Sopas
frías y calientes

01.Sopas.indd 1 27/7/11 19:32:34

ediciones Lectio

Con Sabor a Mediterráneo

Mariona Quadrada y Josep Borrell Garciapons

Sopas
frías y calientes

01.Sopas.indd 3 27/7/11 19:32:36

Editado con la colaboración
del Institut Català de les Indústries Culturals

Generalitat de Catalunya
Institut Català
de les Indústries Culturals

Primera edición
Octubre del 2011

© de los textos: Mariona Quadrada

© de las fotografías: Josep Borrell Garciapons

© de esta edición: Lectio Ediciones
C. de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel.: 977 602 591 • Fax: 977 614 357
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición
Imatge-9, SL

Impresión
Formes Gràfiques Valls, SA

ISBN
978-84-15088-02-8

Depósito legal
T-1.164-2011

Índice de recetas

Sopa de gallina 16
Caldo de carne para sopa 16
Caldo vegetal 18
Sopa de fiesta 18
Consomé de langostinos con *quenelles* 20
Caldo de pescado 20
Sopa de ajo y tomillo 22
Escudella catalana..... 22
Sopa de verano..... 24
Sopa escaldada 24
Sopa de sémola con apio..... 26
Sopa de caldo con huevo *mollet* 26
Sopa de ajo y chorizo..... 28
Sopa de jamón 28
Puré de verduras con tropezones..... 30
Crema de espárragos con *foie gras* y trufa..... 30
Sopa de negrillas con juliana de jamón 32
Sopa de almejas..... 32
Sopa de calabaza y brócoli con *gruyère* 34
Escudella simple 34
Sopa de garbanzos 36
Sopa de verduras provenzal..... 36
Sopa juliana con arroz 38
Arroz para enfermo..... 38
Sopa de harina tostada 40
Parmentier trufado con *foie gras* y consomé 40
Sopa de caracolas rellenas de muselina
de merluza 42
Sopa de fideos de patata y zanahoria 42
Caldereta de langosta 44
Sopa al aroma de setas y pasta rellena 44
Caldereta de rape 46
Parmentier de bogavante 46
Sopa de rabo de buey..... 48
Sopa de las cuatro cosas 48
Velouté de ceps con su flan y sal de jamón..... 50

Crema de alcachofa con sus crujientes 50
Crema de apio con virutas de parmesano 52
Sopa de col 52
Crema de guisantes con vieiras 54
Sopa de guisantes con puerro y jamón 54
Crema de garbanzos con avellana 56
Sopa de bacalao 56
Crema de castañas con crujiente de avellana 58
Crema de calabaza con flan de perejil 58
Crema de lentejas con jamón 60
Sopa de cebolla gratinada 60
Crema de avellanas 62
Crema de mejillones con *rouille* 62
Sopa Paul Bocuse 64
Crema de gambas con sus crujientes 64
El cocido de Isabel 66
Crema de espinacas con salmón ahumado 66
Crema de galera 68
Sopa de cigalas y vieiras 68
Olla de pejepalo 70
Caldo trufado con albóndiga crujiente 70
Crema rápida de patatas y setas 72
Sopa de rúcula con queso de cabra 72
Sopa de verduras con champiñones 74
Velouté de cigalas con aros de cebolla 74
Caldo de cigalas con patatas
moradas y pistachos 76
Crema de gallina con huevo *poché* 76
Sopa de marisco, crema y huevos 78
Crema de rebozuelos anaranjados con
crujiente de jamón 78
Sopa de brócoli 80
Puré de patata con verduritas salteadas 80
Crema de cangrejos 82
Puré de alubias con brick de butifarra negra 82
Porrusalda 84
Consomé *gelé* 84
Gazpacho de fresones 86
Crema de remolacha con germinado de rábanos ... 86
Sopa de tomate con bolitas de queso y *olivada* 88
Crema de tomate con albahaca y chips
de calabacín 88
Gazpacho de piquillos con laminillas de bacalao 90
Sopa de tomate con marisco 90
Gazpacho de sandía 92
Sopa de pepino con yogur y aire de menta 92
Gazpacho de manzana ácida 94
Vichyssoise con tempura 94
Ajoblanco con uvas 96
Gazpacho 96
Cocido de pescado 98
Gazpacho verde con bacalao 98
Sopa de tomate al diablo 100
Salmorejo con bolitas especiadas 100
Crema de calabacín 102
Gazpacho de berenjena con su crujiente 102
Crema de champiñones 104
Sopa de melón con espárragos envueltos 104
Crema de cebolla al hinojo 106
Crema de zanahoria con crujiente
de parmesano 106
Ajoblanco con sandía y melón 108
Sopa oriental 108
Crema de setas de cardo 110
Bullabesa sencilla 110
Crema de habas con brocheta de rape
y *romesco* 112
Olla de pescado 112
Crema de escalivada con anchoas 114
Crema de patata con vodka y caviar 114
Crema de espinacas con requesón 116
Sopa de rape 116
Sopa de aguacate 118
Sopa de cebolla y setas 118

