

DE LA A A LA Z DE LA COCINA SANTAFESINA

Un recetario con historias



de la  
A a la Z  
de la cocina  
santafesina

*Un recetario con historias*

*Paula Caldo*  
(directora)

*Equipo de compilación*

*Agustina Mosso*  
*Micaela Pellegrini Malpiedi*  
*Aldana Pulido*  
*Cynthia Blaconá*  
*Jimena Rodríguez*

De la A a la Z de la cocina santafesina : un recetario con historias / dirigido por Paula Caldo. - 1a ed. - Rosario : Del Castillo, 2020.

292 p. ; 23 x 16 cm.

ISBN 978-987-1644-55-1

1. Gastronomía. I. Caldo, Paula, dir. II. Título.

CDD 641.5

Esta publicación es un trabajo de divulgación del *Proyecto Transmitir la cocina desde la región. Un recetario santafesino con historia*. El mismo fue presentado y aprobado en la convocatoria Comunicación de la Ciencia 2018 de la Agencia Santafesina de Ciencia, Tecnología e Innovación (ASaCTel) del Gobierno de la Provincia de Santa Fe, bajo el código CC-042-18. El proyecto fue dirigido por la Dra. Paula Caldo e integrado por las Lic. Micaela Pellegrini Malpiedi, Lic. Agustina Mosso, Prof. Aldana Pulido, Lic. Cynthia Blaconá y Lic. Jimena Rodríguez. El mismo se radicó en la Unidad Ejecutora Investigaciones Socio-Históricas Regionales UNR-CONICET, CCT-Rosario. Esta publicación también se inscribe en el PIUE 22920170100093CO “Poder y sociedad en espacios regionales: instituciones, agentes y prácticas (siglos XVIII-XX/)” CONICET.

Maquetación y diseño: **Del Castillo**

Ilustraciones: **Ana Paradiso**

### **Ediciones Del Castillo**

Tucumán 1349 | 0341 4259361

2000 | Rosario | Argentina

libreriasocial@hotmail.com

Hecho el depósito que marca la LEY N°11723

ISBN 978-987-1644-55-1

Impreso en Argentina

Febrero de 2020

## PRÓLOGO

*De la A a la Z de la cocina santafesina...*, es un recetario de cocina regional producto de un trabajo de búsqueda, compilación y escritura de saberes culinarios. Quienes asumimos el rol de compiladoras, lejos de ser cocineras profesionales, somos mujeres que trabajamos en el plano de la investigación en ciencias sociales en CONICET y en la Universidad Nacional de Rosario, y en docencia (en esa casa de estudios y en escuelas públicas provinciales), aunque también comemos y cocinamos; a veces para sobrevivir otras para disfrutar. Justamente, los conocimientos adquiridos gracias a esa filiación laboral fueron los que nos permitieron construir una caja de herramientas capaz de poner en valor a la cocina como patrimonio intangible, como saber-hacer<sup>1</sup> y como elemento crucial de la identidad de los pueblos (con una ética y una estética).

Compilar significa reunir un conjunto de saberes aportados por otros y otras, quienes mantienen la autoría, autoridad y el reconocimiento sobre *lo dicho*. Las compiladoras oficiamos a modo de *costureras* abocadas a unir retazos de conocimientos que, de otro modo, quedarían sueltos. Somos provocadoras de encuentros de *sentidos* que, al coincidir, dan lugar a nuevos saberes, en este caso sobre las preferencias culinarias santafesinas.

*De la A a la Z...*, es un libro producto de un viaje secuenciado por las rutas de la provincia, visitando diferentes ciudades y pueblos con el fin de realizar talleres de escritura de recetas. Desde Rufino (en el extremo sur) hasta Reconquista (en el norte), fuimos tramando diálogos orales y escritos con mujeres y varones que habitan este suelo. En esa odisea nos auxiliaron las redes sociales, agilizando encuentros, acortando distancias y ayudando a la difusión, pero también aceitando los canales de recolección y perfeccionamiento de la escritura final de cada texto compartido. De tal suerte, entre lo presencial y lo virtual logramos reunir 500 recetas efectivamente pensadas, escritas y seleccionadas por vecinas y vecinos de 100 localidades.

Precisamente porque los números importan, aclaramos que nuestra primera intención fue dar representatividad a las formas

---

1 Este concepto está tomado de los trabajos de Luce Giard publicados en: De Certeau, Michel, Giard, Luce y Mayol, Pierre (2006) *La invención de lo cotidiano II. Habitar, cocinar*. México: UIIEPO.

de cocinar de todos los pueblos y ciudades de Santa Fe. Pero, por su extensión territorial (133.007 km<sup>2</sup>) y cantidad de centros urbanos (361 en total), nos vimos obligadas a reconfigurar la muestra anhelada. Finalmente, ordenamos el trabajo respetando la división administrativa provincial. Así, escogimos en cada uno de los 19 departamentos que componen la provincia aquellas ciudades o pueblos más significativos o los que, atraídos por nuestra propuesta, nos abrieron sus puertas.<sup>2</sup> En consecuencia, recuperamos un *corpus* de recetas que trafican sentidos, lanzan guiños, movilizan experiencias, activan emociones y, entre todas, dan respuesta a la pregunta por lo propio de las formas de cocinar en Santa Fe. Queríamos averiguarlo, teníamos la misión de descubrir la receta o el ingrediente típico del terruño. La tarea fue difícil; a simple vista, el *alfajor santafesino* era la clave pero también lo son cada una de las comidas que a diario resuelven la alimentación de quienes habitan el territorio. Recetas parecidas a las que se preparan en muchos puntos del planeta tierra. No obstante, esa familia situada, esa abuela, esa anécdota pueblerina, esos varones que salen de cacería y luego asan sus presas, ese abuelo que cultiva la huerta, esa madre ocupada y preocupada o esas niñas que juegan a cocinar, ahí, en cada uno de esos pueblos y con las condiciones de posibilidad propias del contexto, adquiere forma la cocina santafesina. En otras palabras, son las historias entramadas en las recetas las que transforman en regional la experiencia de cocinar.

Entonces, ¿qué se puede leer en este recetario? Aunque suene redundante, recetas de cocina. Platos dulces, salados, agrídulces, neutros, agrios, amargos. En estas páginas se sorprenderán leyen-

---

2 D. Iriondo (Bustinza, Cañada de Gómez, Correa, Salto Grande); D. Garay (Cayastá); D. San Martín (Colonia Belgrano, Cañada Rosquín, San Jorge, María Susana, El Trébol, Piamonte, San Martín de las Escobas); D. Las Colonias (Esperanza, Santa Clara de Buena Vista, Providencia, Franck); D. San Justo (Gobernador Crespo, Videla, San Justo, La Penca y Caraguatá, Colonia Silva, Marcelino Escalada, Vera y Pintado, La Criolla); D. Belgrano (Las Parejas, Armstrong, Las Rosas); D. Constitución (Peyrano, Villa Constitución, Alcorta, La Vanguardia, Juan B. Molina, Godoy); D. Rosario (Rosario, Arroyo Seco, Villa Gobernador Gálvez, Pueblo Esther); D. Nueve de Julio (San Bernardo, Tostado); D. La Capital (Santa Fe, Emilia, San José del Rincón, Arroyo Leyes, Nelson, Llambí Campbell, Recreo); D. General López (Venado Tuerto, Labordeboy, Firmat, Rufino, Amenábar, Elortondo, Carreras, Villa Cañas, Cañada del Ucle); D. Caseros (Los Molinos, Arequito, Casilda, Chañar Ladeado, San José de la Esquina, Los Quirquinchos, Los Nogales); D. General Obligado (Reconquista, San Antonio de Obligado, Avellaneda, Villa Ana, Malabrigo, Villa Ocampo, Ingeniero Chourandie, Villa Guillermina, Las Toscas); D. San Cristóbal (Moisés Ville, Las Palmeras, Soledad, Ceres), D. San Jerónimo (Centeno, Gessler, Monje, Barrancas, Coronda, Maciel, San Genaro, Arocena, López, Gálvez); D. San Lorenzo (Aldao, San Lorenzo, Villa Mugueta); D. Castellanos (Rafaela, Ramona, Tacural, Sunchales, María Juana, Zenón Pereyra, Colonia Margarita); D. San Javier (Romang, San Javier); D. Vera (Calchaquí, Cañada Ombú, Margarita)

do una y otra vez modos de hacer guisos, arroz con pollo, *pasta frola*, *chupín*, *bagna cauda*, turrón de avena, dulce de naranja, budines, canelones, pollos al horno, asados y tortas fritas, dulces y jaleas de tal o cual fruta, entre otras. Por reiterativo que parezca, ese listado conocido y de uso cotidiano contiene los secretos que cada cocinera o cocinero genera para resolver las urgencias de la alimentación diaria. Una lectora o lector interesado en conocer las singularidades de la provincia o con hambre, encontrará aquí una sugerencia para algún almuerzo, cena, merienda o desayuno.

Como quedó explícito, las mujeres y los varones que cocinan, observan cocinar a otros y, fundamentalmente, comen en la provincia son los autores y autoras del saber compartido en estas páginas. Cada texto maduró al calor del gusto personal, la capacidad de escritura y el entusiasmo generado por la invitación a escribir. Es decir, no había un modelo de receta a seguir, sino una exclusiva indicación: ofrecer una receta que se pueda efectivamente cocinar y que, además, transmita una historia. En general, quienes más aportes realizaron fueron las integrantes del género femenino. Ellas encontraron en la propuesta una posibilidad para hablar sobre ese saber-hacer consumado que poseen y muchas veces no se reconoce. Cocinar es un trabajo que requiere no sólo el conocimiento de una receta, sino ciertas destrezas en el diseño de presupuestos (hay que llegar a fin de mes), saberes sobre nutrición (salud/dieta), sobre condiciones de higiene, sobre calendarios festivos (patrio, religioso o biográfico), entre otros. La cocina es un saber integral muy asociado a los trabajos domésticos propios de las mujeres. Ellas, cuando hablan de cocinar sienten, piensan, se emocionan, y sitúan en el epicentro de sus relatos las cadenas de transmisión entre abuelas-madres-hijas y también suegras. En esos pasajes no sólo se aprende a cocinar sino a ser mujer en el marco de una familia y de una cultura. Actualmente, muchas mujeres asumen sus quehaceres en la cocina pensando ya no en los mandatos domésticos, sino como un espacio de empoderamiento donde el deseo, la posibilidad de trabajar y ganar dinero y la sensación de crear elementos críticos *desde un cuarto propio* repercuten en propuestas críticas.

Diferente parece ser la apropiación que hacen los varones. Aunque cocinan y muy bien, lo hacen como visitantes *del cuarto propio* de las mujeres. Por lo cual, muchos de ellos inician su relato

indicando que una mujer les enseñó o que estudiaron para ejercer el oficio. La autorización académica o femenina irrumpe como curiosidad para pensar el vínculo varones-cocina. Aunque el asado sigue siendo una receta propia de varones que hoy las mujeres disputan.

Con trazos masculinos y femeninos, las recetas van adquiriendo una relevancia singular. En consecuencia, cada propuesta culinaria adquiere una lógica propia en cuanto a estilo de escritura, título y vocabulario. Es decir, no hay unidad en el modo de nombrar los ingredientes ni los trabajos culinarios. Tampoco hay homogeneidad en la forma de designar las recetas. Es decir, lo que para unos son *caritas sucias*, para otros se llaman *tortitas negras*. Lo que para unos son *struffoli*, para otros son *rosquitas de la abuela*, y así sucesivamente. También encontraremos muchas recetas genéricas que adquieren nombre de autor: la *tarta de Marta*, las *tortas fritas de la abuela Ñata*, por mencionar algunas.

Una aclaración: con frecuencia nuestros colaboradores y colaboradoras introducen marcas comerciales que decidimos transcribir sin objeción. En algunas situaciones se las incorporan como sinónimo del ingrediente genérico (quizás porque no se conoce otro modo de nombrarlo); la usanza frecuente es *Royal* (polvo leudante), generalmente con minúscula. Pero en otras, la cocinera aconseja que usando tal chocolate (*Águila*), tal manteca (*Sancor*), tal arroz (*Mocoví*) o tal harina (*Pureza*), el resultado será exitoso. El ejemplo que más nos atrapó, quizás por puro gusto personal, fue el *Turrón de Quaker* (¡es muy rico!). Receta que se repite de norte a sur de la provincia. Algunos lo llaman *turrón de avena*, otros *turrón turco* o también *nugatón*, pero siempre se alude al ingrediente esencial: la avena de la mencionada marca oriunda de Estado Unidos (producida desde mediados del siglo XIX). Esa usanza se aplica también a los utensilios e implementos de cocina (*Essen*, *Pirex*, entre otras).

La *gramática culinaria*<sup>3</sup> que preside la cocina santafesina articula un diálogo entre el mercado de alimentos y una tradición de producción hogareña. De este modo, las cocineras y los cocineros saben de marcas y de mensurar calidades. Indican que no

---

3 Esta es una expresión que refiere a los criterios, principios y bases que presiden las preferencias alimentarias de una cultura. El libro donde se trata este concepto es: Fischler, Claude (1995), *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.



siempre lo más caro es lo mejor. Ahí se evidencia la agudeza en el olfato que pondera ingredientes con el firme propósito de lograr resultados óptimos. Pero también la huerta/quinta, los árboles de cítricos, las aves de corral, los huevos, la leche, la producción de embutidos “caseros” (las carneadas de invierno), y los peces de río, son deliciosos atajos a la hora de resolver el presupuesto de la economía doméstica.

En su conjunto, las recetas hablan de la dinámica de localización y relocalización de sujetos y de culturas. A poco de iniciar la búsqueda percibimos que las colectividades de inmigrantes, en su mayoría europeos, hegemonizaban el menú: ravioles, tallarines, *bagna-cauda*, tortillas, embutidos, *knishes*, *vareniques*, *keppe*, *knodel*, *gulash*, *chucrut*, etcétera. Sin embargo, al profundizar el trabajo irrumpió la presencia de la cocina heredada de los pioneros de estas tierras, cuyos descendientes siguen viviendo y cocinando en la región; de ahí la *harina moloc* o *mbaipy* (llamada también *maipu*, *maipu blanco*, *mbaipu*). También ocupa su lugar el menú de los afro-descendientes: el *puchero de pata*, *cola* y *quijada*, al igual que la *buseca* y las formas particulares de preparar achuras tienen resabios de la cocina de antaño de esta cultura. Por supuesto que el paladar criollo dejó su marca: *las empanadas*, *el loco*, *la mazamorra* y *el asado*. También se advierten los aportes de los países latinoamericanos y de otras provincias argentinas.

Entonces, si nos proponemos pensar la provincia desde su cocina, cualquier delimitación geopolítica queda estallada, cobrando así importancia el análisis regional. Justamente, las compiladoras trabajamos en un Instituto de CONICET que hace historia regional (ISHIR Investigaciones Socio-Históricas Regionales), por lo cual contamos con las herramientas propicias para el estudio del caso. Sobre esta base pudimos determinar que, los modos de comer propios del sur de la provincia se parecen más a los del noroeste de Buenos Aires y el sureste de Córdoba que a los del centro-norte provincial. Por su parte, el norte establece profundos diálogos culinarios con Corrientes y Chaco, hundiendo raíces en la culinaria de los pueblos originarios. Finalmente, el centro se encuentra desdoblado entre los pueblos pescadores y fruti-hortícolas de la costa del Paraná y los propios del centro-oeste, destacados éstos por la explotación agrícola ganadera y, fundamentalmente, por la cuenca lechera. Esa diversidad que va marcando

regiones, es a su vez atravesada por las diferentes corrientes migratorias. El sur de la provincia manifiesta una fuerte presencia de inmigrantes italianos y españoles, composición que se mixtura con otras nacionalidades a medida que avanzamos hacia el centro, donde los alemanes, suizos, austríacos, húngaros, sirio-libaneses y la población judía adquieren mayor densidad. Ejemplificando lo antedicho a partir de la historia de las galletitas tipo oblea, decimos que, si vamos al sur de la provincia, degustaremos las *pizzelas* (típicas de la región de *Abruzzo*, Italia); en cambio, si subimos hacia el centro y visitamos Colonia Belgrano podemos participar, en el mes de marzo, de la fiesta del *bricelet*, galletita que lleva impresa en su masa la bandera suiza. Aunque una fórmula requiera más materia grasa que la otra y se cocinen en moldes diferentes, ambas indican los anclajes provinciales de culturas disímiles. Entonces, si preguntamos, cuál de estas galletas es más santafesina, la respuesta corre con puntos suspensivos hacia el perfil de una cocina ecléctica.

La carta de la cocina santafesina es tan sabrosa como variada. Pero, como este recetario propone dar cuenta de aquellas comidas ligadas a los avatares de la vida cotidiana, las que priman son: los guisos de lo que fuere, también las pastas, las carnes y una amplia carta de productos de pastelería y de panadería. Es una cocina que reutiliza todo; así, podrán sorprenderse con las *empanadas de fideos* o los *bollitos de papas con resto de puré del día anterior*. Justamente, los recuerdos recuperan las peripecias de los primeros inmigrantes y el ingenio desplegado para sortear los obstáculos del hambre. Ahora bien, una nota que se repite a lo largo del territorio es la utilización de los cítricos: naranjas dulces/amargas, mandarinas, pomelos y limones. Se los encuentra en dulces, jaleas, mermeladas, conservas, licores, piezas de pastelería y también acompañando carnes (pollo a la naranja) y ensaladas. Claro que la variedad de frutas y verduras se enriquece cuando nos adentramos en la costa del Paraná. Pero allí también cobran protagonismo los pescados de río. Por aquellos lares se aprende a pescar al tiempo que a caminar: armados, amarillos, surubí, sábalo, entre otros. Al recorrer la provincia una se sorprende con una vianda diversa que hace dialogar herencias culturales con los productos del terruño; entonces, la *bagna cauda*, al tiempo que renuncia al aceite de oliva, incorpora la crema de leche y así ancla

su razón de ser en estas tierras, ahí en el corazón de la cuenca lechera santafesina, donde lo que sobra no se desperdicia sino que se aprovecha en todas sus formas.

Esta búsqueda de recetas es testimonio tanto de lo que se quiere conservar como de las preocupaciones culinarias de cada época. Por tanto, si bien las colectividades enuncian sus tradiciones, esas recetas no se cocinan de manera recurrente; por el contrario, el menú del presente responde a urgencias de época: las dietas, las tendencias naturistas, veganas y vegetarianas, la salud (celiaquía, intolerancia al gluten, diabetes, etcétera), y las luchas contra los agroquímicos que contaminan la tierra y por ende la producción de alimentos. Una nueva vianda irrumpe provocando la renuncia a los hidratos de carbonos, a las harinas de trigo y a la carne. El *locro light* o vegetariano, la *bagna cauda light*, los *asados* de verduras, entre otras sugerencias, son las notas de época que, invitando a pensar en modos de cocinar que reinventan las herencias culinarias, dan lugar a lo nuevo sin perder el lazo comunicante.

¿Cuáles son las fuentes de la cocina santafesina que damos a leer? En primer lugar, los abuelos y padres, pero fundamentalmente las abuelas, madres y suegras. Esas figuras femeninas encargadas de resolver los avatares de la dieta diaria, a veces pasan las recetas de forma directa y consensuada pero otras no, quizás por conservar la originalidad de su saber, o tal vez porque la magnitud del trabajo culinario no dejaba tiempo para ejercer el ritual de la enseñanza. Entonces, muchas de las recetas son reconstrucciones posteriores y a resultas del trabajo de probar guiados por el recuerdo de los sabores disfrutados. Sin embargo, cuando nos adentramos en el espesor de las experiencias culinarias se advierte que cada pueblo tiene su cocinera destacada, quien, además de saber cocinar, lleva un registro manuscrito de sus fórmulas que se vuelve referencia local. Ejemplos de ello son Ercilia Badaloni (la abuela Tata-Rosario), Elda Catalina Oldani de Wegher (Monje) o Blanca de Polliti (La Criolla), entre muchas más. Incluso algunas llegaron a transformar esas libretas en productos editoriales.

Otra fuente de consulta está conformada por los recetarios de cocina de marcas (libros de *Royal* y *Maizena*) y por las ecónomas. Se nombra a Petrona C. de Gandulfo, pero también a la rosarina Nilda de Siemienczuk y a otras contemporáneas como Jimena Monteverde o a las cocineras que adquieren difusión gracias a las

redes sociales (*Instagram*). Así encontramos que la tradición de cocinar a partir de la lectura convive con las consultas en las redes de las clases audiovisuales de cocina. Finalmente, también encontramos referenciados los cursos y escuelas de cocina que ayudan al perfeccionamiento técnico o del gusto por la comida. Las escuelas de educación primaria, inicial y especial también son clave en la recuperación de las recetas. Justamente, varios aportes que se leerán en este recetario provienen de trabajos que las maestras realizan con sus estudiantes. Asimismo, los viajes son enunciados como una posibilidad de enriquecimiento culinario provincial.

Ahora bien, ¿qué características generales tiene el recetario que damos a leer? Concretamente, presentamos una compilación de recetas ordenada de manera alfabética. La elección de esa forma encuentra antecedentes en el trabajo de dos pioneras en la publicación de este tipo de textos en Argentina, ambas fueron mujeres decimonónicas más escritoras que cocineras: Juana Manuela Gorriti y Susana Torres (Teófila Benavento).<sup>4</sup>

La idea de compilación actualiza el trabajo que Gorriti publicó en 1890.<sup>5</sup> *Cocina ecléctica* es un libro que reúne una serie de fórmulas culinarias escritas por amigas, colegas, familiares y conocidas de Juana Manuela. La dama salteña, en el ocaso de su vida, hace un irónico *mea culpa* en relación con su *no saber cocinar* y, en consecuencia, deja como herencia a las futuras generaciones la citada recopilación. Pero *Cocina ecléctica* alude no tanto a la cocina como un saber doméstico, sino a las matrices culturales que distinguen a las formas de cocinar y de comer en una época y en una región. Es justamente la cocina latina del sur-sur la que se pone en valor, enfatizando la impronta de la culinaria salteña. Una cocina efectivamente practicada que se recupera y es puesta en letra de molde para darse a conocer. Si bien es difícil mencionar quién es el dueño de la cocina, las colaboradoras de Juana Manuela imprimen giros biográficos para apropiarse de esa receta que está allí para ser compartida.

La compilación de Juana Manuela ordenó su índice con criterios gastronómicos, en tanto la nuestra responde a un orden alfabético. De hecho, hacer un *diccionario de recetas de cocina* es

---

4 Ampliar información sobre ambas en: Caldo, Paula (2017). *Un cachito de cocinera*. Rosario: Casa-grande Editora

5 Gorriti, Juana Manuela (2011-1890) *Cocina Ecléctica*. Córdoba: Buena Vista Ediciones.

un ejercicio inspirado en otro recetario del siglo XIX, *La perfecta cocinera argentina*, que Susana Torres, utilizando el seudónimo Teófila Benavento, publicó en 1888. Este tratado carece de explicaciones, prólogo y palabras de apertura; es simplemente un listado de recetas de preparaciones culinarias, quizás el primero que se escribió en nuestro país.<sup>6</sup> Ordenar alfabéticamente las recetas permite advertir, por un lado, la riqueza cultural que distingue a la provincia. De tal suerte, en la letra S se encuentran juntas las siguientes fórmulas: *spätzle*, *strufoll*, *sancraut*, *scarchatta* y *scons*. La herencia húngara se hilvana con la italiana, la alemana y la inglesa para dar lugar a un menú provincial, repetimos, tan ecléctico como regional. Por otro lado, ese mismo orden revela cómo una misma preparación se repite de norte a sur adquiriendo diferencias sutiles de acuerdo a la zona, las familias, los asentamientos de inmigrantes y las características urbanas del lugar. Se recomienda leer las diferentes formas de cocinar: empanadas, pasta frola, *bagna cauda*, guisos, arroces, turrón de *Quáker*, *chucrut*, etcétera.

Así, tomando como antecedentes a las mujeres del XIX que comenzaron a escribir y publicar recetarios sin ser ni ecónomas ni expertas en la materia, dimos forma a nuestro *De la A a la Z*.

Por último, este trabajo no hubiese sido posible sin financiamiento. En este sentido, dimos realidad al Proyecto de Comunicación Científica 042-18 *Transmitir la cocina desde la región. Un recetario santafesino con historia*. La Agencia Santafesina de Ciencia, Tecnología e Innovación (ASaCTel) del Gobierno de la Provincia de Santa Fe aportó los recursos necesarios para que pudiéramos concretar la tarea. Pero, además de ese fundamental apoyo económico, contamos con la disposición de los santafesinos y de las santafesinas que nos recibieron y se sumaron a la propuesta de “escribir la receta preferida”. Escuelas, museos, centros vecinales, bibliotecas y fundaciones culturales, nos abrieron sus puertas para poder materializar los talleres en Rosario, Sunchales, Villa Gobernador Gálvez, San Lorenzo, Centeno, Cañada de Gómez, Arroyo Seco, Reconquista, Avellaneda, Rafaela, Moisés Ville, Los Quirquinchos, Arequito, Esperanza, Emilia, Colonia Belgrano, San Justo, Rufino, Bustinza, Santa Fe y San José del Rincón. En cada uno de esos lugares encontramos sujetos comprometidos que se

---

6 Bevanento, Teófila (1923-1888) *La perfecta cocinera argentina*. Buenos Aires: Casa Jacobo Peuser.

encargaron de convocar a representantes de localidades vecinas. Los diálogos así establecidos fueron de impronta zonal. Precisamente, visitar San Justo nos permitió trazar la línea culinaria de los pueblos de la Ruta Provincial 11; llegar a Sunchales nos contactó con Tacural; en San José del Rincón nos encontramos con la gente de Arroyo Leyes, y así sucesivamente. Cada encuentro fue situado, pero también abierto a las inquietudes de la región.

Viajar por la provincia nos permitió además de conocer de cerca su exquisita gastronomía, trazar lazos de solidaridad con sus habitantes. Mucha fue la gente que se sumó a esta tarea y por ende le debemos enorme gratitud. Preferimos enunciar un *agradecimiento* anónimo para evitar las trampas del olvido. Entendemos que el efectivo reconocimiento a ellas y a ellos está en la publicación de nuestro *De la A a la Z*, un libro de cocina escrito a muchas manos. Sólo resta leerlo y, por supuesto, cocinar a partir de él con sabores y saberes santafesinos.

Paula Caldo  
Directora del proyecto  
(ISHIR-UNR/CONICET)

## SABORES Y SABERES DE LAS COMPILADORAS

Salir en busca de recetas de cocina y provocar encuentros en diferentes localidades para reunirlos, es un trabajo imposible de concretar en soledad. Es por eso que este *recetario colectivo* no hubiese sido posible sin el esfuerzo y el compromiso de Agustina Mosso, Micaela Pellegrini Malpiedi, Aldana Pulido, Cynthia Blaconá, Jimena Rodríguez y quien escribe (Paula Caldo). *Entre mujeres* formamos un equipo y coordinamos tareas con la firme convicción de que *entre* todas íbamos a dar forma material a un recetario que diera cuenta de las formas de cocinar en Santa Fe.

Con Cynthia y Jimena estuvimos en los prolegómenos de este libro, cuando aún su publicación no era un objetivo explícito, pero sí nos preocupaban cuestiones que articulaban historia, arte y cocina regional. Por entonces nos nucleamos en el proyecto: *La cocina como patrimonio intangible: recuperación de recetas del sur del litoral santafesino a partir de una experiencia estética* (Código 2060-002-16, aprobado por Resolución N° 80/ 19-07-2017). En ese marco generamos una serie de talleres en las ciudades de San Lorenzo, Rosario, Arroyo Seco, Centeno y Cañada de Gómez. Dicha experiencia dejó como resultado además de una serie de objetos utilitarios de cerámica (platos), 50 recetas de cocina que fueron el primer insumo del material que presentamos en estas páginas.

Luego de esa primera etapa, prosiguieron los talleres abocados a la recolección específica de recetas en el marco del Proyecto de CC-042-18 *Transmitir la cocina desde la región. Un recetario santafesino con historia*. Esto implicó recorrer la provincia con la consigna: *cuenta/comparte tu receta preferida*. En lo personal visité Rufino y Villa Gobernador Gálvez. Junto a Aldana, Micaela y Agustina hicimos una experiencia de trabajo colectivo en Bustinza. Con Micaela nos acercamos a Arequito, Los Quirquinchos y Sunchales. Con Aldana llegamos desde Esperanza a Emilia y desde allí a San Justo. Junto a Micaela y Agustina recorrimos la ruta 34, pasando por nuestro siempre en el corazón Centeno, para llegar a Rafaela y a Moisés Ville. Visitamos Santa Fe y San José del Rincón con Agustina. Repetimos la experiencia en Rosario junto a Agustina. Cynthia y Jimena avanzaron sobre el norte: Recon-

quista y Avellaneda y Agustina trabajó en Colonia Belgrano.

En paralelo con esas visitas, especialmente Agustina y Micaela protagonizaron una pesquisa virtual por redes sociales, radios y prensa regional que generó contacto con muchísimas localidades de la provincia. Debemos agradecer a todos los medios de comunicación zonales que se solidarizaron con nuestra causa. En el devenir de la tarea, nuestras familias y amigos se involucraron, compartiendo las invitaciones y, de boca en boca, el recetario fue creciendo. Nuestros queridos compañeros de trabajo del ISHIR/ CONICET se sumaron no sólo escribiendo, también invitando a familiares y amigos. Nos sorprendió gratamente cuando desde el Museo de Peyrano nos hicieron llegar un *corpus* de 17 recetas especialmente escritas para nuestro libro. Igualmente procedieron desde Labordeboy, dándonos un lugar en la 5ª edición de la muestra *Alrededor de la mesa* que anualmente realizan en articulación con los museos de Hugues y Alcorta.

La difusión y estética de nuestra convocatoria estuvo dispuesta y siempre inmediatamente realizada por Cynthia Blaconá. Aldana asumió la coordinación de la página web que dará difusión virtual al proyecto. Finalmente, Agustina y Micaela realizaron la corrección de estilo del recetario; tras el ejercicio de leer una y otra vez las 500 recetas para finalmente facilitar la experiencia de la lectura.

Cada una desde su lugar aportó saberes y sabores necesarios para que hoy este recetario sea un felizmente objetivo cumplido.

Nos presentamos con letra y receta propia.

#### **AGUSTINA MOSSO (COLONIA BELGRANO)**

Fermo parte del equipo del proyecto *Transmitir la cocina desde la región. Un recetario santafesino con historia*. Junto a mis compañeras espero dar a conocer las recetas que recopilamos de diversas zonas de la provincia en la que vivimos (cuya dimensión territorial abarca más de 130 mil kilómetros cuadrados y el norte dista del sur a unos 720 kilómetros; ¡extensión que posee alrededor de 50 municipios y 300 comunas que albergan a más de tres millones de habitantes!). La cocina no es mi





fuerte y quizás por ello, y a través del proyecto, me interesó mucho descubrir (mediante testimonios orales y escritos) acerca de las prácticas diarias de preparar platos a veces mixturando ingredientes, otras cambiando las formas tradicionales de utilizarlos o creando técnicas que transforman los procedimientos culinarios de épocas pasadas para trabajar en relación a aquella función tan vital como la de alimentarnos. Posiblemente, en la transmisión de esos saberes es donde aparecen referencias biográficas y regionales que recuperan sentidos y uno de ellos, para mí muy personal, es el que me recuerda a mi abuela paterna Esther, amante de la cocina y quien fue experta en ese asunto. Ella nos dejó una inmensa biblioteca con recetarios en formato libro, revistas, folletos (que venían anexos a ingredientes como el cacao, la maicena, la levadura) y escritos suyos (donde actualizaba sus conocimientos al seguir las indicaciones que observaba en programas de televisión o las recomendaciones de alguien sobre la preparación). Infinito es el listado de recetas de cocina que mi abuela nos explicaba cuando nos disponíamos a probar sus comidas. Como debo elegir una, seleccioné la que creo periódicamente hacía (y la representaba): la del *dulce de higos*. Sus ingredientes son: 1 kilo de higos y 500 gramos de azúcar. Y el procedimiento consiste en hacer el almíbar con los 500 gramos de azúcar; cubrir bien con agua y hervir a punto hilo; echar hirviendo sobre los higos; cocinar 15 minutos (tapado) y luego destaparlos hasta que estén los higos cocidos y el almíbar espeso; hervir en agua diez minutos, poner en agua fría, mezclarlo y cubrir con el mismo almíbar (estos últimos tres pasos aparecen en la receta escritos a un costado, como si fueran opcionales). Al relatarles la receta recuerdo las dos ollas repletas de dulce con las que mi abuela me recibía (también a quien fuera a visitarla, obvio) junto a la invitación de probar cómo estaba quedando la jalea. Tartas, tortas, galletitas acompañan esta delicia y es mi hermana menor, Valentina, quien heredó los dotes de mi abuela Esther y hoy la venera cada vez que cocina tanto esta como muchas otras de sus especialidades (¡los ñoquis!, la torta con crema y duraznos, su salsa para carnes estilo chimichurri, las verduras en escabeche, los moñitos fritos, el chucrut y el pastel de pescado) a familiares y a amigos. Porque si algo aprendí en su práctica culinaria fue a defender el aspecto saludable de todo aquello realizado de modo

casero, con mucho cariño.

Otros datos: estudié ciencias de la educación en la Facultad de Humanidades y Artes (UNR). Soy becaria doctoral del ISHIR-UNR/CONICET, mi directora es Paula (de allí también mi vínculo contraído con el proyecto) y curso el doctorado en Estudios de Género en la UBA.

### CYNTHIA BLACONÁ (ROSARIO)

Soy integrante del Proyecto *Transmitir la cocina desde la región: un recetario santafesino con historia*. Vengo del campo disciplinar de las Artes Visuales y en mi trayectoria como artista realicé, junto a Jimena Rodríguez, una muestra de obra cerámica que constaba de diversas tortas a escala real. En estas piezas, el lenguaje de la cerámica y la cocina funcionan como vehículos para reflexionar sobre la configuración de la subjetividad y la conformación de la feminidad en una sociedad que todavía conserva una fuerte estructura patriarcal. La cerámica y la cocina presentan una estrecha relación en cuanto a las herramientas utilizadas y a la serie de acciones involucradas en sus procesos de trabajo: comparten el estado de la sustancia de sus materiales -polvo, líquido, pasta-, el pasaje del crudo al cocido mediante el horneado, como también las tareas de amasar, verter, cortar, mezclar, decorar, entre otras. Así es como llegué a este proyecto, dado que podemos decir que se trata de labores próximas, a las cuales apelamos para poner en discusión ciertas cristalizaciones culturales acerca del rol de la mujer en la sociedad. En el transcurso tanto del trabajo artístico como de la investigación recordé los postres dulces que hacía mi abuela Antonia, que era una excelente cocinera pero nunca me enseñó ninguna de sus recetas. Hay un postre particular que llevaba todas las navidades y que le decía *pisigliunes*. Cuando mi abuela falleció no encontramos la receta y me fue imposible su búsqueda en internet hasta que vi en un programa que Donato, oriundo del sur de Italia los hacía. El nombre es *Turdilli* (o más comúnmente Ñoquis de canela), pero después entendí que mi abuela sacó la receta de la abuela de mi papá que venía de Caccuri, y que *pisigliune* posiblemente fuera el



nombre en el dialecto de ese pueblo. Son muy típicos en el sur de Italia que como antiguamente no existían las cocinas con horno se hacían dulces fritos principalmente en vísperas de las fiestas. Los ingredientes necesarios son: 3 tazas de harina (360gr.), ½ taza de aceite (125cc.), ¼ taza de Oporto, 1 cucharadita de canela molida, 1 pizca de nuez moscada, esencia de vainilla, pizca de sal, aceite para freír cantidad necesaria. Para bañarlas: 500 gr. de miel, 1 cucharada de esencia de vainilla. Para hacer los ñoquis tenés que tamizar la harina, la canela, la nuez moscada y la sal. Colocarla en un recipiente y hacer un hoyo en el centro, agregar el aceite y el Oporto. Mezclar y trabajar un poco hasta que la masa no se pegue. Dividir la masa en trozos, formar chorizos y cortar como ñoquis (se pueden pasar o no por la ñoquera). Poner abundante aceite en una cacerola chica y de bordes altos, dejar que se caliente (sin que llegue a hervir), ya que el aceite se quemaría, e ir cocinando de a poca cantidad por vez. Una vez dorados, retirar y apoyar sobre papel absorbente. Para bañarlos tenemos que poner la miel en una cacerola chica y llevarla a fuego suave y dejar hasta que la miel hierva, agregarle la vainilla e ir pasando los *pisigliunes* ya dorados por la miel. Se acomodan en una hermosa fuente para su presentación.

Otros datos: soy Profesora de Artes Visuales en la EPAV 3031 e integrante del Centro de Estudios y Creación Artística en Iberoamérica (CECAI).

#### PAULA CALDO (CAÑADA SECA)

Soy directora del proyecto que originó esta publicación. Asumí este rol no por ser cocinera profesional ni siquiera por ser buena cocinera, sino porque mi objeto de estudio son las formas que adquiere la transmisión del saber culinario entre mujeres –la receta contada o escrita–. Prueba de ello es mi tesis de doctorado y dos libros: *Mujeres cocineras* (año 2009) y *Un cachito de cocinera* (año 2017). Pero, leer recetas, interesarme por las prácticas cotidianas de la transmisión de estos saberes fue provocando en mí cierta inquietud por algunos platos, preferentemente dulces, y en “esos despertares sensibles” recordé que mi



abuela Elsa preparaba una torta que parecía de chocolate pero en realidad era de ciruelas. Adoraba comer ese manjar. Sin embargo, ella guardó para sí la receta dejando a sus herederas solo el sabor de lo que fue degustado. Ese sabor queda guardado en la memoria, adormecido, en silencio y puede que en algún momento despierte. Tal es así que muchos años después, visitando a mi vecina Gladis, excelente cocinera, probé una torta que activó el recuerdo dormido de la que preparaba mi abuela. Feliz por la coincidencia, le pedí la receta y ella, generosamente, me la explicó al tiempo que yo la apuntaba en mi libretita. Entonces escribí: *Budín de ciruelas*. Batir: 100 gramos de manteca, dos huevos y 1 taza de azúcar. Una vez que se logró una crema, agregar 2 tazas de harina leudante más 1 cucharadita de *Royal* (hay ingredientes genéricos que una aprende a nombrar por su marca) y 1 taza de leche (yo incorporo la que la masa pide). Unir de manera envolvente. Finalmente añadir las ciruelas (que previamente estuvieron reposando en agua con bicarbonato durante dos o tres horas, incluso más, hasta 8). Por si no sabías te cuento que, “el bicarbonato” es quien ayuda a que la torta adquiera tonalidad chocolate aunque también provoca que la torta no eleve como una desea. También puedes sumar nueces. Luego va al horno por 50 minutos (en molde con sus paredes cubiertas de *Fritolín*, yo no uso manteca) y una vez cocida, fría y desmoldada la cubrís con una capa fina de chocolate (en realidad mi abuela la presentaba así). Esta torta se convirtió en la especialidad de mi cocina, la hago siempre que necesito demostrar afecto. A mi madre María le encanta y siempre uso en su procedimiento la batidora blanca que tomé prestada de la cocina de mi abuela para nunca más devolver.

Otros datos: soy investigadora del ISHIR-UNR/CONICET y docente de la Facultad de Humanidades y Artes (UNR).

#### MICAELA PELLEGRINI MALPIEDI (FIRMAT)

Como integrante del proyecto *Transmitir la cocina desde la región: un recetario santafesino con historia*, participé de la recolección de las recetas que se dan a leer en este libro. Mi interés por ser parte del mismo se entrelaza con las líneas que ro-



dean mi investigación: la historia de/con mujeres y los estudios de género. A lo largo de mi formación, mi mayor preocupación ha estado enmarcada en analizar las prácticas de las mujeres del magisterio (maestras) durante las primeras décadas del siglo XX. Sin embargo, con el paso del tiempo, he comenzado a inquietarme también sobre las prácticas que las mismas desarrollaban por fuera de lo escolar-institucional. Así, me encontré con las mujeres en su vida cotidiana: amando, escribiendo cartas, trabajando en el jardín de sus casas, pintando cuadros, diseñando sus vestimentas, socializando con vecinas, cuidando niños y niñas finalmente: cocinando. Desde estos últimos trabajos, comenzó mi acercamiento con el arte culinario. Lo que intento decir es que, no soy buena cocinera y mi relación con la cocina, no es sino a partir de mis trabajos de investigación.

Sin embargo, nací y me crié en un hogar, en donde las demostraciones de afecto vinieron (entre otros) por medio de la comida. Por lo cual, no cocinando pero si observando es que incorporé los gestos, movimientos y alternancias de ingredientes que hacen a un saber cocinar. Es así, que sin proponérmelo, he adquirido algunos de los secretos que esconde el arte culinario. Un ejemplo de ellos, es la receta de la carne arrollada y quiero compartirla con ustedes. La misma lleva 1kg de carne picada, 2 huevos, 100gr de pan rallado, 200gr de queso cremoso o en barra, 200gr de paleta, pimientos rojos (prefiero los enlatados), aceitunas (cortaditas y sin carozo) y dos huevos duros. Para condimentar utilizo una bolsita que contiene ocho ingredientes mezclados (la compras en el almacén de barrio). Para prepararla se coloca la carne adentro de un bol, le incorporamos los ingredientes, el pan rallado y los dos huevos (mezclamos todo con las manos porque le da “otro gustito”). Luego estiramos la carne sobre una lámina de papel de aluminio. Logramos que quede un rectángulo parejo, en lo posible finito y le ponemos las fetas de paleta, el queso, las aceitunas, las tiritas de pimientos y los huevos duros cortados en lonjas, todo bien distribuido y cubriendo la carne. El siguiente paso será enrollar la carne tomando el papel de aluminio desde su borde. La idea, es que quede un rollo de carne y el queso, el fiambre, los huevos, aceitunas y pimientos queden adentro. El papel aluminio cubre el afuera del rollo a los fines de que este se cocine uniforme y más rápido. Colocamos la carne enrollada sobre una fuente y

la llevamos al horno precalentado durante 45min aproximadamente. Puede ir acompañado por rodajitas de papas, camotes y calabazas (a mí también me gustan los anillos de cebolla medio quemaditos).

Espero que esta receta les sirva, es muy rica y yo la utilizo para agasajar a las visitas. Como no sé hacer otra cosa (salvo el pollo en bolsita, pero esa receta será para la próxima), esta me sale muy bien y quedan todos y todas satisfechos. En fin, por último, no solo sé cocinar la carne arrollada, sino también soy docente de la Universidad Nacional de Rosario y becaria de CONICET.

### ALDANA PULIDO (VILLA CONSTITUCIÓN)

Soy integrante del proyecto *Transmitir la cocina desde la región...*, y, como mis compañeras, estuve presente en los talleres, en la recolección de recetas y en el armado de este libro que busca difundir este trabajo mucho más allá de los límites de nuestra provincia.



La construcción de este recetario se cruza con mis intereses académicos en dos planos, primero considerando las formas de cocinar y de comer como parte del patrimonio cultural de un grupo social; por el otro, porque la cocina y la comida están presentes en muchas de las prácticas de sociabilidad, y estas son mi objeto de estudio actual.

Estudiar la sociabilidad implica abrir el abanico de prácticas y formas que se despliegan cuando las personas se reúnen..., y difícilmente imaginemos momentos de encuentro que no sean mediatizados por la bebida y la comida. Las recetas recopiladas, nos dejan asomarnos sutilmente a las memorias sobre estos espacios y experiencias pasados, para conocerlos mejor.

Por eso decidí compartirles una receta que asocio a la idea de reunión, ya que la preparo para mis familiares y amigos. Paradójicamente, también la elegí porque es una comida que preparo *sin receta*, ya no debo mirar ninguna anotación para realizarla.

Para realizar una paella de mariscos (creo que es una de las comidas que mejor me sale), se debe primero saltear cebolla, pimientos de los tres colores y un poco de ajo picado. Luego se debe

agregar el arroz, cocinar hasta que esté transparente y después incorporar caldo, los condimentos (sal, pimienta, azafrán) y los mariscos. Continuar la cocción hasta que el arroz esté a punto, agregándole caldo a medida que necesite. Hacia el final añadir dos cucharadas de manteca mezcladas con orégano y tomillo y revolver hasta que se integre. La paella ya está lista.

Si además de mi veta culinaria quieren conocer la académica, les cuento que soy profe de Historia y Economía, doy clases en institutos terciarios y soy becaria doctoral en CONICET.

### JIMENA RODRÍGUEZ (ROSARIO)

Soy Profesora y Licenciada en Bellas Artes (UNR), mi participación en el proyecto se vincula a uno anterior en el cual nos propusimos recuperar recetas del sur del litoral santafesino a partir de una experiencia estética. Dicha experiencia consistía en la creación de un plato de cerámica



en cuya superficie se registraban las huellas de la receta preferida. Desde hace tiempo, conjuntamente con Cynthia Blaconá reflexionamos sobre las relaciones entre la cerámica, la cocina, la construcción de la subjetividad y la configuración de la feminidad en nuestras sociedades a partir de nuestra obra cerámica. Estas piezas realizadas en cerámica cobraban la forma de tortas típicas, como dispositivos para poner en discusión los mandatos sociales asignados a las mujeres, desde un lenguaje que comparte con la cocina ciertas acciones y procedimientos de trabajo como, por ejemplo, el amasado. Particularmente disfruto cocinar cuando puedo hacerlo con (o para) mis afectos y puedo dedicarle tiempo, es decir, para compartir momentos con otros. Por este motivo la receta elegida debía pertenecer a aquellas que me reúnen con mi familia, en ocasiones especiales: la *bagna cauda* piamontesa de la abuela Elena, o los *pierogi* de mi bisabuela paterna, heredada de su familia polaca. Esta última fue la seleccionada, los “perojés” como los llamamos nosotros, porque desde hace varios años los cocinamos juntos, cuando podemos reunirnos para participar del proceso. Se trata de una receta que pude degustar gracias a que mi abuela Nelly, mi papá y mi tío decidieron tomar la posta para que



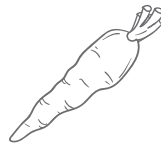
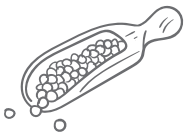
no se perdiera, cada uno con sus propias variantes. Comienzo por la parte que más me gusta hacer, la de la masa: mezclar 1 kilo de harina, agregarle sal, 2 huevos y agua, amasarla hasta que quede homogénea, y alternar el amasado con 15 minutos de reposo dos veces. Luego se estira (no debe quedar ni demasiado gruesa ni muy fina) y se corta en cuadrados de 10 cm aproximadamente. El relleno se hace con ricota (850 gr), un poquito de vinagre y puré de papas bien pisado (1 kg), más la sal, tres huevos y pimienta. Se rellenan los cuadrados de masa y se doblan en forma de triángulo, se hierven en agua con sal y se sirven con la salsa. Esta última consiste en dorar panceta ahumada con cebolla de verdeo (o común) en cantidades generosas. Me encanta la receta porque nos reúne y me recuerda distintos momentos compartidos en familia, con los que están, los que ya no y los que están lejos.

Otros datos: docente de nivel medio y superior, trabajo en la Escuela Provincial de Artes Visuales N° 3031 “Gral Manuel Belgrano” y en la cátedra “Problemática del Arte Latinoamericano del siglo XX” Com. A (EBA-UNR). Integro el Centro de Estudios y Creación Artística en Iberoamérica (FHyA-UNR).





de la **A** a la **Z**, las recetas





## ALIOLI (RECETA CASERA)

Mi abuela, que era descendiente de italianos la hacía para Navidad. Ella me contó que era una salsa que los romanos copiaron. En Argentina se conoce como Alioli o Mayonesa. Con un solo huevo era impensado que podría hacerse una cantidad considerable. Entonces un día quise hacerla con más huevos y no imaginan la cantidad que obtuve.

Ingredientes: 2 ajos, 200 cm<sup>3</sup> de aceite, 1 huevo y 1 limón.

Paso a paso. Machacar los ajos en el mortero. Agregar los ajos machacados a la yema de 1 huevo. Mezclar. Ir agregando lentamente gotas de aceite. Revolver esos ingredientes suavemente. ¡Evitar que la miren! ¡Se corta! Mi abuela nos sacaba a todos de la cocina. Agregar hacia el final el jugo de limón, siempre revolviendo. El final llega cuando la emulsión tiene corte espeso, tipo mayonesa. Tiene un sabor muy agradable. Los platos que puede acompañar son variados. En casa la usamos como salsa y la agregamos a las papas con perejil.

*Rosanna Alicia Pucci (Rosario, Departamento Rosario)*

## AJÍ DE ACHACANA

La achacana es un cactus pequeño, nativo de la región andina (Bolivia, Perú, Chile y Argentina). La parte comestible de este cactus es la raíz, cuyo sabor amargo se mitiga al remojarlo en salmuera durante 8 o 10 días, cambiando el agua de manera periódica. Es una especie rica en fibras y vitaminas con propiedades medicinales. Las poblaciones campesinas del altiplano boliviano la consumen en reemplazo de la papa. Por lo lento de su preparación, se la consume en momentos puntuales del año: la fiesta de Todos los Santos o la fiesta de San Bartolomé. Quienes por razones de la vida hemos tenido que migrar a otros países, como es mi caso, cargo en mi recuerdo la experiencia de cocinar y comer en familia, con mis abuelos y hermanitos. Entonces, cuando tengo que pensar en una receta que me identifique, se me ocurre esta..., pese a que por las condiciones de Esperanza, mi ciudad de residencia actual, se dificulta la preparación.

Ingredientes: 1 plato de achacana picada, ½ kg de carne vacuna, 1 cebolla grande, 3 cucharadas de ají colorado y molido frito, 4 papas,

½ libra de maíz remojado y cocido, ½ libra de chuño remojado, pelado y cocido, ½ cucharilla de pimienta molida, ¼ cucharilla de comino molido y sal. Para la salsa: 2 cebollas, 1 tomate, aceite y sal (a gusto).

Preparación. Cocinar la achacana en agua con sal y escurrir. Reservar. En una sartén, freír la cebolla picada finamente hasta que se transparente. Entonces añadir la carne picada y dejar dorar, luego agregar el ají colorado y los condimentos, ½ taza de agua y cocinar 10 minutos. En un recipiente con ½ taza de agua agregar la achacana, el preparado de carne, las papas cocidas y darles un hervor. La salsa se prepara picando la cebolla en pluma, el tomate en cubos. Condimentar con sal a gusto.

*Marian Alejandra Uño Santos (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

### **ALCAUCILES ALLA GALLI**

Esta es una receta originaria de la ciudad de Venado Tuerto, la hacía mi abuela Perla. Ella la llamaba “Alcauciles al infiernillo”, pero a mí me gustaría honrarla con este otro nombre. Podría encajar bien en la más amplia variedad de géneros: vegetariana, mediterránea, griega, judía vegana, *comfort food*. Se la puede comer a temperatura ambiente pero es mejor comerla caliente.

Ingredientes para 4 personas: 4 alcauciles de tamaño grande, 4 papas medianas, 4 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de pan rallado, puñado de perejil, sal y pimienta cantidad necesaria.

Preparación. Limpiar y picar finamente el ajo y el perejil. En un recipiente hacer una mezcla con el aceite, pan rallado, perejil, ajo, sal y pimienta. Debe quedar una pasta de textura arenosa. Limpiar los alcauciles quitando las hojas exteriores, el tallo. Remover el tercio superior y descartar. Con una cuchara pequeña, raspar las hojas todavía no formadas del centro de los alcauciles. Reservar en un *bowl* con agua y medio limón para que no se oxiden. Rellenar los mismos con la mezcla de ajo y perejil procurando poner relleno entre las hojas. En una olla de tamaño mediano con un poco de aceite y dos dedos de agua acomodar los alcauciles y las papas peladas. Cocer con la tapa puesta por 20 minutos o hasta que estén las papas blandas. Rectificar la sazón y a gozar.

*Matías Vienna (Venado Tuerto, Departamento General López)*

## ALCAUCILES RELLENOS

A mi mamá Carmela le gustaba que la llamen Carmen. Ella llegó a Argentina desde Regalbuto (Sicilia – Italia), el 3 de diciembre de 1924, en el buque Europa con 17 años de edad. Ella nos enseñó a cocinar y a preparar estos alcauciles, que ya los hacía mi abuela con mucho amor.

