



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

## “CLASIFICACIÓN DE LOS POTAJES, COCIDOS Y SOPAS EN COCINA”

AUTORÍA <b>FRANCISCO JAVIER COBOS SALAS</b>
TEMÁTICA <b>GASTRONOMIA.</b>
ETAPA <b>FORMACIÓN PROFESIONAL</b>

### Resumen

Caracterización y clasificación de **POTAJES, COCIDOS Y SOPAS**. Desarrollo de ejemplos. Procesos o técnicas culinarias en su ejecución indicando sus especificidades, fases más importantes y resultados.

### Palabras clave

**Potajes.** Elaboraciones culinaria basadas en el empleo de legumbres secas (garbanzos, alubias, lentejas), arroz, patatas, hortalizas frescas y elementos proteicos.

**Cocidos.** Elaboraciones muy populares en España, constituidos por legumbres secas (garbanzos y en ocasiones alubias), hortalizas frescas y elementos proteicos.

**Sopas.** Son platos más o menos caldosos, servidos en soperas y consumidos en plato soperero, cazuela de barro o similar, basados en el empleo de un caldo de carne, ave, o pescado, con guarnición de elementos harinosos (pan, fideos, arroz, sémola, etc.) hortalizas, carnes, aves, pescados o mariscos.

### 1. INTRODUCCION:

En España los potajes constituyen desde tiempos remotos un plato básico de la alimentación completa, por ser en principio de fácil composición y elaboración y por ser económicos, lo que les ha hecho, desde tiempos muy populares.

En general, son platos apropiados para épocas frías de gran valor nutritivo, variando según la riqueza de los géneros que entren en la composición. Así los potajes pueden aportar los siguientes nutrientes.

- Glúcidos, procedentes de las legumbres secas y de las patatas
- Lípidos: procedentes de las carnes, aves, embutidos, salazones y pescados.
- Proteínas, procedentes de las carnes y pescados.
- Minerales, y vitaminas, procedentes de las hortalizas frescas.
- Celulosas, procedentes de las hortalizas frescas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

Según sus características propias, y sobre todo sus características individuales pueden constituir un 1º plato de menú (purrusalda vizcaína), un 2º plato de menú (fabada asturiana o potaje de vigilia) un 1º o 2º plato de menú (como pequeña marmita), o incluso conservan su configuración regional y constituyen un menú completo como el Pote Gallego.

Los cocidos en general son de difícil digestión y asimilación debido a los ingredientes de composición de los diferentes cocidos.

Al igual que el resto de potajes, desde tiempos remotos han sido muy populares tanto por su fácil composición y elaboración como por ser económicos.

El cocido toma en cada región española una forma de guarnición y condimentación distinta con arreglo a los gustos, las costumbres y las condiciones climatológicas y los géneros típicos de cada región, que son muy numerosos y diversos.

En general, los cocidos son platos apropiados para épocas frías de gran valor nutritivo y que suelen constituir un menú completo.

Las sopas tienen en común el tiempo de cocción, que debe ser el estrictamente necesario para cocer la guarnición o unificar los sabores, ya que la excesiva cocción perjudicaría y deterioraría la textura y el sabor de la sopa.

Dada la variedad de ingredientes en su composición, las cualidades nutritivas de las sopas, vendrán marcadas por la inclusión de unos u otros. En general son muy nutritivas y apropiadas para épocas de frío, ya que se producen sensación de calor. Suelen ser de más fácil asimilación, apropiadas en algunos casos para regímenes.

Las sopas se aplican como primer palto de almuerzo o comida. Según las características y composición de cada sopa, serán incluidas para menús, para el servicio de carta o validas para ambas ofertas gastronómicas.

## 2 CLASIFICACION DE LOS POTAJES.

Los potajes los podemos clasificar atendiendo a varios parámetros:

**Atendiendo al elemento de ligazón encontramos los siguientes potajes:**

1 Ligados por legumbres secas:

- Fabada asturiana
- Pote gallego
- Judías estofadas en blanco.

