

Gastronomía Regional Argentina

NOROESTE

LITORAL

CUYO

CENTRO

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

CIUDAD DE BUENOS AIRES

PATAGONIA



Federación Empresaria
Hotelera Gastronómica
de la República Argentina

Turismo
FEHGRA



Gastronomía Regional Argentina

NOROESTE | LITORAL | CUYO | CENTRO | PATAGONIA
PROVINCIA DE BUENOS AIRES | CIUDAD DE BUENOS AIRES

*“Un viaje imaginario por los sabores
de nuestra gastronomía.”*



Federación Empresaria Hotelera Gastronómica
de la República Argentina



Anónimo

Gastronomía regional argentina. - 1a ed. 2a reimp. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Federación Empresaria Hotelera Gastronómica de la República Argentina, 2016.
296 p. ; 20 x 28 cm.

ISBN 978-987-23139-9-9

1. Gastronomía. 2. Cocina Regional. I. Título.

CDD 641.013

© Derechos Reservados

® 2014 respecto a la primera edición en español

® 2016 respecto a la segunda reimpresión

FEHGRA · Larrea 1250, Ciudad Autónoma de Buenos Aires

ISBN: 978-987-23139-9-9

Hecho el depósito que previene la ley 11.723

La Federación Empresaria Hotelero Gastronómica de la República Argentina (FEHGRA) es una entidad gremial empresaria sin fines de lucro que trabaja para mejorar y profesionalizar la actividad y defender los derechos del sector.

RESPECTO A LA PRIMERA EDICIÓN (2014):

Responsable Dpto. Turismo: **Dr. Fernando Desbats**

Coordinación general: **Mario Wisner**

Coordinación técnica: **Jorge López Cortés**

Coordinación gastronómica: **Chef Manuel Ausejo**

Prólogo y textos introductorios: **Raquel Rosemberg**

Diseño gráfico general: **Diego González**

Fotografía de cubierta y platos: **Soul Producciones 2014**

Asesoramiento de edición: **Martín Glade**

RESPECTO A LA SEGUNDA REIMPRESIÓN (2016):

Responsable Dpto. Turismo: **Claudio N. Aguilar**

REPRESENTANTES:

Región C.A.B.A.: **Leonardo Baguette**

Región Centro: **Laura Rivera**

Región Cuyo: **Horacio Guazzoni**

Región NEA Litoral: **Alicia Puntin**

Región NOA: **Juan Lucero**

Región Patagonia: **Vicente Bua**

Región Pcia. de Buenos Aires: **Mario Wisner**

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción parcial o total de esta obra, ni su tratamiento o transmisión por cualquier medio o método sin autorización escrita y expresa de la Editorial.

DESDE 1941, LA FEDERACIÓN
EMPRESARIA HOTELERA
GASTRONÓMICA DE LA REPÚBLICA
ARGENTINA REPRESENTA A TODA
LA ACTIVIDAD HOTELERA Y
GASTRONÓMICA DEL PAÍS.
SU OBJETIVO ES DEFENDER
LOS INTERESES DEL SECTOR Y
COLABORAR EN EL DESARROLLO
DE LA HOTELERÍA, LA GASTRONOMÍA
Y EL TURISMO. LA ENTIDAD AGRUPA
A MÁS DE 50.000 ESTABLECIMIENTOS
GASTRONÓMICOS Y HOTELEROS
DE TODO EL PAÍS, NUCLEADOS
EN 63 FILIALES. SON 15.000
ALOJAMIENTOS TURÍSTICOS
EN SUS DIVERSAS
MODALIDADES, 35.000
RESTAURANTES, BARES,
CAFÉS Y CONFITERÍAS
LA ACTIVIDAD GENERA
500.000 PUESTOS DE
TRABAJO.



Federación Empresaria
Hotelera Gastronómica
de la República Argentina

Larrea 1250 (C1117ABJ)
Buenos Aires - Argentina
Tel.: +54 (011)-48227733
informes@fehgra.org.ar

www.fehgra.org.ar





AGRADECIMIENTOS

Especial agradecimiento al Comité Ejecutivo de FEHGRA, y a todos los Departamentos que componen la Federación, principalmente Capacitación y Relación con Filiales, como a todos aquellos que prestaron su colaboración para la concreción del proyecto. Nuestro sincero agradecimiento a todo el personal de la casa que desde el inicio colaboró con su realización.

A todos los coordinadores regionales y a cada una de las 63 filiales que componen la Federación por su aporte y participación.

A la Asociación de Hoteles, Restaurantes, Confeiterías y Cafés y al Instituto Superior de Enseñanza Hotelera Gastronómica por facilitarnos sus instalaciones para la producción gastronómica y el set fotográfico.

- Ministerio de Turismo de la Nación
- Ente de Turismo de la Ciudad de Buenos Aires
- Secretaría de Turismo de la Provincia de Buenos Aires
- Secretaría de Turismo de Catamarca
- Agencia Córdoba Turismo
- Ministerio de Turismo de Corrientes
- Instituto de Turismo del Chaco
- Secretaría de Turismo y Áreas Protegidas de Chubut
- Ministerio de Turismo de Entre Ríos
- Ministerio de Turismo de Formosa
- Secretaría de Turismo de Jujuy
- Secretaría de Turismo de La Pampa
- Secretaría de Turismo de La Rioja
- Ministerio de Turismo de Mendoza
- Ministerio de Turismo de Misiones
- Subsecretaría de Turismo de Neuquén
- Ministerio de Turismo, Cultura y Deporte de Río Negro
- Ministerio de Cultura y Turismo de Salta
- Ministro de Turismo y Cultura de San Juan
- Ministerio de Turismo y las Culturas de San Luis
- Secretaría de Turismo de Santa Cruz
- Secretaría de Turismo de Santa Fe
- Subsecretaría de Turismo de Santiago del Estero
- IN.FUE.TUR, Tierra del Fuego
- Ente Autárquico Tucumán Turismo





Gustavo Santos

MINISTRO DE TURISMO DE LA NACIÓN

La gastronomía es un producto clave en la oferta turística de un país, de una región, de una provincia. Disfrutar de un plato típico del lugar que visitamos es indispensable para conocerlo, para adentrarse en su cultura y para sentirse cerca de su gente y sus tradiciones.

La inmensa mayoría de los turistas ávidos de experiencias sensoriales buscan saborear los productos y los platos típicos del destino, y este libro de FEHGRA es una invitación a realizar un viaje imaginario por los sabores de nuestra tierra, expresando en sus páginas la gran variedad gastronómica argentina, uno de los rasgos distintivos de nuestro extenso y diverso país.

Esta selección de platos representativos de cada región, es además un aporte fundamental para lograr el objetivo que hoy nos hemos propuesto desde el Ministerio de Turismo de la Nación a través del **Plan Estratégico de Turismo Gastronómico CocinAR**, que consiste en revalorizar la identidad de la cocina argentina y lograr su posicionamiento en el plano nacional e internacional.

Este plan, ambicioso y atractivo, contemplará el país de punta a punta, integrando a todos los argentinos en esta cadena de valor y dinamizando las economías regionales a través de sus productores, sus cocineros, sus chefs, sus escuelas, sus mercados y sus restaurantes.

En el marco de nuestro plan, convocamos a todos los actores involucrados a sentarse a la mesa y a sumarse a esta iniciativa, una tarea insoslayable para mostrar la cocina argentina al mundo. Solo un trabajo compartido nos llevará a lograrlo y debemos avanzar todos juntos hacia esa meta, trabajando desde el sector público con toda una estructura interministerial de soporte y codo a codo con el sector privado y académico.

Celebro esta contribución del empresariado hotelero-gastronómico argentino con la certeza que nuestra buena cocina traerá muchos más turistas. Con argentinos recorriendo distintas regiones y degustando los platos típicos de cada región y con un país definitivamente relacionado a una gastronomía extraordinaria y significativa.



Ministerio de Turismo
Presidencia de la Nación



Roberto Brunello

P R E S I D E N T E D E F E H G R A

El paisaje y la gastronomía están íntimamente relacionados. Así lo define la conocida metáfora "la cocina es el paisaje puesto en el plato", especialmente útil para un país como el nuestro, tan extenso y rico en carnes y productos agrícolas, tan creativo en sus elaboraciones de la cocina criolla, urbana, rural. Un suelo con regiones de zonas arcillosas aptas para el crecimiento de taninos robustos y rojos, que producen el mejor Malbec, un icono cultural de Argentina en el mundo, como la carne y el tango. Una tierra que supo vincular su Marca País también con la yerba mate, las empanadas y el dulce de leche, entre otros, por tratarse de productos típicamente argentinos y de consumo generalizado en todas sus regiones.

Los 35.000 restaurantes, bares, pizzerías, cantinas, bodegones y muchos de los 10.000 establecimientos hoteleros nucleados en FEHGRA, a través de nuestras 63 Filiales, presentan los sabores argentinos, reflejo de la historia y la cultura, y revalorizan constantemente su cocina, mejorando la calidad e impulsando con su esfuerzo y dedicación un sector muy potente de la economía nacional.

Nuestras Filiales acompañan con la organización de Festivales, Jornadas o Semanas Gastronómicas, que incluyen clases magistrales, descuentos en restaurantes, concursos, talleres, actividades para chicos, entre otras, como un gran aporte en el posicionamiento de sus ciudades a través de la gastronomía.

Desde hace varios años nuestra Federación tiene la misión de realizar acciones para promover el producto, las materias primas y las producción culinarias, ya que se trata no solo de una manera de posicionar a la actividad sino que contribuye a consolidar al país como destino turístico de calidad y alcanzar una posición cada vez más competitiva.

Este valioso libro que llevó adelante el Departamento de Turismo, y que contó con el aporte de numerosos dirigentes empresarios y especialistas, transporta al lector a la cultura, gustos, olores, texturas, ritos y hábitos de cada pueblo, utilizando como vehículo textos fáciles de disfrutar e imágenes de alta calidad. Agradecemos a nuestra Filial en la Ciudad de Buenos Aires por facilitarnos sus instalaciones para elaborar los distintos platos que forman parte de este material.

Los invitamos a deleitarse con cada una de las páginas de esta nueva herramienta de difusión creada por nuestra entidad, que nos ayudará a transmitir las cualidades distintivas de nuestra gastronomía, y facilitará la tarea de convertirla cada vez más en una experiencia memorable para argentinos, y un gran motivador de viajes tanto para turistas locales como extranjeros.



Fernando Desbots

VICEPRESIDENTE DE FEHGRA
A CARGO DEL DEPARTAMENTO DE TURISMO
(período 2013 / 2014)

Hoy, una porción de los más de 1.000 millones de turistas que viajan por el mundo y un porcentaje del turismo interno de cada país encuentran en el "turismo gastronómico" una fuerte motivación que los llevan a elegir un destino y disfrutar de su oferta.

Desde el Departamento de Turismo de FEHGRA, asumimos el desafío de desarrollar este material editorial entendiendo que uno de nuestros objetivos es dar continuidad a las acciones necesarias para impulsar segmentos turísticos que favorezcan el desarrollo de los destinos argentinos y de la actividad hotelera gastronómica, incrementando el negocio y la rentabilidad.

Nuestra Federación es una entidad pionera en realizar acciones de capacitación, manuales, congresos, foros, encuentros sobre temáticas propias del sector. Siempre nos impulsa la necesidad de hacer nuestro aporte para estimular el posicionamiento de la gastronomía y la hotelería argentina, revalorizar las materias y primas y las producciones tradicionales y locales, desarrollar eventos que ayuden a traccionar al turismo interno, quebrar la estacionalidad y colaborar en la construcción de destinos atractivos durante todo el año. Lograr una acabada identidad culinaria argentina en el segmento de alta gama es otro recurso turístico que nos ofrece la gran oportunidad de atraer turistas que permanezcan más tiempo en nuestras ciudades y disfruten de nuestras mesas.

La reconocida experiencia de la Federación y sus 63 Filiales nos coloca en una posición de relevancia para la elaboración del Libro de la Gastronomía Regional Argentina, que esperamos disfruten tanto como nosotros al elaborarlo.



Federación Empresaria
Hotelera Gastronómica
de la República Argentina



PRÓLOGO

Uno de los grandes placeres que me da la profesión de periodista es viajar.

Pero mis viajes están siempre asociados a mercados y a probar diferentes comidas.

Muchos regresan de sus periplos con perfumes. Pero debo reconocer que mis valijas huelen a especias, embutidos y más de una vez, a algún queso. Estoy convencida que la comida de cada rincón de este mundo tiene algo especial y cuando se lo descubre, se graba para siempre en nuestro paladar y en nuestra memoria y actúa como si fuese un imán, pidiendo regresar.

¿Acaso no es eso lo que ocurre cuando recordamos unas vacaciones de la niñez, ligadas a un dulce o a una comida, que se reviven con nostalgia?

Por esa razón, haber investigado y escrito para este libro, teniendo como foco las siete regiones de Argentina, fue casi como haber participado de un gran menú, una mesa en la que no faltaron sorpresas. A medida que las iba recorriendo, una a una, sus paisajes se transformaban. De la costa del Atlántico pasaba a la Cordillera, de la Puna a la Patagonia, del Litoral al Centro, sin olvidarme de las mesas porteñas. A cada paso descubrí como cambia el suelo, el clima, su gente, su historia, su música, sus colores, sus aromas. Son un conjunto de ingredientes que se combinan para hacer que el viajero, a la hora de probar, así sea en un pequeño pueblo o en una gran ciudad, se encuentre con ese sabor especial, único.

En las diferentes regiones, el equipo que trabajó en el libro buscó reflejar lo tradicional y también otras vetas. Muchas, aunque típicas y propias de cada lugar, son desconocidas aún para los mismos argentinos. Porque describir la carne vacuna de diferentes zonas es casi familiar, para locales y turistas, pero saber que en algunos recónditos pueblos se preparan platos con nutria, fue una sorpresa. Lo mismo



me ocurrió con los nombres: asado a la cruz, empanadas o pizza tienen un sonido cotidiano. Sin embargo "holupchi" me resultó extraño. Se trata de un plato ucraniano, que ya sacó carta de ciudadanía litoraleña, y es apenas un ejemplo de muchos.

Mientras escribía y viajaba con la imaginación, pude enterarme que en la provincia de Buenos Aires, además de sus clásicos alfajores, todo el año es Navidad, porque el pan dulce tiene su fiesta regional. O que la ciudad de Buenos Aires tiene su revuelto Gramajo, pero que también rinde homenaje a los servidores del orden que cuidaban sus esquinas, con el postre del vigilante. Que la peperina es el perfume de la región central, donde además de embutidos y cabritos comen muy buenos quesos y vizcacha. Que Cuyo invita a disfrutar de su sol y su vino con carnes a la masa, aceites de oliva deliciosos y dulces elaborados con infinita paciencia. Que los ríos del litoral aportan pescados de carnes potentes y sus orillas, frutas de colores exóticos. Que en el NOA resulta imprescindible probar sus maíces, papines y también su carne de llama. Y en la Patagonia, su fruta fina y sus ciervos, truchas y choiques.

Contrastes, matices, una mesa sinónimo de cultura, tradición y a su vez, aventura y descubrimiento.

RAQUEL ROSEMBERG

PAG.

Región **Noroeste**

12

Región **NEA · Litoral**

52

Región **Cuyo**

92

Región **Centro**

132

Región **Provincia
de Buenos Aires**

172

Región **Ciudad
de Buenos Aires**

212

Región **Patagonia**

252



Este libro, que es un gran mapa de sabores de regiones argentinas a visitar, es rico y variado. Nuestro país invita a recorrerlo más de una vez. Por eso, al sumergirse en estas páginas, puedo afirmar que la tentación será grande.

Mi recomendación es leerlo mientras se viaja, hacer apuntes, tomar fotos, probar y probar. Estoy segura que después del primer viaje habrá muchos más.





Región **Noroeste**

JUJUY

SALTA

TUCUMÁN

SANTIAGO DEL ESTERO

CATAMARCA



Turismo
FEHGRA



El ritual de la comida nortea fue durante siglos sagrado. Llevaba un proceso lento de preparación al que después se le dedicaban horas para disfrutarlo. Pailas, cucharas de palo y tiempo eran algunos de los ingredientes básicos para elaborar guisos de color rojo picor, aportado por las tonalidades de los distintos ajíes.

Para llenar aquellas ollas, la Pachamama siempre fue generosa. El maíz es la base de la cocina de esos pagos. Con chuchoca (maíz blanco) se hace un loco delicioso, que invita a comer con el sonido de fondo de guitarras y quenenas, bien regado con un torrontés o alguno de los muchos tintos que también se dan muy bien en la zona.

La cocina se completa además de con el maíz, con los pimientos; papas tradicionales y diferentes tubérculos y papines en sus infinitas versiones de sabores, tamaños y colores. Los tonos como el lila, el verde, el azul, el amarillo o el rojo, son solo algunos. La quinua y el amaranto prehispánico dejaron de ser un secreto, para volver a disfrutarse en nuevas versiones. También la región aporta los zapallos y la carne de llama, que se está conociendo cada vez más, y el charqui (carne secada al sol), entre otras vituallas.

Así, en esta zona donde el silencio se impone para apreciar sus bellezas naturales, hay mucho por recorrer y probar. Es pecado irse del NOA sin haber pasado por una ronda de empanadas, humitas o tamales. O no hundir la cuchara en esos locros o en los picantes, nombre con el que por aquí se conoce a los guisos. Después es el tiempo de la dulcería, que tiene su versión del clásico postre de vigilante: arropes sobre quesillo. Luego de haber recorrido parte de sus paisajes, es casi una obligación el llenar las valijas con mieles de los Valles Calchaquíes, algunas monoflorales de algarrobo y anís. Los alfajores de algarroba, los dulces con frutas autóctonas como de higo, cuaresmillo o alcayota; y el dulce de leche caprino son otros clásicos. También están las golosinas típicas, como los alfajores con dulce de turrón y miel de caña, gazzates y colaciones, y las nueces confitadas.

En definitiva, comidas, buenos vinos, guitarreadas, paisajes que parecen salidos de postales, y mucho más, esperan a quienes lleguen a esta deliciosa región argentina.





Región Noroeste

TAPAS

PAG.

- 16 · *Empanadas de carne cortada a cuchillo*
- 18 · *Carne en cocción larga con jugo de locro*
- 20 · *Humita en olla con queso gratinado y llajwa*

SALADOS

- 22 · *Chivito en cascarón de sal con verduras al vapor y aceite de pimentón*
- 24 · *Dorado frito con habas y huevo poché*
- 26 · *Trucha a la plancha con manteca de pimienta de molle y flan de humita*
- 28 · *Guiso de charqui en cazuela de harina de maíz capia*
- 30 · *Lomo de llama rosado, llajwa y risotto de quinoa*
- 32 · *Picante de pollo*
- 34 · *Paté de carne de vizcacha en masa*
- 36 · *Roll de pejerrey con salsa de harina de maíz morado y crema de zapallo*
- 38 · *Chanfaina con pan de calabaza y humita*
- 40 · *Garroncitos de cordero al horno, chauchas y papines cocidos en jugo de charqui y aceite de albahaca*

DULCES

- 42 · *Tarta de queso de cabra con arrope de tuna*
- 44 · *Cayote en almíbar con crema helada de nuez*
- 46 · *Alfajor de harina de algarroba relleno de higos quemados*
- 48 · *Bolanchao con crema de limón y reducción de torrontés*
- 50 · *Helado de turrón de miel de caña*



JUJUY
SALTA
TUCUMÁN
SANTIAGO DEL ESTERO
CATAMARCA

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Empanada de carne cortada a cuchillo

Las empanadas de todo el NOA son tan famosas que incluso algunas tienen su cueca. Llevan papa, son jugosas y picantonas. Un buen torrontés queda genial como compañía.



El dato

EMPANADAS

En cada provincia se prepara a las empanadas de forma particular.

El relleno o recado puede hacerse con carne vacuna, de pollo, liebre, vizcacha, o cordero entre otras.

Además puede llevar papas, aceitunas, pasas de uva, huevo, cebolla, o arvejas. Pueden ser saladas, dulzonas, agridulces picantes, y las variantes son miles.

INGREDIENTES (para 8-10 personas)

RELLENO

1 kg.	SOBACO O PULPA (CARNE VACUNA)
200 g.	PAPAS
200 g.	CEBOLLA
1 Cda.	PIMENTÓN
20 g.	SAL
150 g.	CEBOLLA
150 g.	GRASA DE PELLA
10 g.	PIMIENTA NEGRA
1 pizca	COMINO
6 unidades	HUEVOS
4 plantas	CEBOLLA VERDEO

MASA

1 kg.	HARINA 0000
150 g.	GRASA
30 g.	SAL
350 cc.	AGUA

PROCEDIMIENTO:

Cortar la carne a cuchillo en cubitos. Poner una cacerola al fuego con la grasa pella, y luego agregar la carne y la cebolla cortada en pequeños cubitos. Sazonar con sal, pimienta, pimentón, y comino. Dejar cocinar unos 15 minutos. Luego agregar la papa en pequeños cubitos. Cocinar hasta que las papas estén casi cocidas. Retirar y reservar. Hervir los huevos, picar la cebolla de verdeo y reservar.

Masa

Hacer una corona. Poner la grasa en el medio, calentar el agua luego hacer una salmuera. Agregar a la corona y luego amasar hasta lograr una masa homogénea. Dejar descansar 30 minutos, luego estirar y cortarla en círculos de 5 a 7 cm de diámetro. Con ayuda de un tenedor pisar los huevos y agregar sobre el recado junto con la cebolla de verdeo. Rellenar los discos con el recado y freír u hornear de 7 a 10 minutos en un horno de 220°C.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Carne en cocción larga con jugo de locro

El tiempo es uno de los ingredientes básicos que se aprovechan en la región. Como aquí no hay apuro, la carne en cocción larga, tanto como el jugo de locro, lo reflejan.



**INGREDIENTES** (para 8 personas)

500 g.	MAIZ BLANCO
250 g.	POROTO
1 kg.	FALDA
250 g.	PANCETA SALADA
250 g.	HUESO SALADO
250 g.	TRIPA HERVIDA
250 g.	CUERO DE CERDO
1500 g.	ZAPALLO (PLOMO)
200 g.	BATATA
3 plantas	CEBOLLA VERDEO
100 g.	GRASA PELLA
1 cdita.	AJÍ PICANTE
1 cdita.	PIMENTÓN DULCE

PROCEDIMIENTO:

En una olla grande se pone el maíz y los porotos (previamente remojados de una noche anterior), agregar la carne, panceta, cuero, huesos salados, la tripa y los restantes ingredientes. Cortar el zapallo en cubos y agregar agua hasta tapar todos los ingredientes.

En otra olla calentar agua por si fuera necesario utilizarla teniendo en cuenta que el maíz consume mucha en la cocción.

Poner la olla con todos los ingredientes a fuego mediano. Una vez que rompa el hervor no descuidar la olla removiendo de rato en rato.

Agregar por último la batata en pequeños cubitos, luego cocinar durante 3 a 4 horas, hasta que el maíz este tierno junto con los restantes ingredientes.

Sofrito:

Se calienta la grasa pella, se agrega la cebolla cortada en pequeños cubitos y luego el pimentó y ají molido; y se sofríe muy pocos minutos a fuego bajo.

El dato**LOCRO**

Cada pueblo cuenta con un guiso que lo identifica y el de Argentina es el locro, de origen incaico. No existe una única forma de prepararlo y hay tantas adaptaciones y variantes como regiones. En el noroeste lo hacen con maíz desde siempre y luego de la Conquista, con trigo. El maíz más utilizado para su preparación es el blanco pisado y en forma menos frecuente el amarillo.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Humita en olla con queso gratinado y llajwa

Decir humita es casi mencionar el nombre de la región. Es una preparación tradicional, con choclo, que lleva en esos paisajes miles de años. Aquí se presenta en olla, con queso gratinado.



El dato

HUMITA

La humita es una de las preparaciones más tradicionales de la cocina regional. Es simple y rápida y se realiza a base de choclos frescos.

Puede prepararse en cazuela o envuelta en chala. La mayoría de las veces se la acompaña con el llamado queso criollo o fresco, con quesillo o con salsa llajwa, que aporta picor.

INGREDIENTES (para 8 personas)

6 unidades	CHOCLOS
1 unidad	CEBOLLA (MEDIANA)
2 unidades	PIMIENTO ROJO
500 g.	ZAPALLO
100 cc.	ACEITE DE GIRASOL
15 g.	SAL
5 g.	PIMIENTA
500 cc.	LECHE
200 cc.	AGUA
200 g.	QUESO CRIOLLO DE VACA

LLAJWA

400 g.	TOMATE (PERITA)
1 unidad	LOCOTO
50 cc.	ACEITE DE MAIZ O GIRASOL
5 g.	SAL

PROCEDIMIENTO:

Rallar los choclos y el zapallo. En una olla colocar dos cucharadas de aceite y agregar la cebolla en cubitos hasta transparentar. Incorporar un pimiento picado en cubitos y rehogar. Poner los choclos y el zapallo, integrar los ingredientes con una cuchara de madera, salpimentar e incorporar la leche y el agua. Revolver y cocinar hasta espesar.

En una sartén colocar el resto del aceite y agregar el pimiento, salpimentar y cocinar la salsa por 7 minutos. Para servir colocar en cada plato en trozo de queso sobre la humita y una cucharada de la salsa. Llevar a horno hasta que el queso este gratinado (5 minutos)

Salsa de Llajwa:

Todos los ingredientes se muelen en un batán (pie-dra plana en la que, con el movimiento oscilatorio de otra base curva, se muelen ingredientes, o se los licua teniendo el cuidado de que quede grumoso, y no completamente licuado para no alterar su esencia). En su defecto, rallar tomate y locoto con un rallador de mano y mezclar posteriormente los ingredientes junto con la sal. Si se usan las hierbas, añadirlas finamente picadas.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Chivito en cascarón de sal con verduras al vapor y aceite de pimentón

Cuando se llega a las Termas de Río Hondo se disfruta del chivito de la zona. Su carne gana en sabor preparada en un cascarón de sal, un clásico en la región.



El dato

CHIVITO

En las Termas de Río Hondo es muy común la cría doméstica del chivito, una carne deliciosa y tierna que se ofrece en todos los restaurantes, de diversas formas, pero se recomienda probar al asador o a la parrilla.

INGREDIENTES (para 12 personas)

8 kg.	CHIVITO (mamón)
30 g.	PIMIENTA
c/n	PEREJIL
c/n	TOMILLO (fresco)
100 cc.	ACEITE DE OLIVA

VERDURA AL VAPOR

500 g.	ZANAHORIA
500 g.	CALABAZA
500 g.	BRÓCOLI
500 g.	PAPINES
5 hojas	LAUREL
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA NEGRA MOLIDA

ACEITE DE PIMENTÓN

180 cc.	ACEITE DE GIRASOL
1 Cda.	PIMENTÓN
2 cditas.	PIMIENTA NEGRA MOLIDA

COSTRA DE SAL

1500 g.	SAL
5 unidades	CLARA DE HUEVO

PROCEDIMIENTO:

Marinada

Mezclar aceite de oliva, perejil, pimienta y tomillo. Luego marinar el chivito durante 8 horas en la heladera en una placa de horno envuelto con papel film.

Verduras al vapor

Pelar y cortar las calabazas y las zanahorias. Sacar las flores del brócoli. Hacer las verduras al vapor hasta que estén tiernas. Mezclar el laurel con la pimienta molida y condimentar a gusto con sal. En el piso de la vaporera poner las hojas de laurel para perfumar las verduras.

Costra de sal

Mezclar las claras de huevo con la sal gruesa hasta lograr una pasta homogénea.

Cocción

Retirar el film del chivito. Poner la preparación de la costra de sal (cubriendo el chivito entero) llevar al horno durante 2 horas y media a 180°C, luego de haber estado precalentado.

Aceite de pimentón

Mezclar el aceite de girasol con el pimentón y la pimienta, y agregarle a las verduras al vapor en el momento de servir el plato.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Dorado frito con habas y huevo poché

Un plato que sorprenderá es este dorado, pescado de río, que se sirve frito, con habas y huevo poché. El Torrontés es su acompañante ideal.



El dato

DORADO

En los ríos del NOA es costumbre la pesca tradicional y la deportiva. El premio mayor a esas horas de paciencia es un dorado, con ejemplares que pueden llegar en casos excepcionales a los 30 kilos. Poseen una carne muy sabrosa y muchos eligen prepararlo en el mismo lugar de la pesca, generalmente a las brasas. Esta cocción permite apreciar su carne blanca y firme.

INGREDIENTES (para 8 personas)

1 unidad (6kg.)	DORADO
6 unidades	LIMÓN
c/n	PIMIENTA
1 kg.	HARINA DE TRIGO 0000
600 g.	GRASA DE CERDO
1 lt.	ACEITE DE GIRASOL
c/n	SAL

HABAS

1 kg.	HABAS
c/n	SAL
c/n	AGUA

HUEVO POCHE

c/n	AGUA
5 Cdas.	VINAGRE
2 Cdas.	SAL

PROCEDIMIENTO:

Sacar escamas del dorado. Cortar la cola, cabeza y aleta. Cortar el dorado en postas. Luego llevarlo a un recipiente de vidrio y agregarle jugo de limón con sal y pimienta a gusto. Reservar unos minutos y rebozarlos en harina. Luego freír en un recipiente de base gruesa con manteca de cerdo.

Habas

Hervir las habas hasta que estén tiernas. Luego cortar la cocción con agua fría y retirar la piel. Saltearlas en manteca antes de ser servidas.

Huevo poché

En una cacerola amplia, poner a calentar abundante agua con 50 cm³ de vinagre por cada litro de agua. Esperar que alcance el punto de ebullición. Mientras tanto, cascar el huevo en un bol.

Cuando el agua rompa el hervor, introducir en la cacerola una cuchara y, con un movimiento circular, generar un remolino en el centro de la olla. Introducir el huevo, deslizándolo muy suavemente.

Cocinar el huevo 2 y ½ minutos, el tiempo necesario para lograr el punto justo: una clara consistente y una yema coagulada. Retirar el huevo con cuidado, utilizando una espumadera.

Para cortar la cocción, enfriar el huevo en un bol con agua helada. Los huevos poché se cocinan de a uno por vez.

* Se recomienda ponerle hierbas a la manteca (orégano, perejil, cilantro y tomillo)

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Trucha a la plancha con manteca de pimienta de molle y flan de humita

Para los amantes de la pesca deportiva, una trucha preparada a la plancha es el mejor de los trofeos. Sobre todo cuando el comensal fue el responsable de pescarla.





INGREDIENTES (para 5 personas)

5 unidades TRUCHAS (320-350 g. c/u)
 5 g. SAL
 5 g. PIMIENTA

MANTECA DE PIMIENTA DE MOLLE

250 g. MANTECA
 25 g. PIMIENTA ROSADA

FLAN DE HUMITA

4 unidades HUMITAS
 8 unidades HUEVOS
 180 cc. CREMA DE LECHE
 500 cc. LECHE ENTERA

PROCEDIMIENTO:

Despinar la trucha. Cortar la cola, aletas y cabeza. Calentar una plancha, luego agregar la manteca de molle, y dorar de ambos lados a la trucha entre 5 y 10 minutos.

Flan de humitas

Cascar los huevos, ponerlos en un bol, agregar crema y leche (batir a mano hasta emulsionar). Agregar las humitas sin chalas previamente pisadas con un tenedor. Enmantecar y enharinar moldes de flan individual. Llevar a horno a baño María durante 15 minutos a 180°C.

Manteca de pimienta de molle

Moler la pimienta, mezclar con la manteca a punto pomada.

El dato

TRUCHA DE LAGUNA

En lagunas, lagos y espejos de agua de los diques se crían las truchas, generalmente de la variedad arco iris. En cada zona existe un calendario propio de veda.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Guiso de charqui en cazuela de harina de maíz de capia

El sol es uno de los ingredientes infaltables de esta región. Gracias a su calor se elabora el charqui, base de este guiso con harina de maíz de capia.



tips*

*Una vez desmenuzado
el charqui no agregarle sal.*

INGREDIENTES (para 5 personas)

1 kg.	CHARQUI
200 g.	CEBOLLA
100 g.	MORRÓN
2 dientes	AJO
3 unidades	TOMATE (mediano)
200 g.	PAPINES (papa lisa)
150 g.	HARINA DE MAÍZ DE CAPIA
2 unidades	ZANAHORIA
2 cditas.	SAL
1 cdita.	PIMIENTA NEGRA MOLIDA
2 cditas.	PIMENTÓN

CALDO

2 dientes	AJO
2 ramas	PEREJIL
2 plantas	PUERRO
1 planta	APIO
1 unidad	ZANAHORIA (mediana)
2 unidades	HOJA DE LAUREL

PROCEDIMIENTO:**Caldo:**

En una olla agregar agua, sal, hojas de laurel y las verduras para el caldo. Poner a fuego y cuando rompa el hervor agregar el charqui. Tapar la olla y dejarlo a hervor 40 minutos a fuego fuerte.

Preparación:

En una cacerola poner un chorro de aceite, luego rehogar la cebolla, morrón y ajo. Agregar el charqui ya desmenuzado junto con dos tazas del caldo y la harina de maíz de capia. Cortar el tomate en pequeños cubos retirando la semilla. Condimentar con pimentón y pimienta negra.

Pelar y cortar la zanahoria. Cortar los papines en el medio y agregarlos a la cacerola. Cocinar a fuego medio con la tapa puesta durante 30 minutos

El dato**CHARQUI**

La chalonga es hueso y carne ovina disecada al sol con sal. El charqui es de carne vacuna o de llama, pero sin hueso, también disecadas con sal al sol. En ambos casos se usan en guisos o sopas y deben remojarse para ablandar la carne, paso al que se agrega, en algunos casos, un ligero tostado para darle un gusto particular y agradable.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Lomo de llama rosado, salsa llajwa y risotto de quinoa

La carne de llama, con miles de años en esos paisajes, se lleva muy bien con la salsa de llajwa, típica de la zona, que le aporta fogosidad.



INGREDIENTES

1,25 kg.	LOMO DE LLAMA
5 g.	SAL
3 g.	PIMIENTA
20 cc.	ACEITE DE OLIVA

LLAJWA

400 g.	TOMATE (PERITA)
1 unidad	LOCOTO
50 cc.	ACEITE DE MAIZ O GIRASOL
5 g.	SAL

El dato

LLAMA

Antes de la llegada de los españoles, la llama era uno de los animales que más se consumían. Posee una carne con sabor pronunciado, que se adapta a diferentes preparaciones, y buen contenido de proteínas. Su aspecto es semejante al de la carne vacuna y no posee un sabor y un aroma demasiado distintivo. La grasa de la carne de los camélidos es muy blanca y tiene bajos niveles de colesterol.

INGREDIENTES (para 6 personas)

RISOTTO DE QUINOA

500 g.	QUINOA
70 g.	MORRON COLORADO
100 g.	ZAPALLITO
200 g.	ZUCCHINI
100 g.	ZANAHORIA
200 cc.	VINO BLANCO
5 g.	CALDO DE VERDURAS
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
50 g.	CEBOLLA
200 g.	CREMA DE LECHE
200 g.	QUESO RALLADO
50 g.	MANTECA

PROCEDIMIENTO:

Lomo de Llama

En una sartén poner aceite, llevar a fuego y luego dorar de ambos lados, agregándole sal y pimienta a gusto. Llevar a horno durante 30 minutos a 180°C.

Salsa de Llajwa

Todos los ingredientes se muelen en un batán (piedra plana en la que, con el movimiento oscilatorio de otra base curva, se muelen ingredientes, o se los licua teniendo el cuidado de que quede grumoso. No completamente licuado para no alterar su esencia). En su defecto rayar tomate y locoto con un rallador de mano y mezclando posteriormente los ingredientes junto con la sal y si se usan las hierbas, añadirlas finamente picadas.

Risotto de Quinoa

Lavar la quinoa hasta que el agua quede clara y limpiar. Agregar el agua o el caldo hirviendo. Cocinar hasta que quede graneada (aprox. 12 minutos en agua hirviendo), colar y enfriar.

Colocar el aceite en una sartén grande y agregar la cebolla, ajo, morrón, zanahoria, zapallito y zucchini, previamente cortado en pequeños cubitos. Agregar el vino, dejar evaporar unos minutos, poner la crema de leche junto con la quinoa, y luego remover para que no se pegue. Por último agregarle el queso y la manteca.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Picante de pollo

Hay infinitas formas de llamar a un guiso, y en el NOA muchos toman el nombre de picante. El de pollo es típico y se lo prepara tanto en restaurantes como en las viviendas, repletos de condimentos locales.



**INGREDIENTES (para 5 personas)**

1 unidad	POLLO (2 kg. y ½ aprox.)
3 unidades	CEBOLLA (medianas)
4 unidades	TOMATE
1 taza	ARVEJA (peladas)
2 Cdas.	PEREJIL
½ cdita.	PIMIENTA NEGRA MOLIDA
1 Cda.	SAL
3 unidades	AJO
3 tazas 250cc.	CALDO
2 Cdas.	ACEITE GIRASOL
1 unidad	LOCOTO

PROCEDIMIENTO:

En una olla colocar el pollo despresado y todos los demás ingredientes cortados en cubos pequeños. Agregar el caldo, que deberá cubrir los ingredientes completamente.

Deja cocer a fuego fuerte hasta que hierva, y a fuego lento después por lo menos una hora y media, hasta que el pollo este muy suave. Mover de vez en cuando. Si con la cocción ha disminuido mucho el jugo, aumentar un poco más de caldo para que al servir tenga bastante jugo. Finalmente poner perejil sobre el picante de pollo.

**El dato****POLLO**

Uno de los platos típicos norteros son los guisos y pasteles, sinónimo de cocina casera. En general se preparan con pollo. Se les puede agregar una cubierta con capa de cayote, azúcar negro y merengue, forma en que se sirve para muchas bodas.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Paté de carne de vizcacha en masa

La de vizcacha es una carne poco frecuente en las cocinas, pero abundante en el paisaje. Hay que animarse y probar su paté en masa.



**INGREDIENTES (para 6 personas)**

3 kg.	CARNE DE VIZCACHA
100 g.	MANTECA
3 plantas	PUERRO
1 cdita.	TOMILLO
50 cc.	COGNAC
1 cdita.	SAL
1 y ½ cdita.	PIMIENTA
1 taza 250 cc.	CALDO VERDURA

MASA

500 g.	HARINA
10 g.	LEVADURA (prensada)
15 g.	SAL
5 g.	PIMIENTA
50 g.	MANTECA
100 cc.	LECHE

PROCEDIMIENTO:

Dorar la carne con un chorrito de aceite y agregar puerro, tomillo y ajo. Agregar cognac y una vez que evapore verter una taza de caldo. Dejar cocinar 30 minutos aproximadamente. Una vez cocida, retirar la carne y desmenuzarla. Colocarla en la procesadora con media taza de caldo de la misma cocción. Procesar y guardar en la heladera.

Masa

Hacer corona con la harina, desmenuzar la levadura, agregarle leche y manteca. Unir todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea. Dejar leudar de 15 a 20 minutos. Desgasificar la masa y luego hacer bollitos. Llevar al horno durante 20 minutos a 200°C.

El dato**VIZCACHA**

La vizcacha salvaje posee un sabor algo más fuerte que la de criadero. Su carne gana en sabor con una marinada previa o preparándola en escabeches, con vegetales, especias y hierbas.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Roll de pejerrey con salsa de harina de maíz morado y crema de zapallo

El sabroso pejerrey, de carne compacta, se enriquece con los ingredientes nortños, donde no faltan el maíz morado y el zapallo.



El dato

PEJERREY DE RÍO Y EMBALSE

Esta especie tiene una banda de plata que le atraviesa el cuerpo, desde la cabeza a la cola y que justifica el bautismo de “flecha de plata” con que también se lo conoce. Posee escamas pequeñas y compactas, y una carne muy sabrosa.

INGREDIENTES (para 6 personas)

5 unidades	PEJERREY
1 atado	ESPINACA
200 g.	QUESO SARDO
2 unidades	CEBOLLA (mediana)
50 g.	MANTECA
c/n	RALLADURA NUEZ MOSCADA

CREMA DE CALABAZA

400 g.	ZAPALLO
200 cc.	CREMA DE LECHE
250 cc.	CALDO DE VERDURA

SALSA DE HARINA DE MAÍZ MORADO

150 g.	HARINA DE MAÍZ MORADO
1 taza	TAZA DE CALDO VERDURA
50 g.	MANTECA
3 g.	SAL
2 g.	PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Relleno

Hervir la espinaca y escurrirla. Picar la cebolla en pequeños cubitos y rehogarlas en manteca. Procesar la espinaca junto con la cebolla rehogada y agregar queso rallado más ralladura de nuez moscada. Salpimentar a gusto.

Procedimiento de roll

Limpiar el pescado sacándole las aletas, cabeza y escamas, luego salpimentar del lado de adentro. Agregarle una cucharada del relleno (hacer el roll y unir con un escarba diente). Cocinar durante 3 a 5 minutos en un horno precalentado a 200°C.

