de reserva. Muchos filetes de pescado o mariscos vienen en paquetes con cierre hermético reutilizable; es fácil retirar lo que se necesita, sin descongelar grandes cantidades. Las piezas grandes de pescado se descongelan unos 30 minutos y se trozan. El pescado congelado en trozos pequeños, o los mariscos, se pueden agregar directamente a la olla; sólo debe cocinar unos minutos más.
- Deje reposar el caldo con los condimentos, para que los sabores se impregnen antes de hacer la sopa.

## ...de antemano





# Sopa asiática de cangrejo

Suculenta y cremosa, esta sopa al estilo del sudeste asiático no implica esfuerzo. Combina el espléndido sabor del cangrejo fresco con leche de coco, ají molido y lima. Acompañar con pan y ensalada, si se prefiere.

10  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

## 4 porciones

350 g de carne de cangrejo condimentada (blanca y oscura)

6 *échalotes*, picados gruesos

1 diente de ajo, picado

800 ml de caldo de pescado caliente, hecho con cubos de caldo

75 g de arroz *basmati*

1 ½ cda. de ají molido, triturado

2 cdtas. de salsa de soja

200 ml de leche de coco

jugo de 1 lima

3 cdas. de hojas de cilantro mezcladas con 2 cebollas de verdeo, rebanadas finamente al sesgo, para decorar

**Cada porción aporta** • 204 kcal

- 19 g de proteínas • 5 g de grasas, de las cuales 1 g son saturadas
- 19 g de carbohidratos

**Para servir** Si tiene tiempo, sirva la sopa con un plato de **verduras groseramente picadas o rebanadas gruesas** (por ejemplo, zanahoria, apio, cebolla y pepino), solas o rociadas con vinagre de arroz o vinagre de vino blanco.

**1 Procesar el cangrejo y las verduras** Colocar en la procesadora o licuadora la carne oscura de cangrejo, los *échalotes*, el ajo y el caldo de pescado. Procesar hasta lograr una textura lisa.

**2 Cocinar la sopa** Verter la mezcla en una olla y agregar el arroz y el ají molido. Llevar a hervor y luego, bajar el fuego. Tapar y cocinar a hervor lento, revolviendo de tanto en tanto, unos 10 minutos o hasta que el arroz esté apenas tierno.

**3 Agregar los condimentos** Mezclar con la salsa de soja, la leche de coco y el jugo de lima. Agregar la carne blanca de cangrejo y calentar completamente. Llenar con cucharón los platos hondos y decorar con cilantro y cebolla de verdeo. Servir de inmediato.

- Comprar el cangrejo condimentado, en el supermercado o la pescadería, y consumir el mismo día.
- Para esta receta, evitar el cangrejo congelado o en lata, ya que tiene menos sabor que el fresco.

...de compras

# Sopa de abadejo y alubias

*Zucchini*, apio y eneldo se combinan para aportar sabor a esta sopa de estilo italiano, de rápida preparación con ingredientes frescos y de la alacena. Servir con pan.

10  
min.  
prep.

12  
min.  
cocción

## 4 porciones

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 2 *zucchini* pequeños, picados
- 600 ml de caldo de pescado o de pollo, hecho con cubos de caldo
- 175 g de filete de abadejo ahumado, sin piel, en cubos
- 800 g de porotos en lata, escurridos y lavados
- 1 cda. de eneldo fresco picado
- 2 cdas. de crema (optativo)

## Cada porción aporta • 190 kcal

- 19 g de proteínas • 2 g de grasas, de las cuales 0,2 g son saturadas
- 24 g de carbohidratos

**Sustitutos** • En lugar de abadejo, usar **150 g de langostinos cocidos y pelados**. • En lugar de alubias, usar **250 g de choclo congelado o en lata, escurrido**.