2. Ligados por un majado:

- Potaje de vigilia.
- Minestrone piamontesa
- Judías al ajo colorado...



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 – FEBRERO 2011

3. Ligados por un sofrito:

- Lentejas con chorizo
- Lentejas lionesas

4. Ligados por patatas

- Purrusalda vizcaína
- Marmitako de guetaria.

**Atendiendo a la zona geográfica de origen tenemos los siguientes potajes:**

1. Potajes regionales españoles:

- Potaje de vigilia
- Fabada asturiana
- Pote gallego
- Purrusalda vizcaína
- Marmitako de guetaria
- Lentejas con chorizo

2 Potajes internacionales.

- Pequeña marmita Enrique IV
- Minestrone piamontesa.
- 

**2.1 ESPECIALIDADES**

NOMBRE	ESPECIFICIDADES	SERVICIO
<b>Potaje de Vigilia</b>	Emplea garbanzos y bacalao, elementos de guarnición como espinacas, un majado de aceite de oliva, ajos fritos, pan frito, yema de huevo duro y azafrán.	Sopera. Típico de cuaresma.
<b>Fabada Asturiana</b>	Se compone básicamente de Fabes (alubias blancas típicas), morcilla ahumada y chorizo asturiano, salazones de cerdo (codillo, tocino entreverado, lacón, oreja, etc.), y hortalizas como cebolla, tomate, ajo, laurel y azafrán.	En cazuela de barro .Con productos cárnicos troceados.
<b>Pote Gallego</b>	Se elabora con alubias blancas, patatas en "cachelos", grelos o nabizas, chorizo gallego, lacón, tocino entreverado, salazón de cerdo (oreja, espinazo) y unto de cerdo (manteca enranciada). Recibe el nombre de "pote" por el recipiente	* Todo junto con los productos cárnicos troceados. * Primero las carnes con patatas y grelos, sirviendo el pote de segundo. * Servir el caldo en taza



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

	donde se hace.	denominado "caldo Gallego".
<b>Purrusalda Vizcaína</b>	Potaje marineru típico del País Vasco. Se compone básicamente de puerros, patatas, bacalao y aceite de oliva.	En legumbreira como primer plato de almuerzo o comida.
<b>Marmitako de Guetaria</b>	Potaje marineru típico del País Vasco. Se compone de ajos, cebolla, pimientu verde, pimientos choriceros, aceite y bonito.	En legumbreira.
<b>Pequeña Marmita</b>	Se denomina pequeña marmita por el recipiente donde se hace y sirve. Se compone básicamente de carne magra (morcillo de vaca), gallina, huesos de caña y hortalizas (zanahoria, nabo, repollo, puerro, apio, etc), guarnecidos con rebanadas de pan frito, tuétano y sal gorda, gratinadas con queso rallado.	En la propia marmita, sirviendo las tostas en fuente aparte.
<b>Minestrone Piamontesa</b>	Es un plato típico Italiano de la región de Génova. Se compone de legumbres secas (alubias), hortalizas frescas, enriquecido con pastas, y a veces arroz. En España se elabora con alubias blancas, un rehogado de aceite de oliva, ajo, cebolla, tocino veteadu y tomate, mojado con un caldo de carne, hortalizas frescas diversas y diferentes pastas.	En sopera.
<b>Lentejas con Chorizo</b>	Se compone básicamente de lentejas, chorizo y panceta; como elementos de condimentación incluye una cebolla claveteada, zanahoria y hoja de laurel; como elemento de ligazón un sofrito confeccionado con aceite de oliva, ajo, cebolla, pimentón y tomate maduro.	En sopera.

### 3. CLASIFICACION DE LOS COCIDOS:

Atendiendo a la zona de origen, tenemos los siguientes cocidos regionales españoles.