Salsa de harina de maíz morado

Poner en una sartén la harina de maíz. Tostar 5 minutos sobre el fuego agregándole la manteca. Luego agregarle el caldo en forma de hilo, removiendo para no formar grumos. Una vez que tomó una resistencia espesa, retirarla del fuego.

Crema de calabaza

Hacer un puré de zapallo sin grumos. Luego ponerlo en una sartén agregándole la crema y el caldo. Cocinar a fuego mínimo hasta que tome una consistencia espesa.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Chanfaina con pan de calabaza y humita

Las mesas del NOA son una muestra del encuentro de culturas. Esta chanfaina de origen hispano se sirve con un muy criollo pan de calabaza y humita.

INGREDIENTES (para 6 personas)

CHANFAINA

300 ml.	SANGRE DE CORDERO
150 g.	RIÑÓN DE CORDERO
100 g.	HIGADO CORDERO
100 g.	CORAZÓN CORDERO
150 g.	TRIPA DE CORDERO
2 Cdas.	GRASA
2 Cdas.	ACEITE GIRASOL
2 tazas	CALDO VERDURA
2 unidades	CEBOLLA (medianas)
2 unidades	TOMATE (medianos)
2 unidades	AJÍ
1 Cdas.	HARINA 000
2 Cdas.	VINAGRE
1 Cda.	AZUCAR
1 cdita.	SAL
1 cdita.	AJÍ MOLIDO
1 cdita.	PEREJIL
1 cdita.	PIMENTÓN DULCE

INGREDIENTES

PAN DE CALABAZA

500 g.	CALABAZA
2 cditas.	LEVADURA SECA
2 cditas.	MIEL
500 g.	HARINA
2 cditas.	SAL

HUMITA EN CHALA

6 unidades	CHOCLO
10 hojas	ALBAHACA
300 g.	ZAPALLO
1 unidad	PIMIENTO ROJO
1 cdita.	SAL
1 pizca	AZUCAR
200 cc.	LECHE ENTERA
100 g.	MANTECA CERDO
1 cdita.	AJÍ MOLIDO
1 cdita.	PIMENTÓN
250 g.	QUESO FRESCO DE VACA (CRIOLLO)

PROCEDIMIENTO:

Pan de calabaza

Poner una olla con agua y sal al fuego. Cuando rompa el hervor añadir la calabaza previamente pelada y troceada. Dejar cocer a fuego lento unos 20 minutos hasta que esté blanda. Escurrir muy bien la calabaza retirando todo el exceso de agua. Reservar el agua de la cocción. Poner en un vaso 60 ml de agua de la cocción de calabaza y añadirle la levadura, miel y dos cucharadas de harina. Dejar reposar hasta que duplique su volumen. Poner en un bol la harina y la sal. Luego agregarle la levadura ya fermentada y después el puré de calabaza. Polvorear la mesada con harina y colocar la masa encima y amasar unos diez minutos hasta que la masa sea homogénea y elástica. Tapar con un paño de cocina o papel film y dejar reposar unos 15 minutos hasta que duplique su tamaño. Desgasificar la masa golpeándola, dejando reposar 10 minutos más hasta que tome forma redondeada. Colocar en una bandeja de horno untada con un poco de aceite, tapar con un paño de cocina y dejar reposar una hora hasta que duplique su tamaño. Precalentar el horno a 220 grados y hornearlo durante 40 minutos hasta que el pan tenga un color dorado y suene hueco al golpearlo. Dejarlo enfriar sobre una rejilla antes de consumir.

Chanfaina

Revolver la sangre con sal y dejar endurecer. Quitar la membrana de las vísceras (guardarlas con vinagre y jugo de limón). Poner a hervir con agua con sal. Agregar la sangre endurecida y cortada en pedazos.

En una olla de fondo grueso agregar la grasa mezclada con el aceite, freír las cebollas, los tomates y el aji cortados en cubitos. Sazonar con sal, aji molido a gusto, pimentón, perejil y orégano. Cubrir con caldo y vinagre. Echar una cucharada de azúcar y dejar cocer a fuego lento.

Humita

Limpiar los choclos y reservar las chalas. Rallarlos y molerlos en un mortero junto con el zapallo (o procesar) con la albahaca, pimiento, sal, azúcar y, si hace falta, leche. Freír el aji molido y el pimentón en la grasa e incorporar el choclo. Cocinar unos 5 minutos revolviendo con una cuchara de madera. Elegir 12 chalas enteras y superponerlas cruzadas de a dos. Colocar en el centro de cada cruz 3 cucharadas de pasta de choclo y hundir en el centro un dado de queso (aprox. 30 gr). Doblar los extremos de las chalas hacia adentro (para formar un paquetito) y atarlo con tirar de chala. Repetir con el resto de las chalas y el relleno.

Cubrir un tercio de la olla con agua, colocar en el recipiente las chalas descartadas y apoyar las humitas.

Cocinar una hora, escurrir y está lista para servir.

El dato

CHANFAINA

La chanfaina es un guiso de origen español que llegó a esta región con la conquista. Hay diferentes versiones, pero todas llevan, en general, cordero y abundantes menudencias, incluida la sangre del animal.

tips*

Elegir choclos en lo posible que no sean duros. Si desea espesar un poco más la salsa, a último momento agregar una cucharada de harina disuelta en media taza de agua.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Garroncitos de cordero al horno, chauchas y papines cocidos en jugo de charqui; aceite de albahaca

En medio de la Quebrada o en diversos paisajes jujeños los garroncitos de cordero ganan en sabor acompañados con papines y un aromático aceite de albahaca.



El dato

CORDERO

En la zona de Abrapampa, en Jujuy se cría un cordero famoso por su sabor. El lugar está ubicado al pie del cerro Huancar, ubicado a más de 3000 metros sobre el nivel del mar, con una pastura escasa, pero con hierbas con las que se alimentan los animales y que le dan a su carne un sabor particular.

INGREDIENTES (para 4 personas)

8 unidades	GARRONES DE CORDERO
3 Cdas.	ACEITE DE OLIVA
3 dientes	AJO
1 unidad	CEBOLLA (grande)
2 unidades	PUERRO
1 unidad	ZANAHORIA
1 rama	APIO
1 unidad	TOMATE
1 lt.	VINO TINTO
1 unidad	BOUQUET DE HIERVA
50 g.	MANTECA

CHAUCHAS Y PAPINES COCIDOS EN JUGO DE CHARQUI

400 g.	CHAUCHA
400 g.	PAPINES (PAPA OCA)
300 g.	CHARQUI
2 ramas	APIO
3 dientes	AJO
2 unidades	ZANAHORIA (medianas)
2 unidades	CEBOLLA (medianas)
1 unidad	PUERRO

ACEITE DE ALBAHACA

200 cc.	ACEITE DE GIRASOL
2 ramas	ALBAHACA (20 hojas aprox.)

PROCEDIMIENTO:

Salpimentar la carne, dorarla muy bien en una olla con el aceite caliente (reservar aparte). Picar los vegetales y dorarlos unos minutos en la misma olla. Desplazar con el vino tinto raspando el fono de cocción y dejar reducir unos minutos. Incorporar los garrones y las hierbas. Cubrir con agua. Cocinar 60 minutos desde que rompa el hervor. Dejar enfriar la carne en el caldo de cocción. Llevar los garrones a la heladera y poner el caldo a fuego hasta reducir a la mitad. Filtrar las verduras y dejar el caldo sin impurezas.

Poner los garrones en una asadera alta con el caldo ya reducido y la manteca. Llevar a horno medio y pincelarlos con el caldo cada 15 minutos, 4 o 5 veces hasta que la carne quede laqueada y brillante.

Chauchas y papines cocidos en jugo de charqui

Hervir el charqui en una olla con las verduras. En ese mismo jugo cocinar las chauchas y los papines hasta que estén tiernas. Retirar y corta la cocción pasiva.

Aceite de albahaca

En una licuadora poner 250 cc. de aceite de girasol y agregarle las dos ramas de albahaca. Licuar hasta que el aceite esté verde.

DULCES · POSTRES

Tarta de queso de cabra con arrope de tuna

Los cactus son un emblema del paisaje de esta tierra. Ellos aportan el delicioso dulzor del arrope de tuna que contrasta con el marcado sabor de la tarta de queso de cabra.



El dato

ARROPE DE TUNA

El arrope es jugo de fruta cocido, un almíbar muy espeso similar a una miel. Como su nombre lo indica, se prepara a partir de diferentes vegetales, como la caña de azúcar o la tuna, el fruto de una cactácea típica de la zona. Este arrope se consume de muchas maneras, pero una de las formas tradicionales es sobre quesillo de cabra.

INGREDIENTES (para 6 personas)

MASA

180 g.	MASA BRISSE
200 g.	HARINA 0000
100 g.	MANTECA
1 unidad	HUEVO
1 cdita.	SAL

RELLENO TARTA

200 g.	QUESO CABRA
2 unidades	HUEVO
50 cc.	CREMA LECHE

ARROPE DE TUNA

400 cc.	AGUA
2 kg.	TUNA
300 g.	AZÚCAR

PROCEDIMIENTO:

Masa

Poner en un bol la manteca el huevo y una pizca de sal. Mezclar añadiendo la harina. Cuando esté una masa fina añadir 2 cucharadas de agua fría y seguir trabajando. Si queda seca se le puede añadir más agua. Una vez que esté bien amasada reservar en la heladera para enfriarla antes de estirla.

Para estirar, empolverar con harina y con ayuda de un palo de amasar. Estirar la masa de adentro hacia afuera hasta obtener el grosor deseado. Enrollarla en el palote de amasar y luego ponerlo en una tartera previamente enharinado. Enmantecar con ayuda de un tenedor pinchar para evitar que se forme un globo en la cocción. Pintar la masa con una yema de huevo y cocinarla desde los 5 a 8 minutos en un horno a 180°C.

Relleno de tarta

Rallar el queso y luego mezclar con los huevos y la crema. Luego poner el relleno en la tartera y hornear 15 minutos a 200°C.

Arrope de tuna

Pelar las tunas, cortar en trozos y poner en una olla junto con el agua y el azúcar. Cocinar revolviendo con una cuchara hasta que las tunas estén desechas. Pasar por un tamiz y llevar de nuevo el líquido hasta que tome un color oscuro y denso.

Una vez horneada la tarta dejar enfriar a temperatura ambiente sobre una rejilla metálica y por ultimo agregar el arrope de tuna antes de consumir.

DULCES · POSTRES

Cayote en almíbar con crema helada de nuez

En cada casa nortea no faltan los dulces en almíbar. Uno de los preferidos es el cayote, para comer solo, con quesillo o con esta crema helada de nuez.

El dato

CAYOTE

La alcayota es una cucurbitácea americana, que nació en México, América Central y el norte de Sudamérica. Esta especie era cultivada por los aztecas hace más de 4.000 años, quienes la denominaban "tzilicayotli". Con la llegada de los españoles, el nombre derivó a alcayota y cayote. Por fuera parece una sandía y por dentro tiene una pulpa que se abre como fideos vegetales.



**INGREDIENTES (para 8 personas)****DULCE DE CAYOTE**

1 kg.	CAYOTE (entero)
10 unidades	CLAVO DE OLOR
500 g.	AZÚCAR (x cada kilo de cayote)

CREMA HELADA DE NUEZ

500 g.	RICOTTA MAGRA
8 Cdas.	AZÚCAR IMPALPABLE
100 g.	NUECES MOLIDA (1 taza)
4 Cdas.	COGNAC
250 cc.	CREMA DE LECHE
3 unidades	CLARA DE HUEVO
3 Cdas.	AZÚCAR

PROCEDIMIENTO:**Dulce cayote**

Antes de empezar la preparación se deben pesar los cayotes enteros para calcular la cantidad de azúcar que necesitaremos. Luego calentar el cayote en el horno para poder pelar con mayor facilidad. Desmenuzar con los dedos para que salga bien fibroso. Poner en un recipiente de acero inoxidable, agregar el azúcar y dejar hasta el día siguiente. Comprobar que haya soltado su propio jugo. Poner en una olla y cocinar a fuego lento hasta que la fibra del cayote esté transparente. Mezclar constantemente la olla para que no se pegue, con cucharada de madera. Dejar enfriar en frasco esterilizado para que se conserve perfectamente.

Crema helada de nuez

Pasar por la procesadora la ricota y agregarle azúcar impalpable hasta formar una crema (incorporar las nueces y el cognac). Batir la crema de leche hasta que esté bien espesa. Agregarla a la preparación en forma envolvente.

Colocar las claras y el azúcar en una cacerola. Llevar al fuego y mezclar con un batidor de mano las claras hasta que se calienten (poner un dedo y hacer la prueba). Retirarlas del fuego y volcarlas sobre el bols. Batirlas junto con el azúcar hasta punto merengue. Incorporar la crema a las claras batidas en forma envolvente.

Llevar al refrigerador hasta que esté bien fría.

DULCES · POSTRES

Alfajor de harina de algarroba relleno de higos quemados

Un sustituto del cacao de la región es el algarrobo. Con su fruto se prepara una harina sana y rica, base de estos alfajores rellenos con higos quemados.



El dato

HIGOS

Los higos se cultivan en el norte aunque son típicos del Mediterráneo. En esa zona se lo conoce desde épocas remotas, y ya son mencionados en La Biblia. Los griegos lo amaron, y quizás por haber sido el fruto preferido de Platón lo llamaban la fruta de los filósofos. En las provincias de la región los consumen frescos, disecados, en dulces o en confituras en almíbar.

INGREDIENTES (para 8 personas)

MASA

120 g.	HARINA INTEGRAL
70 cc.	ACEITE DE GIRASOL
70 g.	AZÚCAR NEGRA
70 g.	HARINA DE ALGARROBA
35 g.	ALMIDÓN DE MAÍZ (MAICENA)
2 cditas.	POLVO DE HORNEAR
1 cdita.	SAL
70 cc.	AGUA
1 unidad	MANZANA (mediana)

HIGOS EN ALMÍBAR

2 kg.	HIGOS (maduros)
2 lt.	AGUA
1 kg.	AZÚCAR
½ unidad	RALLADURA LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Masa

En un bol mezclar la harina integral, la algarroba, el almidón, la sal y el polvo de hornear. Hacer una corona y en el centro colocar la margarina, manzana y el azúcar (con cantidad necesaria de agua). Formar un bollo y dejar en la heladera tapado por unas dos horas. Estirar la masa gruesa y formar 12 bollitos (aplastarlo para que queden redondos). Hornear a 180°C durante 15 a 20 minutos y dejar enfriar y rellenar con higos quemados.

Higos

Lavar muy bien los higos debajo del chorro de agua fría. Poner los higos en una olla grande tapados de agua y hervir hasta que suelte parte de la leche pegajosa. En la superficie del agua se forma espuma, en apenas unos minutos. En ese momento, retirar y reservar. En una olla poner dos litros de agua en un recipiente de fondo grueso, agregar el azúcar y la cascara de limón. Luego colocar los higos previamente pinchados. Cocinar a fuego lento durante 2 horas (deben quedar transparentes).

Poner en una sartén una cucharada de manteca, luego dorarlo de ambos lados con una cucharada de azúcar morena y por último armar los alfajores.

DULCES · POSTRES

Bolanchao con crema de limón y reducción de torrontés

Este postre típico de la región, en forma de bolita, se elabora machacando frutas en un mortero. En este caso, se acompaña con una crema de limón y una reducción de torrontés.





INGREDIENTES (para 8 personas)

1 kg.	MISTOL
c/n	HARINA DE MAIZ TOSTADO

CREMA DE LIMÓN

2 unidades	LIMÓN
150 g.	AZÚCAR
1 vaso	AGUA
2 Cdas.	MAICENA
2 unidades	HUEVO

REDUCCIÓN DE TORRONTÉS

1 lt.	VINO TORRONTÉS
500 g.	AZÚCAR

PROCEDIMIENTO:

Bolanchao

Moler el mistol en un mortero. Luego hacer bolitas y rebozar con harina de maíz tostado. Llevar a horno suave hasta que estén duras.

Crema de limón

Para preparar la crema, se batan 2 yemas de huevo y se mezcla con las dos cucharadas de maicena. Por otro lado, poner el azúcar en el recipiente y agregar un vaso de agua (remover para que la azúcar se disuelva).

Volcar las yemas con la maicena a la preparación anterior (mezclar bien), añadir un poco de ralladura de limón y el jugo de dos limones. Cocinar a baño María sin dejar de remover con cuchara de madera hasta obtener la consistencia necesaria.

Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Reducción de torrонтés

Poner en un recipiente de fondo grueso a fuego medio. Agregar el vino junto con el azúcar, y dejar reducir 45 minutos hasta lograr una consistencia deseada.

El dato

TORRONTÉS

El torrонтés es el vino blanco emblemático de la Argentina, que en esta zona encontró uno de sus mejores terruños para expresar con intensidad su aroma y su sabor.

DULCES · POSTRES

Helado de turrón de miel de caña

Tucumán es tierra de caña de azúcar. Con su miel se elabora el dulce de turrón, una fórmula que llega desde la Colonia y con el que se prepara este rico helado.





INGREDIENTES (para 6 personas)

6 unidades	HUEVOS
250 g.	HARINA 0000
1 pizca	SAL
125 g.	AZÚCAR
250 cc.	MIEL DE CAÑA
1 Cda.	ALMIDÓN DE MAIZ
1 taza	DULCE DE LECHE
100 g.	NUECES PICADAS
250 g.	CREMA DE LECHE
3 unidades	CLARAS

PROCEDIMIENTO:

Batir las claras a punto nieve y luego agregar el almidón. Calentar el azúcar y la miel. Antes que rompa el hervor, retirar del fuego y verter sobre las claras y seguir batiendo hasta que se enfríe.

Masa

Mezclar las yemas juntos con el azúcar hasta que tome un color blanco. Agregar de a poco la harina previamente tamizada. Amasar suavemente agregando harina hasta que la masa no se pegotee. Dejar descansar 30 minutos.

Estirar la masa y hacer unos discos con un molde mediano, ponerlos en una placa de horno. Hornear a 180°C durante 5 minutos. Retirar apenas tome color dorado.

Helado de turrón

Pasar por la procesadora los discos. Luego agregar el merengue frío, el dulce de leche, y las nueces picadas. Batir la crema de leche hasta que esté bien espesa. Agregarla a la preparación en forma envolvente. Colocar las claras y el azúcar en una cacerola. Llevar al fuego y mezclar con un batidor de mano las claras hasta que se calienten (poner un dedo y hacer la prueba). Retirarlas del fuego y volcarlas sobre el bol. Batirlas junto con el azúcar hasta punto merengue. Incorporar la crema a las claras batidas en forma envolvente.

El dato

MIEL DE CAÑA

La miel de caña es un derivado de la caña de azúcar.

Tiene la consistencia de una miel de abeja espesa y su color es oscuro y su sabor dulce y penetrante, ligeramente similar al del regaliz.



Región **NEA • Litoral**

MISIONES
CORRIENTES
ENTRE RIOS
FORMOSA
CHACO
SANTA FE



Turismo
FEHGRA



El litoral argentino sorprende a cada instante con sus tierras rojas, ríos de riqueza inigualable, y su vegetación exuberante. Famoso por sus ríos con sus saltos, sus cascadas y cataratas, cuenta con aguas habitadas por miles de especies deliciosas con una buena mano cocinera. En redes y anzuelos pueden caer surubies, dorados, sábalo, o pacú, entre otras especies, que se combinan en los fuegos con hierbas y vegetales que crecen de manera frondosa. Las sorpresas del paisaje continúan con mariposas de colores y tamaños especiales, o aves exóticas que pueblan los esteros. Son zonas donde también se encuentran carnes no convencionales, debajo de un cielo que suele estar surcado por un diáfano arco iris. La región también es rica en cítricos, frutos que llegaron masivamente de manos españolas. Sus flores de azahar perfuman el aire de manera intensa. En el Litoral el viajero puede probar tanto la cocina autóctona como otra heredada de comunidades que hicieron de esa zona su terruño. Allí por ejemplo se rescata parte de la cultura guaraní, que llega hasta nuestros días con panificados a base de harina o fécula de mandioca, como los típicos chipás, que se

consumen a toda hora y se encuentran en cualquier alto del camino. Con ellos conviven los holupchi ucranianos y otras preparaciones de nombres casi impronunciables correctamente y que cuentan con orígenes diversos. Justamente de ese crisol de comunidades dispersas tan arraigadas, una vez al año se celebra el encuentro de la mano de la tradicional Fiesta de las Colectividades. El menú litoraleño no estaría completo sin mencionar a las frutas subtropicales, tan exóticas como los paisajes. Son de sabores deliciosos, como el ananá, el mango, la papaya, el maracuyá, el coco y los palmitos, que se consumen frescos o en diferentes preparaciones. También esa tierra fértil y húmeda regala nueces, como la Pecan. También tanta exuberancia natural atrae abejas que producen variedad de mieles. Pero hay dos productos del litoral que se deben destacar como distintivos: a simple vista son hojitas, pero sin embargo de ellas nacen bebidas por demás arraigadas: el té de llanura y la yerba mate. Esta última casi uno de los más puros sinónimos de argentinidad.





Región
NEA • Litoral

TAPAS

PAG.

- 56 • *Pinchito de chipa y tomates confitados*
- 58 • *Bastoncitos de surubí con mayonesa láctea y ajos dorados*
- 60 • *Tablita Misionera: reviro, pastel mandioca de boga y chimichurri misionero*

SALADOS

- 62 • *Surubí a la rúcula con vegetales salteados*
- 64 • *Boga gratinada con cebolla caramelizada, tomate semi-confitado, aro crocante de queso, acompañado de pequeña ensalada verde, mandioca salteada y emulsión de melisa*
- 66 • *Cordero de Federación marinado en hierbas acompañado de compota de berenjenas, morrón y cebolla, y trigo burgol*
- 68 • *Bondiola de Cerdo al Yatay*
- 70 • *Pastel de mandioca y queso de campo*
- 72 • *Mbaipy de pollo*
- 74 • *Conejo confitado acompañado de cremoso de maíz y queso cuartirolo*
- 76 • *Holupchi (niños envueltos)*
- 78 • *Ñoquis de leche con crocante de nuez pecan y parmesano*
- 80 • *Pacú a la parrilla con papas crocantes a las hierbas frescas y salsa de limones asados*

DULCES

- 82 • *Pastelitos rellenos con membrillo en almíbar*
- 84 • *Budín de pan y naranjas con granita de yerba mate*
- 86 • *Torta húmeda de miel y Yacaratiá*
- 88 • *Mousse de kinotos y cardamomo en enrejado de chocolate con capsulado de curaçao de kiwi y durazno*
- 90 • *Tartina de nuez pecan y miel con helado de melisa*



MISIONES
CORRIENTES
ENTRE RÍOS
FORMOSA
CHACO
SANTA FE

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Pinchitos de chipá y tomates confitados

El chipá se come a toda hora. Apenas sale del horno, invita a ser devorado con su penetrante aroma. Para un aperitivo al pie de un salto o en las Cataratas, este pinchito de chipa y tomates es ideal.



**INGREDIENTES** (para 8 personas)**CHIPÁ**

500 g.	FECULA O ALMIDÓN DE MANDIOCA
150 g.	QUESO SARDO
150 g.	QUESO TYBO
50 g.	MANTECA
3 unidades	HUEVOS
1 cdita.	SAL
c/n	LECHE

TOMATE CONFITADO

3 unidades	TOMATE PERITA
1 diente	AJO
c/n	TOMILLO FRESCO
10 g.	AZÚCAR
c/n	SAL GRUESA
c/n	ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:**Chipa**

Agregar los huevos a la fécula de mandioca. Agregar la manteca pomada y la sal. Mezclar y agregar un chorrito de leche. Integrar. Agregar leche según sea necesario. Agregar los quesos rallados y tomar la masa hasta lograr una masa homogénea. Colocar en placa enmantecada y llevar a horno fuerte hasta que esté dorado.

Tomates

Cortar los tomates en cuartos y retirarles las semillas. Colocar los gajos de tomate en una placa y sobre estos el tomillo, el ajo en láminas, la sal gruesa y el azúcar. Por encima colocar una pequeña cantidad de aceite de oliva.

Llevar a horno alto durante 30 minutos aproximadamente. En caso de querer conservar, sumergir en aceite de oliva.

El dato**CHIPÁ**

El chipá es "el pan" de la región. Se elabora con harina de mandioca y queso, y se come a toda hora. Su forma y sabor es similar al pan de queso del vecino Brasil.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Bastoncitos de surubí con mayonesa láctea y ajos dorados

La picada mesopotámica tiene su personalidad y los bastones de pescado fritos son un clásico. Los de surubí con mayonesa piden una cerveza bien fresca, ideal para el calor de la región.



El dato

SURUBÍ

Como es de gran tamaño se lo suele cocinar en postas o trozos cuadrados. Su carne es muy sabrosa, aunque más grasosa que la de los pescados de mar y los recortes siempre se aprovechan en distintas recetas con su toque.

INGREDIENTES (para 2 personas)

BASTONCITOS DE SURUBÍ

120 g.	SURUBÍ
50 g.	HARINA
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
c/n	ACEITE DE GIRASOL

MAYONESA LÁCTEA

75 cc.	LECHE
220 cc.	ACEITE DE OLIVA
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
gotas	JUGO DE LIMÓN
1 Cda.	MOSTAZA

AJOS DORADOS

2 unidades	AJO
200 cc.	ACEITE DE GIRASOL
c/n	ROMERO
c/n	TOMILLO

PROCEDIMIENTO:

Surubí

Porcionar el surubí de manera de obtener 4 taquitos de 30 gramos cada uno y salpimentar. En una sartén calentar un poco de aceite. Pasar por harina los taquitos y dorar en el aceite. Secar las piezas con papel absorbente.

Mayonesa láctea

Colocar la leche en un vaso de mixer. Empezar a mixear e ir agregando en forma de hilo en aceite de oliva con el fin de ir incorporándola lentamente. Una vez integrados ambos productos salpimentar a gusto y agregar el jugo de limón y la mostaza. Consumir dentro de los 2 días de realizada la misma.

Ajos dorados

Pelar los ajos y laminarlos finamente. Colocar aceite en una olla pequeña y agregar el tomillo y romero para saborizar el mismo. Colocar dentro del mismo las láminas de ajo y llevar a fuego bajo. Mover continuamente las láminas de ajo para evitar que se quemen hasta que las mismas queden doradas y crocantes.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Tablita Misionera: reviro, pastel mandioca de boga, chimichurri misionero

Las tablita misionera suele ser muy completa. En ella no falta el reviro, como se llama a la comida típica de la provincia con la harina como base. Compañía del hombre de monte y de la mateada, la tabla también se acompaña con pastel de mandioca de boga y chimichurri bien sabroso.

tips*

Luego de listos todos los ingredientes minimalistas armar la tabl Misionera sobre una hoja de banana.



INGREDIENTES (para 6 personas)

REVIRO

50 g.	HARINA DE TRIGO 000
15 cc.	ACEITE DE GIRASOL
c/n	AGUA
c/n	SAL

MBEYÚ

50 g.	HARINA DE ALMIDÓN
20 g.	QUESO
20 g.	GRASA DE CERDO
1 unidad	HUEVO
c/n	SAL
c/n	AGUA

PASTEL MANDIO DE BOGA (EMPANADITAS)

50 g.	RELLENO DE VERDURAS Y BOGA
25 g.	HARINA DE TRIGO 000
25 g.	HARINA DE MAÍZ
1 unidad	HUEVO
c/n	LECHE

El dato

BOGA

Para la hora del copetín o como entrada, en esta región no faltan las frituras. Una de las más populares es la elaborada en base a croquetitas de boga y de otros pescados de río que se preparan con recortes de pescado de otros platos.

INGREDIENTES

CHIMICHURRI MISIONERO

30 g.	TOMATE
30 g.	CEBOLLA
30 g.	MORRÓN
30 g.	CHOCLO
5 g.	AJO

JUGO DE MEDIO APEPÚ

c/n	ACEITE
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Reviro:

Tamizar harina y sal. Luego agregar a esta preparación el aceite, y con una espátula de madera revolver en forma envolvente agregando agua hasta formar una masa homogénea.

Cocción: Calentar en una olla de hierro preferentemente, 10 cc de aceite; volcar en ella la preparación y revolver con una espátula de madera hasta lograr una masa cocida granulada.

Mbeyú

Tamizar harina de almidón con la sal; agregar a la preparación el huevo, el queso cremoso, y un 50% de la grasa de cerdo. Luego mezclar hasta lograr una masa granulada.

Cocción: Calentar una sartén con el restante 50% de la grasa, luego colocar la masa sobre el sartén presionando sobre él con una cuchara hasta formar el aspecto de una tortilla. Cocinar a fuego lento.

Pastel Mandio de Boga (Empanaditas)

Se prepara un puré de mandioca, y a esto se le agrega la harina de maíz más la harina de trigo; adicionando leche cantidad necesaria para unir el puré y las harinas. Luego dejar descansar la masa una media hora, estirla y hacer cortes circulares de empanadas.

Trozar la boga y pochar con agua y verduras. Retirar el caldo, despinar el pescado y saltear en una sartén con aceite de oliva, cebolla, morrones, ajo, y puerro. A esto se le agrega el pescado y condimenta con sal, pimienta, comino y laurel. Armar las empanadas y freírlas.

Chimi Churri Misionero

Cortar el tomate, la cebolla, el morrón en cubos; agregar el choclo, el aceite y el jugo del asepú. Agregar sal y pimienta a gusto, y finalmente sobre esta preparación empolverar con la cebolla de verdeo y el perejil, que fueron cortados previamente al chiffonade.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Surubí a la rúcula con vegetales salteados

De carne sustanciosa y con personalidad, el surubí es uno de los pescados de río protagonista de la mesa del NEA. Se lo aprecia en diferentes preparaciones y por ejemplo con la rúcula, su sabor intenso queda genial.



INGREDIENTES (para 1 persona)

200 g.	LOMO DE SURUBÍ
2 unidades	MAZOS DE RÚCULA
20 g.	ALCAPARRAS
40 cm ³	JUGO DE LIMÓN
2 Cda.	ACEITE DE OLIVA
50 cc.	VINO BLANCO SECO
½ unidad	CEBOLLA (cortada bien chica)
c/n	SAL Y PIMIENTA NEGRA

SALSA DE LIMÓN

2 Cda.	ACEITE DE OLIVA
30 g.	MANTECA
3 unidades	ECHALOTTES PICADOS
1 copa	VINO BLANCO
1 taza	CALDO DE VERDURAS
100 cm ³	CREMA DE LECHE
1 unidad	JUGO DE 1 LIMÓN

INGREDIENTES**MOSTAZA**

1 Cda.	MOSTAZA EN GRANO
c/n	AGUA

PROCEDIMIENTO:

Filetear el surubí de modo que queden dos lomos.

En una plancha bien caliente, grillarlo surubí a punto medio. Reservar.

En una sartén de teflón colocar el aceite de oliva y rehogar la cebolla. Luego agregar el vino, las alcaparras y el limón. Salpimentar y dejar reducir.

Emplatar el surubí, cubrir con la salsa y encima colocar la rúcula fresca. Acompañar con el salteado de vegetales. Decorar con las semillas de mostaza

Salteado de vegetales

Cortar la cebolla en juliana o pluma finamente, y dorar en un sartén o wok con el aceite neutro.

Salpimentar. Cortar el pimiento, la zanahoria, el zucchini y la berenjena en juliana. Integrar a la cebolla, saltear y rectificar la sazón.

Adicionar las habas peladas y el choclo, previamente descongelado. Desglasar con el agua, continuar la cocción hasta que ésta se haya evaporado.

Crocante de girasol

Disponer las semillas de girasol en una asadera, rociar con el aceite, salar, llevar al horno por 2 minutos. Retirar y reservar.

Mostaza

Hidratar los granos de mostaza en agua tibia por una hora, escurrir y reservar.

Montaje

Disponer el salteado dentro de las hojas de repollo, y sobre éste, las semillas de girasol. Servir en fuente acorde al volumen obtenido de la preparación, con tomates cherry, ciboulette y albahaca.

El dato**SURUBÍ**

El surubí es uno de los pescados de río de mayor tamaño.

Nativo de América del Sur, en todo el litoral se lo consume de diversas maneras y hay distintas variedades: con lunares (pintado o manchado) y a rayas (atigrado).

Además de aprovecharse su carne, su piel seca se aprovecha como un cuero.

SALADOS • PLATO PRINCIPAL

Boga gratinada

con cebolla caramelizada,
tomate semi-confitado, aro
crocante de queso, acompañado
de pequeña ensalada verde,
mandioca salteada y
emulsión de melisa

El litoral es más que un río. De esas aguas llega la boga, de carne blanca y sabrosa, que aquí se prepara gratinada con cebolla caramelizada. La mandioca salteada es una de sus guarniciones típicas.



INGREDIENTES (para 2 personas)

500 g. BOGA

CEBOLLA CARAMELIZADA1 unidad CEBOLLA MEDIANA
c/n SAL Y ACEITE**TOMATE SEMI-CONFITADO**2 unidades TOMATES PERITA
10 g. AZÚCAR
c/n SAL Y ACEITE**MANDIOCA SALTEADA**100 g. MANDIOCA
150 g. AGUA
50 g. MANTECA
c/n SAL Y PIMIENTA**EMULSIÓN DE MELISA**LIMÓN
ACEITE DE MAÍZ
SAL
SEMILLAS DE AGUARIVAY
MELISA**PROCEDIMIENTO:**

Cortar la cebolla en pluma para que resista mejor la cocción prolongada a la que será sometida. Saltearla en aceite a fuego fuerte en un principio y luego lentamente hasta obtener un color amarronado y sabor caramelizado.

Tomate semi-confitado

Pelar y despepitar los tomates pasándolos previamente unos segundos por agua caliente. Saltearlos en aceite de oliva, ajo, condimentar con albahaca y orégano.

Emulsión de melisa

Condimentar el jugo de limón, agregar las semillas aplastadas, la melisa en juliana y emulsionar con el aceite agregándolo en forma de hilo.

Mandioca salteada

Pelar la mandioca, y dar forma de bastones. En una sartén poner a derretir la manteca, agregar la mandioca y cubrir con agua. Cocinar hasta obtener un buen color dorado abajo, sin mover la mandioca hasta el fin de la cocción. Este método esta dado en dos cocciones: una por hervido en un principio hasta la evaporación total del agua y finalmente es una dorando en manteca dando un excelente color dorado en la parte apoyada a la sartén.

Aro de queso

Para el aro de queso: rallar el queso, disponerlo sobre un papel manteca en forma rectangular y llevar al horno. Cuando se ponga dorado retirar y dar forma con el aro.

Armado

Sellar la carne en un grill o sartén. Agregar la cebolla caramelizada y el tomate semi-confitado sobre el lado de la carne, cubrir con el queso, las semillas de aguarivay y gratinar. Acompañar con los bastones de mandioca, la mini ensaladita dentro del aro de queso y decorar con la emulsión.

El dato**BOGA**

La boga es uno de los pescados de río que más se preparan en la región. Es de las variedades que tienen escamas y muchas espinas. Cuanto más chica es la boga, más espinas pequeñas tiene. La pesca y venta de los ejemplares pequeños está prohibida para contribuir a que se reproduzcan y mantener la especie.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Cordero de Federación

marinado en hierbas acompañado de compota de berenjenas, morrón, cebolla y trigo burgol

Cuando se visitan las termas de Federación no puede dejar de probarse su famoso cordero, al que en la zona le dedican una fiesta provincial.

INGREDIENTES (para 4 personas)

1 kg.	CORDERO
1 unidad	CEBOLLA MEDIANA
1 rama	APIO
1 unidad	ZANAHORIA
10 g.	PIMIENTA NEGRA (en grano)
2 dientes	AJO
1 rama	PEREJIL
1 rama	TOMILLO
1 rama	ROMERO
2 hojas	LAUREL
750 cc.	VINO TINTO
c/n	ACEITE DE GIRASOL

COMPOTA

100 g.	BERENJENA
50 g.	PIMIENTO ROJO
100 g.	CEBOLLA
80 g.	AZÚCAR NEGRA
25 cc.	AGUA
25 cc.	VINAGRE DE VINO
c/n	SAL
c/n	GINDILLA (sin semillas)
c/n	ACEITE DE OLIVA

SALSA

10 g.	HARINA
2 Cda.	PEREJIL
1 diente	AJO
c/n	ACEITE
c/n	SAL

VINO Y VEGETALES DE LA MARINADA

TRIGO BURGOL

50 g.	TRIGO BURGOL
100 cc.	CALDO DE VEGETALES

PROCEDIMIENTO:

Marinada:

Cortar la carne en cubos. Cortar el apio, la zanahoria y la cebolla de forma deseada pero pareja. Machacar apenas la pimienta para ayudar a desprender el aroma. En un bol mezclar la carne, los vegetales, la pimienta, las hierbas y por último el vino. Cubrir y dejar en heladera de 12 a 24 horas. Pasado el tiempo pasar la mezcla por tamiz para recuperar el líquido y reservar para utilizar luego como salsa. Separar la carne de las verduras y reservar las últimas para la salsa.

Cordero

En una sartén colocar aceite y llevar a fuego. Una vez caliente sellar los cubos de carne y cocinar los mismos. Una vez cocidos retirar de la sartén y reservar en frío los mismos.

Compota

Lavar y cortar los vegetales en cubos de aproximadamente 1 cm. de lado. Colocar todos los ingredientes en una olla y llevar a fuego bajo durante 30 minutos removiendo de vez en cuando. Retirar del fuego, rectificar sabor y guardar en frío.

Trigo burgol

Colocar en una cacerola el caldo y llevar al fuego. Incorporar el trigo burgol. Dejar cocinar hasta que se hidrate por completo.

Salsa

Picar el ajo y perejil. En una olla dorar los vegetales de la marinada con el ajo. Agregar la harina y mezclar. Verter el vino y evaporar el alcohol del mismo. Una vez evaporado el alcohol y obtenida la consistencia deseada, tamizar la preparación de manera de utilizar solo el líquido.

Volver el líquido a la olla y calentar en el mismo los cubos de cordero, y por último incorporar el perejil.



El dato

CORDERO

El cordero mesopotámico de a poco se fue haciendo un lugar en las mesas. Su carne es valorada por ser un animal que se cría a campo abierto, incorporando en el sabor de la musculatura las hierbas de la zona.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Bondiola de cerdo al Yatay



El litoral es famoso por sus palmares y el Yatay es una de las especies más conocidas y le da nombre a este plato típico de la región como acompañante de la bondiola, uno de los cortes más sabrosos del cerdo.

INGREDIENTES (para 2 personas)

300 g.	BONDIOLA DE CERDO
15 g.	MANTECA
50 g.	ARROZ
1 unidad	CEBOLLA EN BRUNOISE
120 cc.	CALDO DE VERDURAS
200 cc.	CREMA
50 g.	MOSTAZA
20 cc.	LICOR DE YATAY

PROCEDIMIENTO:

Sellar la bondiola en una olla. Una vez que esté bien dorada agregar vegetales para dar sabor, vino tinto y caldo hasta cubrir. Tapar y cocinar 5 horas. Retirar y dar forma cilíndrica con la ayuda de papel film. Dejar enfriar y luego porcionar.

Arroz pilaf:

Sudar en manteca la cebolla. Agregar el arroz, nacararlo. Agregar el caldo hirviendo. Tapar y cocinar hasta que se evapore el líquido.

Salsa:

Calentar la crema junto con la mostaza, reducir. Incorporar el licor de Yatay.

Presentacion:

Calentar la bondiola en el horno. Acompañar con salsa de Yatay y el arroz pilaf.

El dato**CARNE DE CERDO**

La bondiola de cerdo es un corte de carne tierno, con un tono rosado y grasa blanca, intramuscular y untuosa, que al cocinarse le da a cada plato un sabor especial.

SALADOS • PLATO PRINCIPAL

Pastel de mandioca y queso de campo

No hay restaurante ni casa misionera que no ofrezca un pastel de mandioca. Se dice que hay tantas recetas como lugareños. En este caso lleva queso de campo, lo que le aporta un sabor especial.



**INGREDIENTES** (para 4 personas)

1 kg.	MANDIOCA PELADA
200 cc.	LECHE
100 g.	MANTECA
600 g.	CARNE PICADA MAGRA
1 unidad	CEBOLLA
2 unidades	CEBOLLITAS DE VERDEO
2 unidades	TOMATES MADUROS
1 unidad	DIENTE DE AJO
100 g.	GRASA DE VACA
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
c/n	PIMENTÓN

PROCEDIMIENTO:

Realizar el relleno de carne picando finamente las cebollas y el ajo. Rehogarlos en una sartén bien caliente con la grasa, salpimentar levemente.

Agregar la carne y cocinar por 10 minutos removiendo de vez en cuando.

Incorporar los tomates pelados y sin pepitas, y cocinar 3 minutos más. Rectificar condimentos, espolvorear el perejil picado y dejar enfriar a temperatura ambiente.

En abundante agua con sal hervir las mandiocas hasta que estén tiernas, escurrir y retirar la nervadura central de las mismas. En caliente pisarlas hasta que tomen consistencia de puré, incorporar la manteca y la leche. Salpimentar.

