

CLASE Nº5

O.A. 3: Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos.

O.A. 5: Elaborar alimentos de baja complejidad considerando productos o técnicas de base de acuerdo a lo indicado en la ficha técnica y/o en las instrucciones de la jefatura de cocina, aplicando técnicas de corte y cocción, utilizando equipos y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados.

Objetivo: Identificar las distintas sopas y consomé en cocina.

26-03-20

consultas al correo: tercerogastrofernandod@gmail.com

SOPAS

Se puede definir a la sopa como una comida líquida, derivada de la cocción de carnes, aves, pescados y vegetales.

En la cocina antigua, de la época del siglo XVIII, las sopas no tenían la misma preparación de ahora, ya que así se llamaban los platos fuertes de carne o pescado cocido con vegetales.

Hoy en día se cambió este concepto y consideramos las sopas nacionales que se sirven como plato único y típico, con el cual se comienza una comida, de tal manera que no solamente es el primer plato, sino especialmente una entrada armoniosa de un menú balanceado.

Aunque el concepto de las sopas ha cambiado considerablemente tiene su base en la antigua cocina y siempre se ha respetado la siguiente regla básica.

Un buen fondo es necesario para hacer una sopa gustosa, apetitosa y nutritiva. La cocina actual cuenta eventualmente con infinidad de sopas diferentes, cuyas normas y principios básicos de preparación estudiaremos más adelante.

Para facilitar la comprensión y establecer al mismo tiempo las normas para prepararlas, hemos clasificado las sopas, según su composición en la siguiente forma:

Sopas claras

Sopas ligadas

Sopas nacionales y especiales

Sopas frías

Sopas claras:

Fondos o caldos: Son servidos posteriormente con alguna garnitura que llame la atención al cliente. Los fondos o caldos se pueden realzar con huesos, verduras, pescados, etc. Y todos se preparan de la misma forma, por regla general son un buen primer plato, ya que estimulan suavemente el apetito y no son difíciles de hacer, aunque requieren de tiempo y atención.

Consomé: Son fondos clarificados y enriquecidos con sustancias nutritivas y aromáticas.

El proceso de la clarificación consiste en aislar del fondo los elementos que lo enturbian, quedando únicamente un caldo claro.

Nota: Para realzar un fondo ordinario, se utilizan mayormente huesos, mientras que para un consomé, lo ideal es usar carne para hacerlo más fuerte y apetitoso.

INGREDIENTES DE LA CLARIFICACIÓN:

3 Lt. De fondo a clarificar

½ kg. de mirepoix fino

3 a 4 claras de huevo

1 tomate en concasse

Tallos de perejil.

½ Kg. De carne molida sin grasa.

1 paño para filtrar.

Preparación:

Enfriar el fondo a clarificar y desgrasar.

Mezclar mirepoix cortado en bordalés, tomate, perejil y carne magra.

Batir las claras a nieve.

Incorporarlas a la mezcla anterior.

Agregar al fondo y emparejar superficie.

Llevar a fuego suave por una hora aproximada. Hacer una chimenea cuando lleve 20 minutos de cocción.

Evitar la ebullición y no revolver.

Enfriar y filtrar a través de un paño.

Condimentar a gusto.

Derivados de consomé.

Consomé Reina (ave): Consomé más juliana de pechuga de ave, condimentos a gusto y perejil picado.

Consomé Brunoisse (ave): Consomé más una selección de verduras cortadas en brunoisse previamente cocidas más perejil y condimentos.

Consomé Javier (vacuno): Consomé más huevo batido y perejil picado.

Consomé Dubarry (vacuno): Consomé de vacuno, más flan royal y gajos de coliflor.

Consomé Diablontina (ave): Consomé de ave, decorado con pequeños crutones, círculos de queso impregnados con páprika o pimienta cayena.

Consomé Cazador (vacuno o ave): Decorado con páprika y champiñones cortados en emince.

Consomé Carolina (ave): Decorado con arroz creol al momento de servir.

Consomé Carmen (vacuno): Tomate en concasse, más juliana de pimentón pelado y arroz creole.

Consomé Celestino (vacuno): Consomé decorado con juliana de panqueques.

