

Visita [Genielin.com](http://Genielin.com)

Para levantar el ánimo

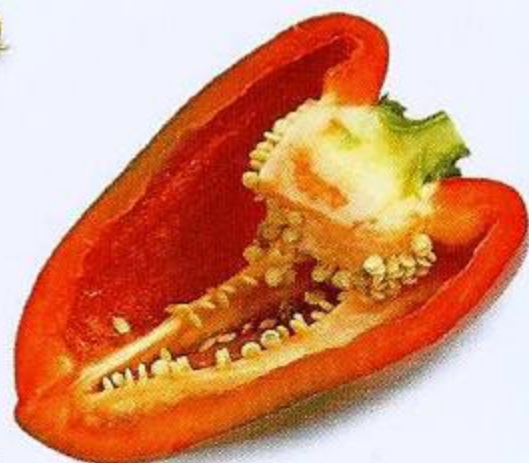
# Sopas

y cremas

La cocina de Sumito



**EL NACIONAL**



# Sopas

## VENCIENDO AL ABURRIMIENTO

Los sentidos del gusto y del olfato se *aburren* con mucha facilidad y detrás de ello existen factores fisiológicos ligados con nuestra evolución como especie. Esa es la razón por la que dejamos de percibir un olor si éste es el mismo por mucho rato. Lo mismo sucede si bocado tras bocado sometemos nuestro gusto a una cadencia tediosa del mismo sabor: al cabo de varias cucharadas lo que llamamos sabor no es más que un recuerdo que se desdibuja en el tedio. Debido a esto, hacer sopa es uno de los retos más peligrosos de los cocineros. Basta con que no haya malicia en su confección para que cada cucharada resulte idéntica a la anterior y lo que se pensaba como primer plato pase a ser un mal prelude. Las diez recetas de sopa que presento están pensadas para divertir y cada uno de los adornos que he ideado para ellas son de por sí ideas que bien podrían funcionar para otras creaciones que usted se plantee: el aceite de yerbabuena del chupe puede terminar siendo un picante y el timbal de la sopa Alaska parte de un abre-boca en una fiesta.

Sumito Estévez



# Chupe con pinceladas picantes de hierbabuena Para 4 porciones

## INGREDIENTES

### PARA EL POLLO

- 2 pechugas de pollo
- 2 litros de agua
- 2 ramas grandes de cilantro
- 1 hoja de laurel
- 2 mazorcas naturales, cortadas cada una en 4 trozos
- 2 papas enteras con su piel
- 1 cebolla picada en cuartos

### PARA LA SOPA

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada menudamente
- 3 ajíes dulces picados menudamente
- 2 ramitas de cebollín picadas finamente
- 1 litro de caldo de pollo
- Todo el pollo desmenuzado
- 1/4 de taza de crema de leche
- 100 gramos de queso blanco cortado en cubos pequeños
- El maíz ya cocinado
- Las papas cocidas, cortadas en cubos
- Sal

## PREPARACIÓN DEL POLLO

1. En una olla grande, coloque el pollo entero junto con el agua, el cilantro, el laurel, el maíz, la papa y la cebolla.
2. Cocine hasta obtener la sopa y deje reducir a la mitad. Si las papas y el maíz se ablandan antes, debe retirarlas de la olla.
3. Pele las papas y córtelas en cubos pequeños y resérvelas para el final junto al maíz.
4. Cuele el caldo y enfríe en la nevera para luego retirarle la grasa que se solidifica en la superficie.
5. Finalmente desmeche todo el pollo y reserve.

## PREPARACIÓN DE LA SOPA

1. Aparte, en una olla, saltee en aceite de oliva la cebolla, el ají dulce y el cebollín por un par de minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes salvo la papa cocida, cocine hasta que comience a hervir y apague.

# Chupe con pinceladas picantes de hierbabuena Para 4 porciones

## PARA EL ACEITE

- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 10 gramos de hojas de hierbabuena
- 1 ají picante pequeño
- 1/2 cucharadita rasa de sal

## PREPARACIÓN DEL ACEITE

1. Licúe el aceite de oliva junto con la hierba buena, el ají picante y la sal.
2. Cuele bien para obtener sólo el aceite.

## PARA SERVIR

1. Al momento de servir, mezcle la papa cocida con la sopa caliente y agréguele por encima, en cada plato, un par de cucharadas de aceite de hierbabuena.