Armr las porciones individualmente en un molde de forma cuadrada. Colocar en la base del mismo una porción de puré luego la carne y terminar con puré.

Pincelar con manteca derretida salpicar con pan rallado o mejor aún con harina de maíz. Cocinar en horno a temperatura moderada hasta dorar, retirar del mismo y servir.

El dato**MANDIOCA**

La mandioca, “yuca”, “casava” “o casabe”, como se conoce en diferentes partes del mundo, abunda en esta zona.

Lo que se consume de esta planta es la raíz, cilíndrica, de cáscara dura, y se usa tanto en su estado natural, como en fécula y harinas. Estas no poseen gluten, por lo que son aptas para celíacos.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Mbaipy de pollo

Plato prehispánico de origen guaraní el “mbaipy” es algo así el antecesor de la polenta. Se lo elabora con harina de maíz amarillo y en este caso el pollo completa y realza su sabor.



**INGREDIENTES** (para 4 personas)

500 g.	HARINA DE MAÍZ
1 unidad	CEBOLLA
1 unidad	CEBOLLA DE VERDEO
1 diente	DIENTE DE AJO
1 unidad	PIMIENTO ROJO
100 g.	QUESO RALLADO
150 g.	CARNE DE POLLO
30 g.	GRASA
c/n	CALDO DE POLLO
c/n	PEREJIL PICADO
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
c/n	COMINO
c/n	ORÉGANO FRESCO

PROCEDIMIENTO:

Hidratar la harina con parte del caldo. Reservar. En una cacerola de paredes bajas calentar bien la grasa y rehogar los vegetales finamente picados, y salpimentar. Luego de 4 minutos de cocción agregar la carne de pollo trozada en cubos de 1,5 cm de lado. Agregar el orégano y demás condimentos. Remover. Pasados unos 3 minutos desglasar con el caldo restante, dejar hervir y luego incorporar la harina de maíz. Reducir el fuego y cocinar revolviendo hasta que la harina este cocida. Al final agregar el queso rallado y perejil picado. Mezclar y servir.

El dato**POLLO**

El pollo pastoril del litoral posee carne firme, de sabor especial. Se los cría con grano y pasto, con acceso al campo, al agua y a la sombra y sin hacinamiento. Esto les da características especiales: terneza, firmeza y sabor.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Conejo confitado acompañado de cremoso de maíz y queso cuartirolo

En la región abundan también animales como el conejo, que cuenta con una carne que gana en sabor cuando se la confita. En una de sus preparaciones más buscadas, llega a la mesa con un cremoso de maíz y queso cuartirolo.



El dato

CONEJO

El conejo posee una carne magra y sabrosa, de textura fina y color rosado, que se puede saltear, estofar, brasear y hasta asar. Se trata de un animal famoso por su fecundidad y en muchos lugares se lo equipara a una plaga, como ocurre con la liebre, su "pariente" americano.

INGREDIENTES (para 6 personas)

1 unidad	CONEJO
1 lt.	ACEITE DE GIRASOL
3 dientes	AJO
2 ramas	ROMERO
2 ramas	TOMILLO
15 g.	GRANOS DE PIMIENTA

CREMOSO DE MAÍZ Y QUESO

3 unidades	MAZORCA DE MAÍZ DESGRANADO
1 unidad	LIMÓN GRANDE
30 g.	MANTECA
c/n	ACEITE DE OLIVA
180 cc.	CREMA
1 unidad	CEBOLLA
10 g.	PIMIENTA DE CAYENNE
c/n	SAL

PROCEDIMIENTO:

Confitado

Deshuesar el conejo. Colocar la carne de forma que nos quede un rectángulo sobre papel film, con un martillo para carnes emparejar el conejo, condimentar y con la ayuda del papel film dar forma cilíndrica, ajustar bien para que no se desarme. En una olla mediana colocar el rol de conejo con el resto de los ingredientes y llevar a fuego muy bajo durante aproximadamente 45 minutos. El aceite nunca debe hacer burbujas. En caso que se generen, separar del fuego y luego volver.

Cremoso de maíz

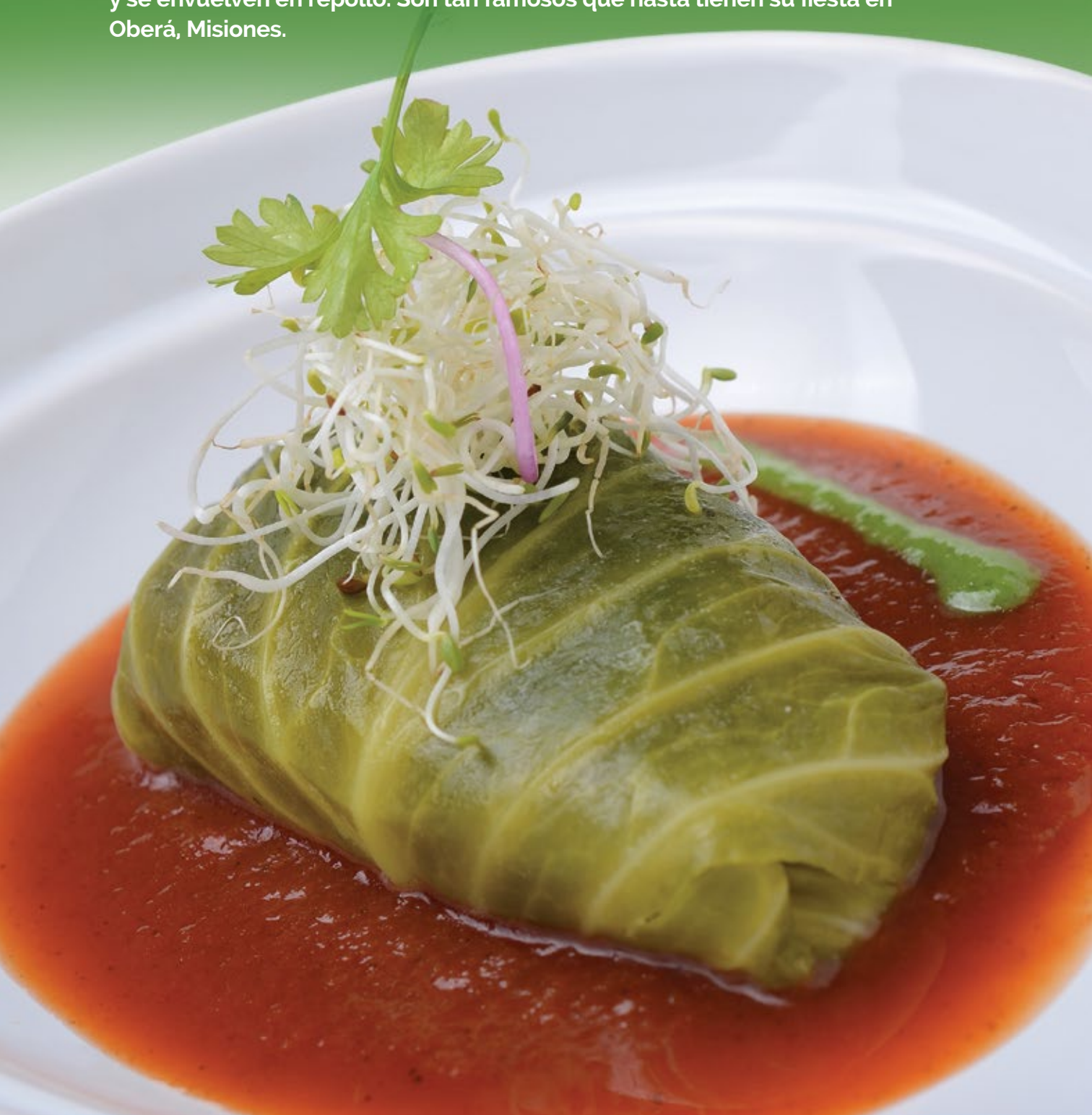
Cortar en cubos pequeños la cebolla.

En una sartén, derretir la mantequilla y agregar unas gotas de aceite de oliva para evitar que ésta se queme. Agregar maíz, la cebolla, jugo y ralladura de limón, sal y pimienta cayena. Revolver bien. Tapar y cocinar a fuego lento aproximadamente 10 minutos. Revolver de vez en cuando para evitar que se peguen y lograr un amarillo parejo en todo el maíz. Cuando sintamos que el maíz esté casi cocido, agregar la crema. Revolver bien y dejar que se evapore un poco, ya sin tapar el sartén. Por último incorporar el queso en cubos pequeños y agregar a la crema. Mezclar para lograr fundir el queso e integrar las preparaciones.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Holupchi · Niños Envueltos

Estos “holupchi” o “holopchi” son niños envueltos, uno de los aportes que la inmigración ucraniana cedió a la región. Llevan diferentes carnes y arroz y se envuelven en repollo. Son tan famosos que hasta tienen su fiesta en Oberá, Misiones.



INGREDIENTES (para 2 personas)

150 g.	CARNE VACUNA PICADA
150 g.	CARNE DE CERDO PICADA
150 g.	ARROZ
1 unidad	CEBOLLA
A gusto	CEBOLLITA DE VERDEO
A gusto	PEREJIL
2 dientes	AJO
A gusto	MORRONES
50 g.	PANCETA AHUMADA PICADA
200 g.	PURÉ DE TOMATES

PROCEDIMIENTO:

Freir carne, verduras y puré de tomates a fuego lento durante 30 minutos. Retirar del fuego y agregar el arroz con un poco de aceite. Se deja reposar. Se calienta una cabeza de repollo en agua durante 15 minutos. Luego se preparan los niños envueltos con esas hojas pre cocidas (evitando que se cocinen por completo). Colocar una cucharada de relleno en cada hoja, cerrarla y enrollarla. Una vez armados, se ubican en una cacerola con agua que debe cubrirlos (en el fondo colocar previamente hojas de repollo), un chorrito de vinagre y un chorrito de aceite. Se hierven durante 90 minutos a fuego corona, y se sirven calientes. También se cocinan con salsa roja, en vez de agua.

El dato**CARNE VACUNA**

El ganado vacuno encontró en las tierras fértiles litoraleñas un espacio propicio para desarrollarse de forma natural. En este terruño se dan todas las razas: tanto las que se usan para carnes como para derivados lácteos.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Ñoquis de leche crocante de nuez pécan y parmesano

Las pastas no faltan en la dieta del Litoral. Una muestra son estos ñoquis muy suaves, que contrastan con el crocante de nuez pécan y el toque picante e intenso del queso parmesano.



**INGREDIENTES** (para 4 personas)

800 cc.	LECHE
200 cc.	FONDO DE CARNE VACUNA
400 g.	HARINA
400 g.	HARINA DE PECAN
c/n	SAL
c/n	NUEZ MOSCADA
c/n	PIMIENTA BLANCA

PROCEDIMIENTO:

En una olla poner a hervir la leche junto con el fondo de carne vacuna con los condimentos.

Una vez hervida retirar del fuego y colocar en forma de lluvia la harina y la harina de nuez pecan.

Unir todo dejar enfriar y realizar los ñoquis.

Se cortan los ñoquis de dos centímetros y medio de largo (el largo de los ñoquis depende del gusto de cada uno) y se acomodan en una mesa enharinada o cubierta con un mantel enharinado.

Se toman de a uno, se aplastan un poco en la palma de la mano y se rellenan con la mitad de una nuez pecan.

Se vuelve a armar el ñoqui cubriendo bien el relleno con la masa y luego formando una bolita.

Pasarlos por harina.

Se van apoyando nuevamente sobre la mesa enharinada. Se cocinan en abundante agua hirviendo con sal agregándolos poco a poco con una espumadera. Apenas suben a la superficie se retiran. Acompañar con la salsa deseada.

El dato**NUEZ PÉCAN**

Las nueces pécan nacieron en el Centro y Este de los Estados Unidos y en los valles de México, en zonas inundables. Allí la bautizaron como "la nuez que requiere una piedra para romperse". Llegó al país gracias a una iniciativa de Domingo Faustino Sarmiento.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Pacú a la parrilla con papas crocantes a las hierbas frescas y salsa de limones asados



El pacú es uno de esos pescados que se lucen cuando se los prepara de manera simple, a la parrilla. Se acompaña por ejemplo con papas crocantes a las hierbas frescas. Un Chardonnay con madera completa una propuesta ideal.

INGREDIENTES (para 3 personas)

1 unidad	PACÚ
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
2 unidades	PAPA
2 brizna	TOMILLO
2 brizna	ROMERO
5 g.	ORÉGANO

SALSA

2 unidad	LIMÓN
50 cc.	VINO BLANCO
100 cc.	CREMA
40 g.	MANTECA
c/n	PEREJIL

PROCEDIMIENTO:

Limpiar el pacú, salpimentar y cocinar en parrilla.

Papas crocantes

Marcar las papas a partir de agua fría hasta que pinchemos las mismas con un cuchillo y el mismo entre de forma limpia sin ofrecer resistencia. Cortar las papas. Aceitar una placa y colocar las papas junto a las hierbas. Llevar a horno alto hasta dorar. Salar.

Salsa de limones

Cortar el limón en laminas de aproximadamente 1 centímetro y asar en horno.

En una olla pequeña colocar el vino y evaporar el alcohol, incorporar la crema y las laminas de limón, cocinar a fuego bajo durante 15 minutos.

Retirar del fuego y agregar la manteca y batir la preparación para emulsionar.

Por último incorporar el perejil picado.

El dato

PACÚ

El pacú es pescado escamado y grasoso. Como es uno de los pescados de río más sabrosos, los fanáticos de la caña lo persiguen constantemente. Vive en todo el Litoral y puede llegar a alcanzar los 18 kilos de peso en más de 80 centímetros. En la actualidad se consumen permanentemente ejemplares de criadero, producidos principalmente en Oberá, Misiones.

DULCES · POSTRES

Pastelitos rellenos con membrillo en almíbar

La hora del mate en el NEA es un rito que no se puede obviar y los pastelitos rellenos de membrillo en almíbar son ideales para acompañar una ronda.



**INGREDIENTES** (para 6 porciones)

500 g.	HARINA
250 cc. (aprox.)	AGUA
1 pizca	SAL
300 g.	MANTECA
250 g.	MEMBRILLO
400 g.	AZÚCAR
c/n	GRASA/ACEITE

PROCEDIMIENTO:**Masa**

Con la harina formar una corona. En el centro agregar la sal y la manteca en cubos e ir tomando la masa. Ir agregando de a poco el agua hasta obtener una masa lisa. Dejar descansar 20 minutos.

Estirar hasta obtener 1 centímetro de espesor. Untar con 50 gr de manteca derretida, espolvorear con harina y doblar en 3.

Estirar nuevamente la masa.

Volver a untar con otros 50 gr de manteca y espolvorear con harina. Volver a doblar en 3.

Dejar reposar 30 minutos en heladera.

Estirar la masa hasta obtener un espesor de 3 mm. y luego cortar cuadrados de 8 cm.

Armado

Cortar el membrillo en cubos de 1,5 cm de lado. Colocar dulce de membrillo en el centro de cada cuadrado.

Pintar con agua alrededor del dulce de membrillo. Cubrir con otro cuadrado de masa con las puntas superpuestas.

Pellizcar de abajo la masa, presionando en los bordes para cerrar los pastelitos.

Freír con abundante aceite o grasa que deberá estar tibia al momento de poner los pastelitos y luego caliente para que se doren.

Una vez listos, pasar por un almibar de partes iguales.

El dato**MEMBRILLO**

El membrillo es un fruto de piel aterciopelada y color amarillo muy antiguo, producto de un arbusto perteneciente a la familia de las rosáceas. Del Asia Menor, su cuna, pasó a todo el Mediterráneo. A diferencia de otros, no se lo consume crudo y alcanza su estado delicioso en dulces.

DULCES · POSTRES

Budín de pan y naranjas con granita de yerba mate

El clásico budín de pan en el Litoral tiene sabor a sus naranjas y se acompaña con una granita elaborada con el producto emblemático de la región: la yerba mate. La naranja es uno de los cítricos que caracterizan a esta zona, una de las principales productoras de estas frutas deliciosas.



El dato

YERBA MATE

La yerba mate era base de la dieta de los indios guaraníes. Estos la llamaban “caa-mate” “Caá” significa en guaraní “planta” o “hierba”, y mate se cree que deriva de la palabra quichua “matt”, el nombre que le daban a la calabacita donde lo servían.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

600 g.	MIGA DE PAN
1 lt.	LECHE
100 g.	PASAS DE UVA
50 cc.	LICOR DE NARANJA
1 unidad	RALLADURA DE NARANJA
6 unidades	HUEVOS
200 g.	AZÚCAR
c/n	ESENCIA DE VAINILLA
100 g.	NUECES

CARAMELO

250 g.	AZÚCAR
--------	--------

GRANITA

250 cc.	AGUA
75 g.	YERBA MATE
75 g.	AZÚCAR
1 unidad	LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Remojar el pan en la leche.

Colocar en un bol las pasas de uva junto con el licor y la ralladura de naranja. Dejar hidratar.

Aparte, batir los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y las nueces picadas.

Incorporar la miga de pan con la leche y mezclar muy bien para integrar los ingredientes. Si se desea una textura más lisa, mixear la preparación.

Por último, agregar las pasas de uva previamente hidratadas en licor de naranja y la ralladura de naranja.

Caramelo

Prepara un caramelo a seco, solo con azúcar. Esparcir por todo el molde y dejar enfriar.

Verter la preparación anterior en el molde acaramelado y cocinar a baño María en horno moderado durante 1 hora, aproximadamente.

Granita

Para la granita colocar en una olla todos los ingredientes, uno a uno, y llevar a hervor.

Dejar cocinar a fuego mínimo por 10 minutos. Retirar del fuego, colar con un tamiz fino y reservar en el freezer hasta que solidifique. Para que tenga una mejor consistencia, raspar con un tenedor cada media hora y al momento de servirla.

DULCES · POSTRES

Torta húmeda de miel y yacaratiá

Se trata de una torta húmeda en base a miel que trae un ingrediente sorpresa: el yacaratiá. Se trata de una madera comestible, única en su tipo en el mundo.



**INGREDIENTES** (para 8 porciones)

230 g.	MANTECA
250 g.	AZÚCAR NEGRA
100 g.	MIEL
15 g.	YACARATIÁ
3 unidades	HUEVOS
100 cc.	LECHE
750 g.	HARINA 0000
2 cditas.	POLVO DE HORNEAR
1 Cda.	CANELA

PROCEDIMIENTO:

Colocar en una cacerola la manteca, junto con el azúcar morena, la miel y el yacaratiá, y fundir. Retirar del fuego, dejar que llegue a temperatura ambiente e incorporar los huevos y la leche. Por último agregar la harina tamizada con el polvo para hornear y la canela. Volcar en un molde de savarin untado con manteca y espolvoreado con harina. Cocinar en horno a 170°C por 45 minutos aproximadamente. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar. Espolvorear con azúcar impalpable.

El dato**MIEL**

En la Argentina hay muchas mieles varietales, como las llamadas mieles de Monte, que provienen del Gran Chaco. Poseen certificación orgánica porque provienen de una zona alejada de todo tipo de contaminación, sin agregados químicos.

DULCES · POSTRES

Mousse de kinotos y cardamomo en enrejado de chocolate con capsulado de curaçao de kiwi y durazno

Una delicia bien variada: mousse de kinotos especiada con cardamomo, que contrasta con el enrejado de chocolate al que el curaçao de kiwi y durazno le dan un sabor especial.



El dato

KINOTOS

La región es famosa por sus cítricos. En ella abundan los kinotos o quinotos, también conocidos como naranjo enano. La fruta, a pesar de haber llegado de la mano europea, tuvo su origen en China, donde se la conoce como naranja dorada. Por su grado de acidez, es común prepararlo en almíbar.

INGREDIENTES (para 3 porciones)

MOUSSE

50 g.	MERMELADA DE KINOTOS
25 g.	CREMA DE LECHE
25 g.	MERENGUE SUIZO
1 g.	GELATINA S/SABOR

(Una cápsula de azafrán llena tiene aprox. esta medida).

ALMÍBAR

100 g.	LICOR DE CURAÇAO
15 g.	AZÚCAR

COULIS DE DURAZNO

1 unidad	DURAZNOS EN ALMÍBAR
----------	---------------------

COULIS DE KIWI

60 g.	PULPA DE KIWI
50 g.	AZÚCAR
50 ml.	AGUA

ENREJADO DE CHOLATE

50 g.	CHOCOLATE SEMI AMARGO PREVIAMENTE TEMPLADO
-------	---

INGREDIENTES

ENCAPSULADO DE CURAÇAO

100 g.	FONDANT
50 g.	GLUCOSA
c/n	TINTURA VEGETAL

DECORACIÓN

ZETS DE CHOCOLATE SEMI- AMARGO

PROCEDIMIENTO:

Procesar la mermelada y reservar. Montar la crema de leche hasta 3/4 pto. y reservar. Realizar un merengue suizo con dos claras y 150 gramos de azúcar. Unir en forma envolvente la mermelada con la crema montada. Luego agregar el merengue suizo en forma envolvente. Agregar la gelatina previamente hidratada. Colocar en molde y refrigerar por un tiempo mínimo de una hora.

Almíbar de curaçao

Colocar ambos ingredientes en una olla y calentar hasta 104°C, reserar hasta que enfrie.

Coulis de durazno

Mixar los duraznos hasta que quede hecho un puré de textura lisa y reservar.

Coulis de Kiwi

Realizar un almíbar con el azúcar y el agua, calentar hasta 180°C, luego dejar enfriar. Una vez frío el almíbar, incorporarlo a la pulpa de kiwi y mixar todo hasta obtener un puré de textura lisa.

Encapsulado de curaçao

Realizar una media esfera de chocolate con un molde para bombones, desmoldar y rellenar con el almíbar de curaçao.

Enrejado de chocolate

Fundir el chocolate, y sobre papel manteca realizar pequeñas rejillas para decorar.

Caramelo de curaçao

Calentar el fondant y la glucosa hasta 155°C, retirar del fuego y teñir si fuese necesario. Volcar sobre papel siliconado. Espatular, dejar enfriar y quebrar en trozos pequeños para decorar.

Emplatado

Desmoldar la mousse, colocar en un plato rectangular, salsear con el coulis de durazno y el de kiwi. Agregar a los costados de la mousse el encapsulado de curaçao y decorar con las rejillas de chocolate y el caramelo de curaçao.

DULCES · POSTRES

Tartina de nuez de pécan y miel con helado de melisa

En el Delta litoraleño abundan las plantaciones de nueces pécan. Con ellas se elabora buena parte de la repostería de la región, como las tartinas que se perfuman con miel y se acompañan con un helado diferente.



El dato

MELISA

La melisa o "toronjil", aunque es originaria de Europa, abunda en esta zona donde se la usa como hierba, muchas veces mezclándola con la yerba para aromatizar el mate. Su aroma, similar al limón, es ideal para este acompañamiento.

INGREDIENTES (para 6 porciones)

TARTINA

250 g.	MIEL
50 g.	AZÚCAR
150. g	MANTECA BLANDA
2 unidades	HUEVOS
400 g.	HARINA
1 cdita.	POLVO DE HORNEAR
2 cditas.	CANELA
200 cc.	LECHE
300 g.	NUECES PÉCAN

HELADO

622 cc.	AGUA
5 g.	HOJAS DE MELISA
158 g.	DEXTROSA
50 g.	GLUCOSA
111 g.	AZÚCAR
4 g.	ESTABILIZANTE
50 cc.	JUGO DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Tartina de nuez

En un bol batir la manteca con la miel y el azúcar hasta lograr una crema. Agregar los huevos, la leche y la esencia de vainilla y seguir batiendo. Tamizar la harina con la canela y el polvo de hornear. Incorporar los secos al batido en forma envolvente. Llevar a horno moderado por 40/50 min, en un molde rectangular de 20 cm x 30 cm.

Helado de melisa

Procesar las hojas de melisa con el azúcar, y reservar. En una soutessu verter el agua, agregar la glucosa y la dextrosa. Mixear. Llevar a fuego a partir de los 40°C. Incorporar el azúcar aromatizado con las hojas de melisa y el estabilizante bien mezclado con un poco de azúcar. Llevar a 85°C. Enfriar lo más rápido posible hasta los 4°C, agregar el jugo de limón. Dejar madurar en frío entre 6 y 12 horas antes de turbinar.

Emplatado

Cortar la torta en porciones rectangulares. Disponer en un plato y acompañar con nueces pécan y el helado de melisa.





Región Cuyo

LA RIOJA
SAN JUAN
MENDOZA
SAN LUIS



Turismo
FEHGRA



Cuyo es sinónimo de tierra del sol y de los buenos vinos. Es una de esas zonas que hacen difícil elegir solo una única opción con la que tentarse porque por donde se camine hay mucho por ver y probar. Con la cordillera como testigo mudo, con un cielo azul, transparente y limpio que acaricia las nieves eternas, los vinos forman parte de ese paisaje. Estos suelos fueron alguna vez desierto, pero la mano del hombre trabajó duro para que prendiesen las primitivas estacas.

Con el tiempo, los cuyanos se especializaron y comenzaron a recorrer el camino del vino. Y hoy, sus variedades ocupan un lugar destacado en el mundo. En ese terruño, con esos paisajes, nacen bebidas especiales que poseen personalidad propia. Tienen al Malbec como estandarte; un cepaje de cuna francesa que aquí encontró su verdadero lugar en el mundo, pero que no está sólo. Crece muy bien acompañado por Cabernet Sauvignon, Bonarda, Syrah, Tempranillo, Pinot Noir, Merlot, Chardonnay, o Sauvignon Blanc. Son sólo parte de una lista que tiene en tierras cuyanas un lugar donde desarrollar todas sus virtudes. Esas que el viajero aprecia en cada paso, copa en mano.

Pero además, como Cuyo es tierra de días cálidos y noches frías, brinda otros frutos de calidad excepcional, como las aceitunas en sus distintas variedades. Esto hizo que la zona se convirtiese en especialista en aceites de oliva extra virgen, de sabor muy especial. A su vez en la región esperan ricas frutas secas, frescas o disecadas y vegetales de calidad increíble. Todo crece rodeado de hierbas que perfuman el aire con ese toque de la autóctona jarilla. Siguiendo por sus caminos siempre se recomienda que se prueben sus carnes. Las hay de todo tipo y se destaca el chivito de Malargüe, que hasta tiene su propia fiesta.

¿Otros típicos imperdibles? Las empanadas en horno de barro cocidas con leña de olivo, las carnes a la masa, pastelitos y variados postres, como los huevos quimbos y la ambrosía; las barras de dulces de membrillo o de alcayota, y los arropes. Todos bocados que tienen en común la cocción por largas horas en braseros, meciendo las pailas con cucharas de madera para lucimiento de un ingrediente básico de la región: el tiempo. Dueño y señor de esos suelos y esos cielos.





Región
Cuyo

TAPAS

PAG.

- 96 · *Empanadas cuyanas*
- 98 · *Sopaipillas con pasta de olivas y tomates secos*
- 100 · *Jamón crudo con compota de olivas negras con crocante de queso de cabra*

SALADOS

- 102 · *Carne a la masa con pimientos asados*
- 104 · *Paleta de chivito braseada con jugo de cocción y ensalada de pimientos y aceitunas negras*
- 106 · *Costilla de chivito con emulsión de batatas, romero y aceite de oliva*
- 108 · *Provoleta de queso de cabra marinada en aceite de uva y puré de remolachas*
- 110 · *Tomaticán Cuyano*
- 112 · *Budín de tres pimientos con ensalada de verdes y olivas verdes*
- 114 · *Chanfaina clásica parte por parte*
- 116 · *Riñoncitos al vino blanco con charqui majado y horneado*
- 118 · *Sorrentinos de trucha ahumada con salsa de choclo y chips de pasas de uva*
- 120 · *Colita de cuadril con crocante de olivas negras y salsa de vino tinto; con paquetitos de verduras en hojas de parra*

DULCES

- 122 · *Tarta fría de uvas*
- 124 · *Granita de ciruelas con crocante de chocolate*
- 126 · *Queso y dulce de membrillo con reducción de Malbec*
- 128 · *Bombones de nuez*
- 130 · *Conservas de frutas*



LA RIOJA
SAN JUAN
MENDOZA
SAN LUIS

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Empanadas cuyanas

Las empanadas cuyanas se caracterizan por llevar mucha cebolla. Los que saben aseguran que debe ser la misma cantidad que de carne, para aportar el característico jugo. El relleno se completa con pasas de uva y pimientos. Se las prepara al horno de barro o fritas y no faltan en ningún festejo.



El dato

EMPANADAS

Es una de las comidas típicas argentinas que aunque le duela al orgullo nacional, no fueron inventadas por estos pagos. Sin embargo, aquí se adoptaron. Cada provincia y cada casa le dio con el tiempo un sello propio.

INGREDIENTES (para 2 docenas)

PICADILLO

500 g.	CARNE VACUNA (MOLIDA)
1 kg.	CEBOLLAS
50 g.	GRASA DE PELLA
c/n	SAL
c/n	PIMENTÓN/ ORÉGANO/AJÍ/COMINO
2 unidades	HUEVOS DUROS
100 g.	ACEITUNAS VERDES

MASA

500 g.	HARINA 0000
80 g.	GRASA
250 cc.	SALMUERA
1 unidades	HUEVOS PARA PINTAR

PROCEDIMIENTO:

Picadillo

Cortar la cebolla en pluma, y rehogar en la grasa durante 10 minutos, agregar la carne molida y los condimentos. Cocinar 20 minutos. Dejar enfriar. Una vez frío en picadillo agregar el huevo duro picado y las aceitunas fileteadas.

Masa

Formar una corona con la harina, agregar la grasa tibia y la salmuera. Formar una masa simple. Dejar reposar 30 minutos y estirar la masa. Puede realizarse un hojaldre simple con un poco de grasa derretida. Armar las empanadas, realizar el repulgue y pintar con huevo batido. Hornear en horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.

Emplatado

Servir las empanadas calientes y comerlas con las manos.

tips*

En Cuyo las empanadas son suaves y jugosas, utilizando muy poco el ají y el comino. Su cocción es en horno de barro caldeado con la leña del lugar, el horno está listo cuando en la parte superior está blanco en cenizas, se retira el fuego y se cocinan las empanadas. La empanadas fritas en grasa las llamamos pasteles, este plato se sirve en las fiestas populares para comer con la mano.



Maridaje:
Malbec joven

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Sopaipillas con pasta de olivas y tomates secos

Como apertura para acompañar las copas de vino cuyano, unas deliciosas bruschetas de pan casero, con una cubierta de pasta de olivas y tomates secos son una alternativa ideal. Plato heredado de ancestros italianos, es el mejor de los comienzos para las buenas comidas.



El dato

TOMATE CUYANO

El tomate cuyano es jugoso, carnosos y ligeramente dulzón. Se lo consume tanto fresco como en guisos, en salsas o dulces, frescos o secos. Este último proceso se realiza al sol, de forma natural, y sin agregados.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

4 unidades	SOPAIPILLAS
c/n	ACEITE DE OLIVA
1 diente	AJO
50g.	TOMATES SECOS
c/n	ORÉGANO
c/n	PIMENTÓN
50g.	ACEITUNAS NEGRAS
c/n	SAL Y PIMIENTA NEGRA
c/n	AJÍ

PROCEDIMIENTO:

Para realizar las sopaipillas se utiliza la masa de pan, se da forma circular y se frien en abundante grasa. Hidratar los tomates secos 10 minutos en agua caliente y macerar en aceite de oliva y los condimentos a gusto.

Descarozar las aceitunas, condimentar con aceite de oliva y pimienta negra.

Emplatado

Montar una quenelle con la pasta de aceituna y colocar un tomate hidratado.

tips*

Los huarpes, antiguos pobladores de cuyo llamaban Chichocas a las hortalizas disecadas al sol, en algunas recetas los tomates secos figuran como chichocas de tomates haciendo referencia a este método de conservación antiguo, tan característico de nuestro desierto soleado autóctono.



Maridaje:
Sirah

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Jamón crudo con compota de olivas negras con crocante de queso de cabra

Los jamones crudos, curados con el aire cuyano, se degustan solos o como en este caso, con una compota de olivas negras con crocante de queso de cabra y un muy buen vino.



**INGREDIENTES** (para 4 porciones)

4 fetas	JAMÓN CRUDO
100 g.	QUESO DE CABRA
100 g.	ACEITUNAS NEGRAS
c/n	SAL Y PIMIENTA
20 g.	MANTECA
50 g.	BLANCO DE PUERRO
10 g.	AZÚCAR
20 cc.	VINO TINTO

PROCEDIMIENTO:

Cortar en brunoise el blanco de puerro y rehogar 5 minutos con la manteca. Luego agregar el azúcar, las aceitunas fileteadas, condimentar, continuar la cocción 5 minutos y desglasar con el vino tinto. Cocinar unos 10 minutos hasta terminar la cocción.

Rallar el queso de cabra, cocinar vuelta y vuelta en un sartén antiadherente hasta lograr el crocante.

Emplatado

Opción 1: Hacer un roll con la feta de jamón crudo, rellenar con la compota y servir sobre el crocante de quesos de cabra.

Opción 2: Servir sobre una cuchara la compota y el jamón en deshilachado y el crocante de queso en la parte superior del bocado.

El dato**OLIVAS**

Existen muchísimas variedades de aceitunas, o como se le dice en otras partes del mundo, olivas. Cada una le imprime al fruto un sabor particular. Las más conocidas en Cuyo son las Arauco, aunque también se dan muy bien muchísimos otros tipos, como picual o manzanilla.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Carne a la masa con pimientos asados

En medio de una viña la sorpresa llega al comensal cuando de un gran paquete de masa, cocido en horno de barro, asoma esta carne tierna, especiada y jugosa. Se acompaña con pimientos asados a las brasas y por supuesto, una copa de buen vino.

tips*

El asado de cuero es el plato madre de la carne a la masa, se reemplazo el cuero por una masa simple que sirve para contener los jugos de cocción y lograr una carne muy cocida y blanda.



Maridaje:
**Cabernet
Sauvignon**



INGREDIENTES (para 4 porciones)

PARA LA CARNE

2 kg.	CARNE VACUNA (marotilla o pecho)
2 Cda.	PARA EL CHIMICHURRI
3 dientes	AJO PICADO
100 cc.	ACEITE DE GIRASOL
30 cc.	VINAGRE DE VINO
c/n	SAL
c/n	PIMENTÓN/ ORÉGANO/AJÍ
2 Cdas.	PEREJIL PICADO
200 cc.	VINO BLANCO

MASA

1 kg.	HARINA 000
c/n	SAL
600cc.	AGUA

INGREDIENTES

GUARNICIÓN

2 unidades	PIMIENTOS MORRONES
2 unidades	CEBOLLAS
1 cabeza	AJO
c/n	SAL Y ACEITE OLIVA
2 unidades	PIMIENTOS VERDES
c/n	BOUQUET VERDE (rúcula, lechuga mantecosa y rizada)

PROCEDIMIENTO:

Carne a la masa

Picar bien fino el perejil y el ajo. Mezclar con todos los ingredientes del chimichurri, hasta formar la base de maceración. Cortar la carne en trozos regulares, colocar en un recipiente y macerar con el chimichurri durante 6 horas, en la heladera. Formar una corona con la harina, agregar la sal y el agua. Formar una masa simple. Dejar reposar 30 minutos y estirar la masa. Colocar la masa en una asadera profunda y colocar la carne y el jugo de maceración, cubrir la carne con la masa (similar a una tarta). Cocinar en horno precalentado a 180°C durante 2 horas y media.

Guarnición

Asar las verduras enteras a las brasas durante 25 minutos y rotando las verduras para que la cocción sea uniforme. Limpiar la piel quemada de las verduras, cortar en juliana condimentar con sal y aceite de oliva. Puede acompañarse con un bouquet verde a gusto.

Emplatado

Retirar la carne de la masa con cuidado (ya que la parte externa puede estar quemada y no va al plato del comensal). Colocar la porción de carne en una cazuela o en un recipiente realizado de masa con el jugo de cocción, acompañar con la guarnición elegida.

El dato

CARNES VACUNAS

En varias zonas de Cuyo el ganado vacuno se desarrolla de forma extensiva, a campo abierto. Las pasturas le dan a la carne un sabor especial que puede apreciarse en varias preparaciones. Pero es en los asados, con leña de sarmientos de vid, donde se luce.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Paleta de chivito braseado con jugo de cocción y ensalada de pimientos y aceitunas negras

Es uno de esos infaltables que se lucen en las mesas cuyanas. La ensalada de pimientos y aceitunas es una guarnición ideal para reunir así los sabores de la región en un mismo plato.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

1 unidad	PALETA DE CHIVITO
300 cc.	VINO BLANCO
50 g.	ZANAHORIA
20 g.	APIO
50 g.	CEBOLLA
1 diente	AJO
c/n	SAL Y ACEITE

GUARNICIÓN

1 unidad	PIMIENTO ROJO
1 unidad	PIMIENTO AMARILLO
80 g.	ACEITUNAS NEGRAS
1 unidad	BERENJENA
c/n	SAL
1 unidad	ZAPALLITO ITALIANO
c/n	ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:**Braseado**

Limpiar las verduras y cortarlas en mirepoix. Sellar la pieza de chivito en una cacerola con aceite, luego agregar las verduras cortadas, rehogar durante unos minutos, condimentar y desglasar con el vino blanco. Cocinar a fuego lento durante 1 hora y media, hasta que la carne quede tierna.

Guarnición

Limpiar los vegetales, cortarlos en paysanne. Saltear las verduras con aceite durante unos 10 minutos, condimentar con sal, aceite de oliva y las aceitunas fileteadas.

Emplatado

Opción 1: Puede presentarse la pieza completa con la guarnición de ensalada y salsear con la reducción de la cocción.

Opción 2: Desmenuzar la paleta braseada, y en un plato hondo moldear en el centro dentro de un aro intercalado las verduras salteadas y el desmenuzado, salsear la base del plato con la reducción de la cocción.

El dato

CHIVITO

En todo Cuyo hay cabritos o chivitos, la cría de la cabra hasta que deja de mamar. Hasta los cuatro meses alcanzan un peso máximo de 10 a 12 kilos y los ejemplares adultos pueden alcanzar un peso de hasta 20 kilos. En Malargüe, que significa “lugar de corrales” en lengua mapuche, se producen uno de los mejores del país.

**tips***

La carne de chivito fue elegida como la referente de la region en el seminario del Ente Cuyo.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Costilla de chivito con emulsión de batatas, romero y aceite de oliva

Es una sabrosa preparación que lleva el perfume de hierba como el romero y aceite de oliva cuyano, con su característica densa, frutada y aromática. Un conjunto delicioso para probar mientras se deja pasar el tiempo entre viñas.



tips*

Plato sin TACC apto para celiacos, respetando las normas de higiene recomendadas para este caso.



Maridaje:
Tempranillo

INGREDIENTES (para 4 porciones)

1 unidad COSTILLAR DE CHIVITO

EMULSIÓN

100 cc. ACEITE DE OLIVA
300 g. PURÉ DE BATATAS
c/n ROMERO FRESCO
c/n SAL Y PIMIENTA

GUARNICIÓN

100 g. BATATAS
c/n ACEITE
1 atado BERROS

PROCEDIMIENTO:

Costillar de chivito

Limpiar el costillar, salpimentar y hornear en horno precalentado durante 1 hora y media. Como opcional puede frotarse al chivito con manteca y jugo de limón antes de cocinarlo.

Emulsión y guarnición

Limpiar las batatas colocarlas en un recipiente con agua fría y cocinarlas durante 15 minutos, retirar del agua y hacer un puré bien fino. Limpiar el romero, cortarlo finamente, agregar al puré. Mixear con el aceite hasta obtener una emulsión. Para los chips cortar la batata con cáscara y freír en aceite caliente. Retirar y reservar.

Emplatado

Colocar la porción de costillas en el plato, los chips intercalarlos con la emulsión de batata y acompañar con el bouquet de berros.

El dato

ACEITE DE OLIVA

Con las aceitunas en sus distintas variedades, la zona se convirtió en especialista en aceites de oliva extra virgen, que se consumen en el país y se exportan. Los hay suaves o más picantes, y varietales que identifican a las aceitunas con los que están hechos. O como en el caso de los vinos, aceites de corte en los que se alcanza un sabor especial y definido.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Provoleta de queso de cabra marinada en aceite de uva y puré de remolachas

La provoleta de queso de cabra gana en sabor luego de reposar en la marinada de aceite de uva. El conjunto se completa con un puré de remolachas, que a su vez aporta color y aroma.



tips*

El aceite de las semillas de uva es de un color verde oscuro y brillante, su aroma es herbáceo y sutil puede utilizarse en muchas preparaciones culinarias, aportando gran cantidad de antioxidantes.



