

SOPA WANTON AGRIPICANTE -HONG YOU CHĀO SHŌU- (SICHUAN – CHINA)



Bol blanco con ribete verde y motivos de gatitos chinos en celeste de la colección Kawaii.

En esta segunda entrega dedicada a las sopas del Noreste Asiático, nos vamos a detener en China. No obstante, como hablar de la gastronomía china es algo sumamente extenso, nos centraremos en una de las regiones gastronómicas más excitantes

del gran gigante asiático: Sichuan.

Ubicada al suroeste del país y rodeada por la cordillera del Himalaya, la provincia de Sichuan es archiconocida tanto por sus santuarios de osos pandas gigantes como por su gastronomía; posiblemente sea la más preciada de todas, dentro de la variadísima cocina china.

“Un plato con un sabor de cientos de platos con cientos de sabores” reza el refrán chino refiriéndose a la gastronomía de tan diversa región. Y es que la cocina sichuanesa se define sobre todo por sus sabores picantes y calientes, aunque, a su vez, estos también son frescos y fragantes. Mucha culpa de ello la tienen los condimentos que habitualmente forman parte de tan preciada gastronomía: desde la espectacular pimienta de Sichuan que rara vez es incluida en platos de otras regiones del país, a sabores más aromáticos como el hinojo, el anís estrellado, la canela o el clavo de olor. Este compendio de especias es conocido como “Las cinco fragancias” de la gastronomía sichuanesa.

Como comentaba, de las muy diversas gastronomías que abarca China, la sichuanesa es la más popular

dentro del propio gigante asiático. Asimismo, también da origen a muchos de los platos (chinos) que conocemos a nivel internacional, como, por ejemplo, el estofado de tofu picante (*Mapo Tofu*), el famoso pollo *Kung Pao* servido con cacahuètes dorados, o la sopa wanton en aceite de chile (*Hong You Chāo Shǒu*).

La receta de la famosa sopa wanton que hoy os ofrezco es, sin embargo, una adaptación propia: tras haberla preparado varias veces siguiendo distintas recetas tradicionales (incluso en la tradición hay diversidad) llegué a la conclusión de que el sabor del caldo de la sopa era ligeramente insípido, ya que la base -que primordialmente consiste en un mejunje de aceite de chile, especias y ajo-, solo mezclada con agua, dominaba por completo en su conjunto. Por ello, en esta versión he modificado la receta del caldo, sustituyéndolo por uno de verduras, pollo y langostinos, que a mi juicio aporta un sabor mucho más rico, especialmente al entrar en contacto con el aceite de chile y el vinagre. Aparte, también freí algunos langostinos que me sobraron en el propio aceite de chile, aportando más proteína al plato.

Según mi amiga Li, originaria de Chengdu, he “pervertido” la receta, pero es que ella es capaz

de morder un chile fresco antes de desayunar. Por cierto, según me cuenta, en la propia Sichuan esta sopa la toman, precisamente, para desayunar.

Con respecto al grado de picante de la sopa, todo dependerá de vosotros. La original tiende a ser bastante picante, pero soy consciente de que en algunas casas eso no se tolera tan bien. Por tanto, si sois amantes del picante a rabiar, os recomiendo que incrementéis la cantidad del aceite de chile en el propio bol de cada comensal. Id probando en función a la tolerancia de vuestro paladar.

Finalmente, puede que lo más laborioso (pero también lo más divertido) de esta sopa sea hacer las propias empanadillas que le dan el nombre. Pero, ¡que no cunda el pánico! En los supermercados asiáticos es muy fácil encontrar la masa ya preparada (la venden congelada) y eso os ahorrará muchísimo tiempo a la hora de elaborar este caldo tan especial. Además, sinceramente creo que hacer la propia pasta es todo un reto y, posiblemente, se necesiten herramientas especiales, ya que, a diferencia de otros *dumplings* o empanadillas, los wanton se distinguen por su extrafina masa. Por cierto, si seguís esta receta os sobrarán entorno a la mitad de los *dumplings* que preparéis, pero tampoco hay que preocuparse; yo los tengo congelados para cuando vuelva a hacer este delicioso caldo que espero que os encante. Empezamos.



INGREDIENTES (Para tres personas)

Caldo (conseguiréis hacer 4 litros de caldo aproximadamente, de los cuales utilizaréis 1 para hacer esta sopa. El resto lo podéis congelar.)

- 1 carcasa de pollo
- Las cáscaras y las cabezas de 12 langostinos
- 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

- 3 cucharadas de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja sin sal añadida
- 2 cucharas de vinagre de arroz
- 2 dientes de ajo triturado
- 2 cebolletas china finamente picada
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Sal al gusto
- Aceite de chile al gusto (ver receta más abajo), según la tolerancia del comensal. Lo común es una cucharada por persona. (Si no queréis hacerlo, en supermercados asiáticos podéis encontrar una versión menos especiada que personalmente no os recomiendo, pues se pierde casi toda la autenticidad del sabor de esta sopa).

