

# Cocina *todavía más* fácil

*por* E. Linde

Sopas y guisos

ediciones  
QVE





© 2012

Texto: E. Linde

Fotografía: E. Linde

Diseño gráfico y maquetación: M. Linde

Depósito Legal: AB-56-2012

I.S.B.N.: 978-84-15546-38-2

Edita e imprime: [www.edicionesqve.com](http://www.edicionesqve.com)

[www.facebook.com/cocinatodaviamasfacil](http://www.facebook.com/cocinatodaviamasfacil)

# Cocina *todavía más* fácil

*por* E. Linde

Sopas y guisos

ediciones  
QVE



# Introducción





# Las medidas

Utilizaremos como unidad de medida la taza (*cup*). Es una medida de volumen muy fácil de usar que se puede calcular con una jarra medidora específica o con un simple vaso.

## Equivalencias

1 taza = 250 ml

1 cucharadita de café = 2 ml

1 cucharada de café = 5 ml

1 cucharada sopera = 15 ml

Las cucharas medidoras marcadas en mililitros las puedes encontrar en tiendas de menaje.



# Los ingredientes

Cocinaremos tres tipos de ingredientes: congelados, refrigerados de larga duración y envasados (además de las especias).

Los ingredientes congelados se utilizan directamente sin tener que descongelarlos previamente.

Los ingredientes refrigerados de larga duración se pueden almacenar entre 2 y 6 meses. Si crees que no los vas a usar, puedes congelarlos y utilizarlos como los ingredientes congelados.

Los ingredientes envasados puedes guardarlos en la despensa hasta 2 años.

# Las especias

Es importante no prescindir de las especias porque son las que aportan el sabor y el aroma adecuado para cada guiso.



# El caldo concentrado

A la hora de cocinar las recetas usaremos caldo concentrado de verduras, pero si lo deseas, también se pueden usar caldos concentrados de otros sabores como: cocido, pescado, jamón, carne y ave además de los caldos en tetrabrik; solamente hay que elegir el más adecuado para cada receta.

# La sal

Es importante rectificar el punto de sal al final de la elaboración del plato porque muchas veces los ingredientes que se emplean ya aportan suficiente sal.



# ¿Qué necesitamos?

## Congelador

espinacas  
patatas bravas  
ajo picado\*  
perejil picado\*  
calabacín troceado  
ensaladilla rusa  
zanahoria en rodajas  
albóndigas  
guisantes  
pisto de verduras  
arroz precocido por raciones  
pasta precocida por raciones  
coliflor  
habas  
judías verdes  
brócoli  
filetes de pescado limpios  
mezcla de pescado y marisco para  
sopa o paella  
almejas  
pulpo cocido

## Nevera

migas de bacalao desalado  
huevos duros (se compran ya  
cocidos)  
quesitos  
mantequilla  
nata líquida  
beicon en tiras  
butifarrón  
salchichas  
taquitos de jamón serrano

## Despensa

garbanzos cocidos  
judías blancas cocidas  
lentejas cocidas  
alubias rojas cocidas  
pastillas de caldo concentrado  
aceite de oliva  
picatostes  
tomate frito  
tomate troceado  
puré de patatas en copos  
champiñones en lata

## Especias

clavos de olor  
pimienta negra en grano  
ajo en polvo\*  
perejil picado\*  
pimentón dulce  
pimentón picante  
hojas de laurel  
eneldo  
jengibre en polvo  
especias para paella  
canela  
albahaca  
guindillas  
pimienta molida  
anís en grano

---

\*el ajo y el perejil puede ser congelado o seco



# Recetas



## Lentejas con verduras

---



- 1 bote grande de lentejas cocidas
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo (2 ml)
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo
- 2 tazas de ensaladilla rusa congelada



**En una olla mediana poner las lentejas sin escurrir, el ajo, el laurel, la pastilla de caldo, la ensaladilla rusa y el agua.**

**Llevar a ebullición y dejar hervir 3 minutos. Rectificar de sal.**

**Sacar un cucharón de lentejas, triturarlas y añadirlas a la olla de nuevo. De esta manera, el caldo quedará más cremoso.**

## Potaje de garbanzos y bacalao

---



- Un bote de garbanzos pequeño
- 1 taza de hojas de espinacas congeladas
- 1 taza de patatas bravas congeladas (160 g)
- 1/2 taza de migas de bacalao desalado
- 1 cucharadita de ajo (2 ml)
- 1 pastilla de caldo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 litro de agua
- Un chorrito de aceite de oliva
- Huevos duros para servir (opcional)

A white ceramic bowl filled with a soup. The soup contains chickpeas, potato chunks, and a hard-boiled egg cut in half. The egg is garnished with dried herbs. The background is softly blurred, showing a green object and a wooden surface.

**En una olla mediana poner los garbanzos sin escurrir, las espinacas, las migas de bacalao desalado, el ajo, la pastilla de caldo, el pimentón, la hoja de laurel, un chorrito de aceite de oliva y 1 litro de agua.**