- Cocido vasco
- Escudella i carn d'olla
- Cocido andaluz o extremeño
- Cocido montañés
- Cocido maragato.

#### 3.1 ESPECIALIDADES

NOMBRE	ESPECIFICIDADES	SERVICIO
<b>Cocido Madrileño</b>	Se caracteriza por el empleo de garbanzos, patatas, carne de vaca, productos de cerdo y pasta, pudiendo incluir también embutidos, aves, relleno (pelota) y tomate concassé.	* De primero se presenta la sopa de fideos. * De segundo el resto de los ingredientes agrupados en una fuente. * La verdura con un sofrito de ajo y aceite por encima y el tomate concassé en salsera aparte
<b>Cocido</b>	Es un cocido típico de la Rioja Alavesa y País Vasco. Se	* De primero se toma la sopa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

<b>o Vasco</b>	caracteriza por el empleo de una gran diversidad de verduras y por la inclusión de alubias de Tolosa y la típica morcilla de Lecumberri, lo que le da un color oscuro.	* Segundo las verduras con un sofrito de ajo y aceite y las legumbres. * De tercero las carnes.
<b>Escudella i carn d'olla</b>	Típico de Cataluña "olla podrida". Incluye butifarra típica, judías blancas "monchetas", carne de cordero y sobre todo el clásico relleno de "pelota".	* De primero la sopa. * De segundo en dos fuentes, por un lado hortalizas y garbanzos y por otro carnes limpias y troceadas.
<b>Cocido Andaluz o Extremeño</b>	* El cocido invernal incluye productos del cerdo, embutidos, alubias blancas y hortalizas como repollo, berza o col. * En verano carne de vaca, tocino, costillas saladas, chorizo, patatas y hortalizas como judías verdes y calabaza.	Todos los ingredientes juntos en un solo plato, servido en sopera.
<b>Cocido Montañés</b>	Es típico de León y Cantabria. Se caracteriza por el empleo de alubias blancas, hortalizas frescas y carnes, además de chorizo, morcilla y tocino, incluye costillas y carrillada de cerdo y carne de cordero. A veces incluye carne de gallina.	Se sirven todos los ingredientes juntos con las carnes troceadas.
<b>Cocido Maragato</b>	Es típico de León, especialmente de Astorga. Consta de garbanzos, patata, berza, chorizo, morcilla, carne y un relleno o "pelota".	* Primero se sirven las carnes troceadas. * Después los garbanzos, verduras y patatas * Por último la sopa.

#### 4. CLASIFICACION DE LAS SOPAS:

Atendiendo al ingrediente principal o característica de sabor, tenemos los siguientes grupos de sopas.

##### - Sopa de ajos

Son aquellas que se caracterizan por tener como sabor base un acentuado sabor a ajos. Son típicas de casi todas las regiones españolas, existiendo variedades tanto en su composición como incluso en su elaboración, aunque sus ingredientes básicos son el ajo, aceite, pan. La de uso más generalizado en España es la "Sopa Castellana", enriquecida con jamón(o bien chorizo, magro o panceta) pimentón, caldo de carne y huevos. Se suele servir en cazuela de barro bien caliente. Es un plato típico de épocas de frío, ya que reconforta y da sensación general de calor.

##### - Sopa de cebolla

Son sopas que emplean básicamente cebolla en abundancia. Son de origen regional francés, aunque en España tenemos alguna, como la "Sopa pavesa catalana". La de uso más generalizado es la Sopa de cebolla gratinada. Que se compone de abundante cebolla fondeada en mantequilla, caldo de ave o fondo blanco, pan tostado y queso rallado o en lonchas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

Una vez elaborada se completa y termina en cazuela de barro individual, recipiente en el que se saca al comedor.

- **Sopas de pescado**

Son aquellas sopas que incluyen como elementos principales de sabor pescados y mariscos, de carnes duras y que van mojados con un caldo o fumet de estos mismos géneros. Generalmente van aromatizados con un sofrito elaborado con aceite, hortalizas y otros ingredientes como jamón, azafrán, etc. e incluyen como guarnición pan, arroz o pasta.