Sustancia

Para

elaborar los wanton: (una vez hechos, usaremos 24 empanadillas para tres personas. Como el paquete trae 60 láminas, el resto las congelas para otra

ocasión).

- 1 paquete de 200gr de pasta wanton (para hacer 60 empanadillas)
- 150 gr de carne picada de cerdo
- 6 langostinos pelados finamente picados
- $\frac{1}{4}$ de col blanca pequeña finamente picada
- Una cebolleta china finamente picada
- Un pedazo de 3cm de jengibre finamente picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 huevo
- 1 cucharada aceite de sésamo
- 1 cucharada salsa de ostras
- Sal al gusto
- Un poquito de agua tibia para montar los wanton

Aparte:

- 6 langostinos pelados
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 2 cucharaditas de aceite de chile
- Sal al gusto

Guarnición

- 3 bok choi
- 100gr de champiñones enoki
- 1 chile guajillo cortado en aros
- 100gr de judías verdes redondas
- 100gr de guisantes tirabeques (vainas enteras)
- Semillas de sésamo negro para decorar (opcional)

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.
- Lo siguiente será hacer el relleno de nuestros *dumplings* o empanadillas wanton. Para ello, en un bol, mezclamos todos los ingredientes (salvo la pasta wanton) finamente picados con el huevo, la salsa de ostras, el aceite de sésamo, la sal y la pimienta. Conseguiremos una masa homogénea bastante pegajosa. Cubrimos el bol con papel film y refrigeramos 30 minutos.
- Durante el tiempo que dejamos el relleno de los wanton macerando, mezclamos todos los ingredientes de la base en un bol. Os va a sobrar tiempo; podéis tomaros un vermú.
- Una vez haya macerado la carne, procederemos a montar los wanton. Para ello, necesitaremos ayudarnos de una tacita de agua tibia. El montaje es súper sencillo: coges un cuadrado de la pasta (una lámina), pones una cucharadita del macerado en el centro, con el dedo mojas los laterales (superior horizontal y vertical -en forma de L-), para después

doblar formando un triángulo y que este se pegue gracias al agua. Después, vuelves a pegar las dos esquinas inferiores del triángulo con un poquito de agua. Puedes ver un video de cómo los monto en mi perfil de Instagram @sergicooksforyou. Si os sobra macerado, podéis hacer unas albóndigas. Están deliciosas.

- Ya con los wantones listos, por un lado, ponemos una olla grande a hervir con abundante agua, sal y un chorrito de aceite de girasol. Por otro, ponemos en otro fogón un cazo con 3 dedos de agua, un colador encima y la tapa. Esta es la técnica que usaremos para cocer al vapor las verduras de la guarnición (salvo el chile). Si la logística os impide montarlo, podéis hervir en ese mismo cazo las verduras. Por último, en un tercer fogón ponemos una sartén con una cucharada de aceite de girasol y dos cucharaditas de aceite de chile para freír los langostinos y los aros de chile guajillo.
- Para que todos los ingredientes estén lo más frescos posibles, conviene primero freír las gambas y los aros de chile y, después, casi de manera simultánea, cocinar las verduras al vapor y cocer los wanton. Vayamos por partes.

- Por tanto, mientras el agua de la olla grande y la del cazo pequeño se preparan para hervir, calentamos los aceites en la sartén y freímos por separado, a fuego medio, primero los aros de chile y después los langostinos. Añadid sal a ambos ingredientes mientras estos se fríen. Después reservamos. Los aros de chile deben quedar tostaditos; con ese punto dulce que obtiene el chile o los pimientos cuando se quedan un poco oscuros. Para los langostinos, subid un poco más el fuego y freídlos vuelta y vuelta para que no se os sequen. No os preocupéis si se quedan crudos por dentro, después en la sopa se terminarán de cocer.
- Para cocer las verduras al vapor, cuando el agua del cazo esté hirviendo ponemos por separado las verduras dentro del colador y tapamos para que se cocinen. Los tiempos para cada verdura son los siguientes: El bok choi, 1 minuto; las judías verdes, 1 minuto; los guisantes tirabeques, 1 minuto; y los champiñones enoki, 15 segundos. Cortamos con cuidado los tres bok choi por la mitad (en vertical), para que en cada bol tengamos dos mitades y reservamos todas las verduras en un plato aparte.
- Finalmente, cuando el agua de la olla esté hirviendo, añadimos nuestros *dumplings* wanton y esperamos hasta que floten. Cuando floten, los retiramos con cuidado ayudándonos con una

espumadera y reservamos en un tercer plato.

- Una vez tengamos todos los ingredientes listos, procederemos al montaje de nuestra sopa wanton. Pásate por @sergicooksforyou para verlo. Tenéis un video donde ilustro como monté esta sopa wanton. Explicado rápidamente, primero se añade el caldo al bol. Después un par de cucharadas de nuestra base. Movemos bien para que caldo y base queden bien incorporados. Lo siguiente será incorporar las empanadillas wanton y los langostinos fritos. Finalmente, añadimos las verduras cocidas al vapor y los aros de chile. Decoramos con semillas de sésamo negro.

