

# THUKPA -SOPA TIBETANA DE POLLO Y NOODLES DE ARROZ-(NEPAL)



Bol decorado con flores en rosa, blanco y gris inspirado en la Sakura de la colección Mixed Bowls.

La primera receta de este nuevo capítulo tiene al Tíbet como protagonista. Como el propio título lo indica, *Thukpa* es una sopa originaria de la región de Amdo, en el Tíbet, hecha a base de fideos (*noodles*), verduras y, generalmente, carne (aunque es opcional). No

obstante, hace siglos  
que su popularidad trascendió las montañas de Amdo, y hoy día  
es archiconocida  
en Nepal, Bután y hasta en los estados del noreste indio,  
hasta donde se la  
llevó el Dalai Lama cuando se refugió en la India en 1959.

Se trata de una sopa fresca, de sabor intenso y cuyo grado de picor depende bastante de quien la cocine. Los comensales a quienes se la di a probar me comentaban que todos los sabores de los ingredientes que lleva están muy presentes y de manera muy equilibrada. Sin duda, a mí me parece que es un caldo súper sabroso y muy fácil y rápido de hacer (de todas las sopas de este capítulo, esta es la más sencilla, con diferencia). Proveniente de la palabra *Thuk* (que significa corazón en tibetano) el término *Thukpa* se refiere a toda sopa que “caliente los corazones”. Por ello, para los tibetanos hablar de *Thukpa* es como si a nosotros nos dijeran sopa o guiso, y eso nos lleva a pensar que existen tantas *thukpas* como sopas. En este sentido, en el Tíbet uno puede tomar una *Thenthuk Thukpa*, con fideos anchos y planos hechos a mano; una *Gyathuk Thukpa*, con fideos chinos; una *Pathug Thukpa*, con unos *noodles* enrollados a mano; o una *Putang Thukpa* con fideos de trigo sarraceno, muy comunes en Bután y también entre la comunidad Monpa, afincada al noreste de la India. Incluso, para celebrar el Año Nuevo Tibetano, la tradición reza que hay que tomar una *Guthuk Thukpa* (una versión especial para tal señalado día), donde las primeras nueve gotas del primer caldo son ofrecidas como ofrenda según el ritual.



De todas las *Thukpa*, no obstante, la nepalí es la más popular. Esta versión, cuya receta la he elaborado junto a mis compañeras Sajita y Salomi, es la que más típicamente se puede encontrar en los puestos callejeros de comida de Katmandú. Lleva como sustancia *noodles* de arroz planos y muslos de pollo deshilachados, mientras que en su base podemos incluso encontrar asafétida, una especia más propiamente india que se le añade en la zona de Nepal de la cual proviene Salomi; muy cerca de la frontera con India. En otras zonas más cercanas a la frontera china omiten este ingrediente, según Sajita.



Para los vegetarianos y veganos también hay alternativa y, aunque ligeramente distinta en sabor, no difiere tanto de la versión que hoy os ofrezco, pues la base para ambas versiones es la misma. En el caso de querer hacer una versión puramente vegana, se deberían seguir todos los pasos de la receta, omitiendo el caldo de pollo por uno puramente vegetal y sustituyendo la carne por proteína vegetal; por ejemplo, con tofu.

Finalmente, debo decir que el caldo que hice para elaborar esta sopa es muy versátil y me sirvió también para hacer otras sopas como la Wonton de Sichuan o una de Indonesia que ya veremos en la segunda parte de este monográfico. Por eso, yo recomiendo que, una vez puestos, hagáis mucho caldo y lo congeléis.

**INGREDIENTES** (para tres personas)

**Caldo** (conseguiréis hacer 4 litros de caldo aproximadamente, de los cuales utilizaréis 1 para hacer esta sopa)

- 1 carcasa de pollo
- 2 zanahorias grandes
- 1 rama de apio

- 1 rama de limoncillo o citronela partida en tres pedazos
- 1 pedazo de jengibre de 4 cm de ancho
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Un puñado abundante de sal
- 5 litros de agua

## **Base**

- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados y sin el nervio central
- 1 trozo de jengibre picado de unos 2 cm de ancho)
- 1 chile serrano verde despepitado (en grado de picor de la sopa dependerá de las pepitas del chile. Si la queréis picante, no le quitéis las pepitas)
- 2 tomates medianos cortados por la mitad
- 1 cucharadita de comino en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cúrcuma en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de granos de pimienta de Sichuan
- Una pizca de asafétida (opcional)
- 1 chorro abundante de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto

## **Sustancia**

- 250 gr de fideos planos de arroz de 5 mm de ancho
- 2 muslos de pollo grandes o 5 muslitos medianos
- 1 chorro de aceite de girasol + 1 (para que los fideos no se peguen)
- Sal y pimienta al gusto

## Guarnición

- $\frac{1}{2}$  pimiento rojo cortado en finas tiras
- 1 zanahoria cortada en finas tiras
- Hojas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de zumo de limón



## ELABORACIÓN

- Para hacer el caldo, ponemos todos los ingredientes en una cazuela grande y dejamos cocinar a fuego lento durante dos horas. Como no necesita un cuidado exhaustivo, recomiendo hacerlo el día anterior y colarlo

el día que se vaya a hacer la sopa. Así, todos los sabores habrán penetrado bien en nuestro caldo.