Salsa: 2 cebollas picadas finas y 1 puré de tomates.

Para los alcauciles: 6 alcauciles, 150 gr. de panceta, 150 gr. de queso rallado, 200 gr. de pan rallado en casa (no comprado), 4 ajos, perejil, 6 hojas de menta fresca.

Cortar los tallos de los alcauciles, lavarlos y golpearlos en las puntas contra la mesada. Abrir las hojas no mucho en forma de flor. Mezclar el pan rallado, queso, ajo, perejil y menta picada y la panceta cortada en trocitos chicos. Empezar por el centro de los alcauciles a rellenarlos, poner más o menos media cucharada del relleno entre medio de las hojas apretándolas un poquito. Poner en una cacerola un poco de aceite para rehogar la cebolla, agregar el tomate, cocinarlo 5 minutos. Llenar hasta la mitad de la cacerola de agua y salar. Colocar los seis alcauciles bien paraditos, para no volcar el relleno. Hervir hasta que estén cocidos. Si falta, agregar agua.

*Olga Yolanda Luna (Rosario, Departamento Rosario)*

## ALFAJORES DE MAICENA

Elegí esta receta porque los alfajorcitos son infaltables en nuestras rondas de estudio. Así como al alfajor santafesino, trato de hacerlo lo más delicioso posible, sin que nadie se queje porque le falta el dulce de leche tan tradicional de nuestra zona. Además los podemos hacer con ingredientes accesibles y se cocinan en poco tiempo. Comerlos me retorna a la infancia, tiempos en los que nos juntábamos en la plaza y nunca faltaban la botellita de jugo y el *tupper* de alfajorcitos hechos por mamá.

Ingredientes: 200 gr. de harina 0000, 300 gr. de maicena, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, 2 cucharaditas de polvo para hornear, 200 gr. de manteca, 150 gr. de azúcar, ralladura de 1 limón, 3 yemas, esencia de vainilla y 1 cucharadita de coñac.

Preparación.

Tamizar la harina con la maicena, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear.

Batir la manteca con el azúcar, la ralladura de limón, las yemas y la cucharadita de coñac.

Agregar los ingredientes secos y tamizarlos con el batido de manteca y unir hasta obtener un bollo. Si se notara una masa aún pegajosa, agregar algo más de maicena.

Estirar la masa sobre la mesa espolvoreada con maicena, dejarla de ½ cm de espesor y cortar discos de 7 cm de diámetro.

Acomodarlos cuidadosamente sobre placa enmantecada y hornear hasta que estén secas, pero que no se hayan dorado. Proceder del mismo modo con el resto de la masa y sus recortes, solo se unen, no amasar. Cortar discos, hornear, enfriar y unir de a dos tapas con dulce de leche, presionando un poco para que el dulce se note en los bordes. Hacerlos rodar por un recipiente con coco rallado y quedarán ya listos para comer.

*Yanina Analía Torres (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

## **ALFAJORES DE ALGARROBA**

Esta receta la realizan un grupo de mujeres emprendedoras, de la Escuela N° 1269, en Isleta Linda Distrito de San Bernardo. La Escuela está ubicada en la Reserva Isleta Linda.

Ingredientes: 200 gr. de margarina, 150 gr. de azúcar, 3 huevos, esencia de vainilla a gusto, 300 gr. de *Maizena*, 200 gr. de harina leudante, 100 gr. de harina de algarroba

Preparación: se pone la manteca a baño María hasta que esté casi líquida, se le agrega el azúcar y se va batiendo con la batidora. Luego los huevos uno a uno, se sigue batiendo, se le echa la esencia de vainilla. Después se agrega *Maizena* y se sigue moviendo, se agrega harina leudante y por último la harina de algarroba hasta que se hace una masa. Luego se junta todo con la mano, se hace un bollo y después a estirar (no muy fino). Se enmanteca la asadera y se la enharina. Luego se corta la masa y se la pone en la fuente. Se lo cocina en horno mínimo hasta más o menos unos 10 a 15 minutos. Se saca y se deja enfriar para sacarla de la fuente.

*Laura Liliana Vivas, Tatiana Vitali, América Ruiz, Ignacia Itatí Ayala y Mariana Salina (San Bernardo, Departamento Nueve de Julio)*

## ALFAJORES DE DULCE DE LECHE

Elegí esta receta porque es una de mis favoritas en esta época del año (otoño). Me hace recordar a mi infancia, especialmente los recreos de la escuela primaria donde tomábamos mate cocido y nos comíamos un rico alfajor. En la actualidad, mi merienda sigue siendo la misma, pero en versión saludable. La receta de estos ricos alfajores me la enseñó una amiga que es nutricionista y siempre sigo sus *posteos* (de *Instagram*).

Ingredientes: 120 g de avena, 30g de cacao, 30g de semillas, 1 huevo, 10 sobres de edulcorante y dulce de leche (cantidad necesaria).

Procedimiento. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Formar las tapas de los alfajores. Colocarlas en una placa para horno previamente engrasada con aceite.

Horno moderado 30 minutos. ¡Una vez cocidas las tapas, armar los alfajores y a degustar!

*Paola Perno (Las Parejas, Departamento Belgrano)*

## ALFAJORCITOS DE MAICENA

Receta transmitida por mi mamá durante mi adolescencia. Los cocinaba para autogestionar los gastos del viaje de egresados a Bariloche. Cociné cientos de docenas. Hoy esta receta la cocino en los cumpleaños de mi hija Lucía. No son necesarios tantos.

Ingredientes. 150 gramos de manteca, 150 gramos de azúcar, 1 cucharada de esencia de vainilla, 3 yemas, 500 gramos de maicena, 1 cucharada de polvo de hornear, 1 pizca de sal, dulce de leche, coco. Modificaciones en la práctica: puede agregarse una copita de algún vino dulce tipo *Moscato*.

Procedimientos. Mezclar la manteca a temperatura ambiente con el azúcar y la vainilla y las yemas de a dos. Unir la maicena con el polvo de hornear y la sal e incorporarlo a la mezcla anterior. Dejar reposar una hora en la heladera. Cortar los redondeles. Cocinar en horno medio por 15 minutos. Rellenar con dulce de leche, cerrar y cubrir con coco el contorno.

*María Eugenia Olmos (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## ALFAJORES SANTAFESINOS

Receta de “la Machi”, una de mis niñeras que trabajó en *Merengo*, la alfajorería original de Santa Fe que preparó los alfajores que degustaban los constituyentes en 1853. La Machi cocinaba estos alfajores para nosotros en los años 1930.

Ingredientes para la masa: 28 yemas, 1 paquetito de anís, 5 cucharadas de grasa de vaca fina, harina (cantidad necesaria), 0,50 gr. de levadura de cerveza, 1 pizca de sal.

Baño: 1 kg de azúcar, 250 gr. de azúcar impalpable, 12 claras.

Proceso. Masa: sobre el anís colocar las yemas muy limpias de claras y la levadura de cerveza diluida en medio pocillo de agua fría y batir hasta que estén bien unidos y se comienza a agregar el harina hasta formar una masa dura (firme que se pueda estirar) y se amasa hasta que esté una masa suave y se hagan burbujas. Se dejan leudar una hora. Se estiran bien finitas, se cortan del tamaño de un plato grande o a gusto. Se pinchan bastante y se llevan al horno caliente, se deben vigilar para que estén secas y no tienen que tomar color. Se unen con dulce de leche clásico bastante espeso para que no corra la cantidad, es a criterio del que lo está haciendo.

Baño. Batir las claras a nieve con azúcar refinada y azúcar impalpable. El merengue italiano no debe ser firme para poder pintar los alfajores con el pincel o la mano, dejar secar un día sobre platos.

*Georgina Quilici (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## ALFAJOR SANTAFESINO A LO PEPA FREIRE

250 gr. de harina leudante, 6 huevos, 1 cucharada de grasa, 1 cucharada de anís, azúcar impalpable, 1 kg de dulce de leche repostero.

Instrucciones. Colocar la cucharada de anís en un vaso con dos cucharadas de alcohol. Dejar reposar al menos 12 horas y derretir la grasa a fuego lento. Luego colocar arriba de la mesada la harina leudante y hacer un hoyo en el centro. Aquí dentro echamos la grasa y vertemos 5 yemas y 1 huevo entero. Amasar. Es importante tener en cuenta que las claras no se tiran, sino que se guardan para hacer el merengue.

Remover el vaso de alcohol con anís, introducirlo en la mezcla y continuar amasando. Evitar que la preparación se rompa y de ser necesario, echar agua.



Con la masa ya lista, le hago la forma como si fuera un chorizo: ancho pero no tan largo de casi aproximadamente (a ojo) unos 20 cm de largo. Luego, lo divido en seis partes iguales, formando así 6 bollos. A considerar. A cada bollo lo vuelvo a amasar, hasta que quede suave. Dejarlo descansar durante una hora, preferentemente, cerca del fuego.

Al cabo de un rato, encendemos el horno y lo dejamos a fuego mínimo.

Volviendo a los bollos y habiendo pasado el tiempo suficiente, espolvoreamos la mesada con harina. A cada bollo, lo estiro con un palo de amasar o lo que fuera que lo reemplace, de modo que parezca como plato: bien finito, porque van a ser cada una de las tapas de este alfajor santafesino.

Hecha la primera tapa, la meto en una asadera enharinada al horno. Esperamos un ratito, unos 3-4 minutos, y la damos vuelta directamente con la mano, porque ya va a tener la forma suficiente para manipularla. Sacarlas y dejarlas a un costado. Hacer sucesivamente esa acción con cada bollo. Una ayudita: podemos valernos de dos hojas que nos sirvan como pinzas para evitar que la masa frágil se rompa en el traslado de la mesada a la asadera.

Una vez que tenemos estas seis capas, buscamos un recipiente que pueda alojarlas. En primer lugar, para que se adhieran al mismo, lo untamos con dulce de leche y luego colocamos la primera tapa y sobre este, esparcir 3 o 4 cucharadas de dulce de leche repostero. Colocar otra tapa y esparcir nuevamente otra capa de dulce de leche. Repetir esta acción sucesivamente, hasta completar la última tapa.

Merengue: usamos las 5 claras que dijimos más arriba, es decir, que nos sobraron de la preparación. Batir durante cinco minutos en batidora o unos 10 minutos si es a mano, echándole poco a poco, 3 cucharadas medianas de azúcar impalpable. Continuar batiendo hasta que se forme el merengue. Secretito: podemos ponerle unas gotitas de jugo de limón.

Voy emparchando y envolviendo la preparación de las tapas con dulce de leche, de este merengue. Finalmente, ya con el postre casi listo, lo llevamos a la heladera unas dos horas para que se asiente.

*Ana Milagros Games (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## ALMA DE COLIFLOR (BUÑUELOS DE COLIFLOR SIN FRITURA)

Ingredientes. Coliflor cocido, queso rallado, ricota, cebolla, clara de huevo, harina, sal, pimienta, nuez moscada.

Procedimiento. Mezclar una taza de coliflor cocida y desmenuzada con una cucharada de queso rallado, 1 cucharada de ricota y una de cebolla rallada. Condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar a todo una clara batida a nieve. Cubra el fondo del plato hondo con harina. Vierta por cucharadas con dos cucharas, dándoles vuelta para enharinarlas. Cocinar de ambos lados, en una placa previamente calentada al horno.

*Mónica Tapia (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## AMARILLO

En este pueblo, Cayastá, la comida tradicional es el Amarillo. Acá salimos en la semana a buscar los alimentos para que el fin de semana la familia tenga su comida. Los fines de semana tenemos más trabajo nosotros que es cuando llegan los grupos de amigos de la ciudad a pescar y nosotros los guiamos y a veces les alquilamos nuestros botes, cañas. También les cocinamos lo que pescan, y eso nos hace estar siempre fuera de casa... Por eso salimos en busca de estos pescados que son de esta zona y se fritan para guardar a nuestros chicos. Si no, se limpian bien y los fritan en el día nuestras señoras, o los mismos chiquitos ya lo saben hacer.

Acá se aprende a caminar y a pescar a la vez. Los pescados son nuestra fuente de comida siempre. Se limpian bien, se pueden rebozar o no, y se tiran al aceite bien caliente. Este pescado es sin escama, solo se sacan las espinas ya cuando están sobre el cartón, porque lo más sabroso es comerlo sobre el cartón, la tabla.

*Don Medina (Cayastá, Departamento Garay)*

## ANANÁ RELLENO

Ingredientes: 1 ananá, ½ pechuga de pollo, ¼ k de atún o 1 lata de atún (entero, no desmenuzado), 200 g de jamón cocido o paleta, salsa *golf*, mayonesa casera, sal, jugo de limón, morrones, aceitunas negras, palmitos y langostinos (opcional).

Preparación. Partir el ananá por la mitad a lo largo, dejando el “penacho” de hojas de la punta. Sacarle la pulpa (dejar bien ahuecado). Hacer un relleno: tomar la pechuga del pollo, salpimentarla y cocinarla al horno; cocinar en horno también el atún si es natural. Cortar en pequeños trozos el pollo y el atún; colocar en un bol, agregar el jamón o paleta cortada en cubos pequeños. Se le puede agregar algunos trozos de palmitos, a gusto, y algunos trozos en cubos pequeños del ananá que se retiró (muy pocos, ya que contiene mucho jugo y puede arruinar la preparación). Unir todo con la salsa *golf*, y si gusta, un poco de mayonesa; mezclar todo con unas gotas de limón, y controlar si le falta sal o no. Con esta preparación rellenar el ananá. Cubrir con mayonesa y adornar con aceitunas negras, morrones, palmitos, y si se desea, langostinos. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

*Norma L. Arneri (Labordeboy, Departamento General López)*

## **ANCHI**

Bebida que se toma cuando hace mucho calor. Requiere: agua, jugo de limón, sémola, pelones, clavo de olor, 4 hojas de mandarina. Poner a hervir 1 litro de agua con jugo de limón. Agregar 2 cucharadas de sémola y unos pelones. Cuando se apaga el fuego agregar el clavo de olor y las hojas de mandarina. Se bebe frío. La aprendí de mi abuela que vive en Salta, la consumen para apagar la sed en días de intenso calor.

*Julia Jaime (Rosario, Departamento Rosario)*

## **ANILLO DE NARANJAS**

Ingredientes: 100 g de manteca, 200 g de azúcar, 2 huevos enteros, 2 cucharadas de naranjas ralladas, 1 taza de jugo de naranjas, 270 g de harina leudante “agregar más harina hasta que la masa esté más espesa”.

Jarabe: 1 taza de jugo de naranjas (2 tazas),  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar (hervir 10 minutos).

Preparación: mezclar la manteca con el azúcar, agregar 1 a 1 los huevos y la cáscara rallada, se va agregando la harina alternando con la taza de jugo. Horno moderado. Una vez que la torta está dorada, se desmolda y se le hacen tajos agregando el jarabe que va

absorbiendo. Si querés más humedad: 2 tazas de jugo en el jarabe.  
Molde Savarín.

*Teresa Luisa Ferrara Cicutti (Los Molinos, Departamento Caseros)*

## ANTIPASTO DE LA NONINA

Elegí compartirla porque es una tradición en mi familia grande... Nos recuerda nuestros orígenes a través de dos palabras “Nonina” y “Antipasto”. Mi abuela materna se hacía llamar “Nonina”, ella pedía explícitamente que la llamáramos así. Palabra de origen italiano que significa “nona”, “abuela”, “abuelita”... Y a tal punto todos incorporamos el término que, en ocasiones, había que pensar para recordar su verdadero nombre: Adela. Ella era hija de inmigrantes. Sus papás, italianos, habían venido con tres hijos varones. Aquí nacieron sus cuatro hijas mujeres (la menor es mi mamá). Se radicaron en Malabrigo, un lugar bien al norte de la provincia de Santa Fe. *Antipasto* también es una palabra propia de la gastronomía italiana que quiere decir “antes del plato principal” o “antes de la comida”. Es un aperitivo frío que se sirve antes de comer con el objetivo de abrir el apetito.

Pero el *Antipasto de la Nonina* no era exactamente eso..., simple y sencillamente consistía en un vasito de vino que iba bebiendo mientras cocinaba, mientras preparaba la comida. Tan era así ese ritual que si por algún motivo no cocinaba, no preparaba el antipasto. El vitito que acompañaba el momento de preparar la comida era sin dudas una ceremonia para ella.

Mi mamá, Rina, tiene 70 años y continúa la tradición (al igual que sus hermanos) desde que tengo memoria. Día tras día mientras prepara el almuerzo bebe el antipasto, esa versión *aggiornada* que nos remonta a los orígenes familiares, honrando a los que nos antecedieron en el camino de la vida. Hoy sus nietos seguimos imitando esa costumbre cada vez que el “antipasto de la Nonina” empieza a circular entre familiares y amigos haciendo compañía a quien cocina.

*Mónica Spontón (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **APFELSTRUDEL**

Ingredientes para la masa: 300 g de harina 000, 150 ml de leche, 2 cucharadas de aceite, 1 huevo, ½ cucharadita de sal. Para el relleno necesitas: 1 kg de manzanas verdes, 140 g de azúcar, 100 g de manteca, 50 g de pan rallado, canela, pasas de uva y nueces.

Preparación. Mezclar el huevo, la leche, el aceite y la sal. Agregar la harina y amasar hasta que se haga una masa uniforme. Calentar un *bowl* de metal y poner la preparación debajo para que se caliente y sea más fácil de estirar. Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y luego en rodajas. Estirar la masa sobre una tela hasta obtener un grosor de 2 mm aproximadamente. Derretir la manteca y esparcir la mitad sobre la mesa dejando 5 cm. En la parte inferior esparcir pan rallado por encima. La mitad del azúcar, un poco de canela y las manzanas peladas y cortadas en rodajas. Poner nueces, pasas de uva, el resto del azúcar y un poco más de canela. Con ayuda de la tela enrollarlo sobre sí mismo y pasarlo a una placa enmantecada y enharinada. Pintarlo con la mitad de la manteca restante y llevarlo al horno. Sacarlo cuando esté dorado. Variante: en lugar de preparar la masa se puede usar masa de tarta.

*Betina Mampaey (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## **ARROLLADO DE DULCE DE LECHE**

Gracias a esta receta logré que el arrollado no se quiebre al darle forma, el secreto está en el batido de las claras. Desde entonces es un regalo para mis nietos, quienes lo comen con mucho placer. Necesitas: 5 huevos, 5 cucharadas de harina leudante, 5 cucharadas de azúcar, esencia de vainilla, dulce de leche, coco rallado.

Batir muy bien las 5 claras a nieve, seguir batiendo y agregar en forma de lluvia las 5 cucharadas de azúcar, luego las 5 yemas (de a 1) y la cucharadita de esencia de vainilla. Retirar la batidora y agregar en forma de lluvia (con un cernidor) de a 1 las 5 cucharadas de harina. Lista la masa, volcarla en una asadera forrada con papel manteca apenas aceitada y cocinar en horno a 180° entre 10 y 12 minutos.

Desmoldar y retirar el papel en caliente y arrollarlo con otro papel limpio cubierto de coco rallado. Ya frío rellenar con dulce de leche.

*Ofelia Gerbaudo (Arequito, Departamento Caseros)*

## ARROLLADO DE LEVADURA

Ingredientes. 150 cc de agua tibia, 150 g de azúcar, 800 g de harina con levadura ya incorporada (marca *Pureza*), 2 huevos, 200 g de manteca derretida, 200 cc de leche tibia, 1 cucharada de esencia de vainilla, 1 cucharada de ralladura de limón.

Relleno. 150 g de azúcar, 150 g de cacao en polvo semi-amargo, 150 g pasas de uva sin semilla, 2 cucharaditas de canela, 3 cucharadas de manteca derretida o aceite (para pincelar).

Preparación. Para hacer la masa. Preparar el fermento tomando 200 g de harina con levadura y 150 cc de agua tibia. Agregar 1 cucharada de azúcar. Mezclar bien y dejar reposar unos minutos hasta obtener una preparación espumosa. Batir el resto del azúcar con los huevos, la manteca derretida, la leche tibia, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.

Colocar la harina restante en un bol, hacer un hueco en el centro, incorporar el fermento y añadir de a poco el batido anterior. Unir hasta obtener una masa tierna. Agregar harina si hace falta. Retirar la masa del bol, disponerla sobre una mesada enharinada y amasar insistentemente hasta obtener una masa “sedosa” que se desprege de las manos. Tapar y dejar reposar.

Para preparar el relleno. Mezclar azúcar, canela, cacao y las pasas de uva sin semillas. Dividir la masa en tres partes. Extender cada una de las partes dándole forma rectangular y distribuir el relleno. Arrollar, cerrar los extremos y acomodar en una budinera alargada y untada con aceite. Pincelar la superficie con manteca derretida. Dejar reposar hasta que aumente el volumen. Llevar al horno y cocinar durante 40 minutos a temperatura moderada. Retirar y dejar enfriar.

¡A esta receta la heredé de mi suegra! A ella le salía mejor, yo tengo poca paciencia para dejar leudar. Igualmente, siempre la preparo para mi familia, ellos me la piden a la hora del mate.

*Lydia Mrejen (Moisés Ville, Departamento San Cristóbal)*

## ARROZ A LA CUBANA

Arroz  $\frac{1}{2}$  kg, bananas 4 o 5 unidades, huevos (uno por persona), huevos 2, harina 1 taza, leche  $\frac{1}{2}$  taza, aceite para freír y sal.

Se hierva el arroz en agua con sal y se deja preparado para usarlo después. Con la harina, la leche, los dos huevos y una pizca de sal se bate y se hace una pasta espesa, se pelan las bananas y se marinan enteras en la mezcla. Se fríen en aceite bien caliente. Mientras tanto fritar un huevo por comensal. El plato se arma colocando una porción de arroz, una banana y un huevo frito. Me acuerdo de esta receta porque la aprendí cuando estuve en la marina, me la enseñaron los cocineros, tenía 19 años y era el año 1961. Hice esta receta a bordo del Crucero General Belgrano.

*Roberto Fernández (Villa Constitución, Departamento Constitución)*

### **ARROZ CON ATÚN**

Buscando un modo de comer sano y nutritivo un día inventé esta receta rica, simple y barata que comparto: hervir 1 taza de arroz con 4 huevos (todo junto). Cuando se cocinan, dejar enfriar, picar los huevos, agregar al arroz. Sumar también: una lata de atún, queso cortado en dados, manteca para que ligue. Mezclar y comer.

*Raúl Carballo (Rosario, Departamento Rosario)*

### **ARROZ CON LECHE**

Ingredientes: leche 1 litro, arroz 1 taza, azúcar media taza, cáscara de naranja, canela molida. Procedimiento: colocar la leche en un recipiente y ponerlo sobre el fuego. Luego agregar el arroz previamente lavado y el azúcar. Cocinar a fuego lento revolviendo continuamente con cuchara de madera para evitar que se pegue. En la mitad de la cocción agregar trozos pequeños de cáscara de naranja. Cuando el arroz está a punto, retirar del fuego. Servir en plato y espolvorear con canela molida.

*Ana Dinca (Rosario, Departamento Rosario)*

### **ARROZ CON LECHE**

Las proporciones no las tengo presentes con exactitud pero creería que quizás lleva una taza de arroz cocinada en un litro de leche sobre caramelo. Caramelo que se realiza con cinco o seis cucharadas de azúcar. Mi madre quemaba azúcar (hacía un caramelo) y ahí hervía un litro de leche y cuando agarraba color le ponía el

arroz. De esta forma se cocinaba el arroz con el caramelo y quedaba de consistencia espesa, muy sabroso. El arroz se cocinaba entonces con la leche y el azúcar quemada y ya no necesitaba azúcar. Si gusta un poco más dulce se le puede colocar, pero no es necesario. Esta receta exquisita me recuerda otras que ella cocinaba como el matambre. Mi mamá hacía el matambre con leche, perejil y ajo, acompañado de papas. Es una receta que nunca me salió como a ella. Igual las empanadas suyas. Así un montón de otras. Pero el arroz con leche es la que elijo. Es una receta sencilla, corta, muy antigua, de las más caseras. Como decía, la heredo de mi madre a quien le salía riquísima. Ella tenía una bolsa llena de recetas y cuando falleció no recuperé ninguna. Pero esta es la que permanece entre mis recuerdos y decido compartir.

*Marisel Gerosa (Las Palmeras, Departamento San Cristóbal)*

## **ARROZ CON LECHE**

No podemos dejar sin mencionar un clásico postre de nuestra zona: el arroz con leche. Fácil y de agradable sabor. En el sur de Santa Fe, antes de la incursión de la soja, éramos grandes proveedores de leche. Los tambos eran una fuente de ingresos en la región y en caso de no explotarse a gran escala, en cualquier pequeña chacra se contaba con un par de vaquitas para satisfacer las necesidades de cada familia. Recuerdo el arroz con leche que se cocinaba a fuego lento en la cocina a leñas en mi infancia y más tarde el placer de hacerlo para mis hijitas.

Preparaba un litro generoso de leche, una taza colmada de arroz de buen grano (*Mocoví*), agregaba 2 o 3 cucharadas soperas de azúcar y la cáscara (bien lavada) de medio limón. Cocinaba a fuego lento durante 20 minutos, removiendo con cuchara de madera de vez en cuando para evitar que se pegue. Luego apagaba el fuego y dejaba tapado hasta que estuviera tibio. Lo servía así y le agregaba dulce de leche. No sólo era un postre muy nutritivo, sino que también se podía comer a media tarde de un domingo cualquiera o al regresar de la escuela como merienda. Hoy ya habiendo dejado el nido mis hijas, puedo mandar un mensaje diciendo: “si vienen esta tarde las espera un rico arroz con leche”, y tengo el sí asegurado.

*Alicia Ottanianini (Correa, Departamento Triondo)*



## ARROZ CON LECHE (Y CANELA)

Mi mamá no cocinaba, o sí, solamente lo justo y necesario como rutina. Siempre trabajó, era enfermera, y sus horarios eran rotativos. Nuestros almuerzos eran simples y rápidos (milanesas, costeletas, fideos con manteca), pero muchos mediodías mi papá traía la vianda de la rotisería. Cuando podía nos hacía ñoquis los domingos y de vez en cuando, arroz con leche. Competíamos con mi papá, y nos peleábamos con las cucharas; era lo más rico que recuerdo de mi infancia. Muchas veces mi mamá se enojaba porque lo comíamos de la olla, y por un tiempo no lo hacía; y yo se lo pedía prometiéndole miles de cosas. La receta original que un día me escribió es esta:

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 1 litro de leche, 125 gramos de azúcar, piel de 1 limón, canela en rama (1), canela en polvo a gusto (la canela era muy cara en esos años, pero un poquito siempre conseguía). Se puede utilizar como variable 100 gramos de crema.

Procedimiento. En una olla colocar la leche, la rama de canela, el limón, hervir unos minutos.

Incorporar el arroz, hervir durante 20 minutos más. Revolver de vez en cuando. Agregar el azúcar y mezclar, hervir cinco minutos más. Dejar enfriar. Espolvorear con canela en polvo o ralladura de limón. Nunca lo hice, ni en mis años de estudiante, ni para mi hija, ni para amigos. El destino me trajo un compañero, que me lo prepara con dedicación y dulzura. Le agrego una variante: 100 gramos de crema junto con el azúcar. Me llena de recuerdos y de melancolía. Y me deja cucharearlo de la olla.

*Jorgelina A. Luján (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## ARROZ CON LECHE

Es una receta extraída de Internet. De chica mi mamá solía hacerla pero nunca explicó cómo. Ella se fue y tuve que reinventarla con un poco de recuerdos y otro poco buscando en Internet. Por suerte, logré un gusto muy parecido. Como soy nutricionista elaboré la versión *light*.

Ingredientes: 1 litro de leche. Puede ser un poco más para que no quede seco. Puede ser leche descremada, para que sea *light*; 200 gr de arroz blanco (mi mamá solía remojar el arroz en agua,

previamente); 125 gr de azúcar. A veces reemplazo un poco de azúcar por *stevia*. Varios trozos pequeños de cáscara de limón. La cantidad depende del sabor que se quiera lograr.

Procedimiento. Colocar en una cacerola la leche con el azúcar y las cáscaras de limón. Cocinar hasta hervir. Una vez que hierve, agregar el arroz y cocinarlo hasta que esté a punto. No dejar que se consuma todo el líquido antes de apagarlo. Retirar del fuego y dejar enfriar. Yo prefiero comerlo tibio.

*Virginia Pin (Bustinza, Departamento Triondo)*

## **ARROZ CON POLLO**

Hay sabores y aromas que quedan para siempre guardados en nuestra mente... Y el arroz con pollo de mi abuela materna es uno de ellos. ¡Mi madre nos cocinaba muy rico! Siempre el arroz de la abuela estaba dentro de sus habilidades culinarias. Cuando comencé a cocinar para mi familia traté de imitarlas y mantuve el desarrollo de la cocción como ellas lo hacían. Es muy rico y rendidor. Ahora lo quiero compartir.

Ingredientes: 2 cebollas medianas picadas, 1 morrón rojo picado, 1 diente de ajo picado, 1 zanahoria rallada, perejil a gusto, 3 o 4 tomates perita pelados y cortados en trozos pequeños, 2 tazas de caldo de pollo o verduras, sal, pimienta, pimentón, hojas de laurel a gusto, 1 pechuga de pollo sin piel y trozada en cubos medianos y 4 tazas pequeñas de arroz.

Preparación: en una cacerola con aceite (dos cucharadas) rehogar las verduras, retirar del fuego y colocar el pollo y volver a cocinar hasta que esté dorado. Agregar parte del caldo y el arroz. Remover y si necesita, agregar caldo hasta que el arroz esté cocido.

Tiempo de cocción: 30 minutos - 4 personas aproximadamente.

*Marta Malpiedi (Los Molinos, Departamento Caseros)*

## **ARROZ CON POLLO**

Ingredientes: cebollas, tomates, puré de tomates, arroz, pollo, sal, pimienta, especias, papas.

Procedimiento: remojar el arroz, hacer la salsa con aceite, cebollas (rehogar) y tomates. Trozar el pollo, agregar a la salsa, luego agregar

el arroz y papas cortadas, cocinar a fuego lento. Colocar en una fuente y servir.

*María Alejandra Aldeco (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

### **ARROZ PARA ACOMPAÑAR CARNES**

Ingredientes. Calcular dos puños de arroz crudo por persona; 1 cebolla mediana picada, 1 lata de arvejas, abundante queso rallado, 2 cucharadas de manteca y sal.

Preparación y cocción. Cocinar la cebolla con la manteca hasta que transparente, agregar las arvejas y reservar. En una cacerola con abundante agua con sal hervir durante 20 minutos el arroz. Colarlo y agregarlo a la cocción de cebollas y arvejas. Por último agregar el queso rallado.

*Silvia Straccio (Firmat, Departamento General López)*

### **ASADO**

A la carne cruda se le echa ajo y perejil y se la deja estacionar 3 minutos. Cortar y hacer tajos para que entre el condimento (sal fina, ajo y perejil picado). Se cocina primero del lado del hueso para que se dore y después se da vuelta, buenas brazas durante 15 minutos. Acompañar con ensalada de lechuga de hoja o repollada y tomates sacados de la huerta. Receta aprendida por observar a mi padre.

*Blanca Yamila Cabrera (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

### **ASADO CON CUERO DE ALDAO**

Una de las más reconocidas costumbres que tiene Aldao es el asado con cuero. La familia Bucher es una de las pioneras en la región en prepararlo y en mantener esta tradición. El uso de la leña y las horas de cocción son detalles a tener en cuenta. En la actualidad, entre los eximios asadores encontramos a los vecinos Daniel Grosso, Martín Arrieta, Cristián Gómez, los hermanos Godoy, entre otros. Luego de décadas, dicha tradición forma parte de la identidad de la localidad y su realización es motivo de encuentro.

*Ingredientes para un asado con cuero para 300 personas: 2 kilos en pie por persona; 1.000 kilos de leña por vaquillona (es recomendable*

que sea una leña dura de algarrobo o quebracho colorado); 1 botella de ginebra; 1 kg y medio de sal y 3 sobrecitos de pimienta de 75 gr. (se mezclan ambas y se distribuye en la carne); chimichurri del Club Aldao.

Preparación: se quitan las vísceras al animal, dejando el cuero pegado a la carne, separando cabeza y pezuñas. Inicialmente se adoba con ginebra la carne para que impregnen los condimentos. Luego se sala con la salpimienta en los cortes, en los cuartos. Se necesitan como mínimo 8 horas de cocción; para ello se ubican las brazas arriba y alrededor de una chapa de zinc, solo un rato antes se arriaman unas paladas en el medio, debajo. En todo el proceso nunca dejar caer el fuego. Al momento de servir se retira la carne del fuego y se corta en pedazos, quedando lista para agregar el chimichurri y servir.

Recomendaciones: nunca servir la carne sin chimichurri. Se recomienda servir en una bandeja una sola pila de carne por vez para mantener el sabor.

*Chimichurri del club Aldao:* se pone en una olla 5 litros de aceite y de vinagre; atado de perejil grande, 20 cabezas de ajo, ají molido (tres paquetes de 75 gr),  $\frac{3}{4}$  de sal de parrilla, 150 gr de pimienta. Luego se lleva a hervir por el plazo de una hora. Se embotella y se sirve con romero.

*Receta del asado con cuero: Daniel Grosso*

*(Aldao, Departamento San Lorenzo)*

*Receta del chimichurri del Club Aldao: José Maceratesi*

*(Aldao, Departamento San Lorenzo)*

## **BABYSCUIT**

Ingredientes: 1  $\frac{1}{2}$  pocillos de azúcar, 3 pocillos de harina blanca, 1 o 2 huevos, 1 pocillo de aceite (se agrega más huevo, más aceite, o sea que el aceite depende de la cantidad de huevos utilizada), esencia de vainilla y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de *Royal*.

Batir las claras a nieve y las yemas con el azúcar hasta que se obtenga una masa cremosa (amarillo claro). Agregar a las yemas la harina y las claras, la esencia, el aceite y el *Royal*. Mezclar (sin batir). Colocar en un molde previamente enharinado y enmantecado. Poner a

horno y cocinar a temperatura moderada. Para formar los *babyscuit* se lo corta y se lo deja secar sobre la rejilla del horno.

*Carmen Luisa Cavallotti de Fina (Alcorta, Departamento Constitución)*

**B**

## **BACALAO**

Era tradicional en Rafaela y en la zona que, para Semana Santa, especialmente el viernes se preparara *Bagna Cauda*. Pero en casa nunca se comió. Seguramente se debió a que mamá era descendiente de españoles por línea materna y paterna, eso sí, ¡era sagrada la preparación del bacalao!

Para prepararlo se requiere: 1 kilo de bacalao seco, ½ kilo de cebollas, ¾ 1 kilo de tomates pelados, 4 pimientos morrones sin piel, 1 cucharadita de té de pimentón dulce, 1 taza de vino blanco seco, 1 taza de garbanzos hervidos y papas a gusto.

Remojar unas 12 horas el bacalao seco cambiando una o dos veces el agua, hervirlo 10 minutos y lavarlo. Picar la cebolla, rehogarla en un buen aceite y agregar el tomate picado. Al minuto, cubrir con agua -incluyendo el agua de los garbanzos- y agregar el pimentón. Reducir, añadir las papas cortadas -si se desea- el bacalao y el vino. Por último lo morrones sin semilla y en cuartos o tiras (el bacalao debe agregarse a la mitad de la cocción de las papas para evitar que se deshaga). Sazonar con las especies que agraden si fuera necesario. Sugerencia: para pelar los pimientos quemarlos en la llama de la cocina, cuando se ponen negros, bajo el chorro de agua de la canilla se pelan fácilmente.

Receta de mi familia materna que mamá preparaba siempre para Semana Santa.

*María Delfina Barreiro (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## **BACALAO A LA ESPAÑOLA**

Bacalao o cazón, cebollas, garbanzos, tomates frescos, salsa de tomates, papas, morrones, condimentos a gusto. Colocar en una cacerola una generosa cantidad de aceite, rehogar las cebollas cortadas en aros. Una vez doradas, agregar el bacalao en trozos y revolver. Agregar los garbanzos (remojados de la noche anterior y ya cocinados). Picar tres tomates maduros junto con la salsa de tomates y seguir revolviendo suave. Cortar las papas en rodajas. Agregamos todo a

la olla. Por último colocar los morrones en tiras, hervidos, condimentar a gusto con pimientos, especias surtidas, orégano y probar la sal ya que el bacalao es salado. Se cocina todo como un estofado. Receta tradicional que se realiza en Semana Santa para compartir en familia en la casa de la abuela Lali.

*Valeria Pereyra (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

## **BAGNA CAUDA**

Es una receta que llegó a Rafaela en las arcas de los piemonteses que allí se instalaron. En la Italia natal preparaban esta “salsa caliente” utilizando primero aceite de nuez y luego aceite de oliva. Pero, al llegar a la cuenca lechera santafesina, sustituyeron aquellas sustancias por la crema de leche y es así como hoy es casi natural preparar la bagna con esta receta (para 4 personas).

Ingredientes: 2 cabezas de ajo grandes, 10 anchoas en salmuera (atención que no estén quemadas por la sal), 100 centilitros de aceite (de buena calidad), 1 kg de crema de leche (del tipo doble crema, bien espesa). Pelar y triturar los ajos. De 5 anchoas, sacar el esqueleto, las escamas y toda la sal. Luego triturar todas las anchoas juntas.

Preparación.

Primer paso. En una cacerola colocar el aceite, el ajo (recordamos bien triturado), cocinar a fuego lento y revolver continuamente hasta que apenas se dore.

Segundo paso. Agregarle las anchoas trituradas y, siempre a fuego lento, revolver continuamente, cocinar durante 15 minutos aproximadamente, luego retirar y descartar todo el aceite que se acumule en la olla.

Tercer paso. A esa pasta agregar la crema, y siempre a fuego lento revolver continuamente hasta que se note espesa. Probar, por si falta sal.

Atención. Tener cuidado que no se queme, para ello controlar el fuego permanentemente.

Tener presente: es muy importante que no se queme el ajo. No olvidar quitar el aceite. Nunca debe dejar de revolver hasta que la bagna esté lista. Se le puede agregar más ajo o más anchoas para obtener un sabor más picante.

Servir en cazuelas para cuatro personas con un fuego pequeño debajo para mantenerla caliente. Se recomienda que nunca debe hervir, para que no se corte.

Acompañamiento. Verduras crudas y cocidas. Puede utilizarse cardo, coliflor, brócoli, lechuga, repollo, cebolla, pimiento, papa y batata hervida. Polenta fría. Pollo.

Cada comensal utiliza pinchos largos para introducir la verdura en la salsa.

Algunos también utilizan para acompañar pastas: tallarines o raviolos.

Es una receta simple, pero requiere mucho, mucho amor en la cocción y siempre se recomienda utilizar productos de buena calidad. Este es el secreto.

*Asociación Cultural Piamontesa (Rafaela, Departamento Castellanos)*

### **BAGNA CAUDA DE LA SEÑO NELLY**

Esta receta me fue facilitada por mi amiga Nelly Mercedes Ross, docente jubilada que cada año se reúne con sus ex alumnos para festejar el día del amigo. En dicha ocasión ella prepara este delicioso manjar para festejar esa amistad que solo los buenos maestros pueden darse el lujo de celebrar. Cabe destacar que muchos de los invitados al festín fueron sus alumnos hace más de 40 años. Dicha receta le fue dada por su suegra, así Nelly la escribió para este recetario colectivo.

Ingredientes: crema de leche (según la cantidad de comensales), 1 cabeza de ajo por persona (sacarle el brote a cada diente), 2 anchoas por persona (si son en sal mejor, porque son más grandes), lavarlas bien y sacarles el espinazo.

Poner en la olla en que la vas a preparar, 200 gr de manteca. Agregar los ajos bien picaditos y agregar las anchoas picadas. Rehogar, no dejar que se doren porque sino la salsa sale amarga, tampoco que estén crudos porque caen mal. Agregar lentamente la crema. Revolver continuamente con cuchara de madera hasta que larguen el hervor.

Comerla acompañada de lo que más te guste: carnes, verduras, raviolos, etc. etc. (en Italia se acompaña solo con verduras). Manos a la obra.

*Ceferino Hermés Berges (Rufino, Departamento General López)*

## **BAGNA CAUDA LIGHT**

Inventé esta receta porque a mucha gente le hace mal comer ajo u otros no soportan el aliento que genera comer *bagna cauda*... “El olor sale por los poros”. Es una receta para dos personas. Necesitas 5 puerros (solo la parte blanca), 6 anchoas, 100 gr. de nueces, 400 gr. de queso untable descremado. Se corta el puerro fino y se pone a cocinar en ½ litro de leche hasta que esté cremoso. Se le agregan las anchoas y nueces picadas finas. Se cocina 10 minutos. Si se seca o falta líquido agregar un poco más de leche. Por último, añadir el queso untable. Mezclar bien y listo, a bañar las verduras que más te agraden y ¡buen provecho!

*María Angélica Forno (Arequito, Departamento Caseros)*

## **BAGNA CAUDA PIAMONTESA**

Para 12 personas, 3 cabezas de ajo, 2 *filet* de anchoa por persona, 2 chorizos procesados (el secreto familiar desde Piamonte Italia), 2,5 litros de crema de leche, salsa blanca hecha con un litro de leche, 150 gr de nueces procesadas.

Se hierven los ajos con un poco de leche, aparte se coloca una cacerola al fuego con un poco de manteca o aceite, se agregan los ajos hechos puré, las anchoas, se rehogan y se agrega el chorizo procesado. Se cocina un ratito, se agrega la crema, una vez disuelta, la salsa blanca, revolver y por último las nueces también procesadas.

Para acompañar: milanesas, cubos de queso, *mostacholes*, ravioles, repollo crudo y cocido, brócoli, repollitos de Bruselas, pechuga de pollo, albondiguitas, zanahorias crudas y cocidas, pimiento rojo, coliflor, etc. Esto es a elección y según gusto de los comensales.

Es una receta para reunir a la familia.

*Gloria Plano (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

## **BAGNA CAUDA: UN RITO**

De tiempos inmemoriales, la *Bagna Cauda* es sinónimo de historia y de tradición piamontesa. Es conocida y apreciada en todo el mundo y es parte integrante de la gastronomía de los países que, como la Argentina, tuvieron una significativa inmigración piamontesa.



Alimento rural y popular, por mucho tiempo aborrecido por las clases altas que lo consideraron un plato inadecuado para sus paladares refinados debido a la presencia de ajo, no sólo ha conseguido los honores de los recetarios del '800, sino que ya la citaba el "Cocinero Piamontés" en el recetario de 1766. La anchoa, desleída al calor con ajo en aceite de nuez primero y oliva después, ha constituido por muchos siglos el principal, si no el único "condimento" de la cocina campesina. Con ella se da sabor a la polenta diaria, se aderezan las pastas secas (ritual de los días de "vigilia") se enriquecen verduras, legumbres, tortillas. Ingrediente del clásico *Bagnèt verd* (salsa verde) de origen medieval.

En el mundo campesino la *Bagna Cauda* no es un plato pobre de todos los días. Es un símbolo de fraternidad y de alegría, porque se la saborea en compañía, preparada para celebrar momentos de vida colectiva no festivos pero sí alegres. La leyenda vincula el nacimiento de la receta con el período de la vendimia, cuando se celebraban las *livraje* (finalización de la vendimia), con la prueba del vino nuevo (acontecimiento importantísimo donde todos festejaban juntos la satisfacción común) y se servía a los recolectores de uvas para recompensarlos por su trabajo. Y en todos los otros trabajos que requerían de la recíproca ayuda entre los miembros de la comunidad: hombres vigorosos caldeados por el sol, mujeres bellas y gallardas que le ayudaban compartiendo las fatigas y los riesgos, niños simples y libres y ancianos respetados y aún útiles. Es la protagonista de las *ribòte* (alegres reuniones de amigos en hostería para comer y beber a voluntad) que cubren las largas noches otoñales e invernales y que sirven para compartir los lazos de amistad y de cercanía alentados durante la estación de las labores estivas, poco aptas para las relaciones sociales.

Aceite extra virgen de oliva, anchoas y ajo son los ingredientes de la *bagna cauda* auténtica (verdadera bandera de los piamonteses): provisiones que comprendían simbólicamente el producto rarísimo y valiosísimo del sol, es decir, el aceite de oliva; el producto casi otro tanto precioso del mar, las anchoas y los productos de la tierra y de bajo tierra: los cardos y el ajo. Cuando los piamonteses llegaron a la Argentina y encontraron abundancia de leche y crema disponible, alteraron la receta original y utilizaron esta última en reemplazo del aceite, significándoles un muy bajo costo para su elaboración y obteniendo una consistencia más cremosa.

Hoy, a menudo propuesta en versión edulcorada, con el ajo cocido en la leche. Desde siempre símbolo del estar juntos, más que una comida es un rito y debe conservar los cánones y las reglas de la tradición:

1. Se requiere una bella mesa larga.
2. Se come de pie. Se aconseja no quedarse en el mismo lugar, sino ir moviéndose, charlando con los demás y, de tanto en tanto, acercarse y comer otro bocado, regado con un buen trago de vino.
3. Se come colectiva y fraternamente, en un hermanamiento de comensales. Es contenida en un único diàn o dianèt (cazuela de arcilla) superpuesta a la s-cionfëtta (calentador de terracotta relleno con brasa). Reemplazada después por el fojòt (recipiente con un hornillo con una llama continua debajo) ¡Nunca debe hervir!
4. Todos deben mojar su trozo de verdura en ese único recipiente, en alegre confusión y sobre todo sin ceder su turno y sin temor de ninguna especie. El uso moderno de los tristes recipientes individuales es una barbarie que desprecia siglos de cultura campesina.
5. La urbanidad campesina prohíbe hacer *palòt* con el propio pedazo de verdura, esto es, usarlo como una pala para cargar la parte más sólida y sabrosa de la *Bagna*, dejando a los otros la parte oleosa.
6. El trayecto del tenedor desde el recipiente a la boca del comensal debe ser cumplido con el auxilio de un buen trozo de pan que recoja un eventual goteo.
7. El pan va desintegrado a mano y no cortado en rebanadas.
8. El triunfo de todas las coloridas verduras del invierno amontonadas sobre la mesa junto con grandes panes, en un pintoresco orden desorden.
9. Es usanza común terminar la *Bagna Cauda* revolviendo algunos huevos frescos en los últimos residuos.
10. *La Bagna Cauda* es una comida completa y totalizadora, que no prevé el acercamiento con otros platos. En el uso moderno es todavía tolerable una degustación de buenos salames típicos antes de comenzar, una taza de buen caldo al final y eventualmente algún buen queso piamontés en lugar del postre.

*Norma Brarda (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## BASTONCITOS DE POLLO CON PAPAS NOISETTE

Soy Maricel Gaviglio, vivo en la localidad de Ramona y me dedico a los trabajos domésticos, también me gusta mucho cocinar. El motivo de la elección de esta receta es que es sana, económica y principalmente de rápida elaboración, dado que, en la actualidad, las madres trabajan todo el día y tienen poco tiempo para realizar la comida. Por eso escogí esta receta fácil que se puede hacer y conservar en el *freezer* para consumir en cualquier momento. A su vez es muy saludable porque está hecha con alimentos frescos y está destinada principalmente a los niños y jóvenes, ya que a los mismos les gusta mucho e incluso pueden prepararla con la supervisión de un mayor.

Paso I: *Los bastoncitos...*

Ingredientes de la receta: 2 pechugas; 1 pata-muslo deshuesada; 2 claras de huevo; perejil picado (cantidad necesaria); 5 o 6 cucharadas de queso rallado; 2 o 3 dientes de ajo picado (optativo); huevos para rebozar (cantidad necesaria); pan rallado, avena *Quaker* y harina común para rebozar (cantidad necesaria); sal y condimentos a gusto.

Elaboración. Procesar las pechugas de pollos con las claras y la sal. Cortar la pata-muslo en trocitos chicos. Mezclar el preparado de pechuga con los trocitos de pata-muslo, agregarle el perejil, el queso rallado, el ajo (opcional), amasar bien y formar bastoncitos o pelotitas; pasar por huevo batido y rebozar con una mezcla de pan rallado, avena y harina. Llevar a heladera dos horas como mínimo. Esta receta se puede cocinar de dos maneras: freír u hornear. En caso de freírlos, hacerlo en abundante aceite bien caliente; en caso de hornearlos, llevarlos a horno bien caliente hasta que estén dorados completamente.

Paso II: *Las papas noisette.*

Ingredientes: 800 gr. de papas; 3 huevos y 1 huevo extra para rebozar; 4 cucharadas soperas de queso rallado; harina común (cantidad necesaria); pan rallado (cantidad necesaria) y condimentos a gusto. Elaboración. Hacer un puré y condimentar a gusto. Agregar los huevos y el queso rallado. Formar bolitas y pasarlas por harina, luego pasarlas por huevo y rebozarlas con pan rallado o harina. Llevar

a frío por dos horas como mínimo y luego freír o cocinar en horno bien caliente.

*Maricel Gaviglio (Ramona, Departamento Castellanos)*

## **BATATITAS**

Preparación: cortar las batatas en rodajas, colocarlas en una asadera para horno, incorporarle la leche hasta cubrir todas las rodajas de aproximadamente 2 cm de espesor. Espolvorear el azúcar de ambos colores con la esencia de vainilla, a gusto perfumar con ramas de canela. Cocinar a fuego lento por una hora hasta que la preparación se perciba caramelizada. Dejar enfriar o entibiar (a gusto). Esta preparación puede ser utilizada para acompañar otros alimentos como quesos, galletas, etcétera.

*Lorena Silvestre (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

## **BERENJENAS EN ESCABECHE**

Ingredientes: 4 berenjenas, ajo, ají molido, vinagre y agua.

Preparación: Pelar las berenjenas y cortarlas en tiras. Colocarlas en un escurridor y bañarlas con sal. Dejarlas toda la noche para que larguen el agua. Luego enjuagar y hervir con 250 cc de agua y 400 cc de vinagre. Cuando estén tiernas escurrir y dejar enfriar.

Colocar en un frasco ajo cortado, orégano, ají y una capa de berenjenas, repetir hasta completar el recipiente. Finalmente colocar aceite.

*Beatriz C. Frutos (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## **BERENJENAS SALTEADAS CON VERDURAS**

Es una de las recetas que más me gusta y que más cocino. Es fácil y rica. Se pelan las berenjenas, se las coloca con sal parrillera para sacarle el ácido. Luego se las coloca en una olla en camadas con distintas verduras, se condimenta a gusto. Se pone a cocinar a fuego lento. Y por último se agrega queso cremoso hasta que se derrita.

*Adela Almirón (San Antonio de Obligado, Departamento General Obligado)*

## **BESITOS CHILENOS**

Se baten 1 taza de azúcar con 100 gr de manteca. Se agrega ½ cucharada de polvo para hornear, 2 huevos y finalmente harina con un poco de maicena (cantidad necesaria de ambas) hasta lograr una masa compacta. Luego, se forman bolitas, se las aplasta con el dedo (en el centro se puede colocar dulce de membrillo) sobre una placa enmantecada dejando espacio suficiente entre una y otra (porque al cocinarse, la cantidad crece). Se cocinan en horno suave.

Variaciones: en el centro de la bolita, también se puede colocar dulce de leche, almendras, nueces, fruta brillantada y se le puede dar formas varias para fiestas o cumpleaños temáticos.

*Angelita Meniquelli de Alberti (Alcorta, Departamento Constitución)*

## **BIFES A LA ALICIA**

Esta receta se origina cuando mis hijos eran chicos y regresaban del colegio con hambre y apurados para luego de almorzar ir a jugar a la pelota con el padre o con los amiguitos. Es simple y rápida de preparar, justamente debido a las urgencias de la familia. Me trae muy buenos y lindos recuerdos como así también me parece escuchar las quejas que, ante la insistencia y reiteración del menú, expresaban “¡Otra vez los bifés a la Alicia!”

Ingredientes (para cuatro personas): 8 bifés de bola de lomo (preferentemente cortados finos), 8 rodajas de queso cremoso, 1 cucharada de manteca, sal, pimienta y especias a gusto.

Preparación. Salpimentar los bifés a gusto. En una sartén grande se coloca la manteca, cuando está caliente se le agregan los bifés y se doran de ambos lados; cuando se vean jugosos se coloca el queso cortado grueso encima y se cocina hasta que se derrita totalmente. Servir acompañados de papas rejillas, puré o variedad de ensaladas. Una variante es colocar antes del queso una rodaja de jamón cocido y servirlo como sándwich.