Visita [Genielin.com](http://Genielin.com)

# Palabras de un Chef

“El prestigio que le genera a una ciudad su acervo cultural y la venta de valores gastronómicos es, quizás en este momento, uno de los activos intangibles más poderosos de los países”.

Sumito Estévez

# Sopa de cebolla

Para 6 porciones

## y jengibre

### INGREDIENTES

500 gramos de lagarto con hueso  
1 zanahoria mediana cortada en mirepoix\*  
1 cebolla grande cortada en mirepoix\*  
1 rama mediana de céleri cortada en mirepoix\*  
1/4 de taza de aceite de oliva  
4 1/2 litros de agua  
1 rama pequeña de tomillo fresco  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de pimienta negra en granos  
2 cucharadas de concentrado de carne  
100 gramos de mantequilla sin sal  
1 1/2 kilo de cebolla cortada en ruedas  
3 cucharadas de jengibre fresco rallado  
1 taza de vino blanco  
1 hoja de laurel  
1/2 cucharada de cubito de pollo  
1 1/2 cucharadita de sal  
6 ruedas de pan campesino tostado  
de 0,5 centímetros de grosor  
300 gramos de queso emmental  
rallado, revuelto con 1 cucharada  
de hojas de tomillo fresco

\* Ver glosario

### PREPARACIÓN

1. En una bandeja pastichera mezcle el lagarto, el mirepoix de vegetales y el aceite de oliva.
2. Hornee a fuego alto 225°C (450°F) revolviendo cada 15 minutos hasta que los huesos estén de color marrón oscuro.
3. Saque del horno y coloque todo en una olla alta.
4. Agregue una taza del agua a la bandeja y raspe bien todo el caramelo pegado al fondo.
5. Añada este líquido oscuro a la olla, agregue el resto del agua, el tomillo fresco, la hoja de laurel, la pimienta en granos y el concentrado de carne.
6. Hierva a fuego bajo hasta que sólo quede litro y medio de líquido. Cuele bien.
7. Aparte, coloque en una olla la mantequilla, la cebolla, el jengibre rallado, el vino blanco, el laurel, el cubito y la sal.
8. Cocine a fuego extremadamente bajo, revolviendo cada 15 minutos con cuchara de madera, raspando bien los caramelos que se forman en el fondo de la olla. Al cabo de 2 horas, se obtendrá una compota color ámbar.
9. Mezcle esta compota de cebolla con el caldo muy caliente y reparta en seis platos de sopa.
10. Cubra con el pan tostado y con una capa profusa de emmental rallado. Gratine pero sin que dore y sirva.





# Crema de maíz

Para 6 porciones

## INGREDIENTES

3 mazorcas enteras, dejándoles el último par de capas de concha  
5 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla mediana, finamente picada  
4 dientes de ajo finamente picados  
3 cucharadas de ají dulce finamente picado  
3 cucharadas de zanahoria picada en cuadros pequeños  
3 litros de agua  
2 cucharadas de concentrado de pollo o 2 cubitos  
1 cucharada de azúcar  
1 1/2 cucharadita de sal  
1 1/4 de litro de crema de leche  
100 gramos de mantequilla helada, cortada en cubos  
200 gramos de queso blanco  
1 pimentón verde  
1 guindilla\*  
1/2 taza de aceite vegetal  
2 batatas cortadas en ruedas finas de 4 centímetros de diámetro (30 lonjas)  
2 tazas de aceite vegetal

\* Ver glosario

## PREPARACIÓN

1. Pele las mazorcas hasta que sólo quede la última capa.
2. Cocínelas directamente en la llama hasta que estén bien ahumadas. Desgrane.
3. Saltee en aceite de oliva la cebolla y el ajo, el ají dulce y la zanahoria, agregue el maíz y el caldo de pollo y cocine bien. Licúe y cuele.
4. Agregue sal, azúcar, mantequilla y 1/4 de litro de crema de leche.
5. Ralle 200 gramos de queso blanco criollo y cocínelo con 1 litro de crema de leche. Agregue 1 cucharada de sal y deje enfriar bien.
6. Una vez frío, colóquelo en un sifón de hacer crema chantilly y reserve en la nevera.
7. Ase el pimentón verde directamente a la llama hasta que esté totalmente negro.
8. Pélelo, retire las semillas y licúelo con 1/2 taza de aceite, la guindilla y la sal necesaria.
9. Aparte, fría la batata en el resto del aceite hasta que dore. Retire del aceite y reserve.
10. Finalmente, sirva la crema en un tazón, colóquele una cucharada profusa de chantilly de queso, bañe con la crema picante de pimentón y "espolvoree" con lonjas de batata frita.



