

## Sopa de galets rellenos de carne



Este plato se suele tomar en Cataluña el día de Navidad, aunque cualquier día es bueno para repetirlo y degustarlo. Podemos tener todo preparado con antelación y a la hora de comer no necesitamos mucho tiempo para dedicar a la cocina. Se pueden preparar con caldo de pollo o verduras comercial, aunque resulta más sano y sabroso hacerlo también en casa.

Con la pasta obtenemos carbohidratos de fácil absorción, fibra, minerales y [vitaminas](#) (B). La carne añade las [proteínas](#), [minerales](#) y grasa. Si lo asociamos con unas [verduras](#) tendremos un plato completo.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

#### Para el caldo:

- Un muslo o una carcasa de pollo.
- Un hueso de jamón.
- Un puerro, una zanahoria, 3 ramas de apio.
- 1 nabo, 2 chirivias o, mejor aún, un apionabo (más difícil de conseguir).

#### Para las galets:

- Galets o caracolas de pasta 4-5 por persona.
- 250 g.de carne de cerdo picada.
- 50 g de hjamón serrano picado.
- 2 dientes de ajo.
- Un manojo de perejil fresco.

- 1 huevo.
- Media cucharadita de comino en polvo y una pizca de nuez moscadas.
- Sal y pimienta.

## ¿Cómo lo preparo?

### Preparar el caldo:

En una olla a presión poner el pollo sin piel, el hueso de jamón y las verduras limpias. Dejar hervir y retirar la grasa. Tapar la olla y dejar cocinarse unos 15 minutos. Dejar enfriar y colar el caldo. Puede reservarse la carne de pollo y los trocitos de jamón para hacer croquetas. Si se desea un caldo menos claro puede triturarse un trocito de zanahoria, de nabo y la parte blanca del puerro y se añade al total.

### Preparamos el relleno:

En un bol mezclamos el huevo, la carne, el jamón, los ajos y perejil muy picados y las especias. Mezclamos bien y dejamos reposar en el frigorífico.

A la hora de comer ponemos a calentar el caldo a fuego lento. Rellenamos las caracolas de pasta con una cucharadita del preparado de carne, apretando bien con los dedos. Si se rellenan sin cocer es más fácil y no se pegan. Cuando están todas rellenas subimos el fuego del caldo y las incorporamos. Medimos el tiempo que indique el fabricante para cocer la pasta para que queden al dente. Apartamos y servimos inmediatamente.

**\* Niños a partir de 6-8 meses, en trocitos pequeños.**

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

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---