01.Sopas.indd 7 27/7/11 19:32:42

Introducción

LAS PALABRAS

En la actualidad, y de manera generalizada, entendemos que la palabra *sopa* se refiere a todos aquellos platos que, con un porcentaje elevado de líquido y con más o menos cuerpos sólidos flotantes o sumergidos, se comen con cuchara. Así, una palabra que etimológicamente explicaba un solo concepto concreto, en este caso 'pedazo de pan empapado de líquido', del germánico *Suppa*, ha pasado a lo largo del tiempo a acaparar varios significados. Actualmente no sólo entendemos por *sopas* aquellas en las que interviene el pan, sino todo tipo de purés, sopas de verduras vistas, sopas a base de caldo, de arroz, de pasta, de legumbres, etc. En cualquier caso, la lengua catalana distingue esta palabra de otra muy conocida, *escudella*.

En principio, *escudella* es un recipiente de cerámica o tarrina que recoge el líquido que llamamos *sopa*. Hoy, y desde antiguo, esta palabra se utiliza para referirse específicamente a un tipo de sopas en todas sus variantes: a aquellas que contienen un caldo y se completan con las mismas carnes y verduras dentro o comidas por separado, podríamos llamarlas *cocidos*.

Así, el término *sopa* se ha convertido en un genérico y la palabra *escudella*, después de desplazarse de su lugar originario, de particular a general, se ha convertido en un específico.

Por extensión, llamamos *gazpacho* a un tipo de sopas frías compuestas fundamentalmente por ajo, aceite, vinagre, pan y otros productos vegetales como cebollas, pimientos, pepinos y, sobre todo, tomates, de origen andaluz.

Aquí entenderemos este término para determinar también ciertas sopas frías que, sin ser propiamente gazpachos tradicionales, tienen una estructura similar.

Por *crema* entenderemos una sopa más o menos espesada, a partir de un farináceo, a la que se pueden añadir guarniciones distintas y que puede tener aplicaciones en frío o en caliente.

SITUACIÓN HISTÓRICA

Si tuviéramos que decir cuál es el plato más universal, general y remoto de todos los que existen en las diferentes culturas del mundo, deberíamos concluir que es la sopa, la sopa

01.Sopas.indd 8 27/7/11 19:32:45

01.Sopas.indd 9 27/7/11 19:32:46

entendida como un líquido aromatizado que incluye diferentes productos. Seguramente por estas mismas características, ha sufrido una evolución que la ha diversificado, por lo que tenemos desde los ejemplos de sopas dulces de la Edad Media hasta las de los siglos XVIII-XIX, de las que todavía quedan restos en algún ejemplo tradicional, o las sopas de influencia extranjera, como las cremas y las frías, más modernas.

Los gazpachos tienen un papel estrella en la cocina que caracteriza el sur de la Península Ibérica, entre Andalucía y Extremadura. Forman parte de una cocina de tradición ancestral, heredera de la huella árabe evidente en estas tierras. No hablamos ahora de los gazpachos manchegos o murcianos, que no tienen nada que ver con éstos ni en la forma ni en el contenido, más parecidos a lo que entenderíamos por *sopas* o *calderetas*.

Hoy, estos platos, tanto los más fieles a los orígenes como los más nuevos inspirados en éstos, disfrutan de un lugar privilegiado tanto en la cocina de casa como en el restaurante y, por supuesto, mucho más allá de las fronteras que les eran propias.

Las cremas, tal como las entendemos hoy, son platos muy jóvenes dentro de nuestros hábitos. En todo caso, las entendemos como derivaciones de los conocidos *purés* o las más antiguas y perdidas *papillas*. En las casas han entrado por la puerta del restaurante, que, desde hace unos años, las ha explotado, sobre todo cuando se trata de menús para banquetes. Las que se comen frías son aún de arraigo más nuevo, si cabe.