**Ponerlo al fuego hasta que hierva. Cuando empiece a hervir, añadir las patatas y dejarlo cocer 3 minutos.**

**Probar de sal y rectificar.**

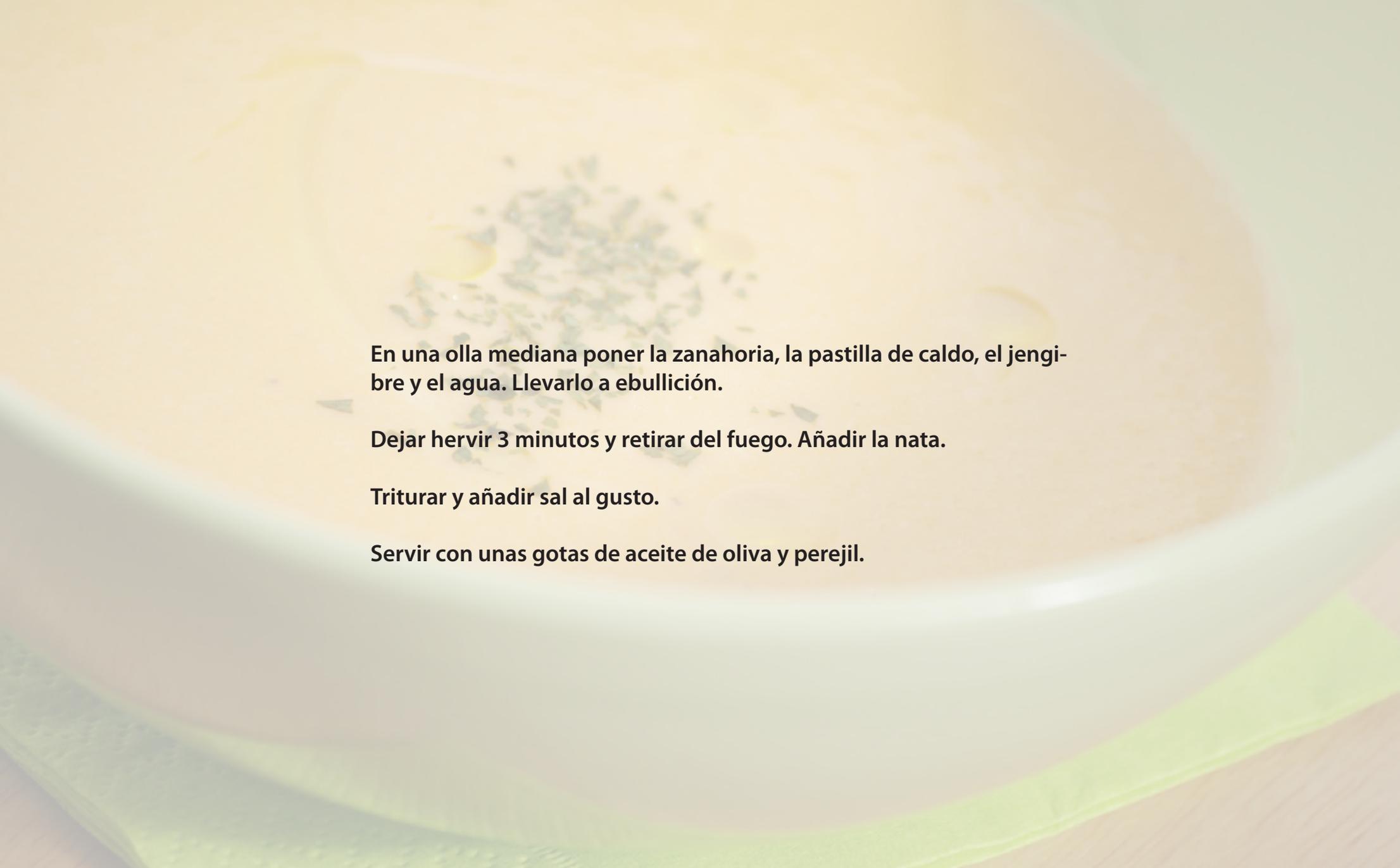
**Servir con huevo duro.**

## Crema de zanahoria

---



3 tazas de zanahorias congeladas en rodajas  
1 litro de agua  
1 pastilla de caldo vegetal  
1 cucharadita de jengibre en polvo (2 ml)  
100 ml de nata

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, light-colored soup. The soup is garnished with a small pile of dried, dark green herbs in the center. The bowl is placed on a light green paper napkin, which is on a wooden surface. The background is softly blurred.

**En una olla mediana poner la zanahoria, la pastilla de caldo, el jengibre y el agua. Llevarlo a ebullición.**

**Dejar hervir 3 minutos y retirar del fuego. Añadir la nata.**

**Triturar y añadir sal al gusto.**

**Servir con unas gotas de aceite de oliva y perejil.**

# Guiso de albóndigas

---



- 400 g de albóndigas congeladas
- 1/2 taza de guisantes congelados (100 g)
- 1/2 taza de tomate frito (100 g)
- 1 cucharadita de paellero (2 ml)
- 6 granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo
- Una pizca de canela
- 1 litro de agua
- 1 1/2 tazas de patatas bravas congeladas
- 1 cucharadita de perejil



**En una olla mediana poner las albóndigas, los guisantes, el tomate frito, el paellero, la pimienta, el laurel, la pastilla de caldo, la canela y el agua.**

**Poner la olla al fuego hasta que hierva. Cuando empiece a hervir, añadir las patatas y el perejil y dejar cocer 3 minutos.**

**Rectificar de sal.**

## Arroz caldoso de verduras

---



- 2 tazas de pisto congelado (150 g)
- 1/2 taza de guisantes
- 1 pastilla de caldo de verdura
- 1 cucharadita de especias para paella
- Una pizca de canela
- 1 litro de agua
- 2 raciones de arroz precocido
- 1 cucharadita de perejil



**En una olla mediana poner el pisto, los guisantes, la pastilla de caldo, el paellero, la canela y el agua.**

**Poner la olla al fuego hasta que hierva. Cuando empiece a hervir, añadir el arroz y el perejil y dejar cocer 3 minutos.**

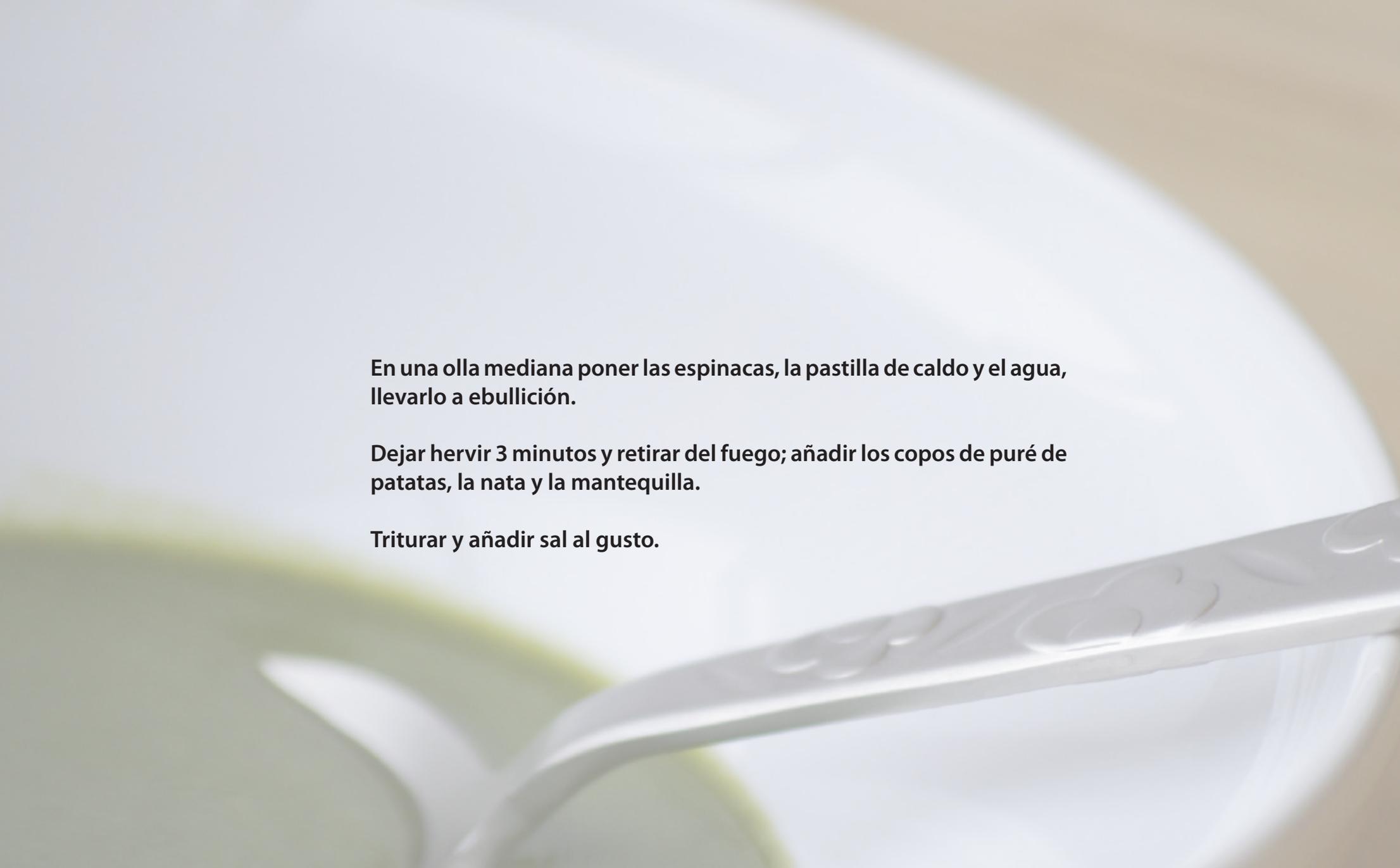
**Rectificar de sal.**

## Crema de espinacas

---



- 3 tazas de hojas de espinacas (400 g)
- 1 litro de agua
- 1 pastilla de caldo vegetal
- 2 cucharadas soperas de copos de patata
- 100 ml nata
- 1 cucharada soperas de mantequilla