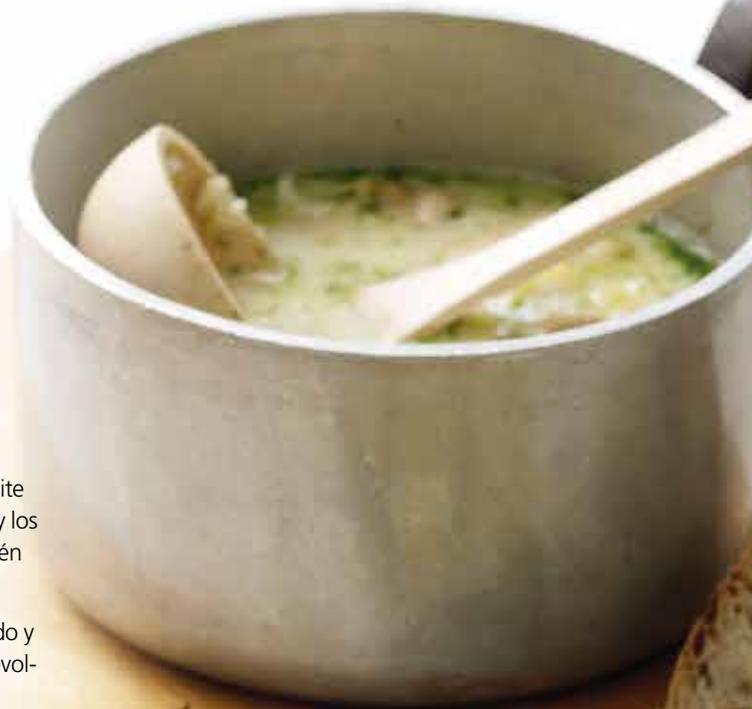
## Sopa de porotos y mozzarella

Para una versión vegetariana, omitir el pescado y usar **600 ml de caldo de verduras**. En lugar de los *zucchini*, freír junto con las verduras **1 bulbo pequeño de hinojo**, en daditos; hervir a fuego lento con el caldo, las verduras y sal y pimienta, en el paso 2, hasta que esté tierno. Aplastar los porotos con un tenedor antes de añadirlos a la sopa para tener una textura cremosa y algo más espesa. Agregar **175 g de queso mozzarella en daditos** y revolver. Calentar hasta que hierva. (Como alternativa, cortar el queso *mozzarella* en cubos y pincharlo con varillas cortas de bambú, remojadas en agua. Pincelar con aceite y asar en la parrilla del horno hasta que se dore. Servir sobre los platos de sopa).

**1 Freír las verduras** Calentar el aceite en una ollita y freír la cebolla, el apio y los *zucchini* 4 ó 5 minutos, hasta que estén tiernos pero no dorados.

**2 Cocinar el pescado** Añadir el caldo y llevar a hervor. Agregar el pescado, revolver y sazonar. Tapar y cocinar a fuego suave 4 ó 5 minutos, hasta que la carne del pescado se separe con facilidad.

**3 Terminar el plato** Agregar los porotos, el eneldo y la crema, si se usa. Revolver y calentar hasta que esté a punto de hervir. Servir.



...otra idea



# Sopa especiada de lentejas

A esta sopa sustanciosa se le da el toque oriental con una pizca de *curry* y lo dulzón del coco. Servir con panes *naan* o *pita* (árabe) mini o *parathas*, para acompañar.

30 min.  
prep./  
coCCIÓN

4 porciones 

- 2 cdas. de aceite de girasol
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 tallo de apio, picado
- 1 zanahoria, pelada y picada
- 1 cda. de *curry* de Madrás en pasta
- 100 g de lentejas rojas partidas
- 3 tomates perita, frescos o en lata, picados
- 550 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo
- 4 cdas. de crema de coco
- 4 cdas. de yogur natural bajo en grasas
- 2 cdas. de cilantro fresco picado

**Cada porción aporta** • 311 kcal

- 11 g de proteínas • 19 g de grasas, de las cuales 10 g son saturadas
- 26 g de carbohidratos

**1 Freír las verduras** Calentar el aceite en una olla grande y freír la cebolla, el ajo, el apio y la zanahoria a fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, unos 5 minutos.

**2 Agregar los condimentos y las lentejas** Añadir y mezclar el *curry* en pasta y cocinar 1 minuto. Agregar las lentejas, los tomates y el caldo. Sazonar y llevar a hervor.

**3 Terminar el plato** Bajar el fuego y cocinar a hervor bajo unos 15 minutos, hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas. Agregar la crema de coco y revolver. Servir en tazones y presentarlos con un chorrito de yogur y decorados con cilantro fresco picado.