*Alicia Pieretti (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## **BIFES A LA MARSALA (ESCALOPES)**

Aprendí a cocinar esta receta hace 50 años, me la enseñó la Sra. Anita Hilgert de Bertero.

½ peceto cortado en bifes muy finos. Salpimentarlos y pasarlos por harina. Aparte, poner al fuego una sartén con 50 gr. de manteca y un poco de aceite. Sellar los bifes. Una vez sellados, echar sobre cada bife una cucharada de *marsala*, dejar cocinar 5 minutos, aparte hervir en una ollita ½ litro de agua con ½ caldo de verdura. Una vez que hierve, agregarle un puré de tomates chico, una vez que esté caliente agregarle los bifes con la *marsala*. Acompañar con un rico puré.

*Atilia María Hang (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

### **BIFES AL ESCALOPE**

Era el año 1962, mi esposo José Alberto trabajaba en el Hotel Riviera y me trae una receta de cocina muy sencilla y me dice, “probalá..., te va a gustar” y tuvo razón. Nos gustó muchísimo a mis hijos Hugo Norberto y Roberto Daniel y a mí, y empecé a prepararla muy seguido, al menos una vez por semana. Los cuatro la disfrutamos muchísimo por lo sabrosa que es.

Necesitas 6 bifes de nalga o cuadril, sal, pimienta, ¼ litro de vino *Moscato*, harina común, 1 lata de arvejas.

Preparación: salar los bifes, pasarlos por harina (no sacarle mucha harina), freírlos en aceite y dorarlos de los dos lados, poner pimienta y agregar vino para que no se sequen y queden como una crema, por último agregar las arvejas. Si se seca mucho, agregarle un poco más de vino.

*Olga Yolanda Luna (Rosario, Departamento Rosario)*

### **BIFES CRIOLLOS DE DOÑA FLORINDA**

Dorar los bifes con un poco de aceite. Cuando los das vuelta, poner una capa de cebollas cortadas en juliana, una capa de pimientos, ajos picados, tomates en rodajas y por último papas y zanahorias en finas rodajas. Se tapa y se cocina a fuego lento hasta que las papas estén tiernas. Sacar del fuego y decorar con perejil picado.

Para Raquel esta receta no se puede pensar sin el olor a glicinas del patio de su abuela.

*Raquel Primucci (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## BIZCOCHITOS DE MANTECA

Busqué esta receta en la página de *Instagram* de Estefi Colombo, una chef, cocinera y pastelera que admiro y sigo. Me gusta mucho cocinar y compartir momentos y charlas con amigas, siempre con mate de por medio y bizcochos compartidos.

La receta requiere: 125 gr. de harina 0000, 50 gr. de manteca, 30 cc de agua, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de levadura seca o 5 gr. de levadura fresca.

Procedimiento. Disolver en el agua la levadura. En un bol colocar manteca, harina y sal. Comenzar a unir los ingredientes de a poco. Agregar la levadura disuelta y amasar hasta obtener una masa lisa. Espolvorear la masa con harina extra y estirar formando un rectángulo. Hacer dos dobleces dobles. Tapar la masa y dejar descansar durante 30 minutos. Luego, estirlarla de 2 cm de espesor y cortar cuadraditos o círculos. Pinchar cada uno, colocarlos sobre placa enharinada, tapar y dejar descansar a temperatura ambiente.

Cocinar a horno medio durante 20 o 30 minutos o hasta que comiencen a dorarse.

*Camila Baroni (Videla, Departamento San Justo)*

## BIZCOCHITOS DE VINO

Muy de tanto en tanto preparo estos bizcochitos de vino. Cuando los hago, mi memoria remite hacia atrás... ¿Cuánto tiempo?... ¿Cuántas décadas?... Por lo menos siete y algunos años más. Recuerdo en mi niñez los domingos, día especial; por la tarde nuestra madre nos aseaba, nos ponía vestido y zapatos nuevos. Era día de visita, junto a mi hermana íbamos las tres a casa de mis abuelos.

Al llegar, el saludo de rigor y allí estaban las primas de la misma edad que nosotras.

Todo era alegría, jugábamos en el patio y se sentía un aroma muy lindo que venía de la cocina. La abuela estaba preparando una receta que traía en su memoria desde ese lugar tan querido y añorado de Italia *Novo Diguci*.

Aquí va la receta. Ingredientes: 3 huevos, 18 cucharadas de azúcar, 1 taza tamaño té de aceite, 1 taza tamaño té de vino *Moscato* y harina leudante (cantidad necesaria).

Procedimiento. Se baten a punto nieve las claras, se agregan luego las 3 yemas, el azúcar, el aceite y el vino, batiendo siempre muy bien. Se agrega harina leudante hasta formar una masa. Se deja descansar. Se hacen chorizos de masa como para hacer ñoquis. Se fríen en grasa de cerdo no demasiado caliente, se retiran y espolvorean con azúcar. Esta receta sencilla y económica, como tantas otras traídas por los inmigrantes de principios del siglo XX, llenaba de alegría los corazones y estómagos de toda la familia. Es un pequeño homenaje a mi abuela, y en ella a todos los abuelos inmigrantes que con mucha angustia tuvieron que alejarse de sus seres queridos, pero a la vez con la mirada puesta en el porvenir y cargados de esperanzas anduvieron estas tierras.

*Olga Nelly Appendino (Peyrano, Departamento Constitución)*

## **BIZCOCHITOS SABORIZADOS**

La receta llega a mis manos por medio de las reuniones semanales que se hacen en mi casa con las amigas de mi mamá. En las mismas se juntan a charlar, pintar, bordar, etc., ¡y siempre traen algo para acompañar unos ricos mates!

Un día una amiga trajo unos bizcochos caseros, los hizo con la receta de su madre. Eran muy ricos, por los que mi mamá le pidió la receta.

Desde ahí comencé a realizarlos, de forma casi continua, ya que se pueden mantener mucho tiempo en un botellón de vidrio. Estos bizcochos son muy económicos y fáciles de hacer. Cualquier persona, sin ser experto en cocina, los puede realizar. Y lo mejor, te pueden salvar para acompañar unos ricos mates.

Ingredientes: 1 kg de harina leudante, 750 ml de agua tibia, 450 ml de aceite, 1 ½ cucharada de sal y orégano, chía, otros.

Pasos. Colocar la harina en forma de corona en un recipiente, luego agregar la sal, el aceite y el agua. Mezclar todo y dejarlo reposar como mínimo 1 hora. Prender el horno en mínimo. Sacar del recipiente la masa, separarla en dos partes. En una ponerle chía y en la otra, orégano. Luego mezclar. Cabe aclarar que el sabor puede variar, según el gusto que uno desee, por lo tanto estos dos ingredientes quedan a elección de cada uno. Estirar la masa, doblarla en 5 o 6 veces aproximadamente. Darle la forma de bizcochos que ustedes deseen y colocarlos en una asadera enmantecada. Colocar



en el horno, ponerlo en máximo por unos 15 minutos para que leuden los bizcochos y luego pasarlo a mínimo para terminarlos de cocinar.

*Alejandro Tosini (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## **BIZCOCHO DE BANANAS**

Mis abuelos son oriundos de Reconquista. Mi abuelo explicaba a mí y a mis hermanos, que esta receta fue enseñada por una vecina de su abuela, esta última se la enseñó a su madre y ella a él, quien también hizo lo mismo, la transmitió a sus hijos. Igual, yo nunca vi a ninguno de mis tíos preparar el famoso bizcocho de bananas. Pero mi abuelo nos enseñó a mis dos hermanos y a mí la receta. Justamente, uno de mis hermanos la recordó y por eso decidí compartirla. Él la preparaba casi todos los días y nos contaba que la vecina de su abuela la inventó un día en el que no tenía nada para comer y agregaba: “por eso hay que comer lo que hay en casa y no despreciar nada”. Él trabajaba y su patrón le daba mercadería en la que incluía bananas. Así que siempre contaba con el ingrediente principal. Igualmente, no sé si es cierto el relato de la vecina de la abuela. Creo que él nos contaba esa historia porque era lo que podía darnos y lo que sabía hacer. Él hacía changas y con eso nos crió a mis hermanos y a mí.

Para esta receta caserita de mi abuelo necesitas: 300 gr de harina leudante, 1 taza de leche, 3 huevos, ½ taza de aceite, 2 bananas, 1 taza de azúcar.

Preparación. Pisar las bananas o licuarlas con leche. Poner en un *bol*. Agregar los huevos y el azúcar, mezclar. Echar harina y batir mucho. Volcar la preparación en un molde enmantecado y enharinado de 26 cm aprox. Hornear de 50 a 60 minutos. Dejar enfriar antes de cortar, para que no se desarme.

*Dolores Ramírez (Recuerdos de Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **BIZCOCHOS DE ORÉGANO Y QUESO**

Elijo compartir esta receta porque es simple y requiere ingredientes que todos tenemos en casa. La encontré en una página de Internet y desde entonces la preparo porque es sencilla, fácil y es una buena idea para compartir con amigas y familiares.

Necesitas: 2 tazas de harina (común o leudante), 3 cucharadas de queso rallado, 3 cucharaditas de polvo para hornear, 1 cucharada de orégano, 1 cucharada de sal, 1/3 taza de aceite y 2/3 taza de leche. Primero unís todos los ingredientes secos y vas incorporando de a poco los líquidos. No tienes que amasar, sólo unir. Tiene que quedar una masa de consistencia tierna. La estirás aproximadamente a 1 cm de espesor. Cortás los bizcochos, los colocás en una placa con aceite y los llevás a horno hasta que estén dorados (20 minutos aproximadamente).

*Lucía Aguirre (San Justo, Departamento San Justo)*

### **BIZCOCHOS SALADOS**

A esta receta la creé en la casa de mi abuela Delia, queriendo prepararle algo rico para merendar. La misma surgió poniendo un poquito de cada ingrediente y probando resultados. Se puede saborizar con diferentes condimentos como provenzal, orégano, semillas, condimento para pizza, etc. A mis amigos les gusta mucho, es fácil, rica y económica, sólo hay que disfrutarla con unos ricos mates.

Ingredientes: ½ kg de harina leudante, ½ pocillo (tipo café) de aceite, sal a gusto, 1 cucharadita de azúcar, 1 huevo, ½ pocillo de leche, agua tibia (cantidad necesaria) y provenzal a gusto.

Preparación. Mezclar todos los ingredientes secos, luego agregar los ingredientes húmedos hasta formar una masa, estirar y cortar. Cocción a horno moderado con una base de aceite muy fina para que no se peguen.

*Romina Itatí Tiraboschi (Emilia, Departamento La Capital)*

### **BIZCOCHUELO**

Romper 3 huevos en un bol, batirlos. Luego agregar 1 taza de azúcar, mezclarla con los huevos y luego añadir ½ taza de aceite. Batir y agregar 1 taza de leche o de agua (según disponibilidad y situación económica). Mezclar y agregar 3 tazas de harina. Una vez que los ingredientes se mezclaron, llevar la preparación a horno durante 40 minutos.

*Daniela Aguilar (Videla, Departamento San Justo)*

## **BIZCOCHUELO CASERO**

Mi abuela y mi madre me enseñaron a preparar este bizcochuelo cuando aún yo era una niña. Ahora lo preparo con mi hija, fundamentalmente para los cumpleaños.

Necesitas 3 huevos, 1 taza de leche, esencia de vainilla, 1 taza de azúcar y 2 tazas de harina leudante.

Preparación: se inicia mezclando los huevos con el azúcar y la leche. Luego agregás la esencia de vainilla y cuando se integra la harina, formás la pasta, volcala en un molde previamente enmantecado y enharinado y lo llevás a horno fuerte durante 20 minutos.

*Danisa Morelli (San Justo, Departamento San Justo)*

## **BIZCOCHUELO DE LA ABUELA MARÍA**

Mi abuela María me enseñó a preparar este bizcochuelo y en homenaje a ella decidí llamarlo con su nombre. Yo adopté la receta y la fui adaptando para menos comensales.

Ingredientes: 750 gr. de harina leudante, 4 huevos, 100 cc de agua tibia, 500 gr. de azúcar, vainilla a gusto y ralladura de limón a gusto.

Preparación. Separar las claras de las yemas. Incorporar 250 gr. de azúcar a las claras y batirlas a punto nieve. Hacer lo mismo con las yemas, batir hasta no ver más los 250 gr. de azúcar restantes. A la mezcla de las yemas agregar agua, ralladura de limón y esencia de vainilla. Luego, incorporar de a poco harina. Luego agregar la mitad de las claras batidas a nieve, siempre batiendo. Luego el resto con movimientos envolventes. Cocinar a fuego mínimo por 60 minutos aproximadamente.

*Leilén López (San Justo, Departamento San Justo)*

## **BIZCOCHUELO DE LIMÓN**

Comparto la receta de este bizcochuelo de rico sabor y delicado aroma. Casi todos los domingos, mi mamá prepara bizcochuelos y se permite variar en sabores: usa dulce de leche, pasas de uva, chocolate, les da color. Yo cocino el de limón y siempre lo hago para compartir con amigos.

Necesitas: 6 huevos, 200 gr. de harina, 200 gr de azúcar, 30 gr. de polvo para hornear, ralladura y jugo de limón (a gusto).

Colocar los huevos en un bols y añadir azúcar y mezclar. Tamizar la harina junto con el polvo de hornear y agregarlo a la masa. Va a quedar una masa espesa, en caso de ser necesario agregar más harina. Volcar en una fuente enmantecada y colocar en horno precalentado a 180° por unos 20 o 25 minutos. Enfriar y desmoldar.

*Jaquelina Cáceres (Soledad, Departamento San Cristóbal)*

### **BIZCOCHUELO FLORINDA**

Viviendo en Cruz Alta, con esta receta gané 3000 pesos en un concurso de la revista *Nocturno* en 1972. 6 yemas, 3 cucharadas de agua, 200 g de azúcar, 6 claras a nieve. Batir intensamente las yemas con azúcar y agregado de agua. 1 cucharadita pequeña de vainilla. Luego incluir harina leudante de modo envolvente, las claras a nieve suavemente. Hornear.

*Isabel Bisio (Casilda, Departamento Caseros)*

### **BOCADILLOS VERANIEGOS**

1 kg carne picada, 1 pancito remojado en leche, perejil picado, 2 huevos, 2 manzanas cortadas en dados, sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Mezclar todo, hacer bocadillos alargados, espolvorear con azúcar y llevar a horno hasta que estén cocidos (dorados).

*Lady G. de Sonego (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **BOLAS DE FRAILE**

Un kilo de harina común, 60 gramos de levadura, 2 tazas de leche, 200 gr de azúcar, 6 huevos, 200 gr de manteca, esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja.

Unir los ingredientes, formar la masa, amasar. Dejar levar. Formar los bollitos y freír en aceite casi, casi caliente.

*Roxana Tus (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

### **BOLLITOS CON CREMA DE AMERI**

Mi abuelo, Miguel Ameri comenzó a trabajar desde los 12 años por cuestiones económicas para mejorar y colaborar en su casa, donde vivían: mamá, papá y seis hermanos. Ese trabajo, ser panadero, fue

su primer y único oficio que hasta hoy en día lleva junto a mi abuela Griselda Torres, más de 45 años ejerciéndolo y que constituye el sostén de su familia.

Mi abuelo es oriundo de Laboulaye (Córdoba) y mi abuela de Rufino, y ambos se conocieron por amigos en común.

La receta es una de sus favoritas al punto de tener alto prestigio y preferencia en la ciudad y, siendo su nieta (Jésica Santillán), es más que un orgullo que forme parte de esta publicación para que pueda conocerse y prepararse más allá de Rufino. Si bien la producción es masiva, ya observarán la cantidad, se realiza en su propia panadería, y se degusta también en fechas especiales, como es el día de la Virgen de Nuestra Señora de la Misericordia y también, para las invitaciones familiares.

Va la receta (cantidad 500 unidades).

Masa madre. Se mezcla levadura (60 g en verano y 100 g en invierno) junto con agua tibia (½ litro de agua pura mineral). Esto debe fermentarse, elevarse “aproximadamente, 20 minutos” y luego se mezcla con los 15 kilos de harina, a su vez se agregarán los 3 kilos de azúcar en la amasadora, se agregarán 2 kilos y medio de margarina y los 45 huevos, mientras la máquina continúa su curso será necesario saborizarla con esencia de limón y vainilla cada medio litro. En total, la masa necesita una hora de constante movimiento para lograrse la integración de todos los ingredientes y se deja reposar al menos 24 horas en el *freezer* para ser utilizada, logrando así la firmeza necesaria para dominarla.

Se retira la masa del *freezer* y se corta en bastones largos de 10 cm con cuchillo y se comienza a realizar bollitos de manera manual (se coloca un poquito de masa y se comienza con movimientos redondos hasta lograr una bolita). Se cocina a horno a leña a 180 grados por 25 minutos. Se mezclan 100 g de azúcar blanca y 1 kilo de harina 0000 y mientras tanto se pone a hervir un litro de leche común, luego se agregan los ingredientes sólidos en la batidora con una cuchara. Por último, se agregan 5 huevos ya batidos. Se cocina 5' más y se obtiene una crema, la misma permitirá la decoración, se puede utilizar también azúcar impalpable a gusto.

Este último paso corresponde a la decoración realizada con una manga plástica y obteniéndose una cantidad de crema pastelera para 50 bollitos aproximadamente.

*Miguel Ameri (Rufino, Departamento General López)*

## **BOLLITOS DE PURÉ CON COMIDA RECICLADA**

Se utiliza puré que haya quedado frío de una comida anterior. Hacer un relleno con carne picada o cualquier ingrediente que se tenga (morrón, cebolla, ajo), cocinar el relleno media hora. Poner en la palma de la mano el puré, luego el relleno y formar un bollito. Pasar el bollito por huevo y harina y luego freír.

*Verónica Orellana (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

## **BOMBONES DE QUAKER**

Un clásico que aprendimos en la escuela y preparamos para las juntas con amigos y para los cumpleaños. Necesitas 100 g de manteca, 1 paquete de *Quaker* extra fino, 4 cucharaditas de *Nesquik*, 1 pote de dulce de leche repostero, 4 barras de chocolate derretido. Mezclar todo para formar los bombones. Si queda muy duro, agregar un poquito de leche chocolatada o leche.

Otra versión de la misma receta: 200 gr. de manteca, 250 gramos de avena *Quaker*, 200 gr. de cacao, 2 cucharadas colmadas de dulce de leche, 1 cucharada de esencia de vainilla. Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea. Tomar pequeñas porciones y darle forma de pequeñas bolitas o daditos. Luego, pasarlos en azúcar, nuez picada o coco rallado. Llevar a heladera hasta que endurezcan.

*La Nona Menna (Chañar Ladeado, Departamento Caseros)*

## **BONDIOLA DE CERDO AL HORNO CON SALSA DE PUERROS**

Ingredientes: 1 bondiola de cerdo de 2 kg, condimentos (sal, pimienta negra, nuez moscada y mostaza) y papel aluminio. Para la salsa: 4 puerros, 2 cucharadas de manteca, 400 gr. de crema de leche.

Preparación: tomar la bondiola y untarla con la mostaza y condimentarla con sal, pimienta y nuez moscada. Envolver en papel aluminio y llevar al horno a 180° por 1:30 horas.

Salsa: rehogar los puerros finamente picados en 2 cucharadas de manteca hasta que estén tiernos. Condimentar con sal, pimienta y agregar la crema. ¡Luego a disfrutar!

*Catalina Hilda B. de Ribotta (Tacural, Departamento Castellanos)*

## **BORI**

Ingredientes: 1 kg de carne magra, 3 cebollas medianas, 1 ½ paquete de sémola o 750 de harina paraguaya, 750 gr de queso cremoso, orégano, sal y 2 litros de agua.

Preparación: freír la cebolla hasta que quede transparente, colocar la carne, condimentar con orégano y sal a gusto. Agregar agua, dejar cocinar.

Es una receta típica paraguaya heredada de mi abuela.

*Analia Paredes (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## **BORRACHITOS TENTADORES**

Una delicia muy dulce que vino de España (Galicia). La receta fue traída por el matrimonio de Carmen y José Molina. Tuvieron 3 hijos: Carmen (Tita) la mayor nacida en Brasil, Hermenegilda (Angelita) y José (Pepito) nacidos en Rosario. Esta familia era vecina de mis padres, así que se formó una amistad muy hermosa entre las dos familias desde el año 1931. Hoy, septiembre de 2019, Angelita y yo (Olga) seguimos siendo amigas, casi hermanas, ella con sus 88 y yo con mis 80 años.

Para los borrachitos necesitas: 1 kg de harina común, ¼ litro de aceite común, ½ litro de vino *Marsola*, 4 sobres de anís en grano.

Para el almíbar: 1 litro de agua, 1 kg de azúcar.

Preparación. Calentar el aceite no muy fuerte. Apagar el fuego y agregar el anís en grano, dejarlo enfriar. Colocar la harina en la mesa en forma de corona, en el centro volcar el vino y el aceite con el anís, amasar y estirar la masa de 4 milímetros de grosor. Cortar cuadrados de 6 centímetros de lado, unir dos puntos y las otras dos que queden hacia los costados, freír en abundante aceite. Hacer el almíbar y pasar los borrachitos y que queden bien bañados.

*Olga Yolanda Luna (Rosario, Departamento Rosario)*

## **BRICELET**

Elijo dar a conocer esta receta y la nombro “Recuerdo de *Brisleteras*”, porque recuerdo mi niñez, cuando ayudaba a mi madre a elaborar con mis manitos esas pequeñas bolitas de masa dulce que luego ella cocinara con esa vieja *Brislera* (de fundición gris con dos largas

manijas de hierro) que habían traído sus abuelos de Suiza, para cocinar sobre aquellas tan recordadas cocinas a leña... ¡Momentos imborrables que retrotraen a mi mente! Con el correr de los años, la tecnología fue avanzando. Hoy día las mismas son de aluminio fundido, mucho más livianas, pero conservan su tradicional mango de hierro (más corto), adecuado para cocinar sobre cocina o anafe convencional. Actualmente, ya pasadas varias décadas, tengo el orgullo de poder fabricar las máquinas con las que se cocina la masita con mis propias manos, continuando el legado de mi suegro Carlos, que las hacía con tanto amor.

Aquí comparto la reseña que consta en el folleto de la comuna de la localidad de Colonia Belgrano, que convoca a ¡la fiesta el *bricelet!* (masa seca y dulce). Primera semana de marzo. ¿Y por qué en esta primera semana de marzo? Porque el 8 de marzo de 1883 es la fecha de fundación de Colonia Belgrano. Esas remesas de colonos que llegaron de Alemania, Suiza, Francia y de Italia traían en su bagaje ropa, herramientas, utensilios, instrumentos musicales, semillas, retoños de plantas, muchos sueños plateados y dorados. Trían su fe cristiana y, tal vez, guardados en alguna Biblia algunos papelitos doblados que recreaban las recetas de las comidas que preparaban en sus patrias. Así, del puñado de sueños de un grupo de familias surgió Colonia *Bel Grano*, “bello grano” al decir de los italianos. Entonces, el mejor homenaje para los ancestros belgranenses que aquel 8 de marzo fundaron la *Colonia del Bel Grano* es recuperar parte de su legado culinario. La receta del *bricelet*:

Ingredientes: 6 huevos, 400 gr. de manteca, 500 gr. de azúcar, 1 kg de harina leudante y ralladura de limón, vainilla o canela.

Procedimiento: batir la manteca junto con el azúcar. Luego agregar los huevos y batir bien. Por último, añadir la harina con canela o ralladura de limón. Amasar y formar bollitos que se cocinarán en la *brisletera* bien caliente, previamente untada con grasa de cerdo o manteca.

*Eduardo Mosso (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## **BROWNIES**

Batir 4 huevos con 2 tazas de azúcar. A baño María derretir 300 gr de chocolate semi-amargo con 200 gr de manteca. Una vez derretido



todo incorporarlo a los huevos y el azúcar batido. Agregar las nueces con  $\frac{3}{4}$  taza de harina, hornear 35 minutos (horno 180°).

Variaciones: para Mario (para diabéticos) + una manzana rallada + 6 edulcorantes de estevia + hornear 20'. Para Alejandra, sin nueces. Comerlo solo o con helado.

*Mariela Baduna (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

## **BROWNIE DE LIMÓN**

Esta receta también se la conoce como “suavecitos de limón” o “masitas de limón”. Pero, más allá del nombre son deliciosos. Fue extraída del libro de cocina de Jimena Monteverde y facturada de manera recurrente deja recuerdos en quienes la degustan.

Ingredientes para la base: 150 gramos de manteca, 1 taza de harina leudante, 1 taza de harina común y  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar impalpable. Todos estos ingredientes se mezclan en un *bowl* con las manos, tratando de formar un granulado. Se reversa una taza de esta preparación y con el resto se cubre la base de un molde apenas enmantecado, formando una capa finita con la ayuda de la panza de una cuchara o las manos mismas ¡está bueno meter las manos en la masa! Esta base se lleva al horno (horno fuerte) durante 10 minutos hasta que la veas levemente doradita.

Para el relleno. 2 tazas de harina común, 4 huevos,  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de limón. Mezclamos todos estos ingredientes en un *bowl* simplemente con un tenedor o batidor de mano (no enchufamos nada). Al final añadimos a la preparación la taza que reservamos del granulado. Cubrimos la base ya cocida con esta preparación y llevamos nuevamente a horno suave por 20 minutos más. Una vez fría la preparación espolvoreamos con azúcar impalpable y cortamos en cuadraditos generando bocados de placer absoluto.

Datos extra pero importantes, los limones son más ricos cuando se los pedimos a un vecino que tiene limoneros y no sabe qué hacer con ellos o a una amiga. También tenés que sentir amor por lo que haces y hacia quienes está destinada la comida ¡la cocina es un acto de amor! Ganas de compartir y pasar un grato momento. Todos van a recordar esta delicia, te la van a pedir y seguro quedará en la foto de algún festejo.

*Melina Vuknic (Villa Mugueta, Departamento San Lorenzo)*

## BUDÍN ALEMÁN

Este budín es mi favorito, mi mamá me agasaja todos los años preparándolo para mi cumpleaños. Nunca hice uno porque entiendo que no hay ninguno más rico que el de mi madre, ya que siempre le digo que el ingrediente secreto es “el amor” que agrega al hacerlo. Batir juntos: 100 g de margarina, 200 g de azúcar y 5 huevos. Agregar luego, 400 g de harina leudante, 1 cucharadita de polvo de hornear, vainilla o ralladura de limón. Por último agregar ½ kg de dulce de membrillo, 250 g de ciruelas secas picadas y remojadas previamente en oporto o licor, poner el jugo también. Hornear a fuego moderado.

*Marianela Paola Ceschi (La Penca y Caraguatá, Departamento San Justo)*

## BUDÍN CON NUECES (DE LA ABUELA)

Harina, manteca, huevo, nueces. Fácil y simple: haces una crema con la manteca pomada y los huevos, una vez formada agregas harina y finalmente las nueces. Lo llevas a horno el tiempo necesario, cuando queda dorado y el ambiente se llena de olorcito a budín, está listo. Bañar con *glacé*.

*Pilar Astiasuain (Salto Grande, Departamento Triondo)*

## BUDÍN DE AVENA, BANANA Y NUEZ

Rinde 12 porciones de 2 cm para contribuir a una alimentación saludable.

Ingredientes: 3 bananas, 2 huevos, ½ taza de azúcar o estevia, 3 cucharadas de aceite neutro, 1 cucharadita de esencia de vainilla, 2 cucharadas de canela, 3 tazas de avena tradicional, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 taza de nueces picadas y/o almendras o semillas de girasol, chía o sésamo.

Procedimiento. Pisar 3 bananas, agregar los huevos y batir. Incorporar el azúcar y continuar batiendo, agregar el aceite y mezclar. Agregar la esencia de vainilla y la canela, mezclar nuevamente. Por último incorporar la avena, el polvo de hornear y las nueces picadas y terminar de mezclar junto a los ingredientes.

Volcar en una budinera (de 25 cm de largo, 11 de ancho y 7,5 de profundidad) previamente rociada con spray vegetal y llevar a horno a 180° por 40 a 45 minutos.

Pasado el tiempo, retirar del horno, enfriar unos minutos y desmoldar.

*María Laura Uberti (Moisés Ville/Ceres, Departamento San Cristóbal)*

### **BUDÍN DE AVENA Y PASAS**

Es una variante/idea de mi autoría. Reemplacé la manteca, el azúcar, la harina leudante, la leche, el chocolate por ingredientes más sanos, por decirlo de alguna manera.

Ingredientes: 1 yogurt, 5 sobres de edulcorante o similar, 2 huevos, 2 tazas de avena, 2 cucharaditas de polvo de hornear, media taza de harina de algarroba, media taza de coco rallado (opcional), media taza de soda, pasas (cantidad a gusto) y ralladura de limón.

Opcional: nueces o manzana o pera ralladas o banana pisada o semillas, etcétera.

Procedimiento. Colocar en un bol el yogurt, el edulcorante y los huevos batidos. Agregar las tazas de avena con el polvo de hornear. Si desea incorporar la harina de algarroba y/o el coco.

Luego, la soda y las pasas y/o los ingredientes opcionales. Y por último la ralladura de limón. Colocar la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado y llevar a horno precalentado durante 30 o 40 minutos.

*María Florencia Corsetti (Armstrong, Departamento Belgrano)*

### **BUDÍN DE BANANA Y NUEZ**

Esta receta que comparto es de mi autoría. Un día por los apuros de la vida cotidiana transformé el budín inglés. Entonces utilicé: 4 huevos, materia grasa (manteca, aceite o crema de leche, lo que tenga), esencia de vainilla, una banana pisada, azúcar a “ojo”, batir con batidora (banana y azúcar), incorporar harina en forma envolvente y las nueces molidas, previamente pasadas por harina. Colocar en una budinera enmantecada y enharinada (con el horno precalentado) al mínimo durante 35 minutos. Espolvorear con azúcar impalpable.

*Laura Montenegro (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## BUDÍN DE GELATINA

Desde muy pequeños mamá nos había acostumbrado a comer áspics (budines de gelatina salada moldeados, que ella preparaba con caldo que hacía hirviendo patas de chanco y enriquecía la gelatina con huevos duros, zanahorias, arvejas y otras verduras). Los servía con mayonesa casera. Cuando salieron al mercado las gelatinas industriales empezó a experimentar y creó este *Budín dulce*, que no necesita horno ni baño María, muy fácil de hacer y que nunca falla.

Ingredientes: 2 litros de leche, 12 yemas (o más), 1 ½ taza de azúcar, 5 paquetitos de gelatina sin sabor. Disolver la gelatina en la leche y ponerla a calentar. Mezclar las yemas con el azúcar. Verter encima la leche caliente y cocer meciendo constantemente sobre fuego suave hasta que se espese. Colocar en budinera acaramelada y dejar enfriar. Desmoldar y servir con crema batida y/o dulce de leche (que ella hacía casero).

*María Delfina Barreiro, recordando a mi mamá Leonor (Perlita) Sánchez de Bustamante de Barreiro (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## BUDÍN DE MANDARINA

Las mandarinas tienen el aroma de la infancia, de las tardes de otoño y primavera, de la hora de siesta.

Colocar las mandarinas con cáscaras y sin semillas en la licuadora. Agregar una taza de azúcar, ½ taza de aceite y 3 o 4 huevos. Licuar. Agregar en un bol la preparación y 3 tazas de harina leudante (350 gr.). Mezclar todo y colocar en horno durante 50 min. Usar un molde de 24 cm.

*Isabela (Rosario, Departamento Rosario)*

## BUDÍN DE MANDARINA

Las mandarinas deben tener el sabor del sol de otoño-invierno. A esta receta me la compartió una amiga. Es tan dulce como lo que se comparte con mates, té o chocolates en rondas de amenas charlas. Entonces, se cortan 3 mandarinas, se sacan las semillas, se colocan en licuadora junto con 3 huevos, ½ taza de aceite y 2 tazas de azúcar. Licuar y volcar en un bol agregando también 2 o 3 tazas de

harina leudante. Ligar bien. Se cocina a horno moderado en budinera enmantecada y enharinada.

*María Luisa Robul (Romang, Departamento San Javier)*

### **BUDÍN DE NARANJA**

Es una receta compartida por mi abuela y cada vez que la hago y como, mantengo vivo su recuerdo y enseñanzas.

Ingredientes: 100 gr. de crema, 1 huevo, 100 gr. de azúcar, 100 gr. de harina leudante, ralladura de limón o esencia de vainilla, jalea o dulce de membrillo, pepitas de chocolate, azúcar impalpable.

Preparación: colocar en un recipiente la crema, el huevo, el azúcar, la esencia de vainilla o la ralladura de un limón y las pepitas de chocolate (mezclar). Incorporar de a poco harina, hasta lograr una masa lisa y consistente. Colocar en un molde enmantecado y llevar a horno, 45 minutos.

*Andrea Strada (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

### **BUDÍN DE PALMITOS**

Es una receta que gusta mucho a mis hijos y, generalmente, la preparo para Navidad.

Necesitas: 1 lata de palmitos en trozos, 1 pote de ricota, 1 bolsita de queso rallado, 2 huevos, 1 cebolla mediana, 50 gr. de manteca, azúcar (cantidad necesaria), 6 rodajas de jamón cocido.

Preparación. Acaramelar una budinera y forrarla interiormente con las fetas de jamón.

Mezclar la lata de palmitos picados (una lata grande es mucho y una chica es poco), la ricota, el queso rallado, la cebolla rehogada y las 2 yemas. Agregar finalmente claras batidas a nieve. Opcional: sobre de gelatina sin sabor. Volcar en una budinera y darle 2 o 3 golpecitos sobre la mesada para compactar. Cocción: a baño de María por 30 minutos. Dejar enfriar y llevar a heladera. Desmoldar antes de servir. Acompañar con salsa golf. Sugerencia: envolver con film la budinera y cocinarlo a baño de María en una cacerola tapada si se dispone de ella. De esa manera no ingresa agua al budín.

*Celia Zilli (San Justo, Departamento San Justo)*

## **BUDÍN DE YOGURT**

A esta receta la encontré dentro de la carpeta de recetas de mi abuela y probé hacerla y salió excelente. Por eso seguí haciéndola y la comparto con mis amigas, a ellas les encanta. Es muy fácil y rápida de preparar. Además, presenta muchas variantes, a veces reemplazo el pote de yogurt con jugo de naranja o de limón.

Necesitas: 2 huevos, 1 pote de yogurt firme, mismo pote que utilizarás como indicador de medida del resto de los ingredientes. Entonces: 1 pote de aceite, 1 pote de azúcar, 2 y ½ pote de harina leudante. Primero, se colocan los 2 huevos en un *bowl* y se los mezcla, luego se incorpora la medida del aceite y azúcar. Seguir mezclando. Después se van agregando las medidas de harina y, por último, el pote de *yogurt*. Se calienta el horno antes de colocar el budín y se cocina a fuego mínimo por 30 a 40 minutos.

*Micaela Zamirri (Calchaquí, Departamento Vera)*

## **BUDÍN DE YOGUR**

Comparto esta receta porque es fácil y rica. La tomé de una pastelería que hace tortas deliciosas.

Necesitas: 3 huevos, 1 pote de yogur (mismo que se utilizará como medida del resto de los ingredientes), 1 pote de aceite, 2 potes de azúcar, 3 potes de harina leudante y ralladura de 1 limón.

Batir los 3 huevos junto con el azúcar, agregar el aceite. Cuando se una, incorporar el yogurt y la ralladura del limón. Por último agregar harina leudante. Volcar la masa en un molde previamente enmantecado y enharinado y llevar a horno precalentado a 180° durante 50 minutos (se introduce un palillo y debe salir limpio).

*Milagros Tanquis (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

## **BUDÍN DE ZANAHORIAS**

Esta receta la hago siempre porque pienso que es una comida apta para toda mi familia, es económica, fácil y muy rica. También la incorporé porque tengo en la familia una integrante vegetariana. Es un gusto compartirla con ustedes.

Ingredientes: 1 kg de zanahorias, claras de 3 huevos, 1 huevo entero, 20 gr. de queso rallado y 200 gr. de queso crema.

Pelar, cortar en rodajas y hervir las zanahorias. Una vez cocinadas, escurrirlas bien para sacarles el agua. Pisarlas para formar un puré. Colocar ese puré en un *bowl*, agregarle el queso rallado, el queso crema, las claras y el huevo, mezclar bien. Agregar sal y pimienta. Colocar la mezcla en una budinera rociada con *spray* vegetal, cocinar en horno a baño María durante 40 minutos aproximadamente.

*Norma D'Onofrio (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

### **BUDÍN DE ZANAHORIA**

Ingredientes: 1kg de zanahoria, 50gr de manteca, 2 cebollas picadas, 4 cucharadas de salsa blanca, 1 cucharada de queso rallado, 4 yemas de huevo, 4 claras de huevo batidas a nieve y pimienta y nuez moscada.

Preparación. Cocinar las zanahorias hasta lograr un puré. Fritar las cebollas con manteca y mezclarlas con la zanahorias en un recipiente. Agregar la salsa blanca, el queso rallado y las yemas. Mezclar. Agregar las claras y volver a mezclar. Cocinar a baño María y colocar en una budinera.

Receta tomada de un trabajo de recuperación de las tradiciones culinarias realizado en la escuela EESOPÍ N° 8161 “Mariano Moreno”.

*Mafalda (Santa Clara de Buena Vista, Departamento Las Colonias)*

### **BUDÍN DE ZAPALLO**

Hervir 1 litro de leche con 1 taza de azúcar hasta obtener un color amarillo. Cocinar  $\frac{1}{2}$  kg de zapallo calabaza, pisarlo bien. Agregar 2 cucharadas de *Maizena* y agregarle la leche. Poner en una fuente con azúcar quemada y llevar al horno 45 minutos.

¡Para que los más chicos de la casa coman zapallo y no digan nada!

*Élida Restelli (Emilia, Departamento La Capital)*

### **BUDÍN INGLÉS**

Esta receta pertenece a Norma Filippa, mi madre.

En un bol batir 200 gr de manteca,  $\frac{3}{4}$  pocillo de azúcar, esencia de vainilla, 4 huevos (agregarlos de a uno). En un segundo bol mezclar: 100 gr de nueces, 100 gr. de almendras, 100 gr. de dátiles, ralladura de 1 limón, 1 barrita de chocolate de taza, 50 gr. de guindas,

100 gr de fruta abrigantada, 100 gr. de dulce de membrillo, 2 tazas de harina leudante con una cucharadita de *Royal* y una cucharadita de bicarbonato. Aparte tener preparado 100gr de pasas de uva sin semillas remojuadas en licor (desde la noche anterior si es posible). Agregar al primer bol las pasas, luego agregar de a poco el contenido del bol 2 alternando con el licor. Entreverar bien, hasta que quede una mezcla bien húmeda. Al volcar en los moldes (previamente forrados con papel manteca) no alisar la superficie. Cocinar a horno moderado sobre una bandeja. Es conveniente realizar el budín unos 15 días antes de ser consumido y envolver en papel de aluminio así puede concentrarse el sabor de los ingredientes. Ahora sí, listo para compartir recordando aquel refrán de mi abuela Josefina que decía: “*Que Dios le conserve la mano y la memoria. La mano para seguir haciendo y la memoria para invitarme*”.

*Ana María Cantora (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## **BUDÍN INGLÉS**

Jaquelina Cassina Zanello aportó al recetario una fórmula que su abuela, nona Pocha, prepara y heredó de su madre (nona nonita), escrita de puño y letra, para sus bisnietas Ema, Gina y Vera.

Ingredientes: 200gr. de manteca; 200 gr. de azúcar; 5 huevos; 1 cucharadita de esencia de vainilla; 1 copita de coñac; 400 gr. de harina; 1 cucharada llena de polvo de hornear; 50 gr. de pasas de uva sin semillas; 250 gr. de fruta abrigantada surtida y 200 gr. de nueces.

Batir la manteca con el azúcar hasta que esté bien cremosa, agregar los huevos uno a uno. Batir bien después de cada adición. Agregar la esencia de vainilla y el coñac. Cernir la harina con el polvo de hornear e incorporar a la preparación anterior. Limpiar las pasas de uva, cortar en cubitos la fruta abrigantada, pelar y picar las nueces. Agregar todo, mezclar bien. Colocar en molde previamente enmantecado y enharinado y cocinar en horno moderado 40 o 50 minutos. (Yo lo pongo en dos moldes más chicos durante 20 o 25 minutos).

*Cladis Biolatto (Cañada Rosquín, Departamento San Martín)*



## BUDÍN PARA CELÍACOS

Esta receta es fácil, siempre queda bien y es saludable.

Ingredientes: 3 huevos, 150 gr. de manteca, pre-mezcla para budines y 150 cc de agua.

Encender el horno a temperatura moderada y enmantecar un molde para budín.

Colocar en un bol 3 huevos con 150 gr. de manteca pomada. Incorporar el contenido de la pre-mezcla, el agua y mezclar para integrar. Batir 3 minutos con batidora eléctrica o 5 minutos a mano. Llenar hasta las  $\frac{3}{4}$  partes del molde elegido y cocinar a horno a temperatura moderada hasta que al introducir un palillo salga limpio.

*Paola Franco (San Justo, Departamento San Justo)*

## BUDÍN PA'TUPPER (BUDÍN DE HARINA INTEGRAL)

Esta receta es genial para aquellas personas que disponen de poco tiempo para preparar algo rico y sano. La vida en la ciudad a veces nos complica cuidar nuestra salud y cuerpo. A menudo “caemos” en los paquetes de galletitas, las facturas o todo aquello tentador que se nos aparece en las vidrieras. Aquí les dejo un budín de harina integral con nueces. Fácil de hacer con ingredientes fáciles de conseguir. Una vez finalizado, el budín irá al *tupper* y será tu aliado a la hora que te tientes a comer esa media luna que te ofrece tu compañero.

Ingredientes: 2 huevos,  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar negra,  $\frac{3}{4}$  de taza de aceite, 1  $\frac{1}{2}$  taza de harina integral, 1 cucharadita de polvo de hornear, nueces, almendras, jengibre, pasas, coco rallado (¡lo que quieras!).

Preparación: prendé el horno a temperatura media para que vaya calentando. En un recipiente batí los dos huevos. Agregás los  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar negra. Batís. Agregás  $\frac{3}{4}$  de taza de harina integral. Batís. Agregás los  $\frac{3}{4}$  de taza de aceite. Batís. Agregás esas “cositas” que quieras que tenga el budín. Te aconsejo pongas el coco rallado para darle consistencia. Batís. Agregás otros  $\frac{3}{4}$  de taza de harina integral. Batís. Agregás una cucharada de polvo para hornear y batís. Podés agregarle un chorro de leche descremada para que te quede una pasta espesa. Luego, lo llevás a un molde de budín. Yo uso el de silicona. Jamás se te va a pegar y no necesitas enmantecar.

Al horno hasta que al pinchar el budín, el cuchillo salga limpio (aclaración: para batir sólo necesitas un cuchillo).

*Estefanía Díaz (Rosario, Departamento Rosario)*

## **BUÑELITOS CLÁSICOS**

Hola, soy Olga de la ciudad de Rufino. Presento a este recetario la receta de cocina que hago con más frecuencia. La conozco desde mi infancia porque observaba a mí mamá, y hoy en la actualidad me lo piden mis hijos y nietos. A mí me encanta cocinar los buñuelos, no sólo porque salen ricos sino porque comparto una merienda, con mate con mi familia. Es una receta sencilla, fácil y económica y su nombre varía con los gustos de los cocineros, yo prefiero llamarlos buñuelos o buñuelitos.

Los ingredientes que se necesitan: 2 huevos; 100 g de azúcar; medio kilo de harina leudante; medio litro de leche; ralladura de limón (a gusto); una manzana cortada en cuadraditos. Aclaración: en mi práctica cotidiana, no necesito tener la receta a mano porque lo sé y siempre pongo los ingredientes a ojo.

Preparación: primero, bato los huevos con azúcar en un *bol*. Luego, echo la leche, después rallo el limón y a esa mezcla le agrego la harina y la manzana.

Por otro lado, pongo a fuego lento la grasa en una olla para que se caliente. Después, incorporo varias cucharadas de la mezcla a la olla hasta que estén dorados y cocinados.

Por último, los saco con una espumadera, los coloco en una fuente y los espolvoreo con un poquito de azúcar. El tiempo de cocción: es de 30 minutos aproximadamente. ¡Aunque confieso que cuando dejo la fuente en la mesa dura menos tiempo!

*Olga Fernández (Rufino, Departamento General López)*

## **BUÑUELOS AURORA**

Recuerdo esta receta porque era clásica para mi abuela. De niña, los domingos, cuando la familia se reunía ella la preparaba y quería que sobre para el otro día. Hacía dos fuentes muy grandes y aunque comíamos mucho porque éramos muchos, siempre sobraba. El amor que ponía al cocinar aún lo sigue transmitiendo. En su cocina

se aprovecha todo lo que tenía a mano, los limones los sacaba de la planta del patio.

Ingredientes: 500 gr de harina leudante, 3 huevos (de campo), 1 y ½ taza de azúcar, agua tibia (cantidad necesaria para espesar el preparado), ralladura de limón.

Poner los huevos y el azúcar en un *bowl*. Batir 15 minutos y agregar harina y limón. Al batir ir agregando agua hasta lograr el punto consistente.

Poner a calentar ½ kg de grasa y una taza de aceite en una sartén. Una vez caliente, con una cuchara ir poniendo porciones de la preparación (utilizar una cuchara para medir la cantidad de preparación). Dejar cocinar.

*Selva Lanche (San Javier, Departamento San Javier)*

## **BUÑUELOS DE LA ABUELA**

Ingredientes: 1 ½ taza (180 gr) harina leudante, ½ taza (100 gr) azúcar, ½ taza (60 cc) leche, 2 huevos, 1 cucharada de aceite, ralladura de cáscara de limón a gusto (a mí me gusta con mucha), aceite para freír y 1 plato con azúcar.

Mi abuela Maruca era la encargada de la cocina en la casa. Además era quien estaba ahí todo el día para cuidarnos. Por la tarde los nietos estábamos toda la tarde jugando y cuando teníamos hambre era a quien recurríamos. Entonces ella sacaba sus soluciones para poder atendernos. Una de las más ricas y rendidoras eran sus buñuelos con sabor a limón. Lo más lindo, además de comerlos era ayudarla a hacerlos. Repasador en mano o en la falda daba instrucciones. Se ponía la harina en un bol, se mezclaba con el azúcar, un poquito de aceite, los huevos y se batía. Luego la leche y abundante ralladura de limón. Se llevaba el bol al lado de la sartén que ya tenía el aceite hirviendo. La medida para ir poniéndolos era una cuchara. Así salía la forma característica. Una vez que se doraban los sacábamos y el toque final era ponerlos en un plato con azúcar para que se recubran. Así pasaban las tardes si no eran buñuelos se hacía pororó y si llovía era especial para torta frita.

*Marilina Nardelli (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **BUÑUELOS DE LA NONA JUANA**

Los domingos o días de lluvia, mi abuela Juana, preparaba muchos, muchos buñuelos. Ella tuvo 15 hijos por lo que éramos muchos nietos, su casa era el lugar de encuentro sentido de todos los domingos. Ella no me enseñó la receta pero la vi varias veces cocinarlos y con el tiempo pude hacerlos y me salen..., no como los suyos pero se comen y despiertan sonrisas y eso la honra y hace que no la olvidemos.

Necesitas: 1 ½ taza de harina leudante, ½ taza de azúcar, ½ taza de leche, 2 huevos, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de esencia de vainilla y aceite para freír.

Batir los huevos hasta que estén espumosos. Agregar azúcar, leche, aceite, esencia y batir.

Añadir harina y batir bien. Seleccionar porciones de la masa con una cuchara y freírlos en aceite. Una vez dorados, dejarlos escurrir en papel y a disfrutarlos.

*Aixa Sandoval (San Justo, Departamento San Justo)*

## **BUÑUELOS DE NARANJA**

Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 taza de azúcar, 2 huevos, 2 tazas de jugo de naranja, 1 cucharada de aceite, esencia de vainilla y almíbar. Preparación. Colocar una taza de jugo a fuego fuerte y agregar media taza de azúcar. Hervir hasta lograr el almíbar. En un recipiente, colocar harina, azúcar, huevos, esencia de vainilla, aceite y jugo. Batir los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea. Retirar con una cucharada de té la mezcla y volcarla en aceite bien caliente. Fritar hasta que se dore. Por último, volcar los buñuelos cocinados en almíbar.

*Receta tomada de un trabajo de recuperación de las tradiciones culinarias realizado en la escuela EESOPÍ N° 8161 "Mariano Moreno".*

*Abuela de Mafalda (Santa Clara de Buena Vista, Departamento Las Colonias)*

## **BUSECA**

Esta receta la prepara mi madre, Mirta Mendoza, para encanto de la familia completa. La comparto por el disfrute que nos genera.

1 kg de mondongo, 500 g de zanahoria, 1 pimiento, 1 cabeza de ajo, sal, orégano, pimienta, pimentón dulce, 1 kg de papa, puré de tomate, 500 gr de cebolla.

Hervir el mondongo durante 1 hora. Luego cortarlo en trozos y colocarlo en la olla con la cebolla, ajo, los condimentos y el pimentón. Luego agregar las zanahorias cortadas en cubitos y las papas.

*Noelia Ursprung (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **CALABACITAS RELLENAS DE LA QUINTA**

Me gusta cocinar las calabacitas rellenas porque más allá de lo ricas y sanas, los chicos me piden esta comida, y a su vez previo a ser cocinadas las recolectamos en la pequeña quinta que tenemos en el patio, lo que le da un toque especial y familiar. Es una tradición porque mi abuela también juntaba calabazas de la quinta para cocinarlas y me transmitió el amor a la huerta y a la cocina casera.

Ingredientes: 2 calabazas de huerta, 1 cebolla morada, 1 cebolla blanca, 2 cebollas de verdeo, 1 lata de choclo en granos, 2 cucharadas de queso *Casancrem*, 150 gramos de queso cremoso, sal, pimienta y aceite en cantidad necesaria.

Procedimiento: primero, partir las calabazas al medio, colocarlas en una bandeja para horno y cocinarlas a fuego lento hasta que se agranden, aproximadamente 45 minutos, dependiendo su tamaño. Segundo, picar las cebollas y rehogarlas con aceite, salpimentar y luego agregar la lata de choclo y el queso crema. Reservarlo.

Una vez cocinadas las calabazas, ahuecarlas y mezclar el zapallo extraído con la pasta anteriormente reservada. Rellenar la calabaza con la mezcla obtenida.

Colocar queso cremoso. Hornear 10 minutos aproximadamente al mínimo.

*Sibila Gretel Calore (Rufino, Departamento General López)*

### **CANELONES**

A esta receta me la regaló mi suegra, gran cocinera. Gracias a estos canelones, vendiéndolos, pudimos pagar el viaje de estudio a Bariloche para una de mis hijas.

Batir 1 docena de huevos, 1 cucharadita de sal fina. Agregar intercalando 1 kg de harina 0000, 1 litro de leche, 1 soda y al final 2

cucharadas de aceite o manteca derretida. Dejar reposar y cocinar. (Estas cantidades rinden para 60 panqueques).

Relleno: ½ kg de cebolla picada fina, 1 kg de carne picada, 2 atados de acelga, 6 huevos, ½ litro de salsa blanca, ½ kg de queso rallado.

Se forman los canelones, se sirven con salsa de tomate, crema de leche, puede ser también salsa blanca y queso rallado.

*Ofelia Gerbaudo (Arequito, Departamento Caseros)*

## CANELONES DE ACELGA Y SESO

La receta que quiero compartir es de los canelones de acelga y seso que preparaba mi mamá. Yo era la encargada de hacer los mandados con la lista que ella me armaba; verdulería, carnicería y almacén. Al regreso, ella empezaba con el procedimiento, no era cosa rápida, todo tiene su tiempo. Primero los panqueques y luego el relleno. Siempre la observaba y si ella estaba dispuesta, yo la ayudaba. Cuando todo estaba en marcha yo preparaba la mesa y al rato todos juntos disfrutábamos esos canelones, eran únicos. Lo que no sabía es que, al día de hoy, cuando los preparo resulta una de las comidas preferidas para mi familia, aunque debo reconocer que el sabor de los canelones de mi mamá nada lo iguala.

