

Recetas de sopas y cremas para capear estas frías jornadas

Las bajas temperaturas y las recientes lluvias son un motivo perfecto para que las personas prefieran platos calientes.

Ignacio Arriagada M.

Las recientes precipitaciones en la zona central y parte del sur traerán consigo bajas temperaturas para lo que resta de la semana. Ante este panorama, las sopas y cremas se convierten en un gran aliado para las personas que desean capear el frío y, a la vez, alimentarse saludablemente y

deleitarse con exquisitos sabores en pleno otoño.

Con verduras, champiñones, legumbres o alguna proteína, estos platos se preparan en menos de 30 minutos y pueden servirse al mediodía, en el almuerzo o la cena.

Asimismo, incluir sopas y cremas caseras en el menú, justo antes del plato principal, puede ayudar a controlar el apetito. Acá, cinco expertos gastronómicos comparten recetas con ingre-



CREMA DE CHAMPIÑONES

POR GABRIELA SARRAT, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES.

Ingredientes

- 100 gr de champiñones
- ¼ tazas de leche semidescremada
- 1 cucharadita de aceite
- 100 cc caldo de verduras o pollo
- 10 gr de cebolla, picada en cubitos finos
- Sal y nuez moscada al gusto

Preparación

Lavar champiñones y estilar en un sartén y saltear la cebolla. Cuando la cebolla empiece a cambiar de color, agregar los champiñones hasta que se doren. Luego vaciar en una jugueira para moler y agregar la leche y caldo para completar el volumen. Condimentar con sal y nuez moscada al gusto. Servir.



CREMA DE LENTEJAS

POR TOMÁS BAZEA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

Ingredientes

- 1 taza de lentejas secas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 6 tazas de caldo de verduras
- Sal al gusto
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Yogur griego o crema

Preparación

Enjuagar las lentejas bajo agua fría y escurrir. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Picar la cebolla, zanahoria y apio a cuadritos y cocinar aproximadamente seis

minutos. Agregar el ajo picado, comino, paprika y pimienta negra, y seguir cocinando por unos dos minutos más, siempre revolviendo. Pasado el tiempo, añadir las lentejas escurridas y el caldo de verduras a la olla. Llevar la mezcla a ebullición y reducir el fuego, dejando que hierva a fuego lento durante unos 25-30 minutos. Retirar la olla del fuego y dejar que la sopa se enfríe por unos 25 minutos. Luego, con una licuadora, procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Si la sopa está demasiado espesa, agregar un poco más de caldo de verduras hasta obtener la consistencia deseada. Probar la sopa y ajustar con sal al gusto. Servir la crema caliente y decorar con cilantro fresco picado y un poco de yogur griego o crema.

SOPA DE TOMATE

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 litro de caldo de verduras o pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas frescas como albahaca, tomillo o perejil (opcional, para aromatizar)

Preparación

Pasar los tomates por agua hirviendo durante unos segundos y luego a un recipiente con agua fría. Esto facilitará pelarlos. Una vez pelados, cortarlos en trozos grandes, desechando el centro. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo picado y sofreír hasta que estén transparentes (aproximadamente cinco minutos). Añadir los tomates cortados a la olla y cocinar por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente,



hasta que los tomates comienzan a deshacerse y liberar su jugo. Verter el caldo de verduras o pollo en la olla y mezclar bien. Dejar que la sopa hierva a fuego lento durante unos 15-20 minutos para que los sabores se mezclen y los tomates se cocinen completamente. Agregar hierbas al gusto. Retirar la sopa del fuego y dejar enfriar un poco. Luego, usar una licuadora de mano o una licuadora convencional para triturar la sopa hasta obtener una textura suave y homogénea. Calentar la sopa si es necesario y servir. Se puede decorar con hierbas frescas antes de servir.



SOPA DE CEBOLLA

POR PAOLO GUZZARDI, CHEF DE LE FOURNIL.

Ingredientes

- 15 gr de aceite de oliva
- 15 gr de harina de trigo
- 5 gr de tomillo
- 5 gr de romero
- 35 gr de manteca
- 35 gr de cognac
- 1 kilo de cebollas
- 1 litro de vino blanco
- 1 litro de caldo de carne
- 10 ml de salsa inglesa
- 5 gr de sal
- 5 gr de pimienta

Preparación

Calentar la manteca con el aceite de oliva en una olla y luego agregar las cebollas, tomillo, romero, sal y pimienta. Cocinar a fuego medio, hasta

que la cebolla esté caramelizada (40 minutos aproximadamente). Añadir el cognac y el vino blanco para desglasar el fondo de la olla. Agregar la harina tamizada sobre la salsa inglesa. Calentar y corregir el nivel de sal. Cortar la baguette de forma diagonal y luego en trozos de 2 cm de grosor. Rallar el queso gruyere sobre cada pedazo de baguette y poner en el horno fuerte, hasta que el queso se haya derretido. Servir la sopa caliente. Poner sobre cada porción de sopa un pedazo de baguette con queso gruyere derretido.



CREMA DE VERDURAS

POR JAVIER MARURI, ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA UNAB SEDE CONCEPCIÓN.

Ingredientes

- 200 gr de papas
- 200 gr de zapallo camote
- 80 gr de cebolla
- 80 gr de zanahoria
- 80 gr de acelga o espinaca
- 1 cucharada de aceite
- Perejil
- Sal al gusto
- 1 hallulla

Preparación

Lavar y pelar las papas, zapallo, cebolla y zanahoria. Cortar en forma irregular los ingredientes anteriores. Hervir en una olla hasta que estén blan-

dos con sal al gusto. Lavar la acelga o espinaca y el perejil y luego agregar a la olla. Cocinar por cinco minutos más. Sacar del fuego, colar y reservar el caldo de cocción. Licuar los ingredientes con una jugueira, incorporando la cantidad de caldo de cocción necesario para obtener consistencia deseada. Cortar la hallulla en dados y hornear hasta que estén tostados y crujientes. Montar la crema de verduras en un plato hondo, agregar el pan (crutones) y decorar con perejil picado fino. Servir.