

Mariano Orzola

# 84 Recetas

de la COCINA

# ARGENTINA



PARA DEGUSTAR EL SABOR TÍPICO DE  
PLATOS SALADOS, POSTRES Y MUCHO MÁS

# 84 RECETAS DE LA COCINA ARGENTINA

COLECCIÓN **COCINA PRÁCTICA** – eBook Kindle

EDICIÓN **COCINA INTERNACIONAL**

Producción Integral: Mariano Orzola

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografía de Tapa: OP B-GIHR

Fotografía interior: OP B-GIHR

Email autor: [msorzola@gmail.com](mailto:msorzola@gmail.com)

Twitter autor: [twitter.com/MarianoOrzola](https://twitter.com/MarianoOrzola)

Copyright © 2015, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2015, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2014-2015, OrzolaPress

*Basado en "¡Hoy cocino yo!"*

Primera Edición: Julio, 2015 (Edición en Español)

**CDME:** OP-CCP-ECI-84RAR-0005-04072015

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 84 recetas caseras para preparar diferentes recetas de la Cocina Argentina. Desde clásicos platos salados hasta postres y comidas ex prês, todas las recetas poseen el sabor característico de la comida que identifica a Argentina y su gastronomía. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de "cocina práctica".



COLECCIÓN  
COCINA PRÁCTICA  
Ebooks KINDLE

La selección más completa de recetas de cocina populares y gourmet clasificadas según sus ingredientes, colores y sabores.

© Un producto digital OrzolaPress, 2014-2015



Venta exclusiva en tiendas



## Contenidos

[Perfil de la Cocina Argentina](#)

[Empanadas de Carne](#)

[Empanadas Variadas](#)

[Tartas Saladas](#)

[Platos Típicos](#)

[Postres Típicos](#)

[Dulces Típicos](#)

[Recetas Seleccionadas](#)

[Ex tra: Claves para darle sabor a tus comidas](#)

[Ex tra: Los métodos de cocción de los alimentos](#)

[Clasificación orientativa de los principales alimentos](#)

[Referencias Bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)

**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)

**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas "c/n" significan "cantidad necesaria"



Empanadas



Locro



Asado



Alfajores



## Perfil de la Cocina Argentina

*La gastronomía de Argentina se caracteriza y diferencia de las gastronomías del resto de América Latina por grandes aportes europeos. En la Argentina se combinan perfectamente la gastronomía criolla, italiana, española, en mucha menor medida indígena e incluso algunos pequeños influjos del África subsahariana, debido a los esclavos llevados desde África al territorio que actualmente es Argentina.*

Forman parte de la gastronomía típica de Argentina conocida como “criolla” los siguientes platos: el asado con cuero, el locro, la carbonada, la humita, el mote, el tamal, la chanfaina, las empanadas, el chipá, la mazamorra, el dulce de leche, el arope, la yema quemada, el quesillo de cabra con miel de caña y una deliciosa variedad de dulces regionales. La infusión característica es el mate –compartido con sus vecinos latinoamericanos del Sur– preferentemente “verde” o “cimarrón” (amargo), con sus variantes: dulce, cocido, de leche y “tereré”. Las bebidas tradicionales, en tanto, son el vino patero, la aloja y la chicha (estas últimas en las provincias del Noroeste).

Los platos italo-argentinos e hispano-argentinos aunque mantienen sus nombres que les hacen oriundos de ambos países mediterráneos, están muy influidos regionalmente en Argentina. Por ejemplo muchas familias de cocineros españoles y descendientes de españoles cocinaron y cocinan asiduamente platos de origen italiano [y viceversa] originando así una interesante fusión criolla argentina, y por esto tienen un toque típicamente “argento”, o argentino (en cocoliche: al uso nostro/a la usanza nuestra). Los sistemas de cocción y los puntos de cocción suelen ser diversos a los de España e Italia; esto se nota mucho en los pescados ya que Argentina al estar acostumbrada al paladar de intensas carnes vacunas hace que tal paladar haya sido trasladado a los pescados los cuales son muy condimentados ya que se los considera un poco desabridos. A pesar de ser un país con una gran costa marítima, el pescado y los mariscos casi no forman parte de la mesa argentina como un alimento típico.

## Características regionales

Las enormes producciones trigueras de Argentina hacen que el pan más común sea el pan blanco de harina de trigo, y explican en gran medida el éxito de ciertas comidas de origen italiano que la utilizan y que las pizzas argentinas tengan más masa que las italianas.

Es de notar que, además de las distinciones regionales, existe una distinción muy importante entre la gastronomía netamente urbana (muy influida por la «globalización» de las costumbres alimentarias), y la gastronomía de zonas menos urbanas y la de zonas rurales, más tradicionales y directamente más —por así decirlo— 'folclórica'. Otro conjunto de diferenciaciones está dado por los estratos socioeconómicos.

Aunque existen comidas argentinas comunes en toda la extensión del país, pueden distinguirse cuatro regiones gastronómicas principales con platos muy característicos de cada una:

## **Región Central Y Pampeana**

Comprende a las provincias de Buenos Aires, Córdoba, centro y sur de Santa Fe, La Pampa, los dos tercios meridionales de Entre Ríos y la Ciudad de Buenos Aires. Por motivos históricos y ecológicos la cocina de Uruguay es casi la misma que la de esta región argentina.

Es la región que ha recibido el mayor influjo europeo directo, principalmente el italiano y español, aunque es asimismo, por sus importantes producciones pecuarias —en especial de ganado vacuno— el epicentro de dos platos típicamente argentinos: el asado, y el dulce de leche -este último se usa para acompañar el pan en el desayuno o la merienda, o en tortas, alfajores o postres-.

Es así que aquí se imbrican las comidas basadas en carnes rojas como el matambre al barro (un arrollado de matambre cubierto de barro y luego cocinado bajo las llamas o en un horno), aviares y lácteos con las pastas. Teniendo la población una dieta hiperproteínica.

Al plato y al dulce ya mencionados se suman las milanesas y los escalopes, las milanesas suelen ser condimentadas con jugo de limón a partir de un gajo de limón fresco que se pone junto al plato y que se exprime con los dedos haciéndole gotear su jugo sobre toda la parte superior expuesta de la milanesa. Incluida entre las milanesas una que es invención argentina pese a su nombre es la milanesa a la napolitana, algo similar ocurre con la milanesa a la «provenzal», es también muy frecuente el sándwich llamado milanesa al pan que puede constar de una sola milanesa entre dos rodajas de pan (casi siempre blanco «francés») aunque por lo común es un sándwich de milanesa con hojas de lechuga y rodajas de tomate e incluso el añadido de salsas como la mayonesa o la mostaza, una variedad algo más compleja de este sándwich típicamente argentino es el que usa



una milanesa a la napolitana como núcleo en lugar de una milanesa simple.

## **Región Noroeste y Cuyo**

Incluye a las provincias de Jujuy, Salta, Catamarca, Tucumán, Santiago del Estero, La Rioja, San Juan, Mendoza, San Luis.

Se trata del área que más influjos indígenas andinos presenta, y eso se refleja en la producción tradicional de maíz, papa, ajíes y pimentones e incluso la existencia del "taco" o algarrobo criollo. Las provincias cuyanas de Mendoza, San Juan y San Luis también han recibido desde fines del siglo XIX los influjos de la gran inmigración transatlántica por lo que presentan más similitudes con la gastronomía de la región central.

Aunque en este artículo, por motivos históricos y por algunas de las producciones principales (por ejemplo viñedos) se reúnen el Cuyo con el Noroeste argentino, corresponde mencionar que existen diferencias entre el Cuyo y el NOA, el Cuyo desde fines del siglo XIX, merced a la gran inmigración de origen italiano, español y francés mantiene una gastronomía más cercana a la región central o pampeana, el Noroeste mantiene más influjos andinos y pudiera ser más influjos libaneses y sirios.

El NOA es la región argentina en la cual, merced a la temprana sedentarización y constitución de poblaciones agroalfareras, se han producido los primeros guisos, esto desde hace aproximadamente 3000 años.

Si bien existe aquí, como en casi todo el resto del país, una importante presencia de ganadería vacuna, toman relevancia otros animales: por un lado los autóctonos (auquénidos, y en especial la llama), por el otro los alóctonos aunque aclimatados hace casi medio milenio, tales como los caprinos, ovinos y porcinos. Los camélidos en esta región han sido relegados casi exclusivamente a las áridas zonas de Puna y Desierto Altoandino. Con todos estos animales, además de embutidos, guisos (como la tistincha), pucheros, empanadas y asados se prepara charqui y charquicán, así como se consume choclo con queso (choclo hervido con fetas de queso tipo Tafi o Mar del Plata). Las empanadas y las carnes son comidas que suelen consumirse, en Salta y Jujuy (sobre todo en la zona andina), acompañadas por una salsa picante tradicional de la zona, llamada llajua. Para acompañar al locro también suele usarse una especie de grasa frita llamada salsa fría.

## **Región Noreste**

Incluye a las provincias de Corrientes, Chaco, Misiones, Formosa así como casi todo el extremo norte de Entre Ríos, y noreste de Santa Fe.

Seis notas principales caracterizan a las producciones alimentarias de esta región: la mandioca, el maíz, los porotos, el zapallo, los pescados de aguas dulces y el mate, también esta región es una importante productora de arroz. La mandioca hace que muchos platos del Noreste Argentino sean idénticos ó muy semejantes a los paraguayos y cruceños. El chipa, es una panificación preparada a base de almidón de mandioca y queso duro, que las migraciones internas han difundido en casi todo el Cono Sur. Algunas variantes del chipá o chipa son: el chipá mbocá, el chipá avatí (chipá [de harina] de maíz) y el chipá so'ó, los cuales se elaboran en el Noreste argentino debido al legado guaraní-jesuita dejado en la región. El almidón de mandioca (tapioca) es también la base del mbejú (dicho mbeýú o beyú) y del caburé. De la región chaqueña es típica la torta pamilla la cual se parece a una enorme torta frita ya que se basa en una masa de harina, agua y grasa cocinada sobre una pamilla o directamente sobre las brasas, una variante compleja de tortas fritas de mandioca son los lampreados o lambreados o payaguas mascadas (no se debe confundir este lampreado norestino con las preparaciones de carnes rebosadas en harina y huevo y luego fritas llamadas "lampreados" en el el noroeste y centro de Argentina ya que en tales casos los lampreados son en realidad escalopes en los que a veces las carnes han sido previamente ablandadas con ligeros golpes de un pequeño martillo y marinadas con vinagre y perejil, ajo etc.).

## **Región Austral**

Incluye a las provincias de Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz, Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur.

También aquí encontramos asados, el dulce de leche, las empanadas (incluso en Malvinas), el consumo de la infusión llamada mate. En esta región, además de los influjos italiano y español, se hacen notar los influjos de la Europa Noratlántica y la Europa Central, por ejemplo aquí también se consumen kuchen en la región andinopatagónica.

El Alto Valle del Río Negro desde fines de s. XIX fue prolíficamente cultivado por inmigrantes procedentes principalmente de Italia y España, durante todo el siglo XX los argentinos descendientes de esta inmigración europea hicieron del Valle del Río Negro un vergel en el que predominó el cultivo casi artesanal y la exportación internacional de manzanas y peras, seguida por la de uvas, pero en el tercer lustro del presente s. XXI la desprotección del mercado nacional y la especulación financiera hicieron caer en la quiebra a gran parte de los genuinos productores (no solo del Río Negro, sino tamberos de la gran región pampeana, yerbateros de Misiones etc.).

La inmigración galesa, desde la segunda mitad de los '60 del siglo XIX en Chubut,

introdujo dos grandes aportes: la torta negra, y el queso llamado queso Chubut, luego difundido en la mayor parte de la Patagonia (especialmente en Neuquén) y en el sur de la provincia de Buenos Aires.

La inmigración centroeuropea ha difundido la preparación de ciertos postres y dulces en gran medida basadas en frutas rojas y frutas agrias así como las calificadas de frutas finas (de cereza, manzana, frambuesa, arándano, rosa mosqueta, zarzaparrilla, cassis, sauco, calafate, zarzamora, guinda, mora, grosella, queiri etc., estas frutas se producen principalmente en el Alto Valle del Río Negro y en la zona de Los Antiguos) o las confituras y postres como los "chocolates", de Bariloche.

*Fuentes: [wikipedia.org](http://wikipedia.org) / [argentina.gob.ar](http://argentina.gob.ar)*

## Empanadas de Carne

### **Receta Extra: MASA BÁSICA PARA TAPAS DE EMPANADAS**

Las empanadas se preparan con un disco o tapa elaborados con harina. Se pueden comprar en un supermercado o tienda de alimentos, y existen variedades para horno o para freír, hojaldres o criollas (más secas). La siguiente receta es genérica y puede utilizarse para todas las recetas que no incluyen la masa. A veces los discos para tartas o la masa filo pueden servir de ayuda si se cortan en pequeños discos.

#### **Ingredientes (para 12 tapas o discos):**

- 250 gr de harina
- 100 gr de mantequilla
- 4 o 5 cucharadas de leche
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar

#### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar y enharinar una fuente para horno.

Sobre la mesada, colocar la harina en forma de corona. En el centro agregar los otros ingredientes y amasar con las manos hasta integrar todo.

Estirar la masa con palote sobre la mesada ligeramente enharinada. Cortar medallones con una taza invertida.

Rellenar con el relleno deseado y cerrar con repulgue. Cocinar al horno 20 minutos. Para conservarlas en el freezer: Lo mejor es congelar las empanadas crudas, derechas en una placa por 1 hora en el freezer, y luego ahí guardarlas en un recipiente o en bolsitas. Este paso de congelarlas en la placa primero, evita que se abollen y se peguen entre ellas.

## **EMPANADAS CLÁSICAS**

**Ingredientes (para 24 unidades):**

- 1 kg de carne de ternera molida (con poca grasa)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- 2 huevos duros picados
- ½ taza de aceitunas verdes picadas
- 2 cucharadas de pimentón
- 2 cucharadas de orégano
- 24 tapas para empanadas

**Preparación en 2 pasos:**

1) En una olla grande, colocar el aceite y la mantequilla. Rehogar las cebollas y luego agregar la carne hasta dorarla. Incorporar las especias y salpimentar al gusto. Revolver continuamente. Agregar 1 taza de agua a la preparación y cocinar por 10 minutos. Llevar el relleno a la heladera y dejar enfriar por una hora.