Ingredientes para la masa: 4 huevos, 500 gr de harina, 1 litro de leche, 1 taza de soda y manteca c/n. Para el relleno: 4 paquetes de acelga, 2 sesos, 2 cebollas grandes, perejil, 4 huevos, 200 gr. de queso rallado, sal y pimienta y 1 chorrito de aceite. Acompañar con salsa bolognesa.

Procedimiento para la masa. En un *bowl* colocar los huevos, batirlos con tenedor e incorporar de a poco la harina intercalada con la leche para que no se formen grumos. Por último agregar la soda, de esta manera obtendrá una masa muy liviana y suave. Enmantecar una panquequera, calentar y comenzar a cocinarlos de ambos lados. La medida para cada panqueque es la de un cucharón pequeño.

Procedimiento para el relleno. Cortar las pencas de acelga, lavarlas junto a las hojas y ponerlas a hervir. Una vez cocinadas colarlas en un colador, dejar escurrir bien y enfriar. Limpiar los sesos colocándolos en agua fría y retirándoles la telita que los recubre. Ponerlos a hervir en agua con sal. Ya cocinados retirarlos del agua y dejarlos enfriar. En una olla colocar un chorrito de aceite, calentar y dorar las cebollas picadas. Retirar del fuego y agregarle un puñado

importante de perejil picado, la acelga bien escurrida picada, los huevos y el queso rallado. Salpimentar y mezclar bien todos los ingredientes. Por último, incorporar los sesos picados y mezclar. Preparamos una asadera colocando salsa *bolognesa* en forma uniforme en el fondo. Tomamos un panqueque, lo rellenos, enrollamos y ubicamos en la asadera. Una vez que tenemos todos los panqueques rellenos y dispuestos en la fuente los cubrimos con abundante salsa. Luego los llevamos a horno precalentado a 200° hasta gratinar el queso ¡Y a disfrutar!

*Adriana Biagetti (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## **CANELONES DE CAMPO**

Ingredientes para panqueques. 4 huevos, 2 tazas de harina 0000, 1 taza (200 cc) de leche, 1 taza (200 cc) de agua, 2 cucharadas de manteca y 1 pizca de sal.

Preparación. Colocar en un *bowl* la leche, el agua a temperatura ambiente y los huevos. Batir. Agregar harina tamizada. Incorporar sal. Batir hasta lograr un líquido homogéneo. Calentar la sartén pincelada con manteca. Una vez que esté caliente la sartén, verter la preparación con un cucharón. Dar vuelta en dos segundos.

Ingredientes para el relleno de verdura y carne. 1 atado de espinaca, 1 atado de acelga, 1 ajo puerro,  $\frac{1}{4}$  pimiento rojo, 1 cebolla morada, 2 choclos amarillos, 2 chorizos de cerdo, 3 cucharadas de queso crema, aceite (cantidad necesaria), ají amarillo, sal, pimienta (a gusto).

Preparación. Limpiar la espinaca y la acelga. Blanquearlas en agua hirviendo durante 15 minutos. Cortar el chorizo en trozos de 1,5 cm sacándole la tripa. Cortar en pequeños cubos la cebolla, el puerro y el pimiento. Sofreír en una sartén con un chorrito de aceite y una vez que doren agregar el chorizo. Dejar a fuego medio unos 20 minutos. Cortar las verduras en pequeñas tiras e incorporar a la preparación. Por último, pelar el choclo y agregar. Condimentar a gusto y agregar el queso crema. Sacar del fuego una vez hecha la pasta. Para el armado de los canelones, colocar en la mitad del panqueque una porción de relleno y armar.

Ingredientes para la salsa. 2 cebollas blancas chicas o 1 grande,  $\frac{1}{2}$  pimiento rojo, 2 dientes de ajo, 6 tomates perita, 1 zanahoria, 1 puré de tomate, 500 gr. de carne picada magra, romero, orégano, sal y pimienta (a gusto), aceite (cantidad necesaria).

Preparación. Cortar en pequeños cubos la cebolla, los tomates, el pimiento, los dientes de ajo. Colocar en la sartén con un chorrito de aceite. Rallar y agregar la zanahoria. Una vez que hayan tomado un poco de consistencia, colocar las verduras, agregar la carne picada. Cocinar a fuego medio. Por último, agregar el puré de tomate y condimentar. Dejar cocinar 45 minutos. Ir revolviendo y agregar agua si es necesario.

Emplatado. Colocar en una bandeja de horno un poco de salsa por debajo, luego los canelones y cubrir con salsa. Llevar a calentar a horno a fuego mínimo durante 25 minutos. Decorar con rico queso *reggianito*. Rinde entre 16 y 18 canelones.

*Agostina Bordín (San José de la Esquina, Departamento Caseros)*

## **CANELONES DE CARNE Y VERDURA**

Soy el menor de 11 hermanos y sinceramente no recuerdo recetas de mis abuelos. Pero sí, hace pocos días atrás, con mi esposa nos propusimos preparar canelones. Entonces consultamos en nuestras familias sobre la receta. La madre de ella dio una utilizando leche, ricota, queso, en cambio mi madre pasó la propia “más económica”: usaba la salsa como base en el relleno, empleaba acelga (sin queso ni ricota) y la leche era reemplazada por agua. Así, tomamos de ambas fórmulas lo que más nos parecía posible y con ayuda de nuestra hija cocinamos los canelones de los que apuntamos la receta.

Ingredientes. Para la masa: 2 huevos, ½ litro de leche (que puede reemplazarse por agua para economizar), 2 tazas de agua, 2 tazas de harina, ½ pocillo de aceite, sal y pimienta a gusto. Para el relleno: acelga, queso de rallar, ricota y condimentos. El queso y la ricota dependen del presupuesto, pueden omitirse. Para la salsa: 1 kg de carne picada, 1 cebolla grande, ½ pimiento, 1 cebolla de verdeo, 1 lata de tomates o puré de tomates, 1 diente de ajo picado, hojas de laurel, sal y pimienta (a gusto).

Preparación. La masa. Colocar en un recipiente los huevos, la leche (que puede reemplazarse por agua si se desea economizar), el aceite y los condimentos. Mezclar y añadir harina y leche. Batir con batidor o a mano. Cocinar un cucharón de la preparación por vez en una sartén untada con manteca (puede usarse aceite). Así se van armando los panqueques.



Relleno. Mezclar una taza de salsa con acelga cocida y picada, ricotta, queso de rallar y condimentos.

Salsa: dorar la cebolla y el pimiento en un poco de aceite. Agregar el ajo picado y la cebolla de verdeo. Colocar la carne sobre la preparación, saltear hasta que cambie de color. Verter el puré de tomates, mezclar y cocinar a fuego lento.

Para armar los canelones: rellenar los panqueques. Colocarlos en una fuente y llevarlos al horno. Cubrir con la salsa y abundante queso rallado. Llevar a horno medio durante 15 minutos hasta gratinar. Rinde 20 canelones.

*Marcos Herrera (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

### **CANELONES DE POLLO**

Para la masa: 2 huevos, 2 cucharadas de aceite, harina común, agua tibia (cantidad necesaria). En un bol poner los huevos y el aceite, batir con tenedor durante un minuto. Agregar agua tibia y luego harina hasta que quede una masa ni muy líquida ni muy espesa. Cocinar en panquequera enmantecada o aceitada.

Para el relleno: 2 pechugas de pollo, 4 zanahorias, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 huevos, 1 atado de acelga, 1 pedacito de pimiento, sal, pimienta, orégano, provenzal, nuez moscada.

Por un lado, hervir por separado las pechugas de pollo y la acelga. Cuando estén bien cocinadas cortar o triturar chiquito. Por otro lado, cortar la cebolla, el pimiento y ajos en cuadritos, poner en una olla con un poquito de aceite a cocinar. Mientras tanto rallar las zanahorias y agregarlas a la olla. Cuando las zanahorias y la cebolla estén blandas, agregar el pollo triturado, los condimentos a gusto y la acelga. Mezclar todo, por último añadir los huevos. Revolver hasta que todo se una bien. Armar los canelones. Colocarlos en una fuente. Bañarlos con salsa (la que más guste). Sobre la salsa cubrir con queso cremoso o rallado a gusto, y llevar al horno hasta que el queso esté totalmente derretido.

*Gabriela Arce (Amenábar, Departamento General López)*

### **CANELONES DE VERDURA (Y PICADILLO)**

Ingredientes para panqueques: harina, huevos, leche, sal, pimienta. Se unen los ingredientes para formar una crema espesa pero

líquida. Se la deja reposar y luego se cocinan los panqueques. Secreto: untar con manteca la panquequera. Luego se prepara un relleno con los siguientes ingredientes: cebolla, pimienta, acelga, picadillo. Secreto: condimentar con nuez moscada. Ingredientes para salsa: cebolla, pimienta, tomate, sal, ají molido. Secreto: cocinar por más de dos horas y agregar una pizca de azúcar.

*Daniela Perfietto (Rosario, Departamento Rosario)*

### **CANOAS RINCONERAS (ENTRADA)**

Ingredientes: 1 papa grande (para dos personas), 200 gr. de pescado en filete, 1 cebolla, 1 morrón, 100 gr. de queso (optativo), 1 cebolla de verdeo, 1 diente de ajo, perejil, sal y aceite.

Elaboración. Cortar las papas al medio a lo largo. Ahuecarlas, llevarlas a horno fuerte y retirarlas cuando se doraron. Cortar los filetes en cuadrados. Reservar. Saltear las verduras: cebolla, ajo, morrón, verdeo. Agregar el pescado. Picar el perejil. Reservar. En cada mitad de la papa rellenar con la verdura y el pescado salteado. Espolvorear con perejil. Gratinar. Servir caliente.

*Jorge Venturi (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

### **CAPONATA DE LA ABUELA MARÍA ANGÉLICA**

La *caponata* es un guiso siciliano cuyos ingredientes son berenjenas, salsa de tomates y queso mozzarella. Cortar las berenjenas en rodajas, marinarlas y freirlas. Colocar una capa de berenjena, luego salsa de tomates (preparada y condimentada con paciencia) y mucho queso mozzarella. Así varias capas, luego agregar queso en hebras y gratinar.

*María Soledad de la Varga (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

### **CARACOLES EN SALSA**

La receta que voy a contarles data de la década de 1950. Por entonces mi padre era propietario de un campo y para llegar hasta él tenía que atravesar una vía. En esos años al costado de la misma crecían plantas de hinojos salvajes que eran el hábitat de los caracoles. Cuando él pasaba por ahí, de vez en cuando, detenía la marcha para juntar caracoles. Como nunca estaba previsto parar no tenía

bolsas o cajas donde ponerlos, entonces los tiraba a granel arriba del auto, cuando llegaba de vuelta a casa nos mandaba a mi hermano y a mí a juntarlos. Los caracoles andaban abajo del asiento, en el techo, el piso, o arriba del tablero ¡cosa de chicos!, nos divertíamos viendo quién juntaba más.

Mi mamá los colocaba en un tejido de cama para que no se escapen (estoy hablando de muchos años, ahora las camas no son así) y les daba harina de maíz, hasta que quedaban transparentes y limpios (ella decía que así se curaban) ahí es donde decidían el final de los inocentes, los ponían en el agua hirviendo, cuando ellos sentían el calor salían del caparazón y morían (esto es cruel pero es así) luego de unos minutos, los iban sacando con una espumadera y los pasaban a una olla donde tenían preparada una salsa súper condimentada y espesa para terminar la cocción.

La salsa era simple: mucha cantidad de cebollas, puerros, pimientos, perejil, zanahorias, ajos y tomates de la huerta, todo picadito bien chiquito, porque como no había electricidad tampoco había procesadora y la espesaban con una cucharadita de harina de polenta. Ya sentados a la mesa, escarbadiendo en mano, íbamos pinchando de a uno para sacarlos del caparazón y comer lo que para nosotros era un manjar. Debo aclarar que no sé si es porque una crece, cambian las costumbres o la vida pero, ¡hoy no se me ocurre comer tal cosa!...

*Adelma Olga Taborra (Bustinza, Departamento Iriondo)*

## **CARACOLES EN SALSA**

Ingredientes: 2 kg de caracoles aprox. (de pescadería), 2 cebollas grandes, 2 pimientos rojos, 1 lata de tomates, 2 chorizos colorados, 2 rodajas de panceta arrollada, 2 bifos finos de carne de cerdo, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, sal, pimienta y pimentón.

Preparación. Curar muy bien los caracoles, hacerlo colocándolos en un recipiente con hojas de acelga y harina de maíz. Dejarlos por 48 hs. Luego lavarlos muy bien con agua tibia, sal y unas gotas de vinagre. Colocar los caracoles en una olla grande con agua tibia, sal y algunas verduras y llevarlos a fuego suave. A medida que el agua se calienta irán saliendo los caracoles de sus valvas, debiendo desechar aquellos que no lo hagan. Una vez elegidos colocarlos en un colador.

Salsa. En una cazuela colocar aceite, agregar las cebollas bien picadas, luego de rehogadas agregar los pimientos picados y las hojas de laurel. Después de unos minutos los chorizos colorados cortados en rodajas y luego por la mitad junto con la panceta en trozos pequeños y la carne de cerdo cortada de la misma forma. Agregar los caracoles, los ajos bien picados y tapar la cazuela para cocinar por espacio de aproximadamente 20 minutos, previo a haberlos condimentado con pimentón, sal y pimienta.

*Marta Uranga (Bustinza, Departamento Triondo)*

### **CARAMELOS DE CREMA**

Ingredientes: 1 taza de crema, 1 taza de azúcar, 1 cucharada sopera de *Quilla*, 1 cucharadita de miel. Mezclar todo, cocinar a fuego mediano hasta que tome punto caramelo. Ir probando, poniendo un poco en una superficie fría. Volcar en una fuente enmantecada. Cortarlos mientras estén tibios con un cuchillo. Entre corte y corte, pasar por agua fría. Pueden salir duros, blandos o cremosos.

*Bettina Mampaey (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **CARNE CON LECHE**

Esta es una receta que hago frecuentemente porque me recuerda a mi abuela paterna. Ella era la cocinera de los trabajadores del campo y solía hacérselas.

Ingredientes: cebolla, pimientos, carne vacuna, leche, limón y sal/pimienta a gusto.

Procedimiento: se rehoga la cebolla con los pimientos, luego se incorpora la carne cortada en trozos pequeños y se cocina hasta sellarse, luego se cubre con leche y jugo de limón. A gusto se le puede agregar sal, pimienta o caldito de verdura. Las cantidades las hago “a ojo” dependiendo de la gente a comer.

*Carolina Yocco (Firmat, Departamento General López)*

### **CARRÉ DE CERDO CON SALSA DE UVAS**

1 *carré* de cerdo deshuesado. Hervir los huesos aparte para largar el jugo, luego colarlo y agregar una cucharada de maicena. Cocinar el *carré* a fuego lento una hora u hora y media envuelto en papel

metálico, ir dando vueltas, condimentar con sal y pimienta. 10 o 15 minutos antes sacar el papel para dorarlo. Presentar en plato.

Salsa: 1 litro de vino bueno tinto. Sacar piel y semilla a las uvas, dorar con dos cucharadas de azúcar, agregar vino, cocinar durante 20 a 25 minutos a fuego lento.

*Marcela Mesa (Rosario, Departamento Rosario)*

## **CASATA BRASILEIRA**

En cualquier restaurante o bar de Las Rosas, Santa Fe, solemos disfrutar de un clásico postre: “la casata brasileira”. Sin embargo, cuando muchxs, atraídos por las posibilidades de un estudio universitario al terminar la escuela secundaria, nos vamos a vivir a la gran ciudad cercana, Rosario, nadie parece conocerlo. Por eso, compartimos con ustedes esta receta.

Ingredientes: 1 lata de leche condensada; leche entera (1 medida de la lata de leche condensada + 1/3); 4 huevos; 1 paquete de masitas vainillas; 1 pote chico de crema de leche (200gr); azúcar común (c/n); 1 barrita de chocolate para rallar o cacao en polvo

Procedimiento. En una olla, poner a calentar a fuego lento la leche condensada, las yemas y la leche entera. Revolver continuamente en forma de ocho para que no se pegue. Al primer hervor, retirar del fuego, colocar en una fuente y meter al *freezer*. Por un lado, batir la crema de leche con 5 cucharadas de azúcar impalpable. Por otro lado, batir 4 claras con 5 cucharadas de azúcar común hasta lograr el punto de merengue. Mezclar ambas preparaciones hasta formar una suerte de *mousse* de crema. Retirar la fuente que estaba en el *freezer*, remojar las vainillas en chocolatada (se le puede agregar un poquito de licor) y acomodarlas sobre la primera capa de crema. Sobre las vainillas colocar el *mousse* de crema. Espolvorear con cacao en polvo o con chocolate rallado. Volver a llevar al *freezer*, hasta que esté bien firme.

*Sylvia Romiti / Alito Reinaldi (Las Rosas, Departamento Belgrano)*

## **CÁSCARAS DE NARANJA ABRILLANTADAS**

*Sabe a Natural* es un emprendimiento familiar propio de San José del Rincón. El proyecto encuentra filiación en el movimiento internacional *Slow food* (comida lenta). El mismo se originó en Italia con

el fin de oponerse a la estandarización del gusto en la gastronomía. Asimismo, promueve una filosofía que combina placer y conocimientos. Así, opera en todos los continentes para la salvaguarda de las tradiciones gastronómicas regionales, con sus productos y métodos de cultivo. En esta línea trabajamos en *Sabe a Natural*.

Elaboramos un subproducto con las cáscaras de naranja, ya que son producidas orgánicamente y, por ende, carecen de agroquímicos.

Cortar las cáscaras de naranja en finas julianas, llevarlas a hervor en abundante agua para ablandarlas y quitarles un poco la acidez.

Colarlas para que se sequen y espolvorearlas con azúcar (evitará la formación de hongos y ayudará al secado). Dejar en lugar fresco y seco por 20 días. No tapar para que no se condense la humedad y se formen hongos. Se pueden consumir en forma de caramelos, picadas en budines, bizcochuelos o demás piezas de repostería o en helados.

*Siro Fabbroni (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **CASCOS DE NARANJA AMARGA**

Mi infancia fue en la zona rural de Sunchales. Vivía con mis abuelos paternos, una tía, mis dos hermanas y mis padres. El patio de la casa tenía variedad de frutales y entre ellos, plantas de naranja amarga. Mi abuela, de origen alemán realizaba esta receta, que originalmente era con limones, pero como en esa época todo se debía utilizar, ella la comenzó a preparar con naranjas amargas. Luego de su fallecimiento, a edad temprana, el legado de la receta pasó a manos de mi madre, su nuera. En época invernal, donde esta fruta tiene su mejor producción, se realizaban los cascós en almíbar. Las tres hermanas de lunes a viernes íbamos a la escuela en la ciudad. Los viernes a la noche regresábamos al campo y se elegía un viernes para realizar el proceso previo a la preparación de la receta para que esté toda la familia involucrada en la actividad.

Al llegar de la ciudad nos esperaba un fuentón grande de chapa colmado de naranjas amargas, ralladores y exprimidores y la cocina a leña con varios troncos para trabajar bien calefaccionados. Nos disponíamos todos alrededor de una gran mesa, unos rallaban la cáscara, otros cortaban las naranjas por la mitad, otros exprimían el jugo y alguno de los mayores preparaba jugo de limón caliente con azúcar para beber mientras trabajábamos. Al contar esta

experiencia vienen a mi mente bellos y emocionantes recuerdos y aromas a naranja, limón, leña y el trabajo compartido en familia que llena el alma y regocija mi espíritu. La receta es simple, necesitas: 15 naranjas amargas (aproximadamente), azúcar y agua.

Preparación. Rallar la cáscara de las naranjas. Cortarlas transversalmente por la mitad. Exprimirles el jugo, cuidando de que no se rompan los cascós. Colocar los cascós exprimidos en un recipiente grande con abundante agua y 2 o 3 cucharadas de sal. Dejarlos 24 horas. Repetir este procedimiento durante dos días más, cambiando diariamente el agua, de este modo las naranjas amargas irán perdiendo el gusto. Al cuarto día, poner a hervir abundante agua y verter los cascós (con cuidado para que no se rompan). Hervirlos durante 5 minutos a fuego fuerte. Cuidadosamente extraerlos del agua caliente y colocarlos a escurrir en un colador, si es posible boca abajo. Si vemos que quedan con mucha agua, exprimirlos manualmente con delicadeza para no dañar los cascós. Colocar 1 litro de agua con 1 kilo de azúcar. Llevar al fuego unos minutos hasta que comience a formarse un almíbar espeso. Entonces, verter los cascós y cocinar a fuego lento unos 30 minutos. Dejar enfriar. Luego de unas horas, volver a cocinar 30 minutos. Repetir el procedimiento 3 veces. Los cascós deberán quedar cristalinos y rojizos con un almíbar consistente.

*Evelin Giraudó (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **CEBOLLITAS AL OREGANATO**

Poner a hervir 1 litro de vinagre, 1 cucharada de sal. Agregar cebollas chicas, hervir 2 minutos, sacar, escurrir. Llenar los frascos esterilizados alternando condimentos (ají molido, mucho orégano, pimienta en grano, laurel). Llenar con aceite, tapar. Esterilizar durante 15 minutos. Por cada litro de vinagre van 3 kg de cebollas.

*Martha Liliana Garello (Arequito, Departamento Caseros)*

### **CEBOLLAS BLANCAS RELLENAS**

Limpiar con cuidado 4 cebollas blancas, de base ancha (pues serán el sostén del plato) y sacarles el centro sin utilizar un cortante, sólo desprendiéndolo.

Rehogar con poco aceite de oliva una cebolla pequeña, medio pimiento rojo y ½ kilo de carne picada sin grasa. Cocinar a punto. Retirar del fuego y entibiar. Agregar un huevo, salpimentar y rellenar las cebollas. Cocinar en una asadera aceitada; unos minutos antes de retirar del horno, espolvorear con queso rallado. Un buen acompañamiento es el puré de papas. A esta receta la hacía mi abuela Iris, que no era una reconocida cocinera, pues siempre trabajó mucho como modista y poco tiempo le dedicaba a las tareas domésticas; sin embargo, hacía algunas comidas exquisitas, como estas cebollas rellenas. La elegí porque conforme pasa el tiempo, más identificación siento con mi abuela paterna de Cañada de Gómez.

*Laura Pasquali (Pueblo Esther, Departamento Rosario)*

## **CERDO CON SALSA**

Elementos: Olla de fundición (preferentemente) o disco, u olla bien amplia; pala o tenedor largo y mechero o leña bien seca.

Ingredientes (para 10 comensales): 1 lechón o trozos de cerdo, los más magros (bondiola, cuarto trasero). 10 kg, grasa de cerdo o vaca para freír (cantidad necesaria), 4 cebollas grandes, 3 morrones (1 amarillo, 1 rojo, 1 verde), 4 dientes de ajo, 3 zanahorias, 6 tomates, 750 ml de tomates triturados (o tomates al natural), perejil (fresco), orégano (fresco), tomillo (fresco), sal, cantidad necesaria, pimienta, ají molido, vino o cerveza (a gusto), 5/6 cucharadas de miel, 3 barritas de chocolate y algo de “chiles”, si gusta picante.

Preparación. Cortar el cerdo en trozos no grandes, cuanto más grande lleva más tiempo de cocción. Cortar en trozos pequeños las cebollas, zanahorias y morrones. Colocar la olla en el mechero o sobre un soporte si va a utilizar leña, con fuego medio para calentar la olla. Colocar en ella la grasa hasta que esté caliente (la cantidad de grasa debe cubrir los trozos de carne). Salpimentar los trozos de cerdo y dorarlos de a poco, ya que la grasa debe cubrirlos completamente, sin cocinarlos totalmente se retiran y guardan. Quitar la grasa de la olla, dejando solo un poco para que cubra el fondo. Colocar las cebollas, zanahorias, ajos enteros, morrones, dorar y agregar los tomates cortados en cubos. Aparte colocar el tomate triturado en una ollita y calentar reduciendo un poco, y unir a la preparación. Volver a la olla los trozos de cerdo. Agregar el vino



y/o cerveza y revolver continuamente dejando evaporar. Agregar un poco de agua caliente, tapar y cocinar a fuego lento, removiendo suavemente. Controlar que no seque, agregar agua lo suficiente para formar una salsa no demasiada líquida. Picar el perejil, orégano, y tomillo y agregarlo a la preparación. Cocinar por espacio de 1 a 2 horas, según el nivel de fuego que se tenga. Media hora antes de terminar la cocción agregar la miel; y si le gusta rallar las barritas de chocolate y disolverlas en un poco de agua caliente y agregar a la preparación. Verificar la sal o pimienta, y si desea picar finamente un pimiento “chile” y agregar (si desea muy picante). También agregar el ají molido. Cocinar a fuego lento. Mantener caliente hasta servir. Se puede servir acompañado con puré de papas y/o calabazas; papas fritas o arroz blanco... con lo que le guste.

*Marlene A. Arneri (Labordeboy, Departamento General López)*

### **CEVICHE DE PESCADO**

Receta sugerida por uno de sus hijos (proviene de Perú, Japón y México).

Ingredientes: pescado 100 gramos por persona (salmón, atún, gatuso, brótola, trucha, dorado, merluza ¡no!); limón 2; pimientos (rojo, verde, amarillo); cebolla; cebollín o cebolla de verdeo; ají y pimienta mixturados. Modificaciones: se puede sustituir el pescado por vaca, cerdo o pollo. Procedimiento: preparar el pescado en tiras o trozos chicos (no molido). Retirando piel y grasa. Colocarlo en un bol. Agregar limón exprimido y colado, los pimientos en lonchas, la cebolla cortada fina (no triturada), cebolla de verdeo cortada fina, no picada. Condimentar. Dejar macerar 15 minutos. Servir en el bol y escudillar con tostadas, pan, galletitas.

*Roberto Camilo García Negro (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

### **CHIPA**

Ingredientes:  $\frac{1}{2}$  de harina,  $\frac{1}{4}$  de grasa, sal y 2 huevos.

Preparación. Colocar harina formando “una corona” y agregar en el centro la grasa, la sal con agua tibia y los huevos. El agua con sal se va incorporando de a poco hasta lograr una masa chiclosa y uniforme. Amasar y formar un bollo. Colocar una gota de aceite en la fuente, pizzera o lo que se utilice, estirar la masa y luego ponerla

en el horno. Esta receta pertenece a una abuela que vino del Chaco. Ella me contó que la incorporación de los huevos como ingrediente es algo propio y que en su infancia las cocinaban al rescoldo, además lo hacían todos los días ya que era algo cotidiano y económico. Me gustó ver el brillo en sus ojos mientras me contaba sobre la receta y sus modos de prepararla y comerla. Sin dudas, la comida crea lazos y, en el caso de mi abuela, por más que ya no preparemos sus recetas, el recuerdo de su comida me moviliza y sitúa en mi historia familiar.

*Nair Caravaca (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

### **CHIPÁ A LA MARGARITO**

Ingredientes: 500g de fécula de mandioca, 500g de queso sardo bien estacionado, 100g de manteca, 2 huevos, una pizca de pimienta blanca, sal de ser necesario, según cuán salado sea el queso.

Preparación: rallar el queso y mezclarlo con la manteca (previamente derretida), luego agregar los huevos y finalmente la fécula y la pimienta. Hacer una masa más bien dura, agregar agua para lograr la consistencia. Hacer bollos pequeños y ponerlos en un molde enmantecado y cocinarlos en el horno a fuego medio-bajo (del calor depende que sean más sequitos o chiclosos). Nota: son perfectos para comerlos tomando mate cocido o mate.

*Carlos Salazar (Rosario, Departamento Rosario)*

### **CHOCOLATES PARA CELÍACOS**

Soy dueña de una micro-empresa dedicada a la elaboración de chocolates semi-amargos, con leche y blanco sin gluten apto para celíacos en una amplia variedad: bombones rellenos de 30 sabores diferentes, barras con almendras, barras rellenas, trufas y chupetines rellenos. Con el tiempo, por pedido de la gente que sufría de diabetes buscamos generar un chocolate sin gluten ni azúcar agregada, con edulcorante *Maltitol* europeo, encontramos una fábrica que con el tiempo consiguió crearlos. Con ese chocolate comenzamos a realizar barras, barras con semillas y almendras, rellenas con dulce sin azúcar (se usaba el mismo edulcorante): dulce de leche, frutilla y durazno. También pasta de maní y chocolate. Las semillas

que usamos son: chía, quínoa, sésamo negro, sésamo integral, amaranto, amaranto inflado y almendras.

El chocolate se trabaja de la siguiente manera: poner a baño María 1 kg de chocolate, llevar a temperatura de 35°, luego bajar la temperatura a 27°. Batirlo bien. Con ayuda de cuchara rellenar moldes de barras. Llevar a *frezzer* unos segundos. Desmoldar dando un golpe seco sobre la mesa. Al desmoldar queda brillante. Se debe tener cuidado de no pasarlo de frío, pues el chocolate se humedece. Para armar las barras con semillas y almendras: al chocolate ya derretido agregar 50 gr de semillas (chía, sésamo, quínoa, sésamo negro e integral, amaranto, amaranto inflado y almendras molidas). Trabajarlo de la misma manera que en la explicación anterior. Para las barras rellenas: se realizan las coquillas de chocolate con ayuda de cuchara y pincel, dándole dos manos a la cáscara obtenida, previo secado. Rellenar con los dulces (de leche, frutilla o durazno) hasta la  $\frac{3}{4}$  parte del molde. Tapar con el chocolate derretido. Dar el frío necesario. Desmoldar.

Estos chocolates sin azúcar, aptos para celíacos y diabéticos, son únicos en el país y se producen en forma artesanal en Arequito.

*Martha Liliana Garello (Arequito, Departamento Caseros)*

## **CHORIZO CASERO, RECETA ÚNICA**

Mi papá es oriundo de la provincia de Chaco. Él preparaba esta receta, se atribuía la invención de la misma. A diferencia de los ingredientes que lleva el chorizo tradicional, él usaba hígado de pollo, y aseguraba que era una invención personal. Comparto su receta.

Ingredientes: 3 kilos de hígado de pollo, 1 kilo de tripa gorda, 2 cabezas de ajo, 2 cebollas, ají molido, pimienta, sal (cantidad necesaria), perejil.

Elaboración. Picar el hígado de pollo en trozos pequeños. Poner esos trozos en un recipiente. Luego, picar dos cebollas también en trozos pequeños y en un mortero moler el ajo. Picar perejil. A continuación, mezclar el ajo, el perejil, la sal, el ají, la pimienta y la cebolla en el recipiente con el hígado. Dejar reposar 30 minutos. Mientras tanto, lavar la tripa gorda. Embutir el relleno en la tripa, cerrar el armado con hilo de algodón en cada punta. Poner a hervir durante dos horas (es mejor cocinarlo a leña para un mejor sabor).

Sacar el agua y dejar enfriar (preferiblemente en la heladera). Luego cortar en rodajas y servir. ¡Es riquísimo! ¡Tiene un sabor único porque lo inventó mi papá!

*Alejandra Galván (Rosario, Departamento Rosario)*

### **CHUPÍN DE ARMADO**

Ingredientes: 2 kg de armado; 1 cebolla de verdeo, 5 cebollas, 1 limón, 1 pimiento rojo, 4 dientes de ajo, 1 kg de papas, 4 tomates, 3 zanahorias, 3 hojas de laurel, 1 lata de arvejas, ½ caja de puré de tomates, 2 cucharadas de condimento para pescado, 1 vaso de vino tinto o blanco, sal y pimienta. Una vez limpios los pescados, se cortan en postas o rodajas gruesas. Los rociás con limón y los llevás a frío durante 1 hora. Luego, cortar las papas en rodajas gruesas, las cebollas en aros, las zanahorias y tomates en rodajas, el ajo en láminas, el pimiento en tiras gruesas y la parte blanca de la cebolla de verdeo en rodajitas en tanto la parte verde se pica. Cubrir el fondo de una olla de hierro con una capa de aceite. Luego, colocás las rodajas de papas y las salás. Sobre las papas van las rodajas de pescado, lo espolvoreás con el condimento y le ponés sal. Sobre el pescado, la cebolla en aro, el ajo en láminas, la cebolla de verdeo, sal y pimienta. Hacer una capa con las zanahorias y morrones, salpimentar. Arriba incorporás las arvejas y luego rociás con puré de tomates. Por último, un vaso de vino tinto o blanco, agua o caldo, salpimentar y, por último, otra capa de papas. Lo tapás y llevás a fuego suave durante 1 hora y ½. Cuando las papas de la superficie están blandas es porque está todo cocinado. Apagás el fuego. Lo dejás 5 minutos y a la mesa.

*Gustavo Bianchi (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

### **CHUPÍN DE ARMADO**

Esta receta que comparto la pueden encontrar también en mi canal de *Youtube* como Cristina Giménez.

Ingredientes: 1 armado de 1kg, ½ kg de papas, 1 cebolla, ½ morrón, 1cda de aceite, 1 vaso de vino blanco, condimentos (sal, ajo, perejil, laurel...) y 3 tomates medianos.

Procedimiento. Cortar el armado en trozos de 2cm, las papas en rodajas del mismo espesor, las cebollas en aros, el morrón en cubos

y el tomate en rodajas. Colocar en una olla el aceite, poner la mitad de la cebolla y el morrón, formando un colchón, poner el pescado, las rodajas de tomates, salpimentar, colocar ajo picado, poner las papas y el resto de cebollas y morrón, salpimentar. Poner a fuego lento por 10 min, luego agregar el vino cocinar otros 20 min y cuando la papa esté blanda el chupín ya está listo.

*María Cristina Giménez (Cayastá, Departamento Garay)*

### **CHUPÍN DE PESCADO (SURUBÍ)**

Ingredientes (para 4 comensales): 4 medallones de pescado surubí, 4 papas, 2 cebollas, 2 cebollas de verdeo, 2 pimientos (1 verde y otro rojo), 1 zanahoria grande,  $\frac{3}{4}$  kg tomates,  $\frac{1}{2}$  litro de vino blanco, aceite de oliva, sal a gusto, laurel 1 hoja y orégano a gusto.

Procedimiento. Cortar la cebolla en aros, igual las papas, la zanahoria y la cebolla de verdeo. Cortar los pimientos y los tomates en cubitos. Colocar aceite de oliva en una sartén grande y poner la cebolla, los pimientos cortados. Colocar los medallones de surubí y las zanahorias, ponerle un poquito de sal. Tapar y esperar cinco a diez minutos, dar vuelta la preparación y agregar las rodajas de papas y el tomate cortado, poner el laurel y un chorrito de vino blanco, luego las cebolla de verdeo y controlar que no se seque la preparación agregándole un poco más de vino, poner el orégano y esperar que las papas se ablanden. Se puede hacer también al horno o en una olla.

*Gustavo Tucilieri (Rosario, Departamento Rosario)*

### **CHUPÍN DE PESCADO**

Es una receta muy fácil de preparar y muy tradicional de la zona del litoral, contamos con el ingrediente principal que es el pescado de río, de muy buena calidad. Necesitamos una olla generosa, ancha, puede ser de hierro, *guiza* o aluminio. La ubicaremos sobre un fuego moderado, preferentemente de leña, que va a sumar un sabor muy especial, incorporamos un poco de aceite de girasol para luego colocar una capa de cebollas cortadas en rodajas transversales de ocho a diez mm de espesor que cubran el fondo de la olla, luego una capa de tomates maduros cortados de la misma medida, zanahorias en rodajas, medio morrón grande en tiras y porciones

de pescado, preferentemente de carne firme, sacando las espinas y huesos que puedan tener (aconsejo el armado, tape, surubí, patí, etcétera), que también cubran el diámetro de la olla. Salpimentar a gusto. Repetiremos la operación incorporando nuevamente las verduras y el pescado, repetir hasta agotar el pescado preparado para el fin, salpimentar a gusto siempre dejando un margen para corregir, luego colocar algunas verduras si nos sobran, más una cebolla de verdeo cortada fina, dos dientes de ajo, dos o tres duraznos si son de estación cortados en cuatro, aromáticas (como ser abundante perejil picado, orégano, tomillo, laurel, romero) más una cucharada de miel o azúcar para bajar la acidez, una vez que absorbe empieza a hervir, dejar el fuego al mínimo durante unos 30 minutos, mover la olla de vez en cuando, tomándola con ambas manos en movimientos cortos y giratorios, nunca se mueve con espátula, después incorporamos medio vaso de vino blanco y lo dejamos cocinar veinte minutos más, hasta que evapore el alcohol del vino, no hace falta agregar caldos, porque lo van a generar el pescado y las verduras. Con 50 o 60 minutos de cocción está listo, servir en plato hondo con espátula y con un cucharón añadir jugo de la cocción a gusto, se puede acompañar con papas fritas o al horno ¡y a disfrutar de una buena receta!

*Gabriel Bertramo (Gessler, Departamento San Jerónimo)*

## **CHUPÍN DE PESCADO CRIOLLO**

Esta receta, muy típica de la región, consiste en colocar dentro de una olla un poquito de aceite seguido de rodajas de papas, zanahorias, cebollas y, si lo hubiere, huevo. Sobre estas cuatro capas, y en la quinta, se coloca el pescado (recomendamos armado). Si el espesor de la olla lo permite se vuelve a repetir la operación nuevamente: papas, zanahorias, cebollas, huevo y armado. Para cerrar, y como broche de oro, se sugiere colocar huevos fritos. La preparación se cocina agregando un chorrito de agua caliente y tapando la olla para que la cocción finalice mediante la evaporización de los ingredientes. Es común realizar solo una capa de verduras y una opción más económica consiste en reemplazar el pescado por carne de vaca o cerdo. En este caso, la receta suele conocerse con el nombre de “bife criollo”; la cual suele diferenciarse al agregar a las papas,

cebollas (ahora cortadas en gajos) y zanahorias: tomates y pimientos. El toque final de los huevos fritos se sigue recomendando.

*Adriana Rostand (San Javier, Departamento San Javier)*

## **CINTAS A LA PIZZA**

Como siempre los argentinos para juntarnos ponemos la excusa de comer algo, que incluye distintas opciones gastronómicas. En mi caso, los “Fideos cintas a la pizza” se convirtieron en la tradicional convocatoria (sobre todo en invierno) para que el grupo venga y disfrute de una comida italiana acentuada por el sabor de otro plato típicamente tano, la pizza, con la variante de algo muy nuestro como lo son los chorizos o salamines parrilleros, que forman parte del argentino asado. Una mixtura diferente que no solo une la gastronomía de dos países muy relacionados entre sí por su sangre y sus afectos, sino que también permite la unión donde los ricos sabores y los vínculos se confunden y renuevan. Creatividad, audacia para el cambio y sobre todo el querer agasajar a quienes comparten un momento, hacen posible que las viejas recetas se *aggiornen* y tengan un sabor diferente y una diversidad de ingredientes que refleja el crisol de razas que es Argentina y de la cual Santa Fe es digna representante.

Ingredientes para la salsa: cantidad necesaria de aceite para freír, 2 cebollas medianas picadas, 6 salamines parrilleros o medio kg de salchicha, 1 *sachet* de 340 gr. de salsa para pizza, 4 tazas medianas de agua, sal y pimienta a gusto. Además: ½ kg de fideos caseros o frescos tipo cinta de ½ cm de ancho, sal, aceite y agua.

Preparación. Pelar y picar finas las cebollas y cocinarlas en aceite hasta que estén transparentes y doradas. Agregarles los 6 salamines parrilleros o las salchichas cortadas en trocitos (los embutidos previamente pelados) y condimentar con sal y pimienta. Cocinarlos junto a la cebolla, revolviendo permanentemente para que no se pegue la preparación ni se quemen las cebollas. Cuando el salamin o la salchicha está cocida, agregarle el contenido del *sachet* de salsa de pizza, mezclar todo muy bien, condimentar nuevamente con sal y pimienta, agregarle las 4 tazas de agua y continuar mezclando. Cocinar la salsa durante ½ hora revolviendo muy seguido para que no se pegue y dejarla hervir unos 3 minutos. Aparte colocar al fuego una cacerola grande con ¾ de su capacidad de agua, a la cual

agrego sal a gusto y unas gotas de aceite para evitar que se pegue entre sí la pasta. Cuando el agua está hirviendo se agregan los fideos frescos o caseros y los nuevo. Los cocino entre 4 y 5 minutos y los voy probando para ver el punto. Tienen que estar “al dente” y no pasarse de cocción. Luego, pongo en una fuente grande la salsa con los salamines o las salchichas, y sobre la misma los fideos cintas, mezclándolos para que se impregnen con el sabor de la salsa. Quien lo desee, puede agregar, cada uno en su plato, queso rallado. Es aconsejable que los fideos estén con la salsa ½ hora antes de servirlos, para que se impregnen de sabor.

*Mirta Rodríguez (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **CONFITURA DE BATATA Y NUEZ**

Ingredientes: ½ kg de dulce de batata, tableta de chocolate (cantidad necesaria) y nueces (cantidad necesaria).

Preparación. Cortar el dulce de batata en cubos de 2 por 2 por 2 cm aproximadamente.

Pasarlo por el chocolate previamente derretido y templado. Colocar sobre rejilla y agregar media nuez a cada cubito.

*Carmen B. de Migone (Santa Fe, Departamento La Capital)*

### **CONSERVA DE NÍSPEROS AL NATURAL (EN ALMÍBAR)**

Soy profe en Ciencias de la Educación, graduada en UNER y entre mis varios campos de militancia, está la cocina, que asumo en perspectiva feminista. Un ámbito en el que, como sostiene Rita Segato, se pone de manifiesto de manera excelente esto de las historia de los vínculos, algo que interesa destacar en confrontación con la historia de las cosas. Por ello, se me ocurrió colaborar en este recetario colectivo y, para ello, acercar una receta, hecha con frutos locales que hace unos años estoy haciendo y sale muy bien. Es una forma de aprovechar los nísperos que, cuando la planta da no se alcanzan a consumir frescos en su totalidad.

Va la receta. Seleccionar nísperos grandes. Lavarlos. Pelarlos, sacarles la semilla y colocarlos en agua con limón inmediatamente. Mientras tanto, preparar un almíbar con igual cantidad de agua y de azúcar más una cucharada sopera de miel por cuarto de agua. Limpiar frascos y reservar. Escurrir los nísperos utilizando un



colador de pastas. Inmediatamente (no es aconsejable demorarse porque los nísperos cuando están pelados se oxidan) colocarlos en un frasco hasta que se llene. Agregar el almíbar hasta que queden totalmente sumergidos. Cerrar bien el frasco. Una vez finalizado este proceso de envasado, colocar los frascos en una olla, agregar agua de manera que llegue hasta el borde inferior de la tapa. Ponerlos a hervir a baño María durante 45 minutos. Una vez pasado este tiempo, apagar la hornalla. Esperar que se enfríe o entibie el agua antes de sacar los frascos.

Bueno, espero sirva el aporte... Tengo muchísimo más pero el tiempo intenso de trabajo no me permite dedicarme a escribir por el momento más como desearía sobre esto.

*Alejandra Morzán (Avellaneda, Departamento General Obligado)*

### **CONSERVA DE PESCADO**

Ingredientes: pescado sábalo (se puede usar cualquier pescado de nuestros ríos), cebolla, zanahorias, Morrón o pimientos, aceite, vinagre de alcohol, sal y laurel.

Preparación: limpiar el pescado, descamarlo, quitar la cola, aletas y cabeza y cortarlo en trozos. Cortar las zanahorias y morrones en rodajas y las cebollas en juliana. En una olla colocar la cebolla, la zanahoria, el Morrón y el pescado. Agregar unas hojitas de laurel y pimienta si lo desea. Seguir distribuyendo en capas repitiendo la preparación anterior. Agregar una taza de aceite y dos tazas de vinagre con esa proporción hasta cubrir los ingredientes. Tapar la olla y llevar a fuego lento durante 6 horas o hasta que al pinchar los huesos y las espinas del pescado veamos que estos se desarman con la presión. La cocción muy lenta y a fuego bajo va cocinando y ablandando las espinas. Se deja enfriar y se envasa en frascos de vidrio.

*José Rafael Solari (La Vanguardia, Departamento Constitución)*

### **COPOS FLOTANTES LOLITA**

Cuando vivíamos en el campo abundaba la leche y los huevos, entonces mamá (Lolita) preparaba este postre que adopté, transformándolo en el preferido de mi familia y amigos.

Para hacerlo necesitás: 1 litro de leche; 8 cucharadas colmadas de azúcar más azúcar extra para quemar; 6 huevos (separadas las yemas de las claras batidas a nieve); 1 cucharada de maicena; esencia de vainilla o cascarita de limón y 8 galletitas de vainillas.

Preparación: llevar la leche al fuego con azúcar y las cascaritas (para perfumar). Batir a nieve las claras y endulzarlas. Cuando la leche rompa el hervor, colocar por separado las claras y cocerlas dándolas vuelta. Colocar en una fuente las galletitas de vainilla, escurrir los copitos de clara cocidos y disponerlos sobre las vainillas. Batir muy bien las yemas, agregar la maicena disuelta en un poco de leche fría o agua, batir y mezclar un poco de leche caliente, luego agregar a la leche, cuando espese retirar del fuego y verter sobre los copitos, por último quemar azúcar y verter sobre las claras y la crema, dejar enfriar y ¡glup, glup! Optativo: agregar a la crema cuando esté cocida 1 cucharada de crema de leche, mezclar bien y verter en la fuente.

*Aurora Norma Fornero, hija de Lolita (Moisés Ville,  
Departamento San Cristóbal)*

## **CREMA PASTELERA**

A esta receta la hacía mi abuela, durante los veranos cuando pasaba semanas junto a ella. Nunca me salió igual aunque la ensayé miles de veces. Al estar viviendo en Córdoba y embarazada de mi hija, mi mamá me llevaba la crema hecha por mi abuela. Va su receta. Ingredientes: 500 ml de leche entera, 100 gr de azúcar, 50 gr de harina, 4 huevos grandes, 1 cucharadita de esencia de vainilla, canela en polvo y chocolate amargo. Preparación. En una cacerola colocar los 4 huevos. Batir bien. Agregar azúcar y mezclar hasta formar una pasta cremosa con batidora o tenedor. Luego vertemos la leche y la esencia de vainilla. Removemos para integrar y agregamos la harina previamente tamizada, poco a poco, y mezclamos con el resto de los ingredientes. Colocamos la cacerola a calentar a fuego medio y comenzamos a remover para que no se queme la crema que irá espesando. Es importante no dejar que hierva, por lo que hay que remover sin parar hasta notar que adquiere la textura deseada. Colocar en compoteras individuales y llevar a la heladera por dos o tres horas. Acompañar con canela en polvo o chocolate.

*Selva Facal (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## CUADRADITOS DE LIMÓN

De un librito *Royal* de mi mamá.

Ingredientes: 1 huevo, 100 gramos de manteca, 100 gramos de azúcar común, 250 gramos de harina leudante, 1 taza de leche, ralladura de un limón. Baño: azúcar impalpable, jugo de limón, agua caliente. Mi mamá y yo la hacemos doble para que salga más grande (asadera de horno). Porque se come muy rápido. A veces la hicimos marmolada con chocolate.

Procedimiento. Colocar en un bol la manteca y el azúcar (cremar), incorporar el huevo, la ralladura de limón, batir. Agregar la harina intercalada con la leche. Verter en un molde cuadrado (asadera) para que quede bajita (10 cm). Cocinar en horno moderado 20 minutos o hasta que incorporando un palillo salga seco. Cobertura: azúcar impalpable. Agregar jugo de limón y de a poco agua caliente. No debe quedar muy líquido. Con la torta fría, bañar y dejar secar. Cortar en cuadraditos y listo.

Esta receta la he compartido con amigas y compañeros de trabajo porque les encanta. Siempre sale bien, es fácil, económica y riquísima. A mi hermano y a mi hijo les encanta. Siempre me la piden para los cumpleaños. Espero que se conozca la receta para que todos puedan hacerla. Me encantó compartirla con ustedes. Gracias.

*Daniela Rossi (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## CUADRADITOS DE VEGETALES A LA PROVENZAL

Ingredientes: 1 cebolla mediana, 1 berenjena, 2 zanahorias medianas, 2 tomates medianos, 1 *zucchini*, 1 cucharada de morrones cortados chiquitos, 2 cucharaditas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 1 puñado de perejil cortado chiquito, ½ taza de caldo de vegetales, sal, pimienta negra y provenzal a gusto.

Procedimiento: en una cacerola colocar las dos cucharaditas de aceite de oliva junto con la cebolla, el ajo y el morrón todo picado. Agregar perejil cortado. Esperar unos minutos hasta que se cocine. Agregar todos los vegetales cortados en cubos e ir agregando el caldo con el condimento. Esperar que se cuezan y listo. A degustar. Es una receta simple y fácil que siempre preparo para acompañar carnes.

*Mariela Pezz (Villa Ana- Departamento General Obligado)*

## CHUCRUT

Repollo blanco, sal y vinagre. Todo se utiliza en proporción a la cantidad de verdura. Comida rara si las hay y esta es una de ellas, fuerte sabor, intenso olor, muy particular como cada familia. Receta que viene de la familia paterna de origen alemán, recuerdo de los veranos en San Carlos.

*Marcela Grosso (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## CHUCRUT (SAWERT KRUT – REPOLLO ÁCIDO)

Comparto esta receta porque es económica, muy rica y práctica. Además, es representativa de las formas de comer en la región, la trajeron los suizos alemanes que se asentaron en la zona. Gusta mucho y estuvo presente en muchos banquetes cargados de recuerdos y anécdotas.

Para 4 personas necesitas 1 repollo blanco y tierno, 1 manzana ácida, 1 litro de vinagre de manzana, 1 cucharada de sal gruesa, eneldo, *komino* alemán, 3 cebollas chicas, aceite de girasol, 1 costeleta de cerdo por persona y 2 salchichas alemanas por persona.

En una olla grande colocás el repollo cortado muy fino en juliana. Dejarlo macerar 3 o 4 días. Sacar el agua que va soltando, enjuagar y, el último día, colocar vinagre de manzana y la sal a temperatura ambiente (24 °). Colocar el repollo al fuego y agregar las cebollas, la manzana y los condimentos. Cocinar todo a fuego lento 1 hora y ½. Colocar las costeletas de cerdo y por último las salchichas. Si se desea, acompañar con papas hervidas. Aderezos: *Savora*, mostaza de Dijon o común (suave o fuerte, como guste).

*Roberto Mario Verneti (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## CHURROS

Ingredientes: harina 0000, 1 litro de agua, 1 cucharadita de sal, azúcar para espolvorear y para freír aceite de girasol o de oliva.

Preparación. Ponés la harina en un *bol*. Calentás el agua hasta que hierva, luego la viertes sobre la harina. Comenzás a mezclar hasta obtener una masa pegajosa. Una vez lograda la masa, la introducís en una churrera y vas haciendo los churros. Llevar al aceite para freír (se cocinan a fuego medio para evitar que queden crudos). Al

retirarlos, los colocás sobre papel de cocina, para finalizar, los pasás por azúcar.

*Ticiana Zapata (Colonia Silva, Departamento San Justo)*

### **CHURROS GENOVESES**

A esta receta me la enseñó mi abuela materna (hija de inmigrantes italianos). Solemos prepararlos los días domingo por la tarde, generalmente los domingos lluviosos. La receta no tiene proporciones exactas porque la experiencia hace que se cocine “a ojo” ¡y siempre salen bien!

Los ingredientes son: harina 0000, pan rallado, leche caliente con sal gruesa, 2 huevos y pimienta a gusto.

Procedimiento. En una olla poner a calentar aceite o grasa vacuna. Poner harina y pan rallado en “forma de corona” e ir agregando de a poco la leche con la sal gruesa. Mezclar y agregar los huevos y la pimienta. Amasar hasta unir de forma homogénea todo y hasta obtener una masa liviana. Dejar reposar unos minutos, luego estirar con palo de amasar y cortar con cuchillo o rodillo de corte tiras de aproximadamente de 5 cm por 10 cm. Colocarlos en una olla y freírlos.

*Virginia Da Collina (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

### **CHURROS GUILLE**

En honor a nuestra querida viejita recopilamos sus recetas. En ellas van a encontrar el aporte de mucha gente, era su principal interés y el centro de sus relaciones. Solo una aclaración, las fotocopias se vieron alteradas por la antigüedad de las hojas, pero fundamentalmente por las manchas, porque el cuaderno era usado. Esperemos le hagan honor y no quede solo como una recopilación guardada en un cajón (así lo expresaron sus hijos en 2012). Aquí la transcripción de una de sus recetas:

200 gramos de harina, 1 huevo, ½ taza de leche, 100 gramos de azúcar; ralladura de 1 limón, 1 cucharada de vainilla. Freír en abundante aceite caliente, espolvorear con azúcar común o impalpable y a tomar mate con churros.

