



COCINA

Cremas y sopas, el abrigo ideal para los días fríos de este invierno

Cuando las bajas temperaturas se dejan sentir día y noche, nada es más reconfortante que un líquido caliente hecho en casa. Acá cinco opciones.

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

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



CREMA DE ESPÁRRAGOS Y ARVEJAS CON MENTA

POR EVELYN SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UDLA.

Ingredientes

- 1 manojo de espárragos frescos
- 1 taza de arvejas (frescas o congeladas)
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 papa pequeña (para dar más cuerpo)
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 ½ tazas de agua o caldo de verduras casero
- 5-6 hojas de menta fresca
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional para servir: semillas tostadas

Lavar y cortar los espárragos, retirar la parte dura del tallo y cortar el resto en trozos medianos. En una olla mediana, calentar el aceite de oliva, agregar la cebolla y el ajo, y sofreír por 3-4 minutos hasta que estén dorados. Añadir los espárragos, las arvejas y la papa en cubos pequeños. Revolver por un minuto. Verter el agua o caldo caliente, sazonar con sal y pimienta y cocinar tapado a fuego medio por 15-20 minutos, hasta que todo esté tierno. Apagar el fuego. Añadir la menta fresca. Procesar con licuadora hasta obtener una textura cremosa y uniforme. Servir y decorar con un chorrito de aceite de oliva y algunas semillas tostadas (sésamo, maravilla o zapallo).



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 mantequilla
- 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

Primero, calentar la mantequilla con el aceite de oliva en una olla. Agregar las cebollas, tomillo y romero. Salpimentar al gusto. Cocinar a fuego medio hasta que la cebolla esté caramelizada (40 minutos aproximadamente). Añadir el cognac y vino blanco para desglasar el fondo de la olla. Agregar la harina tamizada sobre la cebolla, 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 gruyere sobre cada pedazo de baguette y colocar en el horno 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.



SOPA DE TOMATE

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA 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)

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 5 minutos). Añadir los tomates cortados a la olla y cocinar por unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tomates comiencen 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.

CREMA DE LENTEJAS

POR TOMÁS BAEZA, CHEF Y PROFESOR DE SUPERPROF.

Ingredientes

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

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 6 minutos. Agregar el ajo picado, comino, paprika y pimienta negra, y seguir cocinando por unos 2 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.