


**SOPAS
COMPLETAS**




COME BONITO

ANNA HELM BAXTER
FOTOGRAFÍAS DE
VICTORIA WALL HARRIS

A la venta desde el 31 de enero de 2017



SOPAS COMPLETAS

Sopas originales y deliciosas para preparar en un instante

- Una sopa puede ser sencilla y sensacional al mismo tiempo. Una sopa es mucho más que simples hortalizas trituradas. Aquí las hay de todas clases, desde las sopas frías a las sopas-comida, pasando por las sopas rápidas para la cena y las que pueden servirse cuando se tienen invitados.
- Todas las recetas son sencillas y prácticas, pero, al añadirles alguna de las ideas de guarniciones o tostas propuestas al final del libro, se convierten en platos originales.
- Todas las recetas están hechas con una sola cazuela, y son casi un juego de niños. Cuando se entienden las bases, se pueden preparar con cualquier ingrediente que se tenga en la nevera. Después será el momento de completarlas, sustituir ingrediente y para terminar, crear nuestras propias recetas.

Más de 70 recetas sencillas y sensacionales al mismo tiempo: sopas frías para refrescarse en verano; sopas trituradas de textura fina; sopas a base de caldo, para beber en taza, y sopas completas para reconfortarse en los largos días de invierno.

Un recetario ideal para llevar una vida sana sin perder un ápice de sabor

COMO ELABORAR LAS SOPAS

1. Preparar la base

Elige un miembro de la familia de la cebolla y deja que se funda a fuego suave en aceite o en mantequilla hasta que este tierno y empiece a tomar color. Añade apio, zanahoria y dos dientes de ajo.

2. Añadir una especia o una hierba

Añade especias o hierbas frescas. Las especias transforman una receta sencilla en un plato más exótico. Empieza por una cucharadita solamente y tuesta e la sartén las especias secas durante un minuto.

3. Espesar

Si deseas una sopa espesa, añade una patata, lentejas rojas, alubias secas, harina o frutos secos molidos. Si has espesado la sopa, tendrás que añadir un poco de líquido cuando la vuelvas a calentar. También puedes añadir un poco de pan duro antes del final de la cocción.

4. Elegir una verdura estrella

¡Escoge tu estrella! Para obtener el máximo sabor y bonitos colores, calcula el momento en que añadirás las verduras, según su tiempo de cocción.

5. Añadir un complemento

Las patatas son interesantes para espesar una sopa, pero para realzar su sabor decántate por otras hortalizas: zanahoria o guisantes para aportar una nota dulce, hinojo para un ligero aroma de regaliz u hortalizas verdes para un suave toque amargo.



6. Añadir un buen caldo

La mayoría de las sopas combinan bien con un caldo de ave o de verduras. Si te decantas por un caldo preparado, elige uno que contenga poco sodio para poder controlar la condimentación.

7. Triturar o no

¿Sopa cremosa o con trocitos? Depende del gusto personal. Las sopas que contienen varias verduras suelen ser más apetitosas si no están trituradas. En las sopas a base de caldo, las verduras deben cortarse en trocitos pequeños.

8. Convertirla en un plato completo

Para convertir una sopa en un plato completo, añádele cereales, pasta, alubias blancas, carne o marisco cocido.

9. El toque final

Deja volar tu imaginación: guarniciones crujientes, nata, hierbas, queso, hasta un simple chorrito de buen aceite de oliva. Encontrarás numerosas ideas en las páginas que siguen.

ALGUNOS TRUCOS

- **Cocer las verduras en el horno**

El hecho de cocer los tubérculos o el ajo en el horno permite transformar una sopa banal en un plato succulento.

1. Precalentar el horno a 200 °C (termostato 6-7).
2. Untar las verduras cortadas a trocitos con un poco de aceite de oliva y salpimentar.
3. Poner las verduras, en una sola capa, en una gran fuente de horno, procurando dejar espacio entre los trozos.
4. Cocer en el horno, dando vuelta a las verduras cada 15 minutos, hasta que estén tiernas y doradas en los bordes.



- **Guisos**

Un guiso consistente puede transformarse fácilmente en sopa. Retira los eventuales huesos de la carne, corta las verduras en trocitos más pequeños (añade verduras frescas, guisantes, por ejemplo) y agrega caldo suplementario, así como cereales o pasta cocida.

