



[COCINA]

Cremas y sopas, el abrigo ideal para los días fríos de la estación invernal

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

CREMA DE ZAPALLO

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

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



SOPA DE TOMATE

POR XIMENA RODRIGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

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

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. Decore con hierbas frescas.



CREMA DE ESPÁRRAGOS Y ARVEJAS CON MENTA

POR EVELYN SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UDLA.

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

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).



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 cdta. de comino en polvo
-1 cdta. de paprika
-1/2 cucharaditas 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 len-



tejas 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 CEBOLLA

POR PAOLO GUZZARDI, CHEF DE LE FOURNIL.

Ingredientes	-1 kilo de cebollas
-15 gr de aceite de oliva	-1 litro de vino blanco
-15 gr de harina de trigo	-1 litro de caldo de carne
-5 gr de tomillo	-10 ml de salsa inglesa
-5 gr de romero	-5 gr de sal y de pimienta
-35 gr de mantequilla	-una <i>baguette</i>
-35 gramos de coñac	-queso <i>gruyère</i>

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 coñac 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 *gruyère* 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 *gruyère* derretido.