**En una olla mediana poner las espinacas, la pastilla de caldo y el agua, llevarlo a ebullición.**

**Dejar hervir 3 minutos y retirar del fuego; añadir los copos de puré de patatas, la nata y la mantequilla.**

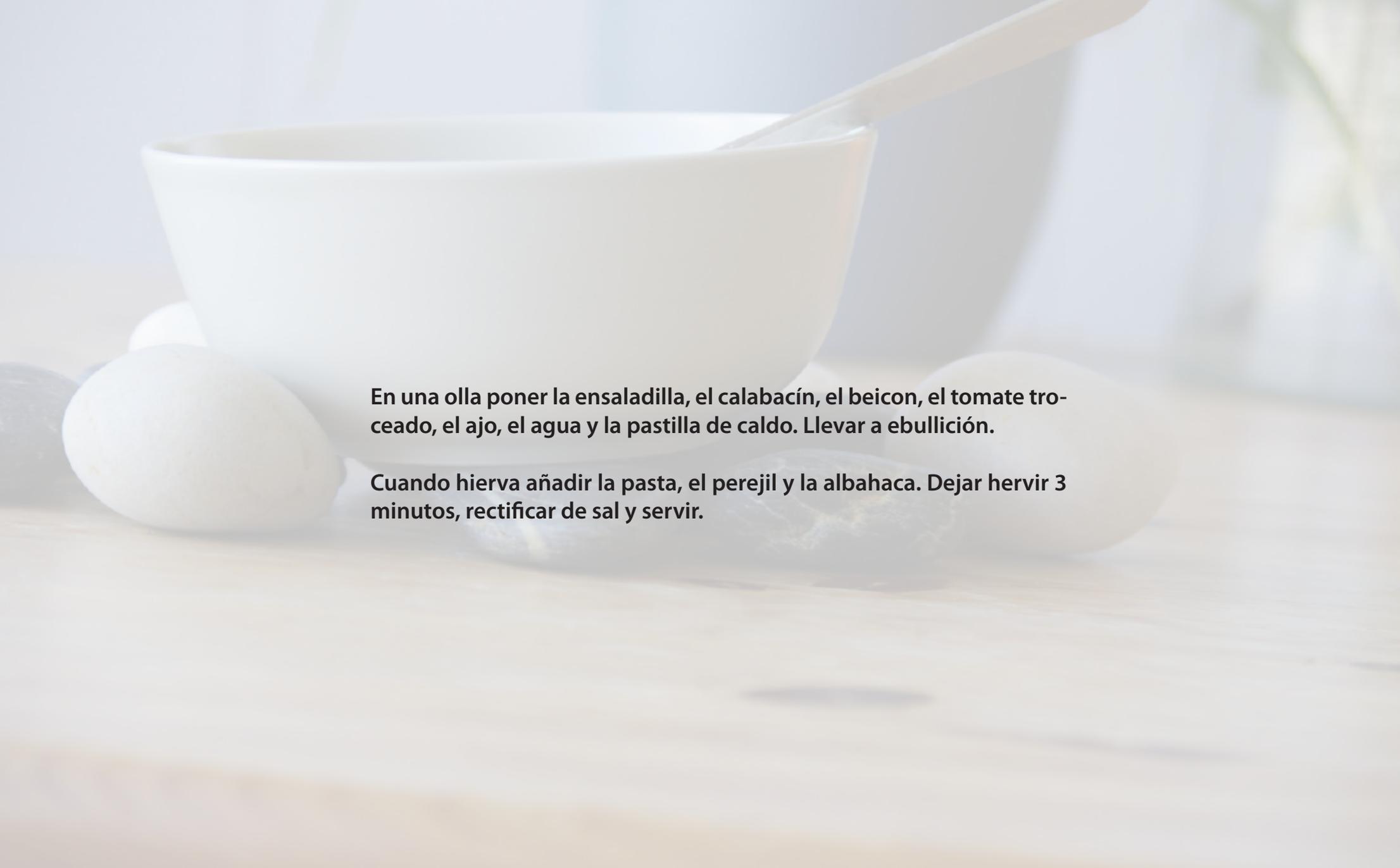
**Triturar y añadir sal al gusto.**

# Minestrone

---



- 1 taza de ensaladilla congelada
- 1 taza de calabacín congelado
- 1 paquete de beicon en tiras (120 g)
- 1/2 taza de tomate troceado (200 g)
- 1 litro de agua
- 1 pastilla de caldo
- 1 ración de pasta precocida
- 1 cucharadita de ajo (2 ml)
- 1 cucharadita de perejil
- 1 cucharadita de albahaca



**En una olla poner la ensaladilla, el calabacín, el beicon, el tomate troceado, el ajo, el agua y la pastilla de caldo. Llevar a ebullición.**

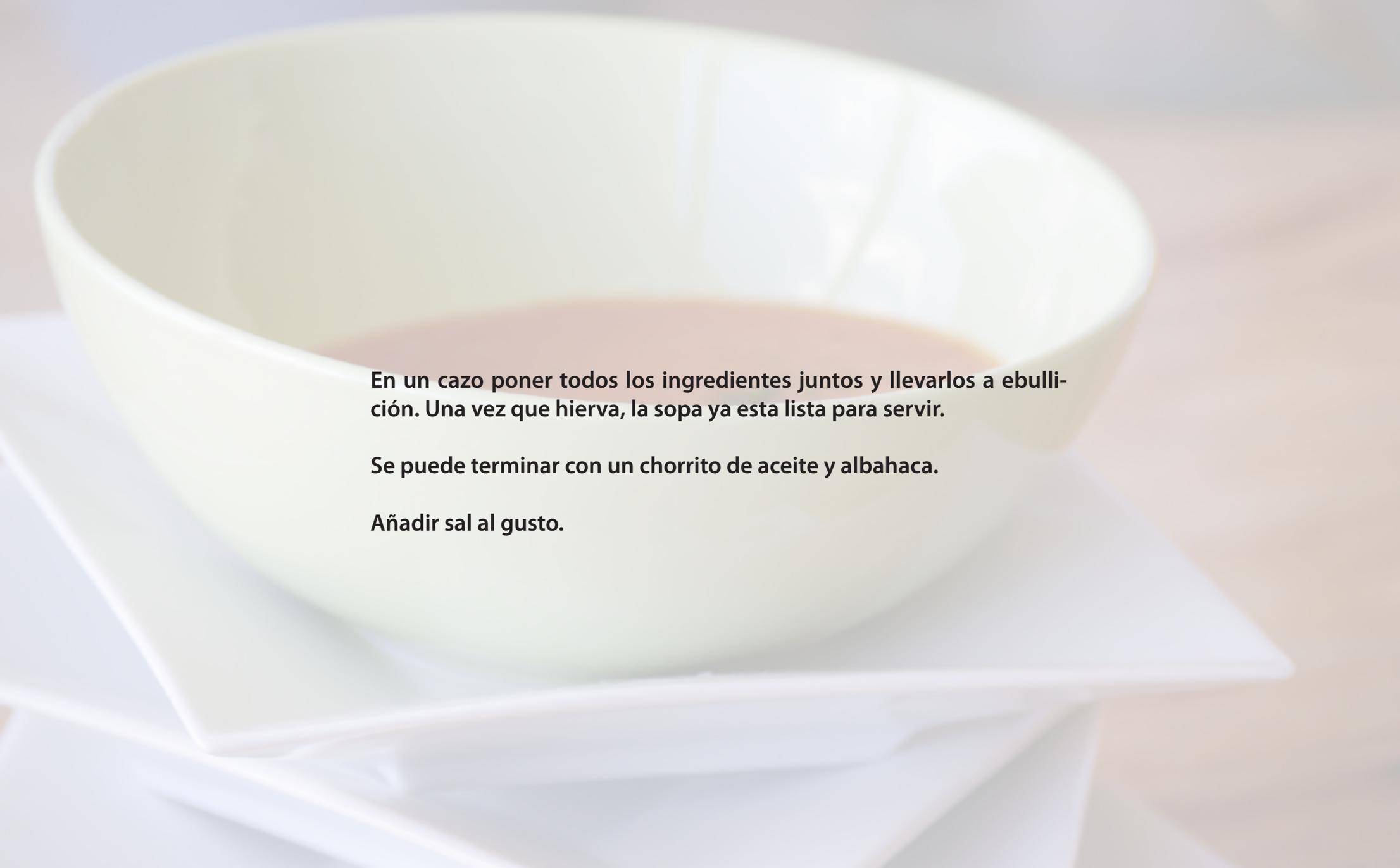
**Cuando hierva añadir la pasta, el perejil y la albahaca. Dejar hervir 3 minutos, rectificar de sal y servir.**