Perdona las faltas de ortografía pero soy negra argentina y las h no tienen sentido.

*Del cuaderno manuscrito de recetas de Elda Catalina  
Oldani de Wegher 1925-2012 (Monje, Departamento San Jerónimo)*

## **DELICIAS DE BANANAS Y CHOCOLATE**

En mi infancia me gustaba visitar a mi abuela, con ella vivía la tía Eva. Esta tía siempre nos esperaba con sus Delicias de bananas y chocolate... ¡Nos encantaba! Luego, cuando tuve mi familia empecé a hacerlas para ellos... Se prepara así:

Parte I. Ingredientes: 7 barritas de chocolate (si es *Águila*, mejor) y 6 bananas.

Preparación: se toma una fuente enlozada o de acero inoxidable (que se pueda poner al fuego), se calienta bien. Se apaga el fuego y se procede a pasar las barritas de chocolate hasta cubrir bien toda la base y costados de la fuente. Se deja enfriar y se pasa a preparar la crema.

Parte II. Para la crema. Ingredientes: 4 yemas; 200 gr. de azúcar; 2 tazas de leche; esencia de vainilla a gusto; 3 cucharadas de harina. Preparación: mezclar en una cacerola las yemas, el azúcar y la harina. Batir hasta que la preparación se note esponjosa y añadir de a poco la leche, llevar a fuego moderado revolviendo constantemente hasta que espese. Retirar y aromatizar con esencia de vainilla.

Parte III. Merengue. Ingredientes: 4 claras; 4 cucharadas de azúcar y esencia de vainilla si desea. Preparación: batir a punto de nieve las claras, incorporar el azúcar y la vainilla, seguir batiendo hasta obtener un merengue firme.

Parte IV. Armado del postre. Se toma la fuente ya con chocolate y se cubre la base con bananas cortadas en rodajas, luego, encima una capa de crema; otra de bananas y así se van repitiendo las capas hasta cubrir la fuente. Ya con esto se le colocan copos de merengue con una cucharita o con manga. Luego se lo lleva al horno o se le pasa soplete, para dorar los picos. Finalmente, a disfrutar.

*Rosa Olmos (Bustinza, Departamento Iriondo)*

## DISCOS PARA EMPANADAS

Poner a calentar el agua y una vez caliente agregar la sal. No hervir. Colocar la harina en un *bowl*, dejando un agujero en el centro. Derretir la grasa a baño María y luego agregarla al centro del *bowl*. Mezclar un poquito y comenzar a agregar el agua caliente de a poco sin dejar de amasar hasta obtener un bollo liso. Cubrir el bollo con papel film o poner dentro de una bolsa y dejarlo reposar por 15 minutos. Transcurridos los 15 minutos cortar el bollo en cuantas partes parezca más cómodo y estirar hasta aproximadamente 2 mm de espesor. Utilizar un cortante de entre 10 y 12 cm de diámetro para cortar los discos. Utilizar un poquito de harina y papel film o bolsa para separarlo. Se puede guardar en heladera 72 hs y congelador hasta 60 días.

*Giulana Oxman (Malabrigo, Departamento General Obligado)*

D

## DULCE DE CÍTRICOS

Es una receta que hacía mi madre y siempre resulta muy rica. Necesitás: 7 naranjas, 2 limones, 2 litros de agua, (2 kg o menos dependiendo de la madurez de la fruta). Partir a la mitad los cítricos y exprimirlos (reservar el jugo). Cortar en fina juliana (cáscaras, blanco y pulpa; sacando las semillas). Colocar en una cacerola grande las frutas cortadas, el jugo y el agua. Dejar reposar 24 horas. Al día siguiente hervir la preparación tapada por una hora. Apagar el fuego, agregar el azúcar y dejar nuevamente 24 hs. reposando. Al día siguiente cocinar hasta punto deseado, siempre revolviendo con cuchara de madera para que no se pegue (aproximadamente dos horas o más, ir sacando pequeñas porciones y chequear consistencia al enfriar).

*Cristina Ramati (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## DULCE DE FRUTILLA ORGÁNICA

San José del Rincón era llamada “zona de pan llevar” por ser proveedora fruti-hortícola de la ciudad capital, Santa Fe. Y, en estos tiempos donde estamos volviendo a la cocina natural, comparto una receta simple de dulce de frutilla. Se buscan frutillas orgánicas (sin los agroquímicos que afectan a muchos de los cultivos

contemporáneos). Se lavan bien y enteras se las pone en una ollita con jugo de naranja y poca azúcar (algunas veces la reemplazo por estevia “a ojo”). La proporción es: cada  $\frac{1}{4}$  de frutilla, una cucharada de azúcar o sustituto. No lo dejo demasiado tiempo porque me gusta conservar la forma de la frutilla, así también lo puedes comer como postre. Este dulce es un mimo para endulzar la semana.

*María Pía Uriburu (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **DULCE DE GUAYABAS**

El guayabo, es un árbol tropical, y como tal tolera muy bien el calor y la humedad, no así las heladas que lo dañan un poco en nuestra zona. Puede crecer bastante, y en mi caso lo mantengo a una altura que pueda cosechar los frutos directamente, o sea 1,80 aproximadamente. Lo podo cada invierno, ya que le hace bien a su fructificación, que ocurre en las ramificaciones nuevas principalmente. Manteniéndolo como un arbusto, cosecho entre 300 y 400 guayabas por temporada. Suficiente para preparar dulces, jaleas y hornear con carnes. En nuestra ciudad podemos encontrar algunos ejemplares en el barrio sur, en el parque frente al Convento de San Francisco hay uno y en la plazoleta que está en Presidente Illia y 1 de mayo donde hay por lo menos dos ejemplares, que yo recuerde. Necesitas guayabas y azúcar. Pelar las guayabas, cortarlas por la mitad y vaciarlas (reversar aparte la pulpa y semillas). Pesar los cascos obtenidos y colocarlos en un recipiente apto para la cocción. Agregar la misma cantidad de azúcar que el peso de la fruta limpia, intercalando en capas y dejarlo en reposo toda la noche. Al día siguiente comenzar la cocción, llevando a hervor suave por 4 o 5 minutos. Dejar reposar hasta el día siguiente. Repetir esta operación 2 o 3 veces más hasta que las guayabas estén transparentadas y cocidas. Envasar en frascos esterilizados. Sugerencia, la pulpa y semillas que retiramos de la fruta, nos puede servir para hacer jalea, agregándole igual cantidad de azúcar, dejándola toda la noche para que exude y cocinándola lentamente y luego se pasa por una zaranda o colador para retener las semillas.

*María Rosa Migone (Santa Fe, Departamento La Capital)*



## DULCE DE LECHE

Aromas de mamá, dulce, dulce infancia. Recuerdo las fragancias de mi niñez en el campo. Los peones traían la leche recién ordeñada y mi madre preparaba el dulce. Aromas del campo, de infancia y de familia, de rituales y sabores compartidos. Destellos que remiten a sonidos (el tañido de la cacerola y el rozar del cucharón), claroscuros (la cocina a media luz) y texturas. Recordemos la receta...

Ingredientes: 1 litro de leche, 250 o 350 gr. de azúcar, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 chorrito de extracto de vainilla.

Preparación. En una cacerola verter la leche y calentar sin que llegue a hervir. Luego, agregar azúcar y extracto de vainilla. Cuando rompe el hervor, agregar el bicarbonato de sodio. Remover de modo constante para que el azúcar no se pegue en el fondo de la cacerola. Cocinar a fuego moderado durante 1 hora (aproximadamente) e ir controlando que la leche no se queme. Cuando la leche toma color oscuro, remover hasta lograr la consistencia deseada. Para guardarlo, colocarlo en frasco esterilizado.

*Patricia Torres (San Justo, Departamento de San Justo)*

## DULCE DE LECHE

Voy a narrar *mi dulce de leche* en honor a Norma, mi mamá. Blanca Cotta escribía recetas en el diario los días domingo, cada una de ellas contaba una historia. Mi mamá las leía, las cortaba del diario y les escribía acotaciones para hacerlas un poco propias. Siendo yo grande ella me contaba a mí y a mis hijos las lecturas del domingo, agregándole algún condimento personal. Así llegué a conocer la receta del dulce de leche.

Lo hago de esta manera: tres litros de leche de campo bien gorda sin hervir; 700 gramos de azúcar y, según el color que le quiero dar, la cantidad de bicarbonato (una cucharadita al ras de café si quiero que esté oscuro), se mezcla con cuchara de madera y se pone a fuego lento, revolviendo para que no se pegue en la olla, aproximadamente 3 horas. Una vez que veo que esta mezcla tiene una consistencia espesa retiro del fuego y dejo enfriar en una pileta con agua fría, mezclando siempre con cuchara de madera hasta que se enfríe. Pasarlo a un frasco y glup..., glup..., a ¡comer!

*María Andrea Martinessi (Rufino, Departamento General López)*

## DULCE DE LECHE DE MI ABUELA, BIEN SANTAFESINO...

Tan santafesino como el liso de *don Otto*, el pescado de Chiquito, el alfajor de don Hermenegildo *Merengo*, la manteca *Sancor* de la cooperativa, o el dulce de Don Ignacio Rodríguez Soto (*San Ignacio*). Manjar en Chile, Cajeta en México, *Arequipe* en Colombia y Venezuela, Manjar blanco en Perú, Fanguito en Cuba, Bollo de leche en Nicaragua, *Pala Kova* en India, *Confiture delait* en Francia, *Dolce di latte* en Italia, *Milk-Jam* o *Milk Caramel* en Norteamérica e Inglaterra, *Karamellmase* en Alemania... Dulce de leche es “argentino”. El dulce de mi abuela era como todos los dulces de leche caseros; leche de tambo, azúcar, una pizca de bicarbonato, alguna chaucha de vainilla (si había) y sí, un secreto mucha paciencia, entrega y corazón, todo al calor del brasero improvisado, removiendo la mezcla por horas hasta conseguir el punto justo.

*Hugo E. Cipolatti (Sunchales, Departamento Castellanos)*

## DULCE DE NARANJAS

Ingredientes. 3 naranjas, 3 limones, 3 manzanas “deliciosas”, 3 clavos de olor y 1 k de azúcar.

Preparación. Pelar las naranjas y los limones. Sacar toda la parte blanca. Cortar ambas frutas bien finitas y colocar en una olla donde se cocinarán, hacer lo mismo con las manzanas. Agregar el azúcar y el clavo de olor (el clavo de olor concentra el gusto de los dulces de frutas). Dejar en reposo por varias horas para que la fruta largue el jugo, luego llevar a fuego no muy fuerte durante varias horas. El dulce estará terminado cuando esté bien consistente y tome un buen brillo. Envasar en frascos de vidrio esterilizados. Un buen dulce casero que no lleva conservantes pero sí una buena cocción se puede guardar de 6 a 8 meses. Para la conservación de los frascos, deben ser esterilizados en una olla grande con agua. Dejaros hervir durante 10 minutos, a las tapas ponerlas en alcohol puro.

Comparto esta receta en homenaje a Josefina Villa, “la nona Pepa” para todos. Fue ella la persona que me enseñó a cocinar y me dejó todas las recetas de los dulces tan ricos que hacía, de naranjas, pomelo, quinotos, higos, frutillas. Ella utilizaba siempre las frutas de estación que se cultivaban en la casa.

*María Esther Karchevsky (Moisés Ville, Departamento San Cristóbal)*

## DULCE DE NARANJA

*Sabe a Natural* es un emprendimiento sito en San José del Rincón. Desde allí ofrecemos una línea de productos orgánicos. Se utiliza materia prima obtenida de nuestra propia huerta y de diferentes productores locales, que comercializan productos de la región, teniendo como fin, satisfacer diferentes culturas gastronómicas actuales: vegetarianos, veganos, naturistas. La identidad local se combina con el cuidado en las presentaciones del kits de productos variados, diferenciando los productos de *Sabe a Natural*. Justamente, San José del Rincón y la Ruta 1, fueron y son zonas de frutales por lo cual existe una variedad de naranjos que permiten ensayar y ofrecer al paladar la siguiente receta que compartimos.

Necesitas: 1 kg de naranja orgánica, 800 gr. de azúcar, 2 clavos de olor y ½ anís estrellado. Lavar las naranjas en abundante agua y 2 gotas de lavandina, dejar reposar 40 minutos. Enjuagar con abundante agua segura. Pelar las naranjas y cortarlas en dados de 1 cm. Colocarlas en olla de cobre con el 50% del azúcar y dejar macerar durante 30 minutos. Agregarle los clavos de olor y el anís. Cortar un 15% de las cáscaras de naranja en finas julianas y agregárselas al dulce. Llevar a hervor a fuego corona, cocinar por espacio de 1 ½ hora o 2, revolviendo de vez en cuando. Apagar el fuego y dejar reposar durante 12 horas. Luego, agregar el resto del azúcar y continuar cocinando por espacio de 1 hora más. Dejar reposar 6 horas y volver a cocer hasta que el dulce tome la consistencia deseada. Envasado: lavar y esterilizar los frascos de vidrio por 30 minutos en una olla con agua segura. Envasar en caliente, tapar y esterilizar por 30 minutos más. Dejar enfriar los frascos y comprobar que hayan quedado bien sellados al vacío. Duran más de 1 año en lugar seco y oscuro.

*Siro Fabbroni (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## DULCE DE NARANJAS AMARGAS

Es una receta que conocí en un tiempo inolvidable lleno de amor, cuando mi madre preparaba dulce casero para nuestros desayunos y meriendas. Este es un sabor favorito de mi infancia en Zenón Pereyra. Juntamos naranjas amargas bien lavadas, las pelamos y cortamos la cáscara bien finita (solo la parte anaranjada), retiramos

las semillas y reservamos. Quitamos la pulpa de la piel. Se une la pulpa con las cascaritas y se pesan, por cada kilo se le agregan 2 vasos de agua. Un vaso de agua se le agrega a las semillas y se las deja reposar hasta el día siguiente. Luego se pasa el agua de las semillas a la pulpa y cascaritas y se ponen a hervir hasta que las cascaritas estén tiernas. Una vez terminado el hervor, volvemos a pesar y por cada kilo, se le agregan un kilo de azúcar, revolvemos bien. Comenzamos otra vez la cocción a fuego suave hasta lograr la consistencia y que las cascaritas estén transparentes.

*Adriana Avaro (Barrancas, Departamento San Jerónimo)*

### **DULCE DE TOMATES PERITAS**

Ingredientes: tomates peritas y azúcar (cantidad necesaria según el peso de la fruta).

Preparación: lavar y pelar los tomates. Cortarlos longitudinalmente y quitarles las semillas. Pesar los cascos de tomates y colocarlos en un recipiente. Agregar la misma cantidad de azúcar que el peso de la fruta. Dejar reposar toda la noche y al día siguiente comenzar la cocción. Llevar a ebullición por 2 o 3 minutos y apagar el fuego. Repetir esta operación hasta que los cascos estén traslúcidos.

*Carmen B. de Migone (Santa Fe, Departamento La Capital)*

### **DULCE DE UVA**

Se desgranar los racimos separando, por un lado, los hollejos y por otro, el interior del grano. Se pone a hervir esta última hasta que salgan las semillas. Se cuele y el líquido resultante se le agrega a los hollejos, se pesa y por cada kilo se le agrega 800 gramos de azúcar. Se hierve hasta que haciendo la prueba de colocar una cucharada en un plato le cuesta correr.

*Delhi Pastre (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **DULCE DE NARANJA AMARGA DE LOS QUILICI**

Esta receta pertenece a la familia de mi mamá Bettina. Fue corregida varias veces por las hermanas “Quilici”. “No más de ocho naranjas, sino es muchísimo y difícil de trabajar”. La que comparto es la versión de mi mamá.

Necesitas 8 o 9 naranjas, 3 limones y 900 gr. de azúcar por kilo de mezcla de frutas.

Lavar la fruta y sacarle todas las manchas negras. Se las corta por la mitad y se separa con una cuchara filosa la cáscara de la pulpa. Las cáscaras se cortan en ocho partes y luego en tiritas lo más finas posibles (usando un cuchillo muy filoso). Las cáscaras de los limones no se utilizan. Se colocan por separado las cáscaras cortadas y la pulpa. Se les echa aproximadamente 1 ½ litro de agua a cada cosa. A la pulpa se la amasa con las manos para que largue el jugo y las semillas. Se dejan las dos preparaciones reposar hasta el día siguiente. Al otro día se hierven aproximadamente 45 minutos las cáscaras y 1 hora y media la pulpa. Pasar la pulpa o sancocho por un cedazo o colador de alambre. Se mezclan las dos cosas (el jugo que pasa por el colador y las cáscaras). Se pesa y se agrega el azúcar (900 gr. por kilo). La mezcla del jugo, las cáscaras y el azúcar se coloca en el fuego, aproximadamente 1 hora y ½ hasta que tome punto. Probar en un plato pequeño un poco y dejar enfriar. Tiene que quedar bastante durito, tipo gelatina para que cuando untes el pan no chorree.

*Alejandrina Echarte (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **DULCE, DULCE LA MASA**

Ingredientes: 100 gr de manteca, 2 huevos, 1 taza de azúcar, 1 taza de maicena, 2 tazas de harina leudante y esencia de vainilla.

Preparación: en un bol colocar la manteca a temperatura ambiente con el azúcar. Batir hasta obtener una crema. Agregar los huevos de a uno, perfumar con esencia de vainilla y batir. Mezclar aparte la harina y la maicena. Agregar de a poco a la preparación anterior. Unir hasta obtener una masa homogénea. Estirar y colocar en una tartera. Cocinar a fuego lento. Luego agregar el relleno deseado: frutillas con crema, manzanas, dulce de leche con coco rallado, o lo que guste.

Esta receta no es de mi autoría, me la pasó una compañera de trabajo en uno de esos días en los que urgía preparar una receta rápida, fácil y rica. Desde entonces siempre me resultó muy útil para realizar tartas dulces para los cumpleaños familiares. Espero ayudar con ella a mucha gente y especialmente a aquellas que no sean tan

hábiles en la cocina como yo, ya que la cocina no es una competencia tan desarrollada en mí.

*Mirna Marelló (Rufino, Departamento General López)*

### **DULCE TRES CITRUS**

Esta receta es elaborada por los estudiantes de la Escuela Especial N° 2094 de Formación Integral. Aprender, perfeccionarse en el saber culinario es construir herramientas para posibles salidas laborales. Con este fin se practican estos saberes aprovechando todas las frutas de estación disponibles.

Ingredientes: 3 kg de naranjas, 2 kg de pomelos, 1 kg de mandarinas y 3 kg de azúcar.

Se lavan y pelan las frutas. Se las corta en cubos quitándole a su vez las semillas. Una vez acondicionadas, se las pesa y agrega la mitad de ese peso en azúcar. Se deja macerar en heladera durante dos o tres días. Luego, se cocina a fuego lento, hasta que el dulce se espese y tome color brillante. El envasado se hace con el dulce caliente en frascos esterilizados. Se los deja boca abajo para que cierre al vacío.

*Escuela Especial N° 2094 de Formación Integral  
(Esperanza, Departamento Las Colonias)*

### **DURAZNOS EN ALMÍBAR (RECETAS DE COSAS ENVASADAS)**

Fruta consistente no muy dura. Lavar, pelar, dividirla circularmente por la hendidura natural, sacar el carozo. Deben revisarse para quitar manchas y se colocan en un recipiente con agua. Escurrir. Se llenan los envases y se cubre la fruta con almíbar, este debe agregarse caliente. Se tapa y se da un baño María de 18 a 20 segundos, según la madurez del durazno. Se deja enfriar fuera del agua.

Almíbar: 5 kilogramos de azúcar en 10 litros de agua. Para la preparación de un buen almíbar se debe hervir agua y azúcar 5 minutos. El almíbar se debe agregar en caliente para expulsar el aire de los frascos.

*Del cuaderno manuscrito de recetas de Elda Catalina Oldani de Wegher 1925-2012 (Monje, Departamento San Jerónimo)*

## EMPANADA CASTELLANA

Esta es una receta de una casi abuela, en rigor era la madrina de mi madre y de mi hermana. Vivió con nosotrxs durante toda su vida, y era la encargada en casa de preparar todos los alimentos para su elaboración posterior. También cocinaba, y una de sus recetas era esta empanada, que no es la típica empanada criolla, sino otro modelo importado de una región de España, el Bierzo, que se encuentra en la provincia de León, en la comunidad autónoma de Castilla. La receta nunca se escribió, y tampoco su preparación se delegó. La hacía ella, después mi madre. Mi hermana y yo, la recuperamos desde la práctica, desde el ver hacer, para después hacer. Primero la comenzó a cocinar mi hermana, luego seguí preparándola yo. Ahora es receta institucional familiar. Como antes todavía sólo la elaboramos nosotras. Cuando se hace se invita a toda la familia.

La masa de la empanada Castellana es una masa de pan, que debe extenderse para forrar una fuente rectangular de por lo menos 30 x 40. Tiene un relleno de acelga o espinaca, papa, y un sofrito de cebolla, sardina, chorizo colorado, carne de cerdo o pollo. La preparación es sencilla pero lleva tiempo. Como plato popular, usa ingredientes de la huerta y elementos típicos de la cocina peninsular.

Para la masa de pan: 1 kg de harina, levadura (50 gr. fresca o un sobre de seca), 200 cc de aceite (si es posible de oliva), 400 cc de agua (tibia) y una pizca de sal.

Se coloca la harina en corona, en el centro se coloca la levadura, se agregan de a poco los líquidos intercalando el agua y el aceite. Se deja descansar la masa para que leve, y se la vuelve a amasar, luego se la deja descansar. Pasadas un par de horas o un poco más se divide la masa en dos bollos que representen el 60% y el 40 % de la preparación. Mientras la masa leva nos dedicamos al relleno.

Para el relleno necesitamos: 2 atados de acelga o 3-4 de espinaca depende el tamaño (a mí me gusta más con espinaca), 4 papas grandes, 2 dientes de ajo, 3 cebollas, 2 latas de sardinas, 1-2 chorizos colorados (también pueden usarse pequeños trozos de carne de cerdo o pollo). La verdura tiene que ser lavada y escurrida muy bien, no debe cocinarse previamente. Las papas deben pelarse y cortarse en rodajas muy finas. La “madrina” lo hacía con su cuchillo, yo lo hago con la ayuda de una mandolina. Tampoco deben ser cocinadas previamente. Para una especie de salsa, la cebolla se

corta en pluma. Se coloca en una sartén con aceite de oliva, y se la rehoga hasta que esté transparente, en ese momento se le agregan las sardinas, el chorizo colorado o lo que se elija, y el ajo picado. Se agrega una generosa cucharada de pimentón, otra de ají molido, se rectifica la sal y se reserva. Una vez terminado esto y con la masa a punto, se toma el bollo más grande y se lo extiende bien fino con palo de amasar para forrar la fuente, que previamente fue untada con aceite de oliva. Culminado este proceso, se pincha con un tenedor la masa que cubre el molde. Allí se coloca con cuidado dos capas de papas cortadas en finas rodajas, se le pone un poquito de sal y se las rocía con aceite de oliva. Luego se extienden las hojas frescas de la espinaca o acelga cubriendo todo el molde. Lo rociamos con aceite. Tomamos el sofrito de cebolla, sardinas y chorizo colorado, y extendemos la preparación sobre la verdura. Repetimos una vez más las capas de papa, verdura y cebolla. Al fin extendemos con el palo de amasar el resto del bollo de masa. Cubrimos con la masa extendida y cerramos la empanada, haciendo un repulgue en el borde de la fuente. Pintamos con aceite de oliva la masa. La cocinamos en horno suave, para que la masa no se queme y las verduras crudas se cocinen lentamente cobijadas por la masa de pan, y tomen el gusto de las cebollas aromatizadas por el pimentón, el ají molido, el ajo, las sardinas, el chorizo y la carne. Cuando la masa está muy bien dorada y ya pasó aproximadamente una hora, podemos sacar la empanada del horno. La dejamos enfriar un poquito, y la cortamos en porciones regulares para emplatar.

La madrina Ermelinda, vino con 19 años, nunca volvió a su tierra, siguió haciendo sus comidas típicas en Rosario donde se afincó. Escribir la receta es un breve homenaje a mi casi abuela, mi madre y mi hermana, y también para mis hijxs que pueden leerla. Gracias Paula por recordarme algo tan importante: el sabor de una comida, es un abrazo que se prolonga en el tiempo.

*Sandra Fernández (Rosario, Departamento Rosario)*

## **EMPANADAS CRIOLLAS AL HORNO**

A esta receta me la transmitió una señora, llamada Adela, cuando yo era muy jovencita, hace ya 50 años. La memoricé rápido y desde entonces la preparo para mi familia con preferencia los fines de semana y en las fiestas. No es por nada, pero ¡salen riquísimas! No



pregunto si gustan los ingredientes que uso (huevos, comino, etc.), los uso y listo.

Ingredientes: 3 docenas de tapas de empanadas para horno; 1 kg de carne picada; 200 gr de pasas dulce, 100 gr. de aceitunas; 3 huevos duros, 3 cebollas grandes, pimentón dulce, sal, pimienta y comino (a gusto). Procedimiento. Freír las cebollas hasta que estén transparentes. Agregar el pimentón dulce. Agregar la carne picada, con sal y pimienta a gusto. Agregar una taza de té de azúcar. Cocinar bien hasta que largue el jugo y espolvorear con dos cucharadas de harina. Apagar el fuego, luego agregar el comino y las pasas de uva. Rellenar las tapas con la carne ya fría, luego colocar una cucharadita de huevo picado más las aceitunas fileteadas. Para cerrarlas, hacerlo con tenedor. No se aconseja cerrarlas con repulgue porque de ese modo no se nota el hojaldre. Pintarlas con huevo batido.

*Lilian Escabues (Bustinza, Departamento Triondo)*

### **EMPANADA CRIOLLA DULCE FAMILIAR**

La cocina es el encuentro donde las historias y las recetas se mezclan para quedar en la memoria de un niño. Delfina Rodríguez de Basilotta era mi bisabuela materna. No conocí a mi bisabuela, pero sí, a sus empanadas. Mi abuelo, Esteban Basilotta y mi abuela, Ana Fiore, tenían una rotisería familiar donde cientos de empanadas aguardaban para ser vendidas en el mostrador. Siempre las mismas. El mismo sabor y ese jugo que salía de la empanada al morder que te manchaba todo lo que tenías puesto. Ni hablar del azúcar extra que le ponía mi abuelo arriba de las empanadas una vez cocinadas. Y ahí estaba yo, mirando desde la puerta. Cacerolas gigantes y kilos de azúcar.

Con más de 50 años de trabajo, esfuerzo y sacrificio como familia, siguen perdurando en el tiempo anécdotas, historias y recetas de personas que cocinan con el corazón.

Ingredientes. Tapas para empanadas, 1 ½ kg de carne picada especial, 1 kg de azúcar, 500g de cebolla picada, 2 pimientos, 400g de zanahoria, 250g de pasas de uvas y aceitunas (a mí no me gusta, así que no le pongo), 2 cucharadas soperas de pimentón dulce, 1 paquete entero de *Espicias Surtidas*, 1 cucharada pimienta negra molida, 2 cucharadas de ají molido, sal a gusto, 1 docena de huevos duros.

Pasos a seguir para hacer esta receta. Cocinar en una olla la carne picada, agregar las cebollas picadas, las zanahorias, pimientos, condimentar con sal y cocinar a fuego lento durante 2 horas y un poco más. A los 30 o 40 minutos de cocción agregar 1kg de azúcar y condimentar con el ají molido, el pimentón, especies surtidas y más sal si fuera necesario. Revolver con cuchara de madera constantemente. Una vez pasada la cocción de dos horas a dos horas y media, teniendo los ingredientes todos unificados como una sola pasta jugosa, apagar el fuego, incorporar las pasas, revolver y destapar la olla. Dejar la preparación en la misma olla y hacer reposar hasta llegar a temperatura ambiente. Distribuir el relleno sobre cada disco de masa, sin llegar a los bordes, encima ponerle las aceitunas y un huevo duro. Hacer el repulgue en tres pliegues colocándolo hacia arriba, y llevar las empanadas sobre una placa ligeramente aceitada, separadas entre sí. Pincelarlas con yema de huevo, cocinarlas en horno caliente hasta que estén doradas. O freír sin pincelar, en aceite.

*Santiago Martínez (Rosario, Departamento Rosario)*

### **EMPANADAS DE CARNE DE LA ABUELA MARGARITA**

Esta receta es mi preferida, ¡son las empanadas de mi abuela Margarita Cresta! Ella las prepara desde que tengo recuerdos para las reuniones familiares. Sinceramente, no conozco persona que las haya probado y no haya quedado encantada con ellas. Claramente, son mi comida preferida, por lo cual, comparto la receta.

Ingredientes: 1 kg de carne molida, 2 cebollas, 2 cucharadas de azúcar, sal a gusto, huevos duros (cantidad necesaria), aceitunas (a elección), harina y discos para empanadas.

Preparación. Primero se colocan las cebollas cortadas en aceite caliente con dos cucharadas de azúcar. Una vez que la cebolla esté rehogada, se agrega la carne y se la deja cocinar agregándole sal. Una vez cocinada la carne, se la retira del fuego (aproximadamente 45 minutos). Se suman las aceitunas cortadas y los huevos duros. Se le puede agregar 2 cucharadas de harina como ligante de picadillo. Al mezclar bien el picadillo podemos empezar a armar las empanadas: una porción de relleno en cada disco y cerramos con el repulgue

que se desee. Ella siempre las cocina al horno, pero pueden hacerse fritas.

*Bianca Novelli (San Justo, Departamento San Justo)*

### **EMPANADAS DE JAMÓN Y QUESO**

Una tarde nos juntamos con una amiga y decidimos preparar empanadas. Ella eligió el gusto: “de paleta y queso” y contó la receta. Yo le propuse cambiar el condimento, agregarle crema de leche. Realizamos las modificaciones y desde entonces cocinamos esa receta que resulta tan rica. La puedes hacer e invitar a tus amigas, vas a quedar muy bien porque quedan riquísimas.

Ingredientes (para 1 docena): 300 gr de jamón o paleta; 300 gr queso *tybo* o *mozzarella*; 12 discos de empanadas; 1 cucharada de crema de leche; 3 huevos; 1 yema; 50 gr de aceitunas; 1 Morrón; pimienta y sal (cantidad necesaria).

Procedimiento. Filetear la paleta/jamón. Cortar en cubos el queso, colocar en un *bowl*. Poner a hervir 2 huevos (12 minutos aprox.). Luego picar y agregar a la preparación. Añadir las aceitunas y el Morrón picado. Ligar con el huevo y la crema de leche. Salpimentar a gusto. Armar las empanadas. Con la yema de huevo pintar las empanadas. Llevar a horno precalentado, 20 minutos en 180 grados.

*Mercedes M. Morales (Bustinza, Departamento Triondo)*

### **EMPANADAS DE JAMÓN Y QUESO MANUELA**

Necesitás: 20 o 30 fetas de jamón cocido, queso cáscara colorada, crema de leche (cantidad necesaria), 1 huevo, queso rallado y discos de empanadas.

Cortar el jamón en cuadraditos, colocar en un *bowl*. Rallar el queso cáscara colorada dentro del *bowl*. Romper el huevo en la mezcla, formar una pasta. Agregar una cucharada de crema de leche a la mezcla. Agregar una cucharadita de queso rallado. Preparar las empanadas, cocinarlas en horno, servir las acompañadas con vino.

*Agustín Tuchin (San Justo, Departamento San Justo)*

## EMPANADAS DE MATAMBRE

Comparto esta receta porque es una costumbre familiar, donde cocinamos solo algunos pero la degustamos entre todos.

Ingredientes: 2 cebollas picadas, 2 cebollas de verdeo, 1 morrón, 1 ajo, 1 kg de matambre, 1 tomate, 1 caldo de verdura, 4 huevos duros. Condimentos: 1 cucharadita de comino, ají molido, orégano. Discos de empanadas.

Preparación. Colocar en una olla las cebollas, el morrón, el ajo con un poquito de aceite y cocinar a fuego lento. Mientras se pone a hervir el matambre en olla a presión con un poco de sal. Una vez cocinado todo, lo unimos y colocamos los huevos duros y las aceitunas, los condimentos van junto a las verduras

*Romina Fleitas (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## EMPANADAS DE PESCADO AL HORNO O FRITAS

Esta receta fue ganadora en la 2<sup>da</sup> Fiesta de la Empanada de Río que se celebra anualmente en Rincón.

Ingredientes para el relleno: 1 kilo de *filet* de boga (opcional, puede ser otro pescado), 1 kilo de cebolla, 1 pimiento rojo grande (verde no porque se pone agrio), 3 cebollas de verdeo, 1 cabeza de ajo, 1 puñado grande de perejil, 100 gr de pimentón dulce, tomates en cubo (opcional). Condimentos: sal, pimienta, nuez moscada, condimento para pescados y condimento para pizza a gusto.

Preparación. Hornear los filetes de boga. También se pueden cocinar a la parrilla (nunca hervido). Una vez frío, desmenuzarlo. Cortar la cebolla en juliana, el pimiento y el ajo. Rehogar sin aceite, con unas pocas gotas de agua. Incorporar el pimentón, revolviendo continuamente, agregar el resto de los condimentos, por último el perejil. Dejar enfriar y agregar el pescado, mezclar sin romper ni desintegrar para que no se rompan los trozos de pescado. Agregar dos cucharadas de grasa. Con el picadillo listo, armar las empanadas, hornear o enfriar.

Masa casera para las empanadas (cantidades para 4 docenas): 1 kg harina 0000, salmuera con un poco de sal (cantidad necesaria) y 250 gr. de grasa.

Preparación. Hacer una corona con la harina. Agregar la grasa derretida y de a poco agregar la salmuera hasta obtener una masa

homogénea que se despegue de las manos. Estirar a máquina o a palo, cortar los círculos para las empanadas.

*Cristina Vázquez (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

### **EMPANADAS DE SÁBALO**

Las zonas costeras de la provincia de Santa Fe suelen ser habitadas por gente cuya actividad principal es la pesca. Se trata de personas humildes que buscan el sustento en el río. En este contexto, muchas veces de pobreza extrema, surgen recetas de cocina que se transmiten de generación en generación, en las que el punto en común es aprovechar al máximo los productos que la naturaleza brinda. La receta que voy a compartir a continuación, es una de ellas, en la que se reutiliza el sobrante para obtener así una exquisita comida. Uno de los pescados más utilizados para alimentarse en las costas coronquinas, es el sábalo. Los pescadores, suelen encender un fueguito y comerlo asado mientras continúan con su ardua tarea de la pesca. Pero las mujeres buscan no desperdiciar nada y es así como, para aprovechar lo que quede de carne, hacen empanadas.

Ingredientes (para dos docenas de empanadas): 1 kilo de restos de sábalo asado, 1 kilo de cebollas, ½ pimiento, condimentos y discos para empanadas (pueden ser caseros, pero eso es otra receta).

Preparación. Primero se toman los restos del sábalo asado, se le quitan cuidadosamente las espinas y se lo desmenuza bien. Mientras tanto, en una cacerola se cocina la cebolla picada muy fina, junto con el pimiento. Una vez que la cebolla y el pimiento están cocidos, se le agrega el pescado y los condimentos que prefiera. Se retira del fuego. Es opcional agregar huevos duros rallados y aceitunas bien picaditas. Luego se coloca la preparación en discos, se arman las empanadas y se fríen en aceite bien caliente o grasa vacuna. Nota: también pueden hacerse hirviendo el pescado, pero de esta manera se perdería el sabor ahumado que tan bien le sienta al paladar. ¡Ahora sí a disfrutar!

*Juan Acosta y Gladis Méndez (Coronda, Departamento San Jerónimo)*

### **EMPANADAS DE SALCHICHA Y QUESO**

Aunque cocino muy poco, a esta receta siempre la hago para compartir con mi familia, es fácil y rica. Se arman las empanadas

colocando mitad de una salchicha con una rodaja de queso cremoso. Se arma igual que una empanada común y se cocina con margarina vegetal.

*Stella Morero (María Juana, Departamento Castellanos)*

### **EMPANADAS DE SURUBÍ EN POSTA CON MASA CASERA**

Esta receta me recuerda a mi infancia en la costa del río donde vivía mi abuela. Ella me esperaba todos los domingos, con sus manos preparaba estas empanadas que hoy me permitieron recibir el primer premio en la fiesta de la empanada de río de Rincón.

Comparto la receta. Se postea el pescado en trozos y se lo tapa con vinagre, se condimenta con ajo, perejil, orégano, sal y pimienta. Se deja reposar por lo menos 24 horas en heladera.

Para la masa. Cada kilo de harina, ½ kg de grasa y salmuera.

El ligue que se suma al pescado es cebolla rehogada con pimienta y pimentón. En el momento del armado se retira todo el líquido del pescado, se coloca y se lo tapa con el ligue, se agrega tomate fresco y huevo y al horno. Quedan riquísimas.

*Marcela García (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

### **EMPANADAS DULCES**

¡Comparto estas empanadas porque son únicas!

Para dos docenas necesitás: ½ kg de carne picada, 2 cebollas, 50 gr. de pasas de uva, 1 pimentón de 25 gr., 1 cucharadita de comino, 1 pizca de sal, 1 pizca de pimienta, 100 gr. de aceitunas, 2 huevos, 100 gr. de grasa de vaca, azúcar (1 taza de café) y 2 docenas de discos de empanadas para freír.

Poner a derretir la grasa de vaca con un chorro de aceite. Luego agregar la cebolla picada chiquita. Cuando esté transparente agregar la carne hasta que esté casi blanca. Agregar el comino, pimentón, sal y azúcar. Luego las pasas. No cocinar mucho. Probar si le falta azúcar e ir agregando a gusto. Armar las empanadas y freír en grasa.

*Luciana Paschiero (Zenón Pereyra, Departamento Castellanos)*

## EMPANADAS DULCES ENTRERRIANAS

Rehogar: cebolla, pimiento, cebolla de verdeo, 1 kg de carne picada. Salpimentar, colocar orégano, ají, pimentón dulce, comino y 1 cubito de caldo sabor gallina. Apagar el fuego y colocar azúcar y las pasas de uva a gusto. Luego incorporar aceitunas verdes y huevos duros. Una vez listo el relleno, colocarlo en los discos y formar las empanadas. Freír con grasa. Si desean hacer la masa casera se necesita 1 kilo de harina común, 2 cucharadas de grasa y una cucharadita de sal. Se mezcla todo con ayuda de agua tibia hasta formar la masa. Amasar, dejar reposar. Luego se estira y se cortan los discos para armar las empanadas.

*Ítati Silva (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## EMPANADAS DULCES FRITAS

Aprendí a cocinar esta receta en Maciel. Quien me la enseñó fue Froilana Bedineli.

Para el relleno. Lo primero que se necesita es un 1 kg de pulpa picada y 1 kg de cebolla. Rehogar las cebollas picadas bien chiquitas en aceite hasta que estén transparentes. Agregar de a poco la pulpa picada y mezclando bien agregar cuatro cucharaditas de sal, 250 gramos de azúcar, pimienta negra, especies surtidas, pimentón a gusto y canela opcional. Cocinar hasta que no tenga jugo, apagar la cocina y agregar 100 gr de manteca, lavar 200 gr. de pasas e incorporar. Dejar enfriar hasta antes de usar, si es posible del día anterior. Masa: poner en una cacerola 200 cm de leche, 100 gr de manteca, calentar a punto de hervor, retirar, agregar 100 cc de vinagre blanco y 600 gr de harina leudante. No amasar, juntar bien todo, tapar con un repasador y cuando esté fría estirar fina, pintar con manteca y espolvorear con fécula, hacer varios dobleces, volver a estirar y cortar las tapas de empanadas. Esta masa no se pega. Se pueden encimar, son especiales para freír y hasta se pueden hacer pastelitos.

*Lidia Bruno (recuerdos de Maciel, Departamento San Jerónimo)*

## EMPANADAS REJUNTE

¡Me encanta cocinar! Estoy continuamente inventando comidas, postres, dulces, licores, tortas. Además tengo presente algo muy

importante: ¡jamás tiro la comida que sobra!..., ni siquiera la ensalada, no la guardo, me la como. “Mi nona Teresa”, ya fallecida hace casi 50 años, contaba que allá en Italia, en el Piamonte, a veces no tenían comida o solo tenían una ensalada para pasar el día... Créanme, ni la sopa tiro, en algo la convierto. Justamente, la receta que voy a compartir en este libro “la saqué de la galera” una noche. Los chicos, los amigos de mis hijos (hoy ya todos grandes) después de jugar se invitaban a comer. Lo hacían en días donde una no había salido a comprar nada. Esa vez tenía 1 paquete de discos de empanadas, cebolla cocinada, 2 huevos duros y fideos cocinados (sobrantes del mediodía). Pensé un ratito y así surgieron las empanadas.

Procesé los fideos hasta formar una especie de salsa blanca (eso fue lo que creyeron que era). Le mezclé los huevos picados, la cebolla, un poco de sal, ají triturado y armé las empanadas. Las freí y las comieron como el mejor de los manjares. Unos días después, la mamá de Danielito me pidió “la receta”, porque el niño aseguraba nunca haber comido unas empanadas así. Le conté la verdad y no lo podía creer.

*María Angélica Forno (Arequito, Departamento Caseros)*

## **EMPANADAS SALTEÑAS**

A esta receta me la enseñó mi abuela oriunda de Salta y actualmente radicada en Arroyo Seco. Es una comida típica que mi bisabuela preparaba. Sabía que los domingos la visitábamos y ella la hacía para nosotros, sabía que nos gustaba. Ella decía: “la hago para mi nieta”. Ahora la seguimos haciendo, pero ya no es igual, crecimos y los que estaban ya no están.

Se necesita: 1 k de carne (cuadril, bola de lomo o tapa de nalga), 1 k de cebolla, 200 g de morrón rojo, cebolla de verdeo 250 g, 400 g de papas, 200 g de grasa, 6 huevos, sal, orégano, ají molido, pimentón y comino.

Para prepararlas, pelar las cebollas y limpiar el morrón (sacándole las semillas). Luego, cortar en cubos del mismo tamaño. Colocar la grasa en la olla y esperar que levante temperatura. Introducir el morrón, después la cebolla y condimentar con sal. Esperar a que la cebolla esté transparente, agregar la carne cortada en cuadraditos y cocinar unos minutos. Luego, agregar las papas previamente



hervidas. Las papas no deben estar totalmente cocidas, de lo contrario se rompen en el picadillo y forman una pasta. Retirar del fuego, condimentar y dejar enfriar. Agregar la cebolla de verdeo y el huevo duro justo antes de armar las empanadas. Armar las empanadas y freírlas hasta que estén doradas. También se pueden cocinar a horno a 250° durante 12 minutos.

*Agostina Mariotti (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

### **EMPANADILLAS DE BATATA (O DE ZAPALLO)**

Generalmente mi abuela realizaba esta receta y su ingrediente preferido eran las batatas o el zapallo, ya que era lo que se cosechaba en el campo. Mis abuelos vivían en el límite entre Santa Fe, Chaco y Santiago del Estero, un pueblito llamado Tres mojones. Mi madre las preparó una vez, cuando era yo muy pequeña, pero no volvió a cocinarlas porque no logró nunca darle el gusto que obtenía mi abuela.

Para preparar estas empanadas necesitás: 2 k de batatas o de zapallo, 750 g de azúcar y esencia de vainilla o ralladura de limón. Para la masa: 1 k de harina, 250 g de grasa vacuna, 600 cc de agua tibia con sal.

Procedimiento. Lavar bien las batatas (zapallo) y ponerlas a hervir en una olla (no quitarle la cáscara). Cuando estén tiernas sacarlas y pelarlas a todas. Luego hacer un puré mientras están calentitas. En una olla poner el azúcar a fuego lento. Dejar que se vaya formando un caramelo. Cuando el caramelo esté listo agregar 700 cc de agua hirviendo y revolver con cuchara de madera hasta que se disuelva todo el caramelo. Agregar al caramelo líquido toda la batata y la cucharadita de esencia de vainilla y mezclar con la cuchara de madera sobre el fuego bajo hasta formar el dulce. Para la masa, disponer la harina en forma de corona y agregar la grasa y el agua tibia con sal (salmuera). Unir los ingredientes para formar la masa. Amasar hasta formar una masa homogénea y dejar descansar más o menos 30 minutos (envuelta en film o en una bolsa para que no se seque). Hacer bollitos y estirarlos en tamaños medianos, poner el dulce en el centro del disco. Cerrar las empanadillas y colocar en una asadera enharinada. Llevar a horno precalentado y dejar dorar. Se puede espolvorear con azúcar impalpable.

*Mariana Coria (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## ENSALADA DE NARANJAS

Ingredientes: naranjas, achicoria, huevos duros (optativo: 1 diente de ajo o 1 cebolla picada).

Procedimiento. Se pelan las naranjas, se cortan con cuchillo y se colocan en una ensaladera. Se limpia la achicoria, se corta muy fina y se agrega a la ensaladera con los huevos duros, los ajos, la cebolla y condimentar a gusto.

*Ana Marta Moreno (Peyrano, Departamento Constitución)*

## ESCABECHE DE BERENJENAS DE RINA

Lavo y corto las berenjenas ralladas en cuadrados, las dejo con sal una hora. Luego las hiervo (dos tazas de agua, una de vinagre, se continúa con la proporción hasta taparlas). Las escurro y coloco en frascos con aceite. Las berenjenas en capas, laurel, ají triturado, sal y pimienta.

*Marisa Marta Ferrari (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## ESCABECHE DE PACÚ

Otra delicia de *Sabe a natural (Slow Food)*.

Ingredientes: ½ kg de cebolla, ½ kg de zanahoria, 2 pimientos uno rojo y uno verde, 1 cebolla de verdeo, 1 litro de aceite de girasol, ½ litro de vinagre de manzana, 1 pacú mediano (se puede utilizar otro pescado de río) y harina c/n. Aromáticas a gusto (romero, laurel, clavo de olor, perejil, ajo, orégano, granos de pimienta).

Procedimiento. Lavar las hortalizas en abundante agua y 2 gotas de lavandina, dejar reposar 40 minutos. Enjuagar con abundante agua segura. Cortar la cebolla y los pimientos en gajos, la zanahoria y el verdeo en rodajas, cocer en partes iguales de vinagre y aceite, agregar las aromáticas a gusto, salpimentar. Nunca agregar agua, si hace falta más líquido agregar vino blanco. Cocer hasta que estén tiernas las verduras, conservar caliente. Cortar el pescado en postas, salpimentar, pasar por harina y freír en aceite, reservar caliente. Envasado: lavar y esterilizar los frascos de vidrio por 30 minutos en una olla con agua segura. Envasar en caliente, agregando las postas y el escabeche de verduras, cubrir con el líquido. Tapar y esterilizar por 2 horas en olla o por 1 hora en olla a presión. Dejar enfriar

los frascos y comprobar que hayan quedado bien sellados al vacío. Duran más de 1 año en lugar seco y oscuro.

*Siro Fabbroni (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

### **ESCARLATTE**

Los Querandíes, primitivos habitantes de estas tierras, poseían en lo referido a alimentación, una extraña costumbre, cuando las mangas de langostas cubrían los enormes pastizales de la zona, procedían a quemarlos, originando grandes incendios en los que por supuesto, también se quemaba la plaga. Pasado el momento, se dedicaban a juntarlas encontrando en ellas un apetecible bocado. Si bien el principal alimento era la carne vacuna, también consumían pescados, a los que secaban y molían logrando harina... El después, las recetas que se heredan, una de mi madre, tradicional en las navidades.

Ingredientes: harina, yemas de huevos, un poquito de aceite.

Procedimiento. Se mezclan los ingredientes amasando muy bien. Se estira como si fuese una masa para tallarines. Se cortan tiras de 3 cm de ancho y 50 cm de largo. Se toman y pegan dos tiras al inicio y luego cada 3cm. Al finalizar se va enrollando hasta formar una flor. Se fríen en aceite y se rellenan los huecos con miel y nueces picadas.

*Ana Marta Moreno (Peyrano, Departamento Constitución)*

### **ESTRUFULI**

La receta que compartimos está tomada de las notas manuscritas que, mis abuelos Blanca y Alfredo Politti residentes en La Criolla, escribieron a partir del año 1938 en una agenda-calendario de hojas con renglones en blanco que promocionaba a la empresa *Molinos Río de la Plata* (Buenos Aires). Allí, durante muchos años este matrimonio santafesino apuntó recetas. La que aquí se comparte está copiada el día jueves 20 de enero de 1938.

½ kg de harina, 3 huevos, 1 copa de anís, 1 ½ pocillo de azúcar, ¼ paquete de manteca o aceite o grasa de chancho, mejor usar *royal*. Se mezcla azúcar, harina y *royal*. Después los huevos y el anís y la grasa (si no queda blanda agregarle un poco de agua). Freír y, a parte, en una olla poner la miel al fuego y cuando haga espuma, poner los *estrufuli* y remover.

*Jorge Atilio Debona (San Justo, Departamento San Justo)*

## FACTURAS DE LA ABUELA

Las preparaba mi abuela, ella vivía en el campo entonces no compraba galletitas ni facturas, por el costo, así que todo lo hacía ella. Los ingredientes que utilizaba eran *a ojo*. Ella mezclaba la harina con la levadura, luego agregaba el agua con la sal disuelta. Mezclaba todo hasta obtener una masa homogénea. Amasaba y cortaba bollitos, aplastaba el centro. Aparte batía 2 huevos hasta que el batido formaba una espuma, ahí agregaba azúcar. Colocaba luego esa mezcla de huevo y azúcar en el centro de cada bollito. Luego los cocinaba en horno de barro.

*Ramona Sánchez (San Justo, Departamento de San Justo)*

## FATAY, SFIHA O EMPANADA ÁRABE

Mi abuelo, hijo de inmigrantes árabes (sirio-libaneses) que llegaron a la Argentina en 1880, preparaba esta receta para la familia, generalmente los días domingo cuando íbamos a su quinta. Siempre me decía que esta receta era lo más propio de su tierra de origen que podía cocinar por estos nuevos lares (la América del sur, Argentina, Santa Fe, Rufino), en tanto otras deliciosas recetas se volvían imposibles por la ausencia de los ingredientes necesarios. En cambio, para cocinar las empanadas lo único que cambió fue la carne, puesto que en su tierra natal la carne vacuna no era predominante. Mucho tiempo después, cuando los programas de cocina comenzaron a abundar en la TV, él notó que a la receta se le agregaba pimientos, tomate, perejil y limón. Al advertir esos modos de preparación, él recuperó la fórmula típica alegando que esos “chef americanizan la receta” utilizando ingredientes americanos.

Cómo hacer eso sí la receta original es muy fácil, no posee grandes secretos. Pero..., si seguís bien los pasos y las probas un domingo al medio día y bajo los rayos del sol puede transportarte al medio oriente, con tan solo probarlas y cerrar los ojos. Junto a mi abuelo recorrí casi todo el país y visitamos muchos restaurantes árabes, pero cuando las probamos y cerramos los ojos no nos transportan al país de origen de los bisabuelos. Algo le falta a esas recetas..., puesto que la fórmula genuina es la siguiente.

Ingredientes: 1 kilo de carne picada de cordero, oveja o vaca; 700 gr de cebolla picada finamente; sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Para la masa: 800 gr de harina tipo 0000; media cucharada sopera de grasa, sal y agua.

Preparación. El día anterior colocar en un recipiente la carne picada con la cebolla finamente picada, agregar sal, pimienta y nuez moscada a gusto y mezclar bien con las manos. Cuando se advierta que los ingredientes están bien mezclados, tapar el recipiente con un repasador y llevarlos a la heladera hasta el otro día. Lo que va a suceder durante esas horas de reposo, es que los jugos ácidos de la cebolla quemarán la carne produciendo una oxidación. Fraccionar una pequeña parte de la harina. La gran parte de la harina colocarla en un recipiente con la sal y la grasa, mezclar e ir vertiendo el agua de a poco. Volcar la masa en la mesa y amasar hasta conseguir una masa suave. Dejar reposar durante 20 minutos. Volver a amasar y estirar. Cortar en círculos la masa. Colocar un poco de relleno crudo adentro de una tapa y cerrar en su totalidad sin dejar ningún espacio abierto. Colocarlas en grasa caliente y dejarlas cocinar. No pincharlas, cuando se vea que están cocidas, sacarlas de la cocción con la espumadera. Servir con una bebida fría.