# ¿Cómo se hace?

## Crema de maíz



Cocine el queso blanco rallado y la crema de leche hasta que tenga una consistencia homogénea. Sazone con sal y deje enfriar bien.



Una vez que la crema de queso esté fría, cóloquela en un sifón para hacer crema chantilly y refrigere.

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

# Historia del sabor

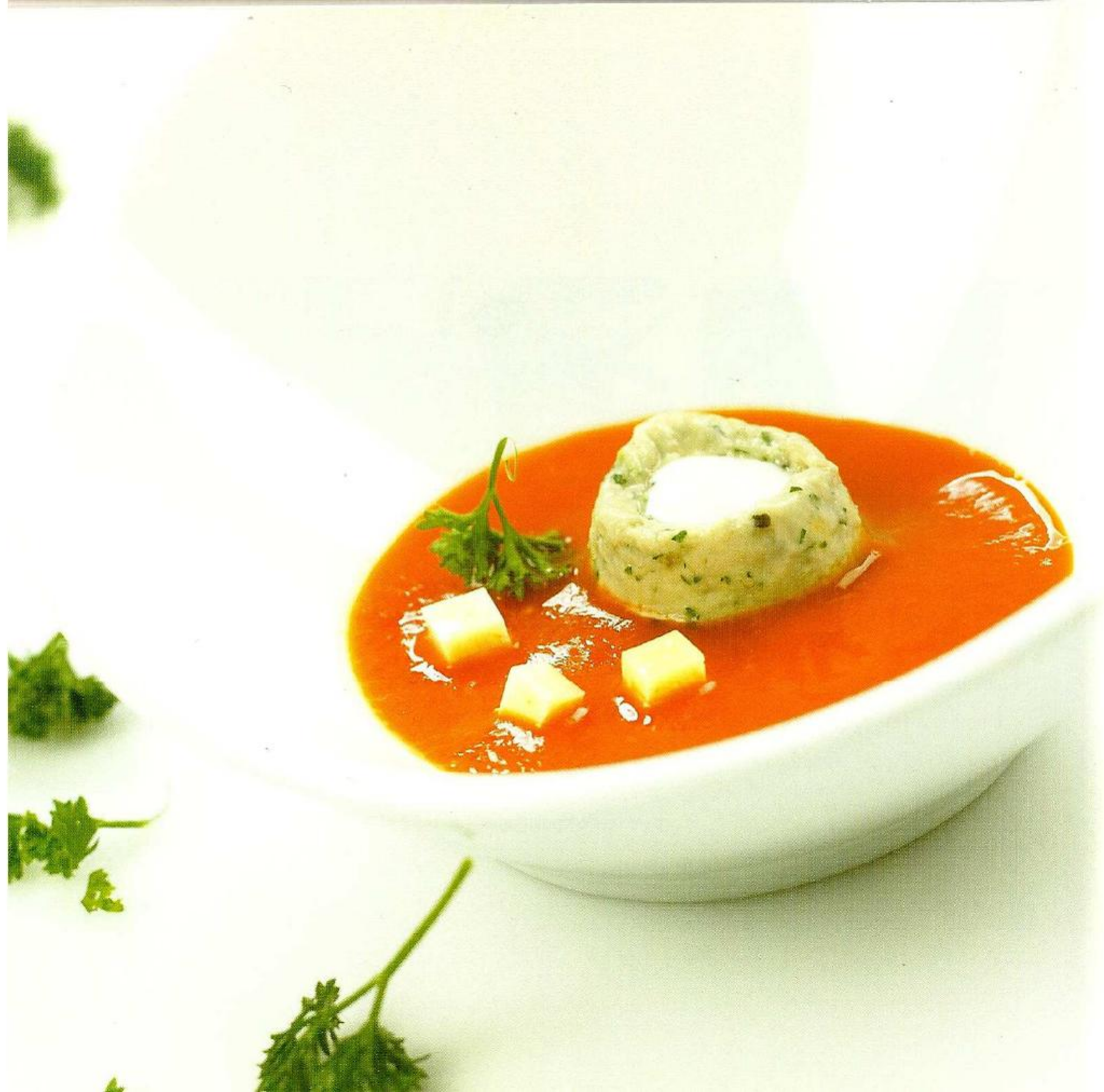


## LA MOSTAZA

Generalmente se conoce como mostaza un condimento amarillo y pastoso de sabor picante que se elabora con varias semillas de plantas de la familia de las crucíferas mezcladas con especias, vino y vinagre. La mostaza son semillas utilizadas como especia en la gastronomía internacional. Existen casi cuarenta variedades, pero sólo tienen valor culinario la negra, la parda y la blanca.