Consomé Bavaroise (vacuno): Consomé decorado con quenelles de sémola cocidos aparte.

Consomé Andaluza (vacuno): Consomé decorado con tomate en concasse, más juliana de jamón, arroz creol y un poco de concentrado de tomate.

Consomé Juliana (vacuno): Consomé decorado con todo tipo de verduras cortadas en juliana.

Consomé Argentuil (vacuno): Consomé decorado con puntas de espárragos y pimienta cayena.

Consomé Princesa (ave): Consomé decorado con royal cocido y juliana de pechuga de ave.

Consomé de Ravioli (ave o vacuno): Consomé decorado con pequeños raviolos.

Consomé Royal (vacuno o ave): Consomé decorado con flan royal.

Sopas ligadas:

Las sopas ligadas son aquellas que tienen cierto espesor que se puede obtener ya sea en forma natural por disolución de las materias con las cuales se prepara, o bien mezclando el líquido con un roux.

Las sopas ligadas se clasifican en:

Sopas puré y bisques

Sopas aterciopeladas y cremosas

Sopas de vegetales

a. Sopas puré o potage: Corresponden a un puré de vegetales almidonosos o plantas leguminosas, es decir, se hacen con vegetales ricos en almidón, ejemplo: lentejas, garbanzos, etc. Estos vegetales contienen suficientes almidón natural como para no necesitar elementos adicionales para ligar.

Bisque: Denominación francesa que se aplica a las cremas elaboradas con mariscos, principalmente cangrejos y langostas. En la actualidad se aplica este vocablo para cualquier crema de crustáceos aunque debe ir acompañado del nombre de la especie utilizada en su elaboración.

El Bisque es un puré cremoso que concentra la esencia de un sólo ingrediente en una perfumada sopa. El ingrediente espesante puede ser harina de arroz o corteza de pan frito en materia grasa.

b. Las sopas aterciopeladas (velouté) y cremosas (bechamel): La principal diferencia entre estas dos sopas, es que la aterciopelada esta hecha en base una salsa velouté y la cremosa en base una salsa bechamel.

Las normas de calidad son las mismas para ambas sopas y están basadas en tres factores:

- Espesor: Debe ser como una crema.
- Textura: Debe ser suave, cremosa y sin grumos
- Sabor: Debe tener el sabor de los ingredientes principales en forma reconocible y delicada.

Las sopas velouté están compuestas por:

- Un puré del ingrediente del sabor principal
- Una salsa velouté (de cualquier tipo)
- Un agente espesante por yema de huevo o liason.

Las sopas cremosas están compuestas por:

- - Una salsa bechamel
- - La consistencia se obtendrá con leche o crema, pero no con fondo
- - Un ingrediente principal que le dará el sabor

Sopas de vegetales: Es cualquier sopa que contenga uno o más vegetales junto con líquido. Para realizar una buena sopa, es necesario:

- Cortar ingredientes en piezas similares
- Se pueden saltear los vegetales en materia grasa
- Añadir el líquido y dejar hervir lentamente hasta que los ingredientes estén tiernos y el caldo posea un sabor, estas sopas acostumbran a servirse con finas hierbas.

3. Sopas nacionales y especiales:

Son preparaciones hechas en base a materias primas más caras y de difícil adquisición y en algunos casos son representativos de alguna nación. Ejemplos de ellos:

Lady Curzon (representativa de Francia): Es una sopa de tortuga con liason, crema batida, curry y jerez.

Menestrone (representativa de Italia): Es una sopa basada en verduras, carne y pasta.

Oxtail Claro (representativa de Inglaterra): Es una sopa de cola de buey ligada.

Bouillabaise (representativa de Francia): Es una sopa de pescado.

4. Las sopas frías:

Son una categoría especial ya que se sirven de forma diferente, es decir, bien fríos en tazas o platos previamente refrigerados.

Muchas de las sopas que se preparan como calientes, se pueden convertir en frías simplemente enfriándolas bien y haciendo algunas alteraciones menores a su estructura y sabor.

Muchos purés se pueden servir fríos si hacen con poca o ninguna materia grasa y se les añaden crema al enfriar, ejemplo:

Gazpacho: Tomate frío (España)

Vichyssoise: Papas y puerros (EEUU)