

Sopas

- Sopa de Ajo
- Sopa de Ajo a la Andaluza
- Sopa de Almejas
- Sopa de Arroz con Rape
- Sopa Casera
- Sopa de Calabacin
- Sopa de Cebolla
- Sopa de Espárragos Trigueros
- Sopa de Mariscos
- Sopa Juliana
- Sopa de Pescado
- Sopa de Pollo
- Sopa de Puerros
- Sopa de Pulpo
- Sopa de Tomate
- Sopa de Zanahorias



**Magefesa**[®]

2 MINUTOS

SOPA DE AJO

INGREDIENTES

- 200 grs. de pan previamente dorado
- 3 o 4 pimientos choriceros
- 4 dientes de ajo machacado o picado
- 3 o 4 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- Agua y sal

Ponemos los pimientos a remojar en agua caliente para que engorden antes, una vez blanditos los pelamos y los picamos.

Colocamos la Olla al fuego con aceite y el ajo picado, dejamos que se dore y añadimos el pan, una vez bien rehogado añadimos el pimiento picadito.

A continuación añadimos el agua hirviendo, la sal, cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, retiramos la Olla del fuego, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Finalmente añadimos el huevo batido y a la mesa.

7 MINUTOS

SOPA DE AJO A LA ANDALUZA

INGREDIENTES

- 200 grs. de coliflor
- 4 rebanadas de pan gruesas y tostadas
- Aceite
- 3 dientes de ajo
- Guindilla
- 3 huevos
- 4 lonchas de jamón
- Pimentón
- Agua
- Sal

Cocemos primero la coliflor en ramilletes en la Olla, con un poco de aceite y un litro de agua. Le damos una cocción de 5 minutos.

Separamos los ramilletes y colamos el caldo que los reservamos.

Ponemos en la Olla el aceite con los ajos, antes de que se doren, les añadimos un poco de pimentón, incorporamos el caldo reservado de la coliflor, la guindilla en trozos y las rebanadas de pan tostado.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 2 minutos, pasados estos, retiramos la Olla del fuego, dejamos descomprimir y abrimos.

Retiramos los ajos, incorporamos los huevos batidos, le damos unas vueltas, una vez cuajados, pasamos todo a una sopera, donde se le incorpora las rodajas de jamón y los ramilletes de coliflor.

6

MINUTOS

SOPA DE ALMEJAS**INGREDIENTES**

- 1/2 kg. de almejas
- 2 tomates maduros sin piel ni pepitas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- Aceite
- Sal
- 8 rebanadas de pan frito

Lavamos la almejas y ponemos al fuego, con un poco de agua, para se abran, una vez abiertas las retiramos del fuego y reservamos el caldo.

Sacamos la carne de todas y las reservamos.

En la Olla ponemos un poco de aceite, la cebolla, el ajo y el tomate todo bien picadito y rehogamos. A continuación añadimos pan tostado troceado, el caldo de la verduras y el de cocer las almejas.

Cerramos la Olla de damos la cocción indicada, y pasada esta, retiramos la Olla del fuego y abrimos.

Incorporamos las almejas a la Olla y mantenemos unos minutos mas al fuego, que espese y listo para servir.

A la hora se servir podemos agregar las rebanadas de pan frito untadas con ajo.

6

MINUTOS

SOPA DE ARROZ CON RAPE**INGREDIENTES**

- 2 tacitas de arroz
- 2 cebolletas
- 250 grs. de rapa limpio
- 1 taza de salsa de tomate
- 50 grs. de almendras
- 2 huevos cocidos
- 1 litro y medio de caldo de pescado
- Aceite
- Perejil
- Sal

Ponemos en la Olla, el aceite y la cebolletas muy finas picadas, las sazonamos y las pochamos.

Cuando esté dorada añadimos la salsa de tomate, el arroz, el rape cortado en trocitos y las almendras bien machacadas.

Una vez bien rehogado incorporamos el caldo del pescado.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este, retiramos la Olla del fuego dejamos descomprimir y abrimos.

Añadimos los huevos cocidos troceados y el perejil picado, mezclamos todo bien, comprobamos el punto de sal y servimos.

**5**

MINUTOS

SOPA CASERA**INGREDIENTES**

A su gusto...

- Huevos
- Embutidos
- Verduras (puerros, apio, zanahorias, patatas, tomates, etc.
- Pan
- Pastas
- arroz

Dado que puede hacer mil variaciones de sopas caseras, según los ingredientes que lleven, le ofrecemos una receta-tipo para darle idea de cómo pueden hacerse todas las demás.

- Llene la Olla de agua, sólo hasta la mitad.

- Añada aceite o grasa , ajos, especias, etc.

- Ponga un huevo, embutidos, etc., según su gusto, verduras o unas variantes (puerro, apio, zanahorias, patatas, tomate, etc.

