

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Sopa concentrada

Rendimiento: 600 ml

Tiempo de preparación: 45 minutos

Caducidad: 6 meses (aproximadamente)

Ingredientes:

- 100 gramos de huesos crudos de res (de chambarete, por ejemplo)
- 4 litros de agua purificada
- 1 litro de agua fría
- 2 zanahorias
- 1 papa grande
- 1 ramillete pequeño de brócoli
- 50 gramos de tocino
- 2/3 de una cucharadita de sal
- 2 tazas de hielos

Utensilios:

- 2 tazones de vidrio
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Vaporera para cocinar verduras
- Olla de presión
- 3 frascos de vidrio esterilizados de 200 ml

Procedimiento:

1 En la cacerola de 2.5 litros pon a hervir 1.5 litros de agua. Agrega los huesos, la sal y deja que hierva a fuego medio hasta que se evaporen 2/3 del agua. Retira los huesos, prende el fuego al mínimo y mantenlo tapado.

2 Lava y desinfecta las verduras.

3 Pela las zanahorias y las papas; córtalas en cubos pequeños y ve colocando las papas en un tazón con agua fría para evitar que se oxiden. Corta el brócoli en brotes pequeños y reserva aparte, junto con las zanahorias.

4 Pon a calentar 1 litro de agua purificada y en cuanto se comiencen a ver burbujas en la base, introduce las papas. Deja que se precuezan por un minuto y medio e introduce enseguida las zanahorias junto con el brócoli. Deja que se precuezan por un minuto más.

5 Escurre las verduras precocidas y viértelas enseguida en el tazón con un litro de agua y las dos tazas de hielo. Mantén por dos minutos y escurre.

6 Fríe el tocino y mantenlo a fuego moderado hasta que quede crujiente. Retira y escurre el exceso de grasa.

7 Corta el tocino en cuadros pequeños y repártelo en los tres frascos, lo mismo que los vegetales precocidos. Finalmente agrega el caldo caliente hasta dejar una distancia de 1.5 cm a la boca del frasco (espacio de cabeza) e introduce una cuchara para agitar suavemente y retirar el aire. Tapa firmemente de inmediato. Repite lo mismo con los demás.

8 Pon al fuego la olla de presión con 1/2 litro de agua y coloca en la base la vaporera. En cuanto comience a hervir, coloca los frascos “de pié” (en posición normal) y tapa. Cuando observes que sale de la olla un hilo de vapor continuo coloque la campanilla y cuenta 15 minutos. Transcurrido este tiempo apaga el fuego y deja enfriar hasta que disminuya la presión.

9 Retira los frascos y deja enfriar a temperatura ambiente.

Conservación:

La sopa concentrada debe almacenarse en un lugar fresco, seco y oscuro.

Caducidad:

Tiene una vida útil aproximada de 6 meses.

Beneficio:

Al elaborar sopa concentrada, obtendrá un ahorro superior al 20% en comparación con el precio de un producto comercial semejante.

Recomendaciones:

- El caldo debe estar hirviendo al momento de envasar, por lo que de ser necesario, póngalo al fuego.
- Es muy importante lavar y desinfectar los ingredientes.
- Puede agregar verduras diferentes o adicionar otras como espinacas y albahaca. Se tratarán igual que las zanahorias o el brócoli.
- Si notas que la tapa de la conserva se abomba, no la consumas y deséchela a la basura sin abrir el frasco.
- Puedes sustituir los huesos por consomé en polvo, agregando a medio litro de agua la cantidad que se requiere para preparar 1.5 litros (en lugar del paso 1).
- Puedes sustituir los huesos de res por huesos de pollo y generalmente no tienen costo en las pollerías.

revistadelconsumidor.gob.mx