



RECETARIO DE



# SOPITAS



san fernando  
*La buena familia*



## SOPA DE LENTEJAS CON CHORIZO Y HOT DOG

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas remojadas la noche anterior
- 1 cebolla roja pequeña picada finamente
- 1 tomate pelado, sin semillas, picado
- 1 papa blanca pequeña en cuadritos
- 1 poro pequeño picado (la parte blanca)
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 litro de agua
- 1 taza de caldo de gallina
- 2 cucharadas de aceite de girasol o de oliva
- Chorizo y Hot Dog San Fernando
- Sal y condimentos al gusto

### Preparación

1. Enjuagamos en agua fresca y ponemos a hervir en una olla las lentejas y añadimos agua hasta cubrir las por completo.
2. Cuando rompe el hervor, retiramos el agua y reservamos.
3. Colocamos en una olla 2 cucharadas de aceite y doramos la cebolla picada junto con el ajo.
4. Agregamos el tomate, el poro y revolvemos hasta dorar.
5. Luego agregamos las lentejas cocidas, la papa, la taza de caldo de gallina y el agua necesaria para que cocine; dejamos hervir a fuego alto.
6. Cuando la lenteja y la papa estén blanditos, bajamos el fuego, aplastamos un poco con un prensador de papas, sazonomos con sal y condimentos al gusto, dejamos cocinar unos minutos más.
7. Mientras tanto, en un sartén con un chorrito de aceite doramos los chorizos picados junto al hotdog, una vez dorados los agregamos a la sopa.
8. Servir caliente, decorar con perejil picado.



## ***SOPA CRIOLLA CON CARNE MOLIDA DE CERDO***

### *Ingredientes*

- 600 gramos de Carne Molida de Cerdo San Fernando
- 1 cebolla roja grande picada en cuadritos finos
- 2 papas amarillas pequeñas peladas y picadas
- 6 unidades de tomate pelado, sin semillas y picado en cuadritos
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de ajo molido
- Comino al gusto
- 2 cucharadas de aji panca
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de orégano seco en polvo
- 5 tazas de caldo de carne
- Pimienta al gusto
- 125 gramos de cabello de ángel
- ½ taza de leche evaporada al gusto

### *Preparación*

1. En una olla colocamos un chorro de aceite junto con la cebolla picada, dejamos sofreír unos 10 minutos y agregamos dos cucharadas de ajo molido.
2. Dejamos sudar a fuego bajo durante 3 minutos. Añadimos los tomates pelados y picados junto con el aji panca y la pasta de tomate.
3. Revolvemos y agregamos orégano en polvo, sal y pimienta.
4. Seguimos cocinando y agregamos la carne molida de cerdo. Dejamos cocinar por unos 10 a 15 minutos.
5. Agregamos el caldo de carne y dejamos hervir, luego de 10 minutos colocamos los fideos cabello de ángel y mezclamos hasta que estén cocidos.
6. Cuando los fideos estén listos, vertemos la leche evaporada. Dejamos que hierva unos 5 minutos y agregamos 3 huevos con cuidado, hasta que cuezan.
7. Rectificamos el sabor y servimos con pan tostado.



## MENESTRÓN CON GUISO DE MUSLO DE PAVITA

### Ingredientes

- Guiso de Muslo de Pavita San Fernando
- 3 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de zapallo macre en bastones
- 1 poro picado finamente
- 1 taza de yuca cortada en cubos
- 1 choclo cortado en rodajas
- ½ taza de arvejas peladas
- ½ zanahoria cortada en cubos
- ½ taza de pallares pelados
- ½ taza de habas peladas
- 100 gramos de frijoles frescos
- 100 gramos de fideos canuto
- Aceite
- Sal al gusto

### Para la Salsa Verde

- 1 taza de hojas de albahaca fresca sin tallo
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 50 gramos de queso fresco
- 1/4 taza de leche evaporada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal

### Preparación

1. En una olla colocamos el Guiso de Pavita San Fernando junto con el agua y los dientes de ajo, dejamos a fuego medio hasta que rompa el hervor y la carne esté blandita. Retiramos la carne y reservamos.
2. Luego, en el caldo de carne agregamos el choclo, zanahoria, yuca, zapallo y poro. Mezclamos y dejamos cocinar por 20 minutos a fuego lento.
3. Agregamos sal e incorporamos las arvejas, pallares, habas, frijoles y fideos canuto, revolvemos y dejamos cocinar 10 minutos hasta ablandar los fideos. Rectificamos el sazón.
4. Por otro lado, doramos cebolla junto al ajo y el aceite.
5. Luego licuamos con las hojas de albahaca, el queso, la leche y la sal hasta que se haga una mezcla homogénea.
6. Vertemos a la sopa (ya apagada), revolvemos constantemente y agregamos la carne de pavita.
7. Servimos caliente.



## SOPA DE QUINUA CON PECHUGA DE PAVITA

### Ingredientes

- 1 cucharada aceite
- 1 cebolla finamente picada
- 1 zanahoria pelada y picada
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de poro picado
- 1 papa blanca pelada y picada
- 1 pedacito de kion pelado
- 1 paquete de pechuga de pavita San Fernando
- 2 litro de agua (1000 ml)
- 1/4 taza quinua previamente lavada
- Sal y condimentos al gusto
- 1 cucharada de cilantro finamente picado

### Preparación

1. Primero lavamos bien la quinua hasta que el agua salga limpia y reservamos.
2. En una olla colocamos el aceite y la cebolla y sofreímos por 10 minutos, luego agregamos el agua junto a la pavita y dejamos a fuego medio hasta que rompa el hervor.
3. Agregamos la zanahoria, apio, poro, papa y kion, mezclamos y dejamos cocinar por 10 minutos a fuego lento y condimentamos al gusto.
4. Finalmente agregamos la quinua limpia, revolvemos y dejamos cocinar 15 minutos hasta que la quinua esté suave. Rectificamos la sazón.
5. Servimos con cilantro picado.



## SOPA DE POLLO

### Ingredientes

- 1 litro de agua
- 4 presas de pollo sin piel San Fernando
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre
- ½ taza de apio picado
- 1 taza de zapallo picado
- 2 papas amarillas medianas
- ½ zanahoria pelada y picada
- 100 gramos de fideos cabello de ángel
- Sal y condimentos al gusto
- Orégano seco
- Perejil al gusto

### Preparación

1. En una olla colocamos el agua junto al pollo y dejamos a fuego medio hasta que rompa el hervor. Limpiamos el caldo con una espumadera.
2. Agregamos el jengibre y el ajo y dejamos cocer unos 5 minutos.
3. Luego agregamos el zapallo, zanahoria, apio y papa, mezclamos y dejamos cocinar por 20 minutos a fuego lento y condimentamos al gusto.
4. A continuación incorporamos los fideos cabello de ángel y dejamos cocinar por 3 minutos más, sazonamos y servimos con un poco de perejil al gusto.