Maridaje:
Chardonnay
con madera

INGREDIENTES (para 2 porciones)

4 unidades	PROVOLETA DE CABRA
c/n	ACEITE DE UVA
c/n	ACETO BALSÁMICO
c/n	PIMIENTA NEGRA
c/n	SAL

GUARNICIÓN

4 unidades	REMOLACHAS
10 g.	MIEL
50 g.	UVAS FRESCAS
50 g.	ESCAROLA
c/n	ZARCILLOS FRESCOS

PROCEDIMIENTO:

Macerar la provoleta en aceite de uva unos 30 minutos. Hornear dos remolachas envueltas en papel de aluminio hasta que estén tiernas, retirar la piel y realizar un puré, condimentar, agregar la miel.

Con la remolacha restante realizar unos chips, cortando finamente la remolacha y deshidratar en horno bajo. Realizar una vinagreta con 1 parte de aceto balsámico, sal a gusto y tres partes de aceite de uva. Emulsionar.

Cocinar la provoleta en un grill caliente vuelta y vuelta.

Emplatado

Servir la provoleta caliente, el puré de remolachas y el crocante. Acompañar con la escarola, uvas, zarcillo y la vinagreta de aceite de uva

El dato

ACEITE DE UVA

Estrellas de la zona, de su jugo nace nada menos que el vino. Con sus pepitas se elabora el aceite de uva, ideal para muchas comidas. Su extracción, al igual que el de oliva, puede hacerse de diversas maneras, aunque la mejor es por prensado.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Tomaticán Cuyano

Es uno de los guisos populares de la región, síntesis de los beneficios de la mano inmigrante con los productos de la tierra.



tips*

El disco de arado es un utensilio típico de las fincas cuyanas, se limpia el metal, se cura con grasa, calentándolo el disco a fuego fuerte y frotando con sal gruesa para terminar. Su capacidad permite hacer platos abundantes.

La cueca del Tomaticán es un homenaje a este plato tradicional cuyano, de Víctor Hugo Cortes es una receta cantada donde se une la cocina y la música.

INGREDIENTES (para 10 porciones)

10 unidades	TOMATES PERITAS
5 unidades	CEBOLLAS
2 unidades	PIMIENTO VERDE
8 unidades	HUEVOS
c/n	ACEITE OLIVA
2 Cdas.	PAN RALLADO
c/n	SAL
c/n	PIMENTÓN/ ORÉGANO/AJÍ
1 Cda.	ALBAHACA

PARA ACOMPAÑAR

150 g.	TOMATES SECOS
10 rodajas	PAN CASERO
300 g.	QUESO ATUEL

PROCEDIMIENTO:

Limpiar los vegetales, cortar la cebolla, los pimientos en brunoise y los tomates en concassé.

En un disco de arado, rehogar con aceite de oliva el pimiento y las cebollas durante 10 minutos. Agregar el tomate, condimentar y continuar la cocción 5 minutos más. Luego agregar los huevos batidos y el pan rallado hasta terminar la cocción.

Hidratar los tomates secos en agua caliente unos 10 minutos y luego macerar en aceite de oliva.

Cortar la albahaca en chiffonnade, agregar fresca sobre los quesos en el emplatado.

Emplatado

Servir el tomaticán caliente sobre la rodaja de pan, y acompañar con los quesos macerados, albahaca y tomates secos.

El dato**TOMATE**

Los aborígenes de la región cuyana, los huarpes, recibieron de otros pueblos aborígenes hermanos el tomate, al que llamaron tomati. La fruta se distribuyó en la zona, donde crece y da vida después a numerosos platos como complemento ideal.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Budín de tres pimientos con ensalada de verdes y olivas verdes

Pasteles y budines son parte esencial de la cocina cuyana. El elaborado en base a tres pimientos es un buen ejemplo. Llega la mesa servido con una guarnición de ensalada de verdes y aceitunas, regado con un toque de aceite de oliva que lo perfuma y enriquece.



INGREDIENTES (para 4 porciones)

2 unidades	PIMIENTOS ROJOS
2 unidades	PIMIENTAS VERDES
2 unidades	PIMIENTOS AMARILLOS
6 unidades	HUEVOS
150 g.	CREMA DE LECHE
c/n	SAL Y PIMIENTA

GUARNICIÓN

100 g.	TOMATES CHERRYS
1 atado	RÚCULA
1 unidad	POLO ROSSO
c/n	ACEITE DE OLIVA
c/n	ACETO BALSÁMICO
100 g.	ACEITUNAS VERDES

PROCEDIMIENTO:

Lavar los pimientos y asar envueltos en papel de aluminio durante unos 20 minutos en horno precalentado a 180°C.

Retirar la piel y las semillas de los pimientos. Procesar un pimiento de cada color por separado para obtener un puré amarillo, un puré rojo y un puré verde. Reservar los tres pimientos de cada color limpios.

Mezclar 2 huevos, 50 gramos de crema de leche con el puré verde. Salpimentar para obtener una base del budín, repetir la operación con el puré rojo y el puré amarillo con el resto de los ingredientes.

En un recipiente de budín pequeño forrar con film apto para cocción, colocar los pimientos de un color en láminas y cubrir con el puré de mismo color. Repetir la operación con el resto de los ingredientes (quedará un intercalado de los tres colores).

Llevar a horno precalentado y cocinar a baño María durante 50 minutos.

Desmoldar frío.

Guarnición

Hacer una vinagreta con 3 partes de aceite de oliva y una parte de aceto. Condimentar y emulsionar.

Limpiar los verdes y los tomates. Inyectarlos con la vinagreta y preparar la ensalada con las aceitunas.

Emplatado

Montar la porción de budín y acompañar con la ensalada de hojas verdes, los tomates, las aceitunas y salsear con el resto de la vinagreta.

El dato**AJÍ**

En quechua se los conoce como “misqui uchú”, “nupu uchú” o “pachirina”. Son “Capsicum annuum”, familiares del resto de ajíes americanos, pero se distinguen porque además de ser muy carnosos no pican. Todos son en un principio verdes y cuando maduran viran al amarillo, rojo o incluso a un original tono azul.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Chanfaina clásica

parte por parte

La chanfaina clásica es una adaptación de un plato tradicional cuyano. Lleva largas horas junto al fuego y requiere de dosis de paciencia, que entrega su premio cuando se la sirve con los vinos de la región.



tips*

Este plato se realiza en los puestos o crianceros caprinos, en donde las menudencias se utilizan como platos cotidianos, para ligar la preparación se utiliza la sangre fresca del animal, un remplazo a la ligazón es la utilización de harina y la sangre es remplazada por morcilla desmenuzada.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

1 unidad	MENUDOS DE CHIVITO
1 unidad	CEBOLLA
2 dientes	AJO
50 cc.	VINO BLANCO
c/n	SAL/PIMIENTA
c/n	ORÉGANO/ AJÍ
1 cdita.	HARINA
4 cdita.	AGUA
2 rebanadas	PAN CASERO
100 cc.	SANGRE O MORCILLA
30 g.	GRASA DE CHIVITO

PROCEDIMIENTO:

Cortar en cubos pequeños las menudencias del chivito (corazón, hígado, riñones).

Limpiar los vegetales y picar finamente el ajo y el perejil y la cebolla en brunoise.

Rehogar los vegetales en la grasa durante 8 minutos. Luego agregar las menudencias, condimentar a gusto y cocinar 15 minutos más. Cuando las menudencias estén bien cocidas agregar la sangre hasta coagular o en su reemplazo puede agregarse harina disuelta previamente en el agua, y la morcilla desmenuzada. Por último, el vino blanco. Cocinar 5 minutos hasta terminar la cocción.

Emplatado

Servir como entrada en cazuelitas acompañado de pan casero, o en pequeños bocados montados en pan.

El dato**CHANFAINA**

Como buen guiso, este plato campesino requiere de largas horas de cocción. Básicamente su base es el aceite o la grasa de pella y se frien cebollas y ajíes, carne y menudencias del animal típico de cada zona. En Cuyo es común prepararlo con chivito.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Riñoncitos al vino blanco con charqui majado y horneado

Los riñoncitos al vino blanco toman sabor con el charqui majado, es decir esa carne secada bajo el sol cuyano, que luego se machaca en mortero, antes del horneado. Un plato que se luce como entrada o principal.



tips*

El Charqui es el nombre que los antiguos pobladores le daban a las carnes desecadas, se puede realizar de distintas carnes con poca grasa y sin hueso, la carne se corta en bifés finos, se sala con sal gruesa, se cubre y se pisa o se aprieta con un peso superior, luego se oreo al sol durante unos 15 días, protegiendo de los insectos y del rocío de la noche. El pisado y salado se repite algunas veces. Se conserva seco en lugar fresco, es un clásico en las alforjas de los puesteros.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

1 unidad	RIÑONES DE TERNERA
50 cc.	VINAGRE DE MANZANA
100 cc.	VINO BLANCO
c/n	SAL Y PIMIENTA
1 diente	AJO
1 Cda.	PEREJIL PICADO
2 unidades	CEBOLLA DE VERDEO

GUARNICIÓN

c/n	ACEITE PARA FREIR
100 g.	CHARQUI O CARNE ASADA
20 g.	SAL GRUESA
5 g.	PIMIENTA NEGRA EN GRANO
10 g.	TOMILLO Y ROMERO FRESCO
4 unidades	PAPAS PEQUEÑAS

PROCEDIMIENTO:

Limpiar los riñones, cortar los lóbulos y acidular en un recipiente con agua y vinagre hasta cubrirlos, durante 30 minutos en la heladera.

Cortar la cebolla de verdeo, el ajo y el perejil. Finamente rehogar con manteca, agregar los riñoncitos, condimentar a gusto y cocinar unos 5 minutos. Desglasar con el vino blanco, cocinar 3 minutos y servir jugosos.

Hidratar el charqui, desmenuzarlo finamente y llevar a horno unos 10 minutos. En su reemplazo se puede usar carne asada desmenuzada y disecada en horno suave.

Guarnición

Lavar las papas muy bien. Hervir en agua con sal con su cáscara hasta que estén blandas, retirar del agua y reservar.

En un mortero moler la pimienta, el tomillo y romero. Secar las papas, aplastar y freír. Servir calientes con la sal aromatizada.

Emplatado

Servir las papas rotas en forma circular en el centro los riñoncitos y el charqui horneado en la parte superior.

El dato

CHARQUI

El charquican es un guiso que se cocina en algunas provincias, donde se parte de un ingrediente principal, la carne de charqui. Es secada al sol, un método de conservación muy útil desde las épocas en que no existía la refrigeración artificial. Para incorporar el charqui en las preparaciones, hay que volver a hidratarlo.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Sorrentino de trucha ahumada con salsa de choclo y chips de pasas de uva

Una muestra de clásicas recetas de pastas aggiornada a la nueva cocina son los sorrentinos de trucha, imperdibles acompañados con un buen vino.



INGREDIENTES (para 4 porciones)**MASA**

3 unidades	HUEVOS
400 g.	HARINA 0000
c/n	SAL
1 Cda.	ACEITE DE OLIVA

RELLENO

1 unidad	TRUCHA AHUMADA (250 GRS)
1 unidad	PUERRO
40 g.	MANTECA
c/n	SAL Y PIMIENTA

SALSA

2 unidades	CHOCLO
250 g.	CREMA DE LECHE
c/n	SAL PIMIENTA
1 unidad	CEBOLLA PEQUEÑA
80 g.	PASAS DE UVA SIN SEMILLAS
20 g.	MANTECA

PROCEDIMIENTO:**Masa**

Formar una corona, agregar la sal, los huevos batidos y el aceite; amasar y dejar reposar 30 minutos.

Relleno y cocción

Cortar el blanco de puerro en brunoise y rehogar en manteca. Limpiar la trucha. Filetear, desmenuzar y agregar a la preparación anterior. Condimentar. Cocinar 5 minutos y dejar enfriar.

Estirar la masa, colocar en un molde de sorrentinos. Rellenar en forma adecuada, pintar con agua los bordes y cerrar la pasta.

Hervir en abundante agua caliente con sal hasta que la pasta este en su punto (cuando los sorrentinos suban).

Salsa

Limpiar las verduras, y rallar finamente el choclo y la cebolla.

Cocinar en sartén con manteca durante 10 minutos. Agregar la crema, condimentar y dejar reducir hasta obtener una salsa suave y cremosa.

Para los chips, aplastar las pasas y llevar a horno bajo durante 1 hora y media, hasta que las pasas queden bien deshidratadas (esta preparación se puede tener lista con antelación).

Emplatado

Servir los sorrentinos con la salsa cremosa, los chips de pasas, unas láminas de trucha ahumada y zarcillos de uvas.

El dato**TRUCHA DE RÍO / LAGUNA**

Las truchas cuyanas son especies que se adaptan a la vida de agua dulce en lagos, ríos y arroyos. Poseen un interesante tamaño y se destacan por una hermosa coloración. Su carne es de color asalmonado y un sabor suave pero definido, que las distingue del resto de los pescados.

tips*

El ahumado es una técnica antigua de conservación, donde el alimento es sometido al humo de maderas que no contengan resinas tóxicas.

El humo de las maderas de los árboles frutales es excelente. Los más recomendados son: manzano (aporta un sabor dulce y acético), limonero, naranjo (todos los cítricos van bien con pescados), durazneros, ciruelos (sabor dulce).

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Colita de cuadril

con crocante de olivas negras
y salsa de vino tinto; con
paquetitos de verduras
en hojas de parra

Esta carne es uno de esos platos que homenajean a Cuyo. Marcha con paquetitos de verduras de hojas de parra provenientes de las viñas de la región. Un homenaje al sabor que se disfruta con todos los sentidos.



El dato

ACEITUNAS

Verdes o negras, la cuna de las aceitunas fue el Mediterráneo. Pero en Cuyo las olivas encontraron otro de sus lugares en el mundo. Son muy valoradas por su aceite pero también se las consume directamente, tras ser curadas. Su proceso de maduración es gradual y va del verde al violeta, hasta alcanzar finalmente el morado oscuro y negro.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

1 unidad	COLITA DE CUADRIL
200 g.	ACEITUNAS NEGRAS
1 diente	AJO

SALSA DE VINO

300 cc.	VINO MALBEC
2 Cdas.	AZÚCAR
2 Cdas.	MANTECA
5 g.	PIMIENTA NEGRA EN GRANO

GUARNICIÓN

1 unidad	TOMATES
1 unidad	ZAPALLITO ITALIANO
1 unidad	BERENJENA
12 unidades	HOJA DE PARRA
c/n	SAL PIMIENTA
c/n	ACEITE DE OLIVA
2 Cda.	QUESO CREMA
1 unidad	CEBOLLA
c/n	SAL

PROCEDIMIENTO:

Sellar la colita de cuadril, condimentar, reservar. Procesar las aceitunas sin carozo con el ajo. Untar la parte superior de la colita de cuadril con el procesado de las aceitunas. Colocar en una placa y cocinar en horno a 200 grados por 45 minutos. Encender el grill a último momento para fortalecer la costra de olivas.

Salsa

En un sartén caliente dorar las pimientas con 1 cucharada de manteca. Luego agregar el vino, el azúcar y reducir a la mitad. Por último emulsionar con 1 cucharada de manteca.

Guarnición

Limpiar las verduras y cortarlas en brunoise. Rehogar durante 10 minutos en aceite de oliva y condimentar a gusto. Por último agregar el queso crema. Armar los paquetitos con las hojas de parra y las verduras.

Emplatado

Servir una porción de carne sobre una hoja de parra, con dos paquetitos de verduras y salsear a gusto. Para dar color puede decorarse con un poco del brunoise del relleno.



DULCES · POSTRES

Tarta fría de uvas

Las uvas en todas sus variedades son protagonistas de vinos y también de la nueva repostería cuyana. Una muestra es esta tarta fría de uvas, para la hora del postre o del té.



tips*

La masa brisée se caracteriza por ser de un sabor neutro es una masa quebrada muy suave en donde se destacan los sabores del relleno.



Maridaje:
Cosecha Tardía

El dato

UVAS

Además de las uvas para vinos, en Cuyo nacen las llamadas uvas de mesa. También hay variedades con diferente tonalidad de piel, con racimos sueltos o apretados, con hollejos suaves o gruesos, más o menos dulces, de granos grandes o chiquitos (como la famosa chinche) y hasta las hay sin semilla.

INGREDIENTES (para 6 porciones)

MASA

300 g.	HARINA 000
200 g.	MANTECA
3 Cdas.	COSECHA TARDIA
1 unidad	HUEVO
1 unidad	YEMA

RELLENO

300 g.	CREMA DE LECHE
80 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
400 g.	UVAS FRESCAS
c/n	ARROPE DE UVA
80 g.	QUESO AZUL
50 g.	ALMENDRAS TOSTADAS FILETEADAS

PROCEDIMIENTO:

Masa

Realizar un arenado con la harina y la manteca (se puede realizar en una procesadora). Incorporar el resto de los ingredientes, e unirlos solo lo necesario para armar la masa. Dejar reposar en la heladera 30 minutos. Estirar la masa, forrar el molde elegido y hornear en horno precalentado a 180°C durante 15 minutos. Dejar enfriar y reservar.

Relleno

Batir la crema con el azúcar impalpable a punto chantilly. Limpiar las uvas (pueden pelarse si lo desea). Pintar la base de la masa cocida con el arrope de uva, rellenar con crema batida, decorar con las uvas y las almendras. Si se prefiere pueden macerarse las uvas en almíbar o en vino dulce de acuerdo a los sabores elegidos.

Emplatado

Servir bien fría. Con una cosecha tardía puede agregarse una pequeña ración de queso azul y salsear con arrope.



DULCES · POSTRES

Granita de ciruelas con crocante de chocolate

La granita de ciruelas aporta todo el sabor de la fruta. Es uno de esos postres refrescantes que se completan con su crocante de chocolate. Es buena compañía de un tardío o un encabezado de Malbec.

**tips***

Si desea obtener una granita especiada puede aromatizarse el almíbar, con canela, clavo de olor, pimientas, etc. En este caso resaltamos el sabor y aroma de las ciruelas.

El dato

FRUTAS I

Cuyo con sus días soleados y sus noches frías de gran amplitud térmica es ideal para el cultivo de fruta, sabrosa y sana, donde no es necesario el uso de elementos químicos.

Ciruelas, duraznos, damascos, castañas, cerezas, o nueces son algunas de las que pueden probarse tanto frescas como disecadas o secas.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

100 g.	CIRUELAS PASAS
300 cc.	AGUA
200 g.	AZÚCAR (para el almibar)
100 g.	CIRUELAS FRESCAS (para procesar)
100 g.	CIRUELAS FRESCAS (para el acompañamiento)
50 g.	MANTECA
50 g.	AZÚCAR
50 cc.	GRAPPA
100 g.	CHOCOLATE SEMI AMARGO
50 g.	NUECES MOLIDAS
50 g.	AZÚCAR (caramelo)

PROCEDIMIENTO:

Dejar reposar las ciruelas pasas en el agua desde el día anterior. Hervirlas en la misma agua del remojo, agregar el azúcar y realizar un almibar liviano. Limpiar las ciruelas frescas y procesar con el almibar. Congelar unas tres horas, luego raspar con un tenedor la preparación para obtener el granizado, volver llevar a frío hasta antes de servir.

Para el acompañamiento

Filetear las ciruelas, colocar la manteca en un sartén y agregar la fruta. Cocinar unos 3 minutos, luego agregar el azúcar hasta que se funda y por último flambear con grappa.

Crocante de chocolate

Realizar un caramelo claro y agregar las nueces. Estirar sobre un antiadherente, y una vez frío moler. Derretir el chocolate a baño María, sembrar con el crocante, y realizar figuras sobre un antiadherente. Dejar enfriar.

Emplatado

Servir la granita bien fría en una copa, acompañada del crocante de chocolate y en la base del plato acompañar con las ciruelas tibias.



DULCES · POSTRES

Queso y dulce de membrillo con reducción de Malbec

Cuyo tiene su particular versión de uno de los postres típicos argentinos: el queso y dulce. En este caso el elegido es el de membrillo, acompañado junto al queso con una deliciosa reducción de Malbec.



tips*

El postre vigilante es un clásico, de la cocina argentina dicen que era el preferido de Jorge Luis Borges.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

300 g.	QUESO
300 g.	DULCE DE MEMBRILLO
150 cc.	VINO MALBEC
50 g.	AZÚCAR
80 g.	ALMENDRAS FILETEADAS

PROCEDIMIENTO:

Colocar en un recipiente el azúcar y el vino; reducir a la mitad y dejar enfriar.
Cortar el queso y el dulce de membrillo en fetas finas, intercalar y llevar a heladera 30 minutos.
Cortar y servir.

Emplatado

Servir el postre decorar con la reducción de Malbec y almendras son opcionales.

El dato**DULCE DE MEMBRILLO**

Muchos de los postres cuyanos tienen la marca del encuentro entre los frutos de la tierra americana y los aportes de la conquista española: huevos quimbos y ambrosía comparten protagonismo con los panes de dulce de membrillo, el dulce de alcayota y arropes varios. Todos requieren ser cocinados largas horas en braseros.



DULCES · POSTRES

Bombones de nuez

Los bombones de nuez son una de las golosinas que acompañarán al viajero a lo largo de las rutas cuyanas, en Mendoza, San Juan o La Rioja. Se ofrecen junto al café, a un licor casero y, a cualquier hora del día, como un guiño goloso.



Maridaje:
**Cosecha tardía con
base de uvas tintas**

El dato

NUECES

Las nueces y otras frutas, como las castañas y los pistachos, abundan en Cuyo. Las nueces se consumen secas o en un bocado típico: confitadas. Son equiparables a los bombones, preparaciones heredadas de los dulces conventuales típicos de la región.

INGREDIENTES (para 12 bombones)

24 unidades	NUECES MARIPOSAS
c/n	DULCE DE ALCAYOTA
c/n	DULCE LECHE
300 g.	CHOCOLATE SEMI AMARGO

PROCEDIMIENTO:

Derretir el chocolate a baño María.
Unir dos nueces mariposas con dulce de alcayota o de dulce de leche, luego pasar por el chocolate fundido, dejar enfriar sobre una rejilla o papel manteca



DULCES · POSTRES

Conservas de frutas: Duraznos al natural

Desde el primer bocado al amanecer o en el último postre que cierra la jornada entre viñas, las conservas de fruta están presentes en las mesas cuyanas como símbolo de los sabores caseros.



tips*

Elegir duraznos sanos, y firmes para que resistan la cocción. También pueden realizarse conservas con otras frutas como peras, membrillo entre otras.

INGREDIENTES (para 3 frascos de 1 kg.)

1 lt.	AGUA
500 g.	AZÚCAR
2 kg.	DURAZNOS AMARILLOS
3 unidades	FRASCOS

PROCEDIMIENTO:

Realizar un almíbar liviano.

Pelar la fruta con un cuchillo liso para no dejar marcas en la misma, partir a la mitad y descarozar.

Esterilizar los frascos, rellenar con la fruta y cubrir con almíbar.

Tapar los frascos inmediatamente.

Hervir los frascos previamente envolverlos con papel (para que al hervir no se rompan). Cocinar durante 20 minutos a partir del hervor. Retirar una vez frío.

El dato**FRUTAS II**

La fruta cuyana es el cierre de todas las comidas.

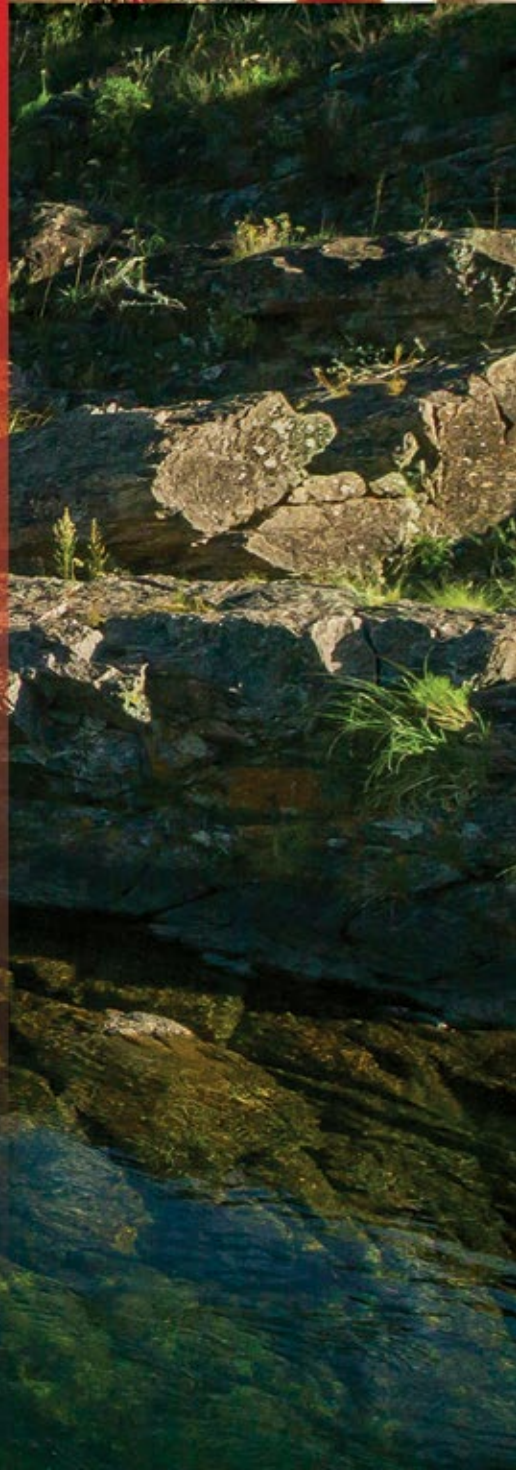
Se consumen frescas o con ellas se elaboran conservas, dulces y postres. Hay membrillos en panes, jalea, mermeladas, y en almíbar, con y sin licor. Además de membrillo, durazno o ciruela en la zona preparan dulce de tomate y de alcayota.





Región Centro

CÓRDOBA



Turismo
FEHGRA



Centro geográfico del país, la región es tierra de sierras y de pasturas mezcladas con tantas hierbas que se sostiene que respirar ese aire perfumado y limpio es desde siempre sanador. Su paisaje está adornado además por ríos y lagunas, de colores calmos.

En sus zonas agrestes las verdes lomadas se ven interrumpidas por la aparición de cabras, por ejemplo, que al alimentarse de esos yuyos salvajes poseen una leche especial, con la que se elaboran quesos sabrosos y con personalidad. O se ven cabritos, que de carne tierna, son criados para comer con múltiples cocciones, aunque especialmente asado para realzar su sabor. También el centro es tierra de producción de cerdos, con los que se elaboran embutidos y fiambres, a partir de recetas inmigrantes. Algunos, como los salames de Caroya son famosos y tienen su propia fiesta nacional. El ganado vacuno también ocupa su lugar en esta franja de buenas carnes. La producción láctea deriva en dulce de leche espeso y quesos de diferentes gustos y texturas, con pastas blandas, semiduras y duras.

A esos productos a la hora de la cocina se suman muchos otros, como mieles varietales, enriquecidas con el aroma y el sabor de la flora autóctona. O los aceites de oliva extra virgen que nacen de olivares, algunos centenarios, premiados fronteras afuera.

Cereales y muy buenas harinas son otros de los distintivos de la zona, por lo que en cada una de las escalas es posible probar riquísimos panes caseros, de estilo campo y hogazas bien formadas.

La calma y tranquilidad, el silencio, y el aire puro son ingredientes clave de esta región, en la que sobran momentos para la charla y por supuesto no falta el vermut. No hay que olvidar que las hierbas autóctonas cordobesas son tan aromáticas que con ellas se elaboran bebidas tan famosas, instaladas y reconocidas como el fernet.





TAPAS

PAG.

- 136 · *Ensaladita fría con quesos sobre crocante de maíz*
- 138 · *Pinchito de salames, pimiento asado y aceite de oliva*
- 140 · *Pan tostado y escabeche de vizcacha*

SALADOS

- 142 · *Cabrito asado con budín de choclo*
- 144 · *Pechito de cerdo con reducción de miel, perfume de peperina y fresca ensalada de hojas verdes*
- 146 · *Costeleta de vaca en su punto con salsa criolla y maíz fresco*
- 148 · *Arrollado de vizcacha frío, chimichurri de las sierras y ensalada de berros*
- 150 · *Milhojas de papa, verdeo y crema con caldo de azafrán*
- 152 · *Bondiola con farsa de maní y panceta ahumada acompañada de papas gajos*
- 154 · *Pastel de choclo y queso*
- 156 · *Lechón arrollado relleno con membrillos asados y puré de batatas especiado*
- 158 · *Choripán clásico con encurtidos tradicionales y sus salsas*
- 160 · *Locro de gallina (Perico Vicente)*

DULCES

- 162 · *Alfajores de dulces de fruta*
- 164 · *Torta húmeda de miel con helado*
- 166 · *Helado de turrón de maní*
- 168 · *Colaciones varias*
- 170 · *Budín de nuez con praliné de maní*



**Región
Centro**

CÓRDOBA

**INGREDIENTES** (para 6 porciones)

200 g.	POLENTA
600 cc.	LECHE
5 g.	TOMILLO FRESCO
10 g.	SAL
5 g.	PIMIENTA NEGRA
30 cc.	ACEITE DE OLIVA

PARA LA ENSALADA

100 g.	TOMATES CHERRY
40 g.	RÚCULA
40 g.	ESCAROLA
10 g.	ALBAHACA MORADA
40 g.	ACEITUNAS NEGRAS MACERADAS
50 g.	QUESO PARMESANO
30 g.	QUESO BLANCO
60 g.	BONDIOLA CURADA
10 g.	SAL
5 g.	PIMIENTA
20 cc.	REDUCCIÓN BALSÁMICA
60 cc.	ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

Confeccionar la polenta en la leche perfumada con tomillo, sal y pimienta. Colocar sobre una placa cubierta con film.

Dejar enfriar y luego proceder a cortarla en rectángulos de 2 por 8 y 1 cm de alto.

Dorar en aceite de oliva procurando quede crocante. Montar por arriba de la polenta crocante la ensalada, untando previamente con queso blanco para que no se muevan.

Condimentar con la vinagreta hecha con la reducción balsámica y oliva.

El dato**MAIZ**

El maíz, sagrado en tierras americanas, fue y es básico en buena parte de la cocina nativa. Se lo consume en diferentes preparaciones: fresco, seco, o en harinas.

En la zona se produce maíz blanco, con el que se prepara la famosa polenta friulana.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Pinchito de salames, pimiento asado y aceite de oliva

A la hora de acompañar el Fernet, nada mejor que unos pinchitos de salames, adornados con pimientos asados. Hay una única contra: uno sabe cuándo empieza a comerlos pero su final es impredecible.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 unidad	SALAME DE LA COLONIA
1 unidad	PIMIENTO ROJO
1 unidad	PIMIENTO VERDE
200 g.	ACEITUNAS RELLENAS
50 cc.	ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
12 unidades	PALOS DE BROCHETTE

PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar el salame al bies. Reservar.
Por otro lado asar los pimientos al fuego vivo hasta quemarlos por fuera, pelarlos y conservarlos en aceite de oliva.
Cortar los pimientos en cuadrados y comenzar a intercalar en los palitos de brochette con el salame y las aceitunas rellenas.
Pincelar con aceite de oliva.

tips*

Podemos pinchar los bocados una vez realizados sobre un pan o alguna fruta grande como sandía o melón.

El dato

SALAMES

Uno de los salames más famosos en esta región dueña de exquisitos sabores de facturas secas es el de Oncativo, compuesto por mitades de carnes de cerdo y vacuna, cortada a cuchillo. Una vez elaborado se deja madurar entre 60 y 90 días en sótanos frescos y secos. Cuando desprende lo que se llama "la mufa" (su capita color verde musgo) ya avisa que está maduro y a punto para el consumo.



TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Pan tostado y escabeche de vizcacha

Como ocurre con el resto de las carnes, en el escabeche la vizcacha gana en sabor y terneza. Una forma de apreciar su textura y gusto intenso es sobre un buen pan de campo tostado, y acompañado con una cerveza.





INGREDIENTES (para 8 porciones)

ESCABECHE

1500 g.	VIZCACHA
600 g.	CEBOLLAS
600 g.	ZANAHORIAS
6 unidades	AJOS
4 unidades	LAUREL
500 cc.	ACEITE
300 cc.	VINAGRE
300 cc.	VINO BLANCO
30 g.	SAL
15 g.	PIMIENTA EN GRANOS
1 kg.	PAN CASERO
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
10g.	PURÉ DE AJO

PROCEDIMIENTO:

Comenzar preparando la vizcacha. Para ello retirarle los huesos de las costillas y espinazo y cortar el resto en trozos regulares.

Cortar en cuartos las cebollas, en trozos las zanahorias y aplastar con el cuchillo los ajos sin pelar. Colocar en una cacerola la mitad de las verduras, sobre estas la totalidad de la vizcacha, cubrir con el resto de las verduras, agregar los líquidos, llevar a fuego medio; salpimentar y cocinar hasta que los trozos de vizcacha estén bien cocidos.

Conservación: Directamente en un recipiente en la heladera por 5 días o colocar en frascos previamente esterilizados, tapar y llevar a un recipiente con agua hirviendo por 25 minutos, retirar y reservar.

Servir acompañado de pan casero tostado ligeramente pincelado con aceite de oliva y ajo.

Podemos reemplazar la carne de vizcacha por otra carne de caza o bien podemos usar pollo, mariscos o carnes convencionales

El dato

ESCABECHE

Los escabeches nacieron como un método de conservación casera, cuando no había heladeras, ni otros métodos de refrigeración. Se los realiza a partir de vegetales y de carnes. Para que sean sabrosos se necesita paciencia. Una vez listos, hay que esperarlos unos días para que tomen mejor sabor y se integren sus condimentos.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Cabrito asado con budín de choclo

Pasar por Córdoba y no comer un cabrito es casi tan imperdonable como no haber estado. Se lo prepara de distintas formas, pero asado y crujiente es insuperable. Las guarniciones locales nunca desentonan.



tips*

El budín puede hacerse individual en molde de muffins o en placa y luego porcionar.

Al cabrito si se desea, se lo puede condimentar con chimichurri solo 10 minutos antes de concluir su cocción para evitar que se quemen las hierbas y los condimentos.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 unidad	CABRITO
30 g.	SAL
15 g.	PIMIENTA NEGRA

BUDÍN

300 g.	CHOCLO ENTERO
150 g.	CEBOLLA
40 cc.	ACEITE DE MAÍZ
15 g.	SAL
10 g.	PIMIENTA
5 g.	NUEZ MOSCADA
8 unidades	HUEVOS
250 g.	CREMA DE LECHE
150 g.	QUESO SARDO ESTACIONADO
100 g.	MANTECA
15 kg.	LEÑA DE QUEBRACHO BLANCO

PROCEDIMIENTO:

Prender el fuego con la leña y proceder a la preparación del cabrito.

Para ello abrir el animal dislocando las costillas de modo que quede abierto y lo más plano posible. Salpimentarlo bien y esperar a que las brasas estén bien formadas. Comenzar su cocción con poco fuego y el animal puesto boca arriba. Si fuera necesario, lubricar con aceite durante su cocción.

Budín

Para el budín, saltear la cebolla hasta dorar. Luego agregar el choclo, los condimentos y procesar.

Por otro lado, confeccionar la liga mezclando los huevos con la crema y el queso rallado en hebras y sumar a la preparación anterior. Homogeneizar bien la mezcla y disponer sobre placa bien enmantecada. Llevar a horno 170°C por espacio de 45 minutos. Dejar reposar y cortar porciones cuadradas para acompañar el cabrito asado.

El dato**CABRITO**

Las zonas de Quilino y Deán Funes, en Córdoba, son famosas por sus cabritos, considerados de los mejores de la provincia por la excelencia de su carne y su sabor. Los establecimientos rurales que los producen pueden visitarse para ver cómo se crían los animales y de paso, disfrutar de un excelente asado de este producto típico serrano.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Pechito de cerdo con reducción de miel, perfume de peperina y fresca ensalada de hojas verdes

La ya de por sí gustosa carne de cerdo gana en sabor con el perfume de la menta peperina y la reducción de miel, que en la zona es deliciosa, floral y frutal.



tips*

El aderezo de las hojas puede hacerse con vinagres frutados como los de frambuesa o manzanas en reemplazo del aceto ahumado.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

2 kg.	PECHITO DE CERDO
25 g.	SAL
10 g.	PIMIENTA NEGRA

REDUCCIÓN

1000 cc.	VINO BLANCO
300 g.	MIEL
30 g.	PEPERINA FRESCA

ENSALADA

100 g.	LECHUGA CRIOLLA
100 g.	LECHUGUÍN
100 g.	ESCAROLA
100 g.	RÚCULA
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
12 g.	SAL
25 cc.	ACETO BALSÁMICO AHUMADO

PROCEDIMIENTO:

Salpimentar bien el pechito de cerdo y llevar a horno o parrilla. Cocinar hasta dorar y encontrar el punto de cocción deseado.

Reducción

Por otra parte, realizar la reducción del vino junto a la miel, y una vez lograda la consistencia de salsa, agregar peperina fresca picada. Dejar infusionar unos minutos. Con esta reducción, pincelar el pechito en los últimos momentos de su cocción, de manera que adquiera brillo y su delicado sabor.

Ensalada

Para acompañar esta carne, hacer una ensalada de hojas (mezclum) a la que se condimentará con una vinagreta balsámica con destellos ahumados.

El dato**PEPERINA**

Se puede decir que Córdoba huele a peperina. Crece desde tiempos antiquísimos en las sierras y es considerada tan cordobesa como la tonada. Es parienta de las mentas.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Costeleta de vaca en su punto con salsa criolla y maíz fresco

La carne vacuna no puede estar ausente del menú cordobés. La costeleta en su punto aparece tanto en el asado familiar como en un restaurante. La salsa criolla es uno de los clásicos para acompañarla.





INGREDIENTES (para 4 porciones)

4 unidades COSTELERA REDONDA 150 G
12 g. SAL ENTREFINA

SALSA CRIOLLA

1 unidad TOMATES PERITA
1 unidad PIMIENTO ROJO
1 unidad PIMIENTO VERDE
1 unidad CEBOLLA
1 unidad CEBOLLA DE VERDEO
100 g. CHOCLO AMARILLO EN GRANO
10 g. TOMILLO FRESCO
14 g. SAL
8 g. PIMIENTA NEGRA
40 cc. JUGO DE LIMÓN
60cc. ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

Salar las costeletas con la sal entrefina. Calentar bien la plancha o grill y cocinar a fuego vivo de ambos lados procurando quede bien dorada y jugosa en su interior.

Salsa criolla

Cortar todos los ingredientes en cubos medianos (esta salsa oficiará como acompañamiento/guarnición) perfumar con tomillo fresco, condimentar y agregar el jugo de limón y el aceite de oliva.

El dato

CARNE VACUNA

Zona de carnes privilegiadas, de ese ganado se obtienen todo tipo de cortes. Las chuletas, que incluyen su hueso, son famosas por lo sabrosas. Se las prepara con leña de árboles autóctonos que transmiten sus aromas a las brasas.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Arrollado de vizcacha frío, chimichurri de las sierras y ensalada de berros

Una forma de probar esta carne poco usual es fría, arrollada y acompañada con un sabroso chimichurri serrano, que se elabora con las hierbas de la región.

**tips***

Se puede envolver la pieza en varias capas de vita film de cocina y luego papel aluminio para evitar la costura, y en cuanto a la cocción, esta puede hacerse en horno suave por espacio de 2 horas.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 unidad	VIZCACHA DESHUESADA
5 g.	AJÍ MOLIDO
1 unidad	AJO PICADO
10 g.	TOMILLO
8 g.	PIMIENTA
15 g.	SAL ENTREFINA
1000 cc.	VINO BLANCO

RELLENO

250 g.	PANCETA AHUMADA
200 g.	ESPINACA
8 unidades	HUEVOS DUROS
1 unidad	ZANAHORIA
2 unidades	AJO
10 g.	PEREJIL PICADO
14 g.	GELATINA SIN SABOR
20 g.	SAL FINA

INGREDIENTES**CHIMICHURRI**

5 g.	AJÍ MOLIDO
5 g.	ORÉGANO SECO
10 g.	PEREJIL FRESCO
2 unidades	AJO
20 g.	SAL
80 cc.	AGUA CALIENTE
30 cc.	VINAGRE DE VINO
100 cc.	ACEITE DE GIRASOL

300 g.	BERROS CULTIVADOS
50 cc.	VINAGRETA CLÁSICA

PROCEDIMIENTO:

Colocar en una fuente con los ingredientes de la marinada. Dejar reposar la vizcacha previamente deshuesada en la marinada una noche en la heladera. Hacer los huevos duros. Pelar y cortar la zanahoria a lo largo en bastones finos. Picar el ajo y el perejil. Extender la vizcacha para arriba. Salar, espolvorear el ajo y el perejil. Cubrir con las hojas de espinaca. Acomodar las fetas de panceta. Poner los bastones de zanahoria a lo largo. Colocar los huevos en fila a lo largo, al lado de la zanahoria. Espolvorear con la gelatina. Arrollar la vizcacha. Coserla con aguja e hilo. Envolver el arrollado en un paño y atarlo con hilo de algodón. Hervir el arrollado en abundante agua con sal durante 2 horas. Retirar y prensar durante 4 horas al menos, se puede hacer colocándole encima una tabla y peso sobre la tabla. Quitar el paño y los hilos. Servir el arrollado, frío, cortado en rodajas, acompañado del clásico chimichurri y una fresca ensalada de berros.

