

PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM

✉ parlemdecuina@hotmail.com

Sopes fredes

Adéu a l'estiu. Ja podem començar a preparar plats de cullera



Avui que encara fa calor i que prest passarem a la fresqueta de l'octubre, proposo de fer unes sopes fredes, saboroses i ideals per a aperitiu o per a primer plat. El recull que he preparat són receptes tant nostres com a internacionals. Espero que us agradin. Amb aquest article ja quasi podem acomiadar l'estiu. Ja podem començar a preparar plats de cullera.

Tothom ha provat un gaspatxo, un ajo blanco o una vichyssoise, que són les primeres receptes que ens venen al cap quant ens parlem de sopes fredes. Però apart d'aquestes n'hi ha moltes altres.

Borsch fred (Polònia). És un brou de remolatxa preparada amb nata àcida, quefir o iogurt i a la qual s'afegeix ou cuit, anet i julivert. Segons el país on es prepara els ingredients poden variar.

Tarator (Bulgària i Albània). Una sopa de iogurt amb cogombre i anet, semblant al Borsch. És tradicional en països com Bulgària i Albània i se sol prendre com refrigeri o aperitiu.

Naengmyeon (Corea). Aquests fideus fins se serveixen en un brou fred amb verdures tallades en juliana, ou dur i vedella freda. Encara que va néixer com a plat d'hivern, en realitat quan més es consumeix és a l'estiu. Abans de prendre'l se sol afegir mostassa picant i vinagre.

Minestrone (Itàlia). Els italians i menys encara els milanesos no s'obliden ni un dia de l'any de la seva popular sopa de Minestrone. Amb la calor, aquesta tradicional sopeta de verdures -que pot anar acompanyada de pasta o arròs- té la seva pròpia versió freda, amb o sense brou. Sol portar mongetes, cebes, api, pastanagues i tomàquets. I com a toc final: s'afegeix formatge parmesà ratllat.

Sopa freda d'alvocat (Mèxic). La crema mexicana per a l'estiu a Mèxic. L'alvocat és un dels ingredients més versàtils. I no només per acompanyar plats o fer el deliciós guacamole que acompanya els naxos, sinó també per a la preparació d'una bona sopa freda estiuenca. Entre els seus ingredients principal no hi pot faltar el chile jalapeño, pebre de caiena i coriandre.

Bisara de pèsols i menta (Marroc). Al Marroc la millor manera de comba-

tre la calor a la taula és amb una bona bisara freda com la de pèsols i menta. És molt típica del nord de país i sobretot de la zona del Rif. S'utilitzen pèsols secs i es prepara amb unes fulletes de menta. També es pot cuinar calenta.

Ajo blanco o sopa d'ametlles mòltes. Una altra sopeta freda que ens arriba de terres andaluses. Encara que també cal dir que és molt típic d'Extremadura. Es fa amb pa, ametlles mòltes, oli d'oliva, aigua, sal i vinagre. És habitual prendre'l acompanyat de raïm o meló o d'una patata cuita, com els malaguenys.

Gaspatxo de síndria i tomàtiga (Andalusia). Una versió refrescant i saborosa del gaspatxo és el que es prepara amb síndria i tomàtiga. És una combinació atrevida amb un resultat sorprenent. Amb un color vermell intens, la combinació àcida de la tomàtiga amb la dolçor i el toc fresc de la síndria el converteix en un pisolabis perfecte per combatre la calor. I com a toc final, una fulleta d'alfabrega aromàtica.

Salmorejo. Si hi ha alguna cosa que no pot faltar a aquesta llista és el salmorejo. Els ingredients són: tomàtiga, all, vinagre, oli d'oliva i molla de pa. I perquè surti ben bo, no pot ser qualsevol pa. El més aconsellat pels cordovesos (d'on és originari) és el pa Telera. I per acompanyar: una mica de cuixot i ou dur picat.

Tzatziki (Grècia i Turquia). Aquesta tradicional salsa es converteix a l'estiu en la millor sopa freda per calmar la set. Elaborada amb iogurt grec, cogombre ratllat, oli, suc de llimona, all, julivert, menta, pebre i/o anet, el seu sabor té un toc cítric que la fa deliciosa. Podríem dir que és la versió grega del Tarator dels Balcans.

Hiyajiru (Japó). Una sopa suau i molt saborosa. Els japonesos passen millor els dies de calor amb Hiyajiru, una sopa freda refrescant a base de dashi (brou de tonyina), miso blanc i sèsam. Es serveix amb tonyina o sorell a la planxa, tofu, cogombre i fulles de shiso. És una sopa de sabor suau i molt saborosa.

