



SOPA A LA MINUTA

estilo Marisol



No sólo para nuestra sopita, también lo puede servir con ensaladas, sandwiches o lo que le apetezca acompañar.

Ingredientes:

(6 porciones)

- 500g de carne de res
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 cucharada de ajo molido
- 3 cucharadas de ají panca en pasta
- ★ 1 cucharada de ají mirasol en pasta (opcional)
- 2 tomates medianos picados (sin semillas)
- 2 litros de caldo de carne (o 2 litros de agua y 2 cubitos de caldo de carne concentrado)
- 2 papas blancas cortadas en cubos
- fideos cabello de ángel (o cualquier fideo delgado) al gusto
- 2 huevos batidos
- leche evaporada o crema de leche al gusto
- orégano
- 6 huevos escalfados
- ★ perejil para decorar (opcional)

Preparación:

1. Cortar la carne en cubitos pequeños, ponerlos en un bol y sazonar con sal, pimienta y comino.
2. Calentar una olla con un chorrito de aceite y cuando esté bien caliente agregar la carne y sofreír. Cuando esté bien dorada, retirar y reservar.
3. En la misma olla agregar un chorrito más de aceite y cuando esté bien caliente, agregar la cebolla picada y el ajo molido para hacer un aderezo, salpimentar. Cuando esté doradito, agregar la pasta de ají panca (y mirasol) y el tomate picado. Cocinar por unos minutos hasta que el tomate esté cocido.
4. Incorporar la carne, agregar la papa y el caldo. Dejar hervir hasta que la papa se cocine. Rectificar la sazón.
5. Agregar el cabello de ángel. Cuando esté cocido, agregar el huevo batido poco a poco mientras movemos la sopa, y terminamos agregando un poco de orégano (frotar entre las palmas de las manos para que liberen más aroma y sabor).
6. Servir la sopa en cada plato y agregar un chorrito de leche evaporada.
7. Colocar un huevo escalfado en cada plato y un poquito de perejil para decorar.

¡ Buen provecho!

Aquí encontrará ají panca, ají mirasol, ajo molido, fideos cabello de ángel, caldo de carne, orégano, leche evaporada, etc...



<https://kmarket6.wixsite.com/kyodai-market>

Huevos Escalfados

En cacerola

- ★ Cascar y vaciar un huevo en una taza y reservar. Preparar un recipiente con agua helada con sal y reservar.
- ★ En una cacerola calentar 1 litro de agua con 3 cucharadas de vinagre y apagar el fuego antes de que hierva (que no llegue a burbujear).
- Deslizar el huevo delicadamente en el agua.
- Con una cuchara remover el agua haciendo un pequeño remolino, esto le dará una forma redondeada a la clara mientras se cocina.
- Tapar la cacerola y dejar que se cocine en el agua caliente (sin prender el fuego) por aprox. 3 minutos y revisar si la clara ya está blanca (pero sin que se cocine la yema), sino, dejar un rato más hasta que lo esté.
- Con una espumadera retiramos el huevo y lo sumergimos en el agua helada con sal para cortar la cocción y quitarle la acidez del vinagre.

En microondas

- ★ Cascar y vaciar un huevo en una taza y reservar.
- ★ Preparar un recipiente con agua helada.
- En una taza apta para microondas, agregar agua (2cm de altura aproximadamente).
- Deslizar el huevo delicadamente en el agua.
- Completar con agua hasta cubrirlo (tratando de que no caiga directamente en el huevo para no dañarlo).
- Llevar al microondas por 60 segundos, revisar si la clara está cocida, si no es así, darle 30 segundos más y revisar. Seguir probando hasta que quede a punto.
- Vaciar el huevo en el agua helada para cortar la cocción.



Sopa a la Minuta

Estilo
Marisol

En lugar de huevo
escalfado puede poner
un huevo frito

Decore con
perejil antes
de servir

En lugar de carne
trozada puede
usar carne molida



Si preparas la receta,
tómale una foto y
coméntanos cómo te
quedó, envíala a:

info@kyodaimagazine.jp
y la publicaremos en el
Facebook de Kyodai.

