

Recetario de sopas

Sopa de puerros

Ingredientes

4 porciones

- * 2 puerros bien picados
- * 1 cebolla picada
- * 1 diente de ajo
- * 1 puñado de perejil
- * 6 tazas de caldo de verdura
- * Sal y pimienta a gusto
- * 1 cdita de pimentón dulce

Preparación

En una sartén con Rocío vegetal saltear la cebolla, el puerro y el ajo. Colocar las verduras salteadas en una olla cubrir con tres tazas de caldo de verduras. Cocinar a fuego medio hasta que hierva. Salpimentar a gusto e incorporar el pimentón dulce. Ir agregando de a poco el resto del caldo de verduras. Revolver constantemente. La consistencia tiene que ser cremosa. Incorporar las hojitas de perejil picado.

Sopa de espárragos

Ingredientes

4 porciones

- * 1l de caldo de verduras

- * 2 cebollas de verdeo
- * 200cc de crema de leche light
- * 400g de espárragos
- * 50cc de vino blanco
- * Sal a gusto

Preparación:

Pique finamente la cebolla de verdeo. Pele los espárragos y córtelos en rodajas. En una cacerola con rocío vegetal saltee la cebolla de verdeo.

Agregue las colas de los espárragos (reserve las puntas).

. Procese la sopa y vuelva al fuego con un poco más de caldo. Añada la crema y las puntas de espárragos.

Sopa de calabaza y champiñones

Ingredientes

4 porciones

- * 1 cebolla pequeña
- * 200g de champiñones
- * 1 kilo de calabaza
- * Caldo de verdura
- * 50 ml de crema de leche light
- * ½ cdita de curry suave
- * Sal a gusto
- * Cebollín para decorar

Preparación

Picar la cebolla y los champiñones. Pelar la calabaza, partirla por el medio, descartar las semillas y cortar la pulpa en cubos. Cocinar la cebolla en una olla onda. Agregar los champiñones y cocinar 4 minutos más, a fuego suave, para que pierdan rigidez sin tomar color. Incorporar a la olla los cubos de calabaza,

cubrir con caldo y cocinar a fuego fuerte, con el recipiente destapado, hasta que la calabaza este muy tierna. Colar, recuperando el caldo. Procesar los vegetales. Ponerlos de nuevo en la olla. Añadir la crema de leche y caldo suficiente para lograr una consistencia cremosa, no demasiado líquida. Adicionar el curry, salar con moderación y cocinar durante 5 minutos más. Servir la sopa caliente, adornada con cebollín picado y láminas de champiñones.

Sopa crema de pimientos asados

Ingredientes

4 personas

- * 3 pimientos rojos y 1 amarillo grandes, cortados por la mitad y sin semillas.
 - * 1 cebolla de verdeo pequeño, cortado
 - * 2 ½ tazas de caldo vegetal
 - * 2 dientes de ajo
 - * azafrán
- Crema light
2 tazas de agua
- * Sal y pimienta
 - * Perejil en rama (adorno)

Preparación

1. Cocinar los pimientos y separar una parte de los rojos y amarillo.
2. Saltear en Rocío vegetal la cebolla de verdeo hasta que este blanda. Añadir el caldo, el ajo, el azafrán y los pimientos cortados. Caliente hasta punto de ebullición y deje cocinar a fuego lento (15 minutos). Enfríe 10 minutos y licue en la batidora hasta que tenga una contextura suave.
3. Ponga la sopa en una cacerola. Mezcle el agua y la crema .Recaliente suavemente. Servir la sopa y adorne con tiras fijas de los pimientos apartados y las ramitas de hierbas.

Sopa crema de arvejas

INGREDIENTES

4 porciones

- * 2 latas de Arvejas
- * 1 y ½ Litro de agua
- * 1 cebolla grande
- * 2 tomates frescos
- * 100g de lomito ahumado

Preparación

Se pica la cebolla y el tomate; se cocina en rocío vegetal. Se pasan las arvejas por la procesadora y agrega el tomate y la cebolla, se deja cocinar por 5 minutos. Luego se tamiza (se deja solo el jugo que sale de las arvejas y demás). A parte cortar en rodajas finas el lomito ahumado y se saltea en una olla con rocío vegetal y cuando este dorado se agrega el jugo de las arvejas tamizada. Se cocina por 5 minutos y se retira del fuego.

Sopa de verduras casera

INGREDIENTES

6 porciones

- * 2 litros de agua
- * 1 rama de apio
- * 1 Kg. de puré de calabaza

- * ½ Kg. de zanahoria
- * ½ puerro
- * ½ lata de choclo en crema
- * 2 cubos de caldo de verduras

Preparación

Hervir el agua. Agregar procesado, el apio, la zanahoria y los calditos de verdura. Se deja cocinar por 10 minutos, luego se agrega el puré de calabaza y la crema de choclo. Se deja hervir durante 10 minutos más y luego se retira del fuego. Servir caliente.

Caldo depurativo

INGREDIENTES

4 porciones

- * 1 litro de agua mineral
- * ½ cebolla
- * Apio fresco
- * jugo de limón

Preparación

Poner a hervir el agua en una cacerola, cuando comience a hervir se agrega la cebolla limpia y cortada groseramente junto con unas ramas de apio (éstas últimas en generosa cantidad).

Dejar cocinar tapado durante 20 minutos. Retirar del fuego.

En el momento de servir (templado o frío) se añade a cada tacita un chorrito de zumo de limón recién exprimido.

Observaciones

-Este caldo está especialmente indicado para depurar y eliminar toxinas, su efecto diurético es importante, recomendado en casos de retención de líquidos severa y como coadyuvante en dietas de control de peso.

-Se recomienda consumirlo en su totalidad a lo largo del día.

-Recomendado en casos de hipertensión arterial.

-No añadir sal.

Precauciones: En caso de tensión baja no se recomienda su consumo.

Lic. Alejandra Raichuni

MN 931 MP 88