Gaspatxo de fraules. Una altra fruita que dona un toc diferent a la tradicio-

nal gaspatxo andalús és la fraula. A l'igual que el gaspatxo de síndria, l'intens color vermell delata aquesta riquíssima i refrescant sopa.

Sopa de Meló (Àsia/Àfrica). El meló de Cantaloupe és el gran protagonista d'una altra de les cremes fredes més saboroses. Hi ha moltes versions per cuinar una sopa d'aquest colorit fruit, encara que la més habitual és la que afegeix iogurt grec, llimona i menta. Es pot prendre com a primer plat o com a postres. I el seu aroma i cremositat sorprenen. L'origen de la sopa no està molt clar, tot i que el Cantaloupe és molt comú a l'Índia i a l'Àfrica.

Crema freda d'espàrrecs de marge (França). Tot i que la Vichyssoise és la crema freda francesa per excel·lència, cal no oblidar que la gastronomia del país veí és tot un ventall de sorpreses. Els francesos agafen qualsevol verdura i la converteixen en una riquíssima crema. Un altre bon exemple: la sopa freda d'espàrrecs de marge.

Crema freda de carbassa i taronja (Marroc). A la regió marroquina de Doukala adoren les carabasses. I això es nota en la seva gastronomia. Un dels seus plats més famosos és la crema freda de carbassa i taronja. Molt nutritiva i saborosa. I perfecta per acompanyar amb un taboulé.

Ara sí, acabam amb les cremes més famoses:

Gaspatxo andalús. Quan parlem de sopes fredes, el gaspatxo andalús és el rei de reis. És un d'aquells plats que creen addicció i que demanaries una i altra vegada (al maco a mi me passa això). A més de ric, és un plat saludable. Porta oli d'oliva, vinagre i hortalisses crues com tomàtiques, cogombres, pebres, cebes i all. Segons com sigui la qualitat de les tomàtiques, així serà el color i el resultat final. Si no l'hi posam cogombre podem fer una sopa freda de Trampó.

Vichyssoise. Tot un clàssic francès. Aquesta crema freda mundialment coneguda es prepara amb ingredients molt senzills: porro, ceba, patata, llet i nata. El seu color blanc i la textura cremosa la fan única.

CUINA DE TEMPORADA:

Cremes

CREMA D'ALVOCATS

Ingredients:

● 2 kg d'avocats; 3 litres de brou d'au; 1/2 litre de nata; sal i pebre bo blanc.

CREMA DE MELÓ AMB MENTA FRESCA

Ingredients:

● 3 melons (aprox 2-3 kg de pes total); 2 litres de brou d'au; 1 litre de nata; 2 iogurts naturals; menta fresca picada; sal i pebre bo blanc.

VICHYSOISE A L'ANET

Ingredients:

● 1/2 kg de porros; 1 kg de patates; 200 grs de mantega (amb això fer un sofregit, però sense agafar color). Afegir-hi de 2 a 3 litres de brou d'au, i triturar. Colar i refinar amb 3/4 litre de nata-rectificar de sal i pebre bo blanc. Afegir-hi uns brotets d'anet picat.

ELABORACIÓ:

Mesclar tots els ingredients, rectificar de sal, triturar i colar. Molt millor serà que no es posi tot el brou de cop i així serà més fàcil controlar la densitat final desitjada.



ESCOLA DE CUINA:

- El pa de telera és un pa tradicional d'origen cordovès que es caracteritza per la crosta corruixent i el seu què blanca, suau i atapeïda.
- Per a que les sopes i cremes d'all no piquin molt convé llevar el cor als alls.
- Shiso (*Perilla frutescens*). Shiso és el nom japonès de la Perilla frutescens, planta actualment apreciada pel seu ús culinari, anteriorment molt utilitzada amb finalitats medicinals per la cultura oriental i també com a planta ornamental.
- Dashi. És un brou de tonyina cuinat a foc molt lent.
- El meló cantalupo o cantalope és un meló amb la carn de color taronja igual que les carabasses. Té una pell gruixuda i amb una estries de color ben marcades, quasi formant el que pareixerien grells.
- Bibliografia:
 - *Culinaria Especialidades Europeas*. Editorial: Könnemann ISBN: 3-89508-237-6
 - *El gran libro de las verduras*. Ed. Everest