La mostaza negra se cultivó antiguamente en Europa, pero su recolección era muy dificultosa y se limitó su cultivo. La parda es la hibridación entre la negra y el nabo y se le consideraba una especie inferior a la mostaza negra. Cuando llegó a los Estados Unidos, se descubrió que era más fácil de cosechar ya que sus semillas no caían de la vaina hasta después de haber sido recogidas y se podían recolectar con máquinas especiales para ello. Actualmente es la variedad de mostaza más cultivada.

La mostaza blanca se usa en la elaboración de mostazas poco picantes, jamás para las de tipo dijon.



# Crema de pimentón

Para 4 porciones

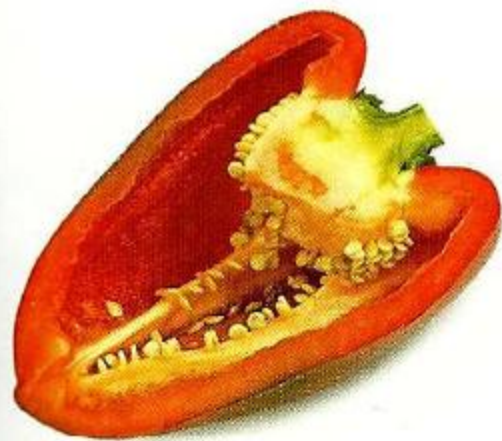
## INGREDIENTES

### PARA LA CREMA DE PIMENTÓN

- 4 pimentones rojos
- 750 mililitros de caldo de pollo desgrasado
- 1 cucharada de leche en polvo
- 1 cucharada rasa de sal
- 200 gramos de queso ahumado, cortado en cuadros pequeños
- 3 cucharadas de yogur natural
- 1 cucharada de leche

### PARA EL PURÉ DE BERENJENAS

- 4 berenjenas medianas
- 2 dientes de ajo en pasta
- 4 cucharadas de perejil finamente picado
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal



## PREPARACIÓN DE LA CREMA DE PIMENTÓN

1. Ase los pimentones directamente al fuego hasta que la piel exterior esté totalmente negra.
2. Pele el pimentón y retire las semillas y el tallo.
3. Licúe con el caldo y la cucharada de leche en polvo.
4. Coloque en una olla y añada sal.
5. Al momento de servir, revuelva con el queso ahumado.

## PREPARACIÓN DEL PURÉ DE BERENJENA

1. Corte las berenjenas por la mitad, a lo largo, y hágalas cortes en la pulpa.
2. Introduzca en los cortes el ajo mezclado con el perejil, bañe con un poquito de aceite de oliva y lleve las berenjenas al horno fuerte 200°C (400°F) hasta que su superficie esté de color marrón y la pulpa tenga textura de puré.
3. Saque la pulpa de las canoas (descartando la piel) y tritúrela bien con el cuchillo hasta obtener un puré. Agregue la sal necesaria.

## PARA SERVIR

1. Al momento de servir, coloque en el centro del plato de sopa un pequeño cilindro de puré de berenjena asada, vierta alrededor la sopa de pimentón con queso ahumado y decore la superficie con un poquito de yogur mezclado con leche.





# Sopa Alaska

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana cortada en dados pequeños
- 3 cucharadas rasas de mantequilla
- 1/2 litro de leche
- 200 gramos de queso crema
- 1 cucharada de hondashi\*
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 aguacate cortado en dados pequeños
- 1 cucharada de cilantro picadito
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 lámina de alga nori\* cortada en juliana de 2 centímetros de largo por 0,5 centímetros de ancho
- 60 gramos de salmón ahumado, cortado en dados pequeños
- 4 cucharaditas de masago\*

\* Ver glosario



## PREPARACIÓN

1. Sofría la cebolla en la mantequilla hasta que esté marchita.
2. Agregue la leche, el queso crema, el hondashi y la sal. Cocine a fuego lento hasta que la sopa tenga consistencia de crema.
3. Unir el aguacate, el cilantro y la sal.
4. Reparta la mezcla de aguacate en 4 tazas de café. Sobre la capa de aguacate coloque algas nori y finalmente cubra con el salmón ahumado.
5. Desmolde las tazas en el medio de los platos en los que se va a servir la sopa.
6. Agregue la sopa caliente alrededor de la isla formada por las capas de aguacate, algas y salmón.
7. Finalmente, espolvoree en cada plato una cucharadita de masago.

