



## [COCINA]

# El otoño se entibia con caldos, sopas y cremas

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)	-2 papas medianas, pelada y cortada en cubos
-200 gr de camarones pelados	-1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
-1 cebolla grande, picada fina	-1 ramita de cilantro fresco
-2 dientes de ajo, picados fino	-1 cucharadita de ají de color
-1 pimentón rojo, picado en cubitos	-1 cucharadita de cúrcuma
	-1 taza de vino blanco
	-1 litro de caldo de pescado
	-jugo de un limón
	-sal y pimienta al gusto
	-aceite de oliva al gusto



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 ZAPALLO

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.



Ingredientes	
-2 tazas de zapallo camote trozado	-1 cda. de puerro
-1 cucharada de cebollín	-1 diente de ajo
-1/8 cebolla	-sal y pimienta al gusto
	-semillas de zapallo al gusto

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	-2 cucharadas de aceite de oliva	-un litro de caldo de verduras o pollo
-1 cebolla grande	-2 dientes de ajo	-sal y pimienta al gusto

Pasar 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 liberar 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 de mano o 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.



## CREMA DE VERDURAS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

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

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	-1,15 kg de cebolla
-15 gramos de harina de trigo	-120 ml de vino blanco
-5 gr de tomillo	-1 litro de caldo de carne
-5 gr de romero	-10 ml de salsa inglesa
-35 gr de mantequilla	-5 gr de sal
-35 ml de cognac	-5 gr de pimienta
	-queso <i>gruyère</i> al gusto

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 coñac 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 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 *gruyère* 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 *gruyère* derretido.