

Tazas Soperas Para Chuparse Los Dedos

En la última edición de *FoodPrints donde sea*, aprendiste a planificar una cena para toda la familia preparando Deliciosas Tazas Para Cenar. Bien, ahora puedes volver a impresionarlos cocinando Tazas Soperas Para Chuparse Los Dedos! Asegúrate que una persona adulta te ayude con la estufa.

PASO 1: ESCOGE TUS INGREDIENTES

Asegúrate de escoger una variedad de ingredientes, una mezcla de colores, sabores y texturas que harán una exquisita sopa, asegúrate de incluir diferentes nutrientes que podrían ser combinados en una receta única!

Aquí tienes algunas ideas para que puedas comenzar:

- **Base:** Caldo (agua y cebolla hervida a fuego lento, zanahoria, apio: Te recomendamos cocinar cebolla y ajo picados primero, luego agregar el líquido -- esto le agrega mucho más sabor).
- **Proteína:** Frijoles y lentejas de todo tipo, tofu; o utiliza pedazos de sobrantes como pollo, camarones, carne de res o cerdo.
- **Vegetales:** Col rizada, col, espinaca, guisantes, maíz en granos, zanahorias, hongos, tomates, pimientos, ajo, apio.
- **Carbohidratos:** Cebada, arroz integral, arroz silvestre, espagueti quebrado, fideos de arroz, fideos de macarrones, orzo.
- **Aderezo:** (Para cubrir), hierbas frescas recién picadas, queso parmesano rallado, crutones, pimientos picantes.



Hay una gran variedad de sopas que puedes hacer!
[Aqui algunas ideas.](#)

PASO 2: PLANIFICA TU PROPIA RECETA PARA SOPAS

Utiliza este útil manual para diseñar abundante sopa para tu familia!

	Base	
	proteínas	
	Vegetales	
	Carbohidratos	
	Aderezo	

NOMBRA TU SOPA:



PASO 3: JUNTA TUS INGREDIENTES Y EQUIPO A UTILIZAR

Prepara tus **Mise en Plase** (MEEZ ahn plahs). Este es un término francés para tener todos los ingredientes medidos, cortados, pelados, rebanados, rallados, etc., antes de comenzar a cocinar. Los sartenes preparados, tazas para mezclar, herramientas y equipos ya en sus lugares. Es una técnica que los cocineros usan para ensamblar platos rápidamente y sin esfuerzo.



Esto significa que deberías:

1. Tener listo cualquier equipo de cocina (una olla grande, tabla para cortar, cuchillos, paletas, vaso medidor/cucharas).
2. Compra, abre o has tu propio caldo.
3. Corta tus verduras y las proteínas.
4. Prepara tus granos y aderezos.

NO TIENES CALDO? INTENTA HACER ESTO

Si una receta necesita un poco de caldo, puedes sustituirlo con agua. Aunque el caldo le agrega sabor a las sopas y estofados, su propósito primordial es agregar líquido. Si la receta necesita de mucho caldo, puedes utilizar agua sazonado con algunas cucharadas de jugo (como jugo de naranja o de manzana), mantequilla derretida, leche (lácteo, de coco, de nueces o de soya), pasta de miso, aceite de oliva, salsa de soya u hongos secos.

GRAN TAREA PARA UN JOVEN ASISTENTE

- Enjuagar los frijoles/lentejas
- Pelar ajo
- Quebrar los fideos de espagueti o remover arroz cocinado
- Deshojar las hierbas
- Arrancar o picar los vegetales como espinaca y col
- Picar las verduras (especialmente los más suaves como el tomate, hongos, pimientos y apio)
- Rallar el queso o zanahorias -- cuidado con los nudillos!



PASO 4: HORA DE COCINAR - SOPA DE TOMATE

(Esta receta es suficiente para 8 Tazas) Puedes seguir esta receta al pie de la letra o puedes usar estas direcciones básicas con la receta planificada (PASO 2) con tus propios ingredientes. La idea básica es saltear los vegetales, agregar agua (agua o caldo), luego mezclarlo con otros sabores como con hierbas frescas y quizás alguna proteína o carbohidrato para que sea una comida completa. Si cortas los ingredientes de antemano, la sopa podría estar lista en 30 mins.



Ingredientes:

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 Cebollas peladas y cortadas
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 o más zanahorias cortadas en cubitos
- 2 o más tallos de apio cortados
- 1(20 oz) de tomate triturado en lata
- 3-5 tazas o vasos de caldo
- 6 tomates maduros (aproximadamente 2 tazas o vasos) o una lata de 14 onzas cortado en cubitos
- Sal y pimienta negra al gusto
- Un manojo pequeño de albahaca, orégano, romero o cualquier otra hierba picada que te guste

INSTRUCCIONES:

- Coloca una olla grande en la estufa. Agrega aceite de oliva y cebolla, saltear, removerlo ocasionalmente por 3 - 5 minutos a fuego lento o medio.
- Cuando la mezcla de cebolla comience a dorarse, agregue las zanahorias, apio y ajo. Cocina aproximadamente 10 minutos, removerlo ocasionalmente.
- Agregue el tomate y el agua cuidadosamente. Que llegue a hervir, remueve nuevamente y luego fuego lento. Deja que se cocine por unos 10 minutos con la tapadera puesta.
- Quita la olla de de la estufa, condimentarlo con sal, pimienta negra y hierbas.
- Con una licuadora de inmersión, hacer puré a la sopa o con un cucharón ponlo en una licuadora normal cuidadosamente. Si usas una licuadora normal, llénala solo hasta la mitad y cúbreala con una toalla. Comienza con velocidad baja para evitar salpicaduras de sopa caliente o si prefieres, puedes tener una sopa sin licuar .

