

# Cremas y sopas, el abrigo ideal para los días fríos del invierno

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



## 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)

### Preparación

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 comienzan 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 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 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 UOLA.

### 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 1/2 tazas de agua o caldo de verduras casero
- 5-6 hojas de menta fresca
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional para servir: semillas tostadas

### Preparación

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

### Preparación

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.

## 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 cdta. de pimienta negra
- 6 tazas de caldo de verduras
- Sal al gusto
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Yogur griego o crema

### Preparación

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.