

Curso de cocina vegana

Módulo 6 Sopas y comidas para comer con cuchara

Introducción

Se dividen en caldos, sopas claras, sopas espesas, minestrone o potajes y sopas frías o crudas. Las sopas espesas o cremosas pueden ser de base roux (harina y margarina o aceite en las mismas proporciones), de puré de verduras o espesadas con cremas o féculas (almidón) de maíz, patata o con harina de arroz. Se recomienda servir ¼ de litro de sopa por persona.

En cualquier caso, en las recetas se puede reemplazar la margarina por aceite de coco u otro aceite y la harina de trigo por opciones sin gluten como harina de arroz o almidón de maíz.

Caldos

Estos caldos se utilizarán como base para casi todas las sopas, pero pueden usarse cubos (de verduras o setas deshidratadas), o en polvo.

Caldo de verduras: es el más utilizado y difundido, por la simplicidad de sus ingredientes posee un sabor suave y que combina muy bien con todas las preparaciones saladas. Se puede reemplazar por 2 caldos de verdura en cubos.

Caldo básico de verduras

Ingredientes

- 2 cdas de aceite (neutro o de oliva)
- 1 cebollas medianas picadas
- 1 puerro grande cortado en cuatro partes
- 2 zanahorias medianas en pequeños trozos o rallada
- 1 tazas de apio cortado en trozos
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 y ½ litro de agua
- 2 cda de perejil picado
- 2 cda de hojas de tomillo (opcional)
- 2 hojas de laurel
- sal y pimienta negra en polvo a gusto

Método

Poner en una olla el aceite a fuego medio-fuerte, sofreír la cebolla picada junto con la zanahoria, el apio y los dientes de ajo aplastados con la lámina del cuchillo. Cuando todo esté tierno, bajar el fuego a mínimo, agregar el agua y los demás ingredientes menos la sal y la pimienta. Dejar hervir la olla semi tapada durante 2 horas, revolviendo regularmente.

Apagar el fuego, salpimentar, tapar y dejar reposar durante 1 hora. Filtrar con un colador o un trapo fino, apretando para extraer todo el líquido de las verduras. Para una versión más concentrada volver el caldo ya filtrado a una olla a fuego medio-fuerte y reducir el líquido una cuarta parte.

Caldo de algas o Dashi

se utiliza en la preparación de la sopa de miso y para otras sopas japonesas.

Ingredientes

(para 2 l de caldo)

- 2 cda de ajo picado
- 2 y ½ cda de jengibre fresco picado
- 50 g de algas kombu cortadas en cuadrados de 2 cm
- 2 litros de agua

Método

Llevar a hervor el agua junto con el ajo, kombu y el jengibre. Bajar el fuego a mínimo y continuar cocinando durante 40 minutos. Conservar en la nevera (heladera) durante una semana.

Caldo de setas

- 50 g de setas shiitake secas (10 setas medianas)
- 2 cebollas pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 1 puñado de perejil
- 2 litros de agua hirviendo
- Sal y pimienta negra a gusto

Método

Remojar las setas shiitake en agua tibia durante 30 minutos y escurrirlas, cortarlas en láminas. Pelar y picar las cebollas, pelar y aplastar un poco los dientes de ajo con el lomo del cuchillo. Llevar a ebullición los 2 litros de agua junto con el perejil, las setas shiitake remojadas, los dientes de ajo y la cebolla picada. Cocinar a fuego bajo durante 35 minutos en olla

semi-tapada. Dejar enfriar y reposar durante 2 horas, filtrar los sólidos, dejar solamente las setas fileteadas.

Caldo de maíz (elote o choclo)

para ser utilizado en la preparación de platos con sabor latino, sopas, estofados y carnes vegetales.

Ingredientes

- 2 litros de agua
- 15 g de sal gruesa
- ½ cdta de pimienta negra en grano
- 4 mazorcas de maíz (elote o choclo) frescas
- 1 puerro grande
- 2 zanahorias medianas (250g)
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de col blanca o repollo blanco

Método

Poner a hervir el agua con un puñado de sal gruesa y los granos de pimienta. Pelar y cortar las mazorcas en discos gruesos, aplastar el ajo con la hoja de un cuchillo, cortar el puerro en trozos grandes y las zanahorias en rodajas. Agregar todo al agua caliente y hervir a fuego medio bajo durante 1 y ½ hora. Apagar el fuego, dejar enfriar y filtrar los sólidos apretándose contra el colador para que suelten todo el jugo en el caldo.