El dato**VIZCACHA**

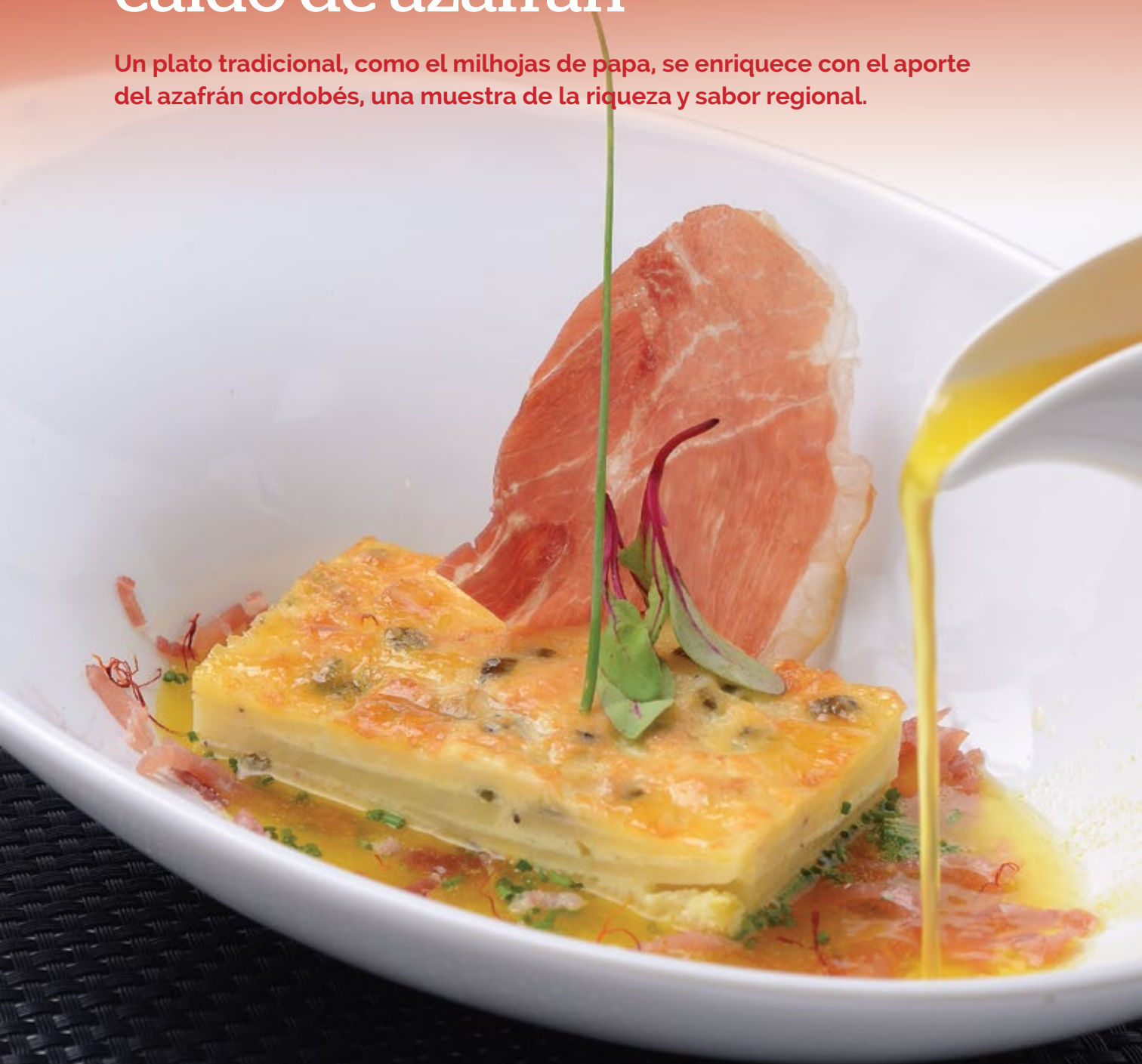
*Aunque la vizcacha es un roedor, su carne se consume en varios puntos del interior. Por esta zona se cría la llamada vizcacha de las llanuras (*Lagostomus maximus*), de carne ligeramente dura, que necesita una marinada para su puesta a punto.*



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Milhojas de papa, verdeo y crema con caldo de azafrán

Un plato tradicional, como el milhojas de papa, se enriquece con el aporte del azafrán cordobés, una muestra de la riqueza y sabor regional.



El dato

AZAFRÁN

El azafrán es considerado el oro de las especias. Desde sus orígenes hasta la actualidad, el proceso de recolección y las utilidades de su cosecha se mantienen inalterables: hacen falta 160.000 rosas recogidas, una a una, para obtener un kilo de la preciada especia. En la Argentina se cosecha con éxito en Córdoba, a una altura de entre 700 y 1100 metros sobre el nivel del mar.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

800 g.	PAPAS
300 g.	CREMA
200 g.	QUESO RALLADO
8 unidades	HUEVO
200 g.	CEBOLLA DE VERDEO
20 g.	SAL
10 g.	PIMIENTA
100 g.	MANTECA

CALDO

40 g.	MANTECA
150 g.	JAMÓN CRUDO
100 g.	CEBOLLA
40 g.	APIO
1000 cc.	AGUA
4 g.	SALVIA
5 g.	TOMILLO
4 g.	AZAFRÁN
15 g.	SAL
8 g.	PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Pelar las papas y cortar para que queden de forma redonda, lo más fina posibles. En un bol colocar la crema, el queso, los huevos, la cebolla de verdeo cortada en brunoise y salpimentar. Unimos bien todo. El molde a utilizar en lo posible que sea de teflón o que no se pegue. Untar bien con manteca y a colocar formando una capa de papas y una cucharada de la mezcla. Así, ir intercalando hasta terminar.

Llevar a un horno moderado durante 20 minutos. Con un cuchillo pinchar para ver si las papas están todas blandas; caso contrario se dejan un poco más. Se puede espolvorear con queso rallado para gratinar. Sirven para acompañar cualquier plato o una rica ensalada de hojas verdes.

Caldo

Saltear en manteca el jamón, junto con la cebolla y el apio. Luego agregar agua y cocinar por espacio de 20 minutos. Añadir las hierbas y el azafrán. Condimentar y reservar.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Bondiola con farsa de maní y panceta ahumada acompañada de papas gajos

Para apreciar el sabor de esta bondiola de cerdo, hay que probarla en su conjunto: con la farsa de maní y panceta ahumada. Un buen rosado de Malbec es el compañero ideal.



El dato

MANÍ

Originario de América, se encontraron restos antiguos de maní en las regiones tropicales de América del Sur y México. La palabra “maní” reconoce diferentes orígenes, y muchos dicen que deriva del guaraní “mandubi”. Este fruto también tiene otro nombre famoso, cacahuete, que proviene del náhuatl o cacao de la tierra, porque la vaina crece sobre el suelo. El maní es base de muchos platos y postres a partir de su fruto, o de la manteca y del aceite que se elaboran con él.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 unidad	BONDIOLA DE CERDO
250 g.	PULPA DE CERDO
2 unid.	CLARA DE HUEVO
100 g.	CREMA DE LECHE
100 g.	MIGA DE PAN FRESCO
100 g.	PANCETA AHUMADA
150 g.	MANÍ TOSTADO PELADO
2 unid.	PURÉ DE AJO ASADO
15 g.	SAL
8 g.	PIMIENTA NEGRA
c/n	HILO PARA BRIDAR

PARA LAS PAPAS

800 g.	PAPAS
100 cc.	ACEITE GIRASOL
20 g.	SAL
10 g.	PEREJIL FRESCO

PROCEDIMIENTO:

Tomar la bondiola y realizarle un orificio para poder rellenarla (mecharla).

Para la confección del relleno, procesar la pulpa de cerdo y luego agregar la mezcla de claras, crema y miga de pan fresco (panada). Saborizar la farsa con trozos pequeños de panceta ahumada, el maní tostado picado groseramente, el puré de ajos previamente asados y los condimentos. Mezclar todo y amasar para lograr buena consistencia.

Rellenar la bondiola y cerrar cociendo el extremo por donde se colocará el relleno. Bridar para ayudar a mantener la forma tubular durante su cocción. Llevar a horno 180°C por espacio de 1 hora.

Papas

Para acompañar la bondiola, realizar las papas cortadas en gajos, aceitarlas y dorarlas en el horno. Al salir de su cocción (bien doradas y crocantes) salar y espolvorearles perejil fresco picado.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Pastel de choclo y queso

El maíz de la zona central es carnoso y tierno. Con él se preparan variedad de platos como este pastel, que permite a su vez que se luzcan los quesos de la región.

INGREDIENTES (para 10 porciones)

500 g.	CHOCLO AMARILLO EN GRANO
300 g.	CEBOLLA
2 g.	AJO
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
6 unidades	HUEVO
150 g.	CEBOLLA DE VERDEO (HOJA)
25 g.	SAL
10 g.	PIMIENTA
5 g.	NUEZ MOSCADA
300 g.	QUESO FRESCO

PARA LA MASA

500 g.	HARINA 0000
20 g.	LEVADURA FRESCA
10 g.	SAL
40 g.	GRASA DE PELLA
220 cc.	AGUA

INGREDIENTES

SALSA GRASITA COLORADA

40 g.	GRASA DE CERDO
50 cc.	ACEITE DE GIRASOL
200 g.	CEBOLLA DE VERDEO (BULBO)
5 g.	AJÍ MOLIDO
10 g.	PIMENTÓN DULCE
10 g.	SAL

PROCEDIMIENTO:

Saltear la cebolla, el choclo y el ajo en aceite de oliva. Procesar el salteado y agregar los huevos ligeramente batidos, las hojas de cebolla de verdeo picadas y los condimentos. Reservar junto con el queso fresco.

Por otra parte confeccionar una masa leudada enriquecida con grasa, dejar levar, estirar para forrar una placa de horno con bordes altos y rellenar con la mezcla de choclo cubriendo con el queso por arriba.

Llevar a horno precalentado a 170°C por 1 hora.

Grasita colorada

Servir acompañado de la "grasita colorada" elaborada a partir de la grasa y el aceite de girasol calientes, a los que se les agrega los bulbos de verdeo picados, el ají molido, el pimentón dulce y la sal. Se cocina brevemente y listo.





El dato

QUESOS

En la zona se elaboran excelentes quesos de leche caprina. Si se tiene una primera aproximación lo ideal es empezar por los más suaves y seguir luego el camino del paladar hacia los más acentuados y fuertes. Los hay de pasta más suave, más neutros y más fuertes, de pasta blanda, dura, unttable o cremosa.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Lechón arrollado relleno con membrillos asados y puré de batatas especiado

Los lechoncitos cordobeses no faltan en ningún festejo que se precie. Se comen fríos o calientes, enteros o arrollados. Combinados en un plato con membrillos asados, son una propuesta agridulce deliciosa.



El dato

LECHÓN

Los cerdos de la región producen muy buena carne y se aprovechan por completo. Los animales pequeños, en período de lactancia, se conocen como lechones o cochinitillos, y se suelen preparar de diversas maneras, todas sabrosas.

tips*

Podemos conseguir un animal pequeño (cochinitillo) y rellenarlo entero dejando su cabeza, patas y cola, que deberán protegerse durante su cocción para que no se quemem, envueltas en papel aluminio.

INGREDIENTES (para 12 porciones)

½ unidad	LECHÓN
1 kg.	CARNE DE CERDO MAGRA
250 g.	CEBOLLA
250 g.	ZANAHORIAS
200 g.	MIGA DE PAN FRESCO
200 g.	CREMA DE LECHE
3 unidades	CLARA DE HUEVO
500 g.	MEMBRILLOS COMPOTA
250 g.	GAJOS DE MEMBRILLO ALMÍBAR
25 g.	SAL
10 g.	PIMIENTA NEGRA
c/n	HILO Y AGUJA PARA COCER

PURÉ

1000 g.	BATATAS
40 cc.	JUGO DE LIMÓN
2000 cc.	CALDO DE VERDURAS
4 g.	CLAVO DE OLO EN POLVO
5 g.	NUEZ MOSCADA
5 g.	PIMIENTA NEGRA
10 g.	ANÍS ESTRELLADO
80 g.	MANTECA
100 g.	MIEL
15 g.	SAL

PROCEDIMIENTO:

Deshuesar el ½ lechón y reservar.

Por otra parte confeccionar el relleno procesando la carne de cerdo, salteando la cebolla y la zanahorias cortadas en cubos pequeños y mezclar con la carne procesada.

Realizar una liga de miga de pan fresco, crema de leche y claras. Condimentar.

Proceder a rellenar el lechón intercalando el relleno realizado anteriormente con los membrillos cortados en cubos pequeños y mezclados (la compota y los almibarados).

Una vez relleno, proceder a cocerlo para evitar que se escape el relleno.

Cocinar en horno a 170°C por espacio de 1 hora y 30 minutos.

Puré

Para el puré de batatas, hervirlas en caldo de verdura y limón perfumado con las especias y una vez que estén tiernas, realizar el puré adicionando manteca para lograr mayor untuosidad. Rectificar la sazón y servir acompañando el arrollado de lechón.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Choripán clásico con encurtidos tradicionales y sus salsas

Clásico entre los clásicos, el popular choripan gana en sabor con los tradicionales y muy buenos productos derivados del cerdo que se producen en Córdoba. membrillos asados, son una propuesta agridulce deliciosa.



tips*

Podemos usar los aderezos convencionales tales como mostaza en pasta, ketchup, mayonesas saborizadas entre otros.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

2 unidades	CHORIZO DE CERDO
400 g.	PAN FRANCÉS
50 g.	LECHUGA REPOLLADA
2 unidades	TOMATES
40 g.	REPOLLO BLANCO
40 g.	REPOLLO MORADO
20 g.	PICLES DE VEGETALES
30 g.	AJÍ AMARILLO EN VINAGRE

CHIMICHURRI

30 g.	PEREJIL PICADO
2 unidades	AJO PICADO
5 g.	ORÉGANO SECO
5 g.	PIMENTÓN DULCE
5 g.	AJÍ MOLIDO
100 cc.	SALMUERA
50 cc.	VINAGRE DE ALCOHOL
150 cc.	ACEITE DE GIRASOL
40 g.	MAYONESA

PROCEDIMIENTO:

Asar los chorizos hasta dorarlos bien, luego tomar el pan francés y partirlo por la mitad, tostarlo y disponer la mayonesa, el chimichurri y los vegetales previamente lavados y cortados.

Para elaborar el chimichurri, picar el perejil con el ajo, agregar los demás condimentos, la salmuera tibia, el vinagre y por último el aceite de girasol. Mezclar bien y dejar reposar por algunas horas (de un día para el otro mejor).

El dato**EMBUTIDOS**

Los orígenes de la producción de chacinados en la región se remontan a originarios asentamientos productivos en las zonas de Caroya y Oncativo (que compiten entre sí con la calidad de sus productos) de colonias de italianos piamonteses y friulanos que fueron reproduciendo las recetas que trajeron consigo desde su cuna. Producen salames, bondiolas, jamones, morcillas, codeguines, y todo tipo de chacinados.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Locro de gallina (Perico Vicente)

El locro de gallina cordobés, lleva nombre y apellido: Perico Vicente. En la olla no falta el ave, a la que se le agrega maíz y porotos blancos.



El dato

GUISADOS

Cada región del país se enorgullece de sus guisados, cocciones a la cacerola con sabores caseros que se enriquecen con los productos del terruño. En los de esta región no falta el aporte del sofrito previo, enriquecido con buen aceite de oliva.

INGREDIENTES (para 8-10 porciones)

200 g.	CEBOLLA
200 g.	PIMIENTO ROJO
150 g.	GRASA DE PELLA
1500 g.	GALLINA O POLLO
300 g.	PANCETA AHUMADA
200 g.	MAÍZ BLANCO
200 g.	POROTOS BLANCOS
500 g.	ZAPALLO CRIOLLO
c/n	AGUA
30 g.	SAL
15 g.	PIMIENTA
15 g.	PIMENTÓN
10 g.	COMINO
4 unidades	CHORIZO COLORADO

SALSA

150 ml.	ACEITE DE MAÍZ
200 g.	CEBOLLA DE VERDEO
10 g.	AJÍ MOLIDO
10 g.	PIMENTÓN
7 g.	SAL

250 g.	QUESO CRIOLLO
--------	---------------

PROCEDIMIENTO:

Cortar la cebolla y el pimiento en cubos bien pequeños, saltearlos en la grasa de pella fundida hasta que ablanden.

Incorporar las carnes trozadas rústicamente, sellarlas y agregar luego maíz y poroto previamente remojado 8 horas en agua.

Cortar el zapallo en cubos e incorporarlo a la preparación agregando agua hasta cubrir; bajar el fuego y cocinar hasta que el zapallo se disuelva.

Condimentar y agregar el chorizo colorado cortado en rebanadas.

Salsa

Para elaborar la salsa, colocar el aceite a calentar, incorporar la cebolla finamente picada (bulbo y hoja), el ají, el pimentón y la sal.

Cocinar a fuego bajo sin que dore hasta que la cebolla este tierna.

Opcional: agregado de queso criollo

tips*

Si utiliza gallina, puede hervirla previamente para asegurarse que este tierna.

DULCES · POSTRES

Alfajores de dulces de fruta

Los alfajores de Córdoba se hicieron famosos y son leyenda. Proviene de antiguos recetarios de las hermanas Carmelitas y muchos de los más reconocidos se elaboran con los dulces de frutas de la región.



tips*

*Estos alfajores pueden
bañarse con chocolate.*

INGREDIENTES (para 6 porciones)

500 g.	HARINA 0000
12 g.	POLVO DE HORNEAR
150 g.	AZÚCAR
150 g.	MANTECA POMADA
50 g.	MIEL
3 unidades	HUEVOS

COBERTURA

200 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
30 ml.	AGUA TIBIA

RELLENO

300 g.	DULCE DE DURAZNO
--------	------------------

PROCEDIMIENTO:

Colocar la harina mezclada con el polvo de hornear en un cernidor. Reservar.

Batir la manteca con el azúcar y la miel hasta lograr una crema, agregándole los huevos de a uno por vez. Cernir sobre la mezcla los ingredientes secos y formar un bollo sin amasar. Refrigerar por 30 minutos en la heladera.

Luego estirar la masa de un grosor de medio centímetro y cortar tapas de 4 a 5 centímetros de diámetro.

Llevar a horno a 180°C por 8 minutos sobre una palca enmantecada y enharinada.

Dejar enfriar sobre una rejilla.

Unir dos tapas con algún dulce ya sea de frutas o de leche.

Bañar con el glase de azúcar impalpable y agua tibia.

El dato**ALFAJORES**

La costumbre de disfrutar de los alfajores se arraigó en diferentes provincias. Se sostiene que las damas antiguas los preparaban rellenos, siempre con dulces caseros, siguiendo antiguas fórmulas heredadas de los conventos.

DULCES · POSTRES

Torta húmeda de miel con helado

La textura de la torta se enriquece con la miel de la zona, que aporta humedad y sabor. Se puede servir sola, con crema o una buena dosis de helado.



**INGREDIENTES** (para 4 porciones)

250 g.	HARINA 0000
12 g.	POLVO PARA HORNEAR
220 g.	MANTECA
120 g.	AZÚCAR
80 g.	MIEL
10 g.	CANELA EN POLVO
4 unidades	HUEVOS
1 unidad	LIMÓN (RALLADURA)
100 ml.	LECHE
500 g.	HELADO DE CREMA AMERICANA

SALSA DE MIEL

150 g.	MIEL
2 unidades	LIMÓN (JUGO Y RALLADURA)
10 g.	CANELA

PROCEDIMIENTO:

Incorporar los huevos, la leche y los ingredientes secos tamizados.

Agregar junto la ralladura a la preparación anterior. Colocar en molde enmantecado. Cocinar a 180°C los primeros 10 minutos y terminar la cocción a 160°C. Servir tibia, acompañada de helado de crema americana y salsa de miel.

Salsa

Para la salsa, poner a reducir la miel, el jugo de los limones y su ralladura y perfumar con canela. Usar fría.

tips*

A la torta podemos agregarle frutas secas, manzanas, peras, pasas o algún otro tropiezo que sea de nuestro agrado.

El dato**MIEL**

No existe un solo tipo de miel. Si las abejas recurren a una misma flor, esa miel será varietal y si lo hacen de muchas, multifloral. En la Argentina existen muchas variedades, como la miel de mistol, de color claro, que se produce en esta región y posee un sabor herbáceo especial.

DULCES · POSTRES

Helado de turrón de maní

Para las tardes calurosas entre las sierras y los ríos, el helado de turrón de maní, dulce típico de la región, se aprecia de diferentes maneras.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

6 unidades	YEMAS DE HUEVO
125 g.	AZÚCAR
350 ml.	LECHE 1/2 LITRO (2 TAZAS GRANDES)
0,350 g.	CREMA DE LECHE
20 g.	ESENCIA DE VAINILLA
100 g.	TURRÓN DE MANÍ BLANDO

BASE

250 g.	GALLETAS VAINILLA
100 ml.	OPORTO

PROCEDIMIENTO:

Batir las yemas con el azúcar y la mitad de la leche. En una cacerola, incorporar la crema de leche y la leche restante junto con la vainilla y llevar a fuego suave. Retirar, verter sobre las yemas en forma de hilo y llevar nuevamente al fuego. Agregar el turrón de maní blando en pequeños trozos y mezclar hasta que el turrón se haya fundido.

Retirar del fuego y remover hasta que se enfríe.

Una vez frío volcar la crema en la heladora y mezclar por 30 minutos. Una vez hecho el helado llevar al freezer.

Para servir, mojar las vainillas con el oporto y colocar el helado por arriba.

El dato

DULCE DE TURRÓN

El dulce de turrón o mielita es una mezcla que se hace con clara de huevo batida a punto de nieve a la que se le suma miel de caña hirviendo, a punto caramelo.

Así se logra una crema de miel de caña que se utiliza para diferentes postres.



DULCES · POSTRES

Colaciones varias

Las colaciones tradicionales cordobesas se reconocen por su forma de pequeños barquillos. Se rellenan con dulce de leche y se cubren habitualmente con un ligero glacé.



**INGREDIENTES** (para 4 porciones)**MASA**

125 g.	HARINA "0000"
5 g.	BICARBONATO DE AMONIO
5 unidades	YEMAS
20 g.	AZÚCAR
10 ml.	GRAPPA O ALCOHOL

RELLENO

350 g.	DULCE DE LECHE
--------	----------------

BAÑO AZUCARADO

200 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
5 ml.	JUGO DE LIMÓN
20 ml.	AGUA CALIENTE

PROCEDIMIENTO:

Formar una corona con los elementos secos. Colocar al centro las yemas y el alcohol, unir toda la preparación, grañear la masa y homogeneizar durante 3 minutos, luego sobar hasta alisar.

Descansar la masa durante 15 minutos.

Estirar con palo hasta un espesor de 3 milímetros, pasar la pica, cortar las piezas y dar la forma clásica a la colación, cocinar a 180°C.

Enfriar y rellenar, cubrir con el baño azucarado.

El dato**COLACIONES**

En esta región se produce un dulce de leche espeso, ideal para disfrutar a cucharadas y base de alfajores y otras golosinas. Las colaciones, masitas de origen conventual, aún se producen.

DULCES · POSTRES

Budín de nuez con praliné de maní

Con la unión de diferentes frutas secas se logran postres como este budín de nuez ideal para la hora del té, acompañado con una infusión serrana.



tips*

*Podemos agregarle también
frutas glaseadas, pasas u
otras frutas secas*

INGREDIENTES (para 8 porciones)

180 g.	MANTECA POMADA
150 g.	AZÚCAR NEGRA
10 g.	CAFÉ INSTANTÁNEO 1
1 unidad	RALLADURA DE NARANJA
4 unidades	HUEVOS
300 g.	HARINA 0000
10 g.	CANELA MOLIDA
10 g.	ESPECIAS PARA REPOSTERÍA
15 g.	POLVO PARA HORNEAR
200 g.	NUECES
200 g.	PRALINÉ DE MANÍ
50 cc.	BRANDY

PROCEDIMIENTO:

Batir hasta blanquear la manteca pomada con el azúcar negra. Agregar el café, la ralladura, los huevos de a uno y las nueces con el praliné picados groseramente. Por último, integrar la harina tamizada con la canela, las especias para repostería y el polvo para hornear. Tapizar con 4 capas de papel vegetal enmantecado los moldes de budín. Colocar dentro la masa y alisar. Cocinar en el horno a 150°C por 45 minutos a 1 hora. Dejar enfriar por completo antes de desmoldar. Quitar los papeles y pincelar el budín con brandy.

El dato**PRALINÉ**

El praliné es la base de varias dulzuras de la región. En general se lo prepara con maní y se cocina en pailas de cobre, revolviendo la preparación largo tiempo, hasta que llegue a su punto.



Región Provincia de Buenos Aires



Turismo
FEHGRA



Cuando un viajero atraviesa esta región, grande como un pequeño país europeo, se encuentra con diferentes paisajes: el azul del Océano Atlántico, su amplísima costa, y el verde infinito de la llanura pampeana que domina el paisaje. Todos ellos son proveedores de sus mesas. Aunque la carne argentina sea considerada una de las mejores del mundo, el ganado no siempre estuvo en esas tierras. Llegó, se adaptó y se reprodujo haciendo de sus campos el hábitat adecuado para un resultado sabroso y excepcional. El hombre colaboró en el éxito: trabajó mucho para su mejora. Ese esfuerzo conjunto, el natural y el humano, se tradujo en carnes que son un símbolo de argentinidad, y que se disfrutaron asadas en formas diversas. La de vaca que se hace casi de manera originaria, con la carne extendida, incluso con cuero, en una cruz de hierro sobre brasas de maderas intensas, o la que necesita apenas unos leños. Todos son convocantes y maravillan a quienes llegan a estas tierras.

El ganado provee también la leche con la que se elaboran los quesos, tarea que requiere conocimiento y paciencia. A su vez, otros animales como el cerdo fueron criados para aprovechar su carne, que se saborea fresca o procesada en embutidos con recetas autóctonas y heredadas. En esta zona además se crían muy buenos corderos.

La fertilidad de los suelos ofrece variedad de frutos, verduras, cereales y harinas. El paisaje no estaría completo sin mencionar la amplia costa que bordea la región, donde habitan numerosas especies marítimas. Los ríos, piden ser descubiertos y recorridos. De allí se extraen exquisitos pescados, alimento del alma que sacia los paladares más exigentes.





TAPAS

PAG.

- 176 · *Tabla de quesos y embutidos*
- 178 · *Rabas a la romana*
- 180 · *Mollejas doradas con salsa de Hesperidina y cebollas moradas, graten de zanahorias y zapallitos*

SALADOS

- 182 · *Asado a la cruz o al asador*
- 184 · *Mero con escamas de papas, crema de almendras y verdeo fresco*
- 186 · *Bondiola al horno, braseada con verduras y salsa de su cocción*
- 188 · *Suprema de pollo a la pastora*
- 190 · *Mariscos de la banquina en su cazuela*
- 192 · *Ravioles de ricota y espinaca en salsa de tres tomates*
- 194 · *Arroz negro con caldo de almejas*
- 196 · *Cazuela de rabo y mondongo a nuestra manera*
- 198 · *Lomo de ternera grille con tres salsas (criolla, provenzal y chimichurri) y ensalada de rúcula, tomates cherry y gruyere en hebras*
- 200 · *Pacú grillado sobre endivias con salsa criolla*

DULCES

- 202 · *Pan dulce tradicional artesanal*
- 204 · *Arroz con leche tradicional*
- 206 · *Alfajor de dulce de leche*
- 208 · *Don Pedro clásico y renovado*
- 210 · *Budín de pan casero con nueces y dulce de batata*



Región
**Provincia de
Buenos Aires**

BUENOS AIRES

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Tabla de quesos y embutidos

Queso y vino son un binomio inseparable. En esta región se los disfruta como aperitivo o entrada junto con los excelentes embutidos de la provincia, elaborados con manos artesanas.



tips*

Los salamines cuando fueron elaborados con buena mercadería y están bien estacionados forman en la parte exterior una película de hongos denominada emplume, si no lo tiene es que le falta estacionamiento o calidad a la materia prima.

Los quesos no deben tener una película aceitosa en la corteza ya que si la tiene es debido a cambios de temperatura provocando quesos rancios.

En los casos de los quesos blandos la textura debe ser tierna, si no lo es es posible que le falte maduración. Las cortezas deben estar sanas sin rajaduras.

INGREDIENTES (para 8-10 porciones)

80 g.	SALAMÍN PICADO FINO
80 g.	SALAMÍN PICADO GRUESO
80 g.	LONGANIZA A LA CALABRESA
80 g.	FUET DE TANDIL
80 g.	SPIANATTA
80 g.	SALAME TANDILERO
80 g.	CHISTORRA
80 g.	LOMITO COCIDO AHUMADO
80 g.	MORTADELA CON PISTACHO
80 g.	JAMÓN CRUDO SERRANO
80 g.	QUESO BRIE
100 g.	QUESO DE CAMPO
100 g.	QUESO GRANJERITO
100 g.	QUESO ROMANO
100 g.	QUESO HOLANDITA
100 g.	QUESO PEPATO

PROCEDIMIENTO:

Cortar a gusto, en rodajas o trozos pequeños y decorar.

El dato**CHACINADOS Y EMBUTIDOS**

Los italianos y españoles aportaron muchas elaboraciones a la gastronomía nativa, como las fórmulas para preparar chacinados y embutidos. Una vez que se instalaban en algún pueblo y comenzaban a criar animales domésticos, los preparaban y al poco tiempo, las mesas se poblaban de picadas, protagonizadas por esos bocados.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Rabas a la romana

Los veraneos bonaerenses tienen sabor a rabas a la romana, disfrutadas bien tiernas, junto al mar.



**INGREDIENTES** (para 2 porciones)

400 g.	TUBOS DE CALAMAR
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
c/n	HARINA
c/n	ACEITE PARA FREIR
c/n	LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Cortar los tubos de calamar en aros.
Mezclar la harina con la sal y la pimienta y pasar los aros de calamar por esta preparación.
Colocar en un colador para retirar el exceso de harina.
Freír y salar.
Terminar con unas gotas de limón.

tips*

Para tiernizar los tubos de calamar debemos colocarlos en agua helada con bicarbonato de sodio en la proporción de una cucharada por litro de agua.

El dato**CALAMARES**

Las rabas se elaboran con anillos de calamar cortados de diferentes calibres, tras una breve fritura. De acuerdo con su tamaño se los conoce por ejemplo por los nombres de calamaretti o chipirones. El rebozado ofrece distintos sabores.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Mollejas doradas con salsa de Hesperidina y cebollas moradas, gratén de zanahorias y zapallito

Antes de pasar a la carne se imponen unas mollejas doradas, sabrosas y tiernas. Estas se acompañan con salsa de Hesperidina, una bebida nacional, a base de piel de naranja.



El dato

ACHURAS

Reinas de las achuras las mollejas son un bocado delicioso. A la hora de elegir las, lo ideal es usar las de corazón, porque son menos grasas que las de cogote y con mejor textura y sabor.

tips*

La Hesperidina fué el primer aperitivo de origen argentino. Es una bebida a base de naranjas agrias o amargas.

Hay dos tipos de mollejas las de cogote (glándula salivar) y las de corazón, estas últimas son las de mejor calidad.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

MOLLEJAS DORADAS

2 unidades	MOLLEJAS
c/n	SAL

SALSA DE HESPERIDINA Y CEBOLLAS MORADAS

200 cm ³	HESPERIDINA
100 g.	CEBOLLAS MORADAS
50 g.	AZÚCAR
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
20 g.	MANTECA

GRATÉN DE ZANAHORIA Y ZAPALLO

200 g.	ZAPALLITO
150 g.	ZANAHORIA
2 unidades	HUEVO
100 cm ³	LECHE
c/n	NUEZ MOSCADA
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
100 g.	QUESO EN HEBRAS
c/n	MANTECA

PROCEDIMIENTO:

Mollejas doradas

Limpiar las mollejas bajo chorro de agua y retirar las membranas que tienen en su exterior. Colocarlas en agua con sal y cocinar durante 5 minutos. Enfriar y filetearlas, luego dorarlas en la parrilla de ambos lados.

Salsa de hesperidina

Cortar la cebolla morada en pluma y rehogarla en manteca, agregar el azúcar y cocinar hasta transparentar. Incorporar la hesperidina y dejar reducir. Salpimentar.

Graten de zanahoria y zapallo

Limpiar los zapallitos y pelar las zanahorias. Cortarlas en finas laminas con la mandolina (las de zanahoria deben quedar más finas). Mezclar el resto de los ingredientes, reservando queso rallado para espolvorear. Condimentar. Enmantecar un molde para horno e intercalar capas de verdura y de mezcla. Espolvorear con queso rallado. Cocinar en horno a 170°C durante unos 30 minutos.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Asado a la cruz o al asador

Este tipo de cocción a las llamas de leños es una tradición de esta región. Se realiza sobre una cruz de hierro clavada en la tierra, rodeada de brasas calientes que permiten la mágica alquimia de la carne, tras el tiempo justo de lenta cocción. Un asado sabroso y tierno es el resultado que atrae a todo el que visita esta zona.

tips*

El costillar lo tenemos que cocinar primero del lado del hueso con fuego fuerte para que desgrase y luego a fuego suave hasta terminar la cocción. Nos daremos cuenta que el costillar está listo cuando tiremos con la mano de una costilla y esta salga limpia.

La salsa criolla en un frasco cerrado dura hasta 5 días en la heladera.





El dato

CARNE VACUNA

La carne vacuna argentina es famosa en el mundo por su sabor y textura. Estas características provienen de la cría del ganado de manera extensiva, a campo abierto. Se puede cocinar de muchas formas diferentes y la más tradicional es el asado.

INGREDIENTES (para 12 porciones)

10 kg.	ASADO (COSTILLAR)
c/n	SAL ENTREFINA

SALSA CRIOLLA

1200 cm ³	ACEITE
6 dientes	AJO
1200 g.	CEBOLLA
400 g.	MORRÓN ROJO
400 g.	MORRÓN VERDE
400 g.	MORRÓN AMARILLO
c/n	PEREJIL
120 g.	TOMATE
800 cm ³	VINAGRE

ENSALADA MIXTA

2 kg.	LECHUGA
3 kg.	TOMATE
1 kg.	CEBOLLA
c/n	SAL
c/n	ACEITE
c/n	VINAGRE

PROCEDIMIENTO:

Costillar

La mejor manera de preparar el fuego es colocando una base de quebracho, madera que dará un fuego duradero y por encima de este armar una especie de carpa india con troncos de eucaliptus, el cual proporcionará mayor llama, que es lo necesario para asar. Hacer 5 cortes verticales al costillar del lado del hueso para marcarlo.

Rociar de ambos lados el costillar con la sal entrefina, colocarlo en la cruz y finalmente ponerlo al fuego a una distancia aproximadamente de 60 centímetros. El tiempo de cocción variará de acuerdo al tamaño del costillar y la intensidad de las llamas. Aproximadamente para un costillar de 10 kilos tardará unas 2 horas de un lado y unos 45 minutos del otro dependiendo del punto deseado.

Salsa criolla

Pelar los tomates y quitarle las semillas. Cortar la cebolla, los morrones y los tomates en brunoise y condimentar. Terminar con el aceite y el vinagre.

Ensalada mixta

Limpiar la lechuga y los tomates. Cortar. Pelar y cortar en juliana la cebolla y mezclar con la lechuga y el tomate. Poner a punto con el aceite, el vinagre y la sal.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Mero con escamas de papa, crema de almendras y verdeo fresco

La Costa Atlántica ofrece meros de carne blanca y firme. Preparado con pequeñas escamas de papa y acompañadas de crema tibia de almendras con aroma a verdeo es un exquisito plato principal. Se recomienda degustarlo con un rico Chardonay.



El dato

PECES DE MAR

Argentina posee una plataforma marina continental de gran amplitud que provee infinidad de especies.

A estos se suman las provenientes de ríos y lagos. Todas ellas pueden prepararse de diversas maneras.

Asadas, fritas u horneadas, su acentuado sabor a mar se puede disfrutar con una rica guarnición a gusto del comensal.



tips*

Una vez peladas las papas no las debemos lavar ya que haciéndolo, le sacaríamos el almidón el cual nos va a permitir que las laminas de papa se peguen entre sí, logrando el efecto de escamas.

INGREDIENTES (para 2-4 porciones)

MERO CON ESCAMAS DE PAPA

1 unidad	MERO (chico)
300 g.	PAPA
c/n	PIMIENTA
c/n	MANTECA
c/n	SAL

CREMA DE ALMENDRAS Y VERDEO FRESCO

500 cm ³	FUMET DE PESCADO
150 g.	CEBOLLA DE VERDEO
200 g.	ALMENDRAS
1 unidad	PUERRO
c/n	ACEITE DE OLIVA
100 g.	PAPA
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
50 cm ³	CREMA DE LECHE

PROCEDIMIENTO:

Mero con escamas de papa

Filetear el mero y reservar los filetes en la heladera.

Pelar la papa y cortar con mandolina en finas laminas. Con un cortante redondo de un 1 cm. cortar círculos que luego formaran las escamas del mero.

Colocar las escamas de papa interponiéndolas tratando de imitar las escamas sobre el filete, salpimentar y pintar con manteca.

Colocar en una lata enmantecada y cocinar en horno moderado aproximadamente 20 minutos dependiendo del tamaño de filete.

Crema de almendras y verdeo fresco

Cortar la cebolla de verdeo y el puerro. Rehogar en una olla con aceite de oliva. Añadir las almendras previamente peladas y picadas. Agregar la papa pelada y cortada en cubos.

Incorporar el fumet y cocinar hasta que la papa se desarme.

Triturar todo, pasar por el chino y salpimentar, poner a punto con la crema de leche.

Para pelar las almendras es más fácil si las ponemos durante dos minutos en agua hirviendo, luego las pasamos por agua fría y dentro de un repasador las frotamos entre sí.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Bondiola braseada con verduras y salsa de su cocción

La bondiola de cerdo es un corte que por sus características admite diferentes cocciones. En este caso, el braseado resalta su textura tierna y realza sus jugos, que junto a las verduras forman una excelente guarnición.





INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 unidad	BONDIOLA
c/n	ACEITE DE OLIVA
2 dientes	AJO
300 g.	CEBOLLA
2 ramitas	APIO
250 g.	ZANAHORIA
250 g.	PAPA
250 g.	BATATA
30 g.	MOSTAZA DE DIJON
1 ramita	TOMILLO FRESCO
300 cm ³	VINO BLANCO
2 hojas	LAUREL
30 g.	MANTECA
30 g.	KETCHUP
1 ramita	ROMERO

PROCEDIMIENTO:

Bondiola al horno braseada con verduras

Pelar y cortar las cebollas, los puerros, las papas, las zanahorias y las batatas en trozos. Reservar.

Pelar y cortar los dientes de ajo en rodajas.

Sazonar la bondiola con sal y pimienta, atarla con hilo choricero para mantener la forma, untarla con la mostaza de Dijon y ketchup y colocarla en una placa rociada con aceite de oliva.

Agregar la mitad del vino y cocinar en horno precalentado a máximo hasta que se forme una costra, luego retirar del horno, perfumar con romero, tomillo y laurel. Incorporar los vegetales y tapar con papel aluminio. Cocinar en horno por dos horas, dejar reposar y cortar en rodajas.

Salsa de cocción

Retirar la bondiola y los vegetales. Reservar. Colocar a fuego directo la placa y agregar el resto del vino (deglasar). Filtrar y terminar con una punta de manteca.

El dato

CARNE DE CERDO

La bondiola es un corte que se ubica sobre las patas delanteras del cerdo. Es un tipo de carne blanca ligeramente veteada en su interior con grasa. Curada con sal toma un aspecto similar al jamón crudo. Al cocinarse, la grasa del interior se va derritiendo y le da al resto de la carne un sabor especial.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Suprema de pollo a la pastora

Las cartas de los restaurantes de Buenos Aires tienen un ítem tradicional: las supremas de pollo preparadas en diferentes versiones. A la pastora llegan rellenas con jamón y queso, que se derrite en la cocción.

**tips***

Si tiene dudas con la cocción, una vez que está bien dorada, terminar la cocción en el horno tapada con papel aluminio; de este modo evita el exceso de dorado que se podría producir en la fritura y tener que cortar a la mitad para chequear. Además si tiene invitados es una buena manera de mantener caliente la supremas hasta el momento de emplatar.

Los rellenos pueden variar a gusto, por ejemplo: Jamón cocido, mozzarella y queso azul; vegetales en juliana; espinaca a la crema, mozzarella, tomates secos y albahaca etc.

tips*

También se puede optar por rebozar en panko (el cual otorga una mejor crocantez) mezclado con semillas, con hierbas frescas o simplemente solo.

