Las mejores recetas de sopas para disfrutar en la temporada otoño-invierno ¡Ni Mafalda se resiste!

24 abril, 2021

Con el frío llega la época de la acelga, el brócoli, el apio, la calabaza, la espinaca, la batata y el zapallo. Todas pueden convertirse en una sopa cremosa, calentita y llena de vitaminas. Desde el programa 365 Tentaciones cuentan cómo prepararlas y conservarlas.

Llegó la época de las sopas, un alimento ideal para los primeros fríos porque es delicioso, rendidor y económico. Los vegetales de estación tienen gran contenido de vitamina C, ácido fólico, hierro, antioxidantes y todos los componentes que refuerzan nuestras defensas.

Cuando agregamos estas verduras las sopas se vuelven cremosas, irresistibles para grandes y chicos y muy versátiles. Solo hay que cocinar los vegetales en agua, opcionalmente con un caldo, y poner menos líquido si se quiere lograr mayor espesor. Toda la preparación se bate y listo.

Se pueden descongelar en microondas o en una olla con un poco de agua y una tapa para que no pierda su consistencia y no se queme.

Estas se pueden guardar en tupper hasta 3 meses en el freezer sin alterar su composición. Luego, al calentar nuevamente, se pueden agregar fideos, trocitos de pollo o trocitos de carne.

Mezclar todos los vegetales que se tengan a mano es ideal, pero hay para todos los gustos. Los más chicos prefieren una preparación simple y llena de vitaminas: zapallo y batata.

¿Cómo se prepara? Se cocinan ambos vegetales juntos en agua y caldo. Basta con una unidad de cada uno para conseguir más de 5 porciones de sopa. La opción es agregar leche a último momento para que tenga más cremosidad y más calcio.

Pero también hay opciones más elaboradas, que incluyen ajo, jengibre o albahaca.

Sopa de tomate, calabaza y queso

Ingredientes (para 3 platos grandes)

2 cucharadas de aceite de oliva

2 dientes de ajo picaditos

1 rodaja de calabaza rallada

2 tazas de salsa casera

2 tazas de agua

Sal

Pimienta

Queso parmesano

Albahaca

Preparación:

En una olla colocar el aceite y dorar los ajos.

Añadir la calabaza y cocinar con la salsa y el agua durante 10 minutos y sofreímos durante un par de minutos. Agregamos la salsa de tomate y el agua, salpimentar y cocinar unos minutos más.

Servir con el queso por encima y albahaca fresca picada.

Sopa de cebolla

Ingredientes:

1 kilo de cebollas

90 gramos de manteca

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de azúcar

Sal y pimienta

3 cucharadas de harina

12 tazas de caldo

1/2 taza de vino blanco

12 rebanadas de pan de molde

Aceite de oliva

Ajos picados

Queso rallado

Preparación:

Derretir la manteca en una sartén grande a fuego lento, y agregar las cebollas cortadas en rodajas finas. Luego se agrega la cucharada de aceite y se tapa la sartén durante unos 15 minutos.

Se destapa, se sube el fuego y se agrega el azúcar, sal y pimienta al gusto. Hay que cocinar las cebollas durante unos 40 minutos, revolviendo a menudo hasta que se vuelvan de color dorado. Incorporar el caldo de la sopa. Después de 40 minutos espolvorear la harina junto con el vino. Cocinar 30 minutos más. Tostar el pan untado con el ajo. Colocar en tazas aptas para horno colocar el pan espolvorear el queso con manteca y añadir la sopa. Llevar a horno durante 20 minutos hasta gratinar

Sopa de queso y brócoli

Ingredientes:

1 brócoli

1/2 cebolla

Una tajada de queso mantecoso

Tres cucharadas de crema de leche

Preparación:

Hervir el brócoli diez minutos con agua que lo tape y un caldo. Cuando esté blando, pasar por la licuadora o minipymer. A esa crema le agregás el queso y la crema de leche y calentás nuevamente.La sopa está lista, y queda deliciosa con queso parmesano al momento de servir.

Fuente: Programa 365 Tentaciones-Prensa Gobierno de Mendoza