

Sopa de pescado "en blanco" con arroz



Otra sopa caliente para las cenas de invierno. Esta está muy indicada si tenemos niños en casa con [diarrea o molestias abdominales](#), que son tan frecuentes en esta época del año. Mi abuela me la preparaba cuando estaba así y me sentaba muy bien y yo se la preparo a mis hijos estando bien porque les encanta.

Cuando tomemos [pescado](#) blanco (merluza, pescadilla, rape, bacalao) podemos guardar una cola, las cabezas y raspas para preparar la sopa por la noche o congelarlo y tenerlo a mano para cuando nos haga falta.

Con solo un poco de pescado y huevo ya tenemos las [proteínas](#) necesarias que, además, al llevar triptófano sirven para dormir bien. Con el arroz completamos con los carbohidratos, [vitaminas y minerales](#)... Otro plato completo. ya solo falta añadir la [fruta](#).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 4-6 trocitos de merluza o pescadilla (puede ser congelada).
- Restos de pescado blanco cabezas, raspas, algún pescadito pequeño de roca...
- 2 dientes de ajo, una cebolla, 1 zanahoria.
- Sal, una hoja de laurel.
- 4-5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 75-80 g de arroz de grano corto tipo "bomba".

- 4 huevos.

¿Cómo lo preparo?

En una olla amplia se ponen los restos del pescado, la zanahoria y los dientes de ajo pelados y enteros, la cebolla pelada y partida en dos, el laurel, la sal y el aceite y se cubre de agua. Los trozos limpios de pescado se reservan en el frigorífico. Se deja cocer todo junto 30-45 minutos hasta que esté blanda la cebolla. Se deja enfriar un poco y sacamos a un plato la cebolla, los ajos y la zanahoria. Todo lo demás lo colamos con un colador sobre un bol grande. Tiramos todos los restos de pescado y el laurel y volvemos a poner el caldo ya colado en la olla. Pasamos por el chino la cebolla y los ajos y se lo incorporamos al caldo. La zanahoria se pone también entera o podemos hacerla rodajitas. Probar y rectificar de sal.

A la hora de comer ponemos el caldo a calentar y, cuando comience a hervir, le añadimos el arroz que estará listo en unos 20 minutos. Unos 5 minutos antes de que termine la cocción le ponemos los trozos de pescado que tendremos reservados, que se hacen rápido, y cascamos los 4 huevos para escalfarlos en la sopa. Pasado el tiempo de cocción del arroz se aparta y se deja reposar un minuto antes de servir.

Si se desea que la yema quede menos cocida, como en la foto, basta con poner el huevo 3 minutos antes aproximadamente.

*** Niños a partir de 12 meses.** (Sin huevo podrían tomarla a partir de los 10 meses)

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
