



**JOAQUÍN S. LAVADO TEJÓN, QUINO**

PREMIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS DE COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES 2014

**RECETARIO**

# **SOPAS PARA MAFALDA**

**COCINEROS ASTURIANOS BUSCAN LA RECETA  
QUE LE GUSTARÍA A MAFALDA**

## A Mafalda no le gusta la sopa.

¿Podríamos dar nosotros con una receta para que llegara a comerla sin reticencia, incluso a disfrutarla?

**Armando Menéndez Viso**  
Profesor de la Universidad de Oviedo

En la España de hoy ya no se toma tanta sopa como esa de las viñetas de Quino. La sopa, la de siempre, la de fideos, ha desaparecido casi por completo de los restaurantes, en cuyos menús del día era frecuente verla no tanto tiempo atrás. Seguramente tampoco es ya fácil encontrarla en muchos hogares donde antes era habitual, tanto en el almuerzo como en la cena, y más en días que exigían tratar con delicadeza el estómago. Quizá por eso Mafalda hoy sería más feliz. Pero la sopa de sus viñetas es algo más que un plato: es la imagen de lo rutinario, lo gris, lo aburrido, el mal trago que hay que pasar —si puede ser, rápido y con la nariz tapada— para poder llegar al postre.

La metafórica sopa de Mafalda hoy ya no sería de fideos... o sí. Podemos pensar qué sopas tenemos que engullir en nuestro tiempo para llegar a estar bien, qué alimentos metafóricos poco apetitosos para nuestro ánimo se nos sirven cada día. Las personas e instituciones que reciben cada año los Premios Príncipe de Asturias son expertas en remediar males, hacer lo doloroso más llevadero y levantar el espíritu. Así, el lápiz de Quino pudo resumir en un plato lo desagradable para transformarlo y hacerlo más digerible a través del

humor y la reflexión. La cocina, por su parte, puede ayudarnos a recorrer el camino inverso y convertir las metáforas en realidad comestible, con el auxilio de la imaginación atrevida y optimista de nuestra protagonista. ¿Cómo podemos elaborar lo cotidiano para volverlo más atractivo que la sopa *mafaldeña*? Este es el reto para nuestros cocineros: ¿qué incluiríamos hoy en una sopa para volverla apetitosa a los ojos de esa niña tan filosófica, y de todos nuestros niños de cualquier edad? ¿Habría que trabajar a partir del fideo, el cocido, la juliana o el pescado de las sopas de siempre? ¿Debemos combinar ingredientes exóticos o novedosos? ¿Ambas cosas a la vez? Si los tropezones del plato de Mafalda simbolizan la pasta irrelevante de nuestras vidas, ¿qué alternativas tenemos hoy sobre los fogones para representar lo importante, lo alegre, lo extraordinario, lo bueno? Y además de cocinar, ¿por qué no intentamos contar también lo que nos pasa, por la cabeza y por las manos, al crear una receta nueva y darle sentido? No tenemos por qué preparar una sopa de letras pero las palabras que pueden explicar y hacer más apetecible el caldo le aportan también sustancia —al fin y al cabo, la boca por la que comemos es también la que nos permite contarlo—.

## Pasta de letras

**Ingredientes** (4 personas): 110 g de harina de trigo; 1 g de sal; 3 g de aceite de oliva; un huevo; 30 g de tinta de calamar.

**Elaboración:** se ponen en un bol los ingredientes secos y el huevo batido y se amasan hasta conseguir una pasta homogénea. Se incorpora el aceite y se sigue amasando. Se divide la pasta en dos partes incorporando a una de ellas la tinta de calamar. Con una máquina de pasta se estira hasta el número 6 de grosor. Con un cortapastas de letras se hacen unas en negro y otras en amarillo.

Se cuecen las letras en el caldo y se sirve.

## Consomé

**Ingredientes** (4 personas): 5 l de agua mineral; 3 chorizos de guisar; 3 morcillas de guisar; 100 g de rabo de buey; 3 unidades de lacón; 2 manos de cerdo; 2 muslos de pollo; 1 ajo puerro; 2 cebollas; 2 zanahorias; 1 kg de garbanzos; 150 g de menta; 20 g de comino.

**Elaboración:** la noche previa se ponen los garbanzos a remojo. Se pone también a remojo con agua, hielo y un poco de vinagre, la casquería para desangrarla y que no enturbie el caldo. En una olla se introducen los productos cárnicos, la casquería escurrida y enjuagada en más agua, los chorizos y morcillas pinchados, los garbanzos y el resto de ingredientes, lavados y cortados, menos la menta. Se hierve a fuego medio durante 3 horas. Transcurrido este tiempo se cuele con un chino fino y una estameña. Se cuece hasta conseguir la potencia de sabor deseada y se infundiona con la menta durante 15 minutos. Se deja reposar en la nevera un día para que la grasa suba a la superficie. Una vez cuajada la grasa, se retira el exceso y se deja filtrar entre paños.

## Sopa de letras

Consomé de garbanzos con infusión de hierbaluisa y comino



## Ingredientes

---

Para 4 personas

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 3 tomates
- Espinas de pescados
- Brandy
- Romero

## Elaboración

---

Se cortan las verduras (no hace falta que sea en trozos muy pequeños) y se añaden a una olla con mantequilla para que se pochen. Una vez pochadas, se flambea todo con un chorrito de brandy, se añade el tomate cortado en cuartos y las espinas de pescado y se deja sudar todo unos 10 minutos.

