

Ucraniana / Eslava

Sopas y Guisos

Borscht

Ucraniano

Auténtico de Res y Remolacha

Prep: 25m Cocción: 90m Reposo: 20m **Total: 135m** 8 porciones



Ref. visual: Natasha's Kitchen (Natasha Kravchuk)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES [16]

- ☐ 1.5 lbs Morcillo o costilla de res con hueso
- ☐ 14 tazas Agua fría o caldo de res bajo en sodio
- ☐ 3 medianas Remolachas rojas frescas peladas y ralladas gruesas (o en juliana)
- ☐ 0.5 cabeza Repollo verde finamente cortado en tiras
- ☐ 3 medianas Papas russet o amarillas peladas en cubos medianos
- ☐ 2 unidades Zanahorias medianas ralladas
- ☐ 1 unidad Cebolla amarilla mediana finamente picada
- ☐ 3 dientes Dientes de ajo prensados
- ☐ 2 cucharadas Aceite neutro o mantequilla sin sal (para el sofrito)
- ☐ 1 taza Salsa de tomate pura o pasta de tomate diluida
- ☐ 2 cucharadas Jugo de limón fresco o vinagre de manzana (para fijar el color rojo)
- ☐ 2 hojas Hojas de laurel secas
- ☐ 1.5 cucharadas Sal kosher
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 0.25 taza Eneldo fresco finamente picado
- ☐ 1 taza Crema agria entera (smetana), para servir

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Remolachas Frescas: Fresh Red Beets with Greens
Remolachas frescas con jugo natural que proporcionan el inconfundible color rubí. • Pasillo de verduras frescas.

Carne con Hueso: Beef Shank with Bone
Médula y colágeno indispensables para el auténtico caldo base del borscht. • Carnicería.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

1 Hacer el Caldo de Res 1h (60m)
Hierva 1.5 lbs de carne con hueso en 14 tazas de agua fría, espumando impurezas. Baja el fuego y cocina tapado 1 hora hasta ablandar. Retira el hueso, trocea la carne y regrésala al caldo.
✓ Control: Caldo de res claro y aromático.

2 Papas y Repollo 15 min
Agrega las 3 papas en cubos al caldo hirviendo durante 10 minutos. Luego incorpora 0.5 cabeza de repollo picado y cocina 5 minutos más.
✓ Control: Papas y repollo tiernos.

3 El Sofrito Rojo Mágico 12 min
En una sartén con 2 cucharadas de aceite (o mantequilla) dora 1 cebolla picada y 2 zanahorias ralladas por 5 minutos. Agrega las 3 remolachas ralladas, 1 taza de salsa de tomate y 2 cucharadas de jugo de limón (o vinagre); sofríe 7 minutos.
✓ Control: Mezcla de remolacha brillante de tono rubí.

4 Unir, Sazonar y Reposar 20 min
Vierte el sofrito de remolacha en la olla con 3 dientes de ajo prensados, 2 hojas de laurel, 1.5 cucharadas de sal kosher y 0.5 cucharadita de pimienta negra. Cocina 5 minutos a fuego bajo, incorpora 0.25 taza de eneldo fresco picado, apaga y deja reposar 20 minutos antes de servir con 1 taza de crema agria.
✓ Control: Sopa carmesí espesa y fragante con crema agria y eneldo.

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: ≥165°F (74°C) TEMPERATURA INTERNA DE COCCIÓN Y SERVICIO SEGURO (MANTENER CALIENTE A ≥140°F / 60°C)
Seguridad Alimentaria USDA/FDA: Cocina los ingredientes a una temperatura interna mínima de 165°F (74°C) para garantizar la inocuidad microbiológica. Mantén los alimentos calientes a ≥140°F (60°C) hasta el momento de servir y refrigera las porciones sobrantes a ≤40°F (4°C) en un plazo máximo de 2 horas.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:
Caldo de tono carmesí profundo y brillante, rebosante de verduras tiernas con balance dulce, ácido y salado.

POR QUÉ FUNCIONA:
El Sofrito de Remolacha con Ácido:
Saltear las remolachas con puré de tomate y jugo de limón fija el color betanina carmesí antes de agregarlas al caldo.

EVITA ESTE ERROR:
El caldo quedó marrón o anaranjado en vez de rojo rubí: Añade el sofrito de remolachas con limón en los últimos 10 minutos de cocción.