



## Balears fa ciència 12 de desembre 2015

# *SOPES I MÉS.*

Fa dues setmanes parlàrem de com fer un bon brou de carn o de peix, idò aquesta veurem algunes idees i consells per a fer una bona sopa.

Ara que ja estam de ple a l'hivern , malgrat no faci el fred que tocara, segur que a més d'un us apeteix un bon plat de cullera.

Primer de tot definirem lo que entem per sopa:

Segon el diccionari una sopa és una elaboració gastronòmica amb base de brou dins el qual si cou pasta, arròs, sèmola, hortalisses, o altres aliments trossegats . també ens diu que és un plat que es prepara amb trossos de pa , bescuit o ensaïmades xops i cuits en un líquid, especialment en brou o en llet.



Cada regió del nostre país te les seves sopes tradicionals:

**Balears:** Escudella, sopa d'estrelles, sopes de llet, pancuit, sopa de trampó, Oliagua ( menorca)

**Andalusia:** Gaspaxo , salmorejo, ajo blanco, caldillo de perro, sopa de pimentón

**País Basc:** Porrusalda

**Catalunya:** Olla podridra, escudella, carn d'olla, escudella de pagès

**Madrid/ Castella Lleó:** Sopa castellana, cocido madrileny

**Galicia.** Caldereta de pescado, Caldo gallego

I Fora de les nostres fronteres:

França: sopa de ceba, Bisqué, Boullabaise

Anglaterra: Sopa de almejas.

Itàlia: Aigua cuita a la romana

Alemania : Kartoffelsuppe

## Cal a dir que una sopa triturada es converteix en un puré o crema.

Totes les sopes i cremes , tenen certes similituds, partim d'una elaboració d'un brou de carn, peix o verdures . El colam, el deixam reposar i un cop fred el desgreixam

Després es preparen els ingredients i es posen a bullir dins el brou ( també es poden sofregir o fregir abans , en funció de la recepta) .

Primer posam el brou a coure a foc fort i quant arrenqui es bull l'escumam, després baixam el foc i finalitzam amb un cocció suau.



Malgrat el mètode de cocció sigui l'ebullició de múltiples ingredients junts , hem de vetllar per a respectar al màxim el temps de cocció de cada un.

L'altre punt en comú es que totes porten **un element de lligat** , per a espessir la elaboració, normalment són les patates, però també podem usar fècules, ous, arròs, farines, nata , mantega, veloutté, pa i altres ingredients que ens ajudin a texturitzar l'elaboració.

També cal saber que moltes sopes i cremes reben el nom del ingredient principal:

Florentina.....espinacs

Saubisse.....ceba

Parmentier.....patata

Dubarry.....colflori

Aurora.....tomàtiga

Argentuil.....Espàrrecs

Minestrone....de verdures variades

Esaú...de llenties



**Consells de conservació:**

Un cop realitzada la sopa, crema o semblant no la podem guardar calenta dins la gelera

Millor repartir-la dins recipients més petits i així es refreda millor

Es poden congelar , però si aquesta és la nostra previsió, no usarem patates i les posarem un com descongelades

Sempre s'han d'aixecar abans de consumir .

No mesclarem dues cremes o sopes ( encara que siguin les mateixes) després de la conservació i/o congelació.



Juan L. Fernández  
CUINER

Receptes

# Bisqué de Llagosta i Marisc.

## Ingredients per a 10 persones:

500 grams de pastanagues.

4 cebes.

1 porro.

1 kg de gambes crues.

1 llagosta bullida.

Tomàtiga natural triturada ( 500gr)

Pebre bo dolç

Sal

Cognac.

4 litres d'aigua ( inclosa l'aigua de bullir la llagosta ) , també hi podem posar fumet o brou de peix.

1/2 litre de nata líquida.

400 grs d'arròs.



## Elaboració.

- 1) Netejar totes les verdures i tallar-les a daus grossos.
- 2) Dins una pella amb oli ben calent, sofregir les gambes i un cop comencin a agafar color flametjar amb l'alcohol, retirar i pelar. Reservar les pells.
- 3) Pelar la llagosta, procurant treure 10 medallons .