- Realice la cocción durante los tiempos adecuados (según el tipo de ingredientes).

- Una vez cocido, filtre el caldo y añadale pan, pasta o arroz dándole otro pequeño hervor o tomándolo "tal cual"

- Al final, después de probada la sopa, es cuando debe ponerse la sal.

5

MINUTOS

SOPA DE CALABACIN**INGREDIENTES**

- 4 calabacines grandes
- 2 patatas
- 1 cebolla o cebolleta
- 1/2 L. de agua
- 100 grs. de queso fresco
- Cuadrados de pan
- Aceite
- Sal

Pelamos las patatas, los calabacines y la cebolla, lo troceamos todo. Si los calabacines son tiernos no será necesario pelarlos.

Ponemos en la Olla el agua con sal y incorporamos todas las verduras.

Cerramos la Olla de damos la cocción correspondiente, retiramos la Olla del fuego, dejamos descomprimir y abrimos.

Con una batidora MAGEFESA en la misma Olla, batimos todo el contenido de la misma más el queso fresco, comprobamos el punto de sal.

Aparte tenemos los cuadrillos de pan fritos, los cuales los serviremos con ingrediente por encima de la sopa.

4

MINUTOS

SOPA DE CEBOLLA**INGREDIENTES**

- 250 grs. de cebolla
- 25 grs. de mantequilla
- 1, 1/2 agua
- 2 pastillas de caldo
- 50 grs. de queso rallado
- 3 cucharadas de aceite
- 1 barra pequeña de pan

Se ponen el aceite en la Olla, se corta la cebolla en rodajas muy finas, y se le deja freír lentamente hasta que esté tierna, sin que tome color.

Después se le añade pan cortado en rebanadas finas, se rehoga un poco y se vierten el agua y las pastillas de caldo.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Pasado este tiempo, se vierte la sopa en una rustidera, se espolvorea de queso, se ponen encima unos trocitos de mantequilla y se mete al horno fuerte para que se gratine.

**8**

MINUTOS

SOPA DE ESPARRAGOS TRIGUEROS**INGREDIENTES**

- 120 15 espárragos trigueros
- 150 grs. de jamón en tacos
- 2 huevos
- Aceite
- 1 l. y 1/2 de agua
- Sal

Una vez bien lavados los espárragos, quitamos las partes más duras y los troceamos bien.

En la Olla ponemos un poco de aceite, añadimos los trozos de jamón y los doramos un poco. A continuación incorporamos los trozos de los espárragos, el agua y la sal

Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, retiramos la Olla del fuego, dejamos descomprimir y abrimos.

Incorporamos los huevos batidos por encima y los movemos hasta que cuajen, comprobamos el punto de sal y servimos.

También podemos pasar por un pasapurés Magefesa los trozos de los espárragos, de esta manera se espesará el caldo, (al gusto).

4

MINUTOS

SOPA DE MARISCOS**INGREDIENTES**

- 400 kg. de mejillones
- 200 kg. de almejas
- 200 kg. de gambas
- 12 cangrejos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- Perejil
- Laurel
- Pimienta
- Sal
- Aceite

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla cortada por la mitad, el tomate, el ajo, las especias y el agua.

Cocemos todo el tiempo indicado, pasado este, retiramos la Olla del fuego, dejamos que salga todo el vapor de la Olla y abrimos.

Colamos el caldo con un paño húmedo.

Pelamos las gambas, las colas de los cangrejos, quitamos las cáscaras de los mejillones y de las almejas.

Pasamos todo de nuevo a la Olla, lo mezclamos dejamos unos minutos al fuego, comprobamos el punto de sal y lista para servir.

5

MINUTOS

SOPA JULIANA**INGREDIENTES**

- 100 grs. de zanahorias
- 50 navitos
- 100 grs. de puerros
- 100 grs. de apio
- 100 grs. de hoja blanca de berza
- 50 grs. de cebolla
- 50 grs. de guisantes
- 100 grs. de lechuga
- 50 grs. de jamón picado
- 100 grs. de mantequilla
- 3/4 de litro de agua
- 1 pastilla de caldo concentrado

Se ponen en la Olla la mantequilla, el agua, el jamón y el caldo concentrado. Cuando hierven, se unen poco a poco las verduras para no cortar el hervor.

Cerramos la Olla contamos el tiempo indicado en la receta, una vez pasado este, retiramos la Olla del fuego, dejamos que salga todo el vapor de su interior y, abrimos.

Ya está hecha la Sopa Juliana, sabrosa, nutritiva y con todas sus vitaminas y minerales.