SITUACIÓN ESTACIONAL

Diríamos que, según el gusto de hoy, tanto las sopas como los cocidos, platos calientes por excelencia, se reservan para el invierno, y no tanto por los productos que incluyen, sino por la sensación y consuelo que dejan en la época de frío. Pero no podemos olvidar que la tradición en la cocina de varios años atrás los elaboraba también en verano, de modo que en el recetario popular existe un buen número de platos de este tipo con producto estival. Por otro lado, hay que comentar, por la relevancia que ha adquirido en los últimos 10-15 años, el fenómeno de las cremas y las sopas frías, introducido mayoritariamente por el mundo de la restauración, concepto impensable hace treinta años y que en cambio ahora ha creado ya fuertes raíces.

El hecho de comer sin calentar, es decir, en frío —aparte de las ensaladas—, es un hábito bastante reciente en nuestra cultura. La población de más edad lo admite aún con ciertas reticencias. Sin embargo, en otras capas de gente más joven, "lo frío" ha calado hondo. Es en verano cuando este tipo de platos tienen más utilidad y apetecen por la ligereza y la frescura que conllevan.

TÉCNICAS BÁSICAS UTILIZADAS

La técnica fundamental para hacer sopas es, indiscutiblemente, el hervido.

Hervir: cocer los alimentos en líquido a 100 °C, en este caso, por la vía de la expansión: comenzar la cocción del o de los productos sumergiéndolos al principio en el líquido frío y dejar que, progresivamente y poco a poco, vaya llegando a los 100 °C, y después continuar la cocción. Esto facilita que la mayor parte de las sustancias de los alimentos pasen al líquido —agua—, que, después de la cocción, recogemos en forma de sopa.

01.Sopas.indd 10 27/7/11 19:32:48

PARTICULARIDADES DEL PRODUCTO/ PREPARACIÓN

CLASIFICACIÓN DE LAS SOPAS

Según el sabor de base

De caldo:	– de pescado – de carne – vegetal
Con sofritos o rehogados:	– tomate, puerro – cebolla – ajo – otros – cárnicos: jamón, tocino, chorizo
Con *picada*:	– ajo y perejil – frutos secos – otros
Infusión de hierbas:	– tomillo – apio – otros
De verduras:	– verduras vistas – triturados: purés

Mezclas y combinados de dos o más formas

Según la finalización

De pan: el pan crudo o tostado espesa y da sabor a un líquido.

De pasta, de arroz, de legumbres o de harina: la pasta, en las múltiples formas que ofrece, espesa más o menos.

De verduras: el almidón de la patata da un cuerpo muy apreciado en las sopas, y también el sabor de las verduras.

Combinadas: a menudo se combinan los anteriores y dan lugar a las escudellas.

Tipo puré: las verduras picadas se pueden hacer más o menos espesas según la preferencia.

01.Sopas.indd 11 27/7/11 19:32:57

COMPRA Y ALMACENAMIENTO

Dependiendo del tipo de sopa que se quiera preparar hay que hacer una compra a conciencia o no. Las sopas sencillas, de verduras, de pan, etc., se resuelven normalmente con los restos que quedan en la nevera o en la despensa, ya que se pueden improvisar fácilmente. Cuando se trata de caldos o sopas más completas hay que elegir las carnes, el pescado o los vegetales con cuidado, aunque luego estos elementos no destaquen visiblemente.

Una vez hechas las sopas, en general, se guardan bien en recipientes tapados de plástico, diríamos que:

– en la nevera: 3-4 días.

– en el congelador: 3 meses, a –20 °C y, a ser posible, con congelación rápida.

Estas preparaciones, es cómodo y práctico hacerlas en grandes cantidades, es decir, para varias comidas, ya que da el mismo trabajo. Después, cada cual lo almacena o lo congela según las raciones que utiliza cada vez. Los platos un poco largos de preparación deben llevarse a cabo así para ahorrar tiempo.

UTENSILIOS Y APARATOS

– Olla bien grande: las ollas de las sopas deben ser enormes, con cabida para hacer cantidad.

– Escurridor: de tamaño grande, también para los caldos.

– Pasapurés o trituradora: para los purés, para afinar las cremas.

– Colador chino: sobre todo para los caldos de pescado, para poder exprimir sus jugos.

– Barreños o recipientes grandes de plástico: para recoger los jugos colados de los caldos.

– Olla a presión: según el caso, es una ayuda importante por la rapidez que conlleva en la fase de elaboración.

– Batidor manual de varillas: es necesario, sobre todo, para afinar las sopas de pan.