*Autor de la receta: Abib Abraham (abuelo)*

*Transmisor de la receta: su nieto: Víctor Abraham  
(ambos de Rufino, Departamento General López)*

F

## **FIDEOS AL PESTO COCIDO**

Los sabores, los aromas, los sonidos, las imágenes de la cocina traen a la memoria momentos vividos, seres queridos, recuerdos... Esta receta es una herencia familiar que hizo lazo comunicante entre abuelas, hijas y nietas. Para preparar esta en particular necesitás: tallarines, ajos, albahaca, nueces picadas, crema de leche, queso duro rallado. No se dan cantidades de los ingredientes, por el sabor fuerte del ajo y de la albahaca. Cada una adapta las cantidades al gusto personal. Se pican los ajos bien finitos. Rehogarlos en aceite, cuidando que no se quemen. Apagar el fuego e inmediatamente agregar las hojas de albahaca cortadas en tiritas. Agregar las nueces picadas. Incorporar crema de leche. Cocinar los tallarines. Colar y mezclar "el pesto". Agregar queso rallado.

*Rita Airdi (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## FIDEOS CASEROS

Poner en un bol harina (cantidad necesaria por comensales, se estima 100 gr. por cada uno), huevos (la cantidad se calcula 1 por comensal). Colocar aceite y algunas gotitas de limón. Mezclar los ingredientes, amasar, una vez formada la masa, se la estira, se la arrolla y se cortan los fideos. Se los deja secar un rato antes de la cocción.

*Felicitas M. Caprin (Marcelino Escalada, Departamento San Justo)*

## FIDEOS DE VERDURA Y CREMA

Comparto esta receta porque es un modo de evitar la carne reemplazándola por verduras riquísimas.

Ingredientes: 1 paquete de fideos, zanahoria, berenjena, cebolla, morrón, crema de leche, saborizante, sal. La cantidad de verduras es a gusto o disponibilidad.

Hervir los fideos. Mientras tanto, cortar todas las verduras, rallar las zanahorias, rehogar todo en una sartén hasta que esté cocinado. Condimentarlo a gusto. Agregar el preparado a los fideos ya cocidos. Agregar crema de leche y servir en lo posible caliente

*Belén López (San Justo, Departamento San Justo)*

## FIDEOS RELLENOS

Ingredientes para la masa: 1 k de harina, 6 huevos, 10 g de sal, 2 cucharadas de aceite, agua (cantidad necesaria).

Ingredientes para el relleno: 1 k de pulpa picada, 1 k de cebolla, 1 zanahoria, 1 pimiento, 4 dientes de ajo, 2 cajas de tomates de puré, 300 g de paleta, 300 g de mozzarella, 6 huevos y queso de rallar.

Preparación. Colocar la harina “en forma de corona”, agregar los huevos, la sal, el aceite y agua (si fuese necesario). Mezclar y amasar hasta obtener una masa uniforme. Dejar descansar. Luego hacer 6 bollitos y estirarlos hasta obtener un rectángulo de 12 cm por 30 cm. Para la salsa y el relleno, saltar las cebollas y la pulpa picada en una sartén, luego colocarle la zanahoria, el pimiento y el ajo picado. Por último colocarle el puré de tomate, sal y los condimentos que nos gusten. Para armar los fideos rellenos, hervir los rectángulos de masa de a uno, estirarlos sobre la mesada, ponerles la salsa,

pedacitos de paleta cortados en juliana, queso y huevo picado. Enrollarlos como un pionono y colocarlos en una asadera previamente untada con aceite. Por último bañarlos de salsa y queso de rallar y calentarlos en el horno.

Esta receta es de la abuela de mi papá, inmigrante italiana a quien le encantaba cocinar. Esta receta fue pasando de generación en generación hasta llegar a mi mamá. Ella preparó muy pocas veces esta receta tradicional porque hoy en día utiliza otros ingredientes y los prepara de otra manera. Pero yo, como cuarta generación, los preparé siguiendo la receta tradicional para poder saborear “el verdadero gusto” de los fideos rellenos italianos que preparaba la nona María.

*Ariana Tortorici (Pueblo Esther, Departamento Rosario)*

### **FLAN (RESTAURANTE LA PIAMONTESA)**

Infusionar la leche (1 litro) con cascaritas de limón, naranja o mandarina y  $\frac{3}{4}$  flanera de azúcar, que no hierva. Hacer un caramelo seco color rubio dorado. Verterlo en los moldes y dejarlo enfriar (Se escucha *crick crick*). Mezclar 10 huevos con la leche (sin las cascaritas). Un chorrito de esencia de vainilla y una copita de *cognac*. Verter en los moldes y cocinar a baño María durante una hora aproximadamente en horno suave hasta que haya olor a flan. Al tocar la superficie deben estar firmes.

*Laura Pérez (Rosario, Departamento Rosario)*

### **FLAN CASERO**

Ingredientes: 1 litro de leche, 8 huevos, 10 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Preparación. En un bol mezclar los huevos con el azúcar, poner a hervir la leche y luego mezclarla con los huevos, añadir esencia de vainilla. Colocar la mezcla hecha previamente en el molde con caramelo y luego tapparla con papel aluminio. Cocinar el flan a baño María en horno medio por 35 minutos aproximadamente, debe quedar firme.

Una vez que se lo retira del horno, dejarlo enfriar en el mismo molde para que el caramelo se impregne bien. Llevarlo a heladera por

dos horas y luego desmoldar sin problemas. Tiempo de cocción 20 minutos.

*Melina Cabral (Rosario, Departamento Rosario)*

### **FLAN CASERO DE DULCE DE LECHE**

Esta receta fue transmitida por mi madre y me remonta a mi niñez, a la mesa dominguera en familia con tíos y primos. Con el correr de los años yo adopté como postre para mi familia incorporándole un clásico en nuestra zona: el dulce de leche.

Ingredientes: 10 o 12 huevos enteros (depende de su tamaño), 1 litro de leche, 10 cucharadas soperas de azúcar o 200 gramos, 1 chorrito de vainilla. Modificación del original: 250 gramos de dulce de leche.

Procedimiento. Batir suavemente el dulce de leche, los huevos y el azúcar, cuando esté mezclado, incorporar la leche y la vainilla. Una vez unificado volcar en una flanera previamente acaramelada y cocinar a baño de María (dentro de un recipiente con agua) en un horno a fuego moderado 180 grados, aproximadamente por 90 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. Desmoldar frío. Para los golosos se puede servir acompañado con crema chantilly, dulce de leche o ambos.

*Rosana Mainieri (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

### **FRICASSÉ DE POLLO**

Ingredientes: pollo en presas, cebolla, pimiento, harina (cantidad necesaria), caldo, papas, jugo de 3 limones, 2 yemas y condimentos. Rehogar la cebolla y el pimiento, picados en aceite. Salpimentar las presas, y pasarlas por harina. Agregarlas a la olla, y dejar que se doren un poco. Incorporar el caldo y dejar cocinar. Pelar y cortar las papas en cubos, no tan pequeños. También pasarlas por harina. En un *bowl*, batir las yemas junto al jugo de limón. De a poco, ir sacando con una cuchara, el jugo donde se está cocinando el pollo, y añadirlo a la salsa de yemas y limón (esto hará que la yema no se cocine). Cuando esté caliente, agregar todo a la preparación, junto con las papas. Dejarlo cocinar hasta que el pollo y las papas estén a punto. La harina, espesará la salsa. Queda más sabroso si



preparamos el *fricassé* unas horas antes. Podemos condimentar con romero o laurel.

*Receta de Elvira Primitiva Avanthay, descendientes de franceses, aportada por su nieta, María Angélica Amongero (Rafaela, Departamento Castellanos)*

### **FRITTATA DE ACELGA TALLO ROJO Y HOJAS DE REPOLLO CON HIERBAS**

A comienzos de 2019, 11 mujeres preocupadas y afectadas por la situación económica por la que atraviesa el país creamos un proyecto de huerta agroecológica que nos permitiera llenar los platos de comida en tiempos de necesidad. Somos “Las Mariposas” del barrio María Juana. Hoy ya cosechamos nuestros propios alimentos y seguimos sosteniendo el proyecto conjunto. Terminamos con las últimas cosechas del invierno y estamos dando inicio al sembrado de primavera. Tal fue mi entusiasmo cuando obtuve mi primera cosecha que preparé una receta improvisada que llamé *Frittata de acelga tallo rojo y hojas de repollo a las hierbas*. Se trata de una tortilla realizada con los siguientes ingredientes: 4 hojas exteriores de repollo, 4/5 hojas de acelga tallo rojo, 5 huevos, 1 cebolla, 1 cucharada de perejil, y cucharada de cilantro, y cucharada de *ciboulette*, 8 zanahorias gourmet, 1 cucharada de harina y aceite para freír (cantidad necesaria).

Procedimiento. Hervir las zanahorias *gourmet* y cortarlas en cubos medianos. Reservar. Freír la cebolla, luego agregarle las hojas de repollo y de acelga cortadas. Apagar el fuego. Añadir perejil cilantro y *ciboulette* (todo picado fino). Mezclar y dejar enfriar un momento. En un bol unir los huevos con la preparación anterior y las zanahorias *gourmet*. Salcondimentar a gusto y agregar una cucharada de harina. Llevar a sartén y cocinar hasta que de los bordes y del fondo se desprendan los ingredientes. Dar vuelta la *frittata* hasta finalizar la cocción.

*Carmen Rosa Córdoba (Arroyo Leyes, Departamento La Capital)*

### **FRITOS DE PASCUA**

Tortas fritas de forma rectangular. Pasarlas por agua caliente. Acomodarlas en una fuente poniendo una capa de tortas y otra de caramelo líquido. Al principio mi abuela la hacía con arroz, luego como aquí (San Lorenzo) no se conseguía, comenzó a utilizar

caramelo. Al único que lo vi cocinarlas fuera de mi abuela, fue a mi papá (su yerno).

*Verónica González (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

### **GALLETITAS DE MANTECA**

A esta receta se la pasaron a mi hermanita cuando iba al jardín y la empezamos a hacer de vez en cuando para la merienda. En casa no se preparan mucho, es por eso que cuando las hacemos las degustamos en familia.

Ingredientes: 250 gr. de harina 0000, 125 gr. de azúcar, 125 gr. de manteca y 1 huevo.

Incorporar los ingredientes de a uno hasta lograr una masa homogénea. Estirla hasta que tenga un espesor de 1 cm. Cortar las galletitas y disponerlas en una placa enmantecada. Cocinar en horno medio hasta que estén dorados.

Variantes: agregar ralladura de limón, naranja, cacao en polvo o esencia de vainilla.

*Débora Molina (Videla, Departamento San Justo)*

### **GALLETITAS 5TA GENERACIÓN.**

Ingredientes: 200 gramos de manteca o margarina, 250 gramos de azúcar, 3 huevos, esencia de vainilla o ralladura de naranja o limón, 600 gramos de harina leudante.

Procedimiento. Mezclar el azúcar con la manteca hasta que quede tipo pomada. Agregar los huevos, la esencia o ralladura y luego mezclar todo. Agregar de a poco harina hasta que se forme una masa lisa. Envolverla en papel film y llevar a heladera 10 minutos aproximadamente. Estirar con palote con un espesor de 5 mm. Cortar formas. Llevar a horno moderado por unos siete minutos.

Aclaración: esta masa puede utilizarse con varios propósitos: *pasta frola*, alfajores, galletitas, pepas, tartas dulces... Esta receta surge de una propuesta llevada adelante con alumnos y alumnas de un proyecto de integración de lectoescritura. Ellos no estaban alfabetizados y al final pudieron elaborar la receta, leerla y realizarla ante la comunidad. Junto con mi grupo de estudiantes de la escuela

número 1090 Domingo Matheu, de la ciudad de Rosario, hicimos estas galletitas. Además trabajo en el comedor de la escuela número 128.

*Mabel Acosta (Rosario, Departamento Rosario)*

### **GALLINA CON ZANAHORIAS**

1 gallina. Leche: 1 vaso. Manteca: una cucharada. Aceite una cucharada. Caldo de carne; 1 cubito. Vino blanco: 1 taza. Limón: a gusto. Despresar la gallina, quitándole toda la piel y la grasa. Colocar en una cacerola la leche, la manteca, el aceite y el cubito. Cuando todo esté bien disuelto, agregar las presas, rociarlas con jugo de limón y poner a hervir lentamente. A la hora (más o menos) añadir mucha zanahoria en rodajas finitas y 1 taza de vino blanco. Que siga hirviendo lentamente hasta que la carne esté a punto y la zanahoria cocida. Condimentar con orégano, pimienta y nuez moscada. Puede agregársele otras verduras si se desea y también ciruelas secas. Esta receta mi mamá la hacía con gallinas que traía del campo. Con el paso del tiempo, las gallinas fueron reemplazadas por pollos y se necesitó menos tiempo de cocción.

*María Delfina Barreiro, receta de mi madre Leonor (Perlita)  
Sánchez de Bustamante de Barreiro (Rafaela, Departamento Castellanos)*

G

### **GUACAMOLE DE PALTA COSTERA**

Esta receta se hace en casa porque mis padres vivieron mucho tiempo en Costa Rica, y cuando llegaron a Rincón encontraron un hilo de continuidad con las formas de comer de Centroamérica. La zona de la costa santafesina es rica en producción de limones y paltas. Palta, tomate, cebolla, perejil y limón. Cortar el tomate y la cebolla y unirlo con el jugo del limón. Picar el perejil y mezclarlo. Agarrar 2 paltas, pisarlas y mezclar todo. Dejar los carozos de la palta para que no se oxide. Se puede comer con grisines o tostaditas de pan.

*María José Rivas (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

### **GUISITO DE LENTEJAS**

La miro, allí está, llena de hollín, esperando volver a ser usada, guardando innumerables recuerdos de reuniones familiares y

seguramente algunos secretos. Es ella, la olla de guiso con 3 patas, que con sus tantos años encima me sigue recordando el sabroso e inigualable guiso de lentejas que hacía mi nona Delia.

Tempranito por la mañana ya prendía el fuego, infaltables eran los mates que tomaba mientras iba preparando. Llegando el medio día comenzaba la magia, ella ponía su “guisita” al fuego y seguía el procedimiento, el hogar era invadido con el aroma a comida y rato después todos en la mesa disfrutábamos su guiso.

Para mi sorpresa y luego de varios años me uní a una ONG con la que viajé al impenetrable chaqueño, el primer día llegada la hora del almuerzo, comenzamos los preparativos para hacer un guiso, un momento rutinario, que para mi sorpresa se tornó especial cuando trajeron una gran olla de guiso para cocinar.

Infinitos recuerdos inundaron mi ser, los originales guisos de mi nona Delia, las reuniones familiares y en ese instante sumaría todos los inolvidables momentos que viví y compartí allí en el impenetrable al momento de comer.

Actualmente los días que preparo un rico guisito de lentejas para mi familia e invitados, sonrío, me emociono y disfruto del plato. ¿Sabrán ellos todo lo que significa esta comida para mí? Aquí les dejo la receta con mucho amor.

Ingredientes: 500 g de lentejas, 1 papa grande, 1 zanahoria, 3 cebollas, 1 puerro o cebolla de verdeo, 1 kg de tomates, 2 dientes de ajo, sal a gusto, pimienta a gusto, aceite cantidad necesaria, 2 chorizos colorados o 300gr. de salchicha de metro y 300 gr. de pechito de cerdo o falda.

Procedimientos. Remojar las lentejas en agua por 4/5 hs. Saltear en una olla grande con aceite las cebollas, puerro o verdeo, inclusive las hojas verdes, y el ajo, previamente todo picado y salpimentados, incorporar el chorizo o la salchicha en trozos y la carne cortada en cubos, que con el aceite y el mismo jugo de la carne se irá cocinando todo, revolviendo con cuchara de madera para evitar que se que-me la cebolla por 15 minutos. Añadir la zanahoria, la papa cortada en rodajas, junto con el kilo de tomate picado o procesado como un jugo y sumarle 1 vaso de agua natural, cocinar todo entre 15 y 20 minutos, por último agregar las lentejas coladas que en pocos minutos de cocción estarán tiernas y condimentar nuevamente con sal, pimienta y si se desea pimentón, revolver y servir.

*Victoria Santillán (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## GUISO

Ingredientes: 1 papa,  $\frac{3}{4}$  kg de carne, choclos cortados en rodajas, 4 dientes de ajo, sal, pimienta, pimentón, orégano, provenzal.

Preparación: Picar el ajo chiquito. Picar la carne en trocitos chicos. Poner a cocinar a fuego medio. Después de fritar lo anterior, poner media olla de agua a hervir, una vez que hierva agregar todos los condimentos, el choclo cortado en rodajas y la carne ya salteada. Dejar hervir hasta que se cocine todo y por último se echa la papa y se deja cocinar hasta que esté todo listo. Ahí agregar el fideo guisero. Terminar la cocción y servir.

*Santiago Ramón Cardoso (Rosario, Departamento Rosario)*

## GUISO

Cebolla, morrón, zanahoria, carne tipo puchero, tomate, puré de tomates, fideos (pasta corta), papas. Se cocina a ojo, sin seguir una receta con cantidades exactas. Es un guiso contundente porque tengo una familia numerosa.

La receta proviene de la abuela paterna Elena (la Lela), con ella aprendí a cocinar desde muy chica y fue la abuela la que transmitió la pasión por la cocina.

*Claudia Mansilla (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## GUISO

Aceite, carne, sal, cebolla, zanahoria, hojas de laurel, tomates (conserva), ajos, papas, calabaza. En una olla freír la cebolla con el aceite, colocar la carne, la zanahoria cortadita, la papa, calabaza, ajo, conserva, laurel. Sal para que dé color. Cuando esté cocinado, colocar el fideo o arroz. Cocción: 10 minutos en cocina a leña. Listo para comer.

*Lucía Brutinel (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## GUISO CARRERO

Elegí esta receta porque me recuerda a los viajes de pesca que hacíamos a la isla en la zona de Helvecia. En esas noches frías en las que nada era mejor que una comida con muchas calorías como es este

guiso carrero, disfrutando de la compañía de un buen vino tinto y de buenos amigos.

Ingredientes: 1 kg de carne (costeletas de aguja), ½ kg de cebolla, 1 pimiento, 2 zanahorias, ½ kg de papas, ½ kg de tomates o puré de tomates, ½ kg de fideos guiseros (coditos o mostacholes), 1 ½ lt de caldo de verdura o agua, 1 vaso de vino tinto, sal, pimienta, ají molido, pimentón dulce (los condimentos van a gusto) y 150 gr. de queso rallado.

Preparación. Calentar una olla grande (guiso o cerámica) y cubrir el fondo con aceite. Agregar la cebolla cortada en juliana, cuando está transparente, poner la carne cortada en pequeños trozos (como para un bocado). Cuando la carne está dorada, se agrega el vino hasta que evapore, luego se añade el tomate cubeteado o el puré, luego las zanahorias. En este momento se pone el fuego lento y se condimenta con sal, pimienta, ají molido y pimentón a gusto. Aparte se prepara caldo de verdura o agua hirviendo. Cuando se tierniza la carne se agrega la papa cortada en cubos y se añade el caldo con pimentón dulce y se aumenta el fuego. A los 10 minutos se ponen los fideos, controlando la cantidad de líquido para que quede “caldudo”, cuando los fideos están a punto se sirve en plato hondo, se puede agregar queso rallado. Comer con cuchara y acompañar con un buen vino tinto. Se puede pasar el pan en el plato y ¡buen provecho!

*Leo Carlos Erba (Tacural, Departamento Castellanos)*

## **GUIISO CARRERO**

En la casa de mis abuelos la cocina era el lugar de reunión de las mujeres. Allí se cocinaba salsas, ñoquis, estofados, guisos, pucheros, tortas. Ese es mi recuerdo. Mi tía Mary me contó que los guisos, los estofados, sopas y polentas eran las comidas que más se hacían en la casa de mi abuela Olga.

Necesitás: cebolla, fideos, carne, papa, ajo, orégano, laurel, pimentón, pimienta, conserva. El guiso carrero se prepara con grasa, no se utiliza aceite. Se debe comenzar por picar las cebollas, el ajo y la carne en trozos. Luego agregar los condimentos (pimentón, sal gruesa, orégano, una hoja de laurel, pimienta) y unas cucharadas de conserva. Una vez guisado, se va agregando agua poco a poco y las papas y se vuelve a condimentar. Finalmente se colocan los fideos.

Siempre se vuelve a agregar agua para que no se seque y el guiso salga con algo de caldo. Conserva: se llamaba así a un extracto de tomate, era como un picadillo pero rojo y picante.

*María del Carmen Acevedo (Cañada Ombú, Departamento Vera)*

## **GUIISO CARRERO**

Ingredientes: caracú o falda, cebollas, zanahoria, zapallo, cebollas de verdeo, ajo, puerro, papas y camotes.

Preparación: primero se cortan las verduras chiquitas menos la papa, el camote, el zapallo y la zanahoria. Todo se corta en cubitos chicos. Colocar una olla al fuego con aceite y agregar la cebolla, el ajo, puerro y la cebolla de verdeo. Cocinar junto con la carne que con anterioridad cortamos en trozos no tan pequeños. Dejar guisar un rato a fuego medio y después agregar las papas, camote, zanahoria y el zapallo. Cocinar un rato más y después agregarle bastante agua caliente y dejar que hierva un rato para que se cocine y por último agregarle el fideo guisero. Mantener siempre con mucho caldo y las especias a gusto: sal, pimienta, pimentón dulce. Esto lo aprendí a hacer de mi papá y lo comíamos con mis hermanos. Después se lo hice a mis hijos y hoy en día a mis nietos.

*Blanca López (Villa Ocampo, Departamento General Obligado)*

## **GUIISO CARRERO**

Según la memoria de mi tía materna, mi abuela cocinaba muy bien. Trabajó muchos años como cocinera en el Hogar del Huérfano de Rosario. Pero, ella nunca quiso contar los secretos de sus comidas. Pensando en ella, en mi infancia, recuerdo los días domingos en los que la familia se reunía a comer en su casa y ella preparaba “el estofado”. Lo hacía en forma lenta, primero cocinaba las papas con el laurel. Nunca le ponía sal porque decía que bajaba la papa y se pegaba, único secreto que nos contó. Alguna vez quise hacerlo pero hoy el tiempo apremia y ya no se dispone de esa paciencia que ella tenía, ni mi tía ni mi madre lo logran, no heredaron su talento.

Comparto su guisito que lleva (sin medidas porque las cocineras que cocinan generalmente no transmiten cantidades, sino experiencias): carne, calabaza, papa, zanahoria, cebolla, ajo, tomate, pimiento y fideos. En la olla de hierro, con algo de aceite o grasa,

se fríen las cebollas picadas y el pimiento. Una vez doradas, agregar 1 diente de ajo, la carne a gusto y cocinar hasta dorar. Incorporar zanahorias cortadas en cubitos y tomates. En este punto agregar una calabaza, papas y dos hojas de laurel. Cuando la papa esté cocinada, agregar 250 g de fideos cortos (utilizaba los tirabuzones).

*María Bogado (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## **GUIZO CARRERO**

Ingredientes: carne de paleta, media taza de harina, medio pimiento morrón, una zanahoria, dos papas, 250 gr cebollas, zapallos, tomates, fideos, condimentos.

Elaboración: primero cortar las cebollas y el pimiento bien chiquitito. Pasar daditos de carne por la harina y luego llevarlos a la olla a fuego lento, agregar la cebolla y el pimiento. Seguir la cocción hasta que despida juguito. Condimentar. Integrar las verduras restantes y por último los fideos. ¡Y a comer!

*María Rosana Díaz (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## **GUIZO DE LENTEJAS**

Ingredientes: picar 1 cebolla mediana, medio pimiento, 2 zanahorias, 1 diente de ajo, 1 paquete de lentejas secas 500 g (hervirlo), 1 chorizo colorado seco, porotos pallares (hervirlos), 150 g panceta ahumada (en cubitos), tomates para salsa (en cubitos), puré de tomates, 1 papa (en cubos), caldo (cantidad necesaria), 2 bifés picados en cubo, condimentos: sal, pimentón, comino, ají molido, 1 hoja de laurel.

Preparación. Hervir las lentejas con un poco de sal en abundante agua (20 minutos), colar. Cortar la panceta y dorar en una cacerola, con un chorro de aceite. Agregar las cebollas picadas, morrón y zanahorias. Incorporar el chorizo colorado cortado en rodajas finas y la carne en cubitos. Agregar las lentejas previamente coladas e incorporarle caldo hasta cubrir. Condimentar con sal, ají molido, hoja de laurel, etc. Cocinar revolviendo de vez en cuando con cuchara de madera hasta que las lentejas estén tiernas y el guiso algo espeso.

*Alicia Melo (Rosario, Departamento Rosario)*



## GUIZO DE LENTEJAS

Ingredientes: 3 cebollas grandes, 1 pimiento morrón colorado, 4 dientes de ajo. Se puede agregar cebolla de verdeo, ajo porro y hojas de apio según disponibilidad. Panceta ahumada (tres fetas gruesas), 1 chorizo colorado. Lentejas (calcular 100 gramos por persona aprox.), 1 litro de caldo de verdura. Condimentar a gusto (a mí me gusta picantito).

Preparación. Poner las lentejas en remojo de agua tres horas antes para que se hidraten. Esto facilita la cocción. Picar las cebollas, el morrón y el ajo y dorar en aceite, preferentemente de oliva, junto con la panceta y el chorizo colorado cortados en trozos. Agregar la cebolla de verdeo, el ajo porro y el apio cortados finos. Tener en un recipiente el caldo de verdura caliente. Cuando la mezcla de ingredientes esté dorada y emita un aroma tentador, agregar las lentejas hidratadas y el caldo, según se vayan cocinando. Tapar el recipiente de la cocción y controlar que el guiso no se seque. Estará listo cuando las lentejas estén “al dente”, entre 20 y 30 minutos.

Historia: El guiso de lentejas es ideal para días fríos. Cada vez que lo preparo me acuerdo de un amigo que no veo desde hace años. No sé si vive todavía en Brasil, adonde emigró en tiempos de la dictadura cívico-militar. Cómo no sé si le gustaría que yo cuente esta historia, la que puedo estar distorsionando con algún detalle de “mi cosecha”, lo llamaré solamente por sus iniciales A.V.

A.V. era compañero de mi hermano, tres años mayor que yo, en Medicina. Vivía en un pensionado de estudiantes universitarios. Militaba en una agrupación inspirada en el humanismo cristiano. En algún momento pasó a ser leyenda entre los amigos con la expresión de sus dos mayores deseos: comerse un guiso de lentejas con dos huevos fritos estrellados dentro y “cogerse una mina” que tenga sólo las botas puestas.

*María Nérida Pedernera (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## GUIZO DE LENTEJAS

Cocinar en el Comedor Comunal es una actividad que requiere atender a la nutrición de los niños y de las niñas que, a diario, pasan a retirar sus viandas. Se trabaja con un calendario preestablecido respetando el orden de las estaciones (por las temperaturas y la

posibilidad de aprovechar los ingredientes de cada época). En el armado de la propuesta ayuda un viejo recetario de cocina traído de Corrientes (lugar de origen de la cocinera). Ejemplos de menús ofrecidos para el invierno son: 1. pan de carne, puré mixto, pan y fruta; 2. pasta con salsa *bolognesa*, pan, queso y dulce; 3. Bife al jugo, tortilla mixta, pan y fruta; 4. Albóndigas de carne, polenta parmesana, pan, fruta; 5. potaje de mondongo, pan, crema de caramelo. Pero, un clásico de la estación es el guiso de lentejas, cuya receta se comparte.

Ingredientes para 150 personas: 10,500 kg de pulpa cubeteada, 3 kg de cebolla, 4,5 Kg de zanahoria, 0,9 litros de aceite, 4,5 kg de lentejas, 3,75 kg de arroz, 0,225 kg de sal, 6 kg de tomates triturados, 12 kg de papas, 3,75 kg de zapallitos.

Elaboración, paso a paso. Se realiza el proceso de pelado, lavado y picado de los siguientes vegetales: cebollas, zanahorias, papas y zapallitos. Se coloca en una cacerola industrial 900 cm<sup>3</sup> de aceite a calentar. Una vez caliente el aceite, se coloca a freír la cebolla. Cuando esta última se cocina, se añade el tomate triturado. Luego se coloca la pulpa cubeteada. Se incorporan las zanahorias y los zapallitos. Se sazona a gusto. Se deja hervir hasta determinado tiempo, revolviendo de momento a otro. Se agregan las papas y las lentejas previamente blanqueadas. Finalmente se coloca el arroz y cuando está cocido queda terminado nuestro guisito de lentejas.

*María Angélica Malfinson (Arequito, Departamento Caseros)*

## **GUISO DE MONDONGO A LA GRA**

Este guisito es especial para compartir con amigos en los días fríos de invierno y acompañado por un buen vino tinto. La receta comienza así. Manos a la obra. Días antes de comer se hierve mondongo y durante mucho tiempo hasta que se tiernice (un kilo aproximadamente). También hervir previamente, porotos remojados a la noche anterior (un paquete). Día de cocina: freír una cebolla, un morrón, 3 dientes de ajo, una cebollita de verdeo, y tomate triturado (una botella). Una vez rehogado, agregar el mondongo cortado en tiritas y dos zanahorias cortadas en rodajitas. Cocinar a fuego corona durante 40 minutos. Luego agregar los porotos cocidos por 15 minutos más de cocción.

Terminado este guisito, sentarse tranquila y a degustarlo con pasión.

*Graciela Noemí García (Rufino, Departamento General López)*

### **GULASCH HÚNGARO (UNGARISCHES GULASH)**

Ingredientes: 60 gr. de manteca o 6 cucharadas de aceite; 500 gr. de cebolla; 750 gr. de carne; 1 taza de tomate pelado y picado o puré de tomate; 150 gr. de champiñón; 1 cucharadita de paprika; 1 diente de ajo; 1 hoja de laurel; 1 vaso de vino; 1 taza de caldo y 4 cucharadas de crema de leche.

Preparación: poner en una cacerola manteca o las cucharadas de aceite y dorar la cebolla picada. Añadir la carne cortada en porciones chicas. Dejar cocinar unos 10 minutos juntamente con las cebollas. Agregar el tomate pelado y picado o el puré de tomate, los champiñones cortados, paprika, ajo, laurel, vino y caldo. Condimentar y dejar cocinar lentamente durante 1 hora y ½. Si se desea, agregar crema de leche.

*Coro de Colonia Belgrano (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **HAMBURGUESAS**

Comida saludable + buena salud = mejor calidad de vida.

Hervir soja, saltearla luego. Mezclar con acelga, cebolla, ajo, perejil, pimienta. Unir con huevos. Agregar avena. Armarlas con pan rallado. Cocinar al horno y servir.

*Eva (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

### **HARINA MOLOC**

Francisco Saavedra: referente de la comunidad toba Qom, del Barrio Travesía de Rosario, cuenta la receta de Mabel Liliana Flores (comida tradicional típica de sus antepasados). Comida transmitida por años de generación en generación y aún hoy consumida dentro de la comunidad. Generalmente es realizada para ocasiones como cenas especiales o para recibir a grupos hermanos cuando llegan de visita, para compartir.

Preparación: 1 ½ kg de puchero, 2 cebollas, 1 kilo de zapallo. Papas no lleva, sí verduras como zanahorias, morrones, perejil. Con estos ingredientes se realiza una especie de sopa. Esta comida lleva el

H

nombre de harina moloc. Muchos le dicen *bulebú*, pero la tradición de la comunidad es el uso de la harina (comida blanca). Lleva también 4 tomates de planta cortados en cubo, y 1 kilo de harina. Se cocina como una comida, mientras aparte se mantiene agua hirviendo que se le agregará a la preparación anterior. Se prueba si la cocción de la carne es correcta. Por otra parte se va preparando la masa, se estira y se corta en cubos. Esto se agrega a la comida con choclo para darle más sabor, y no se le pone mucho aceite, solo poca cantidad, ya que la gente de la comunidad (por descendencia) considera la receta de significado “blanca”. Se amasa la harina usando el jugo de la sopa, se estira, se corta. Luego se lo pone a cocinar durante una hora. La comida está lista cuando se sube la harina, significado que ya está. Y eso es todo. Algunos lo prefieren con batata, porotos de manteca, pero la receta original es simple: mucha carne y verdura, sal a gusto y al plato. Fundamental es tener en cuenta que esta comida no puede envasarse ya que fermenta, es para “el día de hoy”.

*Mabel Liliana Flores (Rosario, Departamento Rosario)*

## **HELADO DE MORA**

Soy oriunda de Salvador de Bahía, allí esta fruta es exótica, en cambio en esta región de Santa Fe que me adoptó se la puede encontrar incluso en los lugares públicos (plazas y parques), por lo cual se la utiliza con frecuencia logrando preparaciones deliciosas.

1 pote de crema de leche (doble, más firme); 1 lata de leche condensada y 1 vaso de jugo de mora (la cantidad de fruta es a ojo).

Lavar bien las moras, quitarles los cabitos y procesarlas. Colar, mezclar con la crema y la leche condensada. Llevar a congelador. Una vez duro, volver a batir para que su aspecto y consistencia sea más cremosa.

*Djanira Nascimento Abreu (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **HÍGADO MARINADO**

Quien tiene huerta, como el autor de esta receta, hace magia con los sabores en la cocina. El secreto es “usar todos los yuyos que se tiene a mano”.

Es un plato tan sencillo como nutritivo. Necesita bifes de hígado, harina 0000, huevos, sal y todas las hierbas frescas disponibles (orégano, romero, perejil, etc.). Las cantidades de los ingredientes varían con las proporciones requeridas en cada ocasión.

Se cortan los bifes de hígado. En simultáneo se batien huevos y se le agregan todas las especias naturales disponibles bien picadas. Allí se introducen los bifes y se los deja embeber en la preparación durante, por lo menos, 2 horas. Luego, se los saca pasándolos por harina para marinarlos. La cocción del bife debe hacerse en aceite tibio (no caliente) porque el hígado se arrebatara, se lo deja cocinar hasta que estén dorados.

*David Ávalos (Arequito, Departamento Caseros)*

## **HUEVOS EN LECHE**

Ingredientes: cebolla, tomate, leche y huevos.

Rehogar en una sartén cebolla cortada en medias rodajas muy finas. Agregar el tomate cortado en la misma forma. Condimentar a gusto y dejar cocinar suavemente. Cubrir con leche. Cuando la leche esté hirviendo, cascar la cantidad de huevos que se desee cocinar y dejar hervir hasta que la leche se evapore y los huevos estén al punto que una quiera. Salpimentar los huevos. Servir con rodajas de pan casero. Si se desea se puede espolvorear con *ciboulette* o perejil fresco picado bien fino.

Uno de los platos preferidos cuando éramos niños, receta heredada de mi madre Leonor (Perlita) Sánchez de Bustamante de Barreiro.

*María Delfina Barreiro (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## **HUEVOS QUIMBO**

Pequeños bizcochuelitos muy especiales.

12 yemas más 1 huevo entero y 2 cucharadas al ras de harina leudante.

Batir muy bien los huevos, agregar harina tamizada, poner en pequeños moldes enmantecados y hornear más o menos 15 minutos.

Almíbar: 500 g de azúcar, 1 litro de agua, 1 chaucha de vainilla. Hervir 15 minutos y pasarlo a la fuente donde hemos desmoldado los huevos quimbos.

Presentarlos con un clavo de olor en el medio. Para ocasiones festivas se pueden decorar también con almendras peladas y fileteadas formando flores. Servirlos con crema fresca batida.

Es una receta heredada de mi abuelita materna María Carrillo Eche-  
nique de Sánchez de Bustamante, nacida y criada en Yala, Jujuy. Era  
un postre tradicional en las reuniones familiares que se enriquecía  
con almendras para fiestas, Navidad y Año Nuevo.

*María Delfina Barreiro (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## **ISLA FLOTANTE**

250 gr. de azúcar, 12 claras de huevos y 24 cucharadas de azúcar.

Para la salsa inglesa: 500 cc de leche, 5 yemas, 100 gr. de azúcar y 1  
cucharadita de vainilla.

Hacer un caramelo con 250 gr. de azúcar y verter en molde sava-  
rín. Batir las claras hasta que queden espumosas, agregar el azúcar  
en forma de lluvia, seguir batiendo hasta que quede un merengue  
bien firme y brillante. Volcar en el *savarín*, emparejar bien y llevar a  
horno a baño María durante 45 minutos a temperatura moderada.  
Retirar, dejar enfriar y llevar a la heladera. Para la salsa, batir las  
yemas con el azúcar. Calentar la leche y vainilla y volcar sobre las  
yemas sin dejar de batir y cocinar a fuego mínimo. Enfriar y acom-  
pañar a la Isla Flotante.

*María Teresa Rossini (Emilia, Departamento La Capital)*

## **JALEA DE UVA**

A esta receta la heredé de mi abuela y de mi madre.

Desgranar los racimos (dejar los granos enteros). Hervir hasta que  
salgan las semillas. Colar el líquido en un cola-pasta o con un lien-  
zo. Medir el jugo y por cada litro agregar 800 gramos de azúcar.  
Poner a hervir y está lista la jalea cuando al poner una cucharada  
en un platito corre lentamente.

*Delhi Pastre (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## **JUGO DETOX (DESINTOXICANTE)**

Propiedades: antioxidante para el cuerpo, oxigena la sangre, regula  
el tránsito intestinal y aumenta la energía.

Ingredientes: 2 ramas de apio, zumo de 1 limón, 1 trozo de jengibre del tamaño de una cuchara chica, 3 manzanas verdes y 1 taza de agua.

Preparación: Se limpian bien todos los vegetales. Se pasa todo por la juguera y se mezcla con el agua. Si no se tiene juguera se pasan los vegetales por la licuadora junto con el agua y luego se añade el zumo de limón. Si queda demasiado espeso, diluirlo sobre un colador al tiempo que se va agregando agua. ¡Buen provecho y buena salud!

*Fabrizio López (Rosario, Departamento Rosario)*

## **KEBBE**

(Se pronuncia *kepe*, pues la “b” no se expresa en el lenguaje tradicional).

Cuando la autora de esta receta elabora este alimento disfruta de un trabajo acompañado de pasión y de amor hacia la tradición sirio-libanesa. De este modo, lo aprendió de sus mayores, para quienes preparar los *kebbes* significaba un festín compartido con todos los parientes. Para Marta este festín se inicia desde el momento en que busca su delantal de cocina y sujeta en su cabeza un turbante envolviendo cuidadosamente su cabello, como lo hacían sus antepasados. Todo ello pone de manifiesto el valor que transmitieron los sirio-libaneses en cada receta. Ese valor es el reflejo de una amorosa tradición, cuantiosa en anécdotas de inmigrantes muy pobres en lo material, aunque muy ricos en amor; respeto y solidaridad hacia el prójimo, siendo la familia el pilar fundamental por el cual honrar la vida.

Ingredientes: 1 kg de carne molida, 300 gr de grasa peya molida, 500 gr de trigo burgol molido fino, 2 cebollas blancas, 2 cebollas de verdeo, 1 morrón y ramitas de menta; sal; pimienta y manteca a gusto.

Preparación. Poner el trigo en remojo durante dos horas como mínimo. Pisonar la carne en un mortero. Escurrir el trigo e incorporarlo a la carne. Procesar las cebollas; el morrón y la menta. Reservar la tercera parte para incorporarla a la grasa peya. Incorporar los ingredientes procesados a la mezcla de carne y trigo. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Amasar la preparación hasta que no se despegue de las paredes del mortero. Realizar bollitos, trabajándolos

**I**

**J**

**K**

de mano en mano, para luego ahuecarlos. Rellenar con un poquito de grasa peya (a la que se le habían agregado los ingredientes procesados), cerrar y darles forma de hamburguesa, aunque no deben quedar chatos, como estas. Acomodar prolijamente los *kebbes* sobre la parrilla engrasada. Echar brasas, preparándose el fuego de la misma manera que para un asado a la parrilla. Cuando los *kebbes* se despeguen de la parrilla, se procederá a darlos vuelta, para continuar su cocción. Tiempo de cocción: cuarenta y cinco minutos aproximadamente. Pincelar con manteca derretida y servir.

*Kebbe* Crudo. Preparación. Se utiliza la misma masa del *kebbe* cocido. Colocar la preparación en un plato. Marcarla con cuchillo y rociarla con aceite de oliva. Agregar cebolla de verdeo cortada bien finita. Servir acompañando con pan fresco. A disfrutar.

*Marta Trod presidenta de la Asociación Sirio Libanesa de Esperanza  
(Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## **KEPPE CRUDO**

Receta árabe.

1 kg de bola de lomo (pasada dos veces por la máquina), ½ kg de trigo molido, 1 cebolla, perejil y menta a gusto, una pizca de pimienta, condimentos (comino, nuez moscada, clavo de olor).

En un bol colocar la carne picada cruda y aplastada bien con las manos. Condimentar con sal. Añadir la menta fresca y el perejil picado. Agregar los condimentos. Agregar la cebolla cruda bien picada. Incorporar de a poco el trigo (previamente humedecido). Mezclar todo con las manos y armar porciones a gusto.

*Juan Ignacio Díaz (Rosario, Departamento Rosario)*

## **KINOTOS EN CAÑA**

Es una receta que me gusta preparar para mi marido, es quien más la disfruta. En ella se funden las dos familias: la receta de mi madre y los *kinotos* que juntábamos en la casa de mi suegra.

Ingredientes: *kinotos*, azúcar, caña.

Procedimiento. Pesar los *kinotos*. Colocarlos en una *olla Essen* y cubrirlos con agua, agregar 600 gramos de azúcar por cada kilo de *kinotos*. Hervir 7 veces (o sea que levante el hervor, apagar, dejar enfriar y volver a hervir. Así, 7 veces). Dejar enfriar. Envasar: mitad



del frasco con los *kinotos* y su almíbar al que le agregamos la caña para que tomen bien el gusto es necesario pinchar los *kinotos*, antes de cocinarlos con un escarbadienes.

Para que se conserve mejor: poner los frascos bien cerrados en una olla, cubrirlos con agua y hervir a fuego lento media hora. Dejar enfriar los frascos en la olla. Etiquetar con fecha. Datito, se puede separar un poco de *kinotos* en almíbar para comerlo con un buen queso o agregarle al helado de americana.

*Laura Beatriz Soler (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## **KNISHES**

Elegí esta receta porque creo que es representativa de la cocina judía *Ashkenazi* y oficia de homenaje a las *bobes* (abuelas) de nuestro pueblo.

Masa: ½ k de harina común, 4 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre, 1 vaso de agua tibia.

Relleno: 1 k de papas, 3 cebollas, sal y pimienta, 150 cm<sup>3</sup> de aceite.

Elaboración. En un bol colocar la harina en “forma de corona”, agregar aceite y vinagre y el agua, unir los ingredientes hasta formar una masa tierna; si es necesario, agregar la harina que tome. Golpear la masa contra el mesón varias veces. Formar 3 o 4 bollos y dejar descansar cubierto por un repasador.

Relleno: hervir las papas, rehogar las cebollas bien picadas en más o menos 150 cm<sup>3</sup> de aceite. Pisar las papas junto con la cebolla rehogada. Agregar sal y pimienta a gusto.

Procedimiento. Estirar la masa de cada bollo todo lo posible en círculo, si hace falta completar, de estirar con las manos, humedecer ligeramente la masa con aceite.

Colocar el puré en los bordes de la circunferencia y comenzar a arrollarlo hacia adentro, estirando siempre la masa en cada giro. Con el canto de la mano cortar trozos pequeños, unir con firmeza las puntas y parados como *knish* presionar las puntas hacia abajo, colocar sobre una placa aceitada y llevar a horno caliente hasta que se doren.

*Ester Gabriel (Moisés Ville, Departamento San Cristóbal)*

## ***KNODEL***

La receta que comparto es una variante de los famosos *Knodel* alemanes, austriacos y húngaros. Mi abuela nacida en Hungría los hacía de diferentes formas, salados y dulces.

Los que más nos gustaban y sigo haciendo yo, en mi caso para mis hijos son los *knodel* de ciruelas.

Ingredientes: 3 papas medianas hervidas con cáscara y 500 gr de harina. Con estos dos ingredientes hacer una masa como para ñoquis (pelar las papas).

6 u 8 ciruelas jugosas partidas en el medio sin carozo. Azúcar y canela mezclada (más o menos 3 cucharadas de azúcar y dos de canela).

Estirar la masa en cuadrados de aprox. 15x15, en el medio agregar dos mitades o una de ciruela y dos cucharaditas de azúcar y canela, cerrar o envolver las ciruelas con la masa (debe quedar grande como la palma de la mano).

Hervir en agua caliente hasta que floten (no pasarse porque se abren).

Pan cortado en cuadraditos (*croutones*) freírlos con bastante manteca y agregar a ellos los *Knodel* (seguro que hay que agregar más manteca).

¡Voila! ¡Listo los *Knodel* y a disfrutar! ¡Son deliciosos y se pueden comer como postre o comida principal especialmente tipo 19hs cena de los europeos!

Recomiendo que los hagan, especialmente por las medidas (ya que yo soy un desastre con ellas) ¡todo lo hago a ojo! Y según la cantidad de comensales. También se puede usar la imaginación con distintas frutas: frutos rojos, damascos, duraznos. Siempre son más deliciosos los agridulces. Espero que les guste.

*Astrid Belmont (San Jorge, Departamento San Martín)*

## **LA CUCA: RECETA DE LA VECINA DE LA ABUELA**

Comparto esta receta porque es una delicia que prepara mi amiga Lucía cuando nos juntamos los fines de semana. Su abuela Raquel, la hace desde que ella era muy pequeña, ya que hace muchos años la vecina se la había enseñado. Raquel nunca quiso revelar el secreto de la exquisita masa y ahora que nos quiere contar, se la olvidó. Ya

que no conocemos la masa original, utilizamos una masa de tarta *comprada*. Es una excelente entrada para esperar el plato principal. Ingredientes: disco de tarta criollo o de hojaldre, queso cremoso 250 gr., salami tipo casero.

Preparación. Estiramos un poco el disco de tarta para hacerlo ovalado. Luego cortamos el salami en rodajas, el queso en bastones. Los colocamos sobre la masa intercalando filas de salame y queso. Continuamos cerrando la masa, doblándola dos veces como haciendo un arrollado y doblamos las puntas de forma que quede un rectángulo. Para finalizar, colocamos en una fuente con un poquito de aceite y metemos al horno por 20 o 30 minutos hasta que la masa se dore.

*Danisa Sasía (Soledad, Departamento San Cristóbal)*

## LASAGNA

Ingredientes para la masa: 3 huevos, 400 gr de harina, 1 yema de huevo, 2 cucharadas de aceite y 1 cucharada de sal.

Ingredientes para el relleno: 2 filetes de pollo, 3 paquetes de acelga o espinaca, 250 gr de queso, 250 gr de paleta o jamón cocido, aceitunas y queso roquefort.

Ingredientes para la salsa: ½ kg de carne picada, puré de tomates, cebolla, pimiento, condimentos a gusto y sal.

Ingredientes para la salsa blanca: 3 cucharadas de maicena, ½ litro de leche, nuez moscada y sal.

Para comenzar, hervimos el pollo y la acelga o espinaca para el relleno.

Luego empezaremos con la masa, colocaremos la harina, formando, en el recipiente que tengamos, una corona o un pocito. Ahí agregamos todos los ingredientes en el centro, amasamos hasta que la masa quede lista. A mí muchas veces me queda como “rajada”.

Luego la dejamos descansar aproximadamente unos 15 minutos.

Mientras puedes ir haciendo la salsa roja. Picamos las cebollas en pequeños cuadraditos, así mismo el morrón (si utilizan).

Ponemos a rebozar con un poco de aceite y seguimos picando los condimentos.

Para que le dé mucho más sabor a la salsa puede usar perejil, ajo y orégano fresco en planta. Para mí esa es la “magia” de mi abuela.

Una vez que esté todo blandito ponemos un caldito de verduras, para no usar tanta sal. Agregamos la carne picada y el puré de tomate, tapamos y seguimos con la masa. Estiraremos la masa hasta que quede lo más finita posible, con harina así no se pega a la mesada. Luego ponemos una olla con agua a hervir. Los pedazos de masa que pondremos dentro de la olla tienen que ser una medida promedio a la bandeja que utilizaremos para el armado de la *lasagna*. El punto de cocción de la masa va a ser similar al de los fideos, cuando suben. Al sacar la masa cocida la pasaremos a un recipiente con agua fría para que sea más manipulable para ensamblar. En el ensamblado ponemos masa, el pollo y la acelga (picadito y condimentado a gusto), otra vez masa, jamón, queso, queso roquefort, aceitunas, masa y salsa roja.

Finalmente, cuando está todo listo para meter al horno hacemos la salsa blanca. En una olla tamaño mediano pondremos un pedacito de manteca o aceite, tres cucharadas de maicena y una taza de leche, si la queremos más líquida cuando empiece a hervir pondremos más leche y por último nuez moscada, sal y pimienta a gusto. Así ponemos la salsa blanca encima de la roja y metemos al horno. La receta de la *lasagna* me la enseñó mi abuela, la aprendió a preparar en su trabajo. Ella fue cocinera en una estancia emplazada en Entre Ríos (Nogoyá) cuyos propietarios eran italianos. Cuando la hice por primera vez me quemé mucho las manos. Entonces busqué en *Youtube* cómo sacarlas del agua caliente y tratar de moldearla sin que se rompa. Encontré que se pasaba por agua fría y se lo conté a mi abuela.

*Ariadna Weber (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## LA FIESTA

La receta que voy a compartirles es una costumbre entre las familias que habitan el sur de la provincia de Santa Fe, las carneadas. Las mismas se realizaban en un momento puntual del año, durante el invierno, y consistían en la producción de embutidos, en la que se destacan los chorizos. Prefiero llamar a esta receta “la fiesta” porque para su realización se invitaba a parientes y a vecinos. Cada carneada evoca una serie de anécdotas y recuerdos que mi familia acuñó en los tiempos en que vivían en colonia “La Amalia”.

El primer paso de esta gran jornada de trabajo es la matanza del cerdo (o varios) y su acondicionamiento (limpieza). Posteriormente se corta en dados, se pesa y a partir de allí se condimenta con sal, pimienta, especias surtidas, nuez moscada, vino blanco, ajo y clavo de olor.

Preparación. Cada diez kilos de cerdo va, 240 g de sal, 25 gr de pimienta, 25 gr de especias surtidas y 15 gr de nuez moscada. Hervir dos litros de vino con media cabeza de ajo por 20 gramos de clavo de olor, mezclar esta preparación con la carne de cerdo. Amasar durante 10 minutos y dejar reposar durante 4 horas para luego embutirlos.

*Walter Velázquez (Rufino, Departamento General López)*

### **LECHE CON MAICENA**

Mi mamá la preparaba para mí cuando era pequeña y yo la preparo ahora para mis hijos.

Ingredientes: 1 litro de leche, 5 yemas, ½ taza de azúcar, 2 cucharadas de maicena y azúcar (cantidad necesaria).

Preparación. Colocar en la licuadora la leche, las yemas, la media taza de azúcar y la maicena. Licuar durante un minuto y medio. Poner la preparación en una cacerola y llevar a fuego revolviendo constantemente hasta que suelte el hervor.

Retirar del fuego y colocar la crema en una fuente grande plana o en fuentecitas individuales. Esperar que se enfríe bien. Antes de servir espolvorear con azúcar y llevarlo a horno bien caliente por unos minutos hasta que el azúcar se dore.

*María Ramos (San Justo, Departamento San Justo)*

### **LECHÓN A LA ESTACA**

Se realiza colocando el lechón, en una armadura de metal con forma de cruz y clavada al suelo. La cabeza del animal debe quedar hacia abajo a una distancia de las llamas para que logre una cocción lenta entre 3 y 4 horas. La dirección del viento no debe repercutir sobre el lomo del animal, si ello ocurre se debe cubrir con una chapa u otro elemento.

En mi familia se acostumbra a condimentarlo la noche anterior, con sal y pimienta a gusto, aceite medio pocillo, cabeza de ajo 3 o 4

dependiendo de cuántos kilos es el lechón, 2 o 3 limones. Todo ello mezclarlo en un recipiente, para luego condimentar.

Elegí esta receta, ya que es una comida que me recuerda a reuniones y festejos familiares. Me remonta a mi niñez, mientras jugaba con mis primas, mi tío junto a mi papá eran los encargados de asarlo, y a decir verdad les salía delicioso.

