



SOPA DE PICADILLO CON HUEVO, POLLO Y JAMÓN

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo [38 g]
- 1 unidad pequeña de huevo de gallina, hervido duro [40 g]
- 1 loncha de jamón curado, sin grasa [18 g]
- 1/4 Cucharada de hierbabuena, fresca [3 g]
- 1 Pizca de sal
- 15 gramos de pasta alimenticia, cruda
- Pechuga de pollo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una pequeña olla o cazo pon agua a cocer y, cuando hierva, introduce el hueso de rodilla de ternera (que se cubra por completo) y déjalo 5 minutos para que se limpie bien. Después sácalo del cazo y lávalo con agua fría. Yo esto lo suelo realizar con huesos un poco viejos, ya sean de este tipo o de jamón, es decir, el típico hueso que has podido cortar de un jamón o que tiene un cierto tiempo cortado y que huele un poco rancio pero que se puede utilizar sin problemas para este tipo de cosas. Si el hueso de rodilla es muy nuevo y tiene un aspecto fresco no es necesario que lo hagas. Quítale la piel al pollo campero o mejor aún pide en la carnicería cuando vayas a comprarlo que lo hagan, ya que no queremos agregar más grasa de la cuenta al caldo.
- 2º Pela las zanahorias (lo mejor es con un pelador de patatas ya que no te cortarás y lo harás rápidamente). Corta las raíces del puerro, quítale la capa más externa y divide por un lado la parte más verde y por otra la blanca. Lávalo si tiene algo de tierra, sobre todo la parte verde. En una olla (puede ser tradicional o rápida, más abajo verás los tiempos y modos de preparación con cada una), pon el pollo junto con el hueso de rodilla de ternera, las zanahorias peladas y el puerro con agua que los cubra de sobra y una cucharadita de postre de sal.
- 3º Sube el fuego para que esté fuerte y cuando hierva baja la temperatura un poco y durante unos 5 minutos ve espumando el caldo, es decir, retírale la espuma que va quedando arriba con una espumadera ya que son impurezas de la carne y las verduras y así quedará bien limpio.
- 4º Ahora toca realizar la cocción según sea la olla: - En olla tradicional: pon el fuego suave de forma que siga borboteando pero no en exceso y con la olla tapada cocínalo todo junto 1 hora. - En olla rápida: mantén el fuego fuerte, ciérrala y a partir de que se vean las dos anillas rojas baja el fuego de manera que se mantenga la presión y deja que se cocine 12 minutos. Después simplemente espera a que se vaya la presión por completo de la olla (verás que el pitorrillo o válvula está completamente bajado de nuevo) y ya podrás abrirla.
- 5º Mientras tanto cuece los huevos. Para ello pon un cazo u olla con abundante agua a calentar, suficiente para que al introducir los huevos queden completamente cubiertos, y el fuego a temperatura media-alta para que llegue a ebullición. Añade una pizca de sal y una cucharada sopera de vinagre para que, si algún huevo se rompe dentro del agua, la clara se cuaje rápidamente y no se desparrame. Cuando el agua esté casi hirviendo ve colocando los huevos uno a uno en una cuchara sopera e introdúcelos en el agua. Cuécelos durante 10 minutos para que queden completamente cuajados y cuando estén listos sácalos del cazo y deja que se enfríen. Cuando el caldo esté listo, con ayuda de unas pinzas de cocina saca todos los ingredientes sólidos a un plato aparte.

- 6º Desmenuza el pollo para quedarte con la carne y trocea las zanahorias y el puerro (solo la parte blanca, la parte más verde puedes desecharla). Corta las lonchas de jamón serrano en tiras y pela los huevos duros. Prueba el caldo por si tienes que rectificarlo de sal y cuélalo. El caldo puedes utilizarlo en el momento o dejarlo para otro día en la nevera e incluso congelarlo. Lo ideal es limpiarlo completamente de grasa así que lo más sencillo es dejarlo reposar de un día para otro en la nevera porque así la grasa se quedará sólida en la parte superior y es muy sencillo retirarla. De todas formas si quieres usarlo en el momento siempre puedes retirarla con un poco de paciencia con un cucharón o similar de la superficie, aunque así es difícil no retirar a la vez un poco de caldo. De una forma u otra, con el caldo ya listo es el momento de preparar la sopa con los fideos. Pon el caldo que vayas a necesitar en una olla a fuego fuerte para que hierva. Cuando el caldo esté hirviendo es el momento de echarle los fideos finos. Baja un poco la temperatura del fuego.
- 7º Cocina los fideos el tiempo que te indica el paquete, que será entre 2 y 4 minutos. Transcurrido el tiempo, retira del fuego. Pon en cada plato la ramita de hierbabuena (yo la he puesto encima para que quede bien para la foto y se vea pero realmente se pone en el fondo para que aporte su sabor al caldo) y sirve la sopa de fideos encima junto con trocitos de pollo, verduras, jamón serrano y medio huevo duro partido por la mitad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (308 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	16 g	51 g	101 %
H. CARBONO	5 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	196 mg	601 mg	25 %