Cuando se pican hierbas verdes, como es el caso del cilantro, debe hacerse con cortes seguros usando un cuchillo muy afilado para evitar que estas se pongan marrones y pierdan atractivo visual.

# Sopa de tomate

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

### PARA LA CREMA DE TOMATE

- 180 gramos de tocineta cortada en brunoise\*
- 750 gramos de cebolla en brunoise
- 2 1/4 de kilos de tomate de lata (licuado y colado)
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de sal

### PARA LOS CRUJIENTES DE PAN NEGRO

- 4 rebanadas de pan negro de 3 milímetros de grosor

### PARA LA EMULSIÓN DE ALBAHACA

- 50 gramos de hojas de albahaca blanqueadas\*
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de maicena disuelta en agua

\* Ver glosario

## PREPARACIÓN DE LA SOPA DE TOMATE

1. Dore la tocineta en una olla, agregue la cebolla y deje que se marchite.
2. Incorpore el tomate, el caldo de pollo, el laurel y deje cocinar a fuego bajo por una hora.
3. Cuele por un chino, caliente el líquido y agregue la fécula de maíz diluida en el agua y mezcle bien con un batidor de alambre hasta que espese.
4. Añada la sal y mezcle bien.
5. Procese en la licuadora para emulsionar. Reserve.

## PREPARACIÓN DEL CRUJIENTE DE PAN NEGRO

1. Fije las rebanadas de pan en un molde circular con la ayuda de un pabilo.
2. Coloque en una bandeja y seque al horno a 120°C (240°F) por espacio de unos 20 minutos.
3. Retire del molde y deje enfriar.
4. Reserve en un envase bien tapado.

## PREPARACIÓN DE LA EMULSIÓN DE ALBAHACA

1. Blanquee\* la albahaca.
2. Procésela en la licuadora con el agua y la sal hasta que quede un puré fino.
3. Pase por un colador de malla fina.
4. Agregue la maicena y emulsione hasta que espese. Reserve en un dispensador.



# Sopa de tomate

Para 4 porciones

## PARA LOS HUEVOS POCHADOS

- 4 huevos de gallina
- 1/2 cucharada de aceite de trufas\*
- 1/2 cucharada de sal

\* Ver glosario



## PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS POCHADOS Y PRESENTACIÓN

1. Forre el interior de una taza pequeña con un trozo de papel plástico para envolver de unos 20 x 20 centímetros.
2. Vierta el huevo en la taza, agregue el aceite de trufa y la sal.
3. Tome las 4 puntas del papel y únalas para cerrar como una bolsa. Amarre con el pabilo de manera que quede bien seguro. Repita la operación con cada huevo.
4. Cocine en agua hirviendo por 8 minutos. Retire del agua y deje reposar unos segundos.
5. Coloque el aro de pan en el centro del plato.
6. Abra con cuidado la bolsa y coloque el huevo dentro del aro de pan (es recomendable que haga esta operación justo antes de servir).
7. Coloque 5 puntos de 2 centímetros de diámetro de la emulsión de albahaca alrededor del pan.
8. Caliente la sopa, colóquela en una soperita y sirva.

# ¿Cómo se hace?

## Sopa de tomate



Forre el interior de una taza pequeña con un trozo de plástico para envolver. Vierta el huevo y agregue el aceite de trufa y la sal.



Una las puntas del plástico y ciérrelo con pabilo como si fuera una bolsa. Cuide que ésta quede bien cerrada. Hierva.



# Sopa de tomate

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

### PARA LA CREMA DE TOMATE

- 180 gramos de tocineta cortada en brunoise\*
- 750 gramos de cebolla en brunoise
- 2 1/4 de kilos de tomate de lata (licuado y colado)
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de sal

### PARA LOS CRUJIENTES DE PAN NEGRO

- 4 rebanadas de pan negro de 3 milímetros de grosor

### PARA LA EMULSIÓN DE ALBAHACA

- 50 gramos de hojas de albahaca blanqueadas\*
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de maicena disuelta en agua

\* Ver glosario

## PREPARACIÓN DE LA SOPA DE TOMATE

1. Dore la tocineta en una olla, agregue la cebolla y deje que se marchite.
2. Incorpore el tomate, el caldo de pollo, el laurel y deje cocinar a fuego bajo por una hora.
3. Cuele por un chino, caliente el líquido y agregue la fécula de maíz diluida en el agua y mezcle bien con un batidor de alambre hasta que espese.
4. Añada la sal y mezcle bien.
5. Procese en la licuadora para emulsionar. Reserve.