Sopas Claras o Livianas

Son las más líquidas, suelen ser acompañadas con una combinación de trozos de verduras, carnes vegetales, pasta, arroz u otro cereal, legumbres, algas y tofu en trocitos entre otros, lo que se llama guarnición de la sopa.

Guarniciones para sopas

Se agregan al plato directamente después de servir la sopa o a la olla. Entre las más usadas destacamos las siguientes.

Pasta para sopa: en las sopas se pueden utilizar diferentes tipos de pasta pero las más comunes son pequeñas, con formas de letras, arroz, estrellas o municiones o largas y muy finas. Las sopas chinas suelen tener pastas de mayor tamaño y rellenas (wantan). Se calcula que se deben poner 50 g de pasta seca a la sopa por ración (porción).

Arroz y cereales en la sopa: cualquier tipo de arroz queda bien en la sopa, pero se prefieren los granos largos. Se pueden agregar otros tipos de cereales como trigo, quínoa, avena, mijo o también perlas de tapioca. Deben ser cocinados primero con el método indicado para cada caso y agregarlo a la sopa antes de servir a menos que se indique lo contrario. Las perlas de tapioca después de ser cocinadas deben ser mantenidas en un poco de agua fría antes de agregarla en la sopa.

Chiffonade (Chifonada): vegetales de hoja cortados finamente, como espinacas, col o lechuga, entre otras, son buenas opciones para sopas.

Crutones: pequeños trozos cúbicos de pan tostado o frito, con o sin especias.

Crutones al Horno

(para 5 personas)

Ingredientes

1 baguette (40 cm), o cualquier otro pan

80 g de margarina vegetal o aceite

Método

Precalentar el horno a 180°C, derretir la margarina, cortar el pan en pequeños cubos de 1.5 cm de lado, ponerlos en una fuente y empaparlos con la margarina. Colocar el pan en una bandeja para horno y hornear durante 15 minutos hasta que se vean dorados y crocantes. Se pueden hacer sin margarina o con aceite.

Vegetales: para un buen resultado tener cuidado en los cortes de los vegetales, el resultado final dependerá de esto. Deben ser suficientemente pequeños para que puedan tomarse con cuchara. Los cortes que más se utilizan son Brunoise, chiffonade, juliana, paisana y también rallados o pasados por el pelapapas (pela patatas). Pueden usarse pimientos verdes y rojos, cebollas en todas sus versiones, setas, lechuga, acelga, algas, remolacha, tomate, zapallitos, calabacín o zucchini, etc.

Sopa con arroz integral

Ingredientes

- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana picada
- 2 litros de caldo de maíz o verduras

- 2 zanahorias medianas
- 2 varas de apio
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de arroz integral
- 2 hojas grandes de acelga

Método

Hervir el arroz integral con 1 y media taza de agua hasta que esté tierno.

Aparte en una olla poner el aceite y sofreír la cebolla picada, cuando esté tierna. Agregar el caldo, las zanahorias cortadas en bastoncitos, las varas de apio troceadas, el laurel y revolver un poco los ingredientes suavemente. Llevar a ebullición, bajar el fuego.

Agregar el arroz, la acelga troceada y hervir 3 minutos más. Apagar el fuego y dejar reposar por 10 minutos con olla tapada.

Sopa de verduras

Ingredientes

- 1 puerro
- 1 nabo
- 4 zanahorias
- 2 ramas de apio
- un trozo de col blanca
- 1/4 de coliflor
- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 150 ml de vino blanco (opcional)
- sal
- agua

Método

Lavar y pelar las verduras, cortarlas en paisana o de tamaño que quepan en la cuchara. El puerro y el ajo los picamos fino.

En una olla grande y profunda ponemos a calentar 3 cucharadas de aceite a fuego suave, y rehogamos el puerro con el ajo. Cuando el puerro esté transparente, echamos el vino blanco, subimos el fuego y dejamos que el alcohol evapore 1 minuto. Bajamos el fuego, incorporamos el resto de las verduras, removemos y dejamos rehogar 3 o 4 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se peguen.

Añadir el agua (o caldo) hasta que cubra 3 dedos por encima de las verduras. Tapamos y dejamos cocinar a fuego medio-bajo durante unos 30-40 minutos.

