

Ramen de pollo

CREMOSA, AROMÁTICA, RÁPIDA



Ingredientes

- 1 paquete de 1 porción cada uno de Ramen de Pollo
- 1 muslo de pollo deshuesado y sin piel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Agua, cantidad necesaria
- 1/2 zanahoria chica rallada grueso
- 2 hojas de repollo cortado en tiritas finitas (puede ser zucchini rallado)
- 1 huevo hervido durante 6 a 7 minutos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla de verdeo cortada en rodajitas
- Semillas de sésamo

Pasos

1. Mariné el muslo de pollo Pollolín con salsa de soja.
2. Herví zanahoria y repollo. Reservalos.
3. Dorá bien el muslo.
4. Cociná los fideos ramen.
5. Agregá el sazónador y las verduras.
6. Serví en un bowl con caldo, pollo trozado, huevo y verdeo.
7. Cerralo con unas semillas de sésamo.

Sopas Cremosa

ZANAHORIA, CALABAZA Y POLLO



Ingredientes

- 6 supremitas
- 20 g de manteca
- 3 puerros cortados en rodajitas, solo la parte blanca
- 400 g de papas cortadas en cubos
- 1/2 taza de leche
- Ramitas de perejil y perejil picado

Pasos

1. Dorar las supremitas de todos lados en una cacerola con 1/2 cucharada de aceite de oliva, 1/2 taza de caldo, terminar la cocción, cortar en tiritas y mantener caliente (a baño María en un bol)
2. En la misma cacerola cocinar los puerros con la manteca, 1/2 cucharada de aceite de oliva y 4 a 6 cucharadas de caldo.
3. Cuando estén tiernos agregar las papas, 1 y 1/2 a 2 l de caldo, cocinar a fuego mediano a bajo hasta que las papas estén tiernas.
4. Fuera del fuego agregar la leche y procesar
5. Condimentar con sal y pimienta
6. Calentar, agregar las tiritas de supremitas reservando algunas para colocar sobre la sopa, decorar con perejil en ramitas y picado.

Sopa Harira

PROTEÍCA, RECONFORTANTE, CREMOSA

 4 personas



Ingredientes

- 40 g de Apio picado
- 3 tomates rallados
- 1 cebolla morada picada
- 2 muslos de pollo cortados en tiritas
- Sal
- 5 gr Cúrcuma molida
- 5 gr Canela molida
- Aceite de oliva
- 5 gr jengibre fresco rallado
- 1 dedalito de azafrán en polvo
- 1 lata de garbanzos cocidos
- 125 g de fideos finos (cabello de ángel)
- Limón 1
- Rodajas de pan

Pasos

1. Dorar el pollo: condimentá los trozos de pollo con sal, cúrcuma y canela. Calentá un poco de aceite en una cacerola y doralos bien por todos sus lados.
2. Los vegetales: incorporá la cebolla y el jengibre, salteá durante un par de minutos y después agregá el apio picado junto con el tomate.
3. El alma de la sopa: diluí el azafrán en un poco de agua caliente y añadilo a la cacerola junto con los garbanzos cocidos y el pollo. Rectificá el punto de especias si te parece necesario y cubrí todo con agua.
4. Cocción lenta: tapá la cacerola y dejá cocinar a fuego suave durante 45 minutos. Pasado ese tiempo, incorporá los fideos y cocinalos unos minutos más hasta que estén tiernos.
5. A la mesa: serví la sopa bien caliente con el pollo desmenuzado, una cantidad súper generosa de perejil fresco por la superficie, unos gajos de limón y pan.

Sopa Velouté

CONSISTENTE, SUAVE, PROTEÍCA

 6 personas



Ingredientes

- 100 g de panceta humada desgrasada y picada
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tronquitos de apio picados
- 2 ramitas de romero fresco o 1 cucharadita de romero deshidratado
- 1 hoja de laurel
- 500 g de papas cortadas en trozos
- 6 tazas de caldo de pollo casero
- ½ litro de crema de leche light
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 muslos sin piel cocidos (del caldo)
- 1 suprema (filet de suprema) cocida (del caldo)
- 3 cucharadas de perejil picado

Pasos

1. Cocinar la panceta ahumada en una cacerola grande con un fondo de agua, cuando empiece a dorarse agregar las cebollas, los ajos, el apio, las ramitas de romero y el laurel
2. Revolver con cuchara de madera y cocinar 10 minutos a fuego bajo.
3. Agregar las papas y 4 tazas de caldo. el caldo debe superar el nivel de las papas en 2 cm
4. Si hace falta agregar más caldo
5. Llevar a hervor y cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén tiernas
6. Deshacer algunas con la cuchara de madera contra las paredes de la cacerola
7. Agregar la crema. el perejil, sal y pimienta y por último, el pollo cortado en cubitos o tiritas
8. Calentar sin que hierva
9. Servir enseguida