2) Armado de las empanadas: Colocar una cucharada del relleno en el centro de los discos de masa, junto con algunos pedacitos de huevo duro y aceitunas picadas. Remojar los bordes con agua, para cuando junte los bordes, éstos se peguen. Presionar los bordes con un tenedor o realizar el típico repulgue argentino. Colocar las empanadas en una asadera previamente engrasada. Pintarlas con huevo batido y llevarlas a horno moderado hasta que se dore la masa, aproximadamente 20 a 30 minutos.

## **EMPANADAS PICANTES CON PASAS**

**Ingredientes (para 12 unidades):**

- 100 gr de margarina
- 2 cebollas picadas
- ½ kg de carne de vaca
- 2 cucharadas (5 gr) de pimentón
- ¼ cucharadita (2 gr) de páprika
- ½ cucharadita (2 gr) de pimienta fresca molida
- 1 cucharadita (2 gr) de comino molido
- 1 cucharadita (15 ml) de vinagre blanco
- ¼ de taza de pasas de uva
- ½ taza (70 gr) de aceitunas verdes descarozadas y picadas

- 2 huevos duros picados
- Sal al gusto
- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido para pintar las empanadas

### **Preparación paso a paso:**

Derretir la margarina en una sartén y rehogar las cebollas picadas. Agregar el pimentón, páprika, y salpimentar al gusto. Una vez cocidas, reservar las cebollas. En la misma sartén, cocinar la carne picada a cuchillo y sazonar con sal y pimienta al gusto, junto con el vinagre y el comino. Cocinar por unos 10 minutos a fuego mediano, hasta que la carne se haya cocido. Agregar las cebollas a la preparación de la carne, y cocinar por otros 5 a 7 minutos. Dejar enfriar por lo menos por 30 minutos. Es importante ya que resultará mucho más fácil poder rellenar las empanadas.

Separar las tapas de empanadas, y colocar una cucharada grande de la carne en el medio. Agregar unos pedacitos de huevo picado, pasas de uva y aceitunas picadas. Remojar el borde de la masa con el dedo mojado en agua para sellarlas bien y que el relleno no se escape durante la cocción. Doblar la tapa, quedando formada la medialuna. Sellar bien los bordes con un tenedor. Pintarlas con huevo batido.

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Colocar las empanadas en una asadera cubierta con papel mantequilla. Llevar las empanadas al horno durante 20 a 30 minutos, hasta que la masa est   dorada.

## **EMPANADAS DE CERDO CON VERDURA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

#### **PARA LA MASA:**

- 500 gr de harina
- 1 cucharadita de sal
- 400 gr de mantequilla de cerdo
- 250 cc de agua fría

#### **PARA EL RELLENO:**

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, finamente picada
- 5 zanahorias, cortadas en cubitos (opcional)
- 2 nabos, cortado en cubitos

- 450 gr de carne vacuna picada, magra
- 450 gr carne de cerdo picada
- 10 cebollas, picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 110 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de leche

### **Preparación paso a paso:**

Para la masa: Poner la harina y la sal en un bol grande. Mezclar bien, y luego frotar con mantequilla de cerdo hasta que la mezcla parezca arena. Agregar el agua, mezclando sólo hasta que la masa se una. Dejar descansar la masa en la heladera, mientras se prepara el relleno.

Para hacer el relleno: Calentar una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el aceite vegetal, luego las cebollas. Si utiliza las zanahorias y el nabo, agregarlos ahora. Saltear las verduras hasta que estén blandas, unos 10 minutos.

Agregar la carne picada, la carne picada de cerdo y las cebollitas de verdeo a la sartén. Dorar hasta que la carne no esté rosada. Añadir sal y pimienta al gusto. Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte).

Dividir la masa en 12 porciones y estirar cada una formando discos de 16 cm. Colocar un círculo de masa en un molde de torta desmontable. Llenar la mitad del círculo de masa con el relleno de carne. Colocar trocitos de mantequilla. Pintar el borde del círculo con agua y doblar al medio. Presionar los bordes para sellar. Hacer pequeños agujeros en la masa para que salga el vapor. Pintar con leche. Repetir el proceso con el resto de los discos de masa. Hornear durante 45 minutos o hasta que la masa esté dorada.

## **EMPANADAS TUCUMANAS**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

#### **PARA LA MASA:**

- 400 gr de harina común
- 200 gr de margarina
- 6 cucharadas de agua de la canilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 huevo

#### **PARA EL RELLENO:**

- 300 gr de nalga o bola de lomo, cortada en cubitos de 1cm y sin grasa
- 100 gr de mantequilla o margarina (también puede ser grasa)

- 150 gr de cebollas, peladas y picadas
- 1 ½ morrones rojos, picados
- 100 gr de cebolla de verdeo, picadita
- 3 huevos duros, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (bien caliente). Separar una asadera y aceitar o enmantecar ligeramente la base.

En una sartén bien caliente con un chorrito de aceite, dorar la carne por todos lados. Retirar y reservar. En la misma sartén, agregar la mantequilla, derretirla y saltear la cebolla con el ají. Una vez blandos, agregar la carne nuevamente y la cebollita de verdeo picada. Cocinar todo junto 5 a 7 minutos y condimentar con sal, pimienta, comino y pimentón. Revolver y cocinar otros 4 minutos.

Retirar del fuego y agregar los huevos duros picados, mezclar y dejar enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

**PARA LA MASA:** Colocar todos los ingredientes en la procesadora y pulsar varias veces hasta formar un bollo liso y tierno. Envolver en film y llevar a la heladera 20 minutos.

Estirar la masa con palote sobre la mesada ligeramente enharinada hasta un espesor de 2mm. Cortar círculos de 10 cm de diámetro.

Colocar una cucharada generosa de relleno en el centro de cada círculo y mojar los bordes con salmuera (agua con sal). Cerrar las empanadas y hacer un repulgue. Colocarlas en la asadera y llevar al horno. Cocinar 15 minutos o hasta que estén bien doradas.

## **EMPANADAS SALTEÑAS**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

**PARA LA MASA:**

- 250 gr de harina común
- 90 cc de agua de la canilla
- ½ cucharadita de sal, disuelta en el agua
- 50 gr de margarina o grasa de pella, derretida

**PARA EL RELLENO:**



- 300 gr de carne picada
- 2 cebollas, picadas
- 1 ½ ajíes rojos, sin semillas y picados
- 2 cebollas de verdeo, picadas finamente
- 2 patatas, peladas y cortadas en cubitos chicos
- 50 gr de mantequilla o margarina
- 3 huevos duros, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de ají molido
- 1 cucharaditas de sal

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 C (bien caliente). Separar 1 asadera y forrar la base con papel aluminio, luego rociar con un chorrito de aceite. Colocar en el bol de la procesadora la harina y la margarina derretida. Pulsar varias veces hasta conseguir un arenado fino. En una cacerolita, formar la salmuera entibiando el agua con la sal hasta disolver. Dejar enfriar y agregar a la procesadora de a poco y pulsar hasta lograr un bollo que se desprende de las paredes. Si hace falta, agregar más agua de la canilla de a cucharadas hasta lograr el bollo.

Envolver en film transparente y llevar a la heladera 30 minutos para que la masa descanse.

Pasado ese tiempo, estirar el bollo hasta un espesor finito. Cortar los discos con un cortapastas de un diámetro de 10cm. Cubrir los discos con film transparente para que no se sequen y preparar mientras tanto el relleno.

**PARA EL RELLENO:** colocar la mantequilla en una sartén grande y derretirla a fuego medio. Agregar la cebolla, el ají, y la cebollita de verdeo. Saltear hasta que la cebolla esté transparente.

Agregar la carne picada, mezclar con cuchara de madera y dorar por todos lados. Condimentar con comino, ají molido y pimentón, luego agregar la sal y revolver todo el relleno.

En otra cacerola, colocar las patatas en cubitos a hervir con agua. Una vez que se puedan pinchar con tenedor, retirar, colar y reservar hasta que se entibien.

Agregar las patatas y los huevos picados, mezclar el relleno y dejar enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

Extender los discos de empanada sobre la mesada, mojar los bordes de cada uno con agua tibia con sal. Colocar en el centro una cucharada copetona de relleno y cerrar la empanada presionando los bordes. Cerrar con un repulgue clásico o con tenedor.

Ubicar las empanadas en la asadera y llevar al horno. Cocinar 15 a 20 o hasta que estén doradas. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE CARNE JUGOSAS**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 300 gr lomo sin hueso, cortado en cubos pequeños
- Aceite de oliva, c/n
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de pasas de uva, remojadas en agua hirviendo durante 10 minutos, y escumadas
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 docena de discos para empanadas, a temperatura ambiente
- Aceitunas verdes, c/n
- 2 huevos duros, cortados en octavos
- Agua, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Freír la cebolla en aceite de oliva, con cuidado, hasta que esté transparente, añadir el ajo y freír durante un minuto más. Añadir la carne y freír hasta que se dore por todos lados. Agregar las pasas de uva, el ají molido seco, pimentón, comino, sal y pimienta. Apagar el fuego y dejar de lado hasta que se enfríe. Para que las empanadas salgan realmente jugosas, es importante enfriar el relleno en la heladera, hasta que solidifique.

Colocar los discos de empanadas sobre la mesada. Poner 1 o 2 cucharadas de relleno en el centro de cada círculo. Agregar aceitunas, y huevo duro. Humedecer los bordes de la masa con un poco de agua y doblar la masa formando una media luna. Presionar los bordes bien juntos. Pintar la parte superior con la leche y colocar en una bandeja de horno enmantecada, dejando un poco de espacio entre cada empanada.

Colocar las empanadas en una placa para horno. Hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que estén doradas. Retirar y servir calientes.

## **EMPANADAS DE CERDO**

## EN SU SALSA

### **Ingredientes (para 16 unidades):**

#### **PARA EL RELLENO:**

- 1 kg de cerdo
- 1 cebolla, en cuartos
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de salsa de su preferencia

#### **PARA LA MASA:**

- 1½ tazas de harina
- ¾ de taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de mantequilla
- 1 huevo batido
- ½ taza de leche

### **Preparación paso a paso:**

Para el relleno: Colocar la carne en una olla y cubrir con agua. Agregar la cebolla, ajos, sal, orégano, comino, hojas de laurel y dejar que hierva. Bajar el fuego y cocinar lentamente 1 hora y media. Mientras tanto, preparar la masa para las empanadas.

Para la masa: Tamizar ambas harinas junto con el polvo para hornear y la sal. Agregar la mantequilla y mezclar bien. En otro recipiente batir juntos el huevo y la leche. Crear un hueco en el centro de los ingredientes secos y agregar la mezcla del huevo. Batir con un tenedor hasta que la masa se empiece a unir. Dividir la masa en 16 bollitos y formar una bolita con cada uno. Colocar dentro de un recipiente, cubrir y refrigerar.

Precalentar el horno a 190 °C (moderado). Una vez que la carne se ha cocinado durante hora y media, sacar del líquido y colocar sobre una asadera para hornear. Llevar al horno durante 1 hora o hasta que se desarme fácilmente con el tenedor. Retirar del horno y desmenuzar. Salpimentar al gusto y combinar muy bien con la salsa a elección.

En una superficie ligeramente enharinada, colocar las bolitas de masa y estirarlas

una por una con palote hasta formar círculos de 12 a 13 centímetros de diámetro y medio cm de grosor. Poner de 2 a 3 cucharadas de relleno en cada círculo. Mojar los bordes de la masa con un poco de agua. Doblar la masa cubriendo el relleno y sellar bien los bordes. Hacer un repulgue básico. Ubicarlas en una asadera ligeramente aceitada y llevar al horno.

Hornear 20 minutos o hasta que estén doradas. Enfriar sobre una rejilla de alambre durante 5 minutos. Servir antes de que se enfrién completamente.

## **EMPANADAS DE MATAMBRE DE CERDO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas de empanadas para horno
- 1 ½ kg de matambre de cerdo
- 1 morrón mediano, picado
- 1 cebolla grande, picada
- 1 patata mediana, pelada y picada
- 250 gr de cebolla de verdeo, picada
- 7 huevos duros, pelados y picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta, al gusto
- Caldo, c/n
- ½ taza de aceite

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Aceitar ligeramente una placa para horno.

En una cacerola grande, hervir la carne en agua con sal hasta que esté tierna.

Retirar y cortar en pedacitos. Reservar el agua del hervor.

En otra cacerola grande, calentar el aceite y dorar la cebolla y el morrón picados.

Incorporar la carne picadita y condimentar con ají molido, pimentón, comino, sal y pimienta.

Si el relleno está muy seco, agregar un poco del agua donde hirvió la carne.

Incorporar los cubitos de patata y dejar cocinar hasta que estén tiernos. Retirar del fuego y colocar el relleno en una fuente. Agregar la cebolla de verdeo y los huevos duros picados. Mezclar bien.

Colocar una cucharada de relleno en cada tapa para empanada. Doblar la empanada al medio y cerrar con un repulgue. Colocar las empanadas en una placa y llevar al horno.  
Cocinar 20 minutos o hasta que estén doradas por ambos lados. Servir calientes.

## **EMPANADAS NORTEÑAS**

### **Ingredientes (para 24 unidades):**

- 1 kilo de carne de temera tipo Roast beef
- 2 patatas
- 3 cebollas comunes
- 2 cebollas de verdeo
- 3 huevos duros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 24 discos de empanadas para freír
- Grasa vacuna para freír, c/n
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají molido
- 4 cucharaditas de pimentón dulce
- ½ cucharadita de sal

### **Preparación paso a paso:**

Pelar y cortar las patatas en cuadraditos y hervirlas unos 10 min. No deben estar demasiado cocidas, sino más bien duritas.

Picar las cebollas bien finas. Picar solamente la parte verde de la cebolla de verdeo. Picar los huevos.

Con paciencia desgrasar la carne y cortarla con cuchillo más o menos del mismo tamaño que las patatas.

En una cacerola poner una cucharita de grasa y un poco de aceite de oliva. Saltear la cebolla por unos minutos con una pizca de sal para que desprenda líquido.

Cuando la cebolla esté transparente, agregar la carne e ir revolviendo cada tanto. Condimentar con comino, ají molido y pimentón. Agregar la cebolla de verdeo y mezclar nuevamente.

Cuando la carne esté cocida apagar el fuego y agregar las patatas y el huevo. La carne no debe estar cocida en exceso. Esto haría unas empanadas un tanto secas.

Dejar enfriar el relleno y amarrar las empanadas. En teoría se debe hacer con repulgue y hay hasta un número de "vueltitas". Yo hasta las cierro presionando con

un tenedor.