A la mezcla de huevos se puede agregar cualquier condimento o hierbas (queso rallado, ciboulette, etc.) a gusto para dar mejor sabor y aroma.

**El dato****POLLO**

Las aves abundan en esta región y se elaboran enteras o cortadas en presas.

La carne de suprema del pollo es algo más seca que la de los muslos, con menos grasa. Es un factor que debe tenerse en cuenta cuando se selecciona el método de cocción.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

1 unidad	SUPREMA POLLO
1 feta	JAMÓN COCIDO
1 bastón	QUESO MOZZARELLA
2 unidades	HUEVOS
20 g.	MOSTAZA
c/n	PEREJIL
c/n	REBOZADOR
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA

SALSA PASTORA

200 cc.	SALSA BECHAMEL
100 cc.	CREMA DE LECHE
50 cc.	SALSA KETCHUP
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA

GUARNICIÓN

1 unidad	PAPA (grande)
1 lt.	ACEITE

PROCEDIMIENTO:

Con la ayuda de un cuchillo, abrir la suprema de manera que quede lo más plana posible. Colocarla entre dos papel film y darle pequeños golpes hasta lograr un espesor uniforme. Salpimentar.

Envolver el bastón de mozzarella con la feta de jamón cocido; colocarlo en uno de los extremos de la suprema y envolverlo con ella.

Mezclar los huevos, la mostaza, el perejil picado y salpimentar. Colocar el cilindro realizado con la suprema, dentro de la mezcla de huevos de modo que quede toda la superficie remojada y rebozar. Repetir la operación una vez más.

Por último, enfilar procurando quede en forma cilíndrica. Reservar en heladera hasta el momento de la cocción.

Cocinar la suprema en abundante aceite hasta que quede dorada toda la superficie y su interior bien cocido (aprox. 15 minutos).

Para la salsa

Mezclar la salsa blanca y el ketchup y, si hiciera falta mixear para que quede bien lisa y suave. Por último agregar la crema, salpimentar. Calentar al momento de servir.

Emplatado

Servir la suprema y bañar con la salsa pastora caliente. Se puede acompañar con guarnición de papas noisette, puré de papas, batatas fritas, papas ecrasse, o vegetales.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Mariscos de la banquina a su cazuela

El Puerto de Mar del Plata es famoso por su banquina de pescadores, que reúne restaurantes donde es posible disfrutar entre otras exquisiteces de una intensa cazuela de mariscos.



tips*

Los mejillones y almejas en caso de conseguirse vivos aportan más sabor y aroma a mar.

Comer con unas gotas de limón realza mucho los sabores.

INGREDIENTES (para 6 porciones)

150 g.	CEBOLLA
100 g.	MORRÓN ROJO
300 g.	TOMATE
2 dientes	AJO
200 cm ³	VINO BLANCO
300 cm ³	FUMET DE PESCADO
300 g.	CALAMAR
150 g.	CAYOS DE VIEIRAS
150 g.	CAMARONES
10 unidades	MEJILLONES ENTEROS
6 unidades	LANGOSTINOS
150 g.	ALMEJAS
c/n	SAL
c/n	PEREJIL
c/n	PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Limpie el calamar y corte los tubos en aros y las aletas y tentáculos en trozos.

Limpie los langostinos. Reservar.

En una cacerola, con aceite de oliva saltear la cebolla y el morrón cortados en brunoise. Incorporar el ajo picado y los calamares. Luego agregar el tomate concasé y cocinar unos minutos.

Agregar el vino blanco y cuando se evapore el alcohol agregar el fumet y cocinar durante 30 minutos. Salpimentar. Agregar los mariscos y cocinar unos minutos más. Espolvorear con perejil picado.

El dato**MARISCOS**

La costa marina provee diferentes frutos de mar, todos muy sabrosos. Cada latitud ofrece sus criaturas, como los crustáceos, las almejas grandes y carnosas y los abundantes mejillones.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Ravioles de ricota y espinaca con salsa de tres tomates

Los ravioles de ricota y espinaca forman parte de una antigua tradición. Se solían preparar todos los domingos en las casas. El relleno podía variar, reemplazando la receta básica por sesos y borraja. En este caso, el estofado clásico se suplanta por una salsa ligera de tres tomates.



El dato

PASTAS

En el país de la carne, la competencia más fuerte la presentan las pastas, plato que llegó con la inmigración italiana y se popularizó en poco tiempo. Secas o frescas, con o sin relleno, las variantes son tantas como sus seguidores.

INGREDIENTES**PARA LA MASA**

500 g.	HARINA
5 unidades	HUEVO
25 cm ³	ACEITE DE OLIVA
c/n	SAL

PARA EL RELLENO

300 g.	RICOTA
400 g.	ESPINACA
100 g.	CEBOLLA
1 diente	AJO
50 g.	PARMESANO
c/n	NUEZ MOSCADA
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA

INGREDIENTES (para 4 porciones)**SALSA DE TRES TOMATES**

400 g.	TOMATES
5 g.	EXTRACTO DE TOMATE
100 g.	TOMATES SECOS
100 g.	CEBOLLA
50 g.	MORRÓN ROJO
c/n	ACEITE DE OLIVA
1 pizca	AZUCAR
1 pizca	PIMENTON DULCE
1 ramita	OREGANO FRESCO
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
1 ramita	TOMILLO FRESCO
200 cm ³	VINO BLANCO
1 diente	AJO

PROCEDIMIENTO:**Masa**

Hacer una corona con la harina y la sal, en el centro colocar los huevos y el aceite, unir y amasar hasta lograr una masa suave. Dejar descansar y estirar con la ayuda de un palote o con máquina.

Relleno

Fondear la cebolla y el ajo, incorporar la espinaca cruda y cocinar. Picar bien fina la preparación anterior e incorporar la ricota y el queso. Condimentar.

Armado de los ravioles

Enharinar la mesa de trabajo, sobre esta colocar la masa estirada, esparcir el relleno y luego poner sobre éste otra masa. Pasar un palote en forma suave para emparejar el relleno y marcar con palote marcador o molde de ravioles. Cortar los ravioles con la rueda cortadora.

Cocinar en abundante agua con sal hasta que rompa el hervor.

Salsa de tres tomates

Hidratar los tomates en vino blanco. Reservar.

Blanquear los tomates y pelarlos, quitar las semillas y cortar en brunoise. Reservar.

Rehogar en aceite la cebolla, el ajo y el morrón previamente cortados en brunoise.

Incorporar el extracto de tomate y los tomates secos cortados en fina juliana. Agregar el vino blanco que se utilizó para hidratarlos, las hierbas frescas y por último el tomate concase. Salpimentar.

tips*

Siempre cocinar las pastas con abundante agua salada realza mucho los sabores.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Arroz negro con caldo de almejas

Plato mariner, en las costas bonaerenses no falta el arroz negro con caldo de almejas carnosas, que le aportan su sabor al plato. Un Sauvignon Blanc le aporta su sabor.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

400 g.	ARROZ CARNAROLI
2 sobres	TINTA DE CALAMAR
12 unidades	ALMEJAS
200 cm ³	VINO BLANCO
2 dientes	AJO
c/n	PEREJIL
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
c/n	ACEITE DE OLIVA
c/n	AGUA
50 g.	CEBOLLA

PROCEDIMIENTO:

Picar el perejil. Reservar. En una olla rehogar la cebolla y el ajo cortados en brunoise, incorporar las almejas, el vino blanco y el agua. Cocinar durante 5 minutos, retirarlas.

En una paellera con aceite de oliva rehogar el resto de la cebolla, agregar el arroz y rehogarlo unos instantes. Incorporar la tinta de calamar y el vino blanco, luego ir agregándole el jugo de las almejas hasta obtener el punto del arroz. Salpimentar.

Por último incorporar las almejas, el perejil picado y un chorrito de aceite de oliva.

tips*

El arroz carnaroli puede ser reemplazado por arroz arborio ya que cualquiera de ellos nos aportaran, debido a su capacidad de absorber líquido y liberar almidón, una textura mas cremosa.

Para limpiar las almejas, colocarlas en agua para que despidan toda la arena y luego frotarlas una con otras.



El dato

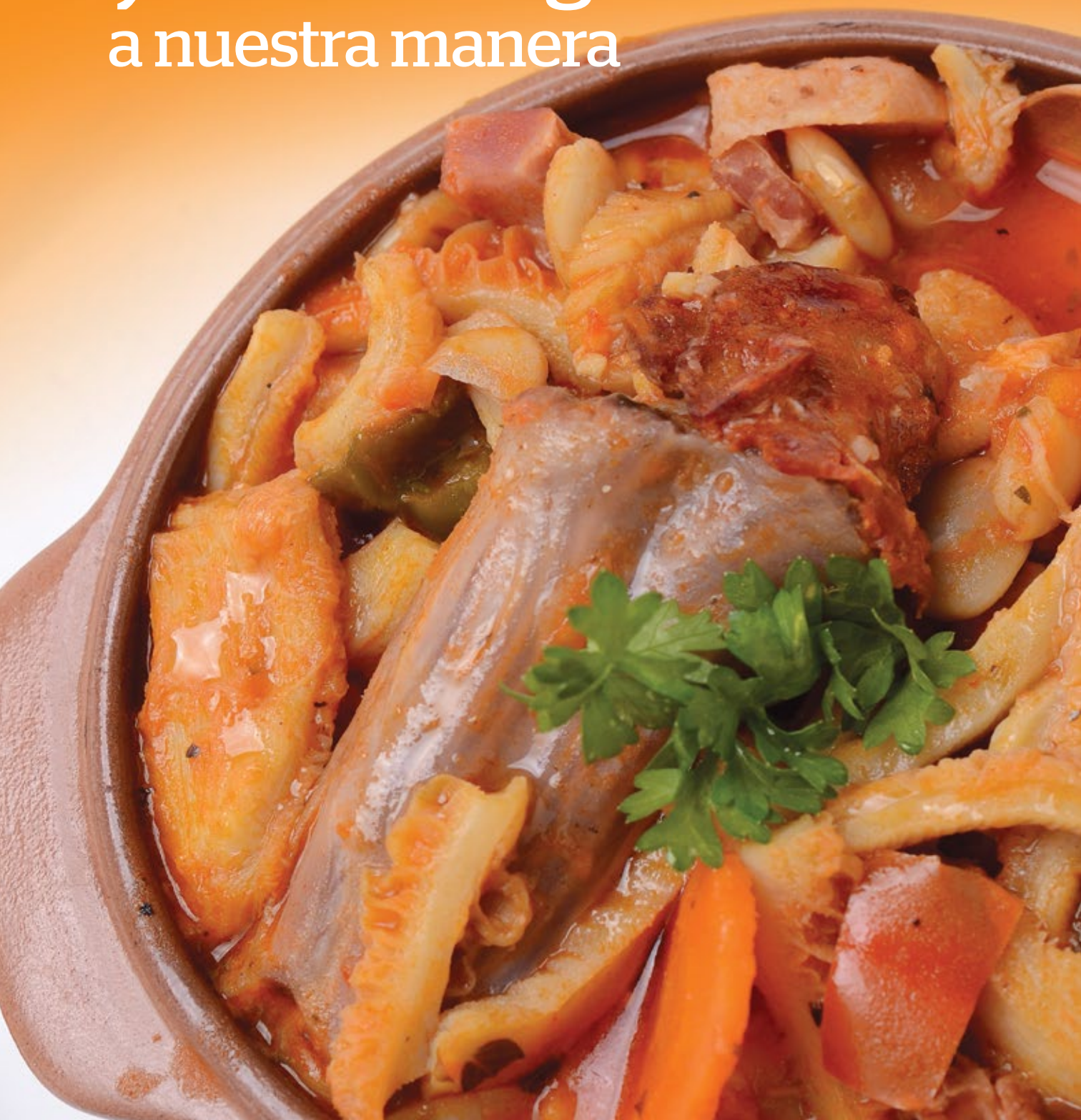
ARROCES

El arroz está presente en las mesas del mundo desde hace más de 3000 años. Se originó en Asia, donde lo consideran la base de la alimentación. En un principio fue una planta de tierra seca, que se convirtió en semiacuática por una mutación y hoy se cultiva a orilla de los ríos. En el país se cosecha a orillas del Paraná y del Uruguay.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Cazuela de rabo y mondongo a nuestra manera



De la vaca, en esta región se consume absolutamente todo. La cazuela de rabo y mondongo es un claro ejemplo. Requiere tiempo para prepararla y para disfrutarla, junto con un buen Cabernet.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

300 g.	POROTOS ALUBIA
1 unidad	RABO
1 kg.	MONDONGO
2 hojas	LAUREL
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA EN GRANO
200 g.	CEBOLLAS
200 g.	MORRÓN ROJO
150 g.	TOMATE
2 unidades	CHORIZO COLORADO
c/n	ACEITE
5 g.	EXTRACTO DE TOMATE
c/n	PIMIENTA
1 unidad	CEBOLLA DE VERDEO

PROCEDIMIENTO:

Remojar los porotos en agua fría durante una noche. Cocinar por aproximadamente 20 minutos hasta $\frac{3}{4}$ de cocción. Escurrir y reservar.

Cortar el mondongo en juliana y cocinarlo en una olla con abundante agua, el laurel, la pimienta en grano y la sal. Cocinar hasta que quede tierno.

Cocinar el rabo entero del mismo modo que el mondongo; una vez cocido cortar en trozos. Reservar el agua de cocción.

Cortar el chorizo colorado en rodajas. Reservar.

Picar la cebolla de verdeo y reservar.

Pelar y quitar las semillas a los tomates, luego cortar en brunoise.

Rehogar en aceite las cebollas y el morrón previamente cortado en brunoise. Incorporar el chorizo y el tomate, el mondongo, el rabo, los porotos y el extracto de tomate. Agregar agua de cocción de rabo y terminar la cocción a fuego lento. Salpimentar.

Terminar con la cebolla de verdeo picada.

tips*

El rabo cocido de la misma manera pero con salsa provenzal (receta en pag. 199) es una excelente entrada fría.

El dato

CAZUELAS

La palabra mondongo tuvo su lugar en el inglés literario, en el siglo XVII, transformada en mundungus. Se la usaba como sinónimo de desecho, por ser "comida de pobre".

Un siglo más tarde, con ese término se conocía a un tabaco de mala calidad.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Lomo de ternera grille con tres salsas (criolla, provenzal y chimichurry) y ensalada de rúcula, tomates cherry y gruyere en hebras

Para entender en detalle de qué se trata cuando se habla de carne argentina hay que probar este plato con "su majestad" el lomo de ternera grillado, que llega con tres salsas básicas de la cocina criolla y acompañado por ensaladas.



INGREDIENTES

1 unidad LOMO
100 g. SALSA CRIOLLA
(ver receta en pag. 183)

SALSA PROVENZAL

20 g. PEREJIL
2 dientes AJO
80 cm³ ACEITE
c/n SAL
c/n PIMIENTA

INGREDIENTES (para 6 porciones)**SALSA CHIMICHURRY**

20 cm³ VINAGRE
40 cm³ AGUA
2 dientes AJO
10 g. PEREJIL
1 pizca PIMENTÓN PICANTE
1 pizca OREGANO
1 pizca AJÍ MOLIDO
1 pizca LAUREL
1 pizca AZÚCAR
c/n SAL
c/n PIMIENTA

ENSALADA

2 plantas RÚCULA
150 g. TOMATES CHERRY
50 g. HEBRAS DE GRUYERE
c/n ACEITE DE OLIVA
c/n ACETO BALSAMICO
c/n SAL
c/n PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Limpiar y cortar el lomo en medallones. Atarlo y cocinarlo en la parrilla a fuego moderado hasta obtener el punto deseado.

Salsa provenzal

Picar el perejil y el ajo, agregar el aceite y condimentar.

Salsa chimichurri

Llevar a ebullición el agua e incorporar todos los ingredientes secos.

Ensalada

Limpiar la rúcula y los tomates cherry. Cortar los tomates a la mitad y la rúcula con la mano en forma rústica. Alinear con aceite y aceto, salpimentar y terminar con las hebras de queso.

tips*

Estas tres salsas son clásicas y acompañana bien a cualquier corte de ternera.

El dato**CARNES**

El lomo está considerado el rey de los cortes vacunos. Es el más tierno de la vaca y con el que se preparan platos sencillos - como el grillado -, y otros de alta cocina. Todos tienen asegurado su sabor y textura.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Pacú grillado sobre endivias con salsa criolla

En San Nicolás, San Pedro, Baradero, Zárate y Campana, todos bañados por el Río Paraná, el pacú es una de las delicias imperdibles. Se lo prepara grillado sobre endivias suavemente amargas, que resaltan su sabor. La salsa criolla le otorga un leve picor.





INGREDIENTES (para 4 porciones)

1 unidad	PACÚ
2 unidades	LIMÓN
c/n	SAL
c/n	PIMIENTA
c/n	ENDIVIAS (PLANTAS)
c/n	SALSA CRIOLLA
c/n	ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

Encender el fuego y una vez que están hechas las brasas esparcirlas debajo de la parrilla. Calentar bien el piso de la parrilla.

Abrir al medio el pacú cortando de la cabeza hacia la cola. Salpimentar. Luego colocar el pacú con la carne hacia abajo con una cantidad media de brasas.

Entre los 10 y los 15 minutos de cocción dependiendo del tamaño de la pieza, darlo vuelta y terminar la cocción. En esta segunda parte de la cocción, aumentar las brasas para lograr que desprenda la mayor cantidad de grasa posible.

Rociar el pescado con el jugo de medio limón y cocinar por otros 10 ó 15 minutos.

Seleccionar endivias frescas y retirar las hojas y lavarlas. Alinear con aceite de oliva, limón y pimienta recién molida.

El dato

PACÚ

Los ríos que recorren la provincia aportan gran cantidad de especies que se extraen a través de la pesca, uno de los deportes de la región. Los mismos se comen de diversas maneras, pero recién pescados son exquisitos grillados.

DULCES · POSTRES

Pan dulce tradicional

Se sostiene que en las mesas nativas todo el año es Navidad y el pan dulce artesanal es su estrella. En la provincia hasta tiene su fiesta, con epicentro en La Plata.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

FRUTAS

200 g.	PASAS DE UVA
200 g.	FRUTAS CONFITADAS
100 g.	HIGOS GLASEADOS
150 g.	CEREZAS GLASEADAS
150 g.	NUECES
120 g.	CASTAÑAS DE CAJU
120 g.	ALMENDRAS TOSTADAS
100 g.	RON O COGNAC

FERMENTO

300 g.	HARINA 0000
25 g.	LEVADURA FRESCA
150 cm ³	AGUA
25 g.	MIEL

MASA

90 g.	LEVADURA FRESCA
100 cm ³	LECHE
250 g.	HUEVOS
200 g.	AZUCAR
20 g.	EXTRACTO
10 g.	SAL FINA.
c/n	ESENCIA DE PANETTONE, VAINILLA Y LIMON
200 g.	HARINA 0000
200 g.	MANTECA
c/n	HUEVO

PROCEDIMIENTO:

Frutas

Picar las frutas y remojarlas durante varias horas en el ron.

Fermento

Mezclar los ingredientes y dejar fermentar hasta doblar su volumen.

Masa

Disolver la levadura en la leche. Mezclar, los huevos con el azúcar, el extracto de malta, la sal y las esencias. Formar una masa con el fermento y la harina, agregar la levadura y la mezcla de huevos. Amasar. Agregar la manteca pomada. Volver a amasar hasta obtener una masa sedosa. Dejar descansar por 15 minutos. Escurrir las frutas e incorporar a la masa. Dividir la masa en porciones. Dar forma a los panes y ubicar dentro de los moldes de pan dulce. Dejar levar hasta que dupliquen su volumen. Hacer cortes en la superficie. Pintar con huevo. Hornear a 180°C por 40 minutos.

tips*

El corte que le hacemos a los panes dulces hace que estos puedan soltar la humedad de la fruta y le permitan respirar. El extracto de malta le otorgara color y humedad a la masa.

El dato

PAN DULCE

El almanaque tiene su correlato en las mesas. Para las fiestas navideñas los brindis se acompañan con pan dulce. Hay muchas versiones, pero todas coinciden con el origen: la Antigua Roma. Allí los preparaban ricos en frutas y se comían durante las Saturnales, fiestas dedicadas a celebrar que el sol iluminaba las vidas.



DULCES · POSTRES

Arroz con leche

Sinónimo de infancia, el arroz con leche tradicional pasó las fronteras de las casas para ser protagonista de las cartas de restaurantes. Se lo puede saborear solo, con canela o con dulce de leche.



tips*

El arroz que debemos utilizar debe ser de grano corto, nunca un arroz parbolizado (los que no se pasan). La leche debe ser entera, ya que aporta sabor y además influye en la textura final, dando cuerpo al postre.

INGREDIENTES (para 6-8 porciones)

1000 cm ³	LECHE
180 g.	ARROZ
200 g.	AZÚCAR
1 unidad	CANELA EN RAMA
1 unidad	CASCARA DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Hervir la leche en una cacerola con la rama de canela. Agregar el arroz, cuando tome temperatura añadir el azúcar. Revolver. Rallar la cáscara de limón e incorporar a la preparación. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Retirar del fuego y quitar la rama de canela. Enfriar en la heladera y servir.

El dato**ARROZ CON LECHE**

El arroz con leche llegó al país de manos españolas, pero pronto sacó ciudadanía criolla y se convirtió en un clásico, para disfrutar solo o con un copo de dulce de leche. Por ejemplo, Lucio V. Mansilla relató en su artículo "Los siete platos de arroz con leche" sus experiencias con este postre, famoso en la residencia palermitana de Juan Manuel de Rosas.



DULCES · POSTRES

Alfajor de dulce de leche

En el país, durante mucho tiempo los alfajores de dulce de leche se asociaron a las vacaciones. La costumbre de consumirlo y llevarlo de regalo nació a comienzos de 1947, cuando tres amigos abrieron en Mar del Plata una fábrica de alfajores a la vista del público.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

400 g.	HARINA 0000
100 g.	ALMIDON DE MAIZ
4 g.	BICARBONATO DE SODIO
4 g.	BICARBONATO DE AMONIO
1 g.	POLVO DE HORNEAR
220 g.	AZUCAR
1 unidad	YEMAS
220 g.	MANTECA
40 g.	MIEL
1 unidad	HUEVO
c/n	ESENCIA DE VAINILLA

RELLENO

c/n	DULCE DE LECHE REPOSTERO
-----	--------------------------

BAÑO

c/n	CHOCOLATE FLUIDO
-----	------------------

PROCEDIMIENTO:

Masa

Hacer una corona con la harina, el almidón de maíz, el bicarbonato de sodio, el bicarbonato de amonio, el polvo para hornear y el azúcar. Luego incorporar las yemas, la manteca pomada, la miel, el huevo. Por último la esencia de vainilla. Amasar hasta unir bien. Dejar descansar la masa en heladera por 20 minutos, envuelta en papel film. Luego estirar la masa hasta de 2 mm de espesor. Cortar discos de 6 a 7 cm de diámetro. Colocar los discos en placa enmantecada y llevar a horno de 7 a 8 minutos a 175°C.

Relleno

Una vez que las tapas estén frías utilizar dulce de leche repostero como relleno.

Baño

Ubicar los alfajores en rejilla y bañar con el chocolate fluido, previamente derretido.

El dato

ALFAJOR

La palabra alfajor deriva del árabe “alfahûa” que quiere decir panal de miel. Pero tanto en Argentina como en Chile se asocia ese nombre a las golosinas compuestas por dos piezas de masa, unidas por dulces de distintos tipos.



tips*

Es conveniente armar los alfajores con dos o tres días de antelación, lograremos que sean más húmedos.



DULCES · POSTRES

Don Pedro clásico y renovado

Whisky, helado y nueces son la base del Don Pedro, una copa fría clásica en todos los restaurantes. Se sirve con esta bebida fuerte para que el sabor contraste con el helado.



**INGREDIENTES** (para 6 porciones)

500 g.	HELADO DE CREMA AMERICANA Ó VAINILLA
4 medidas	WHISKY
100 g.	NUECES
5 g.	GELATINA SIN SABOR (*)
150 g.	AZÚCAR

(*) para el Don Pedro versión renovada.

PROCEDIMIENTO:**Clásico**

Colocar en la procesadora el helado de crema americana ó de vainilla y el whisky.

Picar las nueces. Realizar un caramelo con el azúcar. Servir en vasos de whisky y agregar las nueces picadas. Terminar con el caramelo.

Renovado

Con los mismos ingredientes obtendremos la versión renovada.

Colocamos en un sifón el helado y el whisky, al cual agregaremos gelatina sin sabor previamente hidratada, colocamos 3 cargas de sifón y reservamos en heladera al menos 6 horas.

Con las nueces y el azúcar, realizamos un praliné cocinando el azúcar en un sartén y cuando toma color dorado, le incorporamos las nueces. Volcamos sobre una placa antiadherente o mesada de mármol y dejamos enfriar. Luego picamos.

tips*

La gelatina sin sabor la debemos hidratar en agua fría y luego calentar en microondas o baño María hasta que quede totalmente disuelta.

La proporción para hidratar es una parte de gelatina por 5 o 6 de agua.

El dato**DON PEDRO**

Las copas heladas forman parte de las cartas de todos los restaurantes de la provincia. Algunas nacieron en su región y otras, como el Don Pedro, se deben al clásico restaurante Lo Prete, del barrio de Monserrat. Símbolo del lugar, nació en un vaso ancho, con whisky crema y nueces.

DULCES · POSTRES

Budín de pan casero con nueces y dulce de batata

El budín de pan casero con frutas y confituras es otro de los postres que no falta en ningún menú. Llega con el sabor que le aporta el caramelo y los golosos le suelen sumar un buen copo de crema batida.



**INGREDIENTES** (para 8 porciones)

600 g.	MIGA DE PAN
1 lt.	LECHE
100 g.	NUECES
150 g.	DULCE DE BATATA CORTADO EN CUBITOS
50 cc.	LICOR DE NARANJA
1 unidad	RALLADURA DE NARANJA
6 unidades	HUEVOS
200 g.	AZÚCAR
c/n	ESENCIA DE VAINILLA

CARAMELO

250 g.	AZÚCAR
250 g.	AGUA

PROCEDIMIENTO:

Remojar el pan en la leche.

Colocar en un recipiente el licor y la ralladura de naranja, dejar hidratar.

Aparte, batir los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla y las nueces picadas.

Incorporar la miga de pan con la leche y mezclar muy bien para integrar los ingredientes. Agregar los cubitos de dulce de batata e incorporarlos, suavemente con una cuchara, a la preparación.

Por último, agregar la ralladura de naranja.

Caramelo

Prepara un caramelo partiendo de agua con azúcar. Esparcir por todo el molde y dejar enfriar.

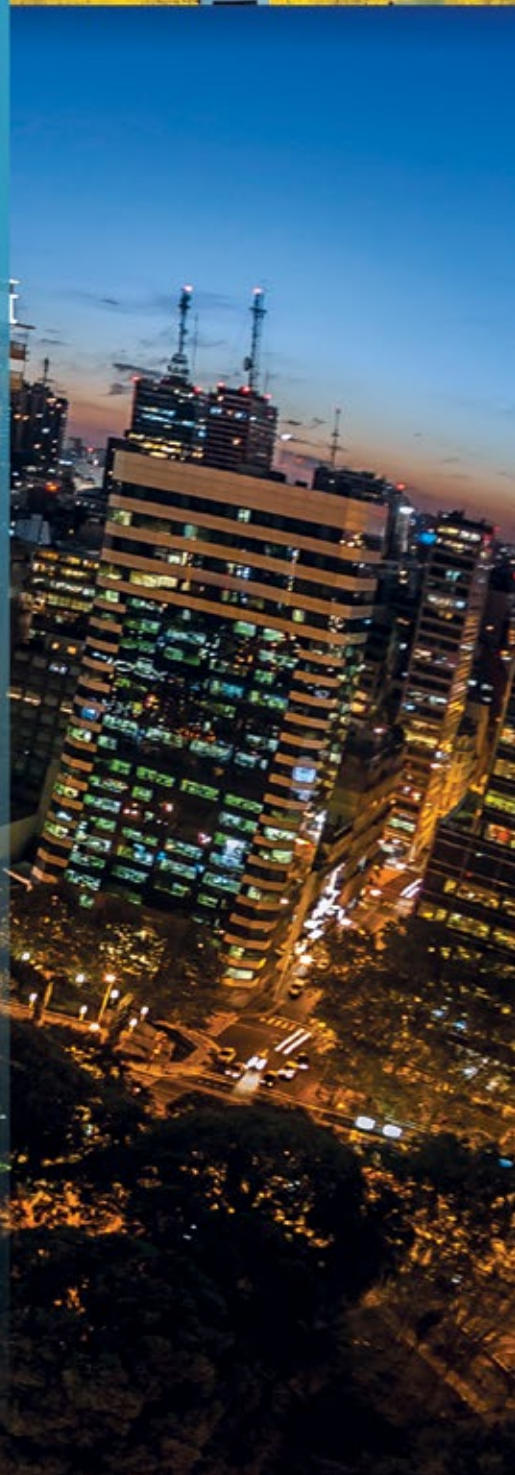
Verter la preparación anterior en el molde acaramelado y cocinar a baño María en horno moderado durante 1 hora, aproximadamente.

El dato**BUDÍN DE PAN**

El budín de pan es un postre que -puede decirse- no tiene fronteras, porque donde hubo un trozo de pan duro el ingenio popular le agregó leche para ablandarlo y huevos para ampliarle el sabor y conformar su base. Después se le sumaron frutas y otros agregados.



Región Ciudad de Buenos Aires



Turismo
FEHGRA

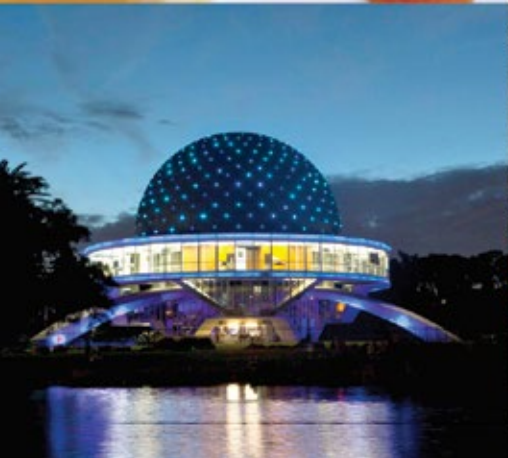


Se sabe que las callecitas de Buenos Aires tienen ese no sé qué. La ciudad tiene puerto, cemento cortado por grandes parques verdes, arboledas añosas y hasta lagos. O barrios donde los colores y las formas de las calles y avenidas son una alusión directa al tango. Tiene estadios de fútbol famosos que se recorren en peregrinación, casi como museos, y áreas flamantes, como Puerto Madero o alguno de los "nuevos" Palermo. También, claro, está el Obelisco. Y el ancho, el anchísimo río color león con su Costanera, símbolo de buena parte de la argentinidad, porque a sus aguas llegaron los barcos con los inmigrantes que vinieron a "hacer la América". Todo eso y mucho más ofrece esta ciudad que a pesar de estar en un extremo del mundo convoca visitantes de todos los países. Quizás sea por eso, porque está tan lejos, que sus expresiones son fuertes, y contundentes. Tanto que se hacen sentir en el resto del planeta. Como muchos de sus aromas.

En cuanto a gastronomía, podría pensarse que la porteñidad es sinónimo de carnes, con ese olorcito que asoma por sus calles cualquier mediodía, proveniente la parrilla de un restaurante, de una casa o de una obra en construcción. Porque el asado es una comida convocante, sinónimo de unión.

Sin embargo, el menú de la ciudad, que es a su vez una gran región, es la muestra de ese rico entramado que se fue dando con el aporte de los pueblos originarios, la migración, y la inmigración que se dio de a grandes oleadas. Fue así que en las mesas de Buenos Aires desde siempre se pudieron probar diferentes sabores españoles e italianos, con toques y modificaciones locales, a los que se sumaron los platos árabes, asiáticos o centroeuropeos. A ese gran entramado con el tiempo se incorporaron -cada vez más- los latinoamericanos. Y se conformó una mezcla sabrosa a la que además se agregan los aportes que van realizando los chefs que buscan una cocina argentina. Son profesionales que muchas veces han partido en búsqueda de nuevos conocimientos y que al volver, reinterpretaban las recetas heredadas con otras técnicas de vanguardia.

Es así como el viajero podrá probar en esta región clásicos de toda la vida, como la parillada, matambres con ensalada rusa, revuelto Gramajo, y pastas a la bolognesa, entre muchas opciones a las que se suman infinidad de postres.





Región Ciudad de Buenos Aires

TAPAS

PAG.

- 216 · *Pincho de provoleta y tomate confitado*
- 218 · *Papa asada con chorizo colorado, cebolla y huevo*
- 220 · *Tostón de pan, jamón crudo, pimientos y berenjenas asadas*

SALADOS

- 222 · *Revuelto Gramajo*
- 224 · *Suprema Maryland*
- 226 · *Matambre con ensalada rusa*
- 228 · *Puchero de gallina*
- 230 · *Bife de chorizo con papas fritas*
- 232 · *Guiso de lentejas*
- 234 · *Fideos a la bolognesa*
- 236 · *Pizza al molde o media masa*
- 238 · *Filete de merluza a la romana*
- 240 · *Pollo a la provenzal con papas españolas*

DULCES

- 242 · *Flan mixto, con crema y dulce de leche*
- 244 · *Copa Melba*
- 246 · *Postre vigilante*
- 248 · *Panqueque quemado al rum*
- 250 · *Frutillas con crema*

CIUDAD DE
BUENOS AIRES



TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Pincho de provoleta y tomate confitado



Como tapa o entrada, un pincho de provoleta y tomate confitado es una gran opción. Combina el sabor del queso derretido con el aporte fresco del tomate.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

500 g.	QUESO PROVOLETA
1 kg.	TOMATE PERITA
c/n	SAL Y PIMIENTA
c/n	ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

Sumergir los tomates perita en agua hirviendo durante unos segundos, enfriarlos en baño María inverso. Pelar. Cortar en cuartos y retirarles las semillas. En una placa con silpat, llevar a un horno bajo con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta y cocinar hasta que estén tiernos pero que no se desarmen. Reservar. Cortar en cubos de 2 centímetros el queso provoleta. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, sellar todas las caras del cubo de queso.

Emplatado

Ir alternando en palitos de brochette, un cubo de queso con un cuadrado de tomate confitado. Decorar con brotes de albahaca.

El dato

PROVOLETA

La provoleta es en realidad el queso provolone hilado argentino. Su forma "tronco-cónica-alargada" permite que se lo corte en rebanadas circulares y se lo cocine a la parrilla. Fue ideada por un calabrés radicado en la Argentina, Don Natalio Alba. Las originales son de leche vacuna, pero también ahora las hay de cabra y de oveja, de sabor más intenso.



TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Papa asada con chorizo colorado, cebolla y huevo

Las papas asadas son una buena base para acompañar con chorizo colorado, cebolla y huevo. Es una opción diferente para saborear ingredientes básicos de la clásica tortilla.





INGREDIENTES (para 8 porciones)

½ kg.	CEBOLLA
20 g.	MANTECA
100 cc.	VINO BLANCO
100 g.	AZÚCAR
2 unidades	CHORIZOS COLORADOS
1 kg.	PAPA
12 unidades	HUEVOS DE CODORNIZ

PROCEDIMIENTO:

Mermelada de cebolla

Cortar la cebolla finamente ciselada. Rehogar con manteca hasta que esté bien transparente. Desglasar con vino blanco. Dejar que evapore todo el alcohol y luego agregar el azúcar. Cocinar a fuego bajo hasta que empiece a caramelizar. Retirar del fuego. Reservar.

Polvo de chorizo

Cortar los chorizos colorados, sin piel, en cubos pequeños. En una sartén a fuego bajo, desgrasar. Procesar hasta obtener un polvo fino. Secar en horno bajo.

Papa horneada

Pelar las papas. Cortar rodajas de 2 cm. de espesor. Con un cortante redondo de 5 cm. de diámetro emparejar las rodajas. Llevar a horno moderado hasta dorar.

Huevos fritos

Freír los huevos de codorniz con la ayuda de un molde redondo para darle una forma mas prolija.

Emplatado

Colocar el círculo de papa de base. Por encima, distribuir la mermelada de cebolla. Colocar el huevo frito de codorniz y espolvorear el chorizo colorado en polvo. Terminar de decorar con brotes.

El dato

CHORIZO COLORADO

El chorizo colorado es otro de los aportes de la inmigración hispana. En la Península Ibérica se lo elabora en base a carne de cerdo y su color se lo aporta el agregado de un buen pimentón. Aquí se lo come tanto como fiambre o como agregado en diferentes cocciones.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Tostón de pan, jamón crudo, pimientos y berenjenas asadas

Para la hora del vermut, la bruschetta es ideal. Se elabora con una base de pan que recibe diferentes cubiertas. En este caso con un rico jamón crudo, pimientos y berenjenas asadas.



**INGREDIENTES** (para 6 porciones)

6 unidades	RODAJAS DE PAN DE CAMPO
1 kg.	MORRÓN ROJO
1 kg.	BERENJENAS
200 g.	JAMON CRUDO
c/n	ACEITE DE OLIVA
c/n	SAL Y PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:**Pure de morrón rojo**

Lavar bien los morrones, colocarlos en una placa con un poco de aceite de oliva y tapados con papel de aluminio en un horno bajo hasta que se ablanden. Dejar que se enfrien para retirarles la piel y las semillas. En un silpat colocar los morrones y espolvorearlos con azúcar y sal, y secarlos en horno bajo durante 30 minutos aproximadamente. Procesar los morrones con aceite de oliva, sal y pimienta. Colocar en manga.

Pure berenjenas

Lavar las berenjenas. Llevar a un horno moderado en una placa tapada con papel de aluminio hasta que están bien blandas. Procesar con un poco de aceite de oliva y salpimentar. Colocar en manga.

Cortar en rectángulos las rodajas de pan de campo de 1,5 cm de espesor. Llevar a tostar al horno o salamandra.

Emplatado

Sobre la tostada de pan de campo, formar líneas alternando los dos purés. Por encima, colocar una feta de jamón crudo. Terminar con un chorrito de aceite de oliva.

El dato**JAMÓN CRUDO**

El método con el que se preparan los mejores jamones del mundo es muy simple: sal y paciencia para esperar que la acción de este ingrediente sobre la carne de cerdo la cure. En todas las piezas de calidad, ese tiempo nunca es inferior a los 9 meses, espera que vale la pena.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Revuelto gramajo

Se trata de uno de los pocos platos auténticamente porteño. El Revuelto Gramajo es una mezcla deliciosa de papas, huevo, arvejas, cebolla, y jamón, todo frito, que se hace y se disfruta en el momento con los sabores realzados.





INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 kg.	PAPA
4 unidades	HUEVOS
1 unidad	CEBOLLA
100 g.	JAMÓN COCIDO
100 g.	PANCETA AHUMADA
50 cc.	CREMA
100 g.	ARVEJAS FRESCAS
c/n	SAL Y PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Pelar y cortar las papas en bastones bien finitos. Freír hasta que doren y queden crocantes. Reservar.

Pelar las arvejas sacándoles de la vaina. Blanquearlas unos segundos en agua hirviendo y luego introducirlas en agua con hielo para cortar la cocción.

Cortar la cebolla, el jamón y la panceta en brunoise.

Saltear la cebolla con aceite de oliva, agregar la panceta y el jamón cocido. Dorar.

Añadir las papas fritas y las arvejas previamente blanqueadas. Mezclar y agregar los huevos ligeramente batidos con la crema.

Cocinar removiendo un poco hasta que los huevos empiezan a cuajar, pero que el revuelto quede jugoso.

Emplatado

Servir el revuelto en forma prolija y por encima del mismo, decorar alternando unas hojuelas de cebolla y arvejas salteadas, unas papas fritas y unas láminas crocantes de panceta disecadas en horno bien bajo.

El dato

GRAMAJO

Este plato típico lleva ese nombre por haber sido creado por el coronel Artemio Gramajo, ayudante del general Julio Argentino Roca. Hay dos versiones acerca de su origen: unos dicen que nació antes de una batalla, en 1879, y otros, que fue creado en la cocina del Club del Progreso, del cual Gramajo era socio. Lo cierto es que el asistente de Roca desayunaba una mezcla de huevos fritos, papas fritas, jamón y cebolla, base del plato.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Suprema Maryland

Las supremas con grandes compañías les encantan a los porteños. La Maryland fue adoptada en buena parte de los restaurantes y llega a la mesa en una gran fuente, con banana, crema de choclo y mucho más.