- Para ablandar los fideos de arroz, leed las indicaciones del paquete, pero lo normal suele ser tenerlos a remojo en un bol con agua tibia durante unos 40 minutos. Después de ese tiempo, los probamos y los reservamos añadiendo un chorro de aceite de girasol (para que no se nos peguen). Lo suyo es que tengamos que sacar nuestros noodles del bol cuando ya estemos terminando de hacer nuestra sopa.

Este paso se puede acelerar cociéndolos aparte durante 5 minutos (como cuando cocemos pasta), pero yo no os lo recomiendo pues tienden a pegarse entre sí (En caso de optar por este método, saltaos este paso y hacerlo más tarde – ver paso 6).

- Para hacer la base, incorporamos en un procesador de alimentos todos los ingredientes salvo el tomate y el aceite de girasol. Picamos bien hasta que se forme una masa homogénea. Una vez hayamos conseguido una textura firme y sin grumos, incorporamos el tomate y volvemos a picar. Así conseguiremos una especie de salsa con todos los ingredientes de la base.
- Una vez hayamos creado nuestra base, pasamos a sofreírla con el aceite de girasol en una olla mediana. Sofreiremos a fuego medio durante unos 12 minutos, removiendo constantemente para que no se nos queme. El sofrito no puede saber crudo. En este punto, lo probamos para corregir el punto de pimienta y sal.
- Cuando consideremos que nuestro sofrito está bien cocinado, añadimos un litro del caldo que hemos hecho previamente. Llevamos al punto de ebullición, incorporamos los muslos de pollo, bajamos el fuego a fuego medio y dejamos que el pollo se cueza y que los

sabores del caldo y de la base se mezclen durante 10 minutos. Retiramos los muslos de pollo, incorporamos el zumo de limón, rectificamos el punto de sal si es necesario, tapamos la olla, apagamos el fuego y dejamos que los muslos se enfríen.

- Si para entonces no habéis cortado la zanahoria y el pimiento en finas tiras, podéis hacerlo ahora. Si no, procederemos a cocer nuestros noodles de arroz ahora, en caso de haber optado por la vía rápida. Si habéis seguido al dedillo todas las recomendaciones indicadas hasta ahora y lo tenéis todo listo, abríos una cerveza y tomáosla mientras el pollo se enfría.
- Cuando el pollo esté frío (estará amarillento, debido a la cúrcuma de la mezcla para la base), retiramos la piel y el hueso y lo deshilachamos con la ayuda de un cuchillo si fuera necesario. Ponemos un chorrito de aceite de girasol en una sartén o wok mediano, salpimentamos nuestro pollo deshilachado y, cuando el aceite esté caliente, lo freímos a fuego alto durante un minuto, moviéndolo constantemente. Ojo, el pollo ya está cocido y por tanto debería estar tierno y jugoso. Este proceso solamente lo hacemos para que se tueste por fuera. Si nos excedemos en tiempo, el pollo se secará y no sabrá igual.
- Para entonces, nuestros noodles se habrán hecho, así que es hora de montar las sopas. Para ello, dividiremos nuestros noodles y el pollo en tres partes y haremos lo especificado en el siguiente punto con cada uno de los boles de sopa que vayamos a servir.
- Para el emplatado, primero ponemos los noodles en el centro de cada bol. Después incorporamos con cuidado el pollo encima de los noodles. Si queremos que se vea el pollo, reservaremos un puñadito que lo colocaremos después de servir el caldo. Una vez el pollo esté incorporado, servimos el caldo por el lateral de cada bol (unos 33cl por ración). Yo os recomiendo hacerlo usando de una jarra con guía (o pitorro). Finalmente,



colocamos las tiras de zanahoria y pimiento rojo encima del pollo y las hojas de cilantro esparcidas a lo largo del caldo.

- Se come con palillos asiáticos y una cuchara asiática de cerámica para sopas.



## GLOSARIO

**Chile serrano:** es una variedad de chile verde y pequeño, muy típico de México. Según la escala de Scoville que mide el grado de picor de cualquier tipo de pimiento, su picor se

encuentra entre las 10.000 y las 23.000 unidades Scoville. El chile serrano, generalmente, se suele consumir fresco.

### **Pimienta de**

**Sichuan:** aunque es una variedad de pimienta, originaria de la provincia de Sichuan

(China) que es ampliamente utilizada en la gastronomía China, su sabor y aroma

nada o poco tienen que ver con el de la pimienta negra común que consumimos en

occidente. Se trata pues, de una pimienta que nada más degustarla emana un

aroma casi floral, con notas cítricas y cuyo sabor picante enseguida explota

expandiéndose por la lengua y la garganta de quien la prueba. Hoy día es

bastante fácil de encontrar en herbolarios y tiendas especializadas, además de supermercados asiáticos.

**Asafétida:** aunque se

venda como especia, la asafétida es una resina que, tras meses de secado, se

utiliza como condimento, especialmente en las gastronomías indias y de Medio

Oriente. Su particular olor en crudo es fétido, sulfuroso; nada agradable, ya

que puede recordar al de unos ajos fermentados o, incluso, al de un huevo

podrido. No obstante, al cocinarlo su aroma cambia completamente aportando unos

matices muy similares al de la cebolla o el ajo. Es más, los Jainistas y

Brahmanistas, -ambas, comunidades religiosas indias-,

sustituyen la asafétida para conseguir el sabor del ajo o la cebolla, ya que estos vegetales están prohibidos en sus dietas.

Se puede conseguir en tiendas especializadas o bazares indios.