Calentar la grasa en una olla y freírlas, hasta que se hayan dorado. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE CARNE PICANTES**

### **Ingredientes (para 24 unidades):**

- 24 tapas de masa para empanadas
- 500 gr de carne de temera, desgrasada y cortada en cubitos de 1cm
- 2 ajíes colorados, picados en cubitos
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 1 cebolla de verdeo, picada
- 1 cucharadita de ají molido
- ½ cucharadita de pimienta de Cayena
- 1 cucharadita de comino
- Sal, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (muy caliente). Separar 2 placas para horno y forrar las bases con papel de aluminio ligeramente aceitado.

En una cacerola o sartén grande, calentar 1 chorrito de aceite de oliva y saltear la cebolla, el ají colorado, y la cebollita de verdeo durante 5 minutos. Una vez blandos, retirar con espumadera y reservar. En la misma sartén, dorar la carne cortada a cuchillo por todos lados y en tandas, para que se dore bien. Una vez lista, colocar nuevamente la cebolla y ajíes rehogados y mezclar todo junto.

Condimentar con comino, sal, ají molido y pimienta de Cayena. Mezclar y probar para saber si está bien de picante. Agregar los huevos duros, mezclar apenas y dejar enfriar completamente.

Extender los discos de masa en la mesada y mojar con un poquito de agua tibia los bordes de cada tapa. Colocar relleno en el centro de cada una, cerrar al medio y hacer un lindo repulgue.

Ubicarlas en las placas y llevar al horno de 15 a 25 minutos o hasta que estén doradas. Servir de inmediato.

## **EMPANADAS DE CARNE AL ORÉGANO**

**Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas para empanadas al horno
- 1 yema, batida
- 1 kg de carne picada
- 200 gr de morrón rojo, picado
- 1 kg de cebollas, picadas
- 200 gr de cebolla de verdeo, picada
- 200 gr de tomate, picado
- 4 huevos duros, picados
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 cucharada de orégano
- 100 cc de aceite
- Sal y pimienta, al gusto
- Caldo de carne, al gusto

**Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Aceitar ligeramente una placa para horno.

En una cacerola grande, calentar el aceite a fuego medio. Rehogar la cebolla y el morrón unos minutos antes de agregar la carne picada y los tomates. Cocinar 25 minutos, agregando caldo de ser necesario para evitar que se seque.

Condimentar con sal, pimienta, comino, ají molido y orégano. Apagar el fuego y agregar la cebolla de verdeo y el huevo duro. Mezclar bien y dejar entibiar o enfriar completamente antes de armar las empanadas.

Dividir el relleno entre las 12 tapas de empanadas. Cerrar las empanadas con un repulgue y colocar en la fuente. Llevar al horno y cocinar 15 a 20 minutos hasta que estén doradas. Servir calientes.

## **EMPANADAS DE CARNE CON BERENJENA**

**Ingredientes (para 18 unidades):**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 berenjena, pelada y cortada en cubos
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cebolla, pelada y cortada en rodajas
- 1 yema

- 500 gr de carne picada y cocida
- 1 morrón rojo, en cubitos
- ½ taza de pasas de uva sin semillas
- 1 cucharadita de comino
- 18 tapas de empanadas
- 1 huevo, batido

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 °C (horno bien caliente). Aceitar o enmantecar ligeramente una placa para hornear.

En una sartén, calentar el aceite de oliva y agregar la cebolla. Saltear por unos minutos y agregar el morrón y la berenjena. Continuar salteando hasta que todo esté cocido. Apagar el fuego y reservar.

En un bol mezclar la yema con el ajo picado, la sal, el comino y la pimienta. Agregar la carne picada cocida, el morrón, las pasas de uva y las berenjenas. Dividir la mezcla en 18 porciones.

Pincelar el borde de cada tapa de empanada con huevo batido y rellenar con la mezcla. Doblar y cerrar la empanada con su repulgue favorito. Pinchar cada empanada con un tenedor 2 veces. Colocar en la placa aceitada o enmantecada. Llevar al horno y hornear 40 minutos o hasta que estén doradas. Servir calientes.



## Empanadas Variadas

### EMPANADAS DE JAMÓN Y QUESO

#### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 250 gr de jamón cocido en tiritas
- 250 gr de queso mozzarella en cubos

#### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Cortar el jamón cocido en tiritas finitas. Separar las tapas de empanadas y poner una cucharada de jamón cocido picado y otra cucharada colmada de queso mozzarella.
- 2) Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

### EMPANADAS DE MOZZARELLA CON TOMATE Y ALBAHACA

#### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas para empanadas
- 24 tomates chery, cortados al medio
- 1 manojo de hojas de albahaca fresca, picado
- 350 gr de mozzarella, cortada en cubitos
- 1 huevo, batido
- Sal y pimienta, al gusto

#### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 C (bien caliente). Forrar una asadera con papel aluminio y rociar con aceite en aerosol.

En un bol, colocar los tomates cortados al medio. Agregar la mozzarella en cubitos, la albahaca picada, y condimentar con sal y pimienta.

Extender las tapas para empanada sobre la mesada y distribuir el relleno en el

centro de cada una. Mojar los dedos en un bol con agua tibia y sal y pasar alrededor de cada círculo de masa. Cerrar al medio, presionar los bordes y hacer un repulgue. Pincelar cada empanada con huevo batido por arriba y ubicarlas en la asadera. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén doradas. Servir de inmediato.

## **EMPANADAS DE QUESO AZUL CON CEBOLLA DE VERDEO**

### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 1 atado de cebollas de verdeo
- 300 gr de queso azul en bastones
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de miel

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). En un sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla. Rehogar las cebollas de verdeo picadas junto con el ajo picado por 5 minutos hasta que estén tiernas. Agregar la cucharadita de miel y condimentar con sal y pimienta al gusto. Añadir la nuez moscada. Bajar el fuego a mínimo y cocinar por 5 minutos revolviendo. Cortar el roquefort en finas tiritas. Separar las tapas de empanadas y poner una cucharada colmada de las cebollas colmada de queso roquefort.

Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS “4 QUESOS”**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido

- 200 gr de queso tipo fontina rallado en hebras
- 200 gr de queso parmesano en hebras
- 100 gr de queso mozzarella en hebras
- 100 gr de queso roquefort en grumos
- 1 cucharada de orégano picado
- ½ cucharadita de nuez moscada

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Mezclar bien todos los 4 tipos de queso en un bol, y condimentar con el orégano y nuez moscada. Mientras tanto, separar las tapas de empanadas y poner una cucharada grande del queso en el centro de la tapa de empanada.
- 2) Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE CHAMPIÑONES CON QUESO PARMESANO**

**Ingredientes (para 10 unidades):**

- 10 tapas de empanadas
- 2 tazas de champiñones, fileteados
- ½ taza de queso parmesano, rallado
- 25 gr de mantequilla, derretida
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 1 yema, batida

**Preparación en 2 pasos:**

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Enmantecar una placa para horno. En un bol, mezclar los champiñones, el queso parmesano, la mantequilla derretida y la sal de ajo.
- 2) Extender los discos de empanada sobre la mesada y pintar con la yema antes de colocar el relleno. Rellenar con la mezcla, cerrar y hacer un repulgue. Pinchar con un tenedor y colocar en la placa. Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén doradas. Servir calientes.

## EMPANADAS DE POLLO AL VERDEO

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 500 gr de pechuga de pollo
- 1 atado de cebollas de verdeo
- 1 ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

### **Preparación paso a paso:**

1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Cortar el jamón crudo en tiritas finitas. Cortar el pollo en pedacitos de más o menos 1 cm. y reservar. Picar la cebolla de verdeo y el ajo. Rehogar la cebolla y el ajo en un sartén junto con la cucharada de mantequilla a fuego medio por 5 minutos. Agregar el pollo y dejar que se dore. Salpimentar al gusto. Dejar enfriar y reservar. Mientras tanto, separar las tapas de empanadas y poner una cucharada grande de relleno de pollo en el centro de la tapa de empanada.

2) Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico. Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## EMPANADAS DE POLLO CON MORRÓN Y ACEITUNA

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas para empanadas
- 2 pechugas de pollo, cocidas y cortadas en cubitos
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 1 morrón rojo, picado
- 1 cebolla, picada
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 cucharadita de pimentón dulce

- 1 cucharadita de ají molido
- 3 cucharadas de aceitunas sin carozo, picadas
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cebollitas de verdeo, picadas

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 °C (bien caliente). Forrar una placa para horno con papel aluminio y aceitar ligeramente por arriba.

En una sartén con mantequilla, saltear la cebolla picada con las cebollitas de verdeo hasta que se pongan transparentes. Agregar el morrón rojo picado y rehogar 5 minutos. Desamarrar el cubito de caldo de pollo con las manos y agregarlo a la preparación, luego condimentar con sal, pimienta, ají molido y pimentón. Incorporar las aceitunas, el pollo en cubitos, el huevo duro y mezclar todo el relleno. Dejar enfriar completamente antes de rellenar las empanadas.

Extender los discos de masa sobre la mesada y rellenar con una cucharada bien generosa de relleno y un poquito más. Cerrar y hacer un repulgue.

Ubicar las empanadas en la placa y llevar al horno. Cocinar hasta que se doren en forma pareja. Retirar y servir calientes.

## **EMPANADAS DE POLLO CON SALSA BLANCA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 huevo batido
- 500 gr de pechuga de pollo
- 1 atado de cebollitas de verdeo
- 1 ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla

### **PARA LA SALSA BLANCA:**

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas colmadas de harina común
- 500 cc de leche
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de nuez moscada

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Cortar el jamón crudo en tiritas finitas.

Cortar el pollo en pedacitos de más o menos 1 cm y reservar.

Picar la cebolla de verdeo y el ajo. Rehogar la cebolla y el ajo en un sartén junto con la cucharada de mantequilla a fuego medio por 5 minutos. Agregar el pollo y dejar que se dore. Salpimentar al gusto. Dejar enfriar y reservar.

En otra olla, derretir las 3 cucharadas de mantequilla a fuego medio. Incorporar la harina y mezclar con cucharada de madera hasta que quede bien disuelta sin grumos. Incorporar la leche y mezclar constantemente con batidor de metal hasta que tome consistencia. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

Agregar la preparación del pollo e integrar. Dejar enfriar.

Mientras tanto, separar las tapas de empanadas y poner una cucharada grande de relleno de pollo en el centro de la tapa de empanada.

Sellar los bordes de la empanada mojada con agua, y realizar un repulgue básico.

Colocarla en una asadera enmantecada. Rellenar todas las tapas de empanadas y disponerlas en la asadera separadas por 2 cm entre ellas. Pintarlas con huevo batido y llevar al horno por 20 minutos a 30 minutos, o hasta que la masa se haya dorado. Retirar el horno y dejar enfriar unos 5 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE CHOCLO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 paquete de tapas para empanadas
- 100 gr de mantequilla
- 1 lata de choclo (maíz) tipo cremoso
- ½ morrón picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 150 gr de queso gruyere, en hebras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de nuez moscada

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 C (fuerte). Enmantecar una asadera para el horno.

En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar el morrón picado y la cebolla picada a fuego mediano por 5 minutos hasta que se cocine. Agregar el choclo y cocinar por otros 3 minutos. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

Añadir la nuez moscada. Dejar enfriar por 20 minutos.

Separar los discos de tapas de empanadas de a uno y mojar el borde de la masa

con un poco de agua. Colocar dos cucharadas colmadas del relleno frío en el centro. Sellar bien los bordes y cerrar con un repulgue básico. Llevar al horno por 20 minutos, hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## **EMPANADAS DE CALABAZA, CHOCLO Y QUESO**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 12 tapas de empanada de hojaldre, para horno
- 1 calabaza
- 3 cebollas de verdeo, picadas
- 5 hojas de salvia fresca, picadas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de choclo en granos, descongelado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 4 cucharadas de queso rallado
- 100 gr de queso duro tipo Paté Gras, rallado

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 250 °C (bien caliente). Forrar una placa para horno con papel mantequilla o papel aluminio y rociar con aceite en aerosol.

Pinchar la calabaza entera con un tenedor por todos lados. Cocinar en el microondas a incrementos de 15 minutos hasta que se note blanda al tacto. Retirar y dejar enfriar. Cortar al medio, descartar las semillas y hacer un puré con la pulpa. Reservar.

En una sartén, derretir la mantequilla y saltear las cebollas de verdeo con la salvia. Una vez tiernas, agregar el choclo y cocinar 2 minutos. Incorporar el puré de calabaza, mezclar y agregar los quesos con el huevo. Condimentar con sal y pimienta. Si la calabaza no es muy dulce, se le puede agregar 1 cucharadita de azúcar negra.

Extender las tapas de empanada sobre la mesada y humedecer con agua los bordes. Colocar en el centro de cada una un poco de relleno y cerrar dándoles forma de paquete abierto arriba. Colocarlos en la placa y llevar al horno. Cocinar hasta dorar y servir calientes.

## **EMPANADAS DE ATÚN**

**Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 100 gr de aceitunas verdes sin carozo
- 500 gr de atún en lata en aceite escurrido
- 1 patata mediana cortada en cubitos
- ½ morrón picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de té de pimentón

**Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado).

En un sartén grande, rehogar la cebolla, el morrón y ajo en una cucharada de aceite por 5 minutos hasta que estén tiernos. Añadir el atún y las aceitunas descarozadas y picadas. Salpimentar al gusto y condimentar con el pimentón. Por último, agregar la patata en cubos, bajar el fuego y cocinar por 7 a 10 minutos más hasta que la patata esté tierna. Reservar y enfriar por 20 minutos como mínimo antes de rellenar las empanadas.

Una vez frío el relleno, en cada disco de masa de empanada colocar una cucharada bien colmada de relleno. Sellar los bordes de la masa con agua y realizar un repulgue básico. Pintar con huevo batido y colocar en un asadera previamente enmantecada.

Llevar al horno por 30 minutos hasta que se haya dorado la masa. Dejar enfriar por 10 minutos antes de cortar y servir.

**EMPANADAS DE VIGILIA****Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 docena de tapas de empanadas
- 1 cebolla mediana picada
- ½ morrón rojo picado
- 500 gr de espinaca cocida
- 100 gr de mantequilla

**PARA LA SALSA BLANCA:**

- 1 taza de harina común
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada al gusto



- 1 taza de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

**Preparación paso a paso:**

En un sartén, calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla y el morrón picados por unos 4 minutos. Agregar la espinaca ya cocida y escurida y cocinar por otros 2 minutos.

Mientras tanto, en otra sartén preparar la salsa blanca: derretir la mantequilla a fuego mediano. Agregar la harina y mezclar hasta que se haya integrado y revolver con una cucharada de madera. Retirar del fuego y agregar la leche, mezclando constantemente, para evitar que se formen grumos. Llevarla nuevamente al fuego y dejar que suelte hervor. Cocinar por un minuto más y condimentar con sal, pimienta y la nuez moscada.

