

Un plato reconfortante para los fríos días de otoño son las sopas, pues son fáciles y rápidas de preparar. Resultan convenientes y permiten ahorrar tiempo que se puede invertir en momentos felices junto a la familia.

Otra ventaja es que siempre se pueden congelar y utilizarlas con alguna otra comida durante la semana o para un día que no se tenga tanto tiempo para cocinar.

Pensando en estos días, Food Network ofrece recetas de sopas que le añaden un calorcito especial al fin de semana e invitan a pasar tiempo de calidad junto a los seres queridos.

Como parte de la programación, el domingo 27 de marzo emiten una “Maratón de Pascua” con los shows Giada at Home, Barefoot Contessa: Back to Basics, Throwdown with Bobby Flay, Everyday Italian y Hungry Girl. Mira [acá](#) los detalles.

Aquí van dos recetas simples de sopas que invitan a prepararlas de inmediato.

Crema de tomate fresco

Receta cortesía de Ina Garten, del programa Barefoot Contessa: Back to Basics de Food Network



Rinde: 5 a 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos

Tiempo total: 1 hora 15 minutos

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ taza de cebolla morada picada (2 cebollas)
- 2 zanahorias sin pelar, picadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 Kg de tomates maduros cortados en trozos grandes (5 tomates grandes)
- 1½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de puré de tomate
- ¼ taza de hojas de albahaca compactadas más albahaca cortada en julianas para adornar
- 3 tazas de caldo de pollo, idealmente casero
- 1 cucharada de sal Kosher

- 2 cucharaditas de pimienta negra recién molida
- ¾ de taza de crema para batir
- Crutones para decorar

Preparación

Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande de base pesada a fuego moderado a bajo. Agregar la cebolla y la zanahoria, saltearlas durante 10 minutos hasta que se ablanden bien. Agregar el ajo y cocinar los ingredientes durante un minuto. Añadir los tomates, el azúcar, el puré de tomate, la albahaca, el caldo de pollo, sal y pimienta. Revolver bien. Dejar que rompa el hervor, bajar el fuego y dejar hervir a fuego lento sin tapar durante 30 a 40 minutos hasta que los tomates estén bien tiernos.

Agregar la crema a la sopa y procesarla en una licuadora y colar. Desechar la pulpa seca. Volver a calentar la sopa a fuego lento y servirla caliente con albahaca en julianas y/o crutones.

Guiso de carne de Parker

Receta cortesía de Ina Garten, del programa Barefoot Contessa de Food Network



Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas 20 minutos

Tipo de preparación: Fácil

Ingredientes

- 1,3 kg de paleta de res de buena calidad, cortada en cubos de 4 cm
- 1 botella de vino tinto (750 ml)
- 3 dientes de ajo triturados
- 3 hojas de laurel
- 2 tazas de harina para todo uso
- Sal Kosher
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva
- 2 cebollas cortadas en cubos de 2 cm
- 450 g de zanahorias, peladas y cortadas diagonalmente en trozos de 4 cm

- 225 g de champiñones blancos, sin tallos y cortados al medio
- 450 g de papas pequeñas, cortadas a la mitad o en cuartos
- 1 cucharada de ajo picado (3 dientes)
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 ramo grande (o 2 pequeños) de romero fresco
- ½ taza de tomates secados al sol y picados
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 paquete (280 g) de arvejas congeladas

Preparación

Colocar la carne de res en un tazón con el vino tinto, el ajo y las hojas de laurel. Llevar al refrigerador y dejar marinar toda la noche. Al día siguiente, calentar el horno a 150 grados C/300 grados F.

Mezclar la harina con 1 cucharada de sal y 1 cucharada de pimienta. Retirar la carne de la marinada con una espumadera y descartar las hojas de laurel y el ajo, conservando la marinada.

En tandas, cubrir los cubos de carne con la mezcla de harina y luego sacudirlos para quitar el exceso.

Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande y dorar la mitad de la carne a fuego medio-alto, de 5 a 7 minutos, hasta que se dore uniformemente. Colocar la carne en una olla de hierro fundido apta para horno. Continuar dorando la carne restante, agregando tanto aceite como sea necesario (si la carne está muy magra, se necesita más aceite). Poner toda la carne en la olla de hierro fundido.

En la misma sartén, calentar otras 2 cucharadas de aceite y agregar las cebollas, las zanahorias, los champiñones y las papas. Cocinar por 10 minutos a fuego medio, revolviendo ocasionalmente. Añadir el ajo y cocinar por 2 minutos más. Poner todos los vegetales en la olla de hierro fundido, encima de la carne.

Agregar 2½ tazas de la marinada guardada a la sartén vacía y cocinar a fuego alto para levantar lo que queda en el fondo de la olla, raspando todos los trozos tostados con una cuchara de madera.

Agregar el caldo de pollo, el romero, los tomates secados al sol, la salsa inglesa, 1 cucharada de sal y 2 cucharaditas de pimienta.

En la olla de hierro fundido, vertir la salsa y los vegetales sobre la carne y cocinar a fuego medio alto. Cubrir la olla y cocinar en el horno alrededor de 2 horas, hasta que la carne y los vegetales estén todos tiernos, revolviendo una sola vez durante la cocción. Si el guiso está hirviendo, disminuir la temperatura a 135 grados C/275 grados F.

Antes de servir, incorpora las arvejas congeladas, sazonar al gusto y servir caliente.