**Sustituto** Para darle un tono marroquí, reemplazar el *curry* en pasta por **2 ó 3 cdas. de pasta *harissa***, y servir la sopa con **pan árabe**.

En lugar de las lentejas secas, usar **400 g de lentejas pardas o verdes en lata**, escurridas y lavadas. En el paso 3, cocinar a fuego lento las verduras, los tomates y el caldo, unos 5 minutos. Luego, agregar las lentejas en lata y calentar durante 2 minutos antes de agregar la crema de coco.

**...más rápido**

# 5 rápidos y fáciles bocaditos de pan para disfrutar con las sopas

Para convertir una sopa en una comida completa, a veces se necesita algo más que unas rebanadas de pan. Tenga imaginación: agregue sabores y texturas que complementen y contrasten con la sopa. Aquí encontrará algunos acompañamientos nada complicados, que se pueden preparar mientras se cocina la sopa, usando una variedad de panes. Todas estas recetas son para 4 porciones.

## tostadas con hummus y ají

Pincelar **4 rebanadas grandes de pan ciabatta cortadas en diagonal** con **aceite de oliva**, de ambos lados, y frotar las dos superficies con un **diente de ajo** partido. Tostar en la plancha caliente hasta que se doren; dar vuelta una vez. Untar las tostadas con unos **100 g de hummus**. Rebanar finos **2 pimientos rojos** de frasco, o asados, y disponer sobre las tostadas. Servir con Sopa especiada de remolacha y manzanas (pág. 54). 

**Cada porción aporta** • 224 kcal • 6 g de proteínas

- 13 g de grasas, de las cuales 1 g son saturadas
- 22 g de carbohidratos

**5**  
min.  
prep.

**4**  
min.  
cocción



## tostadas con tapenade

Tostar **8 rebanadas de baguette francesa cortadas en diagonal**. Untar con **3 cdas. de tapenade de aceitunas negras**, envasado. Servir las tostadas con el Estofado doble de pescado en reemplazo de los grisines (pág. 43), o con Minestrón veloz (pág. 40) o Sopa de zanahorias y naranjas con queso feta (pág. 60). 

**Cada porción aporta** • 232 kcal • 7,5 g de proteínas  
• 3 g de grasas, de las cuales 0,5 g son saturadas  
• 45 g de carbohidratos

5  
min.  
prep.

4  
min.  
cocción

## bocaditos de ricota y pesto

Agregar **2 cdas. de pesto rojo** a **150 g de ricota** y mezclar para obtener un efecto marmolado. Disponer cucharadas de la mezcla sobre **4 rebanadas de pan de centeno** o pan integral compacto. Cortar cada una en 4 triángulos y esparcir **hojas de albahaca partidas**. Servir con Sopa de tomates, pimientos y chorizo (pág. 39) o con Sopa de espárragos y arvejas a la menta (pág. 58). 

**Cada porción aporta** • 194 kcal • 9 g de proteínas • 11 g de grasas, de las cuales 4 g son saturadas • 16 g de carbohidratos

8  
min.  
prep.

## tostadas con chutney y cheddar

Entibiar **4 panes árabes** en la parrilla del horno a fuego medio, 1 minuto de cada lado (para que sean fáciles de abrir; no deben tostarse). Cortar una ranura por el borde de cada pan para formar una "bolsita". Untar por el interior con 1 cda. de **chutney dulce**. Rallar **150 g de queso cheddar** y distribuirlo entre los panes árabes, como relleno. Tostar en la parrilla del horno, dar vuelta una vez, hasta que el queso se derrita. Servir con Caldo de verduras de la huerta con jamón crudo (pág. 40). 

**Cada porción aporta** • 448 kcal • 18 g de proteínas  
• 14 g de grasas, de las cuales 8 g son saturadas  
• 65 g de carbohidratos

5  
min.  
prep.

4  
min.  
cocción

## envueltos de porotos picante

Calentar 1 **lata de 415 g de porotos colorados en salsa picante**. Entibiar **4 tortillas mexicanas** en la parrilla del horno, 10 segundos de cada lado, o 10 segundos en el microondas. Cortar en juliana **4 hojas de lechuga romana** y disponer sobre las tortillas. Cubrir con los porotos y **2 cebollas de verdeo rebanadas**. Enrollar las tortillas y cortarlas al medio. Servir con Sopa de tomates *cherry* (pág. 39). 