Apagamos el fuego, dejamos reposar 15 minutos, corregimos de sal.

Sopa de miso

Ingredientes

(para 2 personas)

- 2 y ½ tazas de caldo de verduras
- 1 cuadrado de 8x8 cm de algas kombu
- 150 g de tofu suave
- 2 cebolletas (cebolla de verdeo)
- 2 cdtas de miso

Método

Poner el caldo y el alga a hervir durante 5 minutos. Cortar el tofu y echarlo al caldo, hervir durante dos o tres minutos más.

Aparte disolver el miso en el caldo restante y echarlo en la sopa, apagar el fuego. Servir con rodajas de cebolleta cortadas finamente.

Ramen de tofu y shiitake

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cebollas de verdeo
- 4 dientes de ajo, cortados en mitades
- Cubo de jengibre de 7 cm, cortado en 4 trozos
- 30 g de hongos shiitake secos (alrededor de 15-20 shiitake secos)
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de pasta de miso (blanca o roja)
- 1 cucharadita de agave (o jarabe de arce)
- 1 bloque de tofu blando, cortado en cubos pequeños
- 2 paquetes de fideos ramen veganos
- espinacas, cilantro y cebollas verdes para decorar

Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.

Agregue la cebolla verde, el ajo y el jengibre a la olla y saltee durante 2 minutos.

A continuación, agregue los hongos shiitake secos y saltee durante otros 2 minutos.

Agregue el caldo de verduras, el agua, la salsa de soja, la pasta de miso y el agave y deje hervir, mezcle bien hasta que todo esté combinado, luego reduzca el fuego a bajo, cubra y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.

(Opcionalmente) cuele la sopa para quitar los trozos grandes de ajo y jengibre, o simplemente quitarlos con un tenedor si lo desea.

Suba el fuego a medio, luego agregue el tofu y los fideos ramen, dejando cocinar durante 2-3 minutos hasta que los fideos estén blandos.

Sirva con un poco de espinaca, cebolla verde picada y cilantro fresco.

Sopa de remolacha

Ingredientes

- 1 kg de remolacha
- 1 cebolla grande picada
- 2 cucharadas de aceite
- Una planta de apio mediana
- 2 zanahorias grandes
- 1 papa grande o un par medianas
- Perejil picado
- 2 hojas de laurel
- Eneldo fresco
- Agua cantidad necesaria
- zumo de limón

Se puede echar un trozo de panceta vegana al finalizar la cocción, setas salteadas en vez de carne, crema de almendras sin azúcar o nata vegetal.

Preparación

Se puede hacer de dos formas, si quieres que quede más sabrosa primero freír la cebolla picada en unas cucharadas de aceite, luego sigue todo igual, echas agua y toda la verdura picada en una olla junto con la cebolla frita y hierves hasta casi deshacer toda la verdura. Pelar las remolachas, zanahorias y papas rallar la mitad o 3/4 partes y el resto cortar en trozos, bastones, juliana.

Echar toda la verdura picada dentro de una olla junto al apio y perejil picados, y cubrir con agua.

Hervir durante al menos 45 minutos – 1 hora, si se evapora el agua echar un poco más. La verdura se deshace bastante y se va al fondo.

Al finalizar la cocción echa un poco de zumo de limón y el eneldo picado.

Al servir puedes echar también unas setas a la plancha o salteadas o un toque de nata vegetal.

Sopas Espesas y Cremosas

Son sopas de base de puré de vegetales, con cremas, o espesantes como fécula de maíz o harina de trigo.

Sopa crema de calabaza

Ingredientes

(4 a 6 personas)

- 3 cdas de aceite o margarina
- 1 cebolla grande picada
- 2 cdas de harina de trigo o arroz
- 1 calabaza cortada en trozos
- 2 y ½ taza de caldo vegetal
- ¼ cda de nuez moscada
- 2 y ½ taza bebida vegetal. de coco o de soja
- 2 cda de jugo de limón fresco
- sal y pimienta negra a gusto
- semillas de sésamo o calabaza tostadas para decorar

Método

En una olla calentar el aceite o la margarina, freír la cebolla picada durante unos minutos hasta que esté tierna y transparente. Agregar la harina y cocinar un minuto más revolviendo para que se integre. Luego incorporar el caldo y disolver la mezcla. Agregar la calabaza, nuez moscada, estragón y llevar a hervor, cocinar hasta que la calabaza esté tierna. Procesar la sopa hasta que quede una crema, volver la sopa al fuego medio alto, incorporar la leche de soja, limón, sal y pimienta y cocinar 4 minutos más. Apagar el fuego, servir caliente, espolvorear con semillas de sésamo tostadas.