4) Dins la mateixa pella (si l'oli no s'ha cremat) afegir-hi tota la verdura, els caps de gambes i la closca de la llagosta i dorar a foc viu. Flametar i afegir-hi el pebre bo dolç, la tomàtiga i l'aigua, l'arròs i deixar coure uns 15 minuts. Després, triturar amb el turmix, passar-ho per un xino i després per un drap de fil.

5) Rectificar de sabor el líquid resultant i refinar-lo amb la nata líquida.

5) Per servir-ho, preparar unes tallades de pa de motlle tallat a daus i fregit, les gambes pelades i els medallons de llagosta.



Juan L. Fernández  
CUINER

*Crema de bolets amb profiterols farcits de paté amb tòfones.*





*Per als profiterols:*

*250 grams d'aigua.*

*200 grams de farina.*

*100 grams de saïm*

*6 ous.*

*un poc de sal.*

*Una llauna de patè.*

*Un pot de tòfones.*

*Un ratxet de cognac.*

*Per a la crema : (10 comensals)*

*2 litres d'aigua.*

*200 grams de nata.*

*500 grams de xampinyons.*

*500 grams de gírgoles.*

*1 manat de cebes tendres.*

*6 patates.*

*sal i pebre bo.*





*Elaboració:*

*Per als profiterols: Encalentir l'aigua amb el saïm i la sal, Un cop fus el greix, afegir-hi la farina i sobre el foc coure uns 2 minutets.*

*Després fora del foc afegir els ous un a un sense deixar de remenar.*

*Escudillar sobre una placa de forn i coure un 5 minuts a foc fort.*

*Buidar la llauna de paté dins un bol, i afegir-hi el cognac i les tòfones picades, mesclar-ho bé i farcir els profiterols.*

*Per a la crema: Netejar i tallar a daus tota la verdura i els bolets. Dins una olla sofregir la ceba tendre i les patates . Quan comencin a daurar afegir els bolets i deixar coure a foc fluït uns 5 minuts. Afegir-hi aigua fins a cobrir i deixar coure fins la total cocció. Triturar i rectificar de textura i sabor. Refinar al final amb la nata.*



## *Porrusalda de Martín Berasategui*

**Recepta cedida per Martín Berasategui i publicada en el Setmanari Sóller el 25 de juny de 2005**

Però res millor per a descobrir la cuina de sopes que posant-la amb pràctica, així que per a la jornada gastronòmica d'avui també us proposo de fer una Porrusalda, sopa típica Basca de porros, patata i bacallà.

### **PORRUSALDA**

#### **Ingredients:**

¼ de quilogram de bacallà dessalat i esmicolat.

4 porros ( sols la part més blanca) , 3 patates, 2 grells d'all

1 fulla de llorer i un poc d pebre bo dolç

¾ de litre de fumet de peix

½ dl. d'oli d'oliva, sal i pebre bo.



**Elaboració:** Dessaleu el bacallà durant un o dos dies dins aigua freda i canviant-la cada 2 o 3 hores. Un cop dessalat posau el peix dins una casseroles amb 5 dl litres d'aigua i li pegau un bull. Tot seguit treis el peix de l'aigua i reservau-lo fins més tard, també heu de reservar l'aigua.

Dins una greixonera de test sofregiu amb l'oli els alls pelats i esclafats. Un cop que comencin a agafar color els treis i el posau dins un morter per a més tard. Dins el mateix oli sofregiu els porros tallats a rodanxes fines i un cop més tard les patates pelades i també a rodanxes, seguiu-ho cuinat un parell de minuts, per a després afegir-hi el bacallà esmicolat i sense espines.

Tot seguit podeu afegir-hi el brou de la cocció del bacallà i el fumet de peix, el llorer i els alls picats dins els morter juntament amb el pebre bo dolç.

Deixar coure la sopa a foc molt fluix durant una hora aproximadament, rectificau de sabor i ja es pot servir ben calent.