**Sopas**

Un acercamiento al vasto mundo culinario de las sopas…

Las sopas son las preparaciones líquidas que generalmente se sirven al inicio de las comidas. Desde el punto de vista fisiológico tienen una gran importancia, ya que contienen sustancias que estimulan el apetito; además, al aumentar la secreción de jugo gástrico posibilitan la absorción de las comidas principales. Su valor nutricional y alimentario resulta considerable por la presencia de proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales, junto a la presencia de fibra vegetal y agua. Asimismo, su contenido calórico es muy variable, lo que depende del tipo de sopa.

Se clasifican atendiendo a dos parámetros: temperatura y textura. Según la temperatura: calientes y frías. Según la textura: no espesadas (claras), espesadas con sus propios ingredientes (potajes y sopas-puré) y espesadas con féculas (cremas), así como sopas especiales.

**Sopa de batata con pimientos asados**

INGREDIENTES (4 porciones):

Batata, 700 g - Cebolla picada, 1 - Aceite de oliva, 100 cc- Pimienta y sal marina, cantidad necesaria

Caldo de verdura, 1 litro- Fécula de maíz, 2 cucharadas - Nuez moscada, una pizca

Pimiento rojo, 1 - Salsa picante, 5 gotitas (opcional) - Perejil picado, un puñadito

PROCEDIMIENTO

·Pelar y cortar las batatas. Cocinárlas en el caldo hasta que estén bien blandas.

·Rehogá en una sartén la cebolla, con un chorrito de aceite y una pizca de pimienta y sal. Incorporá las cebollas al caldo que contiene las batatas

·Procesá todos los ingredientes, agregale la fécula disuelta en un poco de agua fría y la nuez moscada. Cociná hasta que el caldo tome un poco de consistencia y rectificá el sabor.

·Cociná el pimiento en horno fuerte hasta que esté bien blando (andá girándolo). Luego sacale la piel y limpialo. Otra forma puede ser que se queme directo sobre una hornalla, luego meterlo dentro de una bolsa 10 min, y limpiar.

·Procesalo con la salsa picante hasta lograr una consistencia cremosa. Agregale de a poco el aceite y sazoná.

·Serví la sopa caliente y decorá cada plato con la salsa de pimiento y el perejil.

**Risotto**

El risotto (variación de riso, ‘arroz’ en [italiano](http://es.wikipedia.org/wiki/Idioma_italiano)) es una comida tradicional [italiana](http://es.wikipedia.org/wiki/Italia) realizada a base de [arroz](http://es.wikipedia.org/wiki/Arroz). Es uno de los modos más comunes de cocinar arroz en Italia. Es una comida originaria de la zona noroeste del país, concretamente del este de [Piamonte](http://es.wikipedia.org/wiki/Piamonte), el oeste de [Lombardía](http://es.wikipedia.org/wiki/Lombard%C3%ADa) y de la zona de [Verona](http://es.wikipedia.org/wiki/Verona), debido a la abundancia de arroz. Es uno de los pilares de la [gastronomía](http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Italia) norteña en general. El [queso](http://es.wikipedia.org/wiki/Queso) (usualmente [parmesano](http://es.wikipedia.org/wiki/Queso_parmesano)) suele configurar habitualmente la seña característica del plato. En [Italia](http://es.wikipedia.org/wiki/Italia), las variedades más comúnmente empleadas son Arborio, Baldo, Carnaroli, Maratelli, Padano, Roma, y Vialone Nano. Carnaroli, Maratelli y Vialone Nano se consideran las mejores (y más caras) de ellas, teniendo propiedades ligeramente diferentes. Carnaroli, por ejemplo, es menos propicia a pasarse que Vialone Nano, mientras que ésta segunda se hace más rápido y absorbe mejor los sabores. Pueden emplearse otros tipos como Roma, Baldo, Ribe y Originario, pero no tendrán la cremosidad de la receta original.

**Risotto de Morrones asados**

Ingredientes: Morrones 4 -Aceite de oliva 100 cc-Cebollas 2 -Ajo 2 dientes-Manteca 200 g -Aceite de maíz o girasol 2 cdas-Arroz carnaroli 500 g-Caldo de verduras 1,5 l -Tomillo 00 c/n-Queso parmesano 100 g - Guarnición: Hinojos 200 g- Cebolla de verdeo 300 g-Aceite de oliva 2 cdas- Hongos Portobello 200 gr (opcional)- Sal y pimienta c/n

Procedimiento: Quemar los morrones sobre el fuego directo. Cuando la piel esté completamente negra, colocar dentro de una bolsa de plástico y cerrar. Esperar a que se enfríen y luego retirar la piel y las semillas. Colocar dentro de un recipiente profundo y añadir aceite de oliva. Procesar hasta obtener una preparación lisa. Reservar. Cortar las cebollas en brunoise y picar los dientes de ajo. Sudar en una sartén con 1 cda de manteca y 2 de aceite. Incorporar el arroz y remover hasta nacarar e integrar el puré de morrones asados. Agregar caldo de verduras bien condimentado y caliente, de a poco. Aromatizar con ramas de tomillo. Cocinar removiendo constantemente y añadiendo caldo a medida que lo necesite. Una vez listo el arroz, incorporar el resto de la manteca fría cortada en cubos junto con el queso parmesano rallado. Mezclar para lograr una buena textura.  
*Guarnición cortar los hongos portobelo y saltearlos junto con el hinojo picado*, y la parte blanca de la cebolla de verdeo. Cocinar en una sartén caliente con aceite de oliva y condimentar con sal y pimienta. Servir el risotto y, por encima, los vegetales salteados y los portobellos.