5

MINUTOS

SOPA DE PESCADO**INGREDIENTES**

- ¾ de litro de agua
- 1 kg. de pescado fresco variado
- 100 grs. de cebolla
- 100 grs. de zanahorias
- 2 ajos
- 1 vasito de vino blanco seco
- Un poco de perejil, laurel etc,
- 100 grs. de puré de tomate
- Un poco de pan frío
- Sal

Se ponen el aceite en la Olla, el agua, las pieles y cabezas de los diferentes pescados, sal, verdura, el vino blanco y las especias elegidas.

Cerramos la Olla, a continuación, contamos el tiempo correspondiente, pasado este, retiramos la Olla del fuego, descomprimos y abrimos.

En una cazuela aparte freímos las verduras troceadas, ajos, perejil, puerro, zanahorias, añadimos el puré de tomate y los pescados troceados hasta que se hagan.

Pasamos el caldo y mezclamos todos los condimentos, si el pan estaba sin freír lo añadimos al resto y le damos a todo el último hervor.

6

MINUTOS

SOPA DE POLLO**INGREDIENTES**

- 100 gr. de zanahorias
- 1 kg. de carcasas de pollo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla gorda
- 1 o 2 puerros
- 1 rama de apio
- 1 nabo (opcional)
- sal y pimienta blanca
- 1 litro o litro y medio de agua
- 2 huevos duros
- 80 gr. de jamón

Lavamos los trozos del pollo y las verduras.

Ponemos en la Olla, el agua y el resto de los ingredientes a cocer.

Cerramos y contamos el tiempo correspondiente, la apartamos del fuego y dejamos que salga todo el vapor de la Olla y la abrimos.

Al enfriarse quedará una capa espesa que retiraremos con una espumadera.

Para la sopa no tenemos más que picar los huevos y el jamón y poner un poco en cada plato.

5

MINUTOS

SOPA DE PUERROS**INGREDIENTES**

- 4 puerros
- 4 patatas
- Perejil
- Pimienta
- 1 litro y medio de agua
- Aceite
- Sal
- Mantequilla
- Leche

Pelamos las patatas y las troceamos, limpiamos los puerros y los cortamos en trozos.

Ponemos en la Olla el agua con sal, cuando hierva, incorporamos las patatas, los puerros, la pimienta y el perejil.

Cerramos la Olla de damos la cocción correspondiente, dejamos descomprimir y abrimos.

Con una batidora MAGEFESA en la misma Olla, batimos todo el contenido de la misma incorporando un poco de leche y unos trocitos de mantequilla.

Comprobamos el punto de sal y servimos.

**Magefesa****4**

MINUTOS

SOPA DE PULPO**INGREDIENTES**

- 350 grs. limpio y muy picado
- 100 grs. de puré de tomate espeso
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- 1 litro de agua
- Perejil
- Pimienta
- Pan en rebanadas

Ponemos un poco de aceite en la Olla, añadimos la cebolla y los dientes de ajo, cuando la cebolla comience a tomar color, ponemos el pulpo y lo doramos.

Añadimos el puré de tomate, el perejil y el agua. Cerramos la Olla, dejamos cocer el tiempo indicado, pasado esté, dejamos descomprimir y abrimos.

Incorporamos los huevos batidos por encima y los movemos hasta que cuajen, comprobamos el punto de sal y servimos.

Ponemos las rebanadas de pan fritas.

6

MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 kg. de tomates maduros
- 2 cebollas
- 3- dientes de ajo
- 1/2 vaso de nata
- Pan en rebanadas
- Aceite
- Sal
- Agua

SOPA DE TOMATE

Ponemos en la Olla la cebolla picadita y los dientes de ajo y rehogamos.

Añadimos los tomates pelados y sin pipas dejamos que rehoguen bien y, incorporamos como medio litro de agua, añadimos la sal y un poco de azúcar.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir y abrimos.

Con una batidora Magefesa, en la misma Olla, batimos todo el contenido, añadimos la nata líquida y comprobamos el punto de sal.

Esta sopa de tomate la podemos servir con rebanadas de pan fritas untadas con ajo por encima.

Se puede servir de cualquier manera fría o caliente, al gusto de cada persona.

6

MINUTOS

INGREDIENTES

- 1/2 kg. de zanahorias
- 100 c.c. de aceite
- 1 Cebolla picada
- 1 litro de caldo de verduras
- 50 grs. de arroz
- Sal
- Pan frito

SOPA DE ZANAHORIA

Ponemos en la Olla, aceite, la cebolla picada y las zanahorias cortadas en rodajas.

Rehogamos, cuando la cebolla coja color, añadimos el arroz, damos unas vueltas y ponemos el caldo caliente.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 6 minutos, retiramos la Olla del fuego dejamos descomprimir y abrimos.

A parte freímos trozos de pan y lo incorporamos por encima y servimos.

 **Magefesa**®

