

Sopa de Bacalao

Yolanda Prado
Puerto Rico

Porciones: 4-6 personas

Rinde: 6 tazas aproximadamente

Tiempo: 1:00 hora

Ingredientes

- 1 libra de bacalao seco y sin espinas, remojado en agua durante toda la noche
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en dados pequeños
- 1/4 de taza de sofrito (ver página 61)
- 1 cucharadita de adobo (ver página 55)
- 1 cucharadita de sazón (ver página 59)
- 1 tallo de apio, cortado en dados pequeños
- 1 patata, cortada en dados medianos
- 2 zanahorias, peladas, cortadas en dados medianos
- 1 chayote (pera vegetal de México) cortada en dados pequeños
- 1/4 de calabaza o zapallo, sin semillas, cortado en dados medianos (1/2 libra aproximadamente)
- 1 taza de salsa de tomate (ver página 63)
- 2 tazas de agua hirviendo o caldo de verduras (ver página 65) agregar más si se necesita
- 1/4 de taza de recaito (ver página 57)

Instrucciones

- ✦ En una olla grande, caliente el aceite de oliva. Agregue las cebollas y el sofrito. Cocine a temperatura media durante 5 minutos aproximadamente o hasta que las cebollas estén blandas y transparentes.
- ✦ Agregue el adobo, sazón, apio, patatas, zanahorias, chayote y calabaza. Cocine, tapado a fuego lento y revuelva de vez en cuando durante 15 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas.
- ✦ Agregue la salsa de tomate. Agregue el agua o caldo de verduras y revuelva. Lleve a punto de hervor, después reduzca la temperatura y cocine tapado durante unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue más agua si se desea una sopa más líquida.
- ✦ Mientras cocina el guiso, enjuague y escurra el bacalao una vez más y después corte en trozos del tamaño de un bocado. Agregue el pescado al guiso y cocine unos 10 minutos más o hasta que el pescado esté bien cocido.
- ✦ Agregue el recaito en el momento de servir.

¿Sabía Usted?

Conservado con sal y secado, el bacalao seco debe remojarse durante toda la noche con varios cambios de agua fría antes de cocinar para hidratar y eliminar la sal.

El bacalao seco es una buena fuente de proteínas, vitaminas y minerales.