En unas costas tan eminentemente pesqueras como son las de los países de la cuenca mediterránea, no es de extrañar la gran variedad de sopas de pescado, variando no solo los ingredientes de composición, adaptándose cada cual a las especies de pescados y mariscos de la zona, sino también en la elaboración.

- **Sopas de hortalizas.**

Se refieren a un tipo de sopas que contiene de forma visible una o varias hortalizas (zanahorias, nabo, apio, judías verdes, puerro, etc.) cortadas en juliana, en mirepoix, etc. que darán la denominación a la sopa.

Las hortalizas, una vez cortadas se rehogan en mantequilla y se mojan con un caldo de carne, normalmente se guarnecen con tostas de pan o dados de pan frito.

Se sirven en sopera bien caliente con la guarnición aparte.

**4.1 ESPECIALIDADES.**

NOMBRE	ESPECIFICIDADES	SERVICIO
<b>Sopas de Ajo</b>	Son típicas de todas las regiones Españolas. Sus ingredientes básicos son Ajo, aceite y pan. La sopa Castellana está enriquecida con jamón serrano y pimentón, caldo de carne y huevos.	En cazuela de barro caliente
<b>Sopa de Cebolla</b>	Emplean básicamente cebolla en abundancia. Sopa Pavesa Castellana y Sopa de Cebolla Gratinada, se componen de abundante cebolla en juliana fondeada en mantequilla, caldo de ave o fondo blanco, pan tostado y queso rallado o en lonchas.	Se termina y sirve en cazuela de barro.
<b>Sopa de Pescado</b>	Emplean pescados y mariscos de carnes duras y mojadas con un caldo o fumet de estos. Aromatizadas con un sofrito elaborado con aceite, hortalizas, jamón, azafrán, etc., y como guarnición pan frito, arroz o pasta.	so per a



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

<b>Sopa de Hortalizas</b>	Utiliza Hortalizas diversas (zanahoria, nabo, repollo, apio, judías verdes, puerro), cortadas en juliana, minepoix fina, paisana, que dará la denominación a la sopa. Las hortalizas se rehogan en mantequilla y se mojan con un caldo de carne. Se guarnecen con tostas de pan y dados de pan frito.	Sop era
---------------------------	---	------------

### 5 DESARROLLO DE EJEMPLOS:

#### FABADA ASTURIANA.

Fabes de la granja...500 gr

Lacón.....250 gr

Tocino vetead.....150 gr

Morcilla asturiana...150 gr

Chorizo asturiano...150 gr

Oreja de cerdo...250 gr

Ajos...2 d.

#### Procesos o técnicas culinarias.

El día de la víspera poner en remojo las fabes en agua fría, junto con el compango.

En una marmita, puchero o cazuela de barro, poner las fabes junto a cocer con todos los ingredientes de guarnición y condimentación (a excepción del azafrán) partiendo de agua fría. Una vez que hierva, espumar durante 10 min.

Mantener un hervor lento y constante, retirando los productos cárnicos según vayan estando y asustando con agua fría de vez en cuando para ayudar a la cocción del hollejo. Las fabes deben estar siempre cubiertas de caldo.

Una vez tiernos los ingredientes, se retiran las carnes y se trocean en 6, incorporando de nuevo a las fabes y se retiran los elementos de condimentación.

Secar y pulverizar el azafrán y añadirlo a la fabada, rectificarlo de sazón y espesor.

Se sirve en la propia cazuela de barro o legumbreira, en cualquier caso, bien caliente.

