

# Sopa de marisco

Esta receta es un clásico en las cocinas del litoral de España. Jamás dejará de sorprenderme esta receta, porque a pesar de ser tan sencilla —porque no pongo marisco caro— queda como para festejar cualquier acontecimiento.

Hace años, por motivos de trabajo, tuve que estar varios meses en el Norte de España, en el País Vasco, y en mi vida he comido sopas de pescado o marisco más buenas. ¡No creáis que en grandes restaurantes, no, no! En sitios de menú del día... Y no dejaba de sorprenderme, día tras día, la calidad y la variedad de las sopas deliciosas que comí.

Desde aquí querría hacer un pequeño homenaje a estos sitios de menú del día de toda la vida —también han proliferado algunos que ¡ajo!, de menú del día tiene poco: el precio y el olor a aceites malísimos te echan para atrás—. Esos sitios caseros donde detrás están las mujeres de la familia entre fogones, sirviendo la comida que nos gusta a todos, haciendo números para ofrecer precios y menús equilibrados, sin emplatados especiales ni espumas, en una sencilla vajilla, sobre un mantel de cuadros, y por no hablar de los postres caseros que son una delicia.

## Receta

### Ingredientes

Unos huesos de rape  
Las espinas de la pescadilla  
300 grs. de mejillones  
1 puerro  
Agua  
200 grs. de rape limpio  
150 grs. de pescadilla limpia  
150 grs. de gambas  
150 grs. de chirlas  
Un calamar  
Laurel  
Sal  
1 tomate maduro  
Una cebolla  
½ diente de ajo  
Aceite de oliva virgen extra

### Preparación

1. Poner en una cazuela hermosa agua, sal, laurel, la parte verde del puerro bien lavado, y las espinas de la pescadilla y del rape, los mejillones bien lavados, las chirlas, el calamar en un trozo bien limpio —quitarle la piel que lleva exteriormente— y las cáscaras de las gambas. Cuando empiece a hervir, quitar la espuma que saque, y dejarlo a fuego suave unos 20 minutos.
2. Cuando ya esté el caldo preparado colar en otra cacerola e incorporar los mejillones —yo los pongo sin su concha, pero resultan muy agradables también como de adorno—, las chirlas, a las que a la mayoría les quito la concha pero dejo algunas con ella, y el calamar cortado en aros.
3. Cuando, tras ponerlo en el fuego de nuevo, vuelva a hervir, incorporar los pescados limpios: rape y pescadilla. Dejar cocer 5 minutos.

4. En una sartén preparar con aceite de oliva un sofrito con la parte blanca del puerro, la cebolla, el medio diente de ajo y el tomate —yo previamente lo trituro y hago el sofrito con los ingredientes pasados porque aporta una mejor textura a la sopa, de todas formas hacerlo según vuestros gustos—.

5. Añadir este sofrito al caldo, que cueza un poco y al final de la cocción añadir la gamba, para que no se quede muy seca.

6. Se puede servir así sin más, o con pan frito y huevo duro picado, o con arroz o como en casa les gusta, con un fideo un poco mas gordo.

En algunas ocasiones me la han servido con un toque de brandy nada despreciable.

Este tipo de sopa es muy ligera y nutritiva, aporta proteínas de buena calidad y muy poco contenido en grasa.

Preparamos esta sopa, ponemos un segundo fácil y rico, como un solomillo de cerdo al horno con una compota de manzana de guarnición y unas natillas caseras, y no me diréis que no es para disfrutar.

Y esto, como digo siempre, que tenemos economía contenida... pues eliminamos el rape y solo ponemos pescadilla o incluso merluza congelada de una buena marca. Si por el contrario andamos muy sobrados y añadimos almejas en vez de chirlas, pues estupendo, pero con un termino medio se consiguen excelentes resultados en cuanto al sabor.

Los cocineros del litoral ya me diréis como la hacéis, me interesa mucho ver la diferencia de esta sopa en Levante, en Andalucía, en Galicia, País Vasco, Asturias, Cantabria, la zona catalana y las islas.