

# ¡A tomar la sopa!

Al otoño no le puede faltar aroma, color y sabor, por eso les proponemos tres sopas revitalizantes, deliciosas y fáciles de preparar.

TEXTO Y PRODUCCIÓN: ROSE GALFIONE  
FOTOS: ROSARIO LANUSSE

Delantal de cocina, Angelina Linen

Este plato universal, que tiene una versión típica en cada país, como el gazpacho (España), la *bouillabaisse* (Francia) y el *minestrone* (Italia), permite diferentes consistencias,

temperaturas y texturas. Admite agregados, como semillas, hierbas, queso rallado o *croutons* de pan frito que la transforman de una simple entrada a un único plato sustancioso.



## ***De remolacha con roquefort***

### INGREDIENTES

1 kg de remolacha cruda  
50 cc. de aceite de oliva  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
1 puerro  
1 l de caldo de ave  
200 g de queso roquefort u otro queso azul  
Al final: un chorrito de crema de leche

### PROCEDIMIENTO

Hervir las remolachas en caldo con su piel durante 15 minutos aproximadamente. En una sartén, saltear el diente de ajo, luego agregar la cebolla picada y, por último, el puerro en rodajas hasta que se ablanden. Cuando las remolachas estén tiernas, dejarlas enfriar, quitarles la piel, cortarlas en cubos y agregarlas al resto de las verduras, junto con la sal y la pimienta. Una vez cocidas, se trituran con una licuadora de mano y se pasan por un colador fino. Como último toque, se añade un chorrito de crema y un trocito de queso azul.

## ***De crema de calabaza***

### INGREDIENTES

1 calabaza  
2 cebollas medianas  
1 l de caldo de verduras  
1/2 taza de crema de leche  
1 cda. sopera de Maizena  
1 cda. de té de salsa inglesa  
Sal y pimienta a gusto  
*Ciboulette* picada finita  
*Croutons* para acompañar

### PROCEDIMIENTO

Colocar en una cacerola la calabaza y las cebollas cortadas en trozos grandes y hervir con una taza de caldo. Una vez blanda, quitar la cáscara a la calabaza y licuar todo. Agregar caldo si fuera necesario. Llevar nuevamente a la misma cacerola e incorporar la taza de crema de leche con la Maizena disuelta. Agregar la salsa inglesa. Para aligerarla, agregar más caldo. Llevar servida en plato hondo con un poco de *ciboulette* por encima. Los *croutons* se ofrecen en un recipiente aparte.



## De zucchini y curry

### INGREDIENTES

2 cebollas  
1 l de caldo de verduras  
4 zucchinis  
1 cda. de curry en polvo  
Sal

### PROCEDIMIENTO

Saltear las cebollas en aceite y agregar el curry. Cocinar hasta que estén blandas. Agregar los zucchinis cortados en rodajas y el caldo de verduras. Tapar y dejar que hierva durante veinte minutos aproximadamente. Procesar todo y servir caliente. Se le puede agregar un chorrito de crema.

## Modales para “no hacer sopa”

- Por más que el plato de sopa esté caliente, no se debe soplar ni revolver con la cuchara levantando y dejando deslizar incesantemente el líquido para apurar el enfriado, como lo haríamos con la de los niños.
- La cuchara se introduce en el plato por el lado más próximo a uno y se saca por el extremo opuesto después de cruzarlo. De este modo, si la cuchara gotea, el líquido caerá únicamente sobre el plato.
- Cuando el plato esté casi vacío, no se inclina para terminar con el sobrante.
- La cuchara se acerca a los labios de costado (sin esbozar ruidos) y no de frente.
- Si la sopa se sirve en platos grandes soperos, la cuchara se deja sobre ellos cuando se haya terminado; si se sirve en tazones, se deja sobre el plato colocado debajo, con el lado cóncavo hacia arriba.
- Si se sirve en tazones, se puede terminar el contenido tomándolos por las asas, pero nunca quebrando la cabeza hacia atrás para beber hasta la última gotita.