

El otoño se sirve caliente: caldos, sopas y cremas para el frío

Estos platos se convierten en protagonistas de la cocina durante esta temporada. Su preparación puede variar según el ingrediente que se desee.

CALDILLO DE MARISCOS

POR JAVIER MARURI, CHEF Y ACADÉMICO DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO.

Ingredientes

- 500 gr de mix de mariscos frescos (pulpo, calamares, machas, choros, almejas)
- 200 gr de camarones pelados
- 1 cebolla grande, picada fina
- 2 dientes de ajo, picados fino
- 1 pimentón rojo, picado en cubitos
- 2 papas medianas, pelada y cortada en cubos
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1 ramita de cilantro fresco
- 1 cucharadita de ají de color
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de vino blanco
- 1 litro de caldo de pescado
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

Preparación

Para el caldo de pescado, cocinar a fuego medio por 30 a 40 minutos las espinas o cabeza de pescado con algunas verduras como cebolla, zanahoria, puerro en 1,5 litros de agua. Colar y reservar. Para el caldillo, lavar bien todos los mariscos bajo agua fría. Cortar el pulpo o calamar en trozos medianos. Reservar los camarones y mariscos para añadir al final. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla, ajo y pimentón. Sofreír durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté suave y traslúcida. Agregar el ají de color y la cúrcuma. Cocinar durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añadir las papas y las zanahorias a la olla. Revolver bien para que se impregnen con el sofrito. Verter el vino blanco y dejar reducir durante 3 minutos para que el



alcohol se evapore. Verter el caldo de pescado y dejar que todo hierva a fuego medio. Cocinar durante unos 15-20 minutos, o hasta que las papas y zanahorias estén tiernas. Una vez que las verduras estén cocidas, añadir los mariscos y camarones a la olla. Cocinar a fuego medio-alto durante 5-7 minutos, o hasta que los

mariscos estén cocidos y suelten todo su sabor. Agregar el jugo de limón, cilantro fresco picado y ajusta la sal y pimienta al gusto. Cocinar un minuto más y luego apagar el fuego. Servir el caldillo caliente en platos hondos, decorado con unas hojas de cilantro o perejil fresco y, si lo deseas, una rodaja de limón.



CREMA DE VERDURAS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

Ingredientes

- 1 zanahoria grande (picada)
- 1 papa mediana (pelada y picada)
- 1 zapallo camote o italiano (una taza en cubos)
- 1/2 cebolla (picada)
- 1 trozo de apio (opcional)
- 1 diente de ajo
- 1 litro de agua o caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 100 ml de crema (opcional, para un toque más suave)

Preparación

En una olla grande, calentar el aceite o mantequilla y sofreír la cebolla y el ajo por 3-5 minutos hasta que estén doraditos. Incorporar todas las verduras picadas. Revolver por un par de minutos. Agregar el agua o caldo hasta cubrir. Cocinar a fuego medio unos 25-30 minutos, o hasta que todo esté

blandito. Usar una minipimer o licuadora hasta obtener una crema suave. Si queda muy espesa, se puede agregar un poco más de líquido. Ajustar sal, pimienta y, si se desea, un toque de merquén. Añadir la crema y mezclar bien antes de servir. También se puede decorar con crutones, semillas, o un chorrito de aceite de oliva.



SOPA DE CEBOLLA

POR PAOLO GUZZARDI, CHEF DE LE FOURNIL.

Ingredientes

- 15 ml de aceite de oliva
- 15 gr de harina de trigo
- 5 gr de tomillo
- 5 gr de romero
- 35 gr de mantequilla
- 35 ml de cognac
- 115 kg de cebolla
- 120 ml de vino blanco
- 1.1 litro de caldo de carne
- 10 ml de salsa inglesa
- 5 gr de sal
- 5 gr de pimienta

Preparación

Calentar la mantequilla 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). Añadir el cognac y el vino blanco para desglasar el fondo de la olla. Agregar la harina tamizada sobre la cebolla y el caldo de carne y la salsa in-

glesa. 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 ZAPALLO

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

Ingredientes

- 2 tazas de zapallo camote trozado
- 1 cda. de cebollín
- 1/8 cebolla
- 1 cda. de puerro
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de zapallo al gusto

Preparación

Poner el cebollín, el zapallo troceado, la cebolla, puerro y ajo en una olla con suficiente agua solo para cubrir a la mitad las verduras. Cocer tapado por 20 minutos a fuego bajo desde que comienza a hervir. Luego, verter las verduras en una licuadora, batir y salpimentar, agregar jengibre rallado y decorar con pepas de zapallo al final. Servir.

SOPA DE TOMATE

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras o pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Passar los tomates en 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 sofreírlos hasta que estén transparentes. Añadir los tomates cortados a la olla y cocinar por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que comiencen a deshacerse y libe-

rar sus jugos. 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. Retirar la sopa del fuego y dejar que se enfríe un poco. Luego, usar una licuadora convencional para triturar la sopa hasta obtener una textura suave y homogénea. Volver a calentar la sopa si es necesario y servir caliente.