**Cada porción aporta** • 233 kcal • 9 g de proteínas  
• 1 g de grasas, de las cuales 0,1 g son saturadas  
• 49 g de carbohidratos

10  
min.  
prep.

4  
min.  
cocción



# Sopa especiada de remolacha y manzanas

Esta sopa de suave sabor especiado e impactante color es muy rápida de preparar. Si es para una familia con apetito, puede acompañarse con Tostadas con *hummus* y ají (pág. 52).

15  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

4 porciones 

- 15 g de manteca
- 1 cda. de aceite de oliva
- 220 g de remolacha cruda, pelada y picada gruesa
- 2 manzanas rojas, peladas, sin semillas y cortadas en trozos
- 1 cebolla morada grande, cortada en trozos
- 1 cda. de *curry* en polvo suave
- 2 huevos
- 500 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo
- 4 cdas. de queso crema

**Cada porción aporta** • 194 kcal  
• 6,5 g de proteínas • 12 g de grasas, de las cuales 5 g son saturadas  
• 16 g de carbohidratos

**Sustituto** En lugar del *curry* en polvo, usar **2 cdas. de rábano picante de frasco, rallado**, o **1 cda. de ají molido**, o **pasta wasabi**.

Puede comprar remolacha precocida (sin vinagre) para ahorrar tiempo. O cocinar la remolacha en el microondas: colocar las remolachas despuntadas y sin pelar en una fuente tapada, con 2 ó 3 cdas. de agua, y calentar a potencia Alta de 8 a 10 minutos, hasta que estén tiernas. Escurrir y frotar con un paño para retirar la cáscara. Luego, picar y usar en la receta.

**...más rápido**



**1 Freír hortalizas y manzanas** Derretir la manteca y el aceite en una olla grande. Agregar la remolacha, las manzanas y la cebolla y revolver. Tapar y cocinar a fuego medio 10 minutos, agitando la olla de tanto en tanto para que no se pegue. Añadir el *curry* en polvo y cocinar 5 minutos más a fuego bajo.

**2 Cocinar los huevos duros** Mientras se fríen los vegetales, hervir los huevos en agua 10 minutos. Pasarlos a un bol de agua fría para enfriarlos. Pelarlos y picarlos.

**3 Triturar la sopa** Agregar a los vegetales la mitad del caldo. Colocar en la procesadora o licuadora y procesar hasta lograr una textura lisa. Verter en la olla.

**4 Toques finales** Añadir el caldo restante a la sopa triturada y revolver. Sazonar y calentar a fuego bajo hasta que hierva. Servir en platos hondos. Agregar en cada uno 1 cda. de queso crema y esparcir por encima huevo duro picado.

La sopa se puede cocinar, triturar y mezclar con el caldo y el queso crema; se conserva en la heladera hasta dos días. Los huevos duros se pueden hervir y guardar en la heladera con cáscara.

**...de antemano**

# Sopa de batata y porotos

La pulpa de las batatas y los sabrosos puerros son una base nutritiva y cremosa para los porotos de manteca. Sirva con pancitos de corteza crujiente, para entrar en calor en invierno.

**30 min.**  
prep./  
coCCIÓN

## 4 porciones

25 g de manteca

2 puerros, rebanados

400 g de batatas, peladas y rebanadas finas

½ cdta. de comino molido

900 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo

4 cdas. de queso crema

2 cdas. de cilantro fresco picado

200 g de porotos de manteca en lata, escurridos y lavados

jugo de ½ limón

**Cada porción aporta** • 283 kcal

- 5 g de proteínas • 18 g de grasas, de las cuales 12 g son saturadas
- 27 g de carbohidratos

La sopa base se puede preparar con anticipación hasta el final del paso 3. Enfriar y conservar en la heladera hasta dos días. Para usarla, calentar y continuar con la receta.

**...de antemano**

**1 Freír las verduras** Derretir la manteca en una olla grande y colocar los puerros y las batatas. Cocinar a fuego bajo 3 minutos, revolviendo de tanto en tanto, hasta que empiecen a ablandarse. Agregar el comino y cocinar 2 minutos más.