Agregar la salsa a la preparación anterior. Incorporar por último el queso rallado.

Dejar enfriar el relleno antes de amarrar las empanadas.

Colocar en el centro de la tapa de empanada 2 cucharadas bien colmadas del relleno. Sellar bien los bordes, y hacer un repulgue básico con tenedor. Llevar a horno caliente por 20 a 30 minutos, hasta que estén bien doradas.

## Tartas Saladas

### Receta Extra:

### MASA BÁSICA PARA TARTAS

#### Ingredientes (para 2 discos o tapas):

- 190 gr de harina común
- 95 gr de harina leudante
- 90 a 125 gr de mantequilla (según preferencia)
- 175 a 250cc de agua fría (según requerimiento)
- 1 pizca de sal

#### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220 °C (fuerte).

Frotar la mantequilla con la harina hasta que se formen grumos. Se puede usar la procesadora pulsando hasta que se mezcle bien. Agregar la mitad del agua, y mezclar. Si se hace a mano, la hoja de una cuchilla grande es lo más útil.

Incorporar gradualmente el resto del agua hasta que la masa tome una consistencia firme pero a la vez elástica. La cantidad de agua va a depender de la consistencia de la masa.

Espolvorear ligeramente la mesada, y estirar la masa de más o menos 3 mm de espesor. Cortar la masa para cubrir una tartera mediana. Forrar una tartera con la masa, considerando que la masa sea un poco más grande que la tartera.

Agregar el relleno de la receta elegida hasta cubrir  $\frac{3}{4}$  de la tartera. Cubrir la tarta con otro disco de masa ya estirado. Sellar las dos tapas de tarta con un repulgue. Pintar la masa con leche o agua.

Pinchar la superficie con un tenedor en varios lugares, para dejar que el vapor salga durante la cocción.

Si fuese una tarta dulce, espolvorear con un poco de azúcar, y luego llevar al horno, cuidando que no se quemem. Colocar en el centro del horno. Si se están dorando demasiado, bajar la tarta a un estante más abajo, o cubrir con papel aluminio.

### TARTA PASCUALINA DE CARNE

**Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldre
- 1 patata, pelada y cortada en cubos
- 225 gr de carne picada de cerdo
- 225 gr de carne picada de ternera
- ½ cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 cucharadas de agua
- 3 ramitas de tomillo
- 3 ramitas de salvia
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ¼ cucharadita de clavo de olor, molido
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación en 3 pasos:**

1) Precalentar el horno a 220 C (fuerte). Colocar la patata en cubos en una olla con agua y dejar que hierva. Una vez que hirvió, cocinar por 5 minutos más, o hasta que esté tierna. Pisar y hacer un puré. Reservar.

2) Mientras tanto, poner la carne picada en una sartén a fuego mediano. Agregar ajo, cebolla y agua. Sazonar con mostaza, salvia, timo, dientes de ajo, sal y pimienta. Tapar y cocinar a fuego mediano, hasta que la carne se haya dorado. Retirar del fuego, y agregar el puré de patata.

3) Forrar una de las tarteras con 1 disco de masa de hojaldre. Rellenar con la carne picada y luego cubrir con el resto de masa. Realizar unos cortes en la masa para que salga el vapor. Llevar al horno precalentado durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir caliente.

## TARTA SOUFLÉ DE ESPINACAS

**Ingredientes (para 6 porciones):****PARA LA MASA:**

- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de harina común
- 50 cc de agua bien fría

**PARA EL RELLENO SOUFLÉ:**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla chica, picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 200 gr de espinaca fresca

- 5 huevos
- 3 cucharadas de queso rallado
- 500 gr de requesón
- 1 manojo de eneldo, picado
- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 160 °C (bajo). Enmantecar y enharinar una tartera.

**PARA LA MASA:** Cortar la manteca bien fría en cubitos. Agregar la harina y suficiente agua fría para unir con las manos y formar un bollo suave y liso. Darle forma de bola y enfriar en la heladera 30 minutos. Retirar la masa de la heladera y estirar con palote formando un círculo delgado. Usar para forrar la base y los lados de la tartera. Pinchar la base con un tenedor y recortar el excedente de masa.

Llevar al horno y hornear sin relleno unos 20 minutos. Retirar y reservar.

**PARA EL SOUFFLÉ:** Saltear la cebolla en 1 cucharada de aceite de oliva hasta que esté transparente. Agregar la espinaca y cocinar 10 minutos. Procesar la espinaca y la cebolla junto con el queso rallado, el eneldo, sal, pimienta, mantequilla y huevos.

**PARA EL ARMADO:** Verter la preparación sobre la masa, extender y llevar al horno moderado. Hornear 40 minutos o hasta que dore la masa. Servir tibia.

## **TARTA PASCUALINA DE BERENJENA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 100 gr de mantequilla
- 1 kg de berenjenas picadas en cubos chicos
- 1 cebolla mediana picada
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso Gruyere, en hebras
- 1 cucharadita de orégano
- ½ Morrón picado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de azúcar
- Mostaza, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con la masa de tarta.

Pintar la base con mostaza. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar las berenjenas, la cebolla y el morrón picado a fuego mediano por 10 minutos hasta que se estén tiernas. Agregar el azúcar y cocinar por otros 2 minutos. Salpimentar a gusto. Añadir el orégano y la nuez moscada. Reservar.

2) Batir el huevo en un bol junto con el queso rallado. Agregar las verduras a la preparación anterior y mezclar bien hasta que se hayan integrado. Rellenar la tartera con la preparación. Cubrir con el segundo disco de masa, y sellar los bordes con un repulgue básico. Pintar con huevo batido la tapa y pinchar con tenedor en varios lugares. Llevar al horno por 40 minutos. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## **TARTA PASCUALINA DE ACELGA CON CALABAZA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa hojaldre (para tarta)
- 400 gr de acelga (sólo las hojas sin los tallos)
- 400 gr de calabaza, cocida al horno
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 morrón rojo, picado
- 200 gr de queso gruyere, rallado
- 3 huevos
- 1 huevo batido, para pintar
- Sal y pimienta a gusto

### **Preparación en 3 pasos:**

- 1) Precalentar el horno a 180 C (moderado). Hervir las hojas de acelga en agua con sal hasta que esté tierna. Colar y reservar. Enmantecar una tartera mediana. Forrar con el disco de masa, y reservar.
- 2) Calentar un chorrito de aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Incorporar el morrón picado, y cocinar hasta que esté tierno. Retirar del fuego y colocar en un bol. Incorporar el puré de calabaza, el queso rallado, y salpimentar a gusto. Incorporar la acelga, y los huevos batidos.
- 3) Verter la mezcla en la tartera, y cubrir con el otro disco de masa. Sellar bien los bordes, con un tenedor o haciendo un repulgue. Pintar la tarta con huevo batido. Llevar al horno durante 25 minutos, o hasta que se haya dorado. Dejar enfriar y servir.

## TARTA CLÁSICA DE ZAPALLITOS

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 masa de hojaldre (para tarta)
- 3 zapallitos redondos
- 2 cebollas, medianas
- 4 huevos
- 200 gr de queso fresco (tipo Quattrolo)
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación en 3 pasos:**

- 1) Rociar con aceite vegetal un molde para tarta y colocar la masa estirándola un poco. Precalear el horno a 200 °C (fuerte). Cortar las cebollas y los zapallitos en rodajas.
- 2) Colocar un poco de aceite en una olla, cuando esté caliente agregar las cebollas cortadas y revolver y dejar que se cocinen por 3 minutos. Salpimentar a gusto. Incorporar los zapallitos y mezclar hasta que el zapallito quede blando. Agregar el queso fresco en cubos, y luego, retirar del fuego.
- 3) En un bol, romper los huevos y batirlos solo un poco. Condimentar con un poco de sal. Agregar el huevo a la mezcla, unificar y verter en la tartera. Llevar al horno durante 20 minutos.

## TARTA PASCUALINA DE ATÚN

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- ½ morrón picado
- 1 taza de puré de tomates
- 2 latas de atún en aceite, escurrido
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de orégano

### **Preparación en 3 pasos:**

- 1) Precalear el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera, previamente enmantecada con un disco de masa. En un sartén, derretir la mantequilla a fuego

- mediano. Rehogar las cebollas picadas hasta que estén transparentes. Agregar el morrón y cocinar por 5 minutos. Incorporar el atún escumido y el puré de tomate. Bajar el fuego y tapar y cocinar por 10 minutos. Salpimentar a gusto.
- 2) Una vez cocido, dejar enfriar por 15 minutos. Rellenar la tarta con la preparación y cubrir con el segundo disco de masa. Pintar con huevo batido y pinchar con un tenedor en varios lugares para que no se infle.
- 3) Llevar al horno por 30 minutos o hasta que esté la masa bien dorada. Dejar enfriar por 10 minutos antes de servir.

## **TARTA PASCUALINA CASERA DE ATÚN Y ESPINACA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 500 gr de harina leudante
- 70 gr de mantequilla
- Una cucharadita de sal
- Agua fría, cantidad necesaria

#### **PARA EL RELLENO:**

- 500 gr de espinaca (sólo las hojas limpias)
- 2 cebollas
- 1 ají verde
- 1 lata de atún en aceite, escumido
- 1 lata de atún al agua, escumido
- 4 huevos duros
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo batido, para pintar

### **Preparación paso a paso:**

Colocar la harina en un bol, la sal, y la mantequilla y formar un arenado al final. Incorporar de a poco el agua bien fría hasta formar una masa lisa. Hacer dos bollos y reservar en la heladera.

Picar la cebolla y el ají, y rehogar en un sartén hondo a fuego bajo. Agregar la espinaca previamente hervida y cortada, las latas de atún y al final los huevos picados.

Estirar un bollo de la masa en un molde rectangular o redondo, más bien fina por que tiene harina leudante y va a crecer un poco. Colocar el relleno y tapar con el otro bollo (también estirado), pinchar con un tenedor para que salga el aire, pintar

con un huevo batido la tapa y llevar al horno precalentado a 180 °C hasta que dore la masa. Servir tibia.

## **TARTA DE POLLO CON PATATA Y ZANAHORIA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 discos de masa de hojaldre
- 225 gr de pollo, cocido y en cubos (sin piel ni hueso)
- 3 patatas, peladas y en cubos
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 1 cebolla chica, picada
- 2 tallos de apio, cortados
- 2 cubos de caldo de pollo
- 60 gr de mantequilla
- 500 cc de agua
- 3 cucharadas de harina
- 125 cc de leche
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de orégano fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 °C (fuerte). Forrar una tartera con uno de los discos de masa. Reservar.

Derretir la mitad de la mantequilla en un sartén grande. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, sal y pimienta. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar los cubos de caldo y agua. Dejar que hierva. Agregar las patatas, y cocinar hasta que estén tiernas.

En una olla mediana, derretir el resto de la mantequilla. Agregar el pollo y la harina. Agregar la leche, y cocinar hasta que se espese. Agregar las hierbas frescas. Verter la mezcla sobre la masa. Cubrir con el otro disco de masa. Unir bien los bordes y hacer 4 cortes en la parte superior para que salga el vapor. Llevar al horno durante 15 minutos. Bajar la temperatura a moderado (180 °C) y cocinar por otros 20 minutos, o hasta que se haya dorado la masa.

## **TARTA CASERA DE POLLO**



### **Ingredientes (para 8 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 250 gr de harina común
- 1 cucharadita de sal
- 150 gr de mantequilla o margarina
- 6 cucharadas de agua fría

#### **PARA EL RELLENO:**

- 110 gr de mantequilla
- 60 gr de harina
- 1 cebolla, picada
- 725 cc de caldo de pollo
- 3 puerros, picados
- 45 gr de mantequilla
- 450 gr de pechuga de pollo, cocida y picada (sin piel)
- 1 zanahoria, picada
- 2 patatas, en cubos
- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Enmantecar y enharinar una tartera.

**PARA LA MASA:** En un bol grande, combinar 250 gr de harina con 1 cucharadita de sal. Agregar la mantequilla en cubos y frotar con las manos hasta conseguir un arenado grueso. Agregar agua fría de a poco, sólo hasta que la masa se una en un bollo. Dividir el bollo en dos partes y envolverlas en film transparente. Dejar descansar en la heladera 4 horas o más.

**PARA EL RELLENO:** En una cacerola grande, derretir 110 gr de mantequilla.

Mezclar con 60 gr de harina, y condimentar con sal, pimienta, y cebolla. Agregar de a poco el caldo, revolviendo para lograr una salsa cremosa. En otra cacerola, saltar el puerro en 3 cucharadas de mantequilla. Incorporar el puerro a la salsa. Agregar el pollo, las zanahorias, y las patatas. Mezclar y reservar.

**PARA EL ARMADO:** Estirar ambos bollos hasta lograr dos discos de masa. Usar uno para forrar la base de la tartera. Volcar el relleno adentro y cubrir con el segundo disco. Sellar los bordes y pinchar la superficie con un tenedor. Llevar al horno y cocinar 30 minutos o hasta que esté dorada y el relleno haga burbujas. Servir tibia.

## **TARTA COMBINADA DE PANCETA CON CHOCLO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 200 gr de harina común
- 50 gr de manteca o margarina
- 50 gr de grasa vegetal
- 1 huevo
- Leche, cantidad necesaria

#### **PARA EL RELLENO:**

- 4 lonchas de panceta
- 1 lata (400 gr) de choclo en granos
- 5 cucharadas de queso rallado
- 2 huevos
- 25 cc de leche

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera. En un bol, colocar la harina, la manteca, y la grasa vegetal. Con los dedos, desamarrar los ingredientes y formar un arenado grueso.

Batir el huevo y agregarlo a la preparación uniéndolo todo en un bollo. Agregar leche de ser necesario y estirar el bollo en un disco más grande que la tartera. Colocarlo encima del molde y presionar con las manos forrando la base y los lados de la tartera.

Cortar la panceta y dorarla en una sartén seca. Mezclar con el queso y la leche. En otro bol, batir los huevos. Mezclar la panceta con el choclo y esparcir por la base de la tarta. Agregar la mezcla de queso y leche, y finalmente rociar todo con los huevos batidos. Llevar al horno y cocinar 40 minutos. Servir tibia.