## PREPARACIÓN DEL CRUJIENTE DE PAN NEGRO

1. Fije las rebanadas de pan en un molde circular con la ayuda de un pabilo.
2. Coloque en una bandeja y seque al horno a 120°C (240°F) por espacio de unos 20 minutos.
3. Retire del molde y deje enfriar.
4. Reserve en un envase bien tapado.

## PREPARACIÓN DE LA EMULSIÓN DE ALBAHACA

1. Blanquee\* la albahaca.
2. Procésela en la licuadora con el agua y la sal hasta que quede un puré fino.
3. Pase por un colador de malla fina.
4. Agregue la maicena y emulsione hasta que espese. Reserve en un dispensador.

# Bisque de camarones

Para 4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1/2 taza de zanahoria cortada en cuadritos
- 1/2 taza de céleri cortado en cuadritos
- 1 kilo de camarones pelados y cortados en trozos pequeños, reservando conchas y cabezas
- 1/2 taza de brandy
- 3 litros de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de crema de leche
- 3 cucharaditas de sal
- 120 gramos de mantequilla helada
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 200 gramos de cangrejo picado finamente o en puré
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 4 cucharadas de céleri picado en brunoise\*
- 1 cucharada de ají dulce rojo finamente picado

\* Ver glosario

## PREPARACIÓN

1. En una olla, dore bien la cebolla, la zanahoria y el céleri, junto a las conchas y cabezas de los camarones.
2. Agregue el brandy y deje reducir casi en su totalidad.
3. Añada 1 litro de agua y licue todo o mézclelo en el procesador de alimentos.
4. Regrese este puré grosero a la olla, agregue el resto del agua y la hoja de laurel y cocine hasta que sólo quede 1 litro de concentrado.
5. Cuele muy bien, si es necesario 2 veces, y regrese a la olla.
6. Agregue la crema de leche y la sal.
7. Espere a que hierva y en ese momento añada la mantequilla helada y bata vigorosamente con un batidor, hasta que ésta se emulsione con la crema.
8. En un pequeño sartén, fría bien los trocitos de camarón en el aceite restante y agréguelos a la crema.
9. En un bol, mezcle el cangrejo con la mayonesa, una cucharadita de sal, la pimienta, el céleri y el ají dulce.
10. Finalmente, coloque una pequeña bola de cangrejo en el medio de cada plato de sopa y sirva alrededor la bisque de camarones.

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)





# Gazpacho, pulpo,

Para 4 porciones

## aceite de albahaca y crujiente de pan especiado

### INGREDIENTES

#### PARA EL PULPO

- 1 pulpo de 1 1/2 kilo aproximadamente
- 3 cucharadas de té de jazmín
- 1/2 taza de vinagre de arroz\*
- 4 hojas de laurel
- 2 estrellas de anís estrellado
- 1 cucharada de granos de pimienta
- 2 cucharadas de semillas de mostaza
- 1 cabeza de ajo cortada por la mitad
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- Agua (la cantidad necesaria para cubrir el pulpo)

#### PARA EL ACEITE DE ALBAHACA

- 30 gramos de hojas de albahaca fresca
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal

\* Ver glosario

### PREPARACIÓN DEL PULPO

1. En una olla, ponga el agua, el té de jazmín, el vinagre, el laurel, el anís, la pimienta, la mostaza, el ajo, el azúcar y la sal. Deje hervir durante 10 minutos.
2. Lave bien el pulpo con sal, enjuague y escurra. Métalo al agua hirviendo y sáquelo rápidamente. Repita esta operación 2 veces más (esto evitará que la piel se rompa).
3. Sumerja el pulpo en el agua de nuevo y deje cocinar de 8 a 10 minutos, aproximadamente. Saque del agua y sumérgalo en agua con hielo hasta que enfrie por completo. Deje escurrir bien y séquelo.
4. Con un cuchillo separe los tentáculos, estírelos y envuélvalos con papel plástico (deben quedar rectos). Congele por 1 día.
5. Retire el papel plástico y con un cuchillo muy afilado, corte diagonalmente rebanadas muy finas.
6. Séquelas con un paño para eliminar el exceso de humedad y refrigere.



