

SOPA MINISTRONE A MI MANERA

Ingredientes para 6 personas.

- 100 gramos de panceta fresca o morcillo de ternera
- 2 tomates maduros
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro grande (sólo la parte blanca)
- 1 nabo
- 1 cebolla o cebolleta
- 2 ramas de apio (las ramas se desprenden del manojo, no son el manojo)
- 1/4 de repollo
- 1 litro y medio de caldo de carne (o de cocido, rebajado con la mitad de agua)
- 100 gramos de judías verdes
- 1 bote de judías blancas cocidas o 100 gramos de alubias frescas, puestas a remojo la noche anterior.
- 40 gramos de pasta que no sea muy fina (macarrones, caracolas, fideos gordos de los de fideuá)
- 2 dientes de ajo y una rama de perejil
- Aceite de oliva

Elaboración

Lo primero que haremos, si vamos a usar legumbre fresca, es ponerlas a remojo la noche anterior. Al día siguiente, las ponemos a cocer con sal, media cebolla y un trozo de pimiento rojo. Si las vamos a usar de bote, tendremos que lavarlas muy bien a la hora de usarlas, para quitarle el líquido de conservación.

Antes de comenzar con la elaboración en caliente, tendremos que tener las verduras y hortalizas preparadas para usarlas. Pelamos los tomates y los cortamos en cuadritos pequeños. La zanahoria y el nabo, también pelados, los cortaremos en juliana (tiras muy finas, aunque podemos rallarlos con la parte gorda del rallador). La cebolla, el puerro y el apio, también limpios y cortados en juliana(esto os costará más rallarlo). A las judías verdes les quitamos las hebras de los lados, y las picamos en juliana también, junto con el repollo.

Para empezar con el guiso ponemos 4 cucharadas de aceite de oliva en una cazuela. Doramos en él la panceta o el morcillo de ternera, sin cortar. Una vez esté dorado lo sacamos de la cazuela y reservamos. A continuación, en ese mismo aceite, echamos los tomates y los cocinamos un poco, hasta que empiecen a deshacerse. Seguidamente añadimos todas las hortalizas y verduras que tenemos preparadas. Mezclamos bien con el tomate todos los ingredientes. Incorporamos de nuevo la carne que habíamos sacado, y cubrimos todo con el caldo de carne o de cocido rebajado.

Dejamos cocer a fuego suave todo el conjunto. Cuando la carne esté cocida, y las hortalizas y verduras también es el momento de añadir las judías blancas, que hemos cocido aparte o las de bote, bien lavadas. Sacamos la carne y, cuando esté a temperatura para manejarla con la mano, la picamos en trozos que quepan en una cuchara, y no nos sean muy difíciles de comer.

Volvemos a incorporar en la cazuela. Podemos ir añadiendo más caldo o agua si fuera necesario.

A parte, cocemos la pasta según las instrucciones del fabricante. Yo uso fideos gordos para fideuá o unos macarrones que están como cortados a la mitad. Cuando esté la pasta cocida, la añadimos a todo el conjunto, que habremos tenido mientras a fuego suave. Para rematar la cocción, machacamos en un mortero los ajos y el perejil, en crudo, y lo añadimos, que hierva un poco con el guiso, comprobamos de sal y pimienta... y listo.

A la hora de servir, se puede acompañar con unas tostadas de pan con queso gratinado o pan frito con aceite de ajo.

Truco: Yo suelo echar un poco más de cada hortaliza y verdura, además de un par de patatas enteras peladas. Antes de añadir las alubias, la pasta..etc... Saco una parte de las hortalizas, las patatas y caldo, para hacer una crema de verduras, que te apaña en cualquier momento.