## **TARTA FORTE DE CHOCLO CON QUESO**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 masa de hojaldre para tarta
- 2 latas (480 gr) de choclo amarillo en grano entero
- 4 huevos
- 200 gr de queso emmental rallado
- 200 gr de yogur natural
- 3 cebollas medianas, cortadas en rodajas finas

- 3 cucharadas de aceite de girasol
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pizca de nuez moscada

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Forrar una tartera mediana con la masa de hojaldre. Reservar. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Rehogar las cebollas durante 5 minutos, hasta que estén transparentes.
- 2) En un bol, batir los huevos con el yogur, el queso emmental rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Incorporar el choclo y las cebollas. Esparcir el relleno sobre la masa de hojaldre y llevar al horno durante 30 minutos o hasta que se haya dorado. Servir tibia.

## **TARTA DE ZAPALLITOS CON REQUESÓN Y MOZZARELLA**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 disco de masa de hojaldre para tarta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 500 gr de zapallitos redondos, en rodajas finas
- 175 gr de mozzarella, rallada
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 120 cc de nata (crema de leche)
- 3 huevos, ligeramente batidos
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca fresca, picada
- Pimienta negra, al gusto
- Páprika o pimentón, a gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 °C (fuerte). Forrar una tartera con el disco de masa y pinchar la base con un tenedor. Llevar al horno sin relleno, y hornear 7 minutos. Retirar y bajar la temperatura del horno a 180 °C (moderado).

En un sartén con aceite de oliva, saltear los zapallitos hasta que estén tiernos. Colar el exceso de líquido y ubicar la mitad de zapallitos en la base de la tartera. Salpicar con el queso mozzarella.

En un bol, mezclar el requesón, la nata, los huevos, sal, orégano, albahaca, y

pimienta. Verter la preparación sobre los zapallitos. Cubrir encima con el resto de zapallitos y salpicar con pimentón. Llevar al horno. Hornear 45 minutos o hasta que el relleno esté firme y gratinado. Dejar entibiar antes de cortar y servir.

## Platos Típicos

### LOCRO TRADICIONAL

#### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 200 gr de panceta (bacón)
- 500 gr de mondongo (pancita de res)
- 4 chorizos colorados
- 1 ½ kg de carne de cerdo
- 2 kg de zapallo
- 1 ½ kg de maíz blanco molido
- 750 gr de porotos pallares
- 1 cebolla mediana picada
- ½ cucharada de pimentón
- 2 kg de patitas de chanco
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- Sal, pimienta y pimentón, al gusto

#### **Preparación paso a paso:**

Lavar el maíz y los porotos, remojar desde el día anterior. Cocinar las patitas de chanco al homo y dejar enfriar. Luego, cortarlas en trocitos. Cortar en pequeños trozos la panceta, el mondongo, los chorizos y la carne.

**PARA EL DÍA DEL LOCRO:** Colocar en una olla el maíz y los porotos hasta que hiervan y se cocinen por una hora. Agregar el resto de los ingredientes y los condimentos: sal al gusto, pimienta y pimentón, y mezclar con una cuchara de madera.

En una olla aparte, hervir el zapallo con sal y luego pisarlo y hacerlo puré. Agregar el zapallo a la preparación anterior por unos 20 minutos hasta completar su cocción.

**PARA LA SALSA FRITA:** Calentar el aceite en el sartén y rehogar la cebolla picada y salada. Una vez cocida, retirar del fuego y en caliente agregar parte del pimentón. Incorporar por encima de cada plato con locro.

### PUCHERO PATRIO

#### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 kg de osobuco de temera
- 300 gr de panceta (bacón)
- 3 chorizos
- 2 morcillas
- 3 zanahorias medianas
- 3 puerros
- 3 patatas medianas
- 3 choclos
- ½ repollo (col blanca) mediano
- 300 gr de garbanzos
- 2 cebollas
- 1 apio
- 1 ramo de perejil, tomillo y laurel
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Hervir abundante agua con sal en una gran olla. Cuando hierva, agregar la carne de temera.

Más o menos pasados unos 15 minutos, agregar el ramo de hierbas, el apio, las cebollas y el puerro. Si hay mucha espuma en la superficie, retirarla con una espumadera. Luego incorporar los garbanzos previamente remojados y cocinar por una hora.

A la hora, agregar el repollo cortado en trozos grandes. Ir incorporando las verduras cada 10 minutos en el siguiente orden: zanahorias peladas enteras, patatas peladas enteras, choclos cortados y el zapallo. Cuando las patatas estén tiernas, el puchero estará listo.

En una olla aparte, agregar los chorizos pinchados en agua hirviendo y la panceta cortada en cubos, y cocinar por unos 45 minutos aproximadamente. Agregar las morcillas pinchadas, y dejar cocinar por unos 5 minutos más. Servir en varias fuentes, generalmente separando las verduras de la carne.

## **GUIISO DE MONDONGO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 kg de pancita de res (mondongo blanco)
- ½ taza de aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates perita, pelados y picados

- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 1 cucharada de tomates en conserva
- 1 ají rojo, picado
- 1 ½ taza de agua
- 2 cubitos de caldo de verduras, tipo Knorr®
- 1 ramito compuesto de perejil, orégano y laurel
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 puñado de tomates secos
- 1 cucharada de perejil, picado

### **Preparación paso a paso:**

Limpiar el mondongo, hervirlo en caldo hasta que esté tierno y cortar en tiras finas. Reservar.

En una cacerola calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que estén transparentes. Añadir los tomates pelados y cortados, las zanahorias en rodajas, el tomate en conserva y el ají picado. Saltear 5 minutos e incorporar el agua caliente, los cubitos de caldo, los tomates secos y las hierbas aromáticas. Mezclar e incorporar el mondongo en tiras y la pimienta. Dejar hervir lentamente hasta que el mondongo esté muy tierno.

Por último, agregar los garbanzos y hervir 5 minutos más. Si hiciera falta, agregar más caldo. Servir caliente.

## **GUISO TRADICIONAL DE LENTEJAS**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 500 gr de lentejas secas
- 1 cebolla mediana
- 150 gr de panceta ahumada
- 1 chorizo colorado seco
- Caldo de verduras, c/n
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Un puñado de perejil
- Sal y ají molido al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Poner a hervir las lentejas en abundante agua y sal durante unos 20 minutos hasta

lograr una media cocción.

Cortar la panceta ahumada en tiritas y dorarla en el sartén en aceite. Luego agregar la cebolla picada, y cocinar hasta que esté transparente. Agregar el chorizo colorado cortado en rodajas finitas.

Agregar las lentejas coladas a la preparación anterior, y cubrir con el caldo.

Sazonar con sal y pimienta a gusto y también el ají molido. Cocinar a fuego lento, y revolviendo de vez en cuando hasta lograr una consistencia de guiso y las lentejas se hayan cocido totalmente.

Mirar que el guiso no se seque y agregar más caldo si fuese necesario. Servir caliente en platos de sopa o compoters y decorar con el perejil picado.

## **ESTOFADO DE CARNE CON VEGETALES**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 lonchas de panceta ahumada (bacón)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1,5 kg de carne para estofado, deshuesada y atada con hilo de cocina
- 8 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rodajas gruesas
- 2 cebollas, picadas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 2 latas (800 gr) de tomates, picados
- 1 taza de vino tinto
- 1 taza de caldo de carne
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 kg de patatas pequeñas, lavadas y cortadas en dos
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharaditas de fécula de maíz disueltas en 1 cucharada de agua

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Cocinar la panceta ahumada en una cacerola pesada durante 5 minutos hasta que esté crujiente. Retirar las lonchas de panceta, escurrir el exceso de grasa sobre papel de cocina y luego cortar la panceta en trozos.

Agregar el aceite a la cacerola y calentar a fuego moderado. A continuación, agregar la carne y dar vueltas para dorar por todos lados. Pasar a un plato.

Añadir las zanahorias, las cebollas y el ajo y cocinar durante unos 8 minutos hasta que estén ligeramente doradas. Agregar los tomates, y luego colocar



nuevamente la carne. Agregar el vino y el caldo. Condimentar, dejar hervir y reducir el calor. Cubrir con papel de aluminio y encima colocar la tapa para crear un sello hermético. Colocar la cacerola en el horno y cocinar durante 1 hora, dando vuelta a la carne una vez.

Retirar la cazuela del horno y añadir las patatas y la mitad de la albahaca.

Completar el nivel de líquido si es necesario con la acción un poco más o agua. Volver al horno y cocinar durante una hora más, o hasta que la carne y las verduras estén tiernas. Poner la panceta en un plato resistente al calor en el horno durante unos 5 minutos para calentar a través.

Cortar la carne y colocar los trozos en una fuente con las verduras, Mantener caliente. Colocar la cacerola sobre una hornalla a fuego moderado. Añadir la pasta de fécula disuelta en agua y dejar hervir. Revolver durante 1 minuto hasta que espese. Servir la salsa sobre la carne y las verduras y espolvorear con los pedacitos de panceta y la albahaca restante.

## **ASADO DE TIRA A LA PARILLA**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 taza de sal gruesa
- 3 kg de asado de tira (costillar vacuno cortado de 5 a 8 cm de ancho)
- Jugo de limón recién exprimido, c/n
- Chimichurri al gusto (ver receta siguiente)

### **Preparación paso a paso:**

Recubrir el asado de tira con sal gruesa (esto ayuda a desgrasar la carne). Mientras tanto preparar un fuego a la parrilla con leña seca. Si no se tiene leña, el carbón es perfecto. Lograr brasas suficientes para asar la carne. Distribuir de manera pareja la brasa sobre la parrilla, luego de unos minutos pasar un papel seco sobre la parrilla y colocar la carne encima del lado del hueso. Si se desea se puede adobar previamente al gusto con chimichurri (ver receta abajo), de manera pareja en todo el costillar.

El secreto es cocinar lentamente procurando un excelente calor (pero no excesivo) de manera que la carne se cocine desde el hueso. Una media hora a 45 minutos de cada lado a fuego medio es suficiente para lograr una cocción ideal del asado.

Una vez cocido, retirar del fuego y llevar a una tabla de madera, rociar con abundante jugo de limón. Servir de inmediato y acompañar con ensalada de lechuga, tomate y cebolla, una guarnición de patatas fritas y un muy buen vino tinto.

## **Receta Extra:**

### **CHIMICHURRI**

#### **(ADOBO PARA CARNES ASADAS)**

##### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 ramo de perejil, picado
- 8 dientes de ajo, picados
- $\frac{3}{4}$  de taza (190 cc) de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas (80 cc) de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas (60 cc) de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón

##### **Preparación en un paso:**

Poner todos los ingredientes en el recipiente de una licuadora o procesadora y mezclar hasta que se forme un puré espeso. Reservar en la nevera hasta el momento de utilizar.

## **MILANESA A CABALLO**

### **CON PATATAS FRITAS**

##### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- $\frac{1}{2}$  kg de filetes finos de temera magra (solomillo o pulpa)
- 300 gr de pan rallado
- 2 huevos
- 1 chomito de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 puñado de perejil fresco, picado
- 5 patatas grandes, peladas y cortadas en bastones
- Aceite de girasol, cantidad necesaria para freír
- 8 huevos

##### **Preparación paso a paso:**

Colocar el pan rallado en una fuente no muy honda. Reservar.

Batir los 2 huevos con el chomito de leche en un bol profundo. Agregar el perejil

picado. Condimentar las milanesas con sal y pimienta. Pasarlas por el huevo y luego por el pan rallado. Repetir hasta preparar todas las milanesas. Luego cortar en bastones medianos las patatas ya peladas y escuridas. En 2 sartenes medianas-grandes, y bastantes hondas, colocar suficiente aceite en ambas, a fuego mediano. Dejar que se caliente el aceite. En una freír las milanesas, durante unos minutos, y luego darlas vuelta, y cocinar por unos minutos más, hasta que se hayan dorado de ambos lados. Al mismo tiempo, freír las patatas fritas en la otra sartén, durante varios minutos, girándolas con una espumadera para que se doren de todos lados. Retirar las milanesas y patatas fritas y dejar escurrir el aceite excedente sobre una fuente forrada con papel de cocina. Luego dividir las porciones en 4 platos. Hacer los huevos fritos, de a 4 en una sartén grande, y retirarlos con espátula. Servir de a dos sobre cada porción de milanesa y papas fritas.

## **PASTEL DE PATATAS TRADICIONAL**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 kg de cebollas, picadas
- 1 kg de carne picada
- ½ taza de aceitunas sin carozo, cortadas
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ¼ taza de queso rallado
- 5 huevos duros, cortados en cubitos
- 3 kg de patatas, peladas y cortadas en cubos
- 25 gr de mantequilla
- 2 huevos
- ½ taza de leche, tibia
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Reservar una fuente para horno con altura.

En una cacerola, calentar el aceite y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté doradita y suelte el jugo.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Agregar las aceitunas y el queso rallado. Mezclar bien. Retirar del fuego. Agregar los huevos duros picados y mezclar. Reservar.

En una cacerola con agua hervir las patatas hasta que estén tiernas. Colarlas y hacer un puré. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada, leche, mantequilla y 2 huevos. Revolver bien.

Cubrir la base de la fuente con una capa de puré de patatas. Extender encima el relleno de carne picada y cubrir con el resto del puré. Colocar trocitos de mantequilla por arriba y espolvorear con queso rallado. Llevar al horno y cocinar 30 minutos hasta que esté gratinado. Servir caliente.

## **FILETES DE TERNERA CON SALSA CRIOLLA**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 4 filetes de ternera (corte vacuno sin grasa)
- 1 tomate
- ½ morrón rojo mediano
- 1 cebolla
- 1 puñado de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de vinagre de vino

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Picar la cebolla, el morrón y el tomate en cubos pequeños y colocarlos en un bol. Rocíarlos con el aceite y el vinagre, y salpimentar al gusto. Reservar.
- 2) Salpimentar los filetes al gusto. Precalentar una sartén grande de hierro y agregar una cucharada de aceite. Cocinar los filetes de ambos lados de 3 a 5 minutos de cada lado, dependiendo del grosor de los filetes. Servir y cubrir con la salsa criolla. Por último, rociar con un chomito de aceite de oliva y decorar con hojitas de perejil.

## **MATAMBRE RELLENO**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 ½ kg de matambre
- PARA EL ADOBO:
- ½ taza de vinagre
  - 1 taza de aceite
  - 1 cucharadita de ají molido

- 1 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de perejil picado

**PARA EL RELLENO:**

- 3 cebollas de verdeo picadas
- 200 gr de carne picada
- 1 atado de espinacas crudas cortadas
- 3 zanahorias ralladas
- 100 gr de aceitunas picadas
- 2 huevos batidos
- Sal y pimienta al gusto

**Preparación paso a paso:**

Preparar el adobo mezclando el aceite y vinagre. Agregar el orégano, aji molido y el diente de ajo picado. Desgrasar el matambre y colocarlo en la mezcla del adobo. Llevar a la heladera por 12 hs.

