Recetario: [101 recetas sanas para tener un menú saludable de lunes a domingo (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetario/101-recetas-sanas-para-para-tener-menu-saludable-lunes-a-domingo)

Sopas:

**Sopa de fideos noodles al miso con atún y espinacas. Receta ligera y nutritiva** [Sopa de fideos noodles al miso con atún. Receta de cocina fácil, sencilla y deliciosa (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/sopa-de-fideos-noodles-al-miso-con-atun-y-espinacas-receta-ligera-y-nutritiva)

¿Qué tendrán las sopas que parece que curan el cuerpo y el espíritu? Hay miles de recetas diferentes, pero una sopa sencilla, con buen caldo casero y unos pocos ingredientes, sienta de maravilla. Un buen [plato de cuchara](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/muerto-de-frio-13-platos-para-combatir-la-llegada-del-invierno) como el de esta **sopa de fideos noodles al miso con atún y espinacas** es perfecto para estos días de frío en los que ya vamos dejando atrás los excesos de las fiestas.

Sin entrar en temas de dietas, hay que reconocer que después de tanto banquete apetece una **sopa completa y reconfortante** como esta. Inspirada en las recetas asiáticas típicas de Japón o China, mi propuesta tiene un [toque oriental](https://www.directoalpaladar.com/gastronomia-en-internet/cinco-sopas-orientales-sorprendentes) al usar los fideos de tipo [noodle](https://www.directoalpaladar.com/tag/noodles), un poco de [miso](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/atun-glaseado-al-miso-con-ensalada-de-habas-tiernas-receta) y salsa de soja, que enriquecen el caldo. Es un plato de cuchara nutritivo pero ligero, muy sabroso y que reconforta en los días más fríos.

**Ingredientes**

**Para 2 personas**

* Atún fresco en filetes**2**
* Limón o lima**1**
* Ajo granulado
* Salsa de soja**30 ml**
* Fideos noodles de huevo**150 g**
* Cebolleta**1**
* Jengibre fresco un trocito
* Guindilla pequeña (opcional)**1**
* Pimientos de color pequeños**3**
* Vino blanco o mirin
* Miso blanco**15 ml**
* Caldo de verduras o pescado**1 l**
* Espinaca fresca un buen manojo
* Pimienta negra molida
* Sal
* Aceite de oliva virgen extra

**Cómo hacer sopa de fideos noodles al miso con atún y espinacas**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total30 m**
* Elaboración**5 m**
* Cocción**25 m**

Secar el atún con papel de cocina, sazonar con pimienta negra y ajo granulado y masajear con zumo de limón o lima y 5 ml de la salsa de soja. Reservar. Preparar los [fideos noodles](https://www.directoalpaladar.com/tag/noodles) siguiendo las instrucciones del paquete, **dejándolos al dente** y escurriéndolos con agua fría para cortar la cocción. Mezclar con un poco de aceite y reservar.

Calentar un fondo de aceite en una olla o cazuela y añadir el jengibre picado o rallado y la guindilla. Dejar que suelte el aroma y agregar la cebolleta picada. Pochar con una pizca de sal unos minutos e incorporar los pimientos, regar con vino o mirin y dejar que evapore el alcohol. Añadir la salsa de soja, el [miso](https://www.directoalpaladar.com/tag/miso) y cubrir con caldo o agua, **removiendo bien para que el miso se disuelva**. Cocinar 10-15 minutos a fuego suave.

Al final de la cocción, añadir las espinacas ya con el fuego apagado y tapado. Comprobar el punto de sal, aunque con la salsa de soja normalmente no hace falta añadir mucha. Cocinar a la plancha el atún marcándolo bien por ambos lados, al gusto. Repartir los fieos en cuencos, **cubrir con el caldo y añadir las espinacas y el atún**. Servir con salsa de soja extra, guindilla picada, cebollino, sésamo o un simple golpe de pimienta.

**Sopa egipcia de lentejas rojas: receta vegana, reconfortante y deliciosa (también para convertir en crema)** [Sopa egipcia de lentejas rojas vegana. Receta de cocina fácil, sencilla y deliciosa (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/sopa-egipcia-lentejas-rojas-receta-vegana-reconfortante-deliciosa-tambien-para-convertir-crema)

Sinceramente, no tenía ni idea de que la **sopa de lentejas rojas era de lo más tradicional en Egipto**. Me encontré [una receta](http://www.whatsforlunchhoney.net/2015/11/egyptian-lentil-soup-with-pumpkin.html) navegando por la red y, tras una búsqueda rápida, comprobé que se trata de un plato de cuchara muy típico por allí, sobre todo en invierno. Y como las lentejas rojas o coral no faltan nunca en mi despensa, casi me faltó tiempo para probarla.

Podemos encontrar lentejas rojas partidas o enteras; las primeras se cocinan mucho más rápido y quedan más cremosas, pero podemos usar las dos. De hecho, yo **utilicé de ambos tipos para lograr texturas distintas en la sopa**, que podemos triturar sin problemas en el caso de preferir una crema homogénea. Recomiendo sin duda, en ambos casos, servirla con aderezos crujientes.