## Sopa de tomate

---



- 1 lata de tomate troceado (400 g)
- 1 lata de tomate frito
- 1 litro de agua
- 1/2 de pastilla de caldo
- 1 cucharadita de albahaca



**En un cazo poner todos los ingredientes juntos y llevarlos a ebullición. Una vez que hierva, la sopa ya esta lista para servir.**

**Se puede terminar con un chorrito de aceite y albahaca.**

**Añadir sal al gusto.**

## Guiso de coliflor

---



- 2 tazas de coliflor congelada
- 1/2 taza de guisantes
- 1/2 taza de tomate troceado (200 g)
- 1 litro de agua
- 1 pastilla de caldo
- 1 ración de arroz precocido
- 1 paquete de salchichas



**En una olla mediana poner la coliflor, los guisantes, el tomate troceado, el agua y la pastilla de caldo. Llevar a ebullición.**

**Una vez que hierva, añadir el arroz y las salchichas y dejar hervir 3 minutos.**

**Rectificar de sal**

## Judías y pasta

---



- 1 bote pequeño de judías blancas
- 1/2 taza de tomate troceado
- 1 taza de zanahorias congeladas en rodajas
- 1 litro de agua
- 1 pastilla de caldo
- 1 ración de pasta precocida
- 1 cucharadita de perejil
- 1 chorrito de aceite

A close-up photograph of a white plate containing a vegetable and pasta salad. The salad consists of sliced cherry tomatoes, sliced carrots, and small, light-colored pasta pieces. The ingredients are arranged in a somewhat circular pattern on the plate. The background is a soft, out-of-focus light color.

**En una olla poner las judías blancas sin escurrir, el tomate troceado, las zanahorias en rodajas, el agua y la pastilla de caldo. Llevar a ebullición.**

**Cuando hierva, añadir la pasta y el perejil. Dejar hervir 3 minutos.**

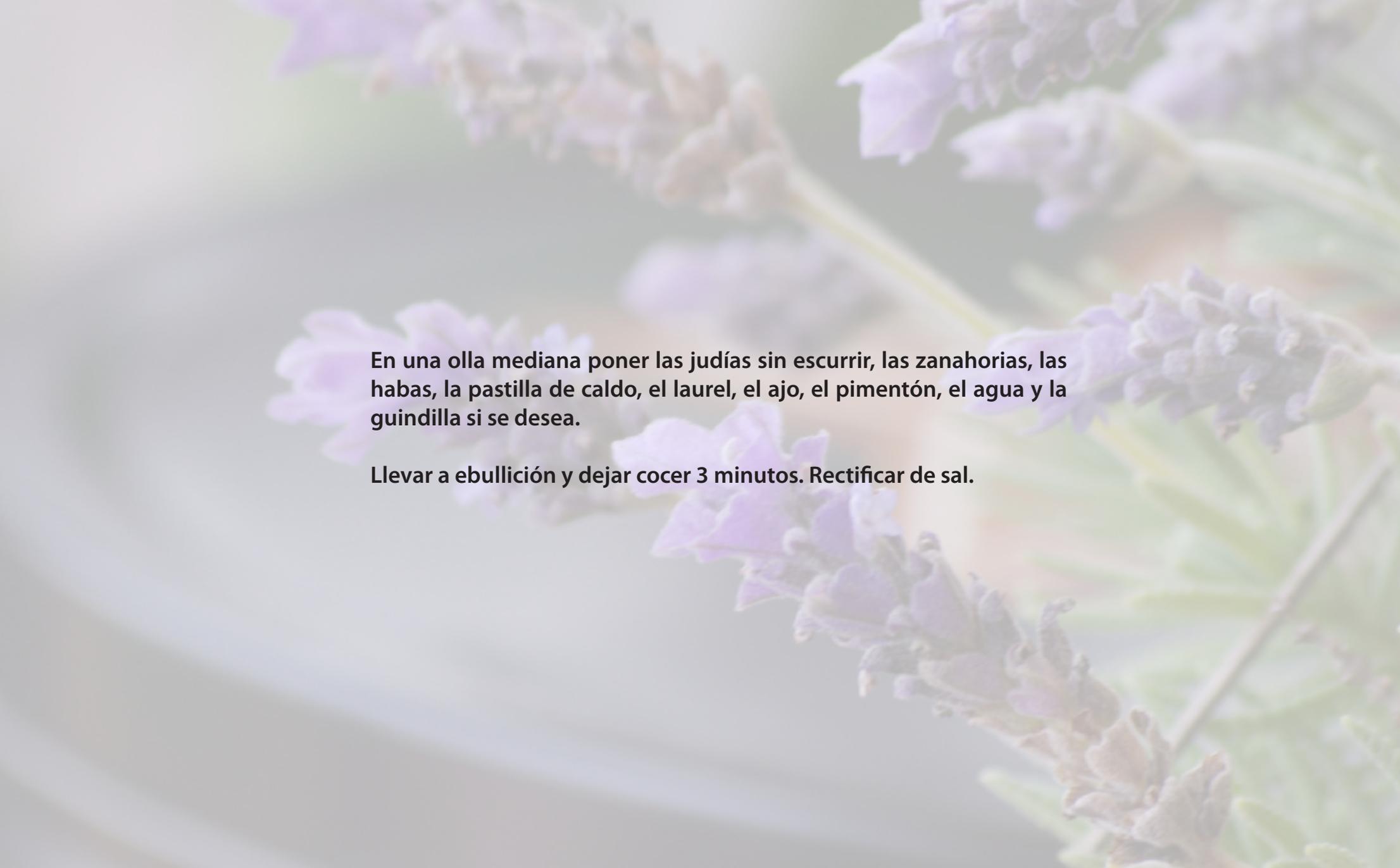
**Rectificar de sal y servir con un chorrito de aceite.**

## Potaje de alubias rojas

---



- 1 bote de alubias rojas grande
- 1 taza de zanahorias congeladas en rodajas
- 1 taza de habas congeladas
- 1 pastilla de caldo
- 1 litro de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de ajo (2 ml)
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 guindilla (opcional)

A background image of lavender flowers in bloom, with a soft, out-of-focus effect. The flowers are light purple and are arranged in clusters on green stems. The overall tone is light and airy.