*Lila Capeletti (Ingeniero Chanourdie, Departamento General Obligado)*

## **LEIKAJ**

La receta que voy a compartir me la dio mi abuela Rebe, la Mamá de mi Mamá. Mi abuela me contaba que a su mamá le encargaban el *leikaj* y otras delicias dulces para los casamientos y festividades judías. En aquellas épocas no había horno ni moldes para tortas, entonces mi bisabuela utilizaba “latas” y su horno era una lata grande que calentaba con carbón. Creo que el amor que tengo por la cocina lo heredé de mi bisabuela. Va la receta.

Ingredientes: 4 huevos, 1 taza de azúcar,  $\frac{3}{4}$  taza de miel, 1 taza de té oscuro y frío, 1 cucharadita de bicarbonato,  $\frac{3}{4}$  taza de aceite, jugo de  $\frac{1}{2}$  limón, 1  $\frac{1}{2}$  taza de harina leudante, nueces, canela, clavo de olor (opcional).

Preparación. Batir: las yemas y el azúcar. Agregar: el té mezclado con el bicarbonato, el aceite mezclado con el jugo de limón, la miel, la harina. Mezclar. Incorporar: nueces, canela y clavo de olor (opcional). Mezclar bien. Agregar en forma envolvente: las claras batidas a nieve. Cocinar en horno moderado aproximadamente 40 o 45 minutos. Colocar un palillo y si sale limpio, ya está lista. Una vez cocinado, esperar que se enfríe para desmoldarlo, poner caramelo y a disfrutarlo.

*Lili Loterstein (Rosario, Departamento Rosario)*

## **LEMON PIE**

Es la receta de mi suegra Élida. Estaba escrita en un cartoncito que viene, o venía, en los paquetes de yerba. Como buena descendiente de alemanes tenía un gusto especial por las tortas. Disfrutaba haciéndolas y comiéndolas. Placer compartido. Ella me enseñó a preparar el *Lemon Pie* y creo que lo aprendí tan bien por el amor a las tortas como por guardar un recuerdo de ella con sabor dulce.

El *Lemon Pie* es casi el único postre que hago y tiene mucho éxito entre los comensales. Suelo regalarlo para los cumpleaños de mis hijos, sobrinos, hermanos, cuñados. También me gusta agasajar a mis amigos y amigas con el legendario *Lemon Pie*. ¡Espero que a ustedes les salga tan bien como a mí esta receta y sea un motivo siempre de encuentros!

Ingredientes para la crema de limón: 700 de agua, 1 yema, 1 taza de azúcar, 1 taza de leche fría, 5 cucharadas de maicena, jugo de 1 limón grande.

Ingredientes para el merengue: 5 claras, 7 cucharadas de azúcar impalpable.

Ingredientes para la masa: 2 tazas de harina leudante, 1 taza de azúcar, 100 gr de manteca, 5 yemas.

Preparación. Verter el agua en una ollita con una cucharadita de manteca y el jugo de limón. Batir la yema, el azúcar y la leche con maicena. Cuando esté ligado, agregar a la olla y recién entonces prender la hornalla. Es fundamental revolver durante toda la cocción hasta que la crema se vuelva espesa. Es conveniente el uso de una cucharada de madera. Dejar enfriar.

Para el merengue, batir las 5 claras a punto nieve incorporando de a una las cucharadas soperas de azúcar impalpable hasta que esté firme.

Para la masa. Batir la manteca con el azúcar. Agregarle luego las tazas de harina paulatinamente. Cuando la masa adquiera textura “de arena”, agregar las cuatro yemas y unir con las manos hasta obtener una masa homogénea. Si hace falta porque la masa está muy dura se puede agregar una cuchara de agua o leche.

Enmantecar y enharinar un molde para tarta. Extender la masa suavemente hasta forrar el molde. Agregar la crema de limón y hornear por 50 o 60 minutos, según el horno (hasta que se vea dorada la masa). Cuando la masa está dorándose, retirar, incorporar el merengue en toda la superficie de la torta y regresar al horno hasta que se tueste un poquito. Dejar enfriar, guardar en la heladera hasta el momento de servir.

*María Alicia Doval (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **LEMON PIE**

Ingredientes: 100 gramos de harina de trigo, 50 gramos de maicena, 100 gramos de azúcar, 1 pizca de sal, 100 gramos de manteca, 1 huevo, ralladura de limón, 1 cucharada de esencia de vainilla, 2 cucharadas de crema de leche.

Relleno: 3 yemas, 4 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de maicena, 1 taza de agua, ½ jugo de limón, 1 cucharada de esencia de vainilla, 100 cc de crema de leche.

Instrucciones. Poner en la mesa maicena, y harina previamente tamizadas. Colocar en el centro azúcar, sal, manteca, yema, ralladura y esencia de vainilla. Trabajar la manteca con la crema y unir todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea y tierna. Dejar descansar 1 hora en la heladera. Con la masa ya descansada, forrar un molde de tarta desmontable de 24 a 26 cm de diámetro previamente enmantecado y enharinado. Pinchar con un tenedor y llevar a horno caliente hasta que se doren los bordes. Retirar y, en caliente, pintar con clara de huevo, dejar enfriar un poco.

Para el relleno: poner en una cacerola todos los ingredientes indicados menos la crema. Mezclar bien y llevar a fuego suave, revolviendo hasta espesar y cocinar por 3 minutos. Retirar del fuego, dejar enfriar y agregar la crema. Volcar sobre la tarta. Batir las claras a nieve con una pizca de sal y agregar el azúcar batiendo hasta formar un merengue. Cubrir la superficie de la torta y dorar los picos en el horno. Dejar enfriar y servir.

*Micaela Álvarez (Rosario, Departamento Rosario)*

## **LEMON PIE**

Para la masa: media taza de azúcar con 50 gramos de manteca fría y una cucharadita de piel de limón rallada, se forma un arenado y se le agrega dos yemas de a una y una taza de harina leudante.

Para la crema en una olla. 100 gramos de almidón de maíz con 200 gramos de azúcar y dos cucharaditas de ralladura de limón y medio litro de leche se mezcla y se lleva al fuego revolviendo siempre cuando espesa agregar tres yemas, 55 gramos manteca 55cc de jugo de limón integrar todo.

Cocinar la masa en una tartera a fuego medio hasta que dore. Sacar del fuego agregar la crema y por último el merengue hecho de las



claras que llevas a fuego, baño María, con el doble de volumen de azúcar hasta que esté a temperatura de mamadera de bebé, se saca se cambia a un bol donde se le agrega buen chorrito de jugo de limón y se bate hasta que cuando se da vuelta no cae. Se cubre la tarta y se lleva al horno para que gratine el merengue.

*Stella Maris Casarrubia (Rosario, Departamento Rosario)*

### **LEMON PIE (DE MI ABUELA)**

Me acuerdo de pasar los fines de semana en la casa de 3 pisos de mis abuelos en Rosario, me parece que era tan chiquita que solo los ojitos me llegaban a la mesada donde mi abuela, además de preparar el almuerzo de los domingos, preparaba su famoso postre, que nos volvía locos a todos. Años después me di cuenta que nunca probé un *Lemon Pie* como el que ella preparaba, no sé si sea algún ingrediente faltante o si era el cariño y amor que ella le daba, pero como su postre, ninguno.

Ingredientes: para la masa, 200 gramos de harina leudante, 100 gramos de maicena, 3 cucharadas de azúcar impalpable, 150 gramos de manteca, 2 yemas, 3 o 4 cucharadas de leche.

Para la crema: cáscara rallada de medio limón, jugo de 1 limón, 150 gramos de azúcar, 2 huevos, 3 cucharadas de harina, 1 taza de agua, 50 gramos de manteca.

Para merengue: 3 claras, 6 cucharadas de azúcar.

Preparación: cernir la harina con la maicena, poner en un recipiente la manteca blanda, el azúcar y las yemas, unir de a poco, agregar la leche y por último la harina con la maicena hasta formar una masa y forrar una tartera, cocinar en horno moderado hasta que esté doradita.

Crema: colocar en un recipiente los huevos, el azúcar y la harina, el jugo de limón, la cáscara rallada y el agua. Llevar a fuego moderado y cocinar revolviendo hasta que espese, retirar del fuego y agregar la manteca. Cuando se enfríe, volcar en la tarta. Batir las claras y el azúcar a punto nieve y cubrir la preparación. Llevar al horno 20 minutos para gratinar. Servir fría de preferencia.

*Sofía Comba (de Marcos Juárez en taller de Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## LENGUA A LA VINAGRETA

Esta es una receta que mi abuela preparaba para celebrar las Navidades. Esta es una típica receta criolla y, aunque puede ser una receta corriente, para mí representa el recuerdo de grandes y bellos momentos compartidos que, aunque no se repitan, están en mi memoria.

Ingredientes. 1 lengua, ajo, perejil, sal, pimienta, vinagre blanco, romero y tomillo. Los ingredientes no tienen precisadas las cantidades porque mi abuela la prepara “a ojo”, de acuerdo a lo que dispone al momento de cocinar.

Preparación. Llenar una olla de agua y poner a hervir la lengua con romero y tomillo. Pincharla con un tenedor hasta que la lengua esté muy tierna. Sacarla del fuego y llevarla a la heladera para que se enfríe por un par de horas. Mientras la lengua se enfría, preparar la vinagreta. En un *bowl* colocar ajo picado, perejil, sal, pimienta, ají molido y vinagre blanco. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes se unifiquen. Guardar en la heladera envuelto en film para conservar el sabor. Antes de servir, sacar la piel de la lengua y cortarla en fetas. En una fuente colocar una capa de lengua y una de vinagreta hasta llegar arriba. ¡A comer!

*Noelia Pucheta (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## LENTEJAS A LA MENTA Y LIMÓN

Poner a dorar aceite, cebolla, comino, semillas de mostaza y ajo. Condimentar con sal y pimienta. Agregar zanahorias cortadas en dados. Cuando todo está cocido, agregar las lentejas y la menta en rama o bien cortada, pero fresca siempre. Cuando las lentejas están cocidas, agregar salsa de tomate. Cuando finaliza la cocción, sumar el jugo de 1 limón. Es una receta ideal para veganos.

*Aina Solana Lizarza (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## LIEBRE A LA LECHE

Esta receta tiene una historia personal. Fue transmitida por mi mamá, Argentina Panozzo. Por eso trato de que no se pierda. Una receta que se preparaba en temporada de caza (se abría el primero

de marzo y cerraba el primero de agosto). Por lo general, la liebre era obsequio de algún cazador y la leche era de campo.

Ingredientes: 1 liebre (alguien siempre la regalaba), leche (cantidad necesaria), 1 cebolla, 2 dientes de ajos, tomate en lata, 1 vaso de vino blanco y una lata de arvejas.

Primer paso. Trozar la liebre, ponerla a macerar durante toda la noche en leche, laurel, perejil, orégano, ajo. Pasado ese tiempo, se cuele y se sacan las presas.

Segundo paso. Freír la liebre.

Tercer paso. En una cacerola rehogar la cebolla y el ajo, agregar tomate y luego verter los trozos de liebre (previamente reposaron en papel absorbente). Luego, ir agregando de a poco leche. Se notará que la leche se corta, no importa, a fuego suave.

El tiempo de cocción dependerá de la edad de la liebre (cosa imposible de saber). Se apaga el fuego y se agrega 1 vaso de vino blanco seco y arvejas. Salpimentar.

Se sirve acompañada con puré, papás naturales o arroz.

*Ana María Caneva (Emilia, Departamento La Capital)*

## **LIEBRE CAMPERA**

Esta es una comida económica y rica, muy propia de los inviernos, época en la que se caza. Entonces abundan las liebres para el consumo de las familias. Para preparar esta receta necesitás: 1 liebre, 1 ramita de romero, 1 cabeza de ajo, 1 litro de agua, 1 latita de conserva de tomate, sal y pimienta a gusto.

Preparación: una vez acondicionada y limpia la carne de la liebre, dorarla en aceite, luego retirarla y ponerla en la olla con el agua y los demás ingredientes. Cocinarla a fuego lento, durante 1 hora y ½. Se acompaña con papas al horno o fritas.

*Carlos Arce (Arequito, Departamento Caseros)*

## **LOCRO**

Los trabajos de la cocina arrancan bien temprano, recolectando la verdura en la quinta, pasando por el gallinero a juntar huevos, la última parada era la bomba a buscar agua y después a elaborar.

Para preparar el locro necesitás cebollas, ajos, morrón, cebollita de verdeo, perejil fresco, huesitos de cerdo, pechito, chorizos, maíz

amarillo, porotos, vino blanco, especias. Todo va a la olla, se cocina, se come caliente.

*Marcela Grosso (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## **LOCRO**

¿Cómo lo recuerdo?, el vapor escapando de la olla y el tintineo que hacía la tapa le ponía música al delicioso aroma que inundaba toda la casa... Mi abuela estaba cocinando..., escena que se hace presente cada vez que repito el ritual...

Ingredientes: 1kg de maíz, 1kg de porotos, 500grs de falda, 500grs de pechito de cerdo, 1 cebolla blanca grande o 3 pequeñas, 2 o 3 cebollitas de verdeo. Pimentón a gusto.

Procedimiento. Poner a remojar el maíz y los porotos la noche anterior. Poner a cocinar el maíz y los porotos en la misma agua de ablande, dejar hervir 2 hs, agregar la falda y el pechito cortados en pequeños trocitos, agregar las cebollas previamente rehogadas y el pimentón. Si fuera necesario agregar agua o caldo hasta obtener la consistencia deseada. Servir caliente y a disfrutar.

*Silvina Vázquez (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## **LOCRO**

El locro (del quechua *ruqru* o *luqru*) es una suerte de guiso de origen prehispánico y preincaico, típico de varios pueblos andinos a base de zapallo, porotos, maíz o papa.

En la actualidad se lo prepara con los siguientes ingredientes: 1 kg de maíz blanco pisado o partido; 1 kg porotos de alubia; 1 kg tiras finas de costillas de cerdo; 1 kg de nalga cortada en cubos; 6 patitas de cerdo; 100 gr. de mondongo; 150 gr. de chorizo colorado; 250 gr. de chorizo criollo; 200 gr. de cuerito de cerdo; 2 kg de zapallo; 1 kg de cebolla; 100 gr. de cebolla de verdeo; 200 gr. de apio picado; 50 gr. de pimentón dulce y sal a gusto.

Instrucciones para cocinar. Uno. Los porotos y el maíz deben estar en remojo toda una noche para que se hidraten adecuadamente. Reservarlos. En tanto, para comenzar en una cacerola hervir el mondongo hasta que quede blando (30 minutos aproximadamente). Dos. En una olla aparte, repetir el proceso de hervido con el cuero de chanco y las patitas. Una vez completado, dejamos

enfriar y cortamos todo de la siguiente manera y luego reservamos. El cuero en cuadrados de 3 cm, el mondongo en tiras finas, las patitas en dos o tres partes (retirar las pezuñas). Tres. Cortar las costillas de cerdo en trozos grandes, la nalga en cubos y reservar. Cuatro. ¡Momento de elegir una olla grande para el locro! En esta disponer los porotos, el maíz escurrido y el resto de los ingredientes. En este paso evitamos poner los chorizos, el zapallo y los otros cortes de carne. Cubrimos todo con agua (cinco dedos por encima) y cocinamos a fuego fuerte. Cinco. Cuando la preparación rompa el hervor, moderar el fuego. Ahora sí incorporamos los chorizos criollos y colorados, el zapallo cortado en cubos. Mezclar de vez en cuando para evitar que los ingredientes se peguen. Poco a poco el zapallo se irá deshaciendo para otorgar el color característico de la preparación. Si el caldo se consume demasiado rápido se puede hidratar con más agua. Seis. Pasada 1:30 hs. de cocción agregar el mondongo, los cueritos y las patitas. Al tiempo, retirar los chorizos (para cortarlos en rodajas muy finas). Volver los ingredientes a la olla y cocinar unos minutos más.

*Salsa roja para acompañar:* pelar las cebollas y picarlas finamente junto al ajo. Después rehogarlas en una cacerola con dos cucharadas de aceite. Enfriar las cebollas y el apio ya rehogados en un recipiente con aceite de girasol, pimiento dulce y ají molido (opcional). Picar finamente la cebolla de verdeo. Verter la salsita roja preparada en el locro y mezclar y ¡a disfrutar comiendo!

*Marcela Nélida López (Rosario, Departamento Rosario)*

## **LOCRO**

Ingredientes: 1kg de maíz blanco, 300 gr de porotos, 6 chorizos blancos, 1kg de falda flaca, 6 chorizos colorados, 1kg y medio de pechito de cerdo cortado de cuatro cm, 1kg de huesitos de cerdo y 1kg y medio de patita de cerdo cortadas chicas.

Procedimiento. Hervir y cortar todos los ingredientes. Hervir el maíz blanco y porotos por separado, previo remojo del día anterior. Agregar agua hirviendo al maíz cuando la necesite, remover con cuchara de madera. Cuando esté tierno ir agregando los ingredientes ya hervidos junto con los porotos.

Salsa. Medio kilo de cebolla de verdeo-pimentón y ají molido. Fritar las cebollas en aceite, agregar el pimentón y ají molido, echarlo en la olla del locro y revolver o poner la salsa en cada plato que servís.

*Lucía Garceti (Rosario, Departamento Rosario)*

## **LOCRO ARGENTINO**

La receta que voy a compartir es el tradicional locro argentino, ya que tiene una historia importante en mi vida. Desde chico veía a mi mamá como preparaba todo para hacer su locro, en ese momento vivíamos en Salta, es que con mi familia viajamos y vivimos en varios lugares de Argentina, por último, llegamos a Cañada de Gómez.

Yo sabía que el locro de mi madre era muy rico, pero nunca imaginé que, en el barrio, donde nos quedamos a vivir en Cañada, terminaría siendo el furor de las fechas patrias. Cierro los ojos y todavía puedo ver a los vecinos en el frente de mi casa con sus *tuppers*, esperando en fila a que mi mamá les trajera sus porciones de locro caliente.

Hoy en día me encuentro viviendo junto a mi familia, en la misma casa donde tengo estos recuerdos, mi madre ya no está, pero en las fechas patrias hago mi propio locro, para mí es una forma de transmitir mediante esta comida el gran amor que tengo hacia mi familia y por supuesto, infaltables son los comentarios de los vecinos recordando el delicioso locro de mi madre. Por acá les dejo la receta:

Ingredientes: 1,5 kg de falda, 350 gr. de huesito de cerdo, 350 gr. de patita de cerdo, 350 gr. de chorizo colorado, 500 gr. de maíz blanco, 350 gr. de poroto pallares, 2 kg de zapallo criollo , 3 a 5 lts. de agua hirviendo. Opcional: tripa gorda, cuerito, mondongo, ½ atado de verdeo, 1 kg de cebolla, 2 cdas. de ají molido, 3 cdas. de pimentón dulce, pimentón c/n, aceite c/n, 1 cdita. de pimienta blanca y sal.

Paso a paso. La noche o día anterior: remojar por separado el poroto pallares y el maíz (al menos seis horas). Limpiar la carne (falda) de excesos de grasa y nervios, y cortar en dados de aproximadamente 2 cm. Pelar y cortar en láminas finas el zapallo, cuidando de dejarlo en la heladera para evitar que se oxide. Para la salsita que acompaña: cortar la cebolla blanca, el verdeo, condimentar con sal, ají molido y una pizca de comino. Rehogar hasta dejar transparente,

apagar el fuego y agregar pimentón dulce, dejar enfriar, agregar un chorro de aceite con pimentón y guardar en la heladera.

Por otra parte, el mismo día del locro, estos son los pasos. 1. Calentar la olla y sobre una fina capa de aceite agregar la cebolla finamente picada, luego la carne, el chorizo colorado (entero, luego se lo saca y corta para que no se desarme), las patitas de cerdo y lo que elijas ponerle. Una vez rehogadas, salpimentar, agregar lentamente tres litros de agua hirviendo, el maíz y dejar hervir aproximadamente dos horas. 2. Agregar el poroto y dejar hervir una hora más. 3. Por último, agregar el zapallo y dejar media hora hasta deshacerlo completamente. Controlar el líquido y agregar agua si le falta para obtener el punto deseado. 4. Rectificar el condimento con sal, pimienta, pizca de comino. 5. Servir acompañado de verdeo fino picado y la salsa preparada el día anterior.

*Renee Villarreal tengo 63 años (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## **LOCRO DEL 25**

Cuando hablamos de tradición generalmente los argentinos hacemos alusión a este plato, pero hay que tener en cuenta que en cada lugar, comunidad o familia las formas en que se vivencian los elementos que componen las tradiciones se transforman, generando así nuevas tradiciones. Es por eso que “el locro del 25 de mayo de Nelly Mercedes Ross” agrega al consabido concepto un toque local que ya es un clásico en la ciudad de Rufino. Ella aprendió a prepararlo gracias a la receta que su madre, doña Amanda Silvana Courtade, le transmitió.

La receta dice: dejar en remojo la noche anterior: porotos payares o pallares (no sé cómo se escribe) son mejores, y el maíz blanco. Al día siguiente poner (temprano) a hervir.

Carnes: falda deshuesada, chorizos, cueritos de chanco, huesitos de chanco, chorizos colorados (dos o tres), panceta cortada.

Aparte: poner a hervir los chorizos, los huesitos y cueritos para que larguen la grasa. Luego, sacar con espumadera o colar y echar todo eso en la olla donde están los porotos y el maíz blanco (cambiando el agua del hervor por agua limpia). Agregar una calabaza o zapallo amarillo cortado en daditos. Cocinar hasta que se cocine bien unas cuantas horas.

Salsa: en una olla aparte, poner a rehogar en aceite, mucha cebolla de verdeo cortada, agregar bastante pimentón (que es lo que le da el buen color) y un toque de condimento para pizza, esta salsa lleva sal. Cuando está listo el locro esta salsa se usa para agregar al mismo según el deseo de cada comensal.

*Ceferino Hermes Bergés (Rufino, Departamento General López)*

### **MALFATTI**

Ingredientes: 100 gramos de ricota, 100 gramos de harina, queso rallado, 2 atados de espinaca, 2 huevos y condimentos a gusto.

Procedimiento. Mezclar muy bien todos los alimentos y llevar a heladera. Hacer rollitos similares a cuando se hacen ñoquis volviendo a heladera hasta el momento de hervirlos. Condimentar con salsa a gusto. Pueden guardarse en *freezer*.

*Ana Pennisi de Salvatori (Peyrano, Departamento Constitución)*

### **MAMÓN EN ALMÍBAR**

Ingredientes: 2 ½ lts. de agua, 2kg de azúcar y 2 ½ kg mamón.

Procedimiento. Cocinar un poco de almíbar. Agregar el mamón. Cocinar 2 días. Agregar 1 cucharadita de bicarbonato. Agregar cáscara de limón. Por último agregar 1 cucharadita de esencia de vainilla.

*Karen Álvarez (Margarita, Departamento Vera)*

### **MASA PARA TARTA**

Ingredientes: 250 gramos de harina leudante, 50 gramos de manteca (se puede reemplazar la manteca por un pocillo pequeño de aceite), 1 huevo, sal y agua tibia para unir. Procedimiento. Mezclar los ingredientes, amasar y estirar.

*Ana Pennisi de Salvatori (Peyrano, Departamento Constitución)*

### **MASA SALADA PARA TARTAS**

Receta suiza transmitida por Maciti Schelleberg de Nigro a su hija Huri, esta a Josefa Tornay (la abuela Pepa) y ella a mí y yo a mi hija



Laura. Esta masa también se puede utilizar para preparar galletitas saladas que gustan mucho a los chicos, especialmente a mi nieto.

Ingredientes: 6 tacitas (de café) de harina leudante, 1 huevo, ½ cucharadita de sal, 1 tacita (de café) de agua, 1 tacita (de café) de aceite y 1 tacita (de café) de leche.

Preparación. Colocar la harina, la sal y el huevo en un bol. Hervir en un jarro la leche, el aceite y el agua y cuando llegué al punto de ebullición, verter sobre lo sólido, mezclando rápidamente con un tenedor para evitar que se coagule el huevo. Amasar ligeramente y extender sobre tartera.

*María Rosa Migone (Santa Fe, Departamento La Capital)*

### MASITAS DE ACEITE DE LA TÍA FELISA

Elegí esta receta porque es económica pero, además, porque me remite a mi pasado, cuando visitaba a mi tía Felisa. Mi tía soltera, la que cocinaba delicioso y con sus manjares consentía a todos sus sobrinos. Ella preparaba estas masitas y las conservaba en botellones de vidrio para comerlas en la fiesta del pueblo, Providencia.

1 pocillo de aceite, 1 pocillo de azúcar, 5 huevos, 750 gr. de harina leudante y ralladura de limón.

Procedimiento. Poner el pocillo de aceite en un bol con azúcar y batir. Agregar los huevos, volver a batir, agregar la ralladura. Luego, agregar harina hasta que se endurece la masa. Cuando se forma la masa, hacer choricitos y pasarlos por azúcar y poner en placa enaceitada. Recordatorio: cocinar más o menos 20' y no olvidar pasarlos por azúcar.

*Silvana Mendoza (oriunda de Providencia, Departamento Las Colonias, actual residente de Emilia, Departamento La Capital)*

### MASITAS DE MIEL

Recetas heredadas de Francisca de Milano, Elba M. de Garbarino y Natalio Basso.

Ingredientes: 1 kg de harina, 500 gramos de azúcar, 6 huevos, 4 cucharadas de miel y 4 cucharadas de bicarbonato de sodio.

Procedimiento. Se mezclan todos los ingredientes. Se estira la masa a medio centímetro de espesor. Se cortan con corta pasta. Se colocan sobre placa enmantecada y se llevan a horno moderado.

*Hilda Garabello (Peyrano, Departamento Constitución)*

### **MASITAS ESPIRALADAS**

Esta receta es importante para mí debido a que eran las masitas favoritas de mi abuelo (fallecido en 2006). ¡Cuando venía a casa siempre se la preparábamos con mamá!

100 gr. de manteca ½ taza de azúcar, 1 taza de harina leudante, 1 huevo de campo, esencia de vainilla (a gusto), cacao (a gusto) y opcional: ralladura de limón.

Preparar la masa agregando manteca y azúcar. Mezclar y agregar el huevo, luego incorporar harina de manera envolvente. Dejar reposar. Luego separar la masa en dos. A una parte agregar esencia de vainilla a gusto (en caso de que se ablande la masa, agregar más harina). En la masa restante, agregar cacao a gusto.

El punto de la masa se logra cuando al hundir un dedo queda la marca.

Para la preparación de las galletas. Cortar una bolsa o usar papel film, enharinarla y estirar sobre ella la masa, estirla con el palo de amasar hasta lograr un espesor de 1 cm, reservar. Hacer lo mismo con el otro bollo de masa. Una vez estiradas las dos masas, superponerlas sin retirar la bolsa y pasar levemente el palo de amasar sobre ellas para unir las. Una vez unidas, se retira la bolsa de la superficie, no así la de abajo que se usa para ayudar a enrollar firmemente la masa. Una vez logrado el rollo, cortar las masitas de 1 cm de espesor. Colocar en placa con aceite y harina, cocinar hasta que los bordes estén dorados (15 minutos aproximadamente).

Extra: en la época de dátiles, se le agregan antes de la cocción algunos cortados. Ya sea en la superficie de la masita o en el interior.

*Silvina Presser (Franck, Departamento Las Colonias)*

### **MASITAS DE VINO DE LA NONA BLANCO**

Esta receta es de Candelaria Santana de Blanco, mi nona. Ella las hacía muy ricas, sus nietas heredamos la receta y continuamos la tradición.

Ingredientes: 250 g de manteca, 300 g de azúcar, 1 kg de harina leudante y vino tinto (cantidad necesaria).

Preparación. Poner en un bol el vino, el azúcar y la manteca derretida fría, mezclar todo. Incorporar de a poco la harina con batidor de alambre y movimientos envolventes para ir obteniendo una masa suave que permita estirarse. Estirar la masa con palote o botella vacía al grosor deseado (sugerido 7 mm) y cortar con un vaso o cortante (la nona usaba vaso). Colocar las masitas en asadera (apenas aceitada) y dejar reposar 15 minutos antes de hornear a fuego moderado. Hornear de 25 a 40 minutos aproximadamente (depende del grosor). Sugerencia: si se cocinan en horno de barro el sabor que adquieren es superior. Al sacarlas del horno se espolvorean con azúcar impalpable o azúcar común.

*María Luisa Moreyra (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **MASITAS DIVONNE**

Comparto esta receta porque siempre mi abuela la preparaba para mí, y me encantan.

Ingredientes: 100 gr. de manteca, 200 gr. de azúcar, 2 huevos, 400 gr. de harina leudante, esencia de vainilla y ralladura de limón/naranja. Se mezcla la manteca ya derretida con el azúcar, se agregan de a uno los huevos. Luego se incorpora la harina, se mezcla y se une. Lograr una masa uniforme, amasar. Se cortan masitas de cualquier forma y se pintan con leche. Van al horno por 10 o 15 minutos. Espolvorear con azúcar impalpable.

*Julieta Jeandrevin (Nelson, Departamento La Capital)*

### **MASITAS NEGRAS**

Ingredientes: 1 ½ kg de miel, 1 kg de azúcar, 8 huevos, 30 gramos de amoníaco, 2 ½ de harina, 1 pizca de nuez moscada, 1 pizca de clavo de olor, 3 cucharadas de canela, 300 gramos de fruta abrillantada, ½ kg de maní y 3 cucharadas de grasa de chanco.

Poner en una cacerola a entibiar la grasa, la miel, el azúcar, la nuez moscada, el clavo de olor, la canela y el maní molido. El amoníaco en ½ taza de agua tibia. La harina se mezcla con la fruta abrillantada. Una vez disuelto lo de la cacerola se le agrega el amoníaco. Se hace un hueco en la harina y se coloca todo y por último los huevos.

Luego se estira dejándola más bien gruesa y se coloca en latas grandes. Se cocina en el horno. Cuando está cocinado se le pone un glasé y luego se corta en trozos. La masa es mejor prepararla en la noche en un recipiente para luego, al día siguiente, estirla y cocinarla. A esta receta la preparaba mi suegra, tiene muchos años, resulta exquisita.

*Clara Delcia Aragno (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **MASITAS SUIZAS DE LA ABUELA**

3kgrs harina, 1 ½ azúcar, 1 ½ kg de miel, 250 gramos o más de almendras, maní o nueces, 6 cáscaras abrigantadas de limón o naranjas, 3 cucharadas de canela, 1 poquito de clavo de olor y nuez moscada, 3 cucharadas de manteca, 8 huevos, 1 cucharada amoníaco disuelto en un poco de agua caliente.

Se pone en una cacerola la miel, manteca, azúcar, canela, el clavo de olor, nuez moscada y se calienta hasta que quede bien mezclado, luego se vuelca la harina sobre la mesa, se mezcla y se van agregando los demás ingredientes que faltan, se amasa hasta que esté bien mezclado. Es una masa bastante dura, se estira del espesor de un centímetro más o menos. Se cocinan en chapas enmantecadas, se les hace un baño de azúcar impalpable y luego se cortan en cuadraditos del tamaño a gusto.

*Verónica Charles (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **MATAMBRE A LA COCA COLA**

Es una receta fácil de hacer, económica y nutritiva.

Ingredientes: 1 matambre, de 1 kg; ½ litro de *Coca Cola*; ½ kg de papas; ½ kg de calabaza; 3 dientes de ajo; 1 cebolla; 1 zanahoria y sal y pimienta a gusto.

Cortar el matambre en tiras salpimentado, poner en la asadera y colocar la *Coca Cola*. Saltear la cebolla cortada en juliana. Agregar los ajos picados, la zanahoria y los morrones cortados en tiritas. Hervir las papas y la calabaza.

*René Gustavo Leal (Coronda, Departamento San Jerónimo)*

## **MATAMBRE A LA CREMA DE QUESO Y NUECES**

Mi madre prepara esta receta en todas las reuniones familiares, yo sigo la tradición.

Con las proporciones indicadas comen cinco personas.

Ingredientes: 1 ½ matambre, 2 tazas de leche, 200 g de queso parmesano o similar, 200 g de mozzarella, 200 g de crema de leche, perejil picado (4 cucharadas), nueces picadas (5 cucharadas), sal, pimienta y orégano a gusto.

Desgrasar y cortar en porciones el matambre. Acomodarlo en una fuente para horno, condimentarlo con un poco de sal, pimienta negra de molinillo y orégano seco. Rociarlo con la mitad de la leche, mitad del queso parmesano rallado y la mitad de la mozzarella cortada en trocitos. Cocinar en el horno a temperatura moderada de 20 a 25 minutos.

Dar vuelta los trozos de matambre y agregar el resto de la leche, la mitad restante de los quesos y la crema de leche. Espolvorear con perejil y las nueces. Continuar la cocción durante 20 o 25 minutos más. Acompañar el matambre con una guarnición de arvejas, zanahorias y papines cocidos y salteados en manteca y aceitunas negras secas.

*María de las Mercedes Ali (Arequito, Departamento Caseros)*

## **MAYONESA DE CALABAZA**

Colocar en la licuadora: 1 calabaza hervida, 2 dientes de ajo, 1 limón, 1 pizca de sal. Licuar, mezclar y servir. ¡Comida saludable!

*Eva (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **MAZAMORRA (POSTRE)**

Ingredientes: 150 gramos de azúcar, esencia de vainilla, 100 gramos de maíz blanco, 1 litro de leche y agua cantidad necesaria.

Procedimiento. En un *bowl* dejar hidratar el maíz blanco toda la noche, al día siguiente en una cacerola poner a hervir unos 30 minutos. Una vez realizado este procedimiento, agregar el azúcar y la leche, luego cocinar hasta que esté bien pasado de cocción. Bajar la temperatura y perfumar con esencia de vainilla a gusto. Dejar enfriar y servir.

Hago esto desde siempre pero lo recuerdo más porque se lo hacía a mis hijos a la hora de la merienda, mi mamá me enseñó esta receta.

*Catalina Aquino (Villa Ocampo, Departamento General Obligado)*

### **MAZAMORRA CRIOLLA**

Dejar fermentar durante toda una noche maíz en agua. Al día siguiente, y al colarlo, utilizar dicha agua. La misma, al espesar, queda como una suerte de crema que se puede condimentar con vainilla (para que su sabor sea dulce) o pimienta (para que obtenga un aroma salado). La receta se dice “criolla” ya que representa una de las comidas “del campo”.

*Adriana Rostand (San Javier, Departamento San Javier)*

### **MBAIPÚ**

Esta receta me trae hermosos recuerdos de mi abuelo, Anacleto. Todos los domingos en el almuerzo nos esperaba en su casa con su comida, el *Mbaipú* (su origen es correntino). Me recuerdo con seis años, recuerdo la felicidad que me causaba que mi abuelo juntara a todos los nietos y nos invitara: “agarren el canasto y vamos a la verdulería”. Todos salimos corriendo al patio de atrás, porque la verdulería era su hermosa e inolvidable huerta, cultivada por él mismo. Para este *Mbaipú* (para dos personas) utilizaba: 2 cebollas, 2 cebollitas de verdeo, 1 morrón, perejil (cantidad necesaria), 1 caldito de verdura, 500 gr. de pechuga de pollo, 250 gr. de harina de maíz (aprox.) y 100 gr. de queso cremoso.

Pasos a seguir para la cocción. Picar la cebolla, la cebollita de verdeo, el morrón, el perejil en juliana y los rehogamos bien con un poco de aceite. Luego cortar la pechuga en cuadritos y agregar. Colocar el caldito de verdura y ½ litro de agua, dejar que hierva. Una vez que se cocine el pollo, agregamos harina, revolvemos. Si es necesario, agregar más agua hasta lograr la cocción. No debe quedar ni muy dura ni muy aguada. Una vez que este cocinada, retirar la olla del fuego y echamos el queso cremoso, esperamos que se derrita y ¡Listo, a servir!

*Carla Almada (Rosario, Departamento Rosario)*

## **MBAIPÚ BLANCO**

Conocí esta receta viviendo en Goya (Corrientes). Mi abuela la preparaba. Nos juntábamos todos los sábados en su casa, ella tenía una huerta. Nosotros ayudábamos a recolectar la verdura y limpiarla y después ella hacía la comida. Cocinaba con fuego de leña. ¡Nosotros íbamos a buscar la leña para hacer fuego! Hasta el día de hoy recuerdo el sabor de esta comida..., la sigo haciendo aunque no igual.

Para el *Mbaipú* blanco necesitas: 1 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil, medio pimiento, 1 kilo de carne picada, 500 gr de harina y sal-pimienta a gusto.

Pelar la cebolla y picarla. Hacer lo mismo con el ajo, el perejil y el pimiento. Calentar la olla e incorporar la cebolla, el ajo, el pimiento y el perejil. Poner la carne y dejar guisar hasta que esté bien cocido todo. Luego agregar 1 litro de agua, dejar hervir y luego agregar la harina y revolver hasta que tome una consistencia espesa. Servir bien caliente.

*María Cristina Arellano (Rosario, Departamento Rosario)*

## **MERENGÓN HELADO**

Ingredientes: crema de leche 500 ml, azúcar 3 cucharadas, dulce de leche repostero 500 g, barras de chocolate amargo 6, nueces picadas 100 g, merengues (“merenguitos” de panadería) 250 g.

Preparación. Batir a medio punto la crema de leche con el azúcar. Cortar 3 barras de chocolate en trozos y derretir las otras 3 barras de chocolate en el fuego. Mezclar la crema batida con las nueces picadas, el chocolate en trozos y 250 g de dulce de leche repostero. Agregar el chocolate derretido y los merengues (parcialmente rotos).

Colocar la mitad de la mezcla anterior en un molde forrado con film y ajustar. Agregar el resto del dulce de leche en el medio y poner la otra mitad de la mezcla por encima. Presionar para que quede firme. Colocar en el *freezer* por lo menos 24hs. Desmoldar 10 min antes de servir. Decorar con alguna salsa a gusto (chocolate, dulce de leche).

*María Eugenia Hidalgo (Rosario, Departamento Rosario)*

## MERMELADA FRUTAL CON ESPECIAS

3 naranjas, 2 mandarinas, 1 manzana, 3 tazas de azúcar, 3 tazas de agua, jugo de 1 limón y especias a gusto. Se pelan las frutas, se cortan en trozos, se agrega el jugo de limón, las especias y el azúcar. Se deja macerar toda la noche en la heladera y tapado. Al otro día se agrega el agua y se empieza a cocinar a fuego lento durante una hora y media. Se deja descansar un rato y se vuelve al fuego otra hora hasta que tome consistencia la mermelada.

*Rita Tisera (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

## MERMELADA INGLESA

Esta receta que no se encuentra en ningún libro de notas ni cuaderno, corresponde a una mermelada que, según me ha contado mi madre la hacía su abuela materna, o sea mi bisabuela. Ella era la mayor de 7 hermanos, 4 mujeres y 3 varones; su mamá era inglesa (de Kent) y su papá australiano, como supondrán estoy hablando de aquellos inmigrantes que vinieron a nuestro país a finales del siglo XIX. Mi bisabuela nació en San Nicolás (provincia de Bs. As.) en 1898. Les decía..., entre tantas comidas ricas que mis abuelas hacían, porque aclaro, tuve la suerte de nacer con mis 2 abuelas, 1 abuelo, 4 bisabuelas y un bisabuelo vivos ¡No es poca historia la que mi familia me ha legado!

Decía mi bisabuela, que entre las recetas de familia está la rica y deliciosa mermelada que, les cuento, ella la llamaba: “Inglesa”. Lleva dos cítricos y una manzana verde, de esa variedad que aquí se conoce como *Granny Smith*, manzana que es originaria de Australia. ¡Les doy el paso a paso de la receta! Lleva: 1 kg de naranjas, 1 kg de pomelo rosado o blancos (si tenés rosado mejor), de esos sanguíneos y 1 kg de manzanas verdes. Se procede a lavar bien toda la fruta, se le quita con un cuchillo bien filoso la cáscara, tanto de la naranja como del pomelo. ¡Sólo la parte del color! ¡Que no se te escape la parte blanca porque es amarga! Después procesas todas esas cáscaras... Te va a quedar un granulado de esas cascarietas. Las sacas de la procesadora y las pones a hervir en una cacerolita; cuando rompe el hervor las colas, tiras esa agua y repetís el procedimiento una vez más. Una vez que hiciste esto ya tenés las cascarietas suavizadas para que la mermelada no resulte tan amarga. Estas



cascaritas las ponés en una cacerola y las reservas. A las naranjas y a los pomelos les quitás bien todo lo blanco y cuando los tengas bien limpitos los cortás al medio y les quitás las semillas; luego cortas la fruta en pedacitos pequeños y la unís con las cascaritas que te esperan en la cacerola.

¿Crees que nos olvidamos de las manzanas? ¡No!, a ellas las cortás en 4, le sacás el centro que tiene las semillas y las cortás en pequeños cubitos. ¡No las peles! Porque la cáscara de manzana es muy nutritiva y posee mucha pectina igual que las cascaritas de los cítricos, y todo esto es lo que contribuye a que la mermelada se espese fácil. Ahora mezclás todo y le agregas 1 kg de azúcar y medio litro de agua, lo llevás a fuego suave. Cuando notes que empieza a hacer espuma se las quitás con cuidado. El tiempo de la cocción depende del fuego de tu hornalla, pero calculá por lo menos dos horas de cocción a fuego lento. Mientras tanto la vas probando, capaz que necesite un poquito más de azúcar. Cuando esté lista buscá lindos recipientes de vidrio que los vas a lavar bien y les pasarás un algodón con alcohol por dentro para que queden perfectamente esterilizados. La mermelada se envasa caliente. Lo único que resta es guardarla bien cerrada y etiquetarla para poder disfrutar de esta riquísima mermelada cuando quieras. Ah me olvidaba: cuando abras un frasco va derecho a la heladera. Esta mermelada dura 6 meses cerrada y guardada en un lugar fresco y seco. ¡Espero que la disfruten al igual que yo lo hago junto a mi familia!

*Florencia Edith Lasarte (Rosario, Departamento Rosario)*

## **MILANESA DE ZAPALLITOS**

Comparto esta receta porque me gusta prepararla. No consumo carne en general, por eso la reemplazo en recetas tradicionales por verduras..., de ahí los zapallitos en las clásicas milanesas. Me gusta cocinar, para mí la cocina es psicología. Me encanta y entretiene trabajar en la cocina.

Necesitás: zapallitos, sal, 2 o 3 huevos, pan rallado y aceite.

Cortás los zapallitos en rodajas pequeñas, salarlas a gusto. Luego batir los huevos, condimentarlos. Pasarlos por el pan rallado, luego por el huevo y volver a empanarlos. Poner aceite en la fuente de horno, colocar las milanesas y cocinarlas.

*Joana Vera (San Justo, Departamento San Justo)*

## MILHOJAS DE PAPAS

Ingredientes: papas (1 por persona), 3 o 4 huevos, 250 cc. de leche, 2 cucharadas de crema o de queso crema, sal y nuez moscada a gusto. Preparación. Lavar bien las papas y cortarlas en rodajas finas (si es posible con mandolina). En un recipiente apto para horno disponer capas de papas y condimentar. Aparte, batir la crema, los huevos y condimentar. Agregar la leche, mezclar bien. Volcar parte del batido sobre la capa de papas. Volver a colocar una capa de papas y cubrir nuevamente con el batido, así hasta completar la fuente. Espolvorear con queso rallado si se desea. Cocinar en horno mediano hasta que estén doradas y crocantes.

*María Osella (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## MUFFINS CASEROS

Esta receta es muy fácil de hacer y es muy económica. Además son el complemento ideal de cualquier reunión de amigos.

Ingredientes: 1 taza de leche, 1 taza de harina, 2 cucharadas de polvo de hornear, ½ cucharada de sal, ½ taza de azúcar, 2 huevos, 1 cucharada de manteca.

Batir la manteca a temperatura ambiente (tipo pomada) con el azúcar. Separar las claras de las yemas. Introducir a la mezcla anterior solo las yemas y seguir batiendo. Verter la leche y seguir mezclando. Tamizar la harina con el polvo de hornear y la sal. Agregar a la mezcla y mezclar con movimientos envolventes. Batir las claras a punto nieve y luego incorporar a la preparación anterior. Añadir esencia de vainilla (cantidad necesaria). Introducir la mezcla en los moldes y llevar a horno precalentado durante 30 minutos (o hasta que al introducir un palillo, este salga limpio).

*María Elena Alderete (San Justo, Departamento San Justo)*

## NARANJAS EN ALMÍBAR

Ingredientes: 4 naranjas, 1 kg de azúcar y 1 litro de agua.

Preparación. Se toman las naranjas y se les ralla la parte amarilla de la cáscara. Se cortan por la mitad y se les da un hervor. Se procede de la misma manera tres veces, cambiando siempre el agua. Se coloca en la cacerola el kilo de azúcar con el litro de agua, cuando suelta

el hervor se incorporan las mitades de naranjas y se dejan cocinar a fuego lento hasta que el almíbar se espese. Elegí esta receta porque es fácil, simple, se hace con las naranjas que abundan en el patio y, además, es muy rica.

*Amanda Mensa (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

N

## NIÑOS ENVUELTOS

Escribir una receta me trae recuerdos de mi abuela paterna. Cuando anunciaba su visita a Venado Tuerto desde Pergamino mientras nosotras pensábamos con qué la íbamos a recibir. Mamá decía que la iba a esperar con lo que a ella más le gustaba, *niños envueltos*. Al enterarnos, aplaudíamos. Nos reuníamos con mi hermana al lado de mamá y le ayudábamos en lo que podíamos, como niñas que éramos en ese entonces. Nos ocupábamos de sacar las hojas del repollo y ella las pasaba por agua hirviendo. Nos encantaba ver la manera prolija con la que preparaba cada paquetito. No sé de dónde proviene la receta, porque mi familia estaba compuesta por abuelos italianos de parte de mi padre y españoles de parte de mi madre. Lo cierto es que trae en mí recuerdos muy lindos. Acá va la receta, tal como la seguimos preparando siete décadas después.

Ingredientes: hojas de repollo blanco (cantidad necesaria),  $\frac{3}{4}$  g de carne picada, 300 g de arroz cocido, 5 tomates frescos medianos, 3 cebollas medianas, sal, pimienta y demás condimentos a gusto.

Modo de preparación. En un bol mezclar carne picada cruda, arroz cocido previamente con condimentos a gusto y revestir con las hojas de repollo previamente blanqueadas, formando paquetitos con dos cucharadas colmadas de la preparación. Aparte preparar una sencilla salsa de tomate y cebolla y acomodar los paquetitos para que se cocinen en la salsa, que en nuestra casa debía consistir en una cantidad generosa.

Mi padre era trabajador ferroviario, obrero del galpón y socialista de Palacios, como le gustaba decir. Cuando llegaba el tren, papá salía justamente en ese horario de su trabajo y pasaba a buscarla por la estación y nosotros (incluido mi hermano) íbamos a esperarla a la esquina, en el barrio del ferrocarril y del Molino Fénix. Mi familia vivía modestamente, pues dependía del salario de mi padre con el que sobrevivíamos cinco personas, pero como era frecuente en esa época nunca nos faltó nada. Mamá siempre se las ingeniaba

para pensar algo y hacer lindas comidas. Y hablando de recuerdos, viajar en tren a Pergamino a devolverle la visita a mi abuela, era nuestra salida de vacaciones y una fiesta.

*Irma Dematti (Venado Tuerto, Departamento General López)*

## **NUDITOS FRITOS**

Ingredientes: 2 tazas de harina leudante, 2 huevos, 2 cucharadas de azúcar molido, 2 cucharadas de vino dulce, 2 cucharadas de agua.

Preparación. Tamizar la harina en un *bowl* e ir agregando los ingredientes y amasar hasta unir todo. Dejar descansar 20 minutos. Una vez descansada la masa, se estira dejándola de ½ cm de espesor, cortar tiritas y hacer nudos (10 cm de largo por 5 cm de ancho). Freír en aceite o grasa. Espolvorear con azúcar impalpable.

*María Osella (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## **ÑOQUIS CASEROS DE PAPAS**

1 kg de papas, 300 gr. de harina 0000, 2 huevos y 1 puñado de sal gruesa para cocinar las papas.

Cuando hayas cocinado bien las papas, las colocás en un bol y las trituras con un pisa papas. Si las papas están calientes mucho mejor porque se pueden pisar con más facilidad. Una vez que las papas están trituradas incorporamos los huevos y la sal. Mezclamos todos los ingredientes con las manos. Ahí comenzamos a agregar la harina poco a poco, y cuando la masa comienza a tomar consistencia la volcamos sobre la mesada para trabajarla con más comodidad. Amasamos lo suficiente hasta formar una masa tierna y consistente. Tomamos pequeñas porciones de masa y vamos formando tiritas largas y finas, una vez estiradas cortamos los ñoquis de 2 cm y medio de largo, los dejamos sobre la mesa enharinada para que no se peguen. Luego pasamos cada uno por un tenedor para darle la forma final, lo hacemos presionando suavemente con el dedo pulgar, de esta manera los ñoquis tomaran forma. Se los deja reposar y se los hierve en abundante agua.

*Lucía Belén Acosta (San Justo, Departamento San Justo)*

## ÑOQUIS CHECOSLOVACOS

Es una comida propia de Checoslovaquia pero también se prepara en Alemania y otros países de esa región de Europa. La abuela de mi mamá (oriunda de Checoslovaquia), se los enseñó a la hermana de su papá (quien hoy tendría casi 100 años) y ella a mi mamá, Graciela C. Michalek.

Ingredientes para los ñoquis: medio kilo de harina común, 50 grs de levadura de cerveza, agua tibia, 1 huevo y sal.

Ingredientes para chucrut: 1 repollo chico, agua, sal, vinagre, panceta común salada.

Para la preparación de la carne: laurel, sal, 1 cebolla y carne especial entera (cuadril o brazuelo) 1 kilo, kilo y medio o dos kilos.

Preparación. Mezclar con una cuchara un poco de harina con la levadura en agua tibia formando una masa para dejar que fermente media hora. Luego, agregarle el huevo con el resto de harina más el agua tibia que sea necesaria, para dejarlo por una hora más. Mientras tanto hacer el chucrut. Para ello, cortar el repollo en tiras finas y hervirlas en agua, sal y vinagre (a gusto) y cuando esté listo, escurrir. Cortar y freír la panceta y la cebolla para luego agregar el repollo colado. En otra olla poner la carne con laurel y cebollitas chiquitas (se puede agregar un chorizo) a fuego muy lento hasta que esté a punto.

Siguiendo con los ñoquis, en una olla de agua hirviendo se van poniendo bollos del tamaño del puño. Cuando suben es porque ya están listos, se cuelean y se cortan en rodajas gruesas. Se le agrega el jugo de la carne frita con las cebollitas.

Además, se acompaña con rodajas de la carne y aparte en un bol, el chucrut que se sirve a gusto. Por último, se come.

*Dámaris E. Albornoz (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## ÑOQUIS DE ESPINACAS

750 gr de espinacas, 3 huevos, 250 gr de ricota, 330 gr de queso blanco, ½ taza de queso rallado, 1 kg de harina 0000 (aproximadamente), sal, pimienta y nuez moscada.

Cocinar apenas las espinacas, colocar en un colador, escurrir, poner en licuadora, agregar huevos y licuar. Volcar en un bol, adicionar la

ricota y el queso blanco y rallado, mezclar, condimentar y agregar harina, formar una masa firme y hacer tiritas. Formar los ñoquis.

*Emma Pastorelli (Emilia, Departamento La Capital)*

## **ÑOQUIS DE PAPAS**

Ingredientes para 6 personas: 1 kg de papas, 700 g de harina, 1 huevo, sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Primero lavamos las papas, las pelamos, las cortamos y las vertemos en una olla con agua caliente, las dejamos hervir entre 25 y 30 minutos y una vez que están listas las escurrimos en un colador y las hacemos puré. Dejamos que se enfríe el puré y luego le ponemos el huevo, revolvemos y vamos poniendo harina junto con la sal, pimienta y nuez moscada a gusto hasta llegar a hacer una gran bollo al cual lo vamos a espolvorear con harina, hacemos varios bollitos y después los amasamos hasta formar unos choricitos y los cortamos en pequeñas partes, a cada partecita la pasamos por la tableta de hacer ñoquis, los desparramamos todos por la mesa con un poco de harina así de esa manera no se pegan.