- **Ramillote de hierbas**

Al mismo tiempo que viertes el caldo en la sopa, puedes añadir un ramillote compuesto por diferentes hierbas aromáticas, como perejil, tomillo y hojas de laurel, atadas con cordel de cocina. Aportará niveles de sabores suplementarios. Sácalos y deséchalos antes de servir o de triturar.



RECETA: BULLABESA EXPRÉS

INGREDIENTES

- 700 g de pescado y de marisco variados (bacalao, fletán, langostinos, almejas, mejillones, por ejemplo)
- 1,25 litro de fumet de pescado
- 1 bulbo de hinojo picado fino, reservando las barbas para decorar
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picados finos
- 1 pellizco abundante de hebras de azafrán
- 200 g de tomates pelados en conserva, machacados
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Calentar el aceite y rehogar la cebolla, el hinojo y el ajo durante 10 minutos hasta que empiecen a dorarse. Añadir el azafrán, los tomates y el fumet de pescado. Llevar a ebullición y proseguir la cocción hasta que el fumet se haya reducido a la mitad. Cortar el pescado en trozos, incorporarlo y dejar cocer 2 minutos. Agregar el marisco y mantener en el fuego hasta que las conchas empiecen a abrirse y los langostinos estén rosados. Sazonar y espolvorear con las barbas de hinojo.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Lo que hace una buena sopa
Cómo elaborar las sopas
Trucos & secretos
Guarniciones rápidas

SOPAS FRÍAS

Gazpacho
Gazpacho rosa
Uvas & almendras
Raita
Vichyssoise
Sopa de guisantes
Sopa violeta
Pepino & finas hierbas
Sueño de aguacate

SOPAS TRITURADAS

Zanahoria & cilantro
Zanahoria & crema de sésamo
Sopa de ajo
Limón & chirivía
Crema de tomate & albahaca
Champiñones portobello
Delicia de casi nada
Calabacín & brie
Crema de nabo
Delicia roja al pimiento
Tirabeques
Sopa Popeye especiada
Tupinambos
Castaña
Sopa ligera con berros
Berros, guisantes & menta
Hinojo & naranja
México
Habas & almendras
Coliflor & cheddar
Calabaza & tocino ahumado
Alubias blancas
Brócoli & queso azul
Apionabo & manzana
Garbanzos & avellanas
Tubérculos al curry

SOPAS A BASE DE CALDO

Sopa de verduras al pesto
Espárragos & parmesano

Cebolla & sidra
Col lombarda & manzana
Sopa tailandesa de calabaza especiada
Brócoli & limón confitado
Calabaza bellota & vainilla
Detox asiático
Minestrone de hortalizas verdes
Sopa miso
Miso & setas
Sopa espesa de maíz
Ajo, patata & huevos escalfados

SOPAS COMPLETAS

Sopa invernal de lentejas & vino
Buey & cebada perlada
Potaje de col & tocino ahumado
Pollo & pasta
Estofado de cordero irlandés
Sopa sol
Bullabesa exprés
Dahl al coco
Tomate, alubias blancas & harissa
Salchicha & espelta
Alubias blancas & haddock
Tortellinis a la toscana
Arco iris de acelgas & quinoa
Tamarindo & garbanzos
Guisantes partidos & jamón
Pollo asado
Ribollita de col
Chorizo & marisco
Sopa de raviolis Tomates & romero
Tajine de verduras asadas
Dhal a las especias dulces
Tomates antiguos & burrata

GUARNICIONES & TOSTAS

Aceite de guindilla
Picatostes de semillas & queso
Migas con chorizo
Tostas de chutney al queso azul
Garbanzos crujientes
Dukkah de avellanas
Pesto
Col kale al zaatar
Rillettes de caballa ahumada
Nata al limón & finas hierbas
Caldos & fumetss



SOPAS COMPLETAS. Come bonito.

Anna Helm Baxter

Lunweg Ed. 2017

20'5x22 cm. / 192 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15, 00 €

A la venta desde el 31 de enero de 2017

Para descargar la portada en alta resolución:

http://static5.planetadelibros.com/usuarios/libros/fotos/220/original/portada_sopas-completas_victoria-wall-harris_201611211732.jpg?_ga=1.110600962.68809346.1472716215

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