**Ingredientes**

**Para 4 personas**

* Cebolla**1**
* Dientes de ajo**2**
* Zanahoria**200 g**
* Calabaza**300 g**
* Limón**0.5**
* Tomate concentrado**30 ml**
* Lentejas rojas o coral**220 g**
* Cúrcuma molida 1 cucharadita
* Comino molido 3/4 cucharadita
* Cilantro molido 3/4 cucharadita
* Caldo de verduras o agua (aproximadamente)**1.5 l**
* Cilantro fresco o perejil
* Semillas de sésamo negro o blanco tostado
* Tortillas de maíz o pan naan para hacer picatostes (opcional)
* Especias al gusto para los picatostes
* Aceite de oliva virgen extra
* Pimienta negra molida
* Sal

**Cómo hacer sopa egipcia de lentejas rojas**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total55 m**
* Elaboración**10 m**
* Cocción**45 m**

Picar bien la cebolla y los dientes de ajo. Pelar ligeramente las zanahorias lavadas y cortar en rodajas o medias lunas. Pelar el trozo de calabaza, retirar las semillas si las tuviera y **trocear en piezas no muy pequeñas**, para que no se deshagan del todo.

Calentar un fondo de aceite de oliva en una olla o cazuela y pochar la cebolla con una pizca de sal. Cuando esté blanda, añadir el ajo y cocinar un par de minutos. **Añadir la zanahoria y la calabaza con una pizca de sal** y cocinar a fuego medio unos minutos, para que vayan cogiendo color.

Incorporar las lentejas, el tomate concentrado, las especias y un poco de ralladura de limón. Salpimentar, remover y cubrir con el caldo o agua. Llevar a ebullición, **bajar el fuego y cocer lentamente durante unos 30-40 minutos**, hasta que las verduras estén muy tiernas.

Podemos corregir el nivel de líquido al gusto sobre la marcha, removiendo de vez en cuando para asegurarnos de que no queda muy seco. **El tiempo total también dependerá** de cómo prefiramos la textura de la sopa, pues estas lentejas se cocinan rápidamente. Añadir un chorrito de limón al final.

Para hacer los picatostes de tortilla, cortar dos tortillas de trigo o pan naan en cuadraditos. Mezclar en un cuenco con un chorrito de aceite y mezcla de especias al gusto -por ejemplo, curry o ras el hanout-. Disponer en una bandeja **en una sola capa y hornear a 200ºC unos 8-10 minutos**, hasta que se doren.

**Receta de crema Parmentier: un clásico que nunca muere** [Crema Parmentier. Receta de cocina fácil, sencilla y deliciosa (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-sopas-y-cremas/receta-de-crema-parmentier-un-clasico-que-nunca-muere)

La **crema Parmentier** es uno de esos grandes clásicos que nunca muere. Se prepara en hogares de todo el mundo y gusta a todos, grandes y pequeños, porque es un plato de cuchara de sabor suave, reconfortante y saciante. Su fácil y rápida elaboración, lista en 30 minutos, hace que sea también una de las recetas preferidas de los chefs y cocinillas.

De la **crema Parmentier** derivan otras cremas clásicas como la San Germán, con guisantes en su composición, la Solferino, con tomate como añadido, o la Dubarry, de coliflor. Esperamos poder prepararlas todas y compartir con vosotros las recetas de estos grandes clásicos para que las preparéis en vuestras casas.

**Ingredientes**

**Para 4 personas**

Mantequilla**75 g**

Puerro (parte blanca)**250 g**

Patata**700 g**

Caldo de verduras**1 l**

Pan de molde (rebanadas)**2**

Nata líquida

Sal

Pimienta blanca molida

Aceite de girasol

**Cómo hacer crema Parmentier**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total30 m**
* Elaboración**10 m**
* Cocción**20 m**

Retiramos la parte verde del puerro y la reservamos para [otras preparaciones](https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/no-tires-la-parte-verde-del-verde-del-puerro-te-damos-tres-ideas-para-aprovecharlo). Cortamos la parte blanca a lo largo y, después, cada mitad en tiras. Lavamos bien **hasta que no queden restos de tierra** y escurrimos a conciencia. Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos en trozos de un tamaño lo más similar posible para que se cuezan en la misma cantidad de tiempo.

Calentamos 65 g de mantequilla en una cacerola y rehogamos el puerro durante cinco minutos a fuego medio. Añadimos los trozos de patata, removemos y regamos con el caldo de verduras. Subimos el fuego al máximo **para que arranque el hervor**, bajamos y dejamos cocer a fuego suave durante 15-20 minutos o hasta que la patata esté tierna.

Mientras tanto preparamos unos costrones de pan frito. Cortamos las rebanadas de pan en tiras y las tiras en dados. Calentamos abundante aceite en una sartén y freímos a fuego medio alto. Volteamos de vez en cuando para que **se doren por todos lados**. Retiramos y dejamos escurrir sobre un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Cuando la patata esté cocida, trituramos con un robot de cocina potente, probamos y **ajustamos el punto de sal y pimienta al gusto**. Si no tenemos un robot potente, podemos usar una batidora de mano o un pasapurés y pasar después la crema por un chino. Lo importante es que el resultado sea aterciopelado y sin grumos.

Agregamos la mantequilla restante y removemos para que incorpore a la crema al tiempo que se funde. Con esto conseguimos **dar un toque de brillo** a nuestra Parmentier. Servimos inmediatamente con un chorrito de nata líquida y los costrones de pan.