**Rissoto Integral de Hongos**

Ingredientes  (4 porciones)

Hongos secos, 20 g-Cebolla, 1 mediana-Diente de ajo, 1-Pimienta y sal, cantidad necesaria-Hongos frescos, 100 g-Aceite de oliva, cantidad necesaria-Arroz yamaní,  500 g-Vino tinto, 1/4 taza-Caldo de verdura, 11/2 litro-Levadura nutricional, 4 cucharadas-Perejil, un puñado

PROCEDIMIENTO:

Hidratá los hongos secos en una taza con agua tibia por 15 minutos. Luego cortalos y reservá. No tires el agua. Calentá el caldo.Picá  finamente la  cebolla y el ajo. Cortá los hongos frescos en cuartos y doralos en una cacerola con un poco de aceite caliente. Salpimentá y retirá del fuego.

En el mismo recipiente cocina a fuego mediano la cebolla hasta que se ponga transparente, incorporá el ajo, salpimentá y revolvé durante 30 segundos. Agregá el arroz crudo, revolvé y después de unos segundos, verté el vino para levantar el fondo de cocción y esperá  a que  se evapore el alcohol.

Incorporá los hongos hidratados con su agua y cubrí con un poco de caldo. Revolvé constantemente con cuchara de madera. Agregá  el caldo de a poco hasta que el arroz esté al dente (40 minutos).

Por último, apagá el fuego, agregale la levadura de cerveza y un buen chorro de aceite (masomenos 100 cm3 o sea media taza). Revolvé enérgicamente para formar la cremosidad típica del risotto. Rectificá los sabores.

Serví el risotto en los platos, decorá con perejil picado, un chorrito de aceite de oliva y unos hongos dorados.

Opcional: agregar tomates secos hidratados a gusto (no mucho son fuertes) y además decorar con brotes de alfalfa.

**Bruschetas de hinojo**

La bruschetta se sirve por regla general como un antipasto (aperitivo)

Consiste en rebanadas de pan tostado, rebozadas con algún ajo y puestas a la parrilla para que se doren. Al servir, se las riega con aceite de oliva, sal y pimentón molido.

Las variaciones de la bruschetta provienen de los añadidos y de las especias empleadas variando estos de acuerdo a la imaginación, la costumbre e ingredientes usados. Según la época del año, suelen ser los más típicos: el tomate, los vegetales y el queso.

Ingrdientes:6 rodajas de pan - 1 diente de ajo – 1 o 2 hinojos – 200 gr de ricota – 6 cdas de miel – ciboulette – sal y pim – aceite de oliva

Tostar el pan en grill o sarten de ambos lados y frotarlos con un diente de ajo para darle sabor. Untar con una buena ricota fresca y encima agregar el hinojo previamente laminado (con mandolina se puedecortar bien finito) con un cuchillo bien afilado. Al final añadir una cda de miel y ciboulette. Salpimentar y terminar con aceite de oliva.

**Carrot Cake Muffins (Muffins de Zanahoria)**

1.1/4 taza azúcar negra, ¾ taza aceite vegetal, 3 huevos, 2 tazas harina integral (puede ser 1 taza y media de harina común), 1.1/2 cucharita polvo de hornear, 1 cucharita bicarbonato de sodio, 1 cucharita canela molida, ½ cucharita jengibre rallado, 2.1/2 tazas zanahoria rallada, ½ taza nueces pecan (o comunes) picadas, ½ taza pasas de uva

Precalentar el horno a 180º. Colocar el azúcar y aceite y batir con batidor eléctrico durante 2 a 3 minutos (sino a mano energicamente). Agregar los huevos gradualmente y seguir batiendo. Agregar harina tamizada, polvo de hornear, bicarbonato, canela y jengibre. Luego incorporar las zanahorias, nueces y pasas. Colocar en moldes para muffins hornear por 25 a 30 minutos o hasta que estén cocidos (probar con un palito).

Para cubierta: 90 grs queso crema philadelfia– 3 cdas miel – 3 cdas de yogurt

Cubierta 2: paltas 3 (hass) – 1 cda ras de cacao amsargo – 2cdas de miel

Cubierta 3: espolvorear con azúcar impalpable.

**Tomates confitados**

Ver Facebook REINA MORA COCINA y buscar el álbum “recetas dibujadas” y compartir ☺

Usarlos en ensaladas, bruschetas, pizzas, salsas!

**DESPERTA TU CHEF INTERIOR**

Cuando te pongas a cocinar prepara el ambiente poniendo música linda!

Música recomendada para cocinar estas exquisiteces: PINKERTON “que bueno que volviste” o “la forma en que destruyes las cosas” (ambos se encuentran en youtube o bandcamp)

Lugar para ir a comer: me gustan los lugares que se caracterizan por ofrecer una cocina tradicional de los distintos países del mundo…para ello pueden ir a comer comida mejicana a LA CASA DEL TATICH (Cofico) o sino, ir a LATE en nueva córdoba y probar alguno de los platos de su variada carta de cocina del mundo.

Seguinos en Facebook como REINA MORA COCINA y en instagran REINAMORACOCINA.