

Comença la temporada de sopes fredes i gaspatxos

29/06/2022

Amb l'arribada de l'estiu busquem alternatives per a la nostra dieta, sobretot optem per aquelles que ens ajudin a combatre la calor. Heus aquí una llista de sopes fredes perquè les altes temperatures no arribin a ser l'enemic del menjar sa.

Alguns beneficis d'incloure sopes fredes en la dieta

L'estiu i la calor solen matar bastant la gana, una cosa contraproduent per suportar les altes temperatures de l'estiu i els cops de calor. Així que, com a premissa, hauríem d'augmentar la ingesta d'aquells aliments que tinguin una gran quantitat d'aigua, d'aquesta manera evitariem una possible deshidratació.

Una bona recomanació seria incloure sopes fredes en la dieta, sobretot aquelles que inclouen verdures com raves, cogombres, carabassa, api o tomàquet, que estan compostes en un 90% de contingut d'aigua.

Les combinacions de verdures i fruites per elaborar sopes fredes són infinites, tant pots realitzar els plats estiuenços més famosos, com ara salmorejo cordovès, gaspatxo andalús o vichyssoise, com ser una mica més creatiu i preparar una crema de col amb poma verda, una [sopa de remolatxa i menta](#) [</shared/.content/recetas/332-Sopa-de-remolacha-y-menta.html>] o una crema de xirivies i poma.



Veure imatge

El gaspatxo andalús i l'extremeny sabries diferenciar-los?

La primera opció de sopa freda és l'arxiconegut gaspatxo que, encara que el venen durant tot l'any, mai ve tant de gust com a l'estiu.

Aquesta sopa freda, elaborada a base de tomàquet madur, pebrot verd, cogombre, all, oli d'oliva, vinagre i aigua, és original d'Andalusia i pertany a una de les tantes receptes d'aprofitament entre els pagesos. El que no està tan clar o, com sempre, suscita debat és la província andalusa de la qual prové.

A més del gaspatxo andalús, existeix el vessant del gaspatxo extremeny, la diferència principal del qual és que aquest últim porta pa, com la seva recepta original.

Per a la temporada estival també es poden elaborar alternatives, per exemple, el [gaspaxo de pastanaga i remolatxa](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=7V7EVz5gU1A>], o amb fruites com el refrescant gaspatxo de síndria, de meló o fins i tot de cireres.

Vichyssoise, la crema freda de porro i patata que també es pren calenta

La vichyssoise és una sopa coneguda a escala internacional. Els seus orígens són discutits entre francesos i estatunidencs, però tots dos sota receptes semblants: una sopa de porro, patata, llet, brou de pollastre i nata fresca.

La vichyssoise se serveix o molt freda o calenta, sense mitjanja. Aquesta recepta és perfecta com a entrant, tant en el menjar com en el sopar, perquè és una crema molt suau, sana i nutritiva. La lleugeresa d'aquesta crema de porros la fa idònia per introduir aquesta verdura als més petits de la casa.

Sopa freda de cogombre refrescant i de temporada!

La sopa freda de cogombre també és una recepta perfecta per combatre les altes temperatures d'estiu i evitar la deshidratació, perquè el cogombre és una hortalissa molt refrescant amb un gran percentatge d'aigua.

El cogombre és el millor aliat de la dieta mediterrània a l'estiu, juntament amb la síndria i el tomàquet. En realitat, el cogombre no és molt versàtil en la cuina, normalment s'utilitza cru en amanides, com a guarnició, en batuts apimadors i en algunes receptes com gaspatxo, sushi, els cogombres farcits o la sopa freda de cogombre en combinació de qualsevol altra hortalissa o fruita per donar-li més cos al plat.

Sopa borsch, la sopa de l'est d'Europa carregada d'antioxidants

La sopa borsch se suma a la llista de receptes perfectes per a l'estiu. Una sopa d'origen ucraïnès elaborada amb verdures diverses i remolatxa, ingredient tradicional de l'est d'Europa que li dona el seu peculiar color.

La seva preparació és molt senzilla, només necessitem remolatxa, col blanca o cabdell en la seva absència, pastanaga, patata, ceba, all i llorer.

1. Ofegar amb oli d'oliva la ceba i la pastanaga, cada peça amb el seu temps de cocció. Mentrestant, en una altra olla bullir el brou de verdures amb la patata i la col.
2. Afegir la remolatxa tallada en juliana, l'all i el llorer a la paella de les verdures, suc de llimona, sal, sucre, pebre, aigua i sofregim.
3. Introduir tots els ingredients a la sopa i coure 15 minuts.
4. Servir amb una mica de crema agra.

Okroshka, sopa freda russa de cogombre i quefir

Una altra recepta estiuenca seria la sopa russa anomenada okroshka. De primeres podríem dir que és una ensaladilla russa feta sopa, un combo d'ingredients superrefrescants amb un ingredient secret que li fa de base: el kvas, una beguda alcohòlica fermentada.

Per preparar aquesta sopa freda russa necessitem kvas, o com a substitut utilitzarem quefir i aigua, patates, ou, cogombre, raves, ceba tendra de primavera, ou, pernil york o vedella rostida, sal, pebre i julivert al gust.

1. Coure les patates senceres sense pelar i l'ou.
2. Una vegada s'hagin refredat totes dues coses, picar les patates, els raves, el cogombre, la ceba tendra, l'ou i la carn o el pernil, depenent del que hàgim fet servir. Repartir en els bols.
3. Barrejar el quefir amb aigua freda, suc de llimona o una mica de mostassa, sal i pebre.
4. Remoure tots els ingredients, rectificar de sal i decorar amb julivert i ceba tendra.

Surt de la zona de confort del gaspatxo i atreveix-te a fer aquestes noves receptes per sorprendre als teus convidats aquest estiu!