**En una olla mediana poner las judías sin escurrir, las zanahorias, las habas, la pastilla de caldo, el laurel, el ajo, el pimentón, el agua y la guindilla si se desea.**

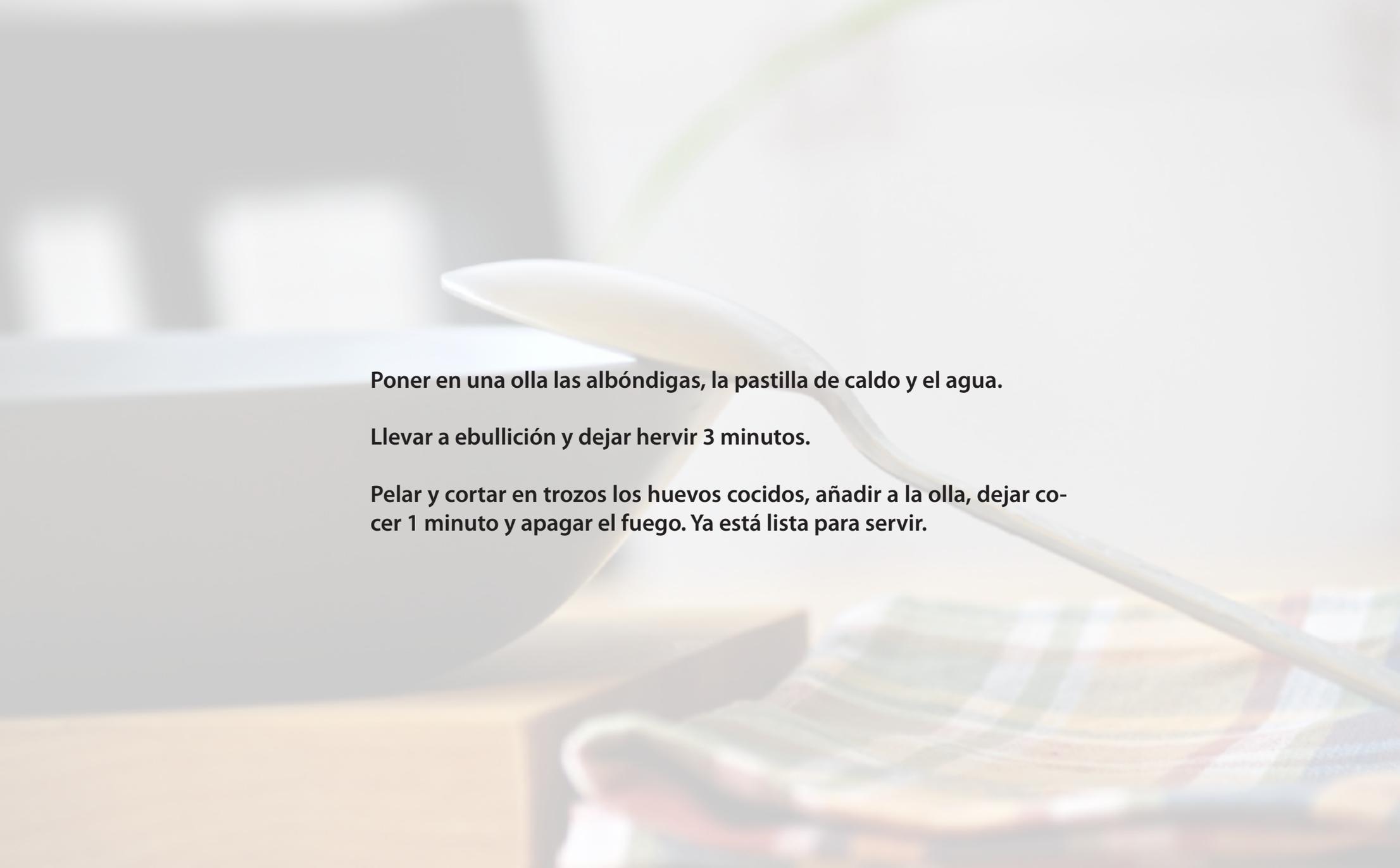
**Llevar a ebullición y dejar cocer 3 minutos. Rectificar de sal.**

# Sopa de albóndigas

---



400 g de albóndigas congeladas  
3 huevos cocidos  
1 pastilla de caldo  
1 litro de agua



**Poner en una olla las albóndigas, la pastilla de caldo y el agua.**

**Llevar a ebullición y dejar hervir 3 minutos.**

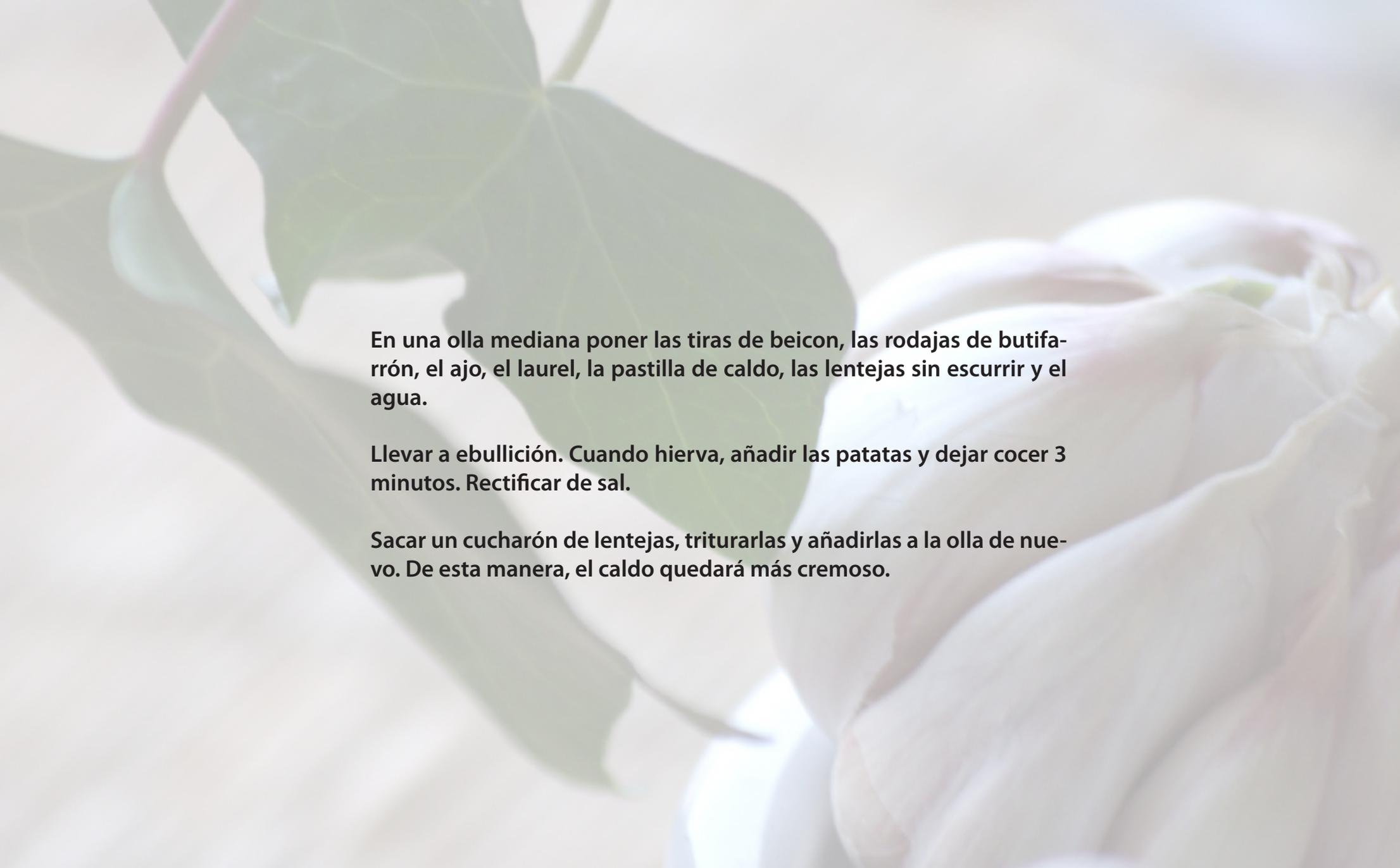
**Pelar y cortar en trozos los huevos cocidos, añadir a la olla, dejar cocer 1 minuto y apagar el fuego. Ya está lista para servir.**

## Lentejas con butifarrón

---



- 1 bote de lentejas cocidas grande
- 1 taza de patatas bravas congeladas (160 g)
- 1 paquete de beicon en tiras (120 g)
- 1 butifarrón en rodajas
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pastilla de caldo



**En una olla mediana poner las tiras de beicon, las rodajas de butifarrón, el ajo, el laurel, la pastilla de caldo, las lentejas sin escurrir y el agua.**