**2 Cocinar hasta que estén tiernos** Añadir el caldo y llevar a hervor. Bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento 12 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Mientras se cocina la sopa, mezclar el queso crema con el cilantro picado y reservar para decorar.

**3 Agregar los porotos y triturar la sopa** Incorporar los porotos de manteca a la sopa. Colocar con un cucharón en la procesadora o licuadora y triturar hasta lograr una textura lisa. Verter de nuevo en la olla. Llevar nuevamente a hervor y luego cocinar a fuego bajo hasta que esté bien caliente. Sazonar y agregar el jugo de limón.

**4 Terminar el plato** Servir la sopa en cuatro platos hondos y coronar cada uno con una cda. grande de la crema de cilantro. Servir de inmediato.

**Sustitutos** • Omitir los porotos. Después de triturar la sopa, agregar **170 g de carne blanca de cangrejo en lata**, escurrido, y **2 cdas. de jerez seco**. • Usar **200 g de papas y 200 g de batatas**.

# Crema de berro y cebolla con castañas de cajú

El sabor picante del berro se destaca con gracia en esta sopa nutritiva, ideal para una comida sana y rápida. Servir con pan francés o con una papa "horneada" al microondas.

10  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

## 4 porciones

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 370 g de papas, peladas y troceadas
- 85 g de castañas de cajú
- 100 g de berro
- 450 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo
- 150 ml de leche descremada
- 60 g de queso gruyere, rallado

**Cada porción aporta** • 327 kcal  
• 13 g de proteínas • 19,5 g de grasas, de las cuales 6 g son saturadas  
• 27 g de carbohidratos

**Sustituto** En lugar de berro, usar **hojas de espinaca o rúcula**.

**1 Cocinar la cebolla y las papas** En una olla grande de fondo grueso, calentar el aceite y colocar la cebolla y las papas. Tapar y cocinar a fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, unos 10 minutos, hasta que se ablanden. Mientras tanto, poner las castañas de cajú en una sartén (sin materia grasa) y tostar a fuego medio-alto, agitando con regularidad, 2 ó 3 minutos, hasta que tomen color dorado. Picarlas groseramente.

**2 Agregar el berro y el caldo** Agregar a la olla el berro, incluidos los tallos, y calentar mientras se revuelve, 2 ó 3 minutos, hasta que el berro parezca marchito. Añadir el caldo y sazonar. Si las papas no están bien tiernas, cocinar unos minutos más. Colocar en la procesadora o licuadora y procesar hasta lograr un puré suave. Volver a llevar a la olla.

**3 Enriquecer la sopa** Agregar la leche y calentar hasta que apenas hierva. Servir en platos hondos y esparcir por encima las castañas de cajú y el queso rallado.



## Sopa espesa de mejillones y rúcula

Calentar un **500 g de mejillones envasados al vacío** 5 minutos, o de acuerdo con las instrucciones del envase. En la receta base, omitir las castañas de cajú, el berro y el queso. Cocinar la cebolla y las papas como en el paso 1 y agregar el caldo. Triturar la sopa. Añadir la leche y llevar a hervor. Incorporar los mejillones, con sus jugos, y cocinar a hervor bajo 5 minutos. Sazonar. Agregar **3 cdas. de crema** y **1 atado de hojas de rúcula**, picadas gruesas. Servir de inmediato.

...otra idea



## Sopa de coliflor y queso azul

Esta sopa de verduras de invierno, de textura espesa e intenso sabor a queso azul, no podría ser más sencilla de preparar. Para una comida sustanciosa en un abrir y cerrar de ojos, acompaña con Tostadas con *hummus* y ají (pág. 52).

10  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

4 porciones 

1 coliflor pequeña, dividida en floretes

2 puerros pequeños, en daditos

1 papa pequeña, pelada y troceada

900 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo

125 g de queso gorgonzola, picado grueso

**Cada porción aporta** • 187 kcal

• 11 g de proteínas • 12 g de grasas,

de las cuales 7 g son saturadas

• 9,5 g de carbohidratos

**1 Cocinar las verduras** Colocar en una olla la coliflor, los puerros y la papa; agregar el caldo y sal y pimienta. Llevar a hervor y luego bajar el fuego. Tapar y cocinar a fuego suave unos 14 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

**2 Triturar las verduras** Pasar la mitad de la sopa a la procesadora o licuadora y triturar hasta obtener una textura lisa. Volver a colocar en la olla. (Como alternativa, usar una minipimer directamente en la olla para procesar un poco la sopa, dejando una textura más gruesa).

