

Comienza la temporada de sopas frías y gazpachos

29 jun 2022

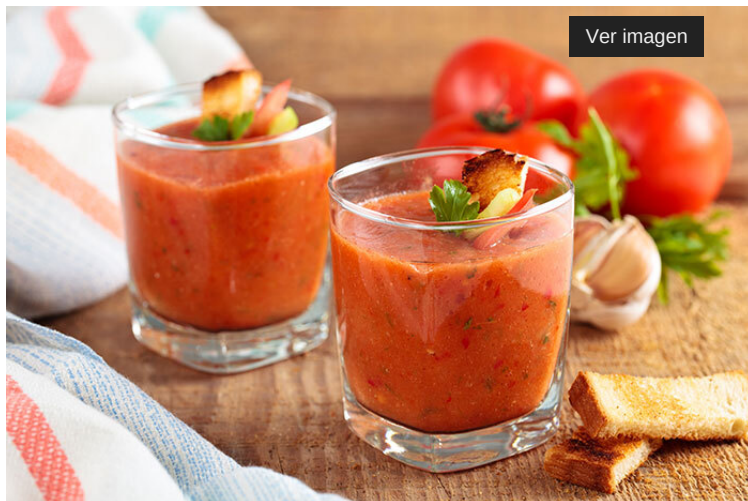
Con la llegada del verano buscamos alternativas para nuestra dieta, sobre todo optamos por aquellas que nos ayuden a combatir el calor. He aquí una lista de sopas frías para que las altas temperaturas no lleguen a ser el enemigo de la comida sana.

Algunos beneficios de incluir sopas frías en la dieta

El verano y el calor suelen matar bastante el hambre, algo contraproducente para soportar las altas temperaturas del verano y los golpes de calor. Así que, como premisa, deberíamos aumentar la ingesta de aquellos alimentos que tengan una gran cantidad de agua, de esta manera evitaríamos una posible deshidratación.

Una buena recomendación sería incluir sopas frías en la dieta, sobre todo aquellas que incluyen verduras como rábanos, pepinos, calabaza, apio o tomate, que están compuestas en un 90% de contenido de agua.

Las combinaciones de verduras y frutas para elaborar sopas frías son infinitas, tanto puedes realizar los platos veraniegos más famosos, tales como salmorejo cordobés, gazpacho andaluz o vichyssoise, como ser un poco más creativo y preparar una crema de col con manzana verde, una [sopa de remolacha y menta](#) [/shared/.content/recetas/332-Sopa-de-remolacha-y-menta.html] o una crema de chirivías y manzana.



[Ver imagen](#)

El gazpacho andaluz y el extremeño ¿sabrás diferenciarlos?

La primera opción de sopa fría es el archiconocido gazpacho que, aunque lo venden durante todo el año, nunca apetece tanto como en verano.

Esta sopa fría, elaborada a base de tomate maduro, pimiento verde, pepino, ajo, aceite de oliva, vinagre y agua, es original de Andalucía y pertenece a una de las tantas recetas de aprovechamiento entre los campesinos. Lo que no está tan claro o, como siempre, suscita debate es la provincia andaluza en la que se originó.

Además del gazpacho andaluz, existe la vertiente del gazpacho extremeño, cuya diferencia principal es que este último lleva pan, como su receta original.

Para la temporada estival también se pueden elaborar alternativas con frutas, por ejemplo, el [gazpacho de zanahoria y remolacha](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=7V7EVz5gU1A>], el refrescante gazpacho de sandía, de melón o incluso de cerezas.

Vichyssoise, la crema fría de puerro y patata que también se toma caliente

La vichyssoise es una sopa conocida a nivel internacional. Sus orígenes son discutidos entre franceses y estadounidenses, pero ambos bajo recetas parecidas: una sopa de puerro, patata, leche, caldo de pollo y nata fresca.

La vichyssoise se sirve o muy fría o caliente, sin término medio. Esta receta es perfecta como entrante, tanto en la comida como en la cena, porque es una crema muy suave, sana y nutritiva. La ligereza de esta crema de puerros la hace idónea para introducir esta verdura a los más pequeños de la casa.

Sopa fría de pepino ¡refrescante y de temporada!

La sopa fría de pepino también es una receta perfecta para combatir las altas temperaturas de verano y evitar la deshidratación, porque el pepino es una hortaliza muy refrescante con un gran porcentaje de agua.

El pepino es el mejor aliado de la dieta mediterránea en verano, junto a la sandía y el tomate. En realidad, el pepino no es muy versátil en la cocina, mayormente se utiliza crudo en ensaladas, como guarnición, en batidos adelgazantes y en algunas recetas como gazpacho, sushi, los pepinos rellenos o la sopa fría de pepino en combinación de cualquier otra hortaliza o fruta para darle más cuerpo al plato.

Sopa borsch, la sopa del este de Europa cargada de antioxidantes

La sopa borsch se suma a la lista de recetas perfectas para el verano. Una sopa de origen ucraniano elaborada con verduras diversas y remolacha, ingrediente tradicional del este de Europa que le da su peculiar color.

Su preparación es muy sencilla, solo necesitaremos remolacha, col blanca o repollo en su ausencia, zanahoria, patata, cebolla, ajo y laurel.

1. Rehogar con aceite de oliva la cebolla y la zanahoria, cada pieza con su tiempo de cocción. Mientras, en otra olla poner a hervir el caldo de verduras con la patata y la col.
2. Añadir la remolacha cortada en juliana, el ajo y el laurel a la sartén de las verduras, jugo de limón, sal, azúcar, pimienta, agua y sofreímos.
3. Introducir todos los ingredientes en la sopa y cocer 15 minutos.
4. Servir con un poco de crema agria.

Okroshka, sopa fría rusa de pepino y kéfir

Otra receta veraniega sería la sopa rusa llamada okroshka. De primeras podríamos decir que es una ensaladilla rusa hecha sopa, vamos un combo de ingredientes super refrescantes con un ingrediente secreto que le hace de base: el kvas, una bebida alcohólica fermentada.

Para preparar esta sopa fría rusa necesitaremos kvas, o como sustituto utilizaremos kéfir y agua, patatas, huevo, pepino, rábanos, cebolleta de primavera, huevo, jamón york o ternera asada, sal, pimienta y perejil al gusto.

1. Cocer las patatas enteras sin pelar y el huevo.
2. Una vez se hayan enfriado ambas cosas, picar las patatas, los rábanos, el pepino, la cebolleta, el huevo y la carne o el jamón, dependiendo de lo que hayamos utilizado. Repartir en los cuencos.
3. Mezclar el kéfir con agua fría, jugo de limón o un poco de mostaza, sal y pimienta.
4. Remover todos los ingredientes, rectificar de sal y decorar con perejil y cebolleta.

Sal de la zona de confort del gazpacho y ¡atrévete a hacer estas nuevas recetas para sorprender a tus invitados este verano!