Transcurrido este tiempo, se añaden unos 2 litros de agua, se deja reducir 30 minutos y se cuele.

# Sopa de mar

Bullabesa

---



## Ingredientes

---

Para 4 personas

### Para la sopa

- 450 g de caldo de fabada sin grasa
- 50 g de grasa de fabada
- 0,6 g de *xantana* (espesante)

### Los tropezones

- Aritos de corazón de cebolleta tierna
- Láminas de rama de apio
- Remolacha cocida en daditos de 1 cm
- Curruscos de pan de escanda
- Pulpa de batata asada al horno
- Anchoa en daditos de 1 cm
- Anguila ahumada en daditos de 1 cm
- Repollo en juliana

## Elaboración

---

Se unen el caldo y la grasa y se ligan con la *xantana* en frío con turmix. Se calienta y se homogeneiza con una varilla. A continuación se pasa por un colador fino y se reserva.

### Presentación

---

En un plato hondo se colocan todos los ingredientes en círculo en dos tandas generando un aro. Se sitúa en el centro del mismo el repollo en juliana y se cubre con la sopa de fabada en caliente.

# Sopa de otoño

Jugo de fabada con tropezones

---



## Ingredientes

---

Para 4 personas

- 2 Limas
- 1 manojo pequeño de menta
- ½ piña
- 16 frambuesas
- ½ manzana Granny Smith
- 200 g de azúcar
- 200 g de agua
- ½ vaina de vainilla
- 50 g de turrón blando

## Elaboración

---

Se pela y se trocea la piña en dados y se reserva. Se pela y corta en dados la manzana y se envasa al vacío con el zumo de las limas previamente exprimido.

Para preparar el almíbar —la sopa— se pone a hervir el agua con la mitad de azúcar añadiendo previamente el interior de la vainilla. Se escalda la menta unos segundos en agua hirviendo, se refresca con hielo, se tritura con el almíbar y se reserva en frío en una jarra.

## Presentación

---

Se disponen las frutas en el plato junto con los trocitos de turrón, se presenta en la mesa y se vierte la sopa.

# Sopa dulce

Sopa de lima, menta, frutas, frutos y vainilla

---



## Ingredientes

Para 6 personas

- 1 y ¼ kg de rabo de buey (ocho o diez trozos)
- 150 g de zanahorias
- 100 g de puerro limpio
- 150 g de nabos
- 150 g de tomates frescos troceados
- 1 rama grande de apio
- 1 dl de brandy
- 1 cucharada/persona de Tandoori
- Gelatina en hojas
- 3 l de caldo de carne o agua

## Guarnición

100 g de zanahorias, 100 g de nabos, 100 g de guisantes desgranados, 100 g de calabacín y 100 g de judía verde, todo cortado en cuadraditos.

## Elaboración

Se trocean el puerro, las zanahorias, los nabos, el apio y el tomate. Se lavan y se escurren. Las hortalizas, junto con el rabo de buey, se tuestan en horno hasta que esté todo bien dorado. Se retira la grasa y se flambea con el brandy. En una olla se incorpora todo el flambeado, se cubre con el agua o caldo de carne y se cuece a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Se desespuma y se deja cocer a fuego muy lento con el recipiente destapado durante 5 ó 6 horas. Se cuela el caldo, se añade el Tandoori y la gelatina (15 gramos por litros de caldo final) y se deja enfriar. Se cuecen las verduras de la guarnición por separado de forma que queden *al dente*. En un recipiente adecuado se mezclan las verduras con el caldo, que ya habrá enfriado, y se deja reposar en nevera hasta que cuaje. Se desmolda la gelatina y se corta en cubos regulares.

Se sirve en copa de cóctel o recipiente de cristal.

**Nota:** para conseguir una sopa líquida tradicional se puede reservar una parte del caldo para añadirlo caliente, en el momento de su consumo, a los dados de gelatina.

# Sopa en cubitos

Dados de sopa Tandoori



Taller de sopas realizado en octubre de 2014, con motivo de la concesión del Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades a Joaquín S. Lavado Tejón, Quino, con la colaboración de los miembros de la Asociación de Restaurantes para el Fomento de la Cocina Asturiana:

Laura Antón (La Goleta)

Javier Antón (Casa Conrado)

Elías Fernández (Palacio de las Nieves)

Miguel Loya (Balneario de Salinas)

Javier Loya (Deloya)

Luis A. Martínez (Casa Fermín)

Pedro Morán (Casa Gerardo)

Roberto Riginelli (La Pondala)

Juan Rivero (Casa Tataguyo)

Rodrigo Roza (La Taberna del Zurdo)

Juan R. Sánchez (Del Arco)

Abel Terente (El Asador de Abel)

© de esta edición: Fundación Príncipe de Asturias

© viñetas de Mafalda: Joaquín S. Lavado Tejón, Quino. Derechos reservados. Prohibida su reproducción

Diseño: Juan Jareño

Imprime: Cízero Digital

D. L. AS 0000-2014



**SEMANA  
DE LOS  
PREMIOS**

**Premios  
Príncipe de Asturias  
2014**

[www.fpa.es](http://www.fpa.es)



*Fundación  
Príncipe de Asturias*



Universidad de Oviedo

COLABORA | ASOCIACIÓN DE RESTAURANTES PARA EL FOMENTO DE LA COCINA ASTURIANA