Notas: la calabaza se puede hornear para que tenga mejor sabor la sopa. También puedes poner clavo en polvo, estragón y reemplazar la bebida vegetal por leche de coco o caldo.

Sopa de espárragos

Ingredientes

- 2 cdas de margarina
- 1 puerro picado finamente
- 2 cdas de harina
- 3 tazas de caldo de verduras
- ½ kg de espárragos troceados
- 2 cdas de perejil fresco picado
- 1 taza de crema de almendras
- Sal y pimienta negra a gusto
- Perejil picado para espolvorear.

Método

En una olla mediana derretir la margarina y sofreír el puerro hasta que quede tierno. Agregar la harina y revolver hasta que esté todo bien incorporado. Agregar el caldo, los espárragos y el perejil, llevar a ebullición revolviendo constantemente. Bajar el fuego a mínimo, tapar la olla y cocinar durante 15 minutos hasta que los espárragos estén tiernos. Procesar la sopa hasta que quede una crema suave y volver a cocinar a fuego medio junto con la crema de almendras por 2 o 3 minutos más. Servir caliente espolvoreada con perejil fresco.

Sopa de Lentejas

Ingredientes

(Para 8 personas)

- 1 cebolla
- 1 o 2 patatas
- 1,5 l de caldo de verduras
- 1 taza de lentejas rojas
- 3 dientes de ajo pelados
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdta de comino molido
- ½ cdta de cúrcuma
- ½ cdta de sal

- ½ taza de cilantro picado
- 3 cdas de zumo de limón fresco
- ½ cda de pimienta negra molida
- Aceite de oliva para decorar

Método

Pelar y cortar la cebolla en trozos pequeños y las patatas en cubos de unos 2 cm de lado. Aparte, poner en una olla el caldo, lentejas, ajos, cebolla y patata, llevar a hervor, bajar el fuego a mínimo y cocinar durante 15/20 minutos hasta que las lentejas y vegetales estén tiernos.

En una sartén poner el aceite a fuego bajo junto con la cúrcuma, comino y la sal, cocinar durante 3 minutos revolviendo constantemente hasta que esté bien aromático, dejar enfriar un minuto y agregar a la sopa junto con el cilantro. Sumergir una batidora de mano (minipimer) en la sopa y procesar por unos minutos para obtener un puré. Revolver constantemente durante 1 minuto más, apagar el fuego y agregar el zumo de limón. Servir la sopa y espolvorear con pimienta negra molida en mortero y un chorrito de aceite de oliva. Acompañar con pan pita tostado.

Sopa crema de tomates

Ingredientes

(para 8 personas)

- 100 g de margarina o aceite
- 1 hoja de laurel (pequeña)
- 150 g de cebolla (1 cebolla mediana)
- 150 g de zanahoria (1 zanahoria mediana/grande)
- 120 g de harina
- 2 y ½ L de caldo de verduras
- 150 g de tomate cortado pequeño, sin piel ni semillas (concasse)
- 1 cda de extracto de tomate (conserva)
- pimienta en grano (opcional)
- sal a gusto
- 3 o 4 hojas de albahaca o una rama de tomillo fresco
- 200 ml de crema de almendras o de soja
- pizca de azúcar

Método

Derretir la margarina en una olla, sofreír la cebolla y la zanahoria rallada. Agregar la harina tamizada y mezclar bien. Incorporar el caldo poco a poco y mezclar para deshacer los grumos que puedan quedar. Pasar la minipimer o batidora de mano para deshacer bien la sopa y se forme una crema. Agregar la hoja de laurel y hervir la preparación durante 15 / 20 minutos a fuego medio, revolver cada 5 minutos para evitar que la sopa se pegue en el fondo. Pasar la sopa por un colador y descartar los trozos que no pasan el filtro. Aparte procesar el tomate con la pasta de tomate o concentrado de tomate e incorporar a la sopa junto con la albahaca o tomillo fresco.