El dato

MARYLAND

Un posible origen del plato es el de Maryland, en los Estados Unidos, donde son especialistas en pollo frito, al que cocinan en su misma grasa. Luego, le suman una pesada crema, que, con los fondos de cocción forma una salsa similar a la blanca. La fórmula sería de principios del siglo XX y aparentemente, este famoso Chicken Maryland, formó parte del menú del histórico Titanic.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

4 unidades	SUPREMA DE POLLO
4 unidades	HUEVOS
300 g.	PAN RALLADO
1 Cda.	AJO Y PEREJIL PICADO
c/n	SAL Y PIMIENTA
c/n	ACEITE
1 unidad	CHOCLO
25 g.	HARINA 0000
25 g.	MANTECA
100 cc.	LECHE
1 kg.	PAPA
4 unidades	BANANAS
8 unidades	HUEVO CODORNIZ
2 unidades	MORRONES ROJOS

PROCEDIMIENTO:**Supremas**

Cortar las supremas de forma rectangular. Batir los huevos con el ajo y perejil, sal y pimienta. Pasar las supremas por el huevo y luego por el pan rallado. Freír en abundante aceite caliente hasta dorar. Reservar, manteniéndolas calientes.

Crema de choclo

Llevar la leche a hervor. Derretir la manteca con la harina y cocinar durante unos minutos revolviendo constantemente. Incorporar la leche caliente sin dejar de revolver. Cocinar a fuego bajo hasta que espese. Salpimentar.

Desgranar el choclo y saltearlo con un poco de aceite de oliva hasta dorar. Agregar a la salsa bechamel. Reservar.

Papas fritas

Cortar las papas peladas en bastones. Lavarlas con agua y luego secarlas bien. Freír en abundante aceite caliente hasta que estén doradas.

Bananas fritas

Cortar longitudinalmente las bananas lo más fino posible. Tratar de usar bananas no muy maduras, así están más firmes. Freír en aceite las láminas de banana.

Huevos fritos

Freír los huevos de codorniz ayudándonos con un aro de metal para conservar una forma circular.

Puré de morrón rojo

Lavar bien los morrones, colocarlos en una placa con un poco de aceite de oliva y tapados con papel de aluminio en un horno bajo hasta que se ablanden. Dejar que se enfrien para retirarles la piel y las semillas. En un silpat colocar los morrones y espolvorearlos con azúcar y sal y secarlos en horno bajo durante 30 minutos aproximadamente. Procesar los morrones con aceite de oliva.

Emplatado

Pincelar el plato con el puré de morrones rojos. Colocar en el centro la suprema de pollo, formar una quenelle de crema de choclo y ubicarla sobre la suprema junto con las láminas de banana y los huevos fritos de codorniz. En una cazuelita colocar las papas fritas.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Matambre con ensalada rusa

Plato sinónimo de las celebraciones caseras, no falta en ningún festejo porteño familiar. Es el famoso matambre relleno con ensalada rusa, con infinidad de recetas que le dan toques distintos. Es un verdadero clásico en la época de las fiestas y en los restaurantes conforman una de las más tradicionales entradas.



INGREDIENTES (para 8 porciones)

1 unidad	MATAMBRE
6 unidad	HUEVOS
1 unidad	MORRÓN ROJO
1 unidad	MORRÓN AMARILLO
½ kg.	ZANAHORIAS
20 g.	PEREJIL DESHOJADO
2 dientes	AJO
1 cdita.	PIMIENTA BLANCA
1 cdita.	PIMIENTA NEGRA
1 Cda.	AJÍ MOLIDO
2 g.	ORÉGANO SECO
10 hojas	MENTA FRESCA
1 unidad	JUGO Y RALLADURA DE LIMÓN
10 g.	VINAGRE JEREZ
1 cdita.	PIMENTÓN AHUMADO
100 cc.	AGUA
150 cc.	ACEITE NEUTRO
1 kg.	PAPA
200 g.	ARVEJAS
2 unidades	YEMAS
1 Cda.	ACETO BALSÁMICO
1 unidad	JUGO DE LIMÓN
c/n	SAL Y PIMIENTA
c/n	ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

Chimichurri

Mixear el perejil, el ajo, el aceite neutro, el jugo y ralladura de limón y el vinagre de jerez. Agregar el orégano seco, el ají molido, la menta fresca, las pimientas, el pimentón ahumado. Homogeneizar. Por último, incorporar el agua y emulsionar bien.

Matambre

Retirar el exceso de grasa del matambre. Hervir los huevos, pelarlos y cortarle un poco los extremos. Así cuando se corte el matambre queda más parejo en todas las rodajas. Cortar los morrones y las zanahorias en tiras.

Condimentar el matambre con sal, distribuir la mezcla de chimichurri sobre toda la superficie del mismo. Colocar a lo largo, los huevos, junto con las zanahorias y morrones. Enrollar de forma pareja y envolver firmemente con varias capas de film, cerrándolo con un nudo en los extremos. Colocar en el horno a 150°C en un recipiente con agua y tapado con papel de aluminio durante 6 horas aproximadamente.

Retirar del horno y prensarlo durante 24 horas en la heladera. Retirar el papel film y cortar.

Ensalada rusa

Pelar las papas y las zanahorias. Cortar en cubos de 1 centímetro de lado. Cocinar en una olla con abundante agua y un poco de sal las zanahorias hasta que se ablanden. Cortar la cocción colocándolas en un baño María inverso. Realizar el mismo procedimiento con las papas y las arvejas. Hervir los huevos de codorniz durante 5 minutos aproximadamente. Enfriar y pelar.

Mayonesa

Con un mixer integrar las yemas, el aceto y el jugo de limón, e ir agregándole de a poco el aceite de oliva hasta emulsionar. Salpimentar.

Emplatado

Pincelar el plato con el chimichurri que se usó para preparar el matambre. Cortar rodajas finas del matambre. Colocarlas sobre el plato. A un lado del matambre realizar una gota con la mayonesa casera y distribuir por encima de esta los cubos de papa y zanahoria, las arvejas y los huevos duros de codorniz.

El dato

MATAMBRE

El matambre es un corte nacional: mata-hambre. Esta manta que cubre el asado, la falda y el vacío se ubica sobre el costillar de la vaca hay dos matambres por animal, uno por cada media res.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Puchero de gallina

Los inviernos porteños tienen sabor a puchero. Grandes ollas donde se cocinan infinidad de ingredientes con olores que invaden todos los ambientes. El de gallina fue tan masivo que tiene su tango, popularizado por Edmundo Rivero, con letra y música de Roberto Medina. Su compañía obligada para disfrutarlo es el vino Carlón.



tips*

Lo normal es encontrar este plato en la gastronomía Porteña con verduras de tamaño tradicionales.

INGREDIENTES (para 6 porciones)

1 unidad	GALLINA
2 tallos	APIO
2 unidades	PUERROS
2 unidades	CEBOLLAS DE VERDEO
2 hojas	LAUREL
½ kg.	ZANAHORIAS BABY
¼ kg.	CHOCLOS BABY
3 batatas	BATATAS
1 unidad	ZAPALLO CHICO
½ kg.	CEBOLLAS BABY
¼ kg.	GARBANZOS
1 kg.	PAPINES
3 unidades	CHORIZO COLORADO
3 unidades	CHORIZO
3 dientes	AJO

PROCEDIMIENTO:

Colocar en una olla abundante agua con sal y agregar la gallina trozada con el apio, laurel, puerro y ajo. Dejar que hierva, espumando constantemente.

Añadir los garbanzos, previamente remojados durante 12 horas. Dejar que se ablanden un poco, y luego, incorporar los chorizos. Seguir cocinando.

Cuando estén a punto los garbanzos, y cocidas las carnes retirar una parte del caldo para clarificarlo. Por litro de caldo se utilizan 2 claras. Enfriar un poco el caldo antes de clarificarlo, luego romper la liga de las claras e incorporarlas al caldo. Llevar la preparación a fuego bajo revolviendo al principio y luego dejar que las claras vayan coagulando, clarificando el caldo. Colar.

Cocinar las cebollas baby, los papines pelados, las zanahorias y los choclos en el caldo clarificado. Luego, agregar las batatas cortadas en cubos y el zapallo en tubos.

Emplatado

Distribuir en un plato hondo los diferentes vegetales alternándolos con los chorizos, en el centro colocar unos trozos de gallina. Servir el caldo clarificado en una jarrita.

El dato**PUCHERO**

El puchero o cocido es una de las preparaciones heredadas de España. Uno de sus orígenes es la llamada “olla podrida renacentista”, a la que Cervantes elevó a la categoría de plato-símbolo de la cocina de ebullición y Calderón de la Barca definió como “Princesa de los Guisados”.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Bife de chorizo con papas fritas

Otro de los reyes asados, el bife de chorizo es sabroso, jugoso, y una de las mejores opciones para entender a qué se hace referencia cuando se menciona que la carne argentina es de las mejores del mundo.

INGREDIENTES (para 1 porcion)

1 unidades BIFE DE CHORIZO (por persona)
1 kg. PAPA
c/n ACEITE PARA FREIR

PROCEDIMIENTO:

Pelar las papas. Cortarlas en bastones de 7 cm. x 2 cm. Cocinar en agua hasta que se ablanden pero que no se deshagan. Secar y enfriarlas.
Realizar una primer fritura con aceite a 130°C durante 8 minutos aprox. o hasta que la superficie empiece a estar firme. Tener cuidado de que el aceite no baje demasiado la temperatura al introducir las papas. Para evitar eso, ir friendo de a poca cantidad. Retirar, escurrir y enfriar nuevamente.
Hacer una segunda fritura con aceite a 190 grados durante 3 minutos o hasta que empiece a dorar. Escurrir y salar.
Salar los bifes.
Colocar los bifes en una plancha bien caliente con un poco de aceite de oliva. Dejar sellar bien de un lado para luego darlos vuelta, cocinándolos hasta el punto deseado.

Emplatado

Servir el bife de chorizo y las papas fritas acompañadas con alguna salsa, chimichurri o criolla.

El dato

BIFE

La carne nacional también se distingue en la forma en que se preparan los cortes. El bife de chorizo es uno de esos cortes típicamente argentino. En realidad, se trata de un bife angosto deshuesado, que se suele asar bien grueso y se sirve en distintos puntos, a pedido estricto del comensal. Es una de las estrellas de la parrillada nacional.



SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Guiso de lentejas

El guiso de lentejas no falta en la carta de los típicos restaurantes porteños. Se lo prepara con panceta ahumada y verduras y es uno de los clásicos en fondas tradicionales y hogares.



**INGREDIENTES** (para 8 porciones)

½ kg.	LENTEJAS
2 unidades	CEBOLLAS
2 dientes	DIENTES DE AJO
1 unidad	MORRÓN ROJO
1 unidad	MORRÓN VERDE
1 unidad	MORRÓN AMARILLO
2 unidades	ZANAHORIAS
1 unidad	CHORIZO COLORADO
200 g.	PANCETA AHUMADA
300 g.	CARNE
3 Cdas.	EXTRACTO DE TOMATE
1 lt.	CALDO DE CARNE
c/n	SAL Y PIMIENTA
c/n	ACEITE DE OLIVA
c/n	PEREJIL PICADO

PROCEDIMIENTO:

Dejar en remojo las lentejas por unas horas. Colar y hervir alrededor de media hora hasta que se ablanden un poco. Colar y reservar.

Saltear la carne en cubitos, la panceta y el chorizo colorado en una olla con aceite de oliva. Cuando se doren, retirar y en la misma olla, rehogar la cebolla brunoise con el ajo picado. Luego, agregar los morrones y las zanahorias cortadas en cubos pequeños.

Agregar a los vegetales. Cuando estos se hayan rehogado, la carne, panceta y chorizo colorado. Incorporar las lentejas, el extracto de tomate y cubrir con el caldo de carne previamente caliente. Dejar cocinar por 40 minutos aproximadamente o hasta que las lentejas estén blandas.

Emplatado

Servir en plato hondo y espolvorear con perejil picado finamente. Acompañar con algún pan tostado.

El dato**LENTEJAS**

Las lentejas son pequeños bocados que vienen envasados por la naturaleza en vainas y llevan ese nombre por su forma de lente. Originarias de Asia Central y del Mediterráneo, cuando se habla de lentejas se lo hace en plural, porque hay muchas variedades, cada una con su propio sabor.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Fideos a la bolognesa

Los fideos a la bolognesa son de esos platos de pasta clásicos y entrañables para los porteños. Durante mucho tiempo fue de esas comidas que se comían todos los domingos en las viviendas. En los restaurantes se sirven variantes bien caseras, con pastas de distintos calibres. La carne picada es el componente clave de sus salsas y sabores.



**INGREDIENTES** (para 5 porciones)

1 unidad	CEBOLLA
2 dientes	AJO
500 g.	CARNE PICADA
c/n	ACEITE DE OLIVA
c/n	SAL Y PIMIENTA
c/n	TOMILLO FRESCO
500 g.	TOMATE
250 g.	PURE DE TOMATE
500 g.	HARINA
6 unidades	YEMAS
3 unidades	HUEVOS ENTEROS
15 g.	ACEITE DE OLIVA
15 g.	SAL
50 g.	AGUA
200 g.	QUESO SBRINZ

PROCEDIMIENTO:**Salsa**

Rehogar la cebolla y el ajo picado en aceite de oliva. Agregar la carne picada y dejar que se cocine. Incorporar el tomillo, los tomates concasse y el puré de tomates. Cocinar a fuego bajo durante 45 minutos aproximadamente. Salpimentar.

Pasta

Amasar hasta obtener un bollo elástico y liso.

Reposar 30 minutos.

Estirar y cortar tagliatelles de 13 mm de ancho.

Cocinar en agua hirviendo con un poco de sal hasta que la pasta quede al dente. Retirar del agua y tirarle un chorrito de aceite.

Emplatado

Con la ayuda de trinche hacer un tirabuzón con los tagliatelles. Por encima salsear y rallar con microplane el queso Sbrinz sobre la salsa.

El dato**PASTAS**

El plato más tradicional de la cocina de la ciudad italiana de Bologna sin lugar a dudas es una pasta: los tagliatelle al ragù. Al llegar a la Argentina de manos inmigrantes, se conoció como tagliatelle a la bolognesa.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Pizza al molde o media masa

En Buenos Aires se come muy buena pizza y en cada lugar se sirve con su grosor particular, aunque en su mayoría al molde o media masa. A horno y cada vez más a la parrilla, se elaboran con tantas variedades como maestros pizzeros, cada una con su particularidad.

INGREDIENTES (para 2 pizzas)

1 kg.	HARINA 000
30 g.	LEVADURA
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
10 g.	SAL
c/n	AGUA
c/n	ACEITUNAS
c/n	TOMATES CHERRY DE COLORES

PROCEDIMIENTO:

Tamizar la harina y formar una corona con ella, mezclándole la sal.

Desgranar la levadura, agregar una cucharadita de azúcar y agregarle un poco de agua tibia. Batir hasta homogeneizar. Dejar descansar en un lugar cálido unos minutos.

Colocar el fermento en el centro de la corona de harina junto con el aceite y el agua e ir amasando hasta obtener una masa lisa y homogénea.

Dejar descansar la masa hasta que duplique su volumen y dividir en 2 bollos.

Aceitar el molde de pizza y estirar dentro del mismo. Colocar un poco de salsa en la superficie y dejar que duplique el volumen.

Cocinar en un horno a 200 grados durante 10 minutos aprox.

Colocar más salsa por arriba, mozzarella y llevar al horno hasta que se derrita el queso.

Terminar con tomates cherry de diferentes colores, hojas de albahaca fresca, aceitunas y aceite de perejil





El dato

PIZZA

La pizza llegó al país de la mano de los italianos, que la introdujeron a principios del siglo pasado. Ya en la década del 30 estaba presente en los cien barrios porteños, gracias a los pizzeros ambulantes que la ofrecían en grandes fuentes, cargadas sobre sus cabezas. Así llegó también a las canchas de fútbol, donde las hinchadas la disfrutaban sin queso y solo con su salsa, entre gol y gol. Con el tiempo su consumo y su arraigo creció tanto que hizo de la pizza uno de los clásicos de siempre.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Filet de merluza a la romana

De todos los pescados que se sirven en esta zona, el más popular es la merluza, preparada a la romana, rebozado con harina y huevos. Es una minuta que suele traer como guarnición puré o papas fritas. El pescado debe quedar dorado por fuera y blanquísimo por dentro.





INGREDIENTES (para 4 porciones)

1 kg.	FILET DE MERLUZA
200 g.	HARINA
2 unidades	HUEVOS
100 cc.	LECHE
1 cdita.	POLVO PARA HORNEAR
c/n	SAL Y PIMIENTA
c/n	ACEITE PARA FREIR
500 cc.	CREMA
100 cc.	JUGO LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Mezclar la harina, los huevos, la leche y el polvo para hornear. Salpimentar.

Pasar los filets por la mezcla. Freirlos hasta que estén dorados.

Preparar una salsa de limón para acompañar los filets, reduciendo la crema a la mitad, agregar el jugo de limón y salpimentar. Enfriar y servir.

El dato

MERLUZA

La merluza es un pez de esqueleto osificado, escamas lisas, redondas y pequeñas, que están ubicadas como las tejas de un tejado. Su cuerpo es alargado y hay infinitas formas de prepararla.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Pollo a la provenzal con papas españolas

El pollo a la provenzal es bien gustoso, condimentado con ajo y perejil. Tiene como compañía obligada a las papas a la española, servidas tiernas, bien finitas y fritas.



**INGREDIENTES** (para 4 porciones)

1 unidad	POLLO
8 dientes	AJO
4 Cdas.	PEREJIL PICADO
200 cc.	VINO BLANCO
500 cc.	CALDO DE POLLO
1 kg.	PAPAS
c/n	ACEITE OLIVA
2 Cdas.	PIMENTÓN AHUMADO
1 unidad	AJO
c/n	SAL Y PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Trozar el pollo, separándolo en patas, muslos, pechugas y alas. Salpimentar. Dorar bien las piezas en una sartén con aceite de oliva. Retirar las piezas y en la misma sartén agregar el ajo picado y desglasar con el vino blanco. Agregar el caldo de pollo e incorporar las presas y la mitad del perejil. Dejar cocinar a fuego moderado hasta que esté cocido. Agregar la otra mitad del perejil y salpimentar.

Papas confitadas con pimenton ahumado

Cortar las papas en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm de grosor. Cortar con un cortante circular de 5 cm de diámetro para obtener papas del mismo tamaño. Calentar el aceite con el pimentón hasta alcanzar los 100°C. Tamizar. Colocar las papas en una fuente y cubrir con el aceite de pimentón. Confitar las papas en horno a 100°C hasta que estén blandas.

Pure de ajo asado

Envolver la cabeza de ajo con papel de aluminio y cocinar en un horno bajo hasta que el ajo esté bien blando. Apretar el ajo para obtener un pure.

Emplatado

Ubicar las papas confitadas en el centro del plato, encima de las mismas colocar la pieza de pollo. Realizar unos puntos con el pure de ajo asado para decorar.

El dato**PROVENZAL**

En estas tierras se conoce como una preparación "a la provenzal" a aquella que lleva una mezcla de ajo y perejil picados. Sin embargo, la conformación fue variando porque en realidad alude a la región francesa de Provenza y a su riqueza de mezcla de hierbas.

DULCES · POSTRES

Flan Mixto con crema y dulce de leche



Postre casero por definición, el flan es infaltable en la mesa de los porteños de paladar muy goloso. Por eso, se lo suele acompañar mixto: con una buena cucharada de crema batida y otra de dulce de leche.

INGREDIENTES (para 6 porciones)

200 cc.	LECHE
200 cc.	CREMA
300 cc.	LECHE CONDENSADA
1 unidades	CHAUCHA DE VAINILLA
4 unidades	HUEVOS
2 unidades	YEMAS
500 cc.	CREMA (para chantilli)
25 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
250 g.	DULCE DE LECHE REPOSTERO
500 cc.	CREMA (para salsa dulce de leche)
c/n	AZÚCAR

PROCEDIMIENTO:

Calentar la leche, la crema con la chaucha de vainilla. Infundir 15 minutos.

Mezclar sin batir los huevos, las yemas y la leche condensada. Verter la mezcla de leche y crema tibia. Tamizar.

Caramelizar los moldes del flan, colocarlos en un recipiente con bordes altos para realizar un baño María y cocinar, tapado con papel de aluminio, en un horno suave hasta que la preparación cuaje.

Dejar enfriar. Desmoldar.

Batir la crema con el azúcar impalpable hasta obtener el punto chantilli. Reservar en frío.

Calentar la crema para realizar la salsa de dulce de leche. Volcar sobre el dulce de leche y homogeneizar. Enfriar.

Emplatado

Realizar una gota con la salsa de dulce de leche y colocar el flan en un extremo.

Realizar una quenelle con la crema chantilli.

El dato

DULCE DE LECHE

Buenos Aires proclamó al dulce de leche “patrimonio cultural alimentario y gastronómico”. Y para reafirmar esa cucarda bastan algunas afirmaciones y letras famosas.

Jorge Luis Borges le dijo de forma tajante a su amigo Adolfo Bioy Casares: “Uno no puede casarse con alguien que no sabe lo que es un poncho o lo que es el dulce de leche”.



DULCES · POSTRES

Copa Melba

Las copas heladas son protagonistas de los postres de buena parte de los restaurantes porteños. Hay diferentes opciones, pero la Copa Melba es una de las más solicitadas.





INGREDIENTES (para 8 porciones)

3 unidades	PELONES BLANCOS
3 unidades	PELONES AMARILLOS
3 unidades	DURAZNOS BLANCOS
3 unidades	DURAZNOS AMARILLOS
2 unidades	LIMAS
500 g.	HELADO DE VAINILLA
250 cc.	CREMA
25 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
250 g.	FRAMBUESAS FRESCAS
50 g.	AZÚCAR
50 g.	ALMENDRAS PELADAS Y TOSTADAS

PROCEDIMIENTO:

Llevar a hervor las frambuesas con el azúcar con poco de agua. Tamizar. Dejar enfriar.

Cortar los duraznos y pelones frescos con un cortante circular y macerarlos con un poco de azúcar y jugo y ralladura de lima.

Batir la crema junto con el azúcar impalpable hasta punto chantillí.

Rallar con microplane las almendras tostadas.

Emplatado

En una copa de Martini, colocar en el fondo la salsa de frambuesas, e ir colocando por encima los círculos de los pelones y duraznos. En los costados, colocar unos copos de crema chantillí y una quenelle de helado de vainilla en el centro de la copa. Espolvorear con el microplane de almendras tostadas.

El dato

MELBA

Este postre fue creado a fines del siglo XIX por el gran Auguste Escoffier, fanático de la ópera, que se lo dedicó a la soprano Helen Mitchel, más conocida como Nellie Melba. Lleva duraznos en almíbar y crema, dos ingredientes adorados por la artista.

DULCES · POSTRES

Postre Vigilante

Este postre simple se prepara en todo el país, con algunas variantes. Su base lleva dos ingredientes: queso y dulce. Los porteños lo llaman postre del vigilante y hay fanáticos del acompañamiento tanto con dulce de batata como de membrillo. El queso ideal es el pategrás, que realza sus sabores, aunque muchos lo prefieren con queso cuartirolo.

INGREDIENTES (para 6 porciones)

500 g.	DULCE DE BATATA
500 g.	QUESO FRESCO (CUARTIROLO, CREMOSO)
c/n	DULCE DE CAYOTE
c/n	MEMBRILLOS EN ALMIBAR
c/n	BATATAS EN ALMIBAR

PROCEDIMIENTO:

Cortar de forma prolija y pareja cubos de 1 cm de lado de dulce de batata y queso fresco. Deben tener el mismo tamaño para formar un damero. Intercalar el dulce y el queso en el plato. Procesar hasta obtener un puré los membrillos y las batatas en almibar. Colocarlos en mangas. Decorar formando puntos de los diferentes purés. En un vértice del damero colocar un poco el dulce de cayote y al pétalo.

El dato

VIGILANTE

Se cree que ese nombre de este postre nació cuando cada esquina tenía un servidor público que formaba parte del barrio. Los chicos de la cuadra le gritaban: “vigilante, barriga picante” y se dice que cuando el uniformado debía calmar el hambre, para no interrumpir sus horas de guardia, comía una porción de fresco y batata.





DULCES · POSTRES

Panqueques quemados al rum

Los panqueques son otro de los postres favoritos de los porteños. En las casas se suele preparar con dulce de leche y en los restaurantes quemado con caramelo y flambeado al rum, paso que suma espectáculo al sabor.



**INGREDIENTES** (para 8 porciones)

200 g.	HARINA 0000
5 g.	SAL
30 g.	AZÚCAR
3 unidades	HUEVOS
500 cc.	LECHE
50 g.	MANTECA
6 unidades	MANZANAS GRANNY SMITH
c/n	AZÚCAR
c/n	MANTECA
c/n	RHUM

PROCEDIMIENTO:

Mezclar la harina, la sal, el azúcar, los huevos y la leche. Se puede usar una licuadora o un mixer.

Agregar la manteca derretida a temperatura ambiente. Homogeneizar bien la mezcla.

Dejar descansar 2 horas en heladera antes de utilizar. Cortar una fina juliana de manzana verde.

En una sartén antiadherente, colocar un poco de manteca. Ubicar un molde circular de metal para darle una forma más prolija al panqueque, y volcar la mezcla. Colocar la juliana de manzana sobre el panqueque y volver a verter un poco más de masa sobre las manzanas. Dejar cocinar hasta dorar la base. Con cuidado, retirar el molde y dar vuelta el panqueque.

Preparar la cantidad necesaria de panqueques, antes de empezar a flambearlos.

Realizar un caramelo rubio en la sartén, colocar el panqueque cocinar de ambos lados para que se impregne el caramelo. Flambear con rum.

Servir en un plato previamente enmantecado así no se pega por el caramelo.

Acompañar con una quenelle de helado o crema batida.

El dato**PANQUEQUES**

La idea de armar un plato en base a una masa maleable es casi tan antigua como el pan. Aquellas primeras tortas rústicas fueron evolucionando y se convirtieron en crêpes franceses, panqueques americanos, tortillas mexicanas, hojuelas españolas o blini rusos, entre otras opciones.

DULCES · POSTRES

Frutillas con crema

Las frutillas con crema son de esos postres que se asocian a la primavera y el antojo. Llegan en grandes copas y gustan a todos por igual. Se las sirve solas o con un toque de algún vino generoso.

INGREDIENTES (para 8 porciones)

500 g.	FRUTILLAS
500 g.	CREMA
25 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
c/n	AZÚCAR
3 unidades	JUGO DE LIMA

PROCEDIMIENTO:

Cortar láminas bien finas de frutillas, macerarlas con azúcar y el jugo de lima.

Batir la crema con el azúcar impalpable hasta obtener la crema chantillí.

Ubicar las láminas de frutilla de forma circular y volcar el jugo que soltaron las frutillas hasta cubrirlas. Hacer una quenelle de crema chantillí y ponerla en el centro del círculo.

El dato

FRUTILLAS

Las frutillas, parientas de las rosas, crecen en diferentes regiones del país. Son uno de los ingredientes que América aportó al mundo. Las mismas fueron descubiertas a comienzos del siglo XVIII por el oficial de marina bretón Antoine Frézier que las llevó a Europa desde Chile.







Región Patagonia

LA PAMPA

NEUQUÉN

RÍO NEGRO

CHUBUT

SANTA CRUZ

TIERRA DEL FUEGO



Turismo
FEHGRA



La Patagonia es un rincón del planeta en el que el paisaje habla por sí solo. De la enorme estepa desértica a los frondosos bosques centenarios bañados con lagos de origen glaciar. De la interminable costa oceánica, límite natural del desierto, a esa línea longitudinal que tiene a los Andes como testigos. Interminable a la vista e inabarcable para el resto de los sentidos. Llegar hasta esta región, -una de las más recónditas y bellas del planeta-, supone alcanzar ese destino deseado por cualquier viajero que se precie. Sus sabores por supuesto están a la altura de lo que regala el paisaje.

La cocina de la zona se caracteriza por una búsqueda de identidad y una invitación al placer. Su riqueza proviene del cruce entre los productos y recetas del lugar con los que llegaron de la mano inmigrante. De esa simbiosis surge la cocina patagónica. ¿Con qué se llenan las ollas sureñas? En lo que respecta a las carnes se destacan el cordero patagónico -tierno y de sabor delicioso- y otras preciadas como las de ciervo y jabalí, que se crían en semicautiverio garantizando una faena adecuada. Se consumen frescas o ahumadas, en distintas preparaciones.

El infinito mar también provee lo suyo: centollas, merluzas entre otros frutos de mar, al igual que los peces de lagos y ríos, donde la trucha es reina. Las aguas por sí mismas son otro espectáculo, y dan testimonio de ser uno de los reservorios puros de la humanidad.

En la franja andina de la región abundan los hongos. Surgen después de las primeras lluvias de mayo y junio, cuando se los recoge frescos, para luego secarlos. Las canastas se completan con las llamadas frutas finas, silvestres o cultivadas, otro de los fuertes patagónicos. Con ellas se hacen salsas, dulces y licores. Otra de la que se destaca en la zona es la rosa mosqueta, que encontró su lugar en tierras andino-patagónicas. Pero si se habla de postres, el chocolate -aún en verano- es el preferido y se lo prepara con recetas centro europeas.

En materia de bebidas, la cerveza artesanal va ocupando su lugar. La producen en microemprendimientos, rescatando la pureza del agua como uno de sus ingredientes esenciales. Y cuando se trata de vinos, la sorpresa es grande, porque Neuquén y Río Negro y desde hace un tiempo, La Pampa, poseen emprendimientos que están ocupando un lugar protagónico en la viticultura nacional. Por todo esto, Patagonia es uno de esos lugares de ensoñación viajera.





Región Patagonia

TAPAS

PAG.

- 256 · Brocheta de langostino y navajas a la plancha con cebollas y pimientos verdes
- 258 · Vieiras con esencia de pimentón ahumado, gratinadas con escamas de queso y pan de hierbas
- 260 · Gratén de queso de oveja y batata, con emulsión de ciruelas pasas

SALADOS

- 262 · Cordero braseado en cuba de hierro al horno de barro, sobre jalea de hinojos, huevo pochado y emulsión de papa con oliva
- 264 · Solomillo de jabalí, con abrigo de chorizo colorado, reducción de miel, aceto, taco de polenta y chutney de peras
- 266 · Sorrentinos rellenos de langostino con salsa de pimientos asados
- 268 · Lomo de merluza negra a la plancha con verduras y hortalizas grilladas, y chimichurri de cítricos
- 270 · Trucha regional con pesto de morillas y papín de la cordillera
- 272 · Choique a la plancha, tartin de gírgolas y piñones, ensaladilla de verdes y vinagreta de frambuesa
- 274 · Cazuela de guanaco en pan de campo con chicharrones de panceta
- 276 · Centolla cocida en caldo de tres vegetales y papas gratinadas al horno de leña
- 278 · Ciervo con croute de pan y especias, puré de ajos curados y compota de tomates asados
- 280 · Sopa de hongos de pino y migas de calabaza horneada y huevo moulet

DULCES

- 282 · Waffles de arándanos y frambuesas con avellanas tostadas y yogurt natural
- 284 · Flan con leche de oveja y garrapiñada de frutos secos
- 286 · Torta galesa
- 288 · Mousse de dos chocolates
- 290 · Cheesecake tibia con masa de miel y salsa de calafate



LA PAMPA
NEUQUEN
RIO NEGRO
CHUBUT
SANTA CRUZ
TIERRA DEL FUEGO

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Brocheta de langostino y navajas a la plancha con cebollas y pimientos verdes

Ideal para comer con el paisaje austral atlántico como marco, las brochetas de langostinos y navajas conjugan dos de los ingredientes principales que protagonizan las mesas de la región.



tips*

Colocar polvo de wacame por encima de los langostinos para realzar el sabor.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

120 g.	LANGOSTINOS N°1
25 g.	ALGAS WAKAME
200 g.	NAVAJAS
100 g.	CEBOLLA
50g.	PIMIENTOS VERDES
	PALITOS DE BROCHETTE

PROCEDIMIENTO:

Limpiar los langostinos de su carcaza y aparato reproductor. Envolver en alga wakame previamente hidratada y realizar tres brochettes.

Sudar cebolla y pimienta verde.

Cocinar las navajas previamente lavadas con su valva sobre una plancha a fuego intenso.

El dato**LANGOSTINOS**

Las aguas patagónicas proveen langostinos entre otro tipo de crustáceos de gran calibre. Son ideales para cocciones cortas que no desvirtúen el sabor de su delicada carne.



TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Vieiras

con esencia de pimentón ahumado, gratinadas con escamas de queso y pan de hierbas

Los bivalvos patagónicos son uno de los productos más preciados por los gourmets. Las vieiras carnosas con esencia de pimentón ahumado conforman una preparación ideal.



**INGREDIENTES** (para 2 porciones)

300 g.	VIEYRAS CON VALVA
c/n	PIMENTÓN AHUMADO
30 g.	QUESO PARMESANO
30 g.	MANTECA
30 g.	ORÉGANO, TOMILLO, PEREJIL
50 g.	PAN DE MIGA

PROCEDIMIENTO:

Realizar una pasta con el queso, manteca hierbas y pan rallado.

Limpiar las vieyras y salpimentar.

Aderezar con aceite de oliva y pimentón ahumado.

Cubrir con la pasta, enfriar y gratinar a horno 200°C.

El dato**VIEIRAS**

Las vieiras patagónicas -"Zygochlamys patagónica"- poseen un gran tamaño. Son de color marfil o naranja intenso y cuentan una carne de sabor delicado, ligeramente dulzón.

TAPAS · ENTREMES · ENTRADA

Gratén de queso de oveja y batata y emulsión de ciruelas pasas

Los quesos de oveja patagónica poseen un sabor acentuado debido a las secas y perfumadas pasturas de la región. Este graten permite apreciar esas características a pleno.



**INGREDIENTES** (para 2 porciones)

150 g.	QUESO DE OVEJA
100 g.	BATATA
25 g.	MANTECA
25 cc.	ACETO BALSAMICO
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
50 g.	CIRUELAS PASAS
0.01 g.	GOMA XÁNTICA

PROCEDIMIENTO:

Realizar un puré de batatas bien cremoso.
Realizar una emulsión con el aceite, el acheto balsámico, sal y pimienta. Agregar goma xantica y estabilizar, picar ciruelas pasas y agregar a la emulsión.

Gratén

Cortar rodajas y triangulos de queso y llevar a horno 180°C durante unos minutos.

El dato**QUESO DE OVEJA**

La leche de oveja compite con la vacuna. Se la usa en diversas preparaciones y con ella se elaboran diferentes productos, como yogures y varios tipos de queso. Se producen tanto de pasta muy dura, granulosa y picante, como más elásticos y de sabor acentuado. También están los semiblandos, naturales y ahumados.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Cordero braseado en cuba de hierro al horno de barro, sobre jalea de hinojos, huevo pochado y emulsión de papa con oliva



tips*

Las cajas de hierro fundido pueden utilizarse sobre el fuego, sobre las brasas y en hornos y lo importante al trabajar con ellas es el cuidado que debemos tener de no realizar cambios bruscos de temperatura ni golpear para evitar rajaduras.

El famoso cordero patagónico se luce en este plato, braseado en cuba de hierro, con el calor y el sabor que le provee la leña del horno de barro.

INGREDIENTES (para 4 porciones)

400 g.	PALETA DE CORDERO CON HUESO
200 g.	HINOJOS
100 g.	CEBOLLAS
30 g.	AJOS
2 ramitas	TOMILLO
200 cc.	VINO BLANCO

HUEVO POCHADO

1 unidad	HUEVO
10 cc.	VINAGRE BLANCO
200 cc.	AGUA

EMULSIÓN DE PAPAS

50 g.	PAPA
25 g.	LECHE
50 cc.	ACEITE DE OLIVA
c/n	LAUREL
10 g.	AJO

c/n	SAL Y PIMIENTA
-----	----------------

PROCEDIMIENTO:

Precalentar el horno de barro. Colocar en una caja de hierro los hinojos, las cebollas el ajo y el tomillo. Sobre las verduras disponer la paleta de cordero, tapar e introducir en el horno de barro por unos minutos hasta que caramelicen las verduras y se selle la paletilla. Retirar del horno y levantar el fondo de cocción con el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol volver a tapar y colocar al horno durante 2 horas. Retirar. Con la ayuda de un mixer realizar una jalea con los hinojos, ajo y cebollas. Colocar leche y papas en una cacerola. Cocinar hasta que las papas estén blandas. Hacer un puré de papas, mixear la preparación y como si fuese una mayonesa ir emulsionando el aceite de oliva. Colocar en una cacerola agua y vinagre, revolver la preparación e introducir el huevo. Una vez que esté coagulada la clara retirar y servir.

El dato

CORDERO

El cordero patagónico es una de las carnes emblemáticas de la región. Es tierno y de sabor delicioso, equiparable al Pre-Salé francés y al Magro de Medio Oriente. La característica que lo llevó al podio es su alimentación a base de hierbas y una constante caminata, que hace que genere poca grasa y un sabor delicioso.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Solomillo de jabalí con abrigo de chorizo colorado, reducción de miel y aceto; taco de polenta y chutney de peras

Una de las carnes de caza a probar es el jabalí. Su solomillo es tierno y gana en sabor con el aporte del chorizo colorado y el toque dulzón de la miel.



El dato

SOLOMILLO DE JABALÍ

El jabalí es un mamífero salvaje que en la Patagonia se cría en semicautiverio, garantizando de esta forma una faena adecuada. Se consume fresco o ahumado, y también en fiambres. Su carne es oscura y magra. Cuando el ejemplar es joven -llamado jabato- es delicada y el sabor se va acentuando con la edad. Del jabalí se usa todo -incluido el cuero-, pero se destaca su solomillo.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

300 g.	SOLOMILLO DE JABALÍ
50 g.	CHORIZO COLORADO
50 g.	PAN LACTAL
25 g.	MANTECA

REDUCCIÓN DE MIEL Y ACETO

50 g.	MIEL
100 cc.	ACETO

TACO DE POLENTA

100 g.	POLENTA
50 g.	QUESO PARMESANO
100 cc.	LECHE

CHUTNEY DE PERAS

100 g.	PERAS
c/n	AJÍ SECO PICANTE
50 g.	CEBOLLA
1 unidad	CLAVO DE OLOR
1 ramita	CANELA
60 g.	AZÚCAR RUBIA
50 cc.	VINO ROSADO

PROCEDIMIENTO:

Abrigo de chorizo colorado

Mezclar miga de pan con manteca y polvo de chorizo colorado. Disponer entre folex y aplanar hasta obtener el tamaño adecuado. Llevar a frío y luego cortar con la forma del solomillo.

Chutney de peras

Sudar cebollas. Cortar las peras en cubos chicos y agregar a la preparación. Sumar azúcar, el ají, el clavo y la canela. Levantar con vino y dejar reducir hasta obtener el chutney.

Taco de polenta

Calentar la leche a punto de ebullición. Colocar la polenta sin dejar de revolver, retirar del fuego y agregar el queso parmesano. Colocar en molde y enfriar. Luego desmoldar y grillar al momento de servir.

Sellar el solomillo, salpimentar, cocinar en horno a 200°C durante 3 minutos retirar y colocar sobre el solomillo el abrigo de chorizo colorado. Cocinar dos minutos más, retirar y descansar la carne.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Sorrentinos rellenos de langostino con salsa de pimientos asados

Los langostinos patagónicos, como los de Chubut, aportan el alma a estos sorrentinos, que se sirven con salsa de pimientos asados.





INGREDIENTES (para 2 porciones)

MASA

150 g.	HARINA
2 unidades	HUEVO

RELLENO

200 g.	LANGOSTINOS
30 g.	PURE DE CALABAZA
10 g.	PIMIENTO ROJO
10 g.	PIMIENTO VERDE
20 g.	CEBOLLA
c/n	TOMILLO

SALSA DE PIMIENTOS

100 g.	PIMIENTO
5 g.	GLUCOSA
5 cc.	VINAGRE
100 cc.	CALDO DE VERDURA
c/n	SAL Y PIMIENTA

PROCEDIMIENTO:

Realizar una masa de pasta con la harina y el huevo. Estirar y reservar tapada con un lienzo con humedad. Sudar la cebolla y los pimientos; agregar los langostinos y cocinar.

En un bol colocar esta preparación junto con el puré de calabaza y el tomillo. Procesar ligeramente, dejando tropezos.

Amar los sorrentinos.

Salsa de pimientos

Queimar a fuego el pimiento, agregar el caldo y procesar. Colocar la preparación en una cacerola y agregar glucosa y vinagre. Llevar a hervor.

El dato

LANGOSTINOS

Los langostinos patagónicos son crustáceos especiales: se desarrollan en un hábitat libre de contaminación, lo que hace que su carne sea muy valorada. De varios calibres, con una cocción ligera son un manjar.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Lomo de merluza negra a la plancha con verduras y hortalizas grilladas, y chimichurri de cítricos

Las costas patagónicas ofrecen al mundo la merluza negra, una de las reinas del mar austral. Su lomo a la plancha combina muy bien con chimichurri de cítricos.



tips*

Es recomendable enharinar los pescados con mucha grasa como la merluza negra para protegerlos de la temperatura y que esta grasa no se queme tomando un sabor amargo. No realizar cambios bruscos de temperatura ni golpear para evitar rajaduras.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

300 g.	MERLUZA NEGRA
c/n	HARINA
100 g.	CALABAZA
60 g.	TOMATE PERITA
20 g.	HONGOS PORTOBELLO
20 g.	HONGOS CHAMPIGNONES
100 g.	PAPA
60 g.	SUCHINIS
60 g.	PUERROS MINI
10 cc.	ACETO BALSAMICO
c/n	TOMILLO
c/n	SAL, PIMIENTA Y ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

Salpimentar la merluza negra y enharinar. Retirar el excedente de harina y sellar en plancha hasta obtener el punto deseado. Colocar tomillo sobre la penca de merluza y agregar aceto balsámico. Si es necesario, llevar a horno a 200°C.