Debe resultar ligeramente caldoso pero trabado y sin grasa flotante; para ello, antes de servir, se moverá la cazuela en sentido circular para emulsionar la grasa flotante. Si por mala calidad de las fabes, resultase un caldo ligero, sacar unas cuantas fabes, machacar, añadir un poco de caldo y volver a añadir a la fabada.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 – FEBRERO 2011

- POTE GALLEGO

Alubias blancas...250 gr

Lacón.....500 gr

Salazones de cerdo... 500 gr

Tocino veteadó.... 200 gr

Chorizo gallego.... 200gr

Grelós o nabizas.... 750 gr

Agua... 3 l.

Cachelos.... 1 kg

Unto.... 50 gr

Sal

Cantidades para 8 pax.

- Proceso o técnicas culinarias.

El día de la víspera poner en remojo las alubias en agua fría, junto con los salazones de cerdo

En una marmita con agua fría, poner a cocer las alubias con el lacón, los salazones de cerdo, el tocino y el chorizo. Una vez que hierva espumar.

Mantener un hervor lento y constante, retirando las carnes según vayan estando y asustando con un poco de agua fría siempre que lo necesite.

Antes de que resulten tiernas las alubias, adicionar los grelos limpios, lavados y troceados y las patatas cortadas en cachelos, dejar cocer bien todo hasta verlo tierno y bien trabado.

Las carnes se limpian de huesos, se trocean y se vuelven a incluir al pote. Depende del sabor rancio que tenga se le añadirá el unto o no, rectificar de sazonomiento y espesor, servir en sopera bien caliente.

Debe resultar ligeramente caldoso pero ligado y sin grasa flotante. En caso que estuviese poco trabado, se puede sacar unas alubias, mojar con caldo machacar u volver a incorporar para darle cuerpo. También se puede mezclar un poco de harina con el unto antes de introducirlo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

- PURRUSALDA VIZCAINA.

6 PAX.

Patatas...1 kg

Puerros... 1 kg

Bacalao...1/4 kg.

Aceite de oliva....1,5 dcl.

Agua o caldo... 1.5 l.

Sal.

Procesos o técnicas culinarias.

Limpiar el bacalao, trocear y poner a desalar 24 h. cambiando el agua cada seis. Limpiar los puerros, lavar y cortar a la mitad a lo largo y después en trozos de 3 a 4 cm. Pelar y lavar las patatas y cortar en rodajas gruesas, reservándolas cubiertas de agua.

En una cacerola calentar el aceite, añadir el puerro y rehogar durante 5 min. Sin que coja color; añadir las patatas, revolver un poco, cubrir de agua y dejar cocer unos 15 min.

Añadir el bacalao desalado en trozos, cocer otros 10 min. Y rectificar de sabor y espesor.

Se sirve en legumbre bien caliente, pudiéndose espolvorear al salir con perejil picado.

Debe resultar caldoso el potaje pero no claro. En el caso que las patatas fuesen poco harinosas y el potaje resultara claro, puede trabarse machacando en un plato unas patatas cocidas e incorporarlas de nuevo al potaje.

- COCIDO MADRILEÑO,

La composición básica para 6 pax es:

Garbanzos....300 gr

Codillo o hueso de jamón.....250 gr

Chorizo de cantimpalos..... 150 gr

Morcillo de vaca.... 500 gr

Panceta de tocino..... 150 gr

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 – FEBRERO 2011

Agua..... 3l.  
Huesos de ternera.... 500 gr  
Repollo..... 750 gr  
Patatas..... 500 gr  
Aceite de oliva...1dl  
Ajos....2 d.  
Fideos cabellin..... 75 gr

Procesos o técnicas culinarias.

El día de la víspera poner en remojo los garbanzos en agua templada (45°C) con un poco de sal.

Poner en una marmita el agua, el morcillo deshuesado y bridado, el tocino y los huesos de ternera y se lleva a fuego. Cuando hierva, se espuma y se añaden los garbanzos escurridos. Se vuelve a espumar, se añade el chorizo y se deja cocer a fuego lento entre 1 hora y 2 horas, sacando las carnes según vayan estando.