Cocinar durante 30 minutos más a fuego medio-bajo, revolviendo regularmente. Si se desea pasar nuevamente la batidora de mano por la sopa por si quedan trozos de tomate demasiado grandes, agregar la crema de almendras y mezclar con cuchara para integrar, cocinar 20 minutos más. Apagar el fuego y servir con crutones, pimienta en grano molida con mortero o en polvo y un chorrito de aceite de oliva.

Sopa cremosa de maíz

(Para 6 - 8 personas)

- 3 Cdas de aceite (preferentemente maíz o girasol)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento (morrón) rojo mediano picado
- 2 tazas de maíz fresco desgranado (o congelado)
- 1 y ½ l de caldo de maíz o verduras
- 1 taza de crema de almendras
- 1 cda de margarina o aceite de coco
- sal a gusto
- ¼ cda de pimienta negra
- 1 tomate cortado en Concassé para acompañar

Método

Calentar el aceite y sofreír la cebolla y el pimiento rojo hasta ablandar, agregar el maíz y continuar el sofrito durante 2 minutos más. Procesar la mezcla con una minipimer o en una procesadora de alimentos (licuadora, batidora) junto con 1 litro de caldo o agua hasta obtener una crema y volver a la olla junto con el resto del caldo, agregar sal y pimienta y llevar a ebullición, bajar el fuego y cocinar durante 5 minutos. Agregar la crema de almendras lentamente y revolver con una cuchara de madera. Apagar al fuego, servir caliente acompañada con tomate o pimientos concasse o Brunoise.

Sopa crema de brócoli

(Para 4 a 6 personas)

Ingredientes

- 5 cdas de margarina, aceite de coco o normal
- 1 cebolla mediana picada
- ¼ taza de harina
- 5 tazas de caldo de verduras o maíz
- 1 cabeza de brócoli o brécol cortada en pequeños, con tronco y todo
- Sal y pimienta negra a gusto

Método

Derretir la margarina en una olla mediana y sofreír la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la ¼ taza de harina, mezclar bien y cocinar durante 1 minuto, la harina no debe cambiar de color. Incorporar poco a poco el caldo mezclando para que no se hagan grumos, llevar a ebullición. Agregar el brócoli y cocinar a fuego medio durante 15 minutos, hasta que el brócoli esté tierno.

Procesar la sopa en una licuadora o con batidora de mano hasta que quede una mezcla cremosa y homogénea, volver a hervir la sopa y salpimentar. Se puede agregar ½ taza de crema de almendras al final de la cocción.

Potajes, Minestrone y Guisos

Locro argentino

Ingredientes

- 300 g maíz blanco seco
- 300 g de alubias (porotos, frijoles) rojos cocinados
- 300 g de alubias blancas cocidas
- 150 g de seitán crudo en cubos
- ¼ taza de aceite de oliva
- 3 cda de salsa de soja normal
- 1 cda de coriandro molido con mortero
- 1 cda de pimienta negra en grano molida con mortero
- ½ cda de comino
- ½ cda de ají molido
- 3 cda de perejil picado
- 3 cda de aceite de neutro
- 1 cebolla grande

- ¾ kg de zapallo cortado en cubos (si se consigue piel de plomo mejor, sino cualquier zapallo o calabaza)
- 2 choriveganos
- 2 litros de caldo de maíz (choclo, elote) sin partes sólidas.
- 1 cda de pimentón dulce
- ají molido y sal a gusto

Método

Remojar 8 horas y cocinar el maíz blanco con 3 partes de agua. Cortar el seitán en cubos y marinar con el aceite, salsa de soja, coriandro, pimienta, comino, ají molido y perejil picado durante 8 horas.

En una olla grande rehogar la cebolla cortada en pluma con el aceite neutro, cuando empiece a estar transparente agregar el zapallo, los choriveganos cortados en rodajas gruesas y el seitán con marinada y todo, estofar durante 5 minutos, a fuego medio, revolviendo suavemente para que no se pegue. Agregar el maíz y las legumbres cocidas y el caldo, mezclar para integrar el locro y estofar durante 10 minutos a olla semi tapada. Si es necesario agregar más caldo o agua caliente, el caldo debe quedar en la olla a unos 3 centímetros por encima del locro. Antes de apagar el fuego condimentar con pimentón dulce y ají molido, si hace falta un poco de sal. Se sirve caliente con un centímetro, o menos, de caldo por encima del locro.