# Gazpacho, pulpo, aceite de albahaca y crujiente de pan especiado

Para 4 porciones

## PARA EL GAZPACHO

- 4 tomates manzanos maduros, grandes, pelados y sin semillas
- 1 pimentón rojo pequeño, cortado en cubos
- 1/2 pimentón verde pequeño, cortado en cubos
- 1 pepino sin piel y sin semillas, cortado en cubos
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 rebanada de pan duro sin corteza y troceado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 200 mililitros de jugo de tomate
- Sal y pimienta



## PREPARACIÓN DEL CRUJIENTE DE PAN ESPECIADO

9. Envuelva el pan en papel plástico y guarde en el congelador por una noche.
10. Retire el papel plástico y rebane el pan muy delgado.
11. Mezcle el aceite de oliva con la pimienta guayabita, los clavos, la canela y la sal.
12. Con una brocha pequeña pinte las rebanadas de pan con esta mezcla.
13. Colóquelas en una bandeja y lleve al horno a temperatura baja hasta que estén crujientes. Reserve a temperatura ambiente.

## PREPARACIÓN DEL GAZPACHO

1. Remoje el pan en el jugo de tomate por unos 10 minutos.
2. Coloque en la licuadora junto con el tomate, los pimientos, el pepino, el ajo y el vinagre.
3. Procese bien hasta obtener una mezcla fina, incorpore el aceite de oliva de a poco para emulsionar. Sazone con la sal y la pimienta. Rectifique.
4. Cuele y reserve en la nevera hasta que esté bien fría. (si es necesario, vuelva a emulsionar antes de servir).



# Sopa de conchas y coco

Para 6 porciones

## INGREDIENTES

1/4 de taza de aceite de oliva  
150 gramos de zanahoria,  
picada groseramente  
150 gramos de hinojo, picado groseramente  
1 cabeza de ajo picada  
150 gramos de céleri picado groseramente  
300 gramos de cebolla en cubos  
125 gramos de ajo porro cortado en ruedas  
1/2 kilo de cabezas de langostino  
1/4 de taza de vino blanco  
1/3 de taza de brandy  
2 1/2 litros de agua  
1/2 taza de jugo de naranja  
1/8 de taza de pasta de tomate  
1 rama de malojillo\*  
1 bouquet garni\* con 2 ramas de  
tomillo, 2 hojas de laurel  
1 rama de perejil

\* Ver glosario

## PREPARACIÓN

1. Prepare un bisque de langostinos de la siguiente manera: en una olla grande y a fuego muy alto, dore por 5 minutos en el aceite de oliva, la zanahoria, el hinojo, el ajo, el céleri, la cebolla, el ajo porro y las cabezas de langostino.
2. Agregue luego el vino y el brandy y deje reducir a la mitad.
3. Añada el agua, el jugo de naranja, la pasta de tomate, el malojillo, el bouquet garni y las especias.
4. Cocine hasta que queden 3 1/2 litros de liquido y cuele.
5. Cocine en 2 tazas de agua los guacucos hasta que abran.



# Sopa de conchas y coco

Para 6 porciones

- 1 estrella de anís estrellado
- 4 clavos de olor
- 8 granos de pimienta
- 500 gramos de guacuco con su concha
- 100 gramos de pasta miso\*
- 250 mililitros de leche de coco sin azúcar
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 1/2 cucharadas de guindilla\* molida
- 6 mejillones grandes con su 1/2 concha
- 20 gramos de hongos shiitake\* secos y luego hidratados, en juliana
- 225 gramos de zanahoria, cortada en rombos y hervida
- 150 gramos de céleri, cortado en rombos y blanqueado\* en agua hirviendo
- 75 gramos de cebollín cortado en ruedas no muy finas
- 80 gramos de fideos celofán ya hervidos

- 6. Deje reducir el caldo de cocción a 1 taza y agréguelo al bisque de langostino.
- 7. Separe los guacucos de su concha y resérvelos.
- 8. Al caldo agréguele la pasta miso y la leche de coco, añada sal si es necesario pero con cuidado, ya que el miso es bastante salado.
- 9. En un pequeño caldero, caliente 1/2 taza de aceite de oliva con el polvo de guindilla a fuego bajo hasta que esté rojo y picante. Cuele.
- 10. Al momento de servir, coloque en el fondo del plato de sopa 1 mejillón, un poquito de shiitake, zanahoria, céleri, cebollín, fideos celofán y guacucos cocinados.
- 11. Vierta la sopa muy caliente y sobre ella una cucharada de aceite picante.