01.Sopas.indd 12 27/7/11 19:33:05

Sopa de ajo y tomillo

Ingredientes para 4 personas 30 min

6 ajos, aceite, 1 l y 1/2 de agua, 150 g de pan tostado, una rama de tomillo, sal.

Productos

Estas sopas se pueden elaborar con pan tostado o con pan blanco. Si se opta por la primera posibilidad, hay que tostar el pan en el horno para que quede crujiente. La diferencia radica en la textura final de la sopa, el pan blanco la deja más gelatinosa y gruesa.

Procedimiento

Sofreímos los ajos, troceados, en aceite, sin que tomen un color excesivo. Añadimos el agua y el pan y lo hervimos 20 minutos. Lo batimos con las varillas manuales para romper el pan y que se integre en el agua. Al final, añadimos el tomillo, apagamos el fuego, tapamos la olla, lo dejamos reposar de 5 a 10 minutos en infusión y lo servimos.

Comentarios

En muchas ocasiones, cuando se elabora esta sopa, se hace con los ajos hervidos con la piel al mismo tiempo que el pan. Si se sofríen, pues, que no sea en exceso, porque si no predomina su sabor fuerte. Si se prepara con antelación, es mejor dejarla un poco clarita, ya que el pan, al cabo de un rato, espesa mucho.

Escudella catalana

Ingredientes para 12 personas 3-4 h

1/2 gallina, 1 pollo, 1/2 kg de morciillo de ternera, 1/4 de kg de tocino, 1 butifarra culana negra, 1 butifarra culana blanca, 3 huesos de ternera, 3 huesos de cerdo, 4 ó 5 hojas de col, 100 g de garbanzos, 4 patatas, 5 zanahorias, 2 nabos, 4 puerros, 2 ramas de apio, 1 chirivía pequeña, 2 cebollas, 300 g de pasta de caracolas grandes, sal, 5 l de agua. ***Pilota:*** 300 g de carne magra de cerdo, 300 g de carne de pollo triturada, 25 g de piñones, la miga de pan de 2 rebanadas grandes mojadas en leche, 1 huevo, harina, sal.

Productos

La *pilota* o albondigón es un elemento común en los cocidos y caldos en Cataluña. Consiste en un picadillo de uno o dos tipos de carne (ternera, cerdo, pollo) amasado y ligado con huevos y pan rallado o miga de pan mojada en leche. Este último recurso la deja más blanda que si se utiliza el pan rallado.

Procedimiento

Ponemos agua fría en una olla grande y echamos los garbanzos y las carnes, a excepción de la *pilota* y las butifarras. Lo hervimos 2 horas a fuego lento. Después añadimos las verduras y lo hervimos media hora más. Formamos la *pilota* amasando bien todos los ingredientes, la enharinamos y la añadimos a la olla. Continuamos la cocción media hora más y lo salamos. Finalmente, añadimos las morcillas o butifarras. Al cabo de 20 minutos, lo escurrimos y separamos las carnes de los vegetales en dos bandejas. Cocemos la pasta con el caldo. Una vez hecha, servimos primero la sopa, y de segundo plato las carnes y las verduras con un buen aceite.

Comentarios

Ésta es una receta un poco larga, conviene tenerlo todo preparado con antelación. En todo caso, las carnes y las verduras se pueden calentar más tarde o bien en el microondas, o bien con el mismo vapor de la olla o en el horno, todo bien tapado. Hay que cocer la pasta justo antes de servir la sopa.

02.Sopas.indd 22 7/9/10 14:48:24

Sopa de sémola con apio

Ingredientes para 4 personas 30 min

Una buena rama de apio, 75 g de sémola de trigo, sal, aceite, 1 l y 1/2 de agua, 2 huevos duros.

Productos

La sémola se hace a partir de los restos de las pastas de harina de trigo molidas en un tamaño muy pequeño. Puede elaborarse de la misma forma con sémola de arroz.

Procedimiento

Llevamos el agua a ebullición con el apio a trocitos y la sal. Vertemos la sémola en forma de lluvia, para que no se pegue. Bajamos el fuego y removemos de vez en cuando, durante una media hora. La cocción debe de ser lenta. Al final, echamos los huevos duros a trozos y, de forma opcional, un chorrito de aceite.

Comentarios

La sémola tiende a pegarse, por lo tanto, hay que remover, vigilar y cocer a fuego lento. Si sobrara, se podría guardar, pero habría que añadir bastante agua para aclararla, ya que a medida que se enfría y pasa el rato espesa.

