

[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 | -2 papas medianas, pelada y cortada en cubos |
| -500 gr de mix de mariscos frescos (pulpo, calamares, machas, choros, almejas) | -1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas |
| -200 gr de camarones pelados | -1 ramita de cilantro fresco |
| -1 cebolla grande, picada fina | -1 cucharadita de ají de color |
| -2 dientes de ajo, picados fino | -1 cucharadita de cúrcuma |
| -1 pimentón rojo, picado en cubitos | -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 |



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 ajustar 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 | -1 cda. de puerro |
| -2 tazas de zapallo camote trozado | -1 diente de ajo |
| -1 cucharada de cebollín | -sal y pimienta al gusto |
| -1/8 cebolla | -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 papas de zapallo al final. Servir.

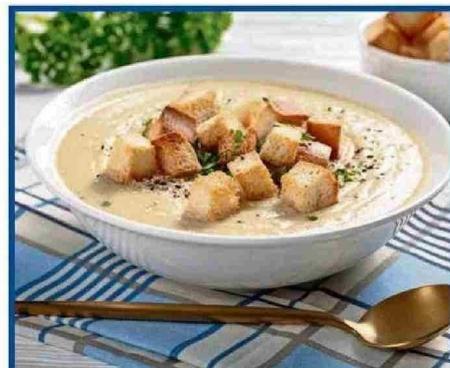
SOPA DE TOMATE

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

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

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

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 un 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 | -1,15 kg de cebolla |
| -15 ml de aceite de oliva | -120 ml de vino blanco |
| -15 gramos de harina de trigo | -1,1 litro de caldo de carne |
| -5 gr de tomillo | -10 ml de salsa inglesa |
| -5 gr de romero | -5 gr de sal |
| -35 gr de mantequilla | -5 gr de pimienta |
| -35 ml de cognac | -queso gruyère 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.