ACEITE DE CHILE

INGREDIENTES (Con las siguientes indicaciones podréis hacer unos 250ml de aceite de chile -un tarrito de cristal de los de mermelada- que podéis usar tanto para freír cerdo, pollo o marisco, aportando un sabor muy especial, como para condimentar otro tipo de salsas, como una boloñesa *picantona* para la pasta. Conservadlo en un tarro cerrado a temperatura ambiente y consumidlo preferiblemente antes de un mes).

- 7 chiles secos, tipo ojo de pájaro (previamente tostados)
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de granos de pimienta de Sichuan

- 300ml de aceite de girasol divididos (230ml / 70ml)
- 1 pedazo de 3 cm de jengibre
- 2 hojas de laurel
- 3 piezas de anís estrellado
- 1 rama de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar
- 3 cebolletas chinas (solo la parte blanca)
- 4 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de comino en grano
- Una pizca de semillas de hinojo (opcional)
- 1 pieza de cardamomo negro (opcional)
- 3 piezas de cardamomo blanco (opcional)

ELABORACIÓN

- Una vez hayamos tostado los chiles, los molemos en un procesador de alimentos o los trituramos a mano en un mortero. Reservamos el contenido en un bol, porque lo utilizaremos al final del proceso.

- En un cazo, ponemos el aceite a calentar a fuego lento. La idea es crear una infusión de aceite; por tanto, no nos conviene que este se nos queme. Añadimos todas las especias (salvo el sésamo), los ajos, el jengibre y las cebolletas chinas y dejamos que infundan a fuego bajo durante unos 7 minutos (hasta que la cebolleta empiece a dorarse). Apagamos y dejamos que nuestro aceite repose unos 15 minutos más.

- Seguidamente, colamos nuestro aceite deshaciéndonos de todos los restos de especias y verduras con las cuales lo hemos infusionado.
- Volvemos a calentar nuestro aceite, esta vez a fuego medio, durante dos minutos. El objetivo es que este emane un aroma como ahumado.
- Una vez tengamos el aceite libre de tropezones y recalentado, lo mezclamos con los chiles molidos del bol y añadimos la cucharada de sésamo y el azúcar. Mezclamos bien y dejamos que repose durante 20 minutos.



GLOSARIO

Anís estrellado:

posiblemente sea la especia más bonita que veáis. Se trata de una variedad de anís con forma de estrella muy común tanto en China como en Vietnam. Su sabor es más dulce que el del anís común y también aporta un toque de acidez que hace que vaya fenomenal tanto en dulces como en sopas. Es uno de los ingredientes estrella del *Pho* vietnamita. Cada vez es más común encontrarlo en platos de la cocina occidental, por ello no es difícil encontrarlo en herbolarios, tiendas especializadas o supermercados asiáticos.

Cardamomo blanco: no confundir

con el cardamomo verde. A diferencia de este, el cardamomo blanco es más sutil; sus notas de sabor son menos explosivas que las del cardamomo verde, pero aporta un toque floral, casi dulzón que no encontraréis en el cardamomo verde. Para mí, al final deja como un ligero regusto a queso. No es tan fácil de encontrar, salvo que busquéis en tiendas especializadas, bazares indios o supermercados asiáticos.

Cardamomo negro: aunque se

llame cardamomo también, esta variedad tiene muy poco que ver con el cardamomo

verde. Su tamaño es bastante mayor y su sabor es mucho más ahumado y salado; incluso sus notas aromáticas recuerdan al jengibre. Es bastante común en la gastronomía india y vietnamita, aunque tiene su origen en los países que rodean la cordillera del Himalaya. Podréis encontrarlo en tiendas especializadas, bazares indios y supermercados asiáticos.

Pimienta de

Sichuan: aunque es una variedad de pimienta, originaria de la provincia de Sichuan que es ampliamente utilizada en la gastronomía de dicha región, 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.

Chile ojo de

pájaro: es una variedad de chile pequeño, de unos 4-5 cm, muy picante (escala de Scoville: 50.000 – 100.000 u.) ampliamente utilizado en la gastronomía tailandesa. Para este plato, se puede sustituir por cayenas, aunque estas son menos picantes. Se puede adquirir en supermercados asiáticos.

Champiñones

enoki: esta variedad de champiñón, como de dibujos animados, llama la atención

por su tronco hiperdelgado y cabeza pequeña. Su sabor recuerda al del puerro.

Vamos, poco tienen que ver con los champiñones al uso. Se usa mucho en la

gastronomía asiática en general y se pueden encontrar en mercados

especializados en producto asiático.

Bok choy: cada vez más

popular en occidente, donde ya se cultiva, el bok choy es un tipo de acelga

dulzona originaria de Asia que está muy presente en las sopas o los salteados

asiáticos. Es muy fácil de encontrar, incluso en supermercados comunes.

Guisantes

tirabeques: los famosos sugar snaps. Es una variedad de guisante dulce (también son

conocidos con ese nombre) muy común en la gastronomía China y del Sudeste

Asiático. Como el *edamame*, se comen crudos (con un poquito de sal) como

aperitivo. No hace falta desvainarlos.