Sopa de caldo con huevo *mollet*

Ingredientes para 4 personas 30 min

1 l y 1/2 de caldo, 50 g de pasta de pistones o maravilla, 4 huevos, las migas del pollo, 50 g de queso rallado, sal.

Productos

La pasta de sopa que existe en el mercado en mil y una formas es una de las maneras más habituales de espesar la sopa. Aquí no se utiliza en gran cantidad porque hay más ingredientes que le dan consistencia.

Procedimiento

Llevamos el caldo a ebullición y lo salamos. Echamos la pasta y, al cabo de 7 minutos o los indicados en el paquete, añadimos el pollo desmigado y el queso. Ponemos la sopa en los platos. En cada uno colocamos un huevo *mollet* un poco abierto y servimos. **Huevos *mollet*:** ponemos los huevos, a temperatura ambiente, en el agua hirviendo. Los cocemos 4 minutos contados. Los sumergimos en agua fría hasta que estén fríos y los pelamos con cuidado para no romperlos.

Comentarios

Es una sopa sin problemas, sólo hay que tener en cuenta que no espese en exceso con la pasta. Hay que tener siempre caldo a mano, en la nevera o en el congelador, lo que permite mil transformaciones.

02.Sopas.indd 26 7/9/10 14:48:37

02.Sopas.indd 27 7/9/10 14:48:39

Puré de verduras con tropezones

Ingredientes para 4 personas 45 min

2 patatas, 1 zanahoria, 2 calabacines, 2 hojas de col, 1 puerro, 1 cebolla, 1 rama de apio, aceite, sal, 2 l de agua, 1 rebanada de pan tostado. **Tropezones:** 2 rebanadas de pan de medio kg, aceite abundante.

Productos

El apio es un vegetal muy aromático que transmite un sabor muy apropiado para caldos y sopas de verduras. En el momento de triturar el puré, es mejor quitarlo, ya que es la única verdura que dejará residuos y obligaría a colarlo.

Procedimiento

Ponemos aceite en una olla y sofreímos un poco la cebolla y el puerro, siempre sin que adquieran color. Echamos el agua, las verduras, con el apio entero y el pan tostado, todo cortado en trozos medianos. Le echamos sal y lo cocemos 30-35 minutos. Retiramos el apio y trituramos el resto hasta que esté bien fino. **Tropezones:** cortamos las rebanadas de pan en cubitos, los freímos por inmersión en aceite caliente, los escurrimos bien y los colocamos en una fuente para que cada uno se sirva a su gusto.

Comentarios

En un puré se pueden utilizar todas las verduras que se quieran y, sobre todo, las que se tengan, ahora bien, el calabacín es cómodo porque no hay que colarlo. Los purés se pueden elaborar con antelación. Resulta cómodo elaborarlos en gran cantidad y almacenarlos. Se conservan en la nevera 4 ó 5 días y en el congelador 3 meses.

Crema de espárragos con *foie gras* y trufa

Ingredientes para 4 personas 1 hora

1 puerro, 1 kg de espárragos frescos, 2 patatas, 1 trufa de verano, 4 escalopes de *foie*, aceite, sal.

Productos

La trufa es un hongo muy apreciado en la cocina por el aroma que desprende y por su capacidad de transmitir sabor. Entre las más conocidas destacan la trufa blanca o de Bolonia, poco consumida en la cocina casera, y la trufa negra o *Tuber melanosporum*, seguramente la más conocida y consumida, aunque actualmente su elevado precio provoca que se tenga que recurrir a la trufa marrón o de verano, *Tuber aestivium*, de muy buena calidad y sin punto de comparación con otras especies, como la *Tuber indicum*, más bien insípida.

Procedimiento

Cortamos el puerro en rodajitas y lo salteamos con un chorrito de aceite, sin que adquiera color. Limpiamos los espárragos y añadimos sus tallos, la patata y el puerro. Lo cubrimos con agua y lo cocemos 30 minutos. Lo trituramos procurando que quede fino. En caliente, añadimos la trufa rallada y su jugo, si es de conserva. Antes de servir la crema, salteamos las yemas de los espárragos con un chorrito de aceite. Marcamos los escalopes de *foie* en la plancha caliente, solo vuelta y vuelta. En los platos, colocamos un escalope, unas puntas de espárragos, y vertemos la crema con una jarrita.

Comentarios

El *foie* se cocinará justo antes de servir el plato. Hay que tener los escalopes ya cortados en la nevera o incluso en el congelador. En este caso, el fuego tendrá que ser potente.

02.Sopas.indd 30 7/9/10 14:48:48