Visita [Genielin.com](http://Genielin.com)



# Historia del sabor



## LA HIERBABUENA

La hierbabuena es una planta aromática con muchísimas aplicaciones medicinales. En infusión, combate las digestiones lentas, las inflamaciones del hígado y vesícula, los gases intestinales, alivia de los mareos, combinando propiedades estimulantes y sedantes. Una de las propiedades curiosas de la hierbabuena es que, gracias a su penetrante olor, mantiene a distancia a hormigas y mosquitos.



# Palabras de un Chef

“Talento y experiencia no son avales suficientes para garantizar el éxito comercial cuando se trata de convertir en rentable el negocio de la cocina: sencillamente representan las condiciones mínimas necesarias para enfrentar un mercado que exige otras sutilezas”.

Sumito Estévez

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

# Glosario

**ACEITE DE TRUFAS** es un aceite que da el sabor y el aroma de las trufas a un plato. El valor de las trufas es muy alto, por lo que el aceite de trufas se usa como sustituto de estos hongos.

**BLANQUEAR** hervir un alimento por muy poco tiempo. Generalmente se hace para fijar el color o para que quede cocido pero crujiente.

**BOUQUET GARNI** es un manojo de hierbas (por ejemplo perejil, tomillo y hojas de laurel) amarrado con un pabilo que se usa para aromatizar un caldo. Las hierbas se mantienen en la olla mientras la sopa hierve y se retiran al momento de servir.

**BRUNOISE** corte en forma de dados muy pequeños, de 1 a 2 milímetros por lado.

**CASTAÑAS DE AGUA** este tubérculo proviene de una planta acuática y se conocen con este nombre por su forma parecida a la de una castaña. Confiere a las comidas una textura crujiente excepcional. Se consiguen enlatadas en tiendas especializadas en gastronomía china.

**GUINDILLA** ají picante de forma alargada que se emplea para condimentar muchos platos.

**HONDASHI** concentrado de pescado en polvo. Se puede adquirir en tiendas japonesas.

**HONGOS SHIITAKE** es un hongo seco muy usado en la cocina asiática. La mejor manera de consumirlo es remojándolo en caldo tibio con soya. Se puede adquirir en tiendas chinas o japonesas.

**MALAJILLO** es una rama larga con olor parecido al limón. Se consigue fresca y en polvo. En algunas regiones de Venezuela también es conocida como limoncillo.

**MASAGO** huevas anaranjadas de pescado empleadas en la cocina japonesa. Erróneamente son llamadas huevas japonesas de cangrejo.

**MIREPOIX** Se usa el término tanto para el corte en forma de dados como para una mezcla de vegetales cortados para aromatizar sopas. El mirepoix más común es de cebolla, zanahoria y céleri.

**MISO** pasta cremosa de soya empleada en la cocina japonesa.

**NORI** alga seca empleada en la cocina japonesa. Es de color oscuro y se emplea para envolver el sushi.

**PAK CHOY** planta de tallos largos y hojas color verde oscuro, muy empleada en la gastronomía china.

# Índice

- Venciendo el aburrimiento página 3
- Chupe con pinceladas picantes de hierbabuena página 5
- Palabras de un Chef página 7
- Sopa de cebolla y jengibre página 8
- Crema de maíz página 10
- ¿Cómo se hace? Crema de maíz página 12
- Historia del sabor página 13
- Crema de pimentón página 15
- Sopa Alaska página 17
- Sopa de tomate página 18
- ¿Cómo se hace? Sopa de tomate página 21
- Sopa de vegetales y maní página 23
- Bisque de camarones página 24
- Gazpacho, pulpo, aceite de albahaca y crujiente de pan especiado página 26
- Sopa de conchas y coco página 31
- Historia del sabor página 33
- Palabras de un Chef página 34
- Glosario página 35

Visita [Genielin.com](http://Genielin.com)



**Libro 10**  
**Bs.F. 12,50 + cupón**  
**EL NACIONAL**  
Precio sin cupón Bs.F. 18,00  
Ref. 2-00112242.3 - Promoción publicada en POFCEI