**Llevar a ebullición. Cuando hierva, añadir las patatas y dejar cocer 3 minutos. Rectificar de sal.**

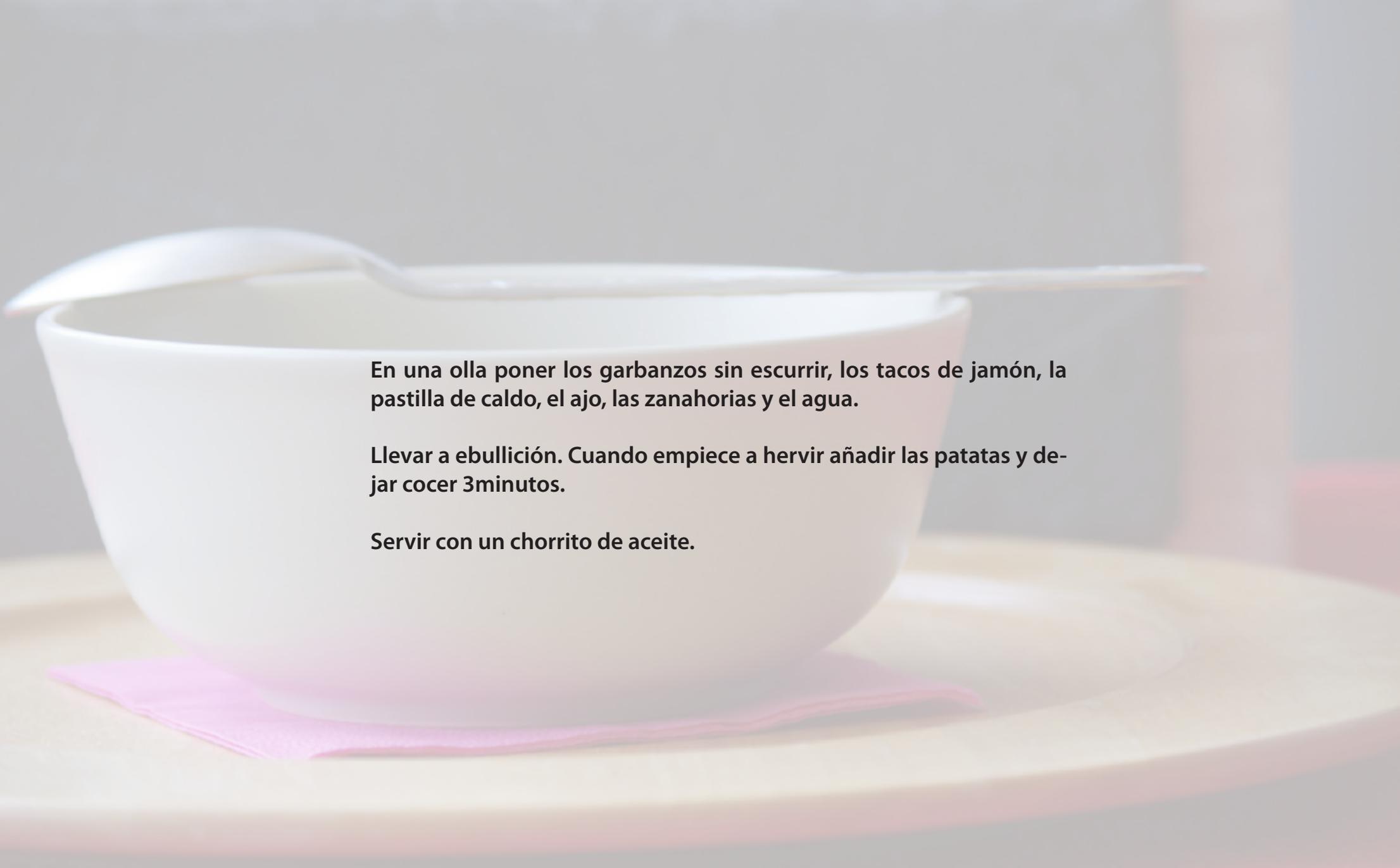
**Sacar un cucharón de lentejas, triturarlas y añadirlas a la olla de nuevo. De esta manera, el caldo quedará más cremoso.**

## Garbanzos con jamón

---



- 1 bote pequeño de garbanzos
- 1 paquete de tacos de jamón serrano (90 g)
- 1 pastilla de caldo
- 1 cucharadita de ajo
- 1 litro de agua
- 1 taza de zanahorias congeladas en rodajas
- 1 taza de patatas bravas congeladas
- Un chorrito de aceite de oliva



**En una olla poner los garbanzos sin escurrir, los tacos de jamón, la pastilla de caldo, el ajo, las zanahorias y el agua.**

**Llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir añadir las patatas y dejar cocer 3 minutos.**

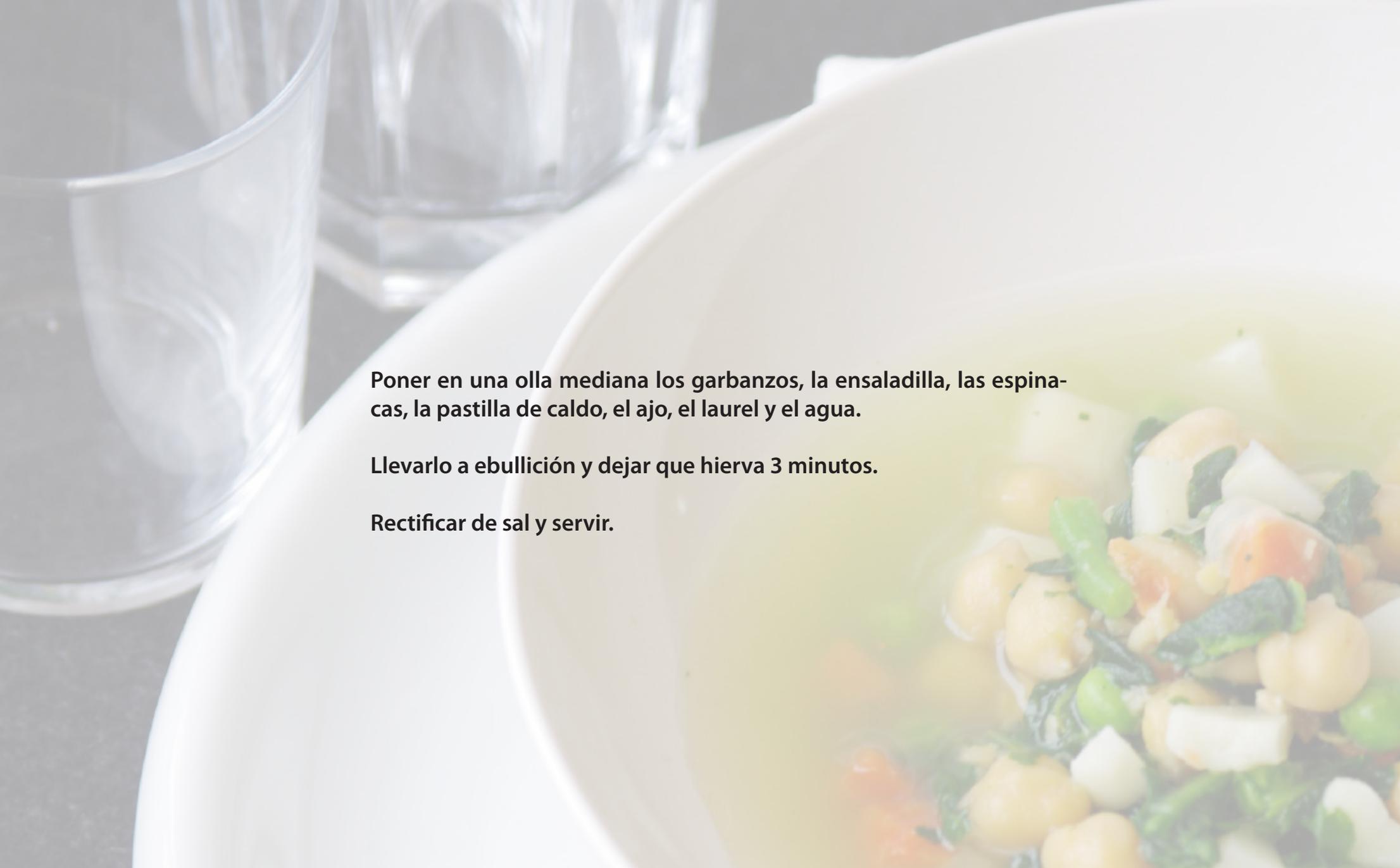
**Servir con un chorrito de aceite.**

## Garbanzos con verduras

---



- 1 bote pequeño de garbanzos
- 1 taza de ensaladilla congelada
- 1 taza de hojas de espinacas congeladas
- 1 pastilla de caldo
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de ajo
- 1 hoja de laurel

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored soup. The soup contains chickpeas, green beans, and pieces of white and orange vegetables. The background is slightly blurred, showing two clear glass tumblers on a dark surface.

**Poner en una olla mediana los garbanzos, la ensaladilla, las espinacas, la pastilla de caldo, el ajo, el laurel y el agua.**

**Llevarlo a ebullición y dejar que hierva 3 minutos.**

**Rectificar de sal y servir.**

## Crema de coliflor y judías

---



1 bote pequeño de judías blancas  
2 tazas de coliflor congelada (350 g)  
1 litro de agua  
1 pastilla de caldo  
Pimentón  
Aceite de oliva



**Poner en una olla las judías sin escurrir, la coliflor, la pastilla de caldo y el agua. Llevar a ebullición.**

**Dejar hervir 3 minutos, triturar, rectificar de sal y servir espolvoreada con pimentón y un chorrito de aceite.**

## Sopa de invierno

---



- 1/2 taza de guisantes congelados
- 1/2 taza de judías verdes congeladas
- 1/2 taza de habas congeladas
- 1/2 taza de hojas de espinacas congeladas
- 1 butifarrón en rodajas
- 1/2 cucharadita de pimentón (1 ml)
- 1/2 cucharadita de ajo
- 1 guindilla opcional
- 1 pastilla de caldo
- 1 litro de agua
- 1 taza de patatas bravas congeladas



**En una olla poner los guisantes, las judías verdes, las habas, las espinacas, el butifarrón, el pimentón, el ajo, la pastilla de caldo, el agua y la guindilla si se desea.**

**Poner la olla al fuego hasta que hierva.**

**Cuando empiece a hervir, añadir las patatas y dejar cocer 3 minutos.**

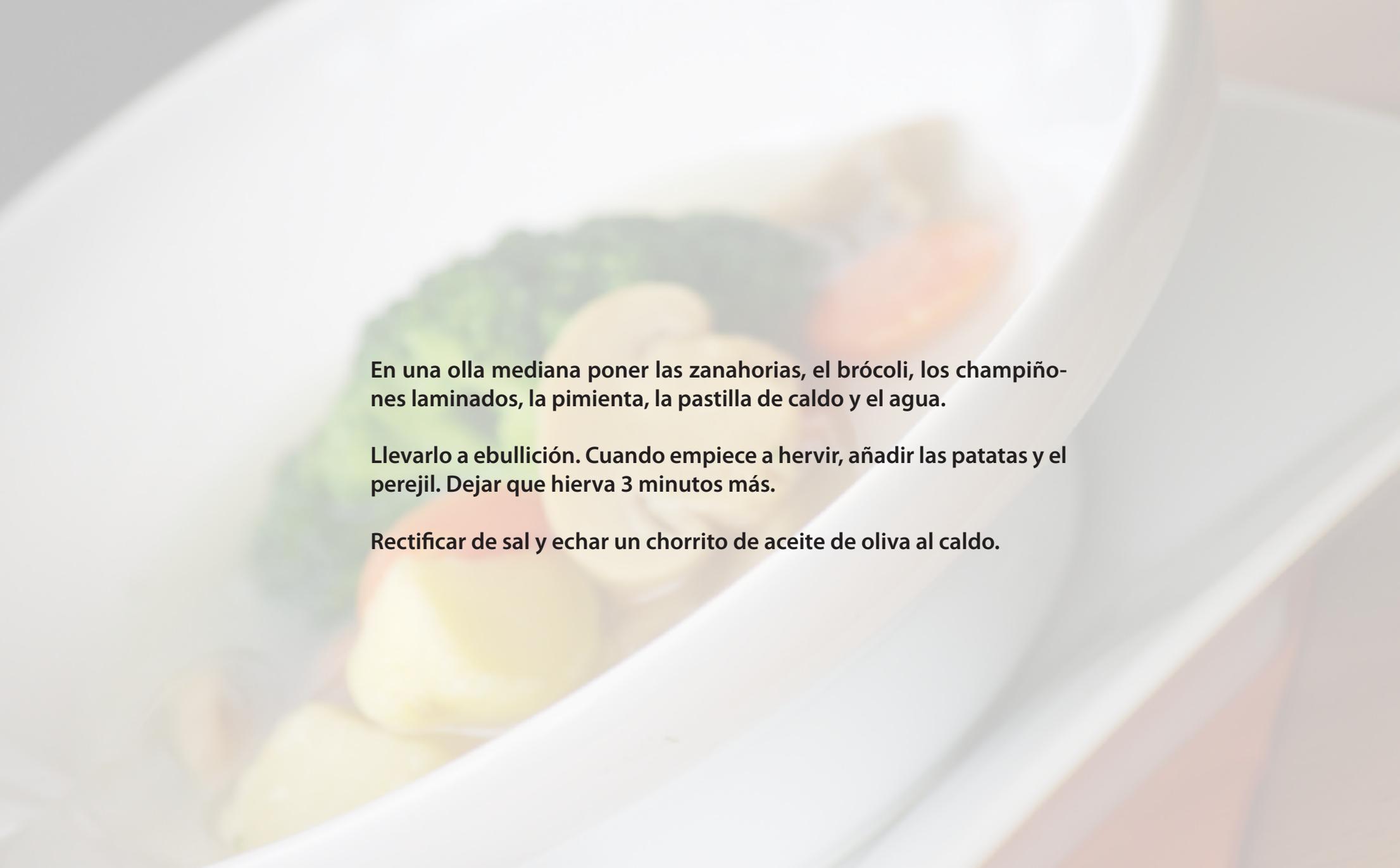
**Rectificar de sal.**

## Sopa campesina

---



- 1 taza de zanahorias congeladas en rodajas
- 1 taza de brócoli congelado
- 1 lata pequeña de champiñones
- 1 pastilla de caldo
- 1 litro de agua
- 1 taza de patatas bravas congeladas
- 1 cucharadita de perejil
- Una pizca de pimienta molida
- Un chorrito de aceite



**En una olla mediana poner las zanahorias, el brócoli, los champiñones laminados, la pimienta, la pastilla de caldo y el agua.**