El repollo se limpia, se trocea en paisana grande, se lava, se cuece en agua hirviendo con sal y se escurre. Las patatas se pelan, se cortan en cachelos, se ponen a cocer con sal y se escurren.

En una sartén se calienta el aceite, se dora el ajo picado y fileteado, se añade el repollo y se saltea. Colocar en una fuente el repollo y las patatas.

Las carnes se limpian de huesos, se cortan en 6 trozos y se colocan en la misma fuente de las verduras. Escurrir los garbanzos y colocar en la misma fuente, todo ello agrupado en bouquets.

En el caldo colado cocer los fideos durante 1 min. y rectificar de sal.

Se sirve primero la sopa en sopera y de segundo el plato de carne, los garbanzos, el repollo y las patatas, todo ello en una fuente.

Tanto las carnes como los garbanzos, el repollo y las patatas deben resultar tiernos, pero no pasados.

- ESCUDELLA Y CARN D`OLLLA.

6 pax...

Garbanzos....200 gr

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

Carne de vaca...200 gr  
Carne de cordero...200 gr  
Carne de ternera..... 200 gr  
Gallina.....500 gr  
Codillo de jamón..... 200 gr  
Huesos de caña.....500 gr  
Tocino veteadado....150 gr

Butifarra....200 gr  
Zanahoria....150 gr  
Puerro..... 150 gr  
Patatas.....400 gr  
Carne de ternera... 100 gr  
Carne de cerdo.... 50 gr

PELOTA

Pan rallado.  
Huevo.... 1 uní  
Perejil  
Sazonamiento  
Harina

Repollo...500 gr  
Apio....50 gr  
Azafrán.....10 h.  
Sal  
Galets (caracoles).....100 gr

Procesos o técnicas culinarias.

El día de la víspera poner en remojo los garbanzos en agua templada.

Elaborar “la pilota” o relleno mezclando la carne picada con el pan rallado, ajos, perejil, huevos y sazónamiento. Dar forma de gruesa morcilla, pasar por harina y reservar.

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

Poner en una cacerola o marmita las carnes limpias, el codillo, los huesos de caña y el tocino, cubrir bien con agua y cuando hierva, espumar, adicionar los garbanzos escurridos y la gallina, volver a espumar y dejar cocer a fuego muy flojo.

Al cabo de 1 y ½ horas, incorporar el azafrán, las hortalizas limpias y lavadas, la pilota, las butifarras, el repollo limpio y troceado y las patatas peladas y cortadas en cachelos. Se añaden un poco de sal y dejar cocer despacio otros 30 min.

Según vaya estando, se van sacando las carnes, las hortalizas y los garbanzos (pueden cocerse dentro de un malla para sacarlos de una vez) colar el caldo y limpiar y trocear las carnes.

Elaborar una sopa cociendo en el caldo las caracolas.

Se sirve como primer plato la sopa, como segundo los garbanzos y verduras y como tercer plato las carnes.

Debe resultar una sopa clara, muy aromática y ligeramente coloreada por los ingredientes. Las carnes y garbanzos resultaran tiernos pero no pasados. Se debe procurar que no se deshagan ni la pelota ni las butifarras.

- SOPA CASTELLANA.

6 PAX.

Ajos...5 d.

Aceite de oliva.... 1 y 1/2 dl

Jamón serrano.... 100 gr

Pimentón, 1 cucharada

Pan en lonchas,....150 gr

Fondo blanco .....1500 cc.

Huesos.... 6u.

Sal

Procesos o técnicas culinarias.

En una sartén honda de barro se calienta el aceite y se doran los ajos pelados, fileteados y el ajo picado, en lardones o en dados. Retirar del fuego.