**3 Terminar el plato** Calentar la sopa a fuego bajo hasta que hierva. Retirar del fuego, agregar el queso y revolver suavemente. Llenar platos hondos con un cucharón y servir de inmediato.

**Sustitutos** • En lugar de gorgonzola, usar queso **roquefort** o **azul** • En lugar de coliflor, usar **brócoli**.

Si tiene sobrantes de **puré de papas**, agréguelo al final de la cocción en lugar de usar las papas crudas. En el paso 1, reducir el tiempo de cocción de la cebolla a 5 minutos.

**...más rápido**



# Sopa de espárragos y arvejas a la menta

Los espárragos frescos son una verdura de cocción rápida, complemento ideal de las arvejas en esta novedosa sopa, coronada con queso untable y piñones tostados. Servir con Bocaditos de ricota y pesto (pág. 53).

15  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

4 porciones (V)

200 g de tallos de espárragos  
1 cda. de aceite de oliva  
2 *échalotes*, picados  
175 g de papas, peladas y troceadas  
140 g de arvejas congeladas  
650 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo  
ramita de menta fresca  
4 cdas. de queso untable  
40 g de piñones tostados

**Cada porción aporta** • 219 kcal  
• 9 g de proteínas • 14 g de grasas, de las cuales 3,5 g son saturadas  
• 15 g de carbohidratos

En lugar de las papas, incorporar a la sopa unos **125 g de puré de papas sobrante** en los últimos minutos de cocción. O utilizar puré instantáneo, agregando sólo la cantidad necesaria para espesar la sopa. En el paso 2, reducir el tiempo de cocción a 3 ó 4 minutos.

**...más rápido**

**1 Preparar los espárragos** Cortar los extremos leñosos de los troncos de los espárragos, por la parte donde se quiebran fácilmente. Cortar las puntas tiernas y reservar. Picar groseramente el resto del tallo.

**2 Freír las verduras** En una olla de fondo grueso, calentar el aceite y colocar los *échalotes*, los espárragos picados y las papas. Tapar y cocinar a fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, de 6 a 8 minutos, hasta que se ablanden.

**3 Agregar las arvejas y triturar** Reservar un puñado de arvejas e incorporar las restantes en la olla, junto con el caldo y la ramita de menta. Si la papa no está bien tierna, cocinar unos minutos más. Sazonar. Llevar a la procesadora o licuadora y procesar hasta obtener un puré suave. Volver a colocar en la olla.

**4 Agregar las puntas de espárragos** Blanquear las puntas de espárragos y las arvejas reservadas en una olla de agua hirviendo, durante 2 minutos. Escurrir. Hacer hervir la sopa y luego agregar los espárragos y las arvejas blanqueados. Servir en platos hondos. Agregar una cda. de queso untable a cada uno y esparcir los piñones por encima.



# Sopa de miso y fideos con tofu

El *miso*, de preparación relámpago, constituye una base nutritiva para este caldo ligero de estilo japonés, con tofu, hongos y berro. Acompañar con pan.

Si no se consiguen piñones ya tostados, usar piñones crudos. Ponerlos en una sartén (sin materia grasa) y tostar a fuego medio-alto 1 minuto, agitando con regularidad, hasta que tomen color dorado.

## ...consejito

10  
min.  
prep.

10  
min.  
cocción

4 porciones 

4 paquetes de 18 g c/u de polvo de *miso* para sopa

900 ml de agua hirviendo

175 g de champiñones, rebanados

6 cebollas de verdeo, rebanadas

125 g de fideos de arroz

90 g de berro, con tallos, picado

175 g de tofu, cortado en cubitos

**Cada porción aporta** • 165 kcal

- 7 g de proteínas • 3 g de grasas, de las cuales 0,4 g son saturadas
- 27 g de carbohidratos

Para una sopa realmente veloz, comprar **400 g de verduras para saltear ya cortadas** y agregarlas a la sopa de *miso* caliente en el paso 1, en lugar de los champiñones y las cebollas. Cocinar a fuego bajo hasta que las verduras estén casi tiernas, luego agregar los fideos y, después de 4 minutos, el tofu. Omitir el berro.