**Llevarlo a ebullición. Cuando empiece a hervir, añadir las patatas y el perejil. Dejar que hierva 3 minutos más.**

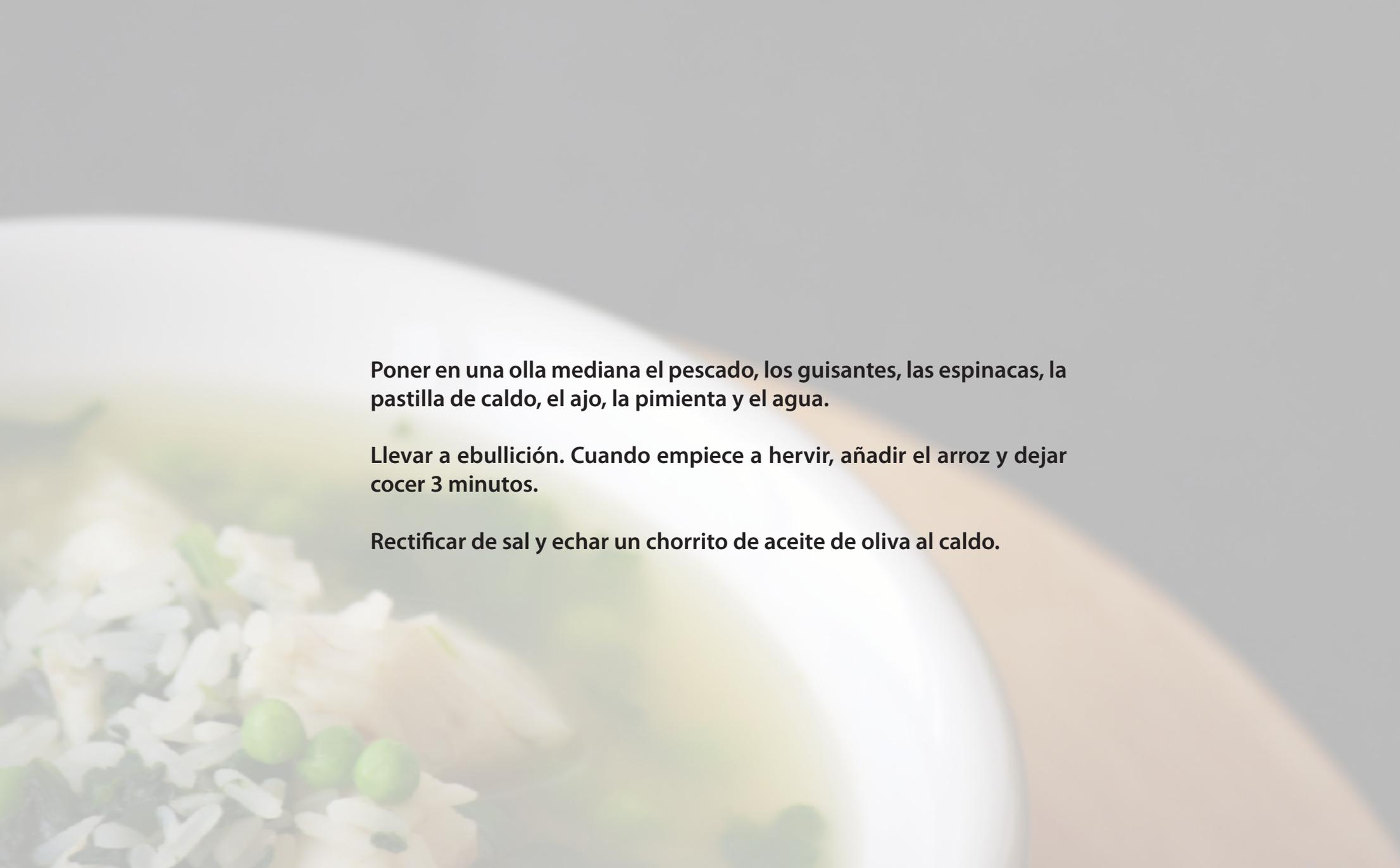
**Rectificar de sal y echar un chorrito de aceite de oliva al caldo.**

## Guiso de pescado

---



- 3 filetes de pescado limpios congelados
- 1/2 taza de guisantes congelados
- 1 taza de hojas de espinacas congeladas
- 1 pastilla de caldo
- 1/2 cucharadita de ajo
- Una pizca de pimienta molida
- 1 litro de agua
- 1 ración de arroz precocido

A close-up, slightly blurred photograph of a white bowl containing a soup. The soup has a light green broth and is topped with white rice, several bright green peas, and a piece of white fish. The bowl is set on a light-colored wooden surface. The background is a soft, out-of-focus grey.

**Poner en una olla mediana el pescado, los guisantes, las espinacas, la pastilla de caldo, el ajo, la pimienta y el agua.**

**Llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, añadir el arroz y dejar cocer 3 minutos.**

**Rectificar de sal y echar un chorrito de aceite de oliva al caldo.**

# Sopa de marisco y pescado

---



2 tazas de mezcla de marisco y pescado para sopa o paella congelado ( 350 g)  
2 cucharadas de tomate frito (10 ml)  
1 cucharadita de eneldo(2 ml)  
1 cucharadita de perejil  
1 cucharadita de pimentón  
1/2 cucharadita de ajo (1 ml)  
1/2 cucharadita de paellero  
1/2 cucharadita de anís en grano  
1 hoja de laurel  
1 guindilla  
1 pastilla de caldo  
1 litro de agua  
Pan tostado para servir



**En una olla mediana poner todos los ingredientes juntos excepto el eneldo y el perejil.**

**Llevar a ebullición. Cuando rompa a hervir, añadir el resto de los ingredientes y dejar cocer 3 minutos.**

**Servir con rebanadas de pan tostado.**

# Crema de calabacín y queso

---



3 tazas de calabacín troceado congelado  
1 litro de agua  
1 pastilla de caldo  
1 cucharadita de eneldo (2 ml)  
3 quesitos  
100 ml de nata  
1 cucharada sopera de mantequilla  
Picatostes (opcional)



**En una olla mediana poner el calabacín, la pastilla de caldo y el agua, llevarlo a ebullición.**

**Dejarlo hervir 3 minutos y retirar del fuego. Añadir los quesitos, la nata, el eneldo y la cucharada de mantequilla.**

**Triturar y añadir sal al gusto.**

**Servir con picatostes.**

# Alubias con almejas

---



- 1 bote pequeño de alubias blancas
- 1 taza de almejas congeladas (300 g)
- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- 1/2 cucharadita de paellero (1 ml)
- 1 cucharadita de ajo (2 ml)
- 1 cucharadita de perejil
- 1 pastilla de caldo
- 1 litro de agua



**Poner en una olla las almejas, las alubias sin escurrir, el tomate frito, el paellero, el ajo, la pastilla de caldo y el agua.**

**Llevar a ebullición. Cuando hierva, añadir el perejil picado y dejar cocer un minuto.**

## Guiso de pulpo

---



- 3 tazas de rodajas de pulpo congelado
- 1 taza de patatas bravas congeladas
- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- 1 cucharadita de pimentón dulce (2 ml)
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 guindilla
- 1 hoja de laurel
- 2 clavos de olor
- 1 pastilla de caldo
- 2 cucharadas soperas de copos de patata
- 1 litro de agua
- Pimentón y aceite de oliva para servir

A white ceramic bowl filled with a soup. The soup contains several pieces of golden-brown fried potatoes, a piece of white squid, and other ingredients. The bowl is set against a light, neutral background.

**En una olla poner el pulpo, las patatas, el tomate frito, el pimentón, la guindilla, el laurel, los clavos de olor, la pastilla de caldo y el litro de agua.**

**Llevar a ebullición. Dejar hervir 3 minutos.**

**Disolver aparte los copos de patata con un cucharón de caldo y añadirlo a la olla.**

**Servir los platos con un chorrito de aceite de oliva y pimentón.**









¿Cuántas veces has comprado alimentos frescos y al final se han echado a perder por la falta de tiempo para cocinarlos?

Este libro pretende ofrecer ideas creativas con alimentos congelados que van directamente a la olla, recetas para comer bien sin apenas cocinar, que permiten ahorrar tiempo y dinero.

ISBN 978-84-15546-38-2



ediciones  
**QVE**