Mezclar los ingredientes del relleno. Agregar por último los huevos batidos para ligar el relleno. Salpimentar al gusto. Colocar el relleno en el matambre y comenzar a enrollar. Coser los bordes con hilo y aguja (como si estuviera cosiendo el dobladillo de un pantalón).

Poner agua en una olla grande y llevarla a punto hervor. Colocar el matambre y cocinar durante 2 horas. Dejar enfriar y cortar en rodajas con cuchilla. Servir acompañado de arroz o alguna ensalada fresca de verano.

## **HUMITAS EN CHALA**

**Ingredientes (para 8 porciones):**

- 12 choclos medianos (mazorcas) con su chala (hojas)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 morrón
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- Aceite de oliva, c/n
- 2 cucharadas de queso rallado (tipo pamesano)
- 1 cucharada de pimentón

**Preparación paso a paso:**

Separar las chalas del choclo, cortarlas alrededor del tronco y limpiarlas con agua. Reservar las chalas. Desgranar el choclo. Rallar los granos en un bol mediano, o procesarlos hasta lograr un puré. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Rehogar la cebolla en aceite a fuego mediano hasta que se ponga transparente. Agregar al puré de choclo. Incorporar la leche y el pimentón. Agregar el queso rallado tipo pamesano. Llevar la preparación a la heladera hasta que sea más consistente. El queso ayuda a adquirir consistencia. Calentar el horno a temperatura moderada. En dos hojas de chala, colocar en el centro dos cucharadas del relleno y atar con otra hoja cortada previamente en tiritas finas. Envolver las hojas de chala quedando en forma de cuadraditos. Colocar las humitas en una asadera y cocinar durante 15 minutos aproximadamente.

## **BIFE DE CHORIZO CON PATATAS AL PLOMO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 6 bifes de chorizo (lomo alto) de 3 cm de espesor
- 1 cucharada de aceite
- 6 patatas medianas sin pelar
- 100 gr de mantequilla blanda
- 2 cucharadas de ciboulette picado
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Lavar las patatas bien con un cepillo.

Envolverlas con papel aluminio y llevar al horno por una hora.

Mezclar la mantequilla con el ciboulette picado, hasta lograr una pasta. Reservar.

Sacar el papel aluminio de las patatas y cortarlas al medio. Untarlas con una buena cantidad de la preparación de mantequilla y salpimentar al gusto.

Calentar la plancha a fuego fuerte con la cucharada de aceite por 7 a 10 minutos.

Poner los bifes, sin moverlos y cocinarlos por 5 a 7 minutos. Darlos vuelta, salarlos y dejarlos cocinar por otros 5 a 7 minutos, sin moverlos. Servir calientes con una guarnición de patatas al plomo.

## Postres Típicos

### POSTRE DELICIA DE ARROZ CON LECHE

#### Ingredientes (para 6 porciones):

- 200 gr de arroz tipo Arborio
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 150 gr de azúcar
- 2 huevos
- 750 cc de leche entera
- 75 gr de uvas pasas

#### PARA EL CAMELO:

- 80 gr de azúcar común
- 2 cucharadas de agua

#### PARA SERVIR (cantidad necesaria):

- Dulce de leche
- Ron

#### Preparación paso a paso:

Colocar el arroz en una olla y cubrir con agua. Cocinar a fuego mediano durante 5 minutos. Colar el arroz.

Volver el arroz a la olla y añadir la leche y la esencia de vainilla. Tapar y cocinar a fuego bajo por 15 minutos o hasta que el arroz esté bien cocido.

Mientras tanto, preparar el caramelo: Calentar el azúcar con las 2 cucharadas de agua en una sartén a fuego fuerte hasta que se ponga color caramelo, pero que todavía tenga consistencia líquida. Volcarlo en una flanera apta para horno (lo mejor es que sea de vidrio).

Una vez que el arroz esté cocido, retirar del fuego. Añadir el azúcar, mantequilla, 2 huevos y pasas de uva. Verter la preparación en la flanera y llevar al horno hasta que se haya dorado. Servir con dulce de leche y un chorrito de ron.

## ALFAJORCITOS DE MAICENA

### Ingredientes (para 36 alfajorcitos):

- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de harina
- 300 gr de maicena (fécula de maíz)
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 3 yemas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Dulce de leche para rellenar (repostero), c/n
- Coco rallado, c/n

### Preparación paso a paso:

Tamizar la harina, la maicena, el bicarbonato y el polvo de hornear en un bol y reservar. En otro bol batir la mantequilla (pomada), con el azúcar, una vez bien integrado, agregar las yemas (de a una), mezclar bien. Luego agregar los ingredientes secos, tamizados, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezclar bien y unir hasta que se forme una masa lisa. Estirarla sobre la mesada enharinada y dejarle ½ cm de espesor. Cortar con la ayuda de un molde (redondito) medallones de unos 4 cm aproximadamente de diámetro.

Colocarlos en placas (enmantecadas y enharinadas) y cocinar en el horno (temperatura media) durante 8 o 9 minutos. Deben quedar cocidos, no importa si arriba están blanquitos, no deben dorarse. Retirarlos de la placa cuidadosamente y dejar enfriar.

Por último, hay que rellenar las tapitas. Yo les recomendaría poner el dulce de leche en una manga pastelera y recién ahí rellenar con ayuda de ella, queda mucho más prolijo y podemos ponerle la cantidad deseada. Luego, rodar los alfajorcitos por coco rallado y listo.

## PANQUEQUES CON DULCE DE LECHE

### Ingredientes (para 6 porciones):

#### PARA LA MASA:

- 250 gr de harina leudante



- 2 huevos
  - 2 tazas de leche
- PARA EL RELLENO:**
- 400 gr de dulce de leche
  - 2 cucharadas de azúcar
  - Mantequilla, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 °C (caliente). Separar una fuente para horno y mesa. En el bol de la licuadora, colocar los huevos, la harina y la leche. Licuar hasta conseguir una mezcla lisa y sin grumos. Dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Calentar una sartén para panqueques, si es de teflón mejor. Colocar una cucharadita de mantequilla y mover la sartén para derretirla y cubrir toda la superficie. Retirar apenas la sartén del fuego y volcar encima 1 cucharada grande de masa para panqueques. Inclinar para cubrir toda la base y llevar al fuego. Cocinar 1 o 2 minutos hasta que los bordes del panqueque se despeguen apenas. Darlo vuelta con una espátula y cocinar 1 minuto más.

Invertir el panqueque sobre un plato y repetir los pasos hasta acabar la masa. Siempre el primer panqueque sale más gordito que el resto o incluso se rompe, pero es normal que suceda.

Extender un panqueque en un plato y rellenar al gusto con dulce de leche. Enrollar y acomodar los panqueques en la fuente. Espolvorear con azúcar y llevar al horno para dorar apenas. Servir calientes.

## **BUDÍN DE PAN CON MANZANAS**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 7 bollos de pan francés (que tenga mucha miga)
- 6 manzanas
- 4 huevos
- 750 cc de leche
- La ralladura de un limón
- 50 gr de pasas de uva
- 1 taza de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

Acaramelar un molde de torta redondo, según este procedimiento: colocar una taza

de azúcar en el molde y poner sobre la homalla a fuego medio. Revolver con cuchara de madera hasta que el azúcar comience a dorarse. Revolver dos o tres veces más, hasta que el azúcar esté casi todo caramelizado. Como este postre irá al horno, no importa si el caramelo no es perfecto. Apagar el fuego y rotar el molde para esparcir el caramelo por todo el fondo.

Cortar en rodajas muy finas y descortezar el pan francés. Pelar, despepitar y cortar en rodajas finas las manzanas.

Cuando el caramelo esté sólido, disponer sobre él una capa de rodajas de manzana, cubriendo todo el fondo del molde. Luego, sobre ella, una capa de rodajas de pan, recortando las rodajas de pan para que cubran bien el fondo. No importa si no queda perfecto, ya que no se nota. Alternar una capa de rodajas de manzana (más las pasas) con una capa de pan, otra de manzana y otra de pan. En un bol, batir los huevos, el azúcar a gusto, la leche y la ralladura de limón. Volcar la mezcla sobre las capas de pan y manzana y dejar reposar 15 minutos, hasta que todo esté bien empapado y el pan haya absorbido el líquido. Si hace falta, agregar un poquito más de leche.

Cocinar en horno moderado a baño maría (o sea, en molde colocado sobre otra fuente con agua fría hasta la mitad) por 50 minutos a una hora, hasta que el budín esté dorado y levemente inflado.

## **FLAN DE HUEVO**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 400 gr de azúcar

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (horno moderado). Separar 8 recipientes individuales para flan, aptos para horno. Separar una fuente grande que los pueda contener y llenar con 1 dedo de agua caliente.

En una sartén, colocar 400 gr de azúcar y calentar hasta lograr un caramelo dorado. Volcar el caramelo en los 8 recipientes y distribuir cubriendo la base y los lados.

En un bol, batir los huevos con 1 ½ taza de azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Repartir la preparación entre los 8 recipientes para flan. Colocar los recipientes en la fuente con agua caliente y llevar al horno.

Cocinar a baño María 30 minutos. Retirar y dejar entibiar. Llevar a la heladera y dejar enfriar antes de desmoldar.

## **POSTRE CREMA DE DULCE DE LECHE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 80 gr de azúcar
- 50 gr de maicena (fécula de maíz)
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 6 cucharadas de dulce de leche
- 1 litro de leche

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En una cacerola mediana, mezclar el azúcar, la fécula de maíz y la nata. Agregar el dulce de leche y calentar a fuego bajo, revolviendo constantemente.
- 2) Una vez que haya espesado, verter en compoteras individuales y dejar enfriar a temperatura ambiente. Luego llevar a la heladera y servir bien frío.

## **MERENGUES CON DULCE DE LECHE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 6 claras de huevo
- 200 gr de azúcar
- 200 gr de azúcar glas (impalpable) tamizada
- 300 gr de dulce de leche repostero, para rellenar

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 110 °C (bien suave). Forrar una placa de horno con papel manteca y reservar.

En un bol grande, batir las claras con las cucharadas de azúcar, de a una con un intervalo de 5 minutos entre ellas. Por último, incorporar el azúcar glas en forma envolvente.

Llenar una manga de repostería con pico liso o rizado de acuerdo a su preferencia, pero el pico debe ser bien grande. Sobre el papel manteca, hacer círculos comenzando del centro hacia afuera del tamaño necesario para que se obtengan 12 círculos. Llevar al horno por una hora para que se seque bien el merengue. Si se desea puede dejarse la puerta del horno levemente entreabierta con un

repasador.

Una vez fríos, unir 2 tapas untándolas con dulce de leche, como si formara un emparedado o alfajor. Pueden conservarse en un lugar fresco y seco uno o dos días, antes de consumirlos.

## **EMPANADITAS DE MANZANA**

### **Ingredientes (para 12 unidades):**

- 1 paquete de tapas hojaldres de empanada de copetín (pequeñas)
- 300 gr de puré de manzanas
- 2 manzanas, cortadas en rodajas bien finitas
- 12 cucharaditas de azúcar
- 30 gr de mantequilla
- 1 huevo batido
- Azúcar glas (impalpable), c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 200 C (fuerte). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar.

Rellenar las tapas de empanadas con 1 cucharada de puré de manzanas y una rodajita de manzana espolvoreando con una cucharadita de azúcar. Cerrar los bordes y sellarlos con repulgue o con un tenedor. Repetir el procedimiento con todas las tapas de empanadas.

Pintar con huevo batido y colocarlas en la placa para horno. Llevar al horno durante 30 minutos, hasta que se hayan dorado. Servir espolvoreadas con azúcar glas.

## **PASTA FROLA SÚPER FÁCIL**

### **Ingredientes (para 10 porciones):**

- 1 masa de hojaldre rectangular
- 450 gr de membrillo cortado en cuadraditos
- 3 cucharadas de mermelada de fresas
- Azúcar glas (impalpable), cantidad para espolvorear

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Forrar una placa con papel manteca. Reservar.

En una superficie levemente enharinada, colocar la masa de hojaldre estirada. Realizar cortes diagonales en ambos lados, es decir, dividir la masa en 3, cortar 1/3 a ambos lados.

Colocar los cuadraditos de membrillo en el centro e ir trenzando las tiritas de los costados sobre el membrillo. Finalmente quedará una trenza.

Calentar la mermelada de fresas y pintar toda la superficie de la pasta frola. Llevar al horno por 20 a 25 minutos, hasta que se haya dorado. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glas (impalpable) antes de servir.

## **PASTA FROLA TRADICIONAL**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 500 gr de harina leudante
- 300 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar
- 3 yemas de huevo
- 1 huevo entero
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- La ralladura de la cáscara de ½ limón
- 800 gr de dulce de membrillo

### **Preparación paso a paso:**

Mezclar la mantequilla blanda con el azúcar, las yemas, la esencia de vainilla y por último la ralladura de limón.

Colocar la harina en la mesada en forma de corona, y agregar la preparación anterior en el centro. Amasar un poco, solamente lo justo para que quede ligada. Envolver en papel film y llevar a la heladera por una hora.

Cortar el dulce de membrillo en cubitos y pisar, para hacer puré. Si es muy duro, calentar el dulce de membrillo para que se ablande.

Estirar la masa de ½ cm de espesor (reservar parte de la masa para las tiras en parte superior), y forrar un molde para tartas. Rellenar con el puré de membrillo.

Colocar tiras de masa en forma cruzada por arriba del puré de membrillo. Pintar con huevo batido y llevar al horno moderado por 30 a 40 minutos. Servir fría.

## **PASTA FROLA DE CHOCOLATE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

#### **PARA LA MASA:**

- 250 gr de harina
- 120 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 2 yemas
- 1 pizca de sal

#### **PARA EL RELLENO:**

- 250 cc de leche
- 100 gr de azúcar
- 35 gr de harina
- 150 gr de chocolate con leche, derretido

#### **Preparación paso a paso:**

Mezclar la harina con la mantequilla fría en cubos en un bol. Mezclar con la batidora, hasta que se integren, formando una masa grumosa. Agregar el azúcar, y mezclar bien.

Incorporar las yemas, de una a la vez, y la pizca de sal. Mezclar en el bol, hasta que se hayan integrado bien y luego amasar por unos minutos. Envolver en papel film, y llevar a la heladera por lo menos por 1 hora.

Mientras tanto, preparar el relleno de chocolate. En una olla, calentar la leche con el azúcar a fuego bajo-mediano. Una vez disuelta el azúcar, y la leche se entibió, agregar la harina, y continuar batiendo constantemente. Por último, agregar el chocolate derretido tibio, y continuar mezclando. Agregar más harina si le falta consistencia, o más leche si está muy espeso. Apagar el fuego y dejar que se entibie la crema.

Precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera mediana.

Retirar la masa de la heladera, y estirar con palote sobre una superficie enharinada. Forrar la base y bordes de la tartera, guardando los restos de masa. Llevar al horno por 10 minutos.

Retirar del horno, y rellenar con la crema de chocolate. Con la masa restante, hacer tiras de 1 a 2 cm de ancho, y colocarlas en forma cruzada por arriba. Llevar nuevamente al horno por 30 a 35 minutos, o hasta que se haya dorado la masa. Retirar del horno, y dejar entibiar hasta el momento de servir.

## **PASTA FROLA DE NARANJA**

**Ingredientes (para 6-8 porciones):**

- 110 gr de mantequilla, fría en cubos
- 80 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 yema
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de harina leudante
- 400 gr de mermelada de naranja

### **Preparación paso a paso:**

En un bol, mezclar la mantequilla con el azúcar. Agregar el huevo y la yema, hasta que se forme una masa bien grumosa. Añadir la esencia de vainilla.

Incorporar la harina, y amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes. Envolver en papel film, y llevar a la heladera por 1 hora.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180 C (moderado). Enmantecar y enharinar una tartera mediana. Reservar.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada, reservando 1/4. Forrar la tartera hasta los bordes con la masa. Llevar al horno por 10 minutos.

Retirar del horno y rellenar con la mermelada de naranja. Hacer tiritas con la masa restante, y colocarlas en cruz por arriba del relleno de mermelada. Llevar al horno por 40 minutos, o hasta que se haya dorado. Servir una vez fría.





## Dulces Típicos

### DULCE DE MEMBRILLO

#### **Ingredientes (para 12 porciones):**

- 2 kg de membrillo
- 120 cc de agua
- Azúcar, cantidad necesaria

#### **Preparación paso a paso:**

Pelar y descarozar los membrillos. Picarlos gruesos y colocarlos en una olla con agua. Dejar que hierva, y una vez que hirvió, bajar el fuego. Tapar y cocinar por 30 minutos. Al final de la cocción, vas a obtener un puré bastante espeso. Licuar y hacer un puré, y pasarlo por un colador o chino.

Pesar el puré, y agregar 250 gr de azúcar por cada 500 gr de puré. Colocar los 2 en la olla, y cocinar por otros 45 minutos más, a fuego bien bajo, destapado.

Colocar el puré en una placa de 2,5 cm de alto, y dejar enfriar. Una vez frío, cortar en rectángulos, y envolver en papel manteca.

Este dulce sólido se puede cortar y combinar con pedazos o lonchas de queso fresco para obtener un postre argentino llamado "Vigilante" o "Martín Fierro", colocando el dulce en la base, el queso por encima y optativamente un nuez para decorar.

### DULCE DE LECHE CASERO

#### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litro de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

#### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **DULCE DE LECHE REPOSTERO**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 1 cucharada de leche

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, la fécula de maíz disuelta en 1 cucharada de leche. Dejar hervir unos minutos. Bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## **DULCE DE LECHE CON LECHE CONDENSADA**

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 1 lata de leche condensada
- Agua, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Poner una olla al fuego con suficiente agua a fuego fuerte, y dejar que hierva.

Retirar la etiqueta y el pegamento de la lata de leche condensada. Colocarla en la olla cerrada y asegurarse que quede cubierta con agua.

Bajar el fuego a medio, y dejar cocinar durante 3 horas. Asegurarse que la lata siempre esté cubierta con agua. Agregar más agua si fuese necesario.

Retirar la lata y dejar enfriar completamente antes de abrir.

**Nota:** Cuánto más tiempo se cocine la leche condensada, más consistente queda el dulce de leche. El consejo más importante es dejar enfriar bien la lata, ya que al abrir en caliente, va a rebalsar todo el contenido.

## DULCE DE LECHE CON MIEL

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- $\frac{3}{4}$  kg de miel
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## DULCE DE LECHE CON NUEZ

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- $\frac{1}{2}$  kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces picadas

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando

no se desliza cuando se enfría un poco.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Una vez frío, agregar las nueces. Revolver bien para que se integren bien. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## DULCE DE LECHE AL CHOCOLATE

### **Ingredientes (para 8 porciones):**

- 2 litros de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ kg de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio
- 3 barritas de chocolate de taza

### **Preparación paso a paso:**

Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor, agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.

Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco. En ese momento, agregar las barritas de chocolate rallado.

Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

## MERMELADA DE MELOCOTONES

### **Ingredientes (para 3-4 frascos):**

- 1 kg de melocotones (duraznos), pelados y cortados en cuadraditos
- 1 kg de azúcar
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

En un recipiente poner los duraznos cortaditos con el azúcar, tapar y llevar a la heladera, dejar toda la noche para que largue su jugo.

Poner en una olla grande y cocinar a fuego suave (no debe rebasar ojo no lo descuides) de 1 hora 30 a casi 2 horas, revolver con cuchara de madera y con la espumadera ir retirando la espuma que se forma en la superficie.

Para saber el punto una vez que empieza a espesar (cuando revolvementos alcanzamos a casi ver el fondo) probamos un poquito sobre un plato y dejamos enfriar, si ya está en el punto que nos gusta listo.

Para envasar tener los frascos esterilizados calientes esperando en el horno, envasa la mermelada sin dejar enfriar, casi hasta el borde, tapa con fuerza y luego de unos minutos vas a escuchar el clic de la tapa que nos avisa que ya se formó el vacío, de esta manera nuestra mermelada nos va a durar en perfecto estado por mucho más tiempo.

## **MERMELADA DE HIGOS**

### **Ingredientes (para 6 frascos):**

- 1 kg de higos, limpios y cortados en cubos
- 700 gr de azúcar
- 2 limones, el jugo solamente
- 1 chaucha de vainilla, cortada al medio
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Al día siguiente, poner la olla a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, bajar el fuego y dejar que se cocine durante 40 minutos. Retirar la chaucha de vainilla, retirar las semillas y volverlas a la olla. Mezclar bien.
- 2) Rellenar los frascos previamente hervidos en agua caliente. Limpiar bien el borde y cerrarlos bien fuerte.

## **MERMELADA DE NARANJA**

### **Ingredientes (para 20 porciones):**

- 1 kg de naranja, peladas
- El zumo de medio limón
- Una vaina de vainilla (opcional)
- La piel de una naranja (opcional)
- 800 gr de azúcar
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) Pelar las naranjas retirando todo lo blanco, lavar la piel retirar lo blanco y picar en trocitos pequeños. Cortar las naranjas en trozos pequeños pasar por la batidora

un minuto. Abrir la vaina y retirar la vainilla.

2) En una cazuela profunda mezclar todos los ingredientes, poner al fuego sin dejar de mover hasta que quede el espesor que guste. Retirar y envasar en caliente nada más hecha en botes de cristal con cierre hermético, poner los botes cerrados boca abajo unas 6 horas que este bien frío, para que quede envasado al vacío.

## MERMELADA DE PERA

### **Ingredientes (para 3-4 frascos):**

- 1 kg de peras de la variedad conferencia
- Jengibre fresco rallado, pequeña cantidad
- ½ manzana
- 8 gotas de vainilla líquida
- La pulpa de medio limón
- La piel de medio limón
- 1 kg de azúcar integral de caña
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Poner en un cazo sin agua las peras en trocitos, la manzana y añadir la piel del limón cortada en lascas muy finas, que no lleven parte alguna blanca.

Añadir la pulpa del limón, sin la envuelta dura que la rodea, las gotas de vainilla, el jengibre fresco rallado y el azúcar.

Remover bien y dejar cocer alrededor de 20 a 30 minutos, dándole vueltas con frecuencia. Entre tanto hervir los frascos de cristal y dejar escurir.

Una vez en su punto la mermelada introducir en los frascos de cristal, cerrar bien y dejar boca abajo hasta que se enfríen para luego guardar en el frigorífico.

## MERMELADA MULTIFRUTAS

### **Ingredientes (para 4-6 frascos):**

- 600 gr de manzanas
- 350 gr de peras
- 650 gr de ciruelas
- 2 kg de melocotones (duraznos)
- 2 limones sin cascara ni semillas
- Miel, cantidad necesaria

- Azúcar, cantidad necesaria
- Frascos de vidrio esterilizados con tapa hermética, cantidad necesaria

**Preparación paso a paso:**

Limpia bien la fruta. Pelarlas, sacarles las semillas y carozos. Cortar en trozos lo mismo que al limón. Las semillas de las peras y manzanas envolverlas en un lienzo o ponerlas en alguna bolsa de tela de gasa.

Pesar toda la fruta junta (3,600 kg aproximado). Calcular 20% de miel del total de la fruta y azúcar el 80% del total de la fruta. Quedaría: 720 gr de miel y 2,880 kg de azúcar.

Poner todas las frutas junto con el azúcar en una cacerola y agregar la bolsita de las semillas y mezclar bien. Agregar la miel. Mezclar

Llevar a cocinar a fuego moderado. Hasta que llegue al punto deseado. Con un termómetro debe llegar hasta los 108°C.

Retirar y envasar en caliente en frascos esterilizados. Tapar y esterilizar así duran más tiempo.

## Recetas Seleccionadas

### GUISO CLÁSICO DE POLLO

#### Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 pechugas de pollo
- 400 gr de guisantes verdes frescos (arvejas)
- 2 zanahorias, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla, picada
- 3 tazas de leche
- 1 taza de agua, hirviendo
- 1 cubito de caldo de gallina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 rama de romero
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

#### Preparación paso a paso:

En una cacerola de fondo grueso a fuego fuerte, rehogar en aceite de oliva la cebolla picada y las zanahorias en cubitos.

Agregar las pechugas de pollo, la sal, la pimienta, la rama de romero, el apio picado, 3 tazas de leche y el cubito de caldo de gallina. Mezclar bien con cuchara de madera.

Pasados 5 minutos, cuando la leche rompa el hervor y suba la espuma, bajar el fuego y agregar los guisantes, el agua y tapar la cacerola. Cocinar 15 minutos. Servir bien caliente, decorando cada plato con hojitas de romero.

### GUISO DE CARNE CON TOMATES

#### Ingredientes (para 4 porciones):

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cebollas, picadas
- 8 zanahorias, en cubitos
- 500 gr de carne para guiso, cortada en cubos
- 6 tomates frescos, pelados y picados
- 250 gr de salsa de tomate
- 300 cc de vino tinto, seco



- Sal y pimienta, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola a fuego medio, calentar el aceite y saltear las cebollas hasta que estén tiernas. Agregar la carne y dorar por todos lados. Incorporar el vino, las zanahorias y los tomates. Condimentar con sal.

Cocinar a fuego lento durante 15 minutos y agregar la salsa de tomate.

Condimentar con pimienta.

Cocinar lentamente por 2 horas hasta que la carne esté muy tierna.

## **CARBONADA DE ZAPALLO EN CAZUELA**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 morrón verde, picado
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1 kg de carne vacuna tipo solomillo
- 1 lata de tomates cocidos
- 3 batatas cortadas en cubos
- 2 patatas medianas cortadas en cubos
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 zapallo mediano limpio y cortado en cubos
- 1 taza de orejones secos (albaricoques) picados
- 1 taza de granos de choclo
- 2 tazas de caldo

### **Preparación paso a paso:**

En una olla grande, rehogar las cebollas, junto con el morrón y los dientes de ajo picados hasta ponerse transparente. Agregar los cubos de carne y dorarlos a fuego mediano/fuerte.

Incorporar los tomates cocidos, el caldo, las verduras, el azúcar y los orejones.

Tapar y cocinar a fuego lento por 1 hora. Salpimentar al gusto y agregar caldo si fuese necesario para que no se espese.

Cocinar hasta que la carne esté tierna, que puede ser alrededor de 30 minutos más. Agregar los granos de choclo a lo último, y cocinar por otros 10 minutos.

Servir en cazuelas.

## **ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla chica, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/3 taza de salsa ranchera
- ¼ de taza de arroz blanco
- Tomillo fresco al gusto
- Sal al gusto
- Agua, c/n

### **PARA LAS ALBÓNDIGAS:**

- 750 gr de carne de temera picada
- 2 tomates maduros finamente picados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 clara de huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 ramitas de tomillo

### **Preparación en 2 pasos:**

1) Freír la cebolla y el ajo en una olla grande a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva. Una vez tierna, agregar la salsa ranchera, agua, arroz, tomillo y sal. Calentar hasta hervir.

2) Mientras tanto, combinar la carne picada con los tomates, 2 cucharadas de cebolla, clara de huevo, tomillo, sal y pimienta. Formar bolitas y ponerlas en la olla con el líquido hirviendo. Reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos o hasta que la carne esté cocida y el arroz blando. Se puede agregar un chorrito de nata (crema de leche) para suavizar la salsa si se desea. Servir en platos hondos bien caliente.

## **PAN DE CARNE**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- ½ taza de pan rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada

- 4 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharadita de provenzal
- 1 pizca de pimienta
- ½ cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- 500 gr de carne picada
- 2 huevos
- Mantequilla, c/n

### **Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 220 °C (fuerte).

Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla por algunos minutos, hasta que se ponga transparente. Agregar el ajo y perejil, y rehogar por 2 a 3 minutos más. Añadir el puré de tomate, provenzal, pimienta, pimentón y sal.

En un bol, mezclar la carne picada con el pan rallado y los huevos. Incorporar a la preparación anterior. Colocar la carne en una budinera mediana y presionar bien.

Llevar al horno precalentado por 45 a 50 minutos. Una vez que el pan de carne comienza a burbujear, colocar unos trocitos de mantequilla por arriba. Una vez que se doró el pan de carne y se cocinó por dentro, apagar el horno y dejar reposar por 10 minutos.

## **MOLLEJITAS AL VERDEO**

### **Ingredientes (para 6 porciones):**

- 500 gr de mollejas (mollejas) bien limpiadas
- 50 gr de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 4 cebollas de verdeo finamente picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pizca de nuez moscada

### **Preparación en 2 pasos:**

1) En una sartén a fuego medio, derretir la mantequilla con el aceite de oliva. Saltear los dientes de ajo picados. Dorar las mollejas, de 3 a 4 minutos de cada lado, para que queden bien doraditas. Retirar de la sartén y colocarlas en un plato,

cubriéndolas con papel aluminio.

2) En la misma sartén, rehogar la cebolla de verdeo cortada en rodajas chiquitas. Añadir el vino blanco y salpimentar al gusto. Cocinar a fuego mediano bajo por algunos minutos hasta que se evapore el vino. Volver las mollejas a la sartén por unos minutos. Servir rociadas con jugo de limón y una guarnición de patatas fritas.