## ...más rápido

**1 Preparar la base de miso** En una olla, disolver el polvo de *miso* en el agua hirviendo. Llevar a hervor y agregar los champiñones y las cebollas de verdeo.

**2 Agregar los fideos** Tapar y cocinar a hervor lento 2 ó 3 minutos para ablandar las verduras. Agregar los fideos y cocinar a fuego bajo 4 minutos.

**3 Añadir el tofu** Incorporar los berros y el tofu y revolver. Llevar nuevamente a hervor. Sazonar si es necesario, y servir de inmediato.

**Sustitutos** • Tanto el *miso* como el tofu se consiguen en tiendas naturistas o de cocina oriental. • En lugar de la sopa *miso*, usar **415 g de consomé de carne en lata** y agregarle agua para obtener 900 ml de caldo (o usar 2 latas de consomé, si se prefiere). • Usar **tofu ahumado** en lugar de común.

# Sopa de zanahorias y naranjas con queso feta

Esta sencilla sopa caliente combina el aroma de la naranja, el sabor dulce de la zanahoria y el picante del queso. Para un toque de lujo, servir con Tostadas con *tapenade* (pág. 53).

15  
min.  
prep.

15  
min.  
cocción

## 4 porciones

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 4 zanahorias, peladas y finamente picadas
- 1 diente de ajo, machacado
- 600 ml de caldo de verduras, hecho con cubos de caldo
- jugo de 1 naranja pequeña
- 2 cdas. de estragón fresco picado, más hojas para decorar
- 100 g de queso *feta*, desmenuzado

**Cada porción aporta** • 140 kcal  
• 5 g de proteínas • 8,5 g de grasas, de las cuales 4 g son saturadas  
• 11 g de carbohidratos

**1 Freír las verduras** Calentar el aceite en una olla grande y freír la cebolla, las zanahorias y el ajo a fuego medio, unos 5 minutos, hasta que estén tiernos pero no dorados.

**2 Agregar el caldo y los condimentos** Añadir el caldo, el jugo de naranja y la mitad del estragón. Llevar a hervor. Bajar el fuego, tapar y cocinar a hervor lento de 6 a 8 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

**3 Procesar la sopa** Reservar aproximadamente una cuarta parte de las verduras. Colocar el resto en la procesadora o licuadora. Procesar para triturarlas un poco; es mejor que conserve algo de textura y no procesarlo hasta lograr un puré completamente liso. Sazonar.

**4 Terminar el plato** Volver a colocar el puré en la olla junto con las verduras reservadas y calentar hasta que hierva. Servir en platos hondos y agregar un poco de queso *feta* desmenuzado en cada uno. Esparcir por encima el resto del estragón picado y las hojas y servir de inmediato.

## Sopa de chirivías, limón y tomillo

Preparar la sopa con **4 chirivías** en lugar de zanahorias, y freírlas junto con la cebolla y el ajo en el paso 1. Reemplazar el jugo de naranja con el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón y el estragón con **hojas frescas de tomillo picadas**. Cocinar hasta el paso 3; entonces, colocar en la procesadora o licuadora toda la preparación y procesar hasta lograr una textura lisa. Sazonar y volver a colocar en la olla. Incorporar **100 g de queso de pasta blanda reducido en grasas** y revolver hasta que se derrita. Omitir el queso *feta*. Para servir, espolvorear con **tomillo picado**.

...otra idea

Esta sopa se puede preparar con anticipación y mantener en la heladera hasta tres días. Agregar el queso antes de servir. También se puede congelar: realizar la preparación hasta el comienzo del paso 4, agregar las verduras en daditos y enfriar. Verter en un recipiente para freezer. Congelada, se conserva un mes.

...de antemano

Si se cuenta con poco tiempo, se puede omitir el paso 3: servir sin procesar, como una versión de estilo campestre con verduras troceadas.

...más rápido