Guiso de cebada y algas

Ingredientes

(Para 4 personas)

- 1 puerro grande
- 1 pimiento verde mediano
- 1 cebolleta o cebolla de verdeo
- 1 zanahoria mediana
- 2 cda de aceite de oliva
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de algas cochayuyo remojadas troceadas
- 2 tazas de cebada hervida
- 3 cda de salsa de soja
- Sal a gusto
- pizca de pimienta negra molida

Método

Picar el puerro, el pimiento, la cebolleta en paysanne y la zanahoria en bastoncitos. Sofreír con el aceite en una olla a fuego medio-fuerte durante unos minutos hasta que las verduras se ablanden un poco. Agregar el caldo de

verduras, las algas y la cebada, cocinar durante 20 minutos a fuego medio-bajo. Apagar el fuego, condimentar con la salsa de soja, sal y pimienta.

Minestrone

Los ingredientes del Minestrone pueden variar, dependiendo de la temporada, las alubias (frijoles, porotos) pueden reemplazarse por habas o cualquier otra legumbre como garbanzos.

Ingredientes

- 3 Cdas de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana
- 2 varas de apio
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 150 g de coliflor
- 150 g de puerro
- 300 g de tomate fresco
- 1 calabacín (zucchini)
- 2 patatas medianas
- 200 g de guisantes verdes o arvejas (congelada, fresca o en lata)
- 200 g de alubias blancas cocida (poroto o frijol blanco)
- Agua cantidad necesaria
- ½ taza de albahaca y perejil fresco picados
- sal y pimienta a gusto

Método

Picar bien pequeño apio, zanahorias, cebolla y ajo, sofreír en una olla mediana con aceite de oliva durante 3 o 4 minutos. Cuando empiece a dorar agregar todas las otras verduras troceadas y las legumbres, agregar agua fresca hasta cubrir todo y cocinar durante 15 minutos a olla semi tapada y fuego medio-fuerte hasta que todo esté tierno. Finalmente incorporar el perejil con la albahaca picada y salpimentar. Servir caliente.

Lentejas a la murciana

Ingredientes

- ½ kg de lentejas pardinas
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla grande

- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajos entera sin pelar
- 2 hojas de laurel
- 1 puerro cortado en trozos grandes
- 2 zanahorias medianas en cuartos
- 1 cdta de pimentón
- 1 y ½ l de agua
- 1 patata cortada en cubos grandes
- 1 manojo de acelgas cortadas "a taco" (en tiras gruesas)
- sal a gusto

Poner las lentejas en remojo durante 6 horas. Procesar el pimiento verde y rojo junto a los tomates y la cebolla hasta obtener un puré. En una olla grande poner el aceite, cuando esté caliente agregar la cabeza de ajo con piel y todo (quitarle la parte de la rama y la piel que esté más suelta), junto con el laurel por unos segundos a fuego fuerte, bajar el fuego a medio y agregar el puré de verduras, el puerro cortado, la zanahoria y la cdta de pimentón, revolver un poco, para mezclar bien todo y sofreír durante 3 minutos. Agregar el agua y cuando empiece a hervir las lentejas previamente escurridas, una patata cortada y la acelga. Cocinar a fuego bajo y olla semi tapada durante 30 minutos (o hasta que las lentejas estén tiernas), revolver cada 5 minutos para que no se peguen en el fondo. Apagar el fuego y dejar reposar.

Sopas frías

Gazpacho andaluz

El gazpacho es una sopa fría de tomates y vegetales

Ingredientes

(para 6 personas)

- 200 g de pan duro
- 1 diente de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 kg de tomate maduro
- 1 pepino mediano
- ½ pimiento morrón verde
- 5 cdas de vinagre de vino
- sal

Guarnición: se deben cortar las verduras muy pequeñas, tipo brunoise

- 1 tomate mediano
- ½ pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida fresca (opcional)
- crutones (opcional)

Método

Poner a remojar el pan en un poco de agua. Aparte procesar el ajo, aceite, tomates, pepino, pimiento, vinagre y la sal durante algunos minutos hasta obtener un líquido espeso. Pasar el gazpacho por un colador y enfriar durante al menos 2 horas o agregar hielo. Servir junto con la guarnición cortada finamente y un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimienta negra.