

Fecha: 26-06-2025
 Medio: La Estrella de Antofagasta
 Supl.: La Estrella de Antofagasta
 Tipo: Noticia general
 Título: Cremas y sopas, el abrigo ideal para los días fríos del invierno

Pág.: 14
 Cm2: 639,8

Tiraje: 6.200
 Lectora: 28.739
 Favorabilidad: ☐ No Definida

[COCINA]

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

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 troceado | -1 diente de ajo |
| -1 cda. 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 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.

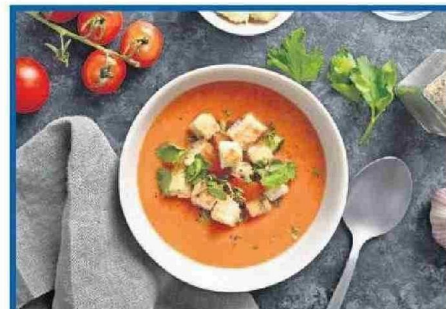


SOPA DE TOMATE

POR XIMENA RODRÍGUEZ, 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 (opcional, para aromatizar) |
| -2 dientes 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. Se puede decorar con hier-



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 ½ 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 | -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 (sesamo, maravilla o zapallo).



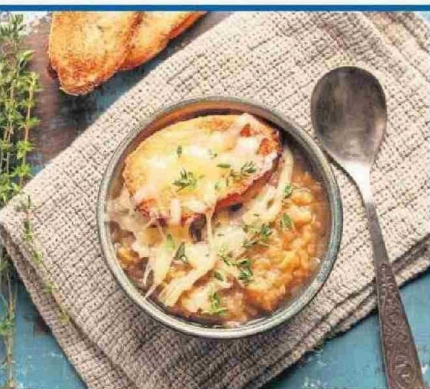
CREMA DE LENTEJAS

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 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.



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 |
| -35 gr de mantequilla | -5 gr de pimienta |
| -35 gr de cognac | |

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.