Blanquear la papa y la calabaza hasta que estén tiernas. Luego disponer en plancha con el resto de los vegetales y dorar.

El dato**MERLUZA NEGRA**

Con un tono de piel más oscuro que las habituales, sus lomos son carnosos, casi nacarados. Son sabrosos y de textura especial, y requieren muy poca cocción para mantener sus cualidades.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Trucha regional con pesto de morillas y papín de la cordillera

En los lagos de la región abundan diferentes truchas, de carnes rosadas y muy sabrosas. En este caso se prepara con otro ingrediente patagónico estelar: pesto de morillas.





INGREDIENTES (para 2 porciones)

300 g.	TRUCHA DEL LAGO MUSTER
c/n	HARINA
50 g.	ALBAHACA
50 g.	PEREJIL
2 dientes	AJO
1 unidad	LIMÓN (UNO)
100 cc.	ACEITE DE OLIVA
150 g.	PAPINES DE LA CORDILLERA
c/n	PIMENTÓN
6 unidades	MORILLAS
1 unidad	TÉ DE ROSA MOSQUETA

PROCEDIMIENTO:

Limpiar y despinar la trucha. Cortar en postas el filete. Salpimentar y enharinar la preparación. Cocinar del lado de la piel y luego voltear el filete hasta obtener el punto.

Pesto de morillas

Colocar en un bol ajo, perejil, albahaca, limón y ralladura del mismo, y procesar junto con jugo de ese cítrico y aceite de oliva. Agregar las morillas previamente hidratadas en un té de rosa mosqueta. Reservar.

Papines

Blanquear los papines, dorar en sartén y agregar pimentón.

El dato

TRUCHA DE LAGO

La "Oncorhynchus mykiss", más conocida como trucha Arco Iris, es una de las reinas de los lagos y ríos patagónicos. Se destaca por una hermosa coloración, y posee carne de color asalmonado. Tiene sabor suave pero definido, lo que las distingue del resto de los pescados. Es ideal para comer cruda, a la parrilla, ahumada y "vuelta y vuelta". Es importante que no se exceda el punto de cocción, para poder apreciar a pleno su sabor, color y textura.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Choique a la plancha tartín de girgolas y piñones; ensaladilla de verdes y vinagreta de frambuesa

Este ave de carne prieta y sabor pronunciado se ofrece con una guarnición deliciosa: un tartín de girgolas y piñones, dos productos bien autóctonos. Un conjunto patagónico nada habitual que sorprenderá.



tips*

La picaña de choique es un corte que se recomienda comer jugoso ya que luego, pasado ese punto la carne toma firmeza y seca.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

300 g. PICAÑA DE CHOIQUE

TARTÍN DE GIRGOLAS

100 g. HOJALDRE

100 g. GIRGOLAS

10 g. PEREJIL

50 g. PIÑONES DE ARAUCARIA

ENSALADILLA DE VERDES

50 g. RÚCULA

50 g. BERRO

50 g. RADICHETA

50 g. APIO

VINAGRETA DE FRAMBUESA

50 cc. ACEITE

20 cc. VINAGRE DE VINO

30 g. FRAMBUESAS FRESCAS

PROCEDIMIENTO:

Cortar la picaña en bifecitos, salpimentar y sellar en plancha hasta obtener un punto jugoso.

Tartín

Cocinar una tapa de hojaldre de 6 centímetros de diámetro y sobre esta colocaremos girgolas salteadas con ajo, perejil y limón.

Ensaladilla de verdes

Limpiar hojas verdes, cortar el apio y colocar en agua con hielo.

Vinagreta de frambuesas

Hacer una vinagreta y procesar con un mixer junto con la frambuesa.

El dato**CHOIQUE**

El choique, un ñandú “petiso”, es conocido como “pico chato”. Es un ave autóctona corredora que suele llegar al metro de altura. Se encuentra en peligro de extinción debido a la búsqueda de su cuero y sus plumas. Se desarrolla en criaderos para poder aprovechar su carne baja en colesterol.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Cazuela de Guanaco en pan de campo con chicharrones de panceta

La cazuela de guanaco es una excelente opción para disfrutar de esta carne que, aunque autóctona, no es muy conocida. El pan de campo con chicharrones de panceta que la recubre acompaña adecuadamente este plato.



**INGREDIENTES** (para 3 porciones)

400 g.	PULPA DE GUANACO
100 g.	CEBOLLA
50 g.	ZANAHORIA
50 g.	APIO
50 g.	PUERRO
c/n	LAUREL
200 cc.	VINO TINTO

PAN DE CAMPO CON CHICHARRONES

50 g.	PANCETA SALADA
300 g.	HARINA
10 g.	SAL
50 g.	GRASA DE VACA
25 g.	LEVADURA
200 cc.	AGUA
5 g.	AZÚCAR

PROCEDIMIENTO:

Sucar los vegetales cortados en brunoise en una cacerola. Agregar la carne de guanaco cortada en cubos y dorar.

Levantar el fondo de cocción con el vino tinto. Agregar laurel, tapar y cocinar hasta obtener una carne tierna.

Pan de campo con chicharrones:

Hacer una corona con la harina y sal.

Preparar un fermento con levadura, agua tibia, azúcar y un poco de harina. Colocar en un lugar cálido y dejar actuar hasta obtener una esponja. Colocar en el centro de la corona y formar una masa con el agua restante. Dejar leudar, desgasificar y formar un bollo. Descansar la masa hasta que duplique su volumen y cocinar a horno a 180°C durante 30 minutos aproximadamente. Enfriar y desmigalar.

Colocar la cazuela en el interior y servir.

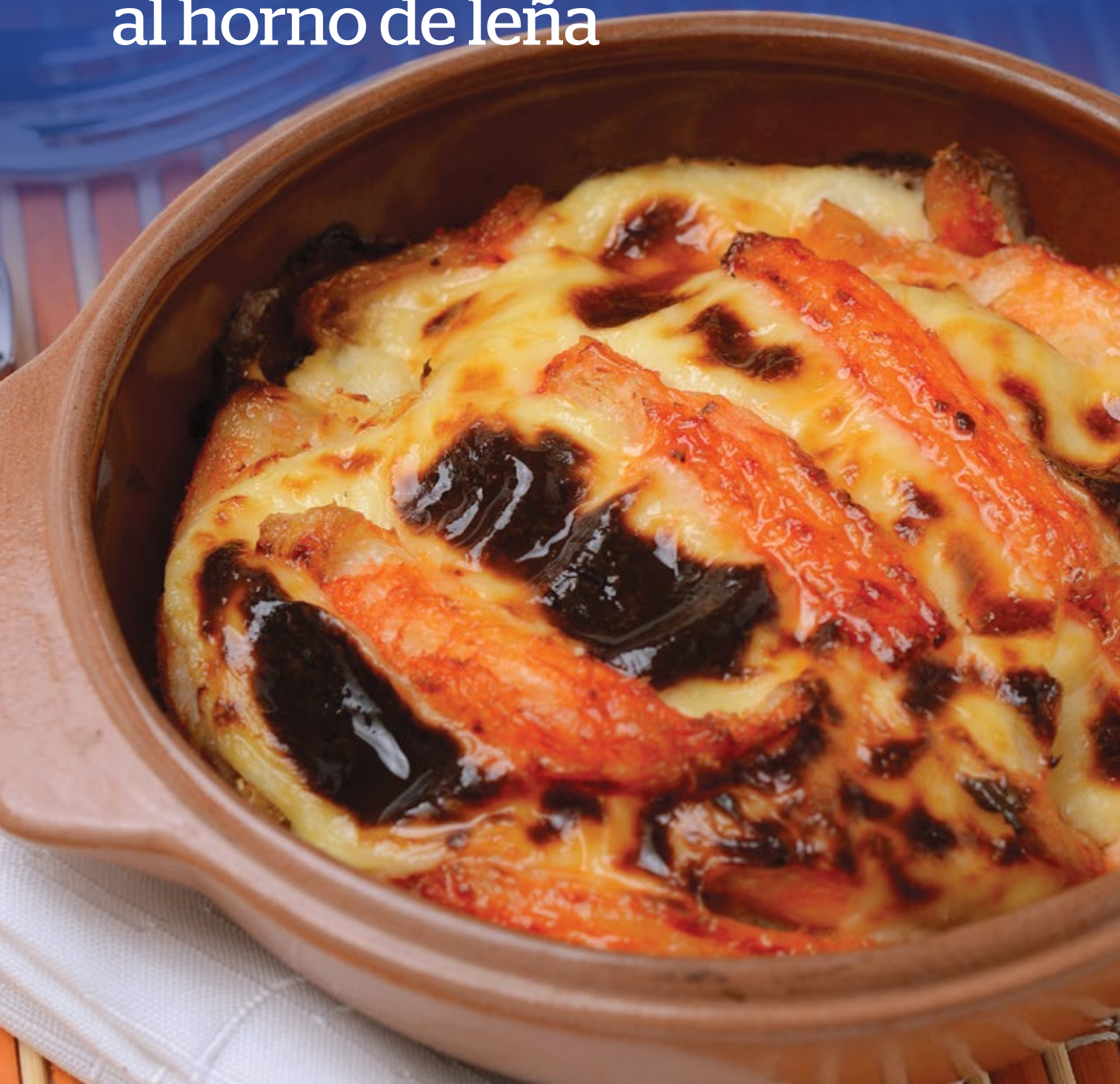
El dato**GUANACO**

El guanaco, nombre que deriva del quechua “wanaku”, es un mamífero autóctono del continente y en varias provincias argentinas actualmente se fomenta su consumo. Su carne es baja en colesterol y sabrosa.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Centolla

cocida en caldo de tres
vegetales y papas gratinadas
al horno de leña



La centolla es de esos productos que no hay que dejar de probar si se visita la zona. En esta elaboración marcha cocida en un caldo de tres vegetales. Una delicia para acompañar con un Sauvignon Blanc.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

300 g.	CENTOLLA FRESCA PATA CRUDA
50 g.	APIO
50 g.	PUERRO
100 g.	CEBOLLA
c/n	LAUREL
1 unidad	LIMÓN

PAPAS GRATINADAS

200 g.	PAPAS
100 g.	QUESO REGIANITO

ACEITE DE PIMENTÓN

c/n	PIMENTÓN
30 cc.	ACEITE OLIVA

20 g.	TOMILLO, ROMERO, OREGANO FRESCO
-------	---------------------------------

PROCEDIMIENTO:

Colocar en una cacerola agua, los vegetales cortados en brunoise, laurel y jugo de limón.

Llevar a ebullición y cuando alcance este punto bajar el fuego a mínimo. Colocar los meros de centollas y cocinar hasta que estén bien jugosas. Reservar.

Papas gratinadas

Lavar bien las papas y blanquearlas enteras. Luego cortar rodajas, mezclarlas con hierbas, ajo y ralladura de limón, y luego gratinar con queso arriba.

Hacer un aceite de pimentón.

tips*

La carne de la centolla es muy delicada y se debe tratar con suavidad. Cocinar a temperatura baja de 80°C.

El dato

CENTOLLA

La centolla es uno de los crustáceos famosos de la Patagonia, principalmente en Tierra del Fuego. Tanto la carne que se encuentra debajo de su caparazón como de sus patas es deliciosa. Lo ideal es probarla en platos sin salsas muy sustanciosas para que no opaquen su sabor.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Ciervo con croute de pan y especias, puré de ajos curados y compota de tomates asados



Los ciervos patagónicos se preparan de diversas maneras. En este caso llega a la mesa con una croute de pan y especias. Es un plato que combina genial con el Pinot Noir de la región.

El dato

CIERVO

Los ciervos viven en semicautiverio, en grandes extensiones patagónicas. Se alimentan a base de pasturas, que producen cortes más tiernos y de un sabor algo más suave que los salvajes. Son muy buscados los cortes ahumados, los patés y sus escabeches.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

300 g. LOMO DE CIERVO

CROUTE DE PAN

50 g. PAN DE MIGA
50 g. MANTECA
c/n AJÍ MOLIDO
c/n PIMENTÓN
c/n NUEZ MOSCADA
c/n MERKEN
50 g. PEREJIL
1 unidades LIMÓN

PURÉ DE AJOS

2 cabezas AJOS
200 g. PAPA

COMPOTA DE TOMATES

200g. TOMATE PERITA
60 g. AZÚCAR RUBIA
50 cc. ACETO BALSAMICO

PROCEDIMIENTO:

Limpiar el lomo de aponeurosis y demás desperdicios. Sellar en sartén, salpimentar y reservar. Realizar una costra con el pan, la manteca y las especias. Colocar el lomo en horno precalentado a 200°C durante 5 minutos; retirar y colocar la costra. Hornear 2 minutos más, retirar y descansar.

Puré de ajos curados

Asar las cabezas de ajo y mezclar con un puré de papas previamente pasado por un tamiz, para obtener una textura bien lisa.

Compota de tomates asados

Retirar las semillas de los tomates y la piel. Cortar cubos y reservar. Colocar azúcar rubia en una cacerola junto con el tomate, aceto, ajo y tomillo. Cocinar a fuego bien bajo hasta obtener una compota.

SALADOS · PLATO PRINCIPAL

Sopa de hongos de pino y migas de calabaza horneada y huevos mollet

Los hongos de pino son la esencia de esta sopa, un plato ideal para los días y noches frescos que caracterizan el otoño patagónico.



**INGREDIENTES** (para 2 porciones)

50 g.	HONGOS DE PINO
100 g.	CEBOLLA
100 cc.	CALDO DE VERDURA
50 cc.	CREMA DE LECHE
50 g.	CALABAZA
1 unidad	HUEVO
c/n	LAUREL
	CRISTALES DE SAL

PROCEDIMIENTO:

Cortar cebolla en pluma y sudar. Agregar los hongos previamente hidratados en té, laurel y el caldo de verduras. Llevar a ebullición, retirar del fuego y procesar. Incorporar la crema y cocinar hasta que la sopa tome la textura deseada. Si fuera necesario pasar por un chino de malla fina. Poner a punto de sal y pimienta. Servir.

Migas de calabaza horneada

Cortar cubitos de calabaza y blanquear en agua caliente con sal. Enfriar en baño María inverso. Sopletear para dar color y calentar en horno.

Huevo mollet

Cocinar el huevo por 3 minutos a partir de agua hirviendo. Pelar y en el emplatado colocar cristales de sal.

El dato**HONGOS DE PINO**

Los hongos de la zona surgen después de las primeras lluvias de mayo y junio, cuando se los recoge frescos para luego secarlos. Los de pino, carnosos y sabrosos, han logrado reproducirse en otras zonas. No ocurre lo mismo con las famosas morillas, muy buscadas por los gourmets, que crecen al pie del ciprés y se dan sólo en la Patagonia.

DULCES · POSTRES

Waffles de arándanos y frambuesas con avellanas tostadas y yogurt natural



tips*

Una vez cocidos, colocarlos encimados en una fuente para que no se enfríen y dejarlos en un lugar tibio.

Para desayunar o como postre, los waffles con frutos rojos patagónicos son una muestra de la pastelería de la región.



INGREDIENTES (para 3 porciones)

1 taza	HARINA 000 (o la que consigas)
1 pizca	SAL
1 cdita.	POLVO DE HORNEAR
25 g.	AZÚCAR
1/2 taza	YEMA
30 g.	MANTECA DERRETIDA
1/2 taza	LECHE
1 unidad	CLARAS
1/2 Cda.	AZÚCAR
1 cdita.	VAINILLA
1 cdita.	RALLADURA DE LIMÓN
100 g.	YOGURT NATURAL

PROCEDIMIENTO:

Cernir la harina, la sal, el polvo de hornear y el azúcar. Aparte, mezclar las yemas, la manteca derretida y la leche.

Mezclar los ingredientes secos con los líquidos. Incorporar la vainilla y la ralladura de limón.

Aparte, batir las claras junto con el azúcar a punto nieve e incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Calentar la wafflera y colocar un poco de la masa sobre el centro de la plancha, siempre en poca cantidad. Dejar que se esparza por toda la wafflera, ayudándose, de ser necesario, con la parte curva de una cuchara.

El dato

FRUTA FINA

Las frutas finas, silvestres o cultivadas, se consumen frescas o son base de salsas, dulces y licores. Entre las más comunes se encuentran las frambuesas, de la familia de las rosas, y las grosellas rojas, negras o blancas.

Las boysenberries son una mezcla de mora y frambuesa.

DULCES · POSTRES

Flan con leche de oveja y garrapiñada de frutos secos

Hay muchas formas de preparar un flan y en esta región se luce el que se elabora con leche de oveja. Su cremosidad contrasta con la fuerza de las garrapiñadas de frutos secos.

INGREDIENTES (para 2 porciones)

100 cc.	LECHE DE OVEJA
1 unidad	HUEVO
50 g.	AZÚCAR MORENO
10 g.	FRUTOS SECOS

PROCEDIMIENTO:

Poner los huevos, y la mitad del azúcar morena en un bol y batir con una varilla. Reservar. Poner a calentar la leche en una cacerola y cuando rompa a hervir retirar del fuego. Dejar que repose (20-30 segundos) y añadir poco a poco al bol sin dejar de batir.

Poner a caramelizar el resto del azúcar morena en una sartén a fuego suave. Repartir los frutos secos en cuatro flaneras e incorporar el caramelo. Cubrir con la mezcla anterior y colocar las flaneras en una bandeja apta para un baño María. Cocinar a 150°C, durante 40-45 minutos.

tips*

Hay que procurar que este agua no hierva ya que si no el flan se quedaría lleno de agujeritos

El dato

PIÑONES

Los piñones son frutos secos típicos de la zona, del pehuén o araucaria. Los aborígenes lo consideraban un árbol sagrado y lo veneraban. Para consumirlos se los debe calentar en una sartén o en el horno hasta que exploten, y luego se los pela para comerlos. Con ellos también se hace chauí (bebida fermentada) y una harina muy nutritiva.



DULCES · POSTRES

Torta Galesa

La hora del té en Gaimán es, desde hace muchos años, sagrada. La ceremonia no está completa sin una torta galesa, la típica pastelería que es emblema de esta zona de Chubut.



tips*

Si la masa es un poco seca puede hacerse más húmeda agregando algo de azúcar quemada diluida con agua caliente

**INGREDIENTES** (para 4 porciones)

1 taza al ras	HARINA BLANCA
½ taza	AZÚCAR MORENA
½ taza	MANTECA
¾ taza	PASAS DE UVA SIN SEMILLA
¾ taza	PASAS SULTANAS
¾ taza	FRUTA ABRILLANTADA
½ taza	NUECES PICADITAS
½ taza	RON
1 unidad	HUEVOS
1 cdita.	POLVO DE HORNEAR
1/4 cdita.	BICARBONATO DE SODIO
1/4 cdita.	SAL
1/4 cdita.	CANELA
1/4 cdita.	NUEZ MOSCADA
1/4 cdita.	JENGIBRE

PROCEDIMIENTO:**Primer Día**

Cortar en trocitos la fruta abrillantada, las nueces, y las pasas sultanas. Colocar en un bol y verter encima el ron. Dejar así hasta el día siguiente.

En otro bol mezclar la harina, la sal, el azúcar morena, canela, nuez moscada y jengibre. Incorporar la mantequilla frotando con la yema de los dedos. Dejar descansar esta preparación hasta el día siguiente.

Segundo Día

Comenzar agregando el polvo de hornear a la mezcla de la harina. Luego agregarle la fruta que fue dejada en ron. Integrar. Colocar el bicarbonato de sodio en una taza y agregarle un poquito de leche hirviendo. Agregar a la preparación anterior. Luego incorporar el huevo.

Cocinar en horno precalentado 180°C durante una hora aproximadamente.

El dato**TORTA GALESA**

La torta Galesa es uno de los ejemplos de integración de sabores inmigrantes a la cocina patagónica, en este caso de colonos galeses. Conocida como torta negra, las primeras recetas llegaron a Chubut en 1865. Por la miel y el azúcar negro se conserva largo tiempo. Lleva también frutas secas y disecadas y es tradicional consumirla a la hora del té.

DULCES · POSTRES

Mousse de dos chocolates

Una mousse de dos chocolates es el broche ideal de una cena al borde cualquiera de los lagos patagónicos, en una fresca noche del sur.



**INGREDIENTES** (para 4 porciones)

6 unidades	YEMAS
200 g.	AZÚCAR
180 g.	CHOCOLATE CON LECHE
180 g.	CHOCOLATE SEMIAMARGO
350 g.	CREMA
50 g.	FRUTOS ROJOS FRESCOS, GROSELLAS, MORAS FRAMBUESAS
50 g.	BIZCOCHO DE VAINILLA

PROCEDIMIENTO:

Batir las yemas con la mitad del azúcar y con la otra mitad y agua hacer un almíbar a 120°C y agregamos a la preparación anterior. Separar en partes iguales y reservar. Derretir a baño María ambos chocolates por separado e incorporar a la preparación anterior. Batir crema a medio punto e incorporar con movimientos envolventes a los chocolates, y reservar. Hacer migas del bizcocho y sobre este colocar una quenelle de cada mousse de chocolate.

El dato**CHOCOLATE**

El chocolate -aún en verano- es el preferido por los visitantes patagónicos, que lo consumen de muchas maneras: en taza, en rama o en las clásicas barritas con recetas centro europeas.

DULCES · POSTRES

Cheesecake tibio con masa de miel y salsa de calafate

La Patagonia invita a los descansos golosos. En una de estas pausas, la cheesecake tibia con salsa de calafate es ideal para reponer energía física.



**INGREDIENTES** (para 6 porciones)

40 g.	MANTECA POMADA
90 g.	AZÚCAR IMPALPABLE
45 g.	HARINA
3 unidades	HUEVOS
1 unidad	YEMAS
120 g.	CREMA DE LECHE
260 g.	QUESO BLANCO
1 unidad	RALLADURA DE LIMÓN
80 g.	MERMELADA DE CALAFATE

MASA

120 g.	GALLETITAS DE CHOCOLATE
60 g.	MANTECA DERRETIDA
65 g.	MIEL

PROCEDIMIENTO:

Procesar las galletitas, mezclar con el azúcar y la manteca derretida.

Acomodar en el molde enmantecado y enharinado. Batir la manteca pomada con el azúcar formando una crema. Incorporar el huevo y la yema. Agregar el queso blanco, la crema y la ralladura de limón.

Por último incorporar la harina en forma de lluvia. Volcar la mezcla sobre el molde con galletitas.

Cocinar a baño María directo en horno a 160°C durante 1 hora; dejar enfriar y desmoldar.

Cubrir con la mermelada de Calafate y si hace falta, aligerar la misma con un poco de almibar.

El dato**MIEL Y CALAFATE**

El calafate es de la familia de los berberis, unos arbustos nativos de la Patagonia que cumple una función muy importante. Por sus espinas y la estructura de las plantas es resistente al sobrepastoreo, se transforma en mata y frena la erosión del suelo. También son una excelente cortina de protección contra los vientos patagónicos. Los frutos poseen color negro azulado, carnosos, jugosos y de un sabor agri dulce. Se lo consume fresco o en distintas preparaciones, como dulces, jaleas, jarabes, helados y licores. Las abejas recorren la tierra y regalan su noble producto. Donde van, cada una de las gotas que producen tiene un sabor especial. En la Patagonia entre las que se destacan está la originaria de Puerto Madryn, que combina miel multiflora con frutas de la zona.

LOS REPRESENTANTES REGIONALES



CHEF SOLEDAD NARDELLI / Región **Ciudad de Buenos Aires**

Nacida en Buenos Aires, realizó pasantías en restaurantes de centros turísticos a medida que avanzaba en su carrera. En España y Francia adquirió conocimientos variados que logró aplicar en todos sus trabajos. En 2009 comenzó a conducir un programa en el canal El Gourmet. También es una de las creadoras del grupo de cocineros Gastronomía Argentina Joven. Colaboraron también parte de su staff: Milton Fragozo Iglesias, Luciano Vazquez y Ana Silvina Irie.



CHEF ANA PAULA GUTIERREZ / Región **Cuyo**

Estudió licenciatura en Administración Gastronómica en la Universidad del Aconcagua y se especializó en cocina regional cuyana. Luego, realizó el Posgrado en Patrimonio y Turismo Sostenible cátedra UNESCO. Realizó capacitaciones y seminarios nacionales e internacionales. Trabajó para el Ministerio de Turismo realizando los talleres de identidad gastronómica, y participó del lanzamiento de la Ruta Gastronómica de la provincia de Mendoza. Además, realizó muestras gastronómicas de cocina Argentina en diversos países de Latinoamérica.



CHEF GUILLERMO BASTIDA / Región **Provincia de Buenos Aires**

Estudió en la Escuela de Gastronomía y Hotelería de la Ciudad de Mar del Plata y se define como un cocinero que valora "la cocina sencilla, cuidando el producto, utilizando materia prima de estación y fresca buscando combinación de sabores y logrando armonía en cada plato, sin desvirtuar la esencia del mismo". Adquirió experiencias viajando a países de Latinoamérica y Europa, donde trabajó en restaurantes como el Girasol de Moraira, España, reconocido con dos estrellas Michelin. Actualmente se desempeña como Chef Ejecutivo de grupo marplatense Alpe.



CHEF LUCIANO NANNI / Región **NEA · Litoral**

Su restaurante en Rosario fue uno de los primeros del país en aplicar la cocina al vacío. Participó del congreso gastronómico "Madrid Fusión", representando a Argentina por primera vez. Es miembro fundador de la Fundación Rosario Cocina Ideas y director de la Escuela de la Asociación Empresaria Hotelero Gastronómica y Afines de Rosario. Fue nombrado "Cocinero Distinguido" por la Municipalidad de Rosario por sus tareas solidarias junto a RCI. Es coordinador general del Torneo Regional Rosario Chefs y parte del equipo de capacitación de FEHGRA.



CHEF ANDRÉS CHAIJALE / Región **Centro**

Con fuerte formación artística, plantea en sus platos un enfoque que no deja de lado otras artes. Por ejemplo, antes de volcar un plato en su cocina lo diseña en papel y lápiz. Dedicó muchos años de su vida profesional a la docencia. Su cocina se caracteriza por ser "simple" y "sincera", y define que "lo regional y sus tradiciones han sido siempre la columna vertebral" de sus platos. Con prácticas profesionales en el América y Europa, actualmente se desempeña como asesor y es uno de los responsables del restaurante Cruz de los Vientos, del Quorum Hotel de Córdoba.



CHEF PABLO SOTO / Región **Patagonia**

Nacido y criado en Comodoro Rivadavia, se recibió como Técnico en Gastronomía en el ISGH de la Patagonia. Su tarea comenzó en el Hotel Austral, donde alcanzó el puesto de chef ejecutivo, apuntando siempre a la búsqueda de una identidad gastronómica. Fue jurado del Torneo Nacional de Chef, brinda clases magistrales en festivales gastronómicos de la Patagonia y es uno de los formadores de la agrupación CHUCARO (Chubut Cocina Argentina de Origen), conformada por cocineros de toda la provincia con el fin de desarrollar una gastronomía particular.



CHEF MARCOS GONZÁLEZ / Región **Noroeste**

Pastelero profesional recibido en 2006 en el Instituto Gastronómico Argentino, luego se convirtió en Chef Profesional en el Instituto Nacional de Educación Tecnológica. Participó de diversos seminarios vinculados con la gastronomía andina. Tiene a cargo una empresa de catering y obtuvo distintos premios en concursos gastronómicos organizados por la Secretaría de Turismo de la Provincia de Salta. Además, fue chef en distintos emprendimientos y tiene su espacio en el programa televisivo "Mañanas Informales", de Canal 9 de Salta.

EL STAFF

PASTELERA ROSI BAIARDI

Nacida en familia de pasteleros, se interiorizó en el tema estudiando distintas culturas. Se perfeccionó en el país y el exterior. Participó como jurado en numerosos torneos y se desempeña desde hace 20 años como docente de Pastelería.



CHEF GUADALUPE MENDOZA

Criada en la ciudad bonaerense de Monte Hermoso, estudió gastronomía y se desarrolló en sus primeros pasos en la ciudad de Bahía Blanca. Radicada en Bariloche obtuvo distinciones en el Torneo Nacional de Chef. En 2011 fue parte de Brigada Argentina de Chef de FEHGRA para la promoción de la gastronomía Argentina en el marco de la feria FITUR en Madrid, España. Actualmente se desempeña laboralmente en el Instituto Superior de Enseñanza Hotelero Gastronómica; perteneciente a la Asociación de Hoteles, Restaurantes, Confeiterías y Cafés (CABA).



CHEF FEDERICO SUAREZ

Nacido en Bragado provincia de Buenos Aires, desde joven se sintió interesado por la cocina de campo. Estudió la Tecnicatura en Gastronomía en Capital Federal, se desempeñó como cocinero en distintos restaurantes en su ciudad natal y CABA. Colaboró con FEHGRA para cumplir con compromisos de promoción turística y gastronómica de la Argentina. Actualmente se desarrolla como chef en distintos emprendimientos.

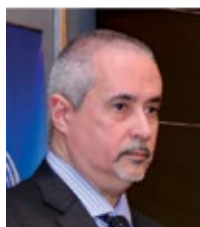


LOS COORDINADORES



CHEF MANUEL AUSEJO / Coordinador Gastronómico

Comenzó profesionalmente en la actividad gastronómica en Buenos Aires. En el año 2000 obtuvo el Postgrado Internacional certificado de cocina Española y el Título homologado de Manipulación de Alimentos de alto Riesgo de la Unión Europea. Trabajó en distintas empresas como "El Restaurante del Museo Guggenheim" en Bilbao, España. Desde el año 2004, en Argentina, se incorporó en el desarrollo gastronómico de la "Quebrada de Humahuaca" en Jujuy, como patrimonio cultural de la UNESCO. En 2009 logró el primer puesto el Torneo Nacional de Chef y en 2013 fue invitado a dar una clase en el "Madrid Fusión 2013".



JORGE LÓPEZ CORTÉS / Coordinador Técnico

Se desempeña desde 2007 como asesor y Director del Proyecto Integral de Desarrollo Hotelero Gastronómico Regional FEHGRA y sus Filiales. Actualmente también es Coordinador del Departamento de Capacitación y Formación Profesional de la entidad, cuya tarea es brindar más de 300 cursos por año en las 63 filiales que conforman la red federal, y brindar asistencia técnica al resto de los departamentos de FEHGRA que lo solicitan. Fue asesor del plan de marketing de Turismo Gastronómico desarrollado por el Ministerio de Turismo de la Nación.



DEPARTAMENTO DE TURISMO / Coordinación General

La coordinación y desarrollo estuvo a cargo del departamento, si bien el trabajo de campo y seguimiento lo desempeñaron Mario Wisner, Pcia. de Bs. As. y Juan Lucero, NOA. Participaron su responsable Fernando Desbats y los representantes regionales Leonardo Baguette, Carlos Gutiérrez y Gabriela Akrabian de C.A.B.A.; Laura Rivera y Cristina Oddone, Región Centro; Horacio Guazoni, Cuyo; Alicia Puntin y Graciela Franco, Región NEA; Florencia Landivar, Región NOA; Vicente Bua, Patagonia; Marcelo Fredes y Silvio Rausenberger, Pcia. Bs. As. Como colaboradoras la Directora Ejecutiva Karina Perticone, y Jhoana Campagnoli y Jordi Busquets, asesor del Departamento.

INDICE GENERAL

Región Noroeste

LAS TAPAS

- 16. Empanadas de carne cortada a cuchillo
- 18. Carne en cocción larga con jugo de locro
- 20. Humita en olla con queso gratinado y llajwa

LOS SALADOS

- 22. Chivito en cascarón de sal con verduras al vapor y aceite de piméntón
- 24. Dorado frito con habas y huevo poché
- 26. Trucha a la plancha con manteca de pimienta de molle y flan de humita
- 28. Guiso de charqui en cazuela de harina de maíz capia
- 30. Lomo de llama rosado, llajwa y risotto de quinoa
- 32. Picante de pollo
- 34. Paté de carne de vizcacha en masa
- 36. Roll de pejerrey con salsa de harina de maíz morado y crema de zapallo
- 38. Chanfaina con pan de calabaza y humita
- 40. Garroncitos de cordero al horno, chauchas y papines cocidos en jugo de charqui y aceite de albahaca

LOS DULCES

- 42. Tarta de queso de cabra con arrope de tuna
- 44. Cayote en almíbar con crema helada de nuez
- 46. Alfajor de harina de algarroba relleno de higos quemados
- 48. Bolanchao con crema de limón y reducción de torrontés
- 50. Helado de turrón de miel de caña

Región NEA-Litoral

LAS TAPAS

- 56. Pinchito de chipa y tomates confitados
- 58. Bastoncitos de surubí con mayonesa láctea y ajos dorados
- 60. Tablita Misionera: reviro, pastel mandioca de boga y chimichurri misionero

LOS SALADOS

- 62. Surubí a la rúcula con vegetales salteados
- 64. Boga gratinada con cebolla caramelizada, tomate semi-confitado, aro crocante de queso, acompañado de pequeña ensalada verde, mandioca salteada y emulsión de melisa
- 66. Cordero de Federación marinado en hierbas acompañado de compota de berenjenas, morrón y cebolla, y trigo burgol
- 68. Bondiola de Cerdo al Yatay
- 70. Pastel de mandioca y queso de campo
- 72. Mbaipy de pollo
- 74. Conejo confitado acompañado de cremoso de maíz y queso cuartirolo
- 76. Holupchi (niños envueltos)
- 78. Ñoquis de leche con crocante de nuez pecan y parmesano
- 80. Pacu a la parrilla con papas crocantes a las hierbas frescas y salsa de limones asados

LOS DULCES

- 82. Pastelitos rellenos con membrillo en almíbar
- 84. Budín de pan y naranjas con granita de yerba mate
- 86. Torta húmeda de miel y Yacaratiá
- 88. Mousse de kinotos y cardamomo en enrejado de chocolate con capsulado de curaçao de kiwi y durazno
- 90. Tartina de nuez pecan y miel con helado de melisa

Región Cuyo

LAS TAPAS

- 96. Empanadas cuyanas
- 98. Sopaipillas con pasta de olivas y tomates secos
- 100. Jamón crudo con compota de olivas negras con crocante de queso de cabra

LOS SALADOS

- 102. Carne a la masa con pimientos asados
- 104. Paleta de chivito braseada con jugo de cocción y ensalada de pimientos y aceitunas negras
- 106. Costilla de chivito con emulsión de batatas, romero y aceite de oliva
- 108. Provoleta de queso de cabra marinada en aceite de uva y puré de remolachas
- 110. Tomaticán Cuyano
- 112. Budín de tres pimientos con ensalada de verdes y olivas verdes
- 114. Chanfaina clásica parte por parte
- 116. Riñoncitos al vino blanco con charqui majado y horneado
- 118. Sorrentinos de trucha ahumada con salsa de choclo y chips de pasas de uva
- 120. Colita de cuadril con crocante de olivas negras y salsa de vino tinto; con paquetitos de verduras en hojas de parra

LOS DULCES

- 122. Tarta fría de uvas
- 124. Granita de ciruelas con crocante de chocolate
- 126. Queso y dulce de membrillo con reducción de Malbec
- 128. Bombones de nuez
- 130. Conservas de frutas

Región Centro

LAS TAPAS

- 136. Ensaladita fría con quesos sobre crocante de maíz
- 138. Pinchito de salames, pimiento asado y aceite de oliva
- 140. Pan tostado y escabeche de vizcacha

LOS SALADOS

- 142. Cabrito asado con budín de choclo
- 144. Pechito de cerdo con reducción de miel, perfume de peperina y fresca ensalada de hojas verdes
- 146. Costeleta de vaca en su punto con salsa criolla y maíz fresco

148. Arrollado de vizcacha frío, chimichurri de las sierras y ensalada de berros
150. Milhojas de papa, verdeo y crema con caldo de azafrán
152. Bondiola con farsa de maní y panceta ahumada acompañada de papas gajos
154. Pastel de choclo y queso
156. Lechón arrollado relleno con membrillos asados y puré de batatas especiado
158. Choripán con encurtidos tradicionales y sus salsas
160. Loco de gallina (Perico Vicente)

LOS DULCES

162. Alfajores de dulces de fruta
164. Torta húmeda de miel con helado
166. Helado de turrón de maní
168. Colaciones varias
170. Budín de nuez con praliné de maní

Región Provincia de Buenos Aires

LAS TAPAS

176. Tabla de quesos y embutidos
178. Rabas a la romana
180. Mollejas doradas con salsa de Hesperidina y cebollas moradas, graten de zanahorias y zapallitos

LOS SALADOS

182. Asado a la cruz o al asador
184. Mero con escamas de papas, crema de almendras y verdeo fresco
186. Bondiola al horno, braseada con verduras y salsa de su cocción
188. Suprema de pollo a la pastora
190. Mariscos de la banquina en su cazuela
192. Raviolos de ricota y espinaca en salsa de tres tomates
194. Arroz negro con caldo de almejas
196. Cazuela de rabo y mondongo a nuestra manera
198. Lomo de ternera grille con tres salsas (criolla, provenzal y chimichurri) y ensalada de rúcula, tomates cherry y gruyere en hebras
200. Pacú grillado sobre endivias con salsa criolla

LOS DULCES

202. Pan dulce tradicional artesanal
204. Arroz con leche tradicional
206. Alfajor de dulce de leche
208. Don Pedro clásico y renovado
210. Budín de pan casero con nueces y dulce de batata

Región Ciudad de Buenos Aires

LAS TAPAS

216. Pincho de provoleta y tomate confitado
218. Papa asada con chorizo colorado, cebolla y huevo
220. Tostón de pan, jamón crudo, pimientos y berenjenas asadas

LOS SALADOS

222. Revuelto Gramajo
224. Suprema Maryland
226. Matambre con ensalada rusa

228. Puchero de gallina
230. Bife de chorizo con papas fritas
232. Guiso de lentejas
234. Fideos a la bolognesa
236. Pizza al molde o media masa
238. Filete de merluza a la romana
240. Pollo a la provenzal con papas españolas

LOS DULCES

242. Flan mixto, con crema y dulce de leche
244. Copa Melba
246. Postre vigilante
248. Panqueque quemado al rum
250. Frutillas con crema

Región Patagonia

LAS TAPAS

256. Brocheta de langostino y navajas a la plancha con cebollas y pimientos verdes
258. Vieiras con esencia de pimentón ahumado, gratinadas con escamas de queso y pan de hierbas
260. Gratén de queso de oveja y batata, con emulsión de ciruelas pasas

LOS SALADOS

262. Cordero braseado en cuba de hierro al horno de barro, sobre jalea de hinojos, huevo pochado y emulsión de papa con oliva
264. Solomillo de jabalí, con abrigo de chorizo colorado, reducción de miel, aceto, taco de polenta y chutney de peras
266. Sorrentinos rellenos de langostino con salsa de pimientos asados
268. Lomo de merluza negra a la plancha con verduras y hortalizas grilladas, y chimichurri de cítricos
270. Trucha regional con pesto de morillas y papín de la cordillera
272. Choique a la plancha, tartín de gírgolas y piñones, ensaladilla de verdes y vinagreta de frambuesa
274. Cazuela de guanaco en pan de campo con chicharrones de panceta
276. Centolla cocida en caldo de tres vegetales y papas gratinadas al horno de leña
278. Ciervo con croute de pan y especias, puré de ajos curados y compota de tomates asados
280. Sopa de hongos de pino y migas de calabaza horneada y huevo mouillet

LOS DULCES

282. Waffles de arándanos y frambuesas con avellanas tostadas y yogurt natural
284. Flan con leche de oveja y garrafiñada de frutos secos
286. Torta galesa
288. Mousse de dos chocolates
290. Cheesecake tibia con masa de miel y salsa de calafate

—

Este libro, que es un gran mapa de sabores de regiones argentinas a visitar, es rico y variado. Nuestro país invita a recorrerlo más de una vez. Por eso, al sumergirse en estas páginas, podemos afirmar que la tentación será grande.

La recomendación es leerlo mientras se viaja, hacer apuntes, tomar fotos, probar y probar. Estamos seguros que después del primer viaje habrá muchos más.



Federación Empresaria
Hotelería Gastronómica
de la República Argentina

Larrea 1250 (C1117ABJ)
Buenos Aires - Argentina
Tel.: +54 (011) 4822 7733
informes@fehgra.org.ar

—

www.fehgra.org.ar



Podés **descargarlo**
o **leerlo online**

www.gastronomiaregionalargentina.com



Visite www.argentinaturismosite.com