Incorporar el pan cortado en lonchas y tostado o simplemente secado (en el horno o salamandra) y el pimentón, rehogar todo un poco, volver a poner al fuego, incorporar el fondo blanco o consomé hirviendo y una vez que hierva se reparte en 6 cazuelas de barro individuales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

Añadir el huevo en cada cazuela y dejar cocer a fuego lento hasta ver el huevo cuajado, sirviendo a continuación en la propia cazuela.

Deberá resultar ligeramente caldosa pero espesa por el pan. El huevo resultara escalfado, con la clara cuajada y la yema liquida.

- SOPA DE CEBOLLAS.

6 PAX.

Cebolla.....500 gr

Mantequilla.....100 gr

Fondo blanco....1500 cc

Pan en lonchas....100 gr

Queso rallado.... 50gr

Procesos o técnicas culinarias.

Tostar las lonchas de pan en el horno o salamandra.

Limpiar y cortar la cebolla en juliana muy fina, poner a sudar en mantequilla en un recipiente a fuego lento y tapado durante 1 hora, hasta que resulte tierna sin humedad y ligeramente dorada.

Poner a hervir el fondo blanco o consomé y calentar 6 cazuelas de barro individual.

Repartir la cebolla en las cazuelas, mojar con el fondo hirviendo y cuando retome el hervor, repartir la superficie las lonchas de pan, cubrir con el queso rallado, gratinar y servir al momento.

Deberá resultar ligeramente caldoso pero no seco, por lo que nada más incorporar el pan, se terminará y se servirá, evitando que el pan absorba mas liquido.

- SOPA AL ¼ DE HORA.

6 pax.

Aceite de oliva 1 dl

Jamón serrano.... 50 gr

Cebolla.....150 gr



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

Ajos.....2 d.  
Tomate maduro.....250 gr  
Gambas peladas....100 gr  
Almejas.....150 gr  
Azafrán.....10 h.,  
Arroz.... 50 gr  
Pan en dados....75 gr  
Huevo.....1 u  
Perejil picado..... 1 cucharada  
Guisantes.....50 gr  
Fumet de pescado....1.5 l.  
Sal

Procesos o técnicas culinarias.

Mise en place, pelar y cortar en brunoise el ajos y cebolla, cortar el jamón en dados.

Escaldar y pelar el tomate sin pepitas. Lavas las almejas en agua con sal para que suelten la tierra. Limpiar y cortar en dados el rape, secar y pulverizar el azafrán, freír el pan en dados. Cocer el huevo, pelar, cocer y refrescar los guisantes.

En una sartén, calentar el aceite y sofreír durante 5min el ajo, el jamón y la cebolla. Añadir el tomate y sofreír 2 o 3 minutos más.

Sobre ese sofrito mojar con el fumet hirviendo e incorporar el azafrán y la sal necesaria.

Una vez que hierva a borbotones, incorporar el arroz, dejar cocer a fuego lento durante 5 min. E incorporar el rape, almejas y gambas, dejando cocer 10 min. Sin cortar el hervor.

Una vez cocido el arroz, volcar a una sopera caliente y guarnecer con los guisantes, el pan frito, el huevo duro y el perejil y servir a continuación.

Debe resultar el arroz tierno, el pescado entero y las almejas totalmente abiertas .la sopa resultara caldosa, con los ingredientes bien diferenciados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 – FEBRERO 2011

## 6. BIBLIOGRAFIA.

- Gil Martínez, A. (2010). *TÉCNICAS CULINARIAS*. Madrid: Ed. Akal
- Garcés, M. (1995) *TECNOLOGÍA DE COCINA*. Madrid: Ed. Paraninfo.
- Regidor, V. (1995). *COCINA*. Madrid: Ed. McGraw-Hill
- Centeno, J. M. (1992). *COCINA PROFESIONAL. TOMO 2*. Madrid: Ed Paraninfo.

## Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Francisco Javier Cobos Salas
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. LA ATALAYA. Conil de la Frontera. Cádiz
- E-mail: [elclaustro5@hotmail.com](mailto:elclaustro5@hotmail.com)