Sopa Griega

CON SALSA AVGOLEMONO



Ingredientes

- 100 g de panceta humada desgrasada y picada
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tronquitos de apio picados
- 2 ramitas de romero fresco o 1 cucharadita de romero deshidratado
- 1 hoja de laurel
- 500 g de papas cortadas en trozos
- 6 tazas de caldo de pollo casero
- ½ litro de crema de leche light
- Sal y pimienta negra recién molida
- 2 muslos sin piel cocidos (del caldo)
- 1 suprema (filet de suprema) cocida (del caldo)
- 3 cucharadas de perejil picado

Pasos

1. Cocinar la panceta ahumada en una cacerola grande con un fondo de agua, cuando empiece a dorarse agregar las cebollas, los ajos, el apio, las ramitas de romero y el laurel
2. Revolver con cuchara de madera y cocinar 10 minutos a fuego bajo.
3. Agregar las papas y 4 tazas de caldo. el caldo debe superar el nivel de las papas en 2 cm
4. Si hace falta agregar más caldo
5. Llevar a hervor y cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén tiernas
6. Deshacer algunas con la cuchara de madera contra las paredes de la cacerola
7. Agregar la crema. el perejil, sal y pimienta y por último, el pollo cortado en cubitos o tiritas
8. Calentar sin que hierva
9. Servir enseguida

Sopas Cremosa

POLLO Y ESPINACA



Ingredientes

- 6 supremitas
- 20 g de manteca
- 3 puerros cortados en rodajitas, solo la parte blanca
- 2 papas medianas cortadas en cubos
- 1/2 taza de leche
- 2 atados de espinacas, solo las hojas picadas
- Hojitas de perejil y perejil picado

Pasos

1. Dorar las supremitas de todos lados en una cacerola mediana con $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ taza de caldo, terminar la cocción, cortar en tiritas y mantener caliente (a baño María en un bol)
2. En la misma cacerola cocinar los puerros con la manteca, $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva y 4 a 6 cucharadas de caldo.
3. Cuando estén tiernos agregar las papas, las espinacas y
4. $1\frac{1}{2}$ l de caldo, cocinar a fuego bajo hasta que la papa esté tierna.
5. Fuera del fuego agregar la leche. Procesar, condimentar con sal y pimienta
6. Calentar agregar el pollo, reservando algunas tiritas para poner sobre la sopa. Decorar con perejil en ramitas y picado

Caldo de Pollo

EL SECRETO DEL PROVECHO



Ingredientes

- Hojas de apio
- Hojas de puerro
- Hojas de verdeo
- Hojas de acelga
- Perejil
- Zanahorias
- Tomate muy maduro
- Choclo
- Huesos de pata muslo

Pasos

1. Tener una cacerola con 3 l de agua
2. Agregar las verduras lavadas y cortadas en trozos y los huesos de pollo
3. Llevar a hervor 1 hora

***No descartes nada. Los huesos de pollo y esas verduras que parecen feas, mustias, lastimadas, maduras o arrugadas son los ingredientes perfectos para sumar al fuego y armar un caldo super rico.**

Sopas Cremosa

PAPA, PUERRO Y POLLO



Ingredientes

- 6 supremitas
- 20 g de manteca
- 3 puerros cortados en rodajitas, solo la parte blanca
- 400 g de papas cortadas en cubos
- 1/2 taza de leche
- Ramitas de perejil y perejil picado

Pasos

1. Dorar las supremitas de todos lados en una cacerola con 1/2 cucharada de aceite de oliva, 1/2 taza de caldo, terminar la cocción, cortar en tiritas y mantener caliente (a baño María en un bol)
2. En la misma cacerola cocinar los puerros con la manteca, 1/2 cucharada de aceite de oliva y 4 a 6 cucharadas de caldo.
3. Cuando estén tiernos agregar las papas, 1 y 1/2 a 2 l de caldo, cocinar a fuego mediano a bajo hasta que las papas estén tiernas.
4. Fuera del fuego agregar la leche y procesar
5. Condimentar con sal y pimienta
6. Calentar, agregar las tiritas de supremitas reservando algunas para colocar sobre la sopa, decorar con perejil en ramitas y picado.