## ÑOQUIS CLÁSICOS DE PATATA

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 kg de patatas
- 800 gr de harina
- 2 huevos
- Sal, pimienta y nuez moscada, cantidad necesaria
- Queso rallado, al gusto
- Salsa para servir a elección, cantidad necesaria

### **Preparación paso a paso:**

Pelar y cortar las patatas en trozos grandes. Colocarlas en una cacerola con agua hirviendo y cocinar hasta que estén apenas tiernas pero no pasadas. Colar.

Colocar las patatas hervidas y aun calientes en un bol y hacer un puré.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Dejar entibiar apenas.

Batir los huevos ligeramente e incorporar al puré. Agregar el queso rallado y mezclar bien. Agregar la harina de a poco hasta formar un bollo suave y tierno.

Dividir la masa en cuatro partes. Enharinar ligeramente la mesada y amasar cada trozo de masa contra la mesada formando cuerdas largas.

Cortar cada cuerda en ñoquis de 2 cm aproximadamente. Tomar un tenedor con la mano izquierda y apoyar sobre la mesada. Con la mano derecha tomar un ñoqui y rodarlo por los dientes del tenedor para hacer las marcas características de los ñoquis. Colocar los ñoquis listos en una placa para horno ligeramente enharinada y cubrir con un repasador limpio. Repetir con el resto de la masa.

En una cacerola grande, hervir abundante agua con sal. Al romper el hervor, incorporar un cuarto del total de ñoquis en el agua. Dejar cocinar hasta que suban a la superficie. Retirar con espumadera y colocar en una fuente con trozos de mantequilla. Cocinar el resto de los ñoquis. Servir con una salsa boloñesa, salsa rosa o salsa de quesos.

## CANELONES DE ESPINACA CON SALSA BECHAMEL

**Ingredientes (para 6 porciones):**

- 12 panqueques o crepés

**PARA EL RELLENO:**

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- ½ kg de espinaca cocida y escurrida
- 250 gr de requesón (ricotta)
- 50 gr de queso Parmesano, rallado
- Sal y pimienta, al gusto
- Una pizca de nuez moscada

**PARA LA SALSA BECHAMEL:**

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- Sal y pimienta, al gusto
- Nuez moscada al gusto
- ½ taza de queso Parmesano, rallado

**Preparación paso a paso:**

Precalentar el horno a 180 °C (moderado).

**PARA EL RELLENO:** En un sartén mediano, derretir la mantequilla a fuego mediano. Rehogar la cebolla, hasta que quede bien transparente, más o menos por 5 minutos. Agregar la espinaca bien escurrida y cocinar por otros 3 minutos. Retirar el exceso de líquido con una cuchara si la espinaca soltó bastante líquido. Retirar de fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Una vez frío, añadir el requesón, el queso rallado y salpimentar a gusto. Armar los canelones colocando una cucharada abundante en el centro del panqueque y enrollar suavemente. Reservar.

**PARA LA SALSA BECHAMEL:** En una olla chica poner a derretir la mantequilla e ir agregando la harina de a poco, mezclándola bien con la mantequilla, para evitar que se formen grumos. Incorporar la leche tibia de a poco, revolviendo constantemente, hasta que suelte el hervor. Salpimentar a gusto y añadir la nuez moscada. Dejar que cocine de 7 a 9 minutos. Ir agregando un chorrito de leche de a poco, si desea que sea más líquida y no tan consistente.

En una fuente para horno, colocar la mitad de la salsa blanca en el fondo. Poner los canelones uno al lado del otro, y terminar cubriendo con el resto de la salsa bechamel. Rociar con el queso parmesano rallado y llevar al horno por 20 a 30 minutos, hasta que se haya gratinado.

## LASAÑA TRADICIONAL

### Ingredientes (para 10 porciones):

- 9 planchas de lasaña
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 kg de carne de ternera, picada
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de tomillo
- 2 hojas de albahaca fresca, picada
- 4 latas de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 400 gr de requesón (ricotta)
- 3 huevos batidos
- 1/3 taza de queso parmesano
- 450 gr de queso Mozzarella rallado

### Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180 °C (moderado). Poner una olla grande a hervir con agua y sal. Agregar las planchas de lasaña y aceite de oliva. Cocinar hasta que esté al dente, más o menos por 8 a 10 minutos. Colar.

Cocinar la carne picada en una olla mediana a fuego mediano. Retirar el excedente de grasa. Agregar la sal de ajo, orégano, tomillo, albahaca y salsa de tomate. Salpimentar a gusto y cocinar a fuego bajo tapada por 30 minutos.

Mientras tanto, mezclar el requesón, los huevos y el queso parmesano en un bol. Reservar.

En una fuente rectangular, colocar suficiente preparación de carne picada para cubrir el fondo y para hacer una capa fina. Cubrir con 3 planchas de lasaña. Cubrir con ¼ de la preparación de requesón. Espolvorear con 1/3 del queso mozzarella rallado. Repetir todas las capas 2 veces más, terminando con el resto del queso mozzarella rallado.

Llevar al horno por 70 minutos. Dejar reposar 10 a 15 minutos antes de servir.

## ESCABECHE DE BERENJENAS TRADICIONAL

### Ingredientes (para 2 frascos):

- 5 berenjenas, peladas o no, al gusto y cortadas en rodajas
- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre
- Sal, al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de granos de pimienta, enteros
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadas de albahaca seca
- 2 hojas de laurel
- 1 pizca de ají molido
- Aceite, c/n

### **Preparación en 2 pasos:**

- 1) En una cacerola, colocar partes iguales de agua y vinagre. Agregar las berenjenas en rodajas y hervir 20 minutos sin que se cocinen demasiado y queden puré. Colar.
- 2) En un bol, amarr una mezcla con el ajo, el orégano, la albahaca, sal y el ají molido. Colocar una rodaja de berenjena en un frasco de boca ancha y espolvorear con un poquito de la mezcla de especias. Colocar otra berenjena y repetir hasta terminar. Rociar con aceite completamente y guardar en la heladera.

## **ESCABECHE DE POLLO CON ZANAHORIA Y MORRÓN**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 4 pechugas de pollo
- 1 taza de aceite de girasol
- 1 taza de vinagre de vino o manzana
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas, cortadas en rodajas
- 1 morrón rojo, cortado en tiras
- 2 zanahorias, cortadas en juliana
- 2 hojas de laurel
- Pimienta en grano, al gusto

### **Preparación paso a paso:**

En una cacerola, hervir en agua las pechugas por 10 minutos. Retirar y reservar. En una cacerola grande, calentar el aceite y el vinagre. Incorporar el ajo picado,

las cebollas, el Morrón, las zanahorias y el laurel. Dejar hervir. Cortar las pechugas de pollo y agregar a la cacerola. Cocinar 20 minutos más. Apagar el fuego y dejar enfriar en la cacerola. Una vez frío, guardar en frascos y llevar a la heladera.

## **ESCABECHE DE VIZCACHA**

### **Ingredientes (para 4 porciones):**

- 1 vizcacha limpia y cortada en trozos
- 1 cebolla grande cortada en rodajas
- 3 zanahorias en rodajas
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de oliva
- 1 taza de vino blanco
- 8 dientes de ajo cortados en rodajas finitas
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de romero
- 6 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta blanca en granos
- 1 cucharadita de pimienta negra en granos

### **Preparación en un paso:**

En una sartén honda con aceite saltar levemente la vizcacha hasta dorar las presas. Llevar luego todos los ingredientes a cocción suave hasta que las presas estén tiernas. Dejar enfriar y guardar en heladera varios días hasta el momento de consumir.



## Extra:

### Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultarían aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

- **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
- **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
- **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
- **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
- **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
- **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.
- **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

- **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
- **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
- **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

## Los ingredientes que dan sabor

- **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
- **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
- **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).
- **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

## Extra:

# Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: frito, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina. La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en " más saludables" y en " menos saludables" . No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas " bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.

A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

## MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

- **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y

algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojo o hidratación—. Si un alimento puede consumirse “crudo” sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.

También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

- **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

- **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C a 80 C , para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

- **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las

vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

- **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carne roja, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, tartas con masa hojaldrada, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de sus materias primas.

- **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

- **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de tartas, las patatas para homeado o frito, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.
- **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.
- **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

## **MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)**

- **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

- **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen succulentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

- **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es

el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritos (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.
- **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por sí solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.
- **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrigantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.



# Clasificación orientativa de los principales alimentos

## Frutas

Albaricoque (Damasco)  
Ananá (Piña)  
Arándanos  
Banana  
Cereza  
Ciruela  
Coco  
Dátil  
Frambuesa  
Fresa (frutilla)  
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)  
Grosella  
Higo  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Melocotón (Durazno)  
Níspero  
Manzana  
Melón  
Membrillo  
Mora  
Naranja  
Papaya  
Plátano (variedad similar a la banana)  
Pomelo  
Pera  
Sandía  
Uva

## Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)  
Ají  
Ajo  
Alcachofa (Alcaucil)  
Apio  
Berenjena  
Boniato (Batata)  
Brotos de Soja  
Brotos de Alfalfa  
Brócoli (Brécol)  
Calabacín  
Calabaza  
Cebolla  
Cilantro  
Coliflor  
Champiñón  
Chaucha  
Choclo  
Espárrago  
Gírgolas (hongos)  
Hinojo  
Nabo  
Patata (papa)  
Perejil  
Pimiento morrón  
Remolacha  
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)  
Repollo (Col)  
Setas de hongos comestibles  
Tomate (Jitomate)  
Zanahoria  
Zapallito (Zucchini)  
Zapallo

## **Hortalizas de hoja verde**

Acelga  
Achicoria  
Bero

Escarola  
Endibia  
Espinaca  
Lechuga (en todas las variedades)  
Puerro  
Rúcula

## **Cereales y derivados**

Aroz integral  
Avena (arrollada)  
Cebada  
Copos de arroz integral  
Copos de maíz  
Copos de salvado (en todas sus variedades)  
Fécula de maíz (Maicena®)  
Fideos al huevo (en todas sus variedades)  
Fideos de sémola (en todas sus variedades)  
Galletas de arroz  
Galletas de harina de arroz (dulces)  
Galletas de trigo  
Galletas integrales  
Galletas integrales dulces  
Grisines de salvado (palitos de pan)  
Germen de trigo  
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)  
Harina de arroz  
Harina de maíz  
Harina de trigo  
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)  
Pan blanco  
Pan blanco con semillas de sésamo  
Pan de centeno  
Pan de salvado  
Pan de trigo  
Pan integral  
Pan multicereal  
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)  
Sémola de trigo candeal

Turrón de arroz  
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

## **Legumbres**

Arvejas (guisantes)  
Garbanzos  
Granos de soja  
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)  
Lentejas

## **Frutos secos**

Almendras  
Avellanas  
Cacahuetes (maní)  
Castañas  
Nueces  
Pipas de Girasol

## **Carnes, embutidos y otros**

Aves (en todas sus variedades)  
Arenque  
Atún  
Caballa  
Calamar  
Came de cerdo  
Came de cordero  
Came de novillo (sin grasa)  
Came de temera magra  
Embutidos (en todas sus variedades)  
Huevo  
Jamón cocido (jamón York)  
Jamón crudo (ibérico o serrano)  
Langosta de mar  
Mariscos de mar (gambas)  
Merluza

Pollo desgrasado (sin piel)  
Salmón rosado  
Sardina  
Trucha

## **Productos lácteos y derivados**

Leche (en todas sus variedades)  
Nata (en todas sus variedades)  
Postres lácteos (en todas sus variedades)  
Queso crema (en todas sus variedades)  
Quesos duros (en todas sus variedades)  
Quesos fundidos (en todas sus variedades)  
Quesos magros (en todas sus variedades)  
Queso Cottage  
Queso Port Salut  
Quesos semiduros (en todas sus variedades)  
Requesón  
Ricotta magra  
Yogur desnatado  
Yogur desnatado con cereales  
Yogur desnatado con frutas

## **Aceites vegetales comestibles**

Aceite de oliva (todas sus variedades)  
Aceite de girasol  
Aceite de maíz  
Aceite de uva  
Aceite de coco

## **Condimentos naturales**

Aceto balsámico  
Ajo y perejil (provenzal)  
Albahaca  
Comino  
Hierbas naturales (variedades para la cocina)

Jugo de limón  
Mostaza  
Nuez moscada  
Orégano  
Pesto (en todas sus variedades)  
Pimentón (Páprika)  
Pimienta blanca  
Pimienta negra  
Sal baja en sodio  
Salsa de soja (soya)  
Salsas naturales (no fritas)  
Vinagre blanco  
Vinagre de manzana  
Vinagre de vino

## **Dulces**

Azúcar blanco  
Azúcar rubio  
Azúcar moreno  
Azúcar glas (impalpable)  
Cacao  
Canela molida  
Canela en rama  
Chocolate de taza  
Chocolate amargo  
Chocolate semi amargo  
Chocolate con azúcar y leche  
Edulcorante  
Miel  
Esencia de vainilla  
Vainilla en vaina

## **Bebidas**

Agua mineral  
Agua natural  
Batido de cacao con leche desnatada

Batidos de frutas con agua  
Batidos de frutas con leche desnatada  
Bebidas alcohólicas (todas)  
Bebidas carbonatadas (todas)  
Bebidas saborizadas (con y sin gas)  
Brandy  
Café negro molido  
Café descafeinado  
Cava (o Champagne)  
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)  
Cerveza sin alcohol  
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)  
Jerez  
Jugo de naranja  
Jugo natural de frutas  
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)  
Malta  
Malta torrada  
Marsala  
Oporto  
Ron (Rhum)  
Té blanco  
Té negro  
Té rojo  
Té verde  
Tequila  
Vino blanco  
Vino dulce  
Vino espumante  
Vino tinto  
Vodka  
Whisky

## Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



## Sobre el autor



Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Ha publicado numerosos artículos en revistas españolas como Cuerpo de Mujer y se desempeñó como consultor en varios proyectos editoriales relacionados con el

bienestar, la nutrición y el fitness. Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado más de 2.000 artículos. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Las 5 leyes infalibles del amor*" (2013) y "*¿Sabes que estás comiendo?*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó también a crear la Colección Cocina Práctica, publicando un gran número de libros digitales de recetas.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

*SIGUE A MARIANO ORZOLA EN:*

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

T ENDAS AMAZON: [AMAZON.es](http://AMAZON.es) / [AMAZON.com](http://AMAZON.com)



OrzolaPress

Por una vida feliz.

