

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a smooth, vibrant orange soup. The bowl is set on a white tablecloth. A silver spoon is visible to the right of the bowl, and another silver spoon is partially visible in the bottom left corner. The text "Sopas y cremas" is centered over the soup in a black, sans-serif font.

Sopas y  
cremas

# Caldo de pollo



- Se calcula  $\frac{1}{4}$  de litro por persona.
- Los ingredientes que suelen incluirse en un caldo son:
  - $\frac{1}{4}$  de gallina o pollo.
  - 2 zanahorias
  - 1 patata
  - 1 puerro y un trozo de apio
  - 1 cebolla y sal
- Poner los ingredientes a cocer en 3 litros de agua fría y dejar 2 horas a cocción normal. Por la evaporación obtendremos 2 litros de caldo.
- Si se utiliza la olla a presión, se reduce mucho el tiempo.
- Actualmente existen caldos que vienen ya preparados para consumir, y que son de buena calidad.

# Sopa de verduras



- Ingredientes:
  - 1 puerro
  - 100 g judías verdes
  - 2 zanahorias
  - 1 patata
  - 1 tomate
  - 3 litros de agua o caldo
  - ½ dl aceite y sal
- Limpiar todas las verduras y cortarlas a cuadraditos.
- En una cacerola poner un poco de aceite y rehogar todas las verduras, lentamente.
- Cubrir con agua, sazonar, y dejar cocer a fuego bajo, hasta que las verduras estén cocidas.

# Crema de zanahorias



- Pelar y trocear en cascós la zanahoria, la cebolla, y la patata.
- Rehogar la cebolla y la zanahoria hasta que estén bastante hechas.
- Añadir los cascós de patata, cubrir de agua o caldo y cocer hasta que las verduras estén muy blandas.



- Triturar y dar el punto de sal.
- Si se quiere dar una consistencia más fina pasar por el chino.
- Se puede enriquecer con nata líquida en el último momento.

# Cremas con otras verduras



Crema de espinacas



Crema de puerros



Crema de calabacín



Crema de tomate

# Gazpacho



- Existen muchas recetas diferentes según las zonas pero en general consiste en :
- Poner el pan a remojo con el agua y el vinagre.
- Añadir los tomates, pepino, y pimiento, lavados y troceados ; triturarlo todo.
- Pasar por el colador chino, para retirar las pieles.
- Sazonar y enfriar.



[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)