Por otro lado, ponemos una olla con agua hasta llegar al hervor y una vez alcanzado dicho punto volcamos los ñoquis cuando están todos flotando es porque ya están listos para comerlos como más te guste, con salsa, crema, aceite de oliva y demás.

Hice esta receta porque me recuerda parte de mi infancia, algunos domingos mi mamá organizaba hacer ñoquis y todos en casa colaborábamos. Mi mamá hacía la masa y los cortaba, yo los pasaba por el tenedor para darle la forma y mis hermanas espolvoreaban con harina, mi hermano más pequeño observaba y ansiaba comerlos y el marido de mi mamá se encargaba de hacer la salsa y tener la olla con agua caliente para cuando estaban listos echarlos al agua.

*Laura Bertolatto (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## **ÑOQUIS DE PAPAS CON POLLO**

Me contó mi mamá que cuando estaba embarazada esperándome tenía “antojos” de ñoquis caseros y, quizás, por eso, esta es mi receta preferida.

Formás la masa y luego armás los ñoquis utilizando: 1 kg de papas, 4 yemas de huevos, sal y queso rallado.

Para la salsa de pollo: 1 pollo trozado, 1/5 kg de tomates maduros, 2 cebollas medianas, ½ cabeza de ajo, 2 zanahorias, hierbas aromáticas, pimientos, 1 pizca de sal y crema de leche o agua a gusto.

*Cindy María Portillo Vega (Vera y Pintado, Departamento San Justo)*

### **ÑOQUIS DEL 29 (DE FIN DE MES)**

Cuando no se tiene plata, se hacen con harina y agua.

Salsa: cebolla, morrón, zanahoria, carne picada, puré de tomates, orégano, provenzal, condimento para pizza. Se pica cebolla, morrón, zanahoria. Se reboza con aceite. Una vez cocinado se echa la carne picada, hoja de laurel, orégano, provenzal y el condimento para pizza, hasta que se cocine la carne. Agregar puré de tomates, un chorrito de agua y sal. Cocinar.

Ñoquis: en un recipiente de plástico poner harina cuatro 0000 (250 gr), una pizca de sal. Poner a hervir el agua, que cuando está hervida se echa al recipiente y se revuelve con cuchara. Una vez que se forma una masa, se tira en la mesa y se amasa con los dedos con cuidado para no quemarse. Hacer las tiritas y cortar. Antes de amasar poner el agua a hervir, cuando el agua hierve, tirar los ñoquis y cocinar.

*Jacqueline Barbagallo (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

### **OSOBUCO A LA RÚSTICA**

Esta es una receta que hacía en mi comedor, en el que cociné durante 40 años. Hoy me gusta cocinar para mi familia porque me trae recuerdos de Italia, el lugar donde nací.

Ingredientes: 4 rodajas de osobuco, 2 puerros, 2 cebollas de verdeo, 2 hojas de apio, un poquito de harina, medio litro de vino tipo *Moscato*, crema de leche a gusto.

Procedimiento. Pasar la carne por harina y sellar en una sartén. Cortar las verduras en rodajas pequeñas. Poner una capa de ellas en el fondo de una asadera, la carne sobre estas y cubrir con el resto de las verduras. Salpimentar, cubrir con medio litro de *Moscato* y tapar con papel aluminio. Cocinar al horno por una hora controlando que no se seque. Por último agregar la crema de leche, dejar que se integre. Se puede servir con un rico arroz.

*Carmela Abrate (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## OTRO ALFAJOR SANTAFESINO

Ingredientes: 200 gr. de manteca; 50 gr. de azúcar; 400 gr. de harina 0000; 3 yemas; 3 cucharadas de licor de anís; un puñadito de anís en grano.

Procedimiento. Mezclar primero la manteca con el azúcar, agregar harina y las yemas alternadamente también el licor y los granos de anís. Lograr un bollo liso y poner en la heladera una hora.

Dividir en cuatro bollitos, estirar con palo de amasar bien finito, pinchar y poner en plancha enmantecada durante 10 o 15 minutos cada uno en horno moderado. Con las cuatro capas ya doradas, rellenar con dulce de leche y cubrir con *glasé*.

*Eleonora Pérez (Rosario, Departamento Rosario)*

## PALITOS SALADOS

Una vez, haciendo una empanada gallega quedaron unos recortes de masa, los estiramos, cortamos los palitos y los freímos. Desde entonces, mis nietos llegan a mi casa y piden los palitos salados de la abuela.

Para hacerlos necesitás: 500 gr. de harina, 50 gr. de levadura, 50 gr. de manteca y leche tibia. Con estos ingredientes formas una masa, la estirás, cortás los politos y los freís en aceite, después les echás sal.

*Belkys Romero (zona rural de San Justo, Departamento de San Justo)*

## PALMERITAS FRITAS

Se une para formar la masa: harina, manteca o aceite, huevos, azúcar, sal (1 pizquita) y ralladura de limón. Se deja descansar la masa. Se estira con palo de amasar o botella. Se coloca manteca o aceite sobre la masa estirada para que adhiera el azúcar. Se esparce azúcar sobre toda la masa. Se enrolla en dos partes para formar una palmerita. Se corta. Se fríe. Las palmeritas que hacía mi mamá para los encuentros familiares en el campo encierran las vivencias profundas de la familia, porque acompañaban las charlas junto al mate, las historias, las anécdotas, la transmisión de saberes de generación en generación. Detrás está la sabiduría “del hacer” algo rico con poco. Los ingredientes se pueden reemplazar según los recursos de



cada uno. La cocina es la excusa perfecta para unir ingredientes y personas.

*Yoli Agretti (Avellaneda, Departamento General Obligado)*

## **PAN CASERO**

La zona costera es rica y variada en producción de panes. Siguiendo esta lógica comencé un emprendimiento económico primero sola y luego con mi pareja. Hace mucho tiempo que conozco y hago esta receta, sale muy bien, es por eso que la comparto... Necesitás: 5 kg de harina, 4 cucharaditas de sal, ½ kg de grasa, 250 gramos de levadura, 2 litros de agua tibia. El proceso es simple: se prepara el fermento de levadura, se lo incorpora a la harina, se amasa. Se usa agua tibia para trabajar la levadura, la sal se incorpora al final. Una vez realizada la masa se forman los panes y se los deja leudar. Luego de ese proceso van a horno. Y listo.

*Santa Lucía Díaz (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **PAN CASERO DE DOÑA LELI**

Ella era mi abuela materna y ese pan fue el único que consumí durante toda mi infancia y adolescencia; incluso cuando me fui de mi pueblo a la gran ciudad mi mamá se encargaba de prepararme una especie de “cajita feliz” que, además de otras exquisiteces de la abuela, contenía el tan esperado pan.

La magia comenzaba poniendo al sol la levadura, también absolutamente casera. Esta levadura resultaba de la mezcla de una taza de harina de maíz, con un trocito de la misma masa del pan, apenas humedecida. Unidas y hechas una pequeña tortita, las dejaba secar al sol, volviéndose tan sequitas como duras. Además de este ingrediente fundamental y un tanto “mágico” para mí, preparaba: tres kilos de harina, tres cucharadas de sal disueltas en dos litros de agua y una cucharada de grasa de cerdo. En un tazón disolvía la levadura –dura y seca– con un chorrito de agua y la dejaba reposar quince minutos más. Disponía la harina en forma de círculo en un fuentón, formando un hoyo en el centro. Allí, en ese hoyito, introducía la levadura, agregaba la grasa y lentamente el agua con sal, uniendo todos los ingredientes, amasándolos con movimientos lentos pero precisos. Retiraba la preparación del fuentón para

**P**

mezclar y amasar con más intensidad, y volvía a introducir la masa para dejarla leudar alrededor de treinta minutos, dependiendo de la temperatura ambiente. Cortaba seis trozos, formaba bollos y los introducía en los moldes, en los que nuevamente reposaban media hora más antes de llevarlos al horno. El tiempo de cocción rondaba los 50 minutos.

La preparación terminaba en dichos moldes que eran latas de aceite recicladas, ubicados armoniosamente en un banco de madera, al que trasladaba al lugar más maravilloso que conocí, su patio. Allí, además del gallinero, la huerta, los árboles frutales y todo tipo de flores, estaba el horno de ladrillos y barro junto a una montaña de leña. Introducía cada uno de los moldes, no sin antes comprobar la temperatura del horno con una pluma blanca de gallina ubicada en la punta de una especie de cuchara de madera *gigante* (así la veía yo). Según cuánto y cómo se teñía la pluma obtenía el dato de la temperatura ideal.

Yo, después de observar con ojos de exploradora cada una de sus maniobras, cada detalle minucioso, cada secreto de la preparación, imbuida en una especie de encantamiento, preparaba el canasto de mi bicicleta donde llevaría envuelto mi pan en un repasador junto a un ramito de jazmines que ella elegía con esa misma dedicación. Sin dudas, el resultado final fue, durante años, uno de los tantos mimos de la abuela Leli. Volver a recordar sus recetas, tan únicas como irremplazables, es sin dudas volver a mí.

*Natalia Diez (Calchaquí, Departamento Vera)*

## **PANCITOS CASEROS DE PAMELA**

Estos pancitos caseros se realizan con harina *Pureza* y puedes rellenarlos con distintos ingredientes: salames, cebollas, orégano, etc.

Procedimiento: colocar la harina en la mesada de la cocina, hacer un hueco en el medio y colocar sal y aceite, a la par en una sartén saltear cebolla, pimienta a elección. Una vez salteado colocar en el hueco la cebolla, también se puede reemplazar por trocitos de salame y orégano. Mezclar todos los ingredientes de a poco e ir agregando agua tibia e integrar hasta formar una masa elástica y tierna. Cortar bollitos iguales y colocarlos en una fuente para horno. Hacer

una cruz en la parte superior del bollo y pincelar con huevo. Cocinar en el horno hasta que esté listo.

*Nerea Varela (San Genaro, Departamento San Jerónimo)*

## **PANCITOS FRITOS**

Comparto esta receta porque la hacía mi mamá, Hortensia. A ella se la enseñó mi abuela Marta. Me recuerda cuando vivíamos en el campo, durante los días de lluvia se cocinaban los pancitos y nosotros esperábamos alrededor de la cocina el momento en que estaban listos para merendar con mate o chocolatada.

Ingredientes, las cantidades son *a ojo*. Pan (el que va sobrando), yemas de huevo, azúcar y aceite.

En primer lugar, batimos las yemas y agregamos azúcar y vamos mezclando. Después colocamos los panes cortados en rodajas y los pasamos por la mezcla vuelta y vuelta. Luego se fríen en una sartén con aceite caliente hasta que se doren. Se los retira y se los deja escurrir.

*María del Valle Moscardini (Marcelino Escalada, Departamento San Justo)*

## **PAN CON CHICHARRÓN DEL ABUELO JUAN CARLOS**

Cortar la carne y la grasa para freír el chicharrón. Colocar en la mesada un paquete de harina 0000, hacer un pocito, agregar sal (cantidad necesaria), manteca o grasa (1 cucharada), 100 g de levadura y amasar con agua tibia durante 40 minutos hasta que hagas unos orificios en la masa y la masa vuelva.

Esta receta fue contada por mi abuelo, que no es mi abuelo biológico, sino quien crio a mi papá. Él fue panadero en Nuevo Alberdi y en Pueblo Nuevo. Por cuestiones de salud ya no cocina, pero cuando le pedí la receta él me la dictó en forma oral porque no sabe leer ni escribir, pero sí sabe cocinar y ¡Muy bien!... Él logra un sabor en sus panes que no creo poder reproducir. Quiero que su receta quede lo más fiel a su receta y al saber que tienen sus manos de panadero.

*Micaela Muñoz (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## PAN CON PO

Ingredientes: pan, agua, aceite y azúcar.

Procedimiento. Se corta el pan en rodajas. Se humedece la miga con agua. Se rocía con aceite. Se espolvorea con azúcar. Esta receta pertenece a la década del cuarenta y forma parte de la invitación que “la nona Anita” nos hacía a la hora del almuerzo o la merienda. Tiempos de humildad total, sin manteca ni dulces. Tiempos en que los sabores traídos de la Italia lejana contribuían a mitigar la miseria.

*Ana Marta Moreno (Peyrano, Departamento Constitución)*

## PAN DE LECHE DE LA ABUELA ADELINA

Corona de harina, huevos, manteca, azúcar, leche, levadura. Amasar mucho, acariciando la masa, dejar levar y luego estirar. Colocar mucha, mucha azúcar negra. Armar el arrollado y cocinar.

Esperaba en la mesa que la abuela terminara de cocinarlo para recibir mi pedazo de pan y volver en bici a casa. En el patio de la nona, el aroma a pan de leche, dulce mimo para el alma, caricia al corazón.

*María Adela Formía (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## PANCITOS DE MAMI

La autora de esta receta tiene 95 años y en la actualidad la sigue preparando.

Ingredientes: 1 taza de azúcar, 3 tazas de harina común, 4 o 5 huevos, 2 cucharadas *Royal*, ralladura de 1 limón y ½ taza de leche.

Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa fácil de estirar. Estirar con el palo y cortar círculos con un molde pequeño. Calentar grasa y freír. Si se desea espolvorear con azúcar al sacarlos de la sartén.

*Carmen Luisa Cavallotti de Fina (Alcorta, Departamento Constitución)*

## PAN DE MIEL

Ingredientes: 500 gr. de miel, 500 gr. de harina leudante, 100 gr. de manteca, canela a gusto.

Entibiar la miel con la manteca, agregar media cucharadita de canela en polvo y harina. Mezclar. Poner en una budinera grande enmantecada y enharinada. Hornear más o menos 50 minutos. Primero fuerte y a los 10 minutos bajar al mínimo. Cuidado porque se quema fácilmente. ¡Lo hacía mi abuela!

*Bettina Mampaey (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **PAN DE PIZZA MARÍA “ÑATA” FALCO**

El olor a humo de la cocina a leña mal encendida que, como cada mañana, se asomaba por la puerta del galponcito de mis abuelos. Las batatas o los camotes siempre listos para degustar con una cucharita, obtenidos de la quinta, de los cuales se despegaba el comentario: ¡Estos son más chicos, pero más dulces que los del Negro Ramos!, su mayor competidor del barrio en cantidad y calidad. Pero el sábado era un día especial, se acercaba el mediodía y el pan de pizza era todo un manjar.

Para hacerlo se necesitaba: pan estilo casero, cebolla, tomates peritas, queso de rallar en trozo y aromáticas frescas (todo en cantidad necesaria, según las porciones a realizar).

Modo de preparación: cortar el pan por la mitad, rociarlo con un chorrito de aceite. Colocarlo en una asadera y reservarlo. Cortar la cebolla no muy fina y en cubos los tomates, poner todo junto en una sartén al fuego (en este caso no sabemos si fuerte o lento porque la cocina a leña no tiene regulador). Condimentar con sal y acompañar la cocción con un atadito de aromáticas. Mientras esperamos las verduras, cortar con un cuchillo el queso de rallar. Ahora sí, con todos los ingredientes organizados, proceder al armado del plato. Traer nuevamente la asadera con el pan y sobre el mismo colocar la preparación que se obtuvo con la cebolla y el tomate. Por último agregar el queso. Llevar al horno, el punto justo es cuando se comienza a sentir el olorcito a pan tostado.

*María Verónica Novo (Arequito, Departamento Caseros)*

### **PAN DE POLENTA**

Se necesita: Polenta, sal y grasa.

Hervir la polenta en agua con un poco de grasa y sal. Una vez que está a punto, estirla sobre una bandeja y dejarla que se enfríe. La

polenta debe quedar dura. Una vez fría, se corta en trozos. Este pan se hacía para acompañar el mate o desayunar.

*María del Carmen Acevedo (Cañada Ombú, Departamento Vera)*

## **PAN DE QUESO**

Hoy no es una receta económica porque lleva mucho queso..., pero es rápida y especial para..., recibir amigos ofreciéndoles algo sabroso para acompañar el mate o el té. Reconozco que desconozco el origen de la receta y tampoco recuerdo quien me la pasó.

Ingredientes: 100 gr. de manteca derretida, 200 gr. de harina leudante, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 1 huevo, ½ taza de leche, 1 cucharadita de sal (no excederse porque ya los quesos tienen sal), mozzarella, queso rallado (1 paquete de los grandes, 120 gr.).

Preparación. Mezclar la manteca con el huevo y la leche. Incorporar el queso rallado, la sal, la harina y el polvo para hornear. En un molde enmantecado, colocar la mitad de la masa y arriba incorporar la mozzarella y la manteca en tiritas hasta finalizar el largo del molde (molde de budín inglés, alargado). Cubrir esos ingredientes con el resto de la masa. Cocinar en horno caliente.

*Dorita Viola (San Justo, Departamento San Justo)*

## **PAN DULCE**

Elegí esta receta porque sale muy bien y la quiero compartir.

Ingredientes: 800 gramos de harina común, 250 gramos de azúcar, 50 gr de levadura fresca, 6 huevos, 200 gr. de manteca, ralladura de limón, 1 cucharada de miel, esencia para pan dulce.

Preparación: diluir la levadura con 100 cc de agua tibia, 1 cucharada de azúcar y 3 cucharadas de harina, dejar levar. Colocar en un recipiente harina, azúcar, 5 huevos, ralladura de limón y miel. Formar una masa y luego agregar la levadura. Una vez formado el bollo, agregar la manteca pomada hasta formar una masa blanda, amasar durante 30 minutos, dejar levar. Agregar frutos secos, formar bollos que van al molde y dejar levar hasta que hayan duplicado su volumen. Pintar con el huevo restante y cocinar en horno moderado durante 35 o 40 minutos.

*Felisa Ochoa (Arocena, Departamento San Jerónimo)*

## PANQUEQUES AGRI-AMOR

Ingredientes: 2 huevos para el panqueque, 1 taza de harina 0000, 1 taza (100 cc) de leche, 1 taza (100 cc) de agua, 2 cucharadas de manteca y una pizca de sal.

Preparación: colocar en un *bowl* la leche, el agua (temperatura ambiente) y los huevos. Agregar harina tamizada, incorporar la sal. Batir hasta lograr un líquido homogéneo. Calentar la sartén pincelada con manteca. Con un cucharón verter la preparación una vez que esté caliente la sartén. Dar vueltas en dos segundos.

Relleno agridulce: 2 morcillas saladas, 1 pera Williams, 5 nueces, 2 cucharadas de azúcar blanca, 1 cucharada de manteca, 100 mm de vino tinto y sal-pimienta a gusto.

Preparación: pelar las morcillas y cortarlas en trozos de 1 cm. Cortar en pequeños cubos la pera. Colocar en la sartén la manteca, agregar las peras y caramelizar con el azúcar. Incorporar las morcillas y *flambear* con vino a fuego medio unos 10 minutos. Por último, agregar las nueces trozadas. Reservar la preparación.

Emplatado: colocar a mitad del panqueque la preparación. Enrollar y colocar en horno alto unos 5 minutos para que se dore un poco el panqueque. *Tips*, se puede acompañar con una salsa de queso azul.

*Agostina Bordín (San José de la Esquina, Departamento Caseros)*

## PANQUEQUES TÍA ZUNILDA

La receta que comparto fue transmitida por mi tía Zunilda, con quien pasé mucho tiempo en mi infancia. Luego, ya adolescente, le pedí la receta y hoy en mi familia piden ¡los panqueques rellenos de dulce de leche o con verdura y ricota!

La receta es simple: batir 1 huevo, luego ir agregando la harina (1 taza) y la leche (1 taza y ½). Al final, agregar 1 cucharada de aceite y mezclar. Se cocina en panquequera o sartén tomando como medida un cucharón mediano. Una vez listos se los rellena con dulce de leche.

*Alejandra Diez (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## PAPAS CON SALSA NORTEÑA

Son varias las recetas que conservo de mi madre, algunas ya con el papel amarillo que demuestra el paso del tiempo. Seleccioné esta receta por ser simple y del agrado de la familia. El aroma de esta comida me llena de sabrosos recuerdos porque a ella le gustaba la comida rica, condimentada y bien presentada. Le dedicaba tiempo a pesar de que tenía que atender su negocio. Receta familiar.

Ingredientes: 1 tarro de choclo, 1 cebolla, 25 gramos de manteca, 1 ají, 1 tomate, ½ kilogramos de papas, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de perejil, 2 huevos duros.

Procedimiento. Saltear en la manteca la cebolla, el ají picado. Agregar el tomate. Condimentar con sal y pimienta. Agregar la harina y el choclo. Dejar cocinar hasta espesar. Pelar las papas y ahuecarlas, rellenando con la pasta de choclo mezclada con los huevos duros picados y el perejil picado. Cocinar al horno 40 minutos, servir caliente.

*María Cristina Ventroni (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## PASCUALINA DE MARTA

Esta pascualina la comí durante toda mi niñez y juventud, disfrutándola y saboreándola. Cuando formé mi familia la hice por primera vez para mi esposo, al ser la masa dulzona la comenzaron a comer luego mis hijos. Ahora es uno de los platos que tanto hijos, nuera, yernos y nietos piden cuando nos reunimos los fines de semana. Varias amigas, al probarla, me pidieron la receta, quienes la preparan y dicen: *hice tu pascualina*, por lo que creo debería llamarse: *la pascualina de Marta*.

Para la masa: 1 paquete de manteca bien fría. 300 gr de harina leudante, agua bien fría (cantidad necesaria).

Relleno: 1 paquete de acelga (solamente las hojas), 1 cebolla chica rehogada, 4 o 5 huevos, 1 puñado de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Procedimiento: en un bol colocar la harina y la manteca con un tenedor o dos cuchillos sin tocar con los dedos. Convertir eso en un arenado para unir. Agregar agua hasta formar la masa. Estirar, forrar la tartera con la mitad, reservar la otra parte para tapar.



Una vez hervida la acelga, picar y agregar la cebolla. Condimentar. Colocar sobre la masa la verdura, la cebolla, el queso. Hacer huecos en el relleno y poner en ellos los huevos crudos. Tapar la tarta. Pintar con huevo batido y espolvorear con azúcar. Cocinar hasta que la masa esté dorada.

*Marta Uranga (Bustinza, Departamento Iriondo)*

## **PASTA FROLA**

¡Es una receta que preparo para mis hijos, les gusta mucho!

Ingredientes. 4 pocillos de harina leudante, 2 huevos y 1 yema, ralladura de 1 limón, 200 g de manteca, 1  $\frac{1}{4}$  pocillo de azúcar, 7 cucharadas de leche, 250 g de dulce de membrillo.

Preparación. Mezclar harina, azúcar y manteca hasta obtener un arenado. Luego agregamos huevos, leche, cáscara rallada de limón. Unir y amasar. Después, colocar la masa sobre el molde y dar forma. Luego colocar el dulce, esparcirlo sobre la masa y terminar con un enrejado de tiritas de la misma masa. Cocinar en horno a 180° por 30 o 40 minutos.

*Ermina Ester Morzán (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **PASTA FROLA**

Ingredientes: 300 gr. de manteca o margarina, 200 gr. de azúcar, 1 huevo, 1 cucharada de ralladura de limón, 1 cucharada de esencia de vainilla, 400 gr. de harina leudante y 800 gr. de dulce de membrillo. Mezclar manteca y azúcar. Agregar ralladura de limón, el huevo y la vainilla e integrar la harina y formar la masa. Listo ese paso, se coloca la masa en un molde, se la estira con los dedos. Se agrega un relleno de dulce de membrillo (o de batata). Luego cortar unas tiritas y cubrir la superficie de la *pasta frola* con un enrejado. Llevar a horno durante 25 minutos.

*Fiana Leyendeker (La Criolla, Departamento San Justo)*

## **PASTA FROLA**

Se reúnen las mujeres de la familia, porque quieren preparar algo para merendar. Algo que sepamos hacer juntas y para compartir. Hoy somos más grandes y podemos hacerlo nosotras solas. Así que,

comparto la receta de la *pastafrola* que nos enseñó mamá. Lo más importante de todo es que... ¡Hay manteca! Papá, trajo de la fábrica donde trabaja, así que a sacarla de la heladera y dejarla a temperatura ambiente. Cada una colabora buscando los ingredientes y utensilios necesarios. Con la manteca ya blandita, la hermana más pequeña se encarga de pisarla con un tenedor (y de paso así, se entretiene), bajo la mirada atenta de otra hermana. Mientras otra de las chicas, corta el dulce en trocitos (de batata o membrillo, depende de lo que quiso la mayoría) y lo derrite en un jarrito con un poco de agua. Cuando la manteca ya está a punto pomada, se agregan los 3 huevos (dejar que la hermana más chica lo haga, ya que le encanta), y un poquito de esencia de vainilla.

Luego se mide 1 taza de azúcar y las 2 tazas de harina leudante. Paso a paso, se van agregando a la mezcla de manteca y huevo que teníamos antes.

Atención: no se trata de medir con cualquier taza, buscar nuestra preferida, la del osito (como cada hermana tiene una con un osito diferente, elegir la que quieran, todas son una ternura). Una vez que se han unido todos los ingredientes (porque no hay que mezclar, solo unir), se cubre el molde de tarta con la masa obtenida. Se le agrega el dulce ya derretido, y es el momento de hacer y colocarle las tiritas características. Atención: tienen que cruzarse sí o sí para que sea una verdadera *pastafrola*. Finalmente, se la lleva al horno hasta que las tiras se vean doraditas. Lo más lindo de toda esta receta con historia es compartirla en familia.

*Cintia Cardozo (Rosario, Departamento Rosario)*

## **PASTA FROLA**

Comparto esta receta porque me gusta mucho, es muy rica y mi hermana la prepara siempre.

Ingredientes: 1 huevo, 1 taza de azúcar, 2 tazas de harina leudante, esencia de vainilla, 100 gr. manteca y 200 gr. de dulce de membrillo. Preparación. Mezclar azúcar con harina y manteca hasta formar un arenado. Luego se le incorpora el huevo y la esencia de vainilla. Amasar. Una vez lista la masa se forra un molde previamente enmantecado y enharinado. Mientras tanto, se calienta el dulce en una cacerola con un poco de agua hasta que quede líquido. Luego se coloca sobre la masa y se cierra la torta haciendo un enrejado de

la misma masa (cortan tiritas finas y se las cruza). Se lleva a horno fuerte durante 10 a 15 minutos.

*Jenifer Morelli (San Justo, Departamento San Justo)*

## **PASTA FROLA**

Esta receta es la que hace mi mamá, me gusta mucho y se la pedimos para todos los cumpleaños.

Ingredientes: 4 pocillos de harina leudante, 3 huevos, 200 gr. de manteca margarina, 1 pocillo de azúcar, 6 cucharadas soperas de leche y esencia de vainilla. Para el relleno se utiliza dulce de membrillo.

Colocar en un bols la manteca y el azúcar. Batir hasta lograr una masa homogénea. Agregar los huevos de a uno. Cuando la preparación queda bien mezclada se agrega la esencia de vainilla. Agregar la harina (lentamente) tratando de que los ingredientes se integren. Es importante cuidar que la masa no quede dura, allí agregar la leche. Cuando todo esté bien integrado, dejar leudar. Estirar con un palo de amasar. Luego enmantecar un molde y cubrirlo con la masa. No olvidar reservar una porción de masa para hacer el enrejado con el que se cubrirá la superficie de la torta. Para el relleno. Cortar el dulce de membrillo en cubitos y cocinarlos a fuego lento (esto es para poder derretirlo y así poder manejarlo mejor sobre la masa). Una vez derretido colocarlo sobre la masa a modo de relleno. Estirar la masa reservada, cortar tiras finitas y formar sobre el relleno un enrejado. Llevar a horno por unos 40 o 45 minutos.

*María Celeste Cambursano (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

## **PASTA FROLA**

Comparto esta receta porque es sencilla y muy rica. A mi familia le encanta, es un clásico de los cumpleaños.

Ingredientes: 200 gr. de manteca, 100 gr. de azúcar, 1 huevo, esencia de vainilla a gusto, soda, 300 gr. de harina leudante y 500 gr. de dulce de membrillo.

Masa: derretir la manteca, mezclar el huevo y la soda. Agregar 1 cucharada de esencia de vainilla y un chorrito de soda. Agregar a la preparación el azúcar y la harina. Dejar reposar la masa. Para

trabajar el membrillo. Derretirlo con un poco de agua. Armar la *pasta frola* y cocinarla a 160° durante 40 minutos.

*Rosana Nasimbera (San Justo, Departamento San Justo)*

## **PASTA FROLA**

Comparto esta receta porque me la enseñó mi hermana, la hago siempre y es testigo de muchos momentos gratos compartidos.

Ingredientes: 125 gr. de manteca, 125 gr. de azúcar, 1 huevo, ralladura de limón, esencia de vainilla, 250 gr. de harina leudante y 600 gr. de dulce de membrillo.

Preparación. Mezclar la manteca y el azúcar. Agregar el huevo, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Agregar harina leudante. Formar un bollo de masa tierno, amasar. Envolverlo en papel film y dejarla reposar en heladera por 2 minutos. Estirar la masa y colocarla en un molde, reservar una porción. Una vez que la masa cubrió el molde sobre ella se incorpora el dulce de membrillo previamente derretido (precalentado a baño María o a fuego directo) para poder manejarlo sobre la masa. Finalmente, cubrir la superficie de la tarta con un enrejado de tiritas de masa. Llevar a horno a 190° por 25 minutos.

*Malena Álvarez (Videla, Departamento San Justo)*

## **PASTA FROLA DE HIGOS**

A esta receta me la enseñó a preparar mi abuela, con la que siempre compartía el gusto de cocinar. Su sabor me recuerda a ella. Además es súper simple y siempre queda riquísima.

Ingredientes: 125 gr de manteca; ½ taza de azúcar; 2 tazas de harina; 1 huevo; esencia de vainilla; dulce de higos (cantidad necesaria) y 3 cucharadas de leche.

Preparación. Mezclar harina con azúcar. En la mesa ¡y con las manos!, incorporar la manteca pomada hasta formar un arenado. Hacer un hueco en el centro y agregar el huevo, la esencia de vainilla y, si es necesario, la leche. Dividir la masa en dos, una parte estirla en un molde, previamente enmantecado y enharinado, cubrir con el dulce de higo (o cualquier mermelada) y, con el sobrante de la masa, estirar, cortar tiritas que irán entrecruzándose hasta formar

un enrejado sobre el dulce. Hornear durante 15 minutos o hasta que esté dorada.

*Valentina Mosso (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## **PASTA RELLENA**

Estas pastas son parte de la tradición de las familias italianas de la región. Los ingredientes utilizados variaban según los festejos y según la disponibilidad de recursos al momento de cocinar. Siempre había harina, agua, aceite y sal. La salsa variaba y podía ser boloñesa o con carne (si se disponía) o sino crema, manteca o queso. El recuerdo de nuestros domingos tiene el aroma de estas pastas, está grabado en el corazón.

Ingredientes para la masa: 300 gr de harina de trigo, 1 huevo, 120 cc de agua y 1 pizca de sal.

Ingredientes para el relleno: 150 gr. de acelga blanqueada y escurrida, 1 cucharada de cebolla rehogada, 50 gr. de ricota, ajo, perejil, sal y pimienta (a gusto).

Preparación de la masa. Armar una corona de harina y espolvorear con sal. Poner en el centro los huevos y un poco de agua. Incorporar los ingredientes de la masa y trabajar hasta lograr que esté lisa y no se pegue. Dejar reposar la masa envuelta en repasador húmedo por 20 minutos. Estirar con palote. Preparación del relleno y armado de la pasta. Batir la ricota en un bol con cuchara de madera. Incorporar el perejil, el ajo, la sal y la pimienta. Agregar también acelga y cebolla. Extender la masa hasta lograr una lámina y repartir montoncitos a intervalos regulares, hasta la mitad de la lámina. Doblar la masa sobre los montoncitos y cortar los raviolos presionando bien los bordes para sellarlos. Pincelar con huevo batido y un poco de agua. Cocinar en una olla con agua hirviendo, con sal. Escurrir y mezclar con salsa de tomate antes de servir.

*Vilma Franconi e Inés Zuber (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## **PASTEL DE ACELGA CON SALSAS BLANCA**

Ingredientes: 2 cebollas; 2 atados de acelga o espinaca; 1 diente de ajo; 2 huevos duros picados; 2 cucharadas de aceite; trozos de queso cremoso para gratinar. Salsa blanca (1 litro de leche, 1 cucharada de manteca y 2 de maicena).

Procedimiento. Hervir la acelga o espinaca hasta que este tierna. Ecurrir y picar. Aparte, en un jarro poner a hervir 2 huevos, pelar y picar. En una sartén colocar el aceite y rehogar las cebollas picadas. Agregar la acelga/espinaca y los huevos duros. Mezclar. En una fuente para horno colocar el relleno de acelga ya preparado. Esparcir en la fuente y bañar el relleno con la salsa blanca. Agregar el queso cremoso. Colocar en el horno 20 minutos hasta que el queso esté gratinado. Servir en porciones. Esta receta la heredé de mi mamá. Aprendí a hacerla viendo como ella la prepararla. No sé si existe esta receta en algún recetario ya publicado. ¡Solo sé que cuando éramos chicos nos encantaba! Ahora yo suelo hacerla para mis hijos.

*Carolina Facciotti (Rufino, Departamento General López)*

### **PASTEL DE ACELGA Y QUESO**

Es una receta que se confecciona con ingredientes del lugar, por lo tanto fáciles de conseguir y me parece muy nutritiva. La saqué de un recetario que compró mi madre hace ya muchos años.

Ingredientes para ocho personas: 1 kg de acelga, 100 gr de manteca, 4 yemas, 250 gr de ricota, 1 taza de crema de leche, 1 taza de harina (120 gr.),  $\frac{1}{4}$  taza de almidón de maíz (*Maizena*), sal y nuez moscada, 2 cucharadas de pan rallado y 100 gr. de queso rallado grueso.

Preparación. Cortar los tallos de las hojas de acelga y lavarlas muy bien. Luego, cortar las hojas en tiras y los tallos en trocitos finos, darles un hervor ligero con el agua del lavado (durante 3 minutos). Retirar, dejar enfriar y escurrir bien. Batir la manteca con las yemas y la ricota hasta que esté bien cremoso y unido. Añadir la crema, la harina tamizada con el almidón de maíz, sal y nuez moscada, incorporar la acelga y mezclar bien. Colocar la preparación en un molde redondo de 22 cm de diámetro enmantecado y espolvoreado con pan rallado. Alisar la superficie y cubrir con queso rallado mezclado con pan rallado. Cocinar en el horno a temperatura moderada (40 o 50 minutos). Retirar, servir frío con mayonesa a gusto. Sugerencias para copetín: cocinar la preparación anterior en placa de horno rectangular, enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocinar durante 20 o 30 minutos. Cortar luego en cuadraditos y adornar con mayonesa y trocitos de huevo duro.

*Ana María Sacramone (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## **PASTEL DE CAFÉ**

1 y ½ taza de crema, 3 cucharadas de café soluble, 1 taza de azúcar. Cocinar 5 minutos. 360 gr. queso crema. Batir 7 minutos. Galletas de canela, nueces. Refrigerar.

*Georgina Manzilla (San Justo, Departamento San Justo)*

## **PASTEL DE CARNE DIFERENTE**

Ingredientes: 600 grs. de pulpa picada, 3 papas grandes, hechas puré a gusto, 1 zanahoria chica rallada, 1 cebolla grande, cortada en juliana, 2 cucharadas de mostaza, 8 fetas de queso barra y aceitunas (opcional).

Preparación. En una sartén-olla, rociar bien con rocío vegetal, poner a cocinar las cebollas, luego la zanahoria rallada, cocinar bien. A esta preparación agregar la pulpa picada, mezclando para una cocción pareja, cocinar bien, condimentar a gusto y agregar las cucharadas de mostaza, mezclar y emparejar la preparación. Poner las 4 fetas de queso barra, agregar el puré de papas, emparejar, agregar las aceitunas y cubrir con el queso barra restante, tapar y dejar a fuego corona un rato para emparejar la temperatura. Servir acompañado de ensalada de tomate y lechuga.

A mis hijos de niños les gustaba mucho el pastel de carne, pero me lo pedían con poco tiempo para realizarlo en el horno. Como las ollas horno me parecen practiquísimas, comencé a hacerla en ellas utilizando además, los ingredientes nutritivos que a mis hijos les gustan.

*Nora Malpiedi (Arequito, Departamento Caseros)*

## **PASTEL DE PAPAS**

Puré de papas, carne molida salteada con condimentos a gusto (sal, pimienta, perejil, orégano), morrones, puede ser también con pasas de uvas. Colocar el puré en una bandeja, luego el picadillo. Luego, cubrir con puré y pedacitos de queso. Llevar a horno por unos minutos (aproximadamente 15).

*Ilda M. Magnasco (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## PASTEL DE PAPAS

Ingredientes: 1 kg de papas, 100 gr. de manteca, 1 morrón, 1 cebolla, 1 kg de carne picada, 6 huevos duros, 1 cucharadita de comino, sal y aceite.

Hervir las papas, cuando estén tiernas apagar el fuego y hacer un puré con manteca.

En simultáneo, calentar una sartén con aceite y rehogar la cebolla picada junto con el morrón. Agregar la carne, remover y dejar sobre el fuego hasta que cambie de color. Incorporar sal y comino. Enmantecar una fuente, colocar el puré y por encima el relleno, cortar los huevos duros y desparramarlos sobre el relleno. Llevar a horno bien caliente durante 25 o 30 minutos.

*Natalí Romero (San Justo, Departamento San Justo)*

## PASTEL DE PAPAS

Es una de mis recetas favoritas, de esas que preparo con mucho gusto.

Ingredientes: ½ cebolla, 2 kg de papas, 1 puré de tomates, queso cremoso, 1 k. de carne picada, 1 pimiento (verde o rojo a elección) y sal a gusto.

Preparación. Pelar, picar y poner a hervir las papas en una olla con agua (colocarle sal). En paralelo, pelar y picar la cebolla y acondicionar el pimiento y ponerlos en otra olla a freír. Cuando la cebolla se dora, incorporar la carne picada, revolver para evitar que se pegue y colocar el puré de tomates. Condimentar con un poco de sal y tapar para que siga cocinándose solo. Una vez que la papa está blandita, colarla y hacer un puré. Luego, en una fuente para horno, se coloca una capa de puré, sobre ella se incorpora el relleno de carne y finalmente se cubre con más puré. Finalmente, sobre la superficie se coloca queso cremoso y se lo lleva a horno para gratinar.

*Yamila Baretto (San Justo, Departamento San Justo)*

## PASTEL DE PAPAS

Las papas son aliadas insustituibles para tener siempre a mano. Para el pastel de papas comenzar cocinando 2 kilos con sal a gusto. Preparar un puré pisándolas y agregar una cucharada de manteca,



un chorro de leche y batir hasta obtener un exquisito y consistente puré.

Colocar en una fuente para horno algo profunda una capa generosa del puré (reservando la mitad), luego cubrir con 150 gramos de paleta o jamón cocido (según el presupuesto nos permita), incorporar aceitunas previamente descarozadas y picadas y agregar 150 gramos de queso de barra hasta ocupar toda la superficie. Por último, cubrir con el puré que guardamos. Podemos dibujar caminitos con un tenedor sobre la capa y espolvorear con queso rallado y colocar trozos de manteca. ¡Gratinar unos minutos, llevar a la mesa, y esperar los aplausos! Exquisito y sencillo.

*Alicia Ottanianini (Correa, Departamento Triondo)*

## **PASTEL DE PAPAS**

Esta receta es una de mis favoritas, siempre se la pedía a mi mamá, le sale muy rica..., entonces un día me la enseñó a preparar a mí y por eso puedo compartirla.

Hacer un puré con: 2 kg de papas, leche (cantidad necesaria), manteca (cantidad necesaria), 1 pizca de nuez moscada y sal y pimienta a gusto. Pelar las papas y hervirlas hasta que queden para poder realizar el puré, agregar agua y sal. Colar, hacer el puré y mezclarlo con la leche, la mitad de la manteca, pimienta y nuez moscada. Dejar enfriar y reservar. Luego hacer el relleno: 2 cebollas medianas, 2 dientes de ajo, aceite (cantidad necesaria), 1 kg de carne picada, 3 huevos duros, aceitunas (a gusto), pasas de uva (a gusto), queso mozzarella, sal, 1 pizca de azúcar y comino (opcional). Picar las cebollas y el ajo y dorarlos en una sartén con el resto de la manteca y el aceite hasta que se vean transparentes. Agregar la carne picada y cocinar, condimentar a gusto con sal, pimienta, perejil, azúcar y comino (opcional). Retirar del fuego cuando ya esté cocida e incorporar los huevos duros picados, las aceitunas y las pasas. Armado del pastel. Preparar una bandeja para horno enmantecada, colocar allí una mitad de puré, cubrirlo con el relleno y tapar con el resto del puré, rallar el queso mozzarella o de lo contrario queso cremoso. Cocinar en horno moderado unos 20 minutos hasta que se dore. Retirar y servir.

*Paula Gallay (San Justo, Departamento San Justo)*

## PASTEL DE PAPAS Y ACELGA

Ingredientes: acelga, papas, 1 cebolla grande, queso mantecoso, sal y pimienta.

Preparación. Hacer un puré con las papas y salpimentarlo. Picar y fritar la cebolla con un poquito de aceite hasta que quede transparente. Incorporar la acelga hirviendo y mezclar. Enmantecar un molde y colocar la primera capa de puré. Luego una capa de acelga y así sucesivamente. Sobre la última capa de puré, colocar trozos de queso cremoso. Llevar al horno, gratinar.

Receta tomada de un trabajo de recuperación de las tradiciones culinarias realizado en la escuela EESOPÍ N° 8161 “Mariano Moreno”.

*Abuela Negra (Santa Clara de Buena Vista, Departamento Las Colonias)*

## PASTEL DE PAPAS CON LENTEJAS

Una receta que hago siempre, es el pastel de papas. Es una comida que a mi mamá le salía exquisita, siempre me acuerdo de llegar y sonreír por lo que “hoy me tocaba comer” mientras entraba y sentía ese olorcito tan rico... (Al igual que cuando sentía el olor de tartas, soy fans de las tartas y empanadas). El pastel de papas es una comida que me hace sentir el clima de hogar, de casa, de amor. Yo empecé a hacer la misma receta, solo que hoy le cambio algunas cosas, como la carne picada por lentejas procesadas. Ingredientes: una taza de lentejas (o medio kg de carne picada); 1 cebolla; ½ pimiento; condimento a gusto (lo que tengo en la cocina en ese momento); 3 papas (o la cantidad que crean necesaria); queso *por salut*; 2 huevos y leche (cantidad necesaria).

Procedimiento: pongo la cebolla y el pimiento a saltear en una sartén, con un poquito de aceite de oliva. Una vez que la cebolla esté transparente, le agrego la carne picada (o las lentejas ya tiernas). Mientras tanto pongo a hervir las papas con algunas hierbas frescas (romero por ejemplo). Una vez que la carne se cocinó le agrego el huevo picado. En mi caso, una vez que las lentejas están tiernas, las proceso apenas y la vuelvo a llevar a la sartén. Ahora le agrego uno de los huevos, que va a estar hervido, duro. Hago el puré con las papas ya listas, le agrego leche, y los condimentos que seleccioné. Batir el otro huevo y agregarlo entre el puré y la carne o lenteja. Le

pongo mucho queso *porsalut* y lo dejo 10 o 15 minutos para que se una todo. ¡Y listo! Parece un proceso largo, pero es rapidísimo todo.

*Daiana Pellegrini (Firmat, Departamento General López)*

## **PASTEL DE RICOTA**

Receta extraída del libro de Nilda de Siemienczuk y transformada en tradición familiar. La receta que elegí, me remonta a mi infancia y adolescencia, cuando íbamos a visitar a la abuela paterna (le decían Porota). Ella, con mucho amor, hacía entre tantas otras comidas una tarta o pastel de ricota que a mi hermana y a mí nos encantaba. Su gusto era suave, delicado, tenía los ingredientes justos, siempre salía igual, muy prolija por cierto. Por eso cuando me pidieron que llevara una receta no dudé en elegir esa. Yo en realidad nunca me animé a hacerla, pero pienso que ahora es un buen momento para intentar realizarla y recordar buenos momentos.

Ingredientes. Para la masa: 250 gramos de harina leudante, 100 gramos de maicena, 150 gramos de manteca, 100 gramos de azúcar, 2 yemas, 3 cucharadas de leche, 1 cucharada de esencia de vainilla. Relleno: ½ kg de ricota, 150 gramos de azúcar, 2 cucharadas de naranja abrillantada, 1 cucharada de sal, 3 claras, 50 gramos de nueces picadas.

Procedimiento. Tamizar harina, maicena y azúcar. Agregar la manteca a la temperatura ambiente, yemas, leche. Trabajar hasta obtener una masa suave, tratando de tocar lo menos posible con las manos. Dejar descansar 10 minutos en la heladera. Deshacer la ricota con un tenedor, agregar la sal, azúcar, nueces picadas y las cáscaras de naranja finamente picadas. Mezclar todo muy bien y por último incorporar las claras batidas a nieve. Mezclar suavemente y verter la preparación en un molde de 24 cm de diámetro, previamente forrado con la mitad de la masa. Extender la masa restante. Tapar el pastel, apretar los bordes, pintar con huevo batido y cocinar en horno moderado 30 m. Servir frío, espolvoreado con azúcar impalpable.

*Paola Zürcher (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## PASTELITOS/ CHALITAS

Esta receta llegó a mis manos de generación en generación. Mi mamá la hacía para nosotros y yo comencé a hacerla para mis hijos. ¡Hoy en día la preparo para mis nietos y mí bisnieta!

¡Como anécdota quería contar que no hay un año que llegué el cumpleaños de mí nieta mayor y no tenga que hacer los famosos pastelitos, graciosamente siempre decimos que su cumple se llena de gente porque vienen a comerlos! ¡Hoy es un placer para mí compartir esta receta que tantos momentos en familia nos hizo compartir..., espero que guste y también puedan disfrutarlos!

Ingredientes: ½ kilo de harina 0000, 5 huevos, 2 cucharadas de aceites (a gusto), 1 pizca de sal (a gusto). Para el almíbar: 1 taza de azúcar y 1 taza de agua.

Preparación. Agregar en un *bowl* la harina, los huevos, el aceite y la sal. Unir todos los ingredientes hasta formar una masa uniforme. Amasar aproximadamente 10 minutos.

Dejar descansar la masa una hora o más. Estirar bien finita la masa, cortar en rectángulos. Freír en grasa de cerdo bien caliente hasta que se doren, (puede ser aceite).

En una olla agregar la taza de azúcar y de agua, hacer hervir hasta que se espese, mientras sigue en el fuego bañar los pastelitos/*Chalitas*. Dejar secarlos y listos para comer y disfrutarlos.

*Ana Rosa Massa (Los Nogales, Departamento Caseros)*

## PASTELITOS CRIOLLOS DE LA ABUELA

Esta receta me recuerda mi infancia, los cumpleaños cuando mi mamá los hacía y le ayudaba, los 15 años festejando con pastelitos. Después, mi mamá que recibió la receta de mi abuela (su suegra) me la pasó a mí.

También al pasar los años, mis hijos tuvieron su cumple con estos pastelitos y luego me sirvió para recaudar dinero para los viajes de estudio. Con cuatro hijos no alcanzaba el dinero y empezamos a venderlos. Entonces, los viernes levantaban pedido y los sábados yo los armaba y ellos salían a repartirlos... docenas y docenas. Nos ayudó mucho.

Ingredientes: 6 huevos, 1kg de harina común, 12 cucharadas de azúcar, azúcar para espolvorear, 300 gr de manteca, harina para

espolvorear para armar el hojaldre, dulce de membrillo y aceite para freír.

Preparación. Hacer una corona de harina, agregarle los huevos y 12 cucharadas de azúcar. Hacer una masa suave (la cantidad de harina también depende del tamaño de los huevos). Extender la masa formando un cuadrado fino, untar con manteca derretida. Pincelar y espolvorear con harina (poca), doblar la masa por la mitad, volver a pincelar y espolvorear y así sucesivamente hasta que quede un cuadrado chico (se puede dividir en cuatro la masa para que sea más fácil trabajarla). Dejar descansar los cuadrados en bolsas de nylon en la heladera unas horas o de un día para el otro. Luego estirar la masa y cortar cuadrados chicos, poner dulce de membrillo o batata, poner otro cuadrado encima y formar el pastelito. Freír en aceite caliente hasta que estén tostaditos. Sacarlos y espolvorear con azúcar.

*Adriana Biagetti (Firmat, Departamento General López)*

## **PASTELITOS DE LLUVIA**

Elegí esta receta porque es rica, fácil de hacer y porque desde que conozco a Rita, mi suegra, soy testigo de que cada vez que llueve ella hace “pastelitos de lluvia”. Por tanto, es ya una costumbre familiar. Caen las primeras gotas de una llovizna incipiente y seguro alguna de sus cuatro nietas Ayelén (20 años), Amancay (14 años), Ailén (11 años) o Araí (6 años) piden para ir a la casa de la abuela... seguras de que la encontrarán haciendo las tortitas dulces para el mate.

Rita tiene 67 años y cuando alguna vez le pregunté acerca del porqué del nombre de la receta, me respondió que se llaman así porque las hacían en su casa siempre que llovía. Ella nació y vivió su infancia en la comunidad de “La Lola”, un lugar perteneciente a la zona rural de Reconquista. Cada vez que las inclemencias del tiempo interrumpían las tareas del campo, se generaba un encuentro familiar particular: los varones jugaban al truco y a la mora mientras las mujeres cocinaban “pastelitos de lluvia para el mate”.

Pasado un tiempo, vinieron a vivir a la ciudad. Sin embargo, la costumbre de la reunión familiar en torno a los “pastelitos de lluvia” sigue intacta, casi como un ritual...

A veces los horarios escolares, los trabajos y quehaceres cotidianos hacen que no pueda concretarse la reunión. Sin embargo Rita, hace igual la receta y avisa a sus hijos que entre *ires y venires* pasen a buscar por su casa la fuentecita “con los pastelitos de lluvia” para compartir.

Ingredientes: 2 pocillos de harina común, 1 pocillo de harina leudante, ½ pocillo de azúcar, ralladura de limón, un chorrito de esencia de vainilla, 2 huevos y leche para unir.

Procedimiento: mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Dejar descansar ½ hora aproximadamente. Luego estirar y cortar rectángulos de aproximadamente 5 cm por 10. En el centro de cada uno se hace un pequeño tajo con la punta del cuchillo de modo de poder pasar por él una de las puntas de la masa. Esto le da una forma singular. Se fríen en aceite bien caliente y a medida que van saliendo se las pasa por azúcar impalpable. Listos para degustar.

*Mónica Spontón (Reconquista, Departamento General Obligado)*

### **PATA-MUSLO CON VERDURAS**

3 patas-muslos, 2 cebollas, 1 zanahoria, ½ morrón rojo, ½ morrón verde o amarillo, espárragos o chauchas largas, 1 caldito de verdura disuelto en una taza de agua caliente, ½ vaso de vino blanco, 3 cabezas de ajo y arroz.

En una sartén poner los ajos picados. Con un toque de aceite o manteca sellan las patas-muslos por cada lado. Retirarlas y reservar. Agregar la verdura: cebollas cortadas en cuatro, las zanahorias en cuatro. Agregar los morrones una vez mezclada la verdura (8 a 10 minutos). Agregar las patas muslos, colocar el caldito de verdura y agregar el vino. Tapar. Cocinar por 10 minutos. Agregar los espárragos o chauchas previamente hervidas. Hacer un arroz aparte. Servir las patas con la verdura. Rociar el arroz con el jugo de las verduras.

*René Gustavo Leal (Coronda, Departamento San Jerónimo)*

### **PATITAS DE CHANCHO (FACTURA)**

Como sucede con tantas prácticas culturales que se transmiten de generación en generación, en este caso desconocemos el origen.

A veces me pregunto quién o quiénes habrán sido las primeras personas que inventaron esta factura y le pusieron el nombre que hasta hoy lleva en nuestra zona. A ellas y ellos, como a cada autor/a de tantísimas creaciones que pasaron a enriquecer nuestra memoria colectiva, mi homenaje al compartir esta receta.

Pero mi homenaje mayor es a cada una de las mujeres de mi tierra que alimentaron con su trabajo esa usina productora de conocimiento que es la cocina, cuyos saberes hoy nos constituyen y, al compartirlos, nos nutren y nos ayudan también, así como al recrear esas recetas, a reinventarnos.

Ingredientes: 50 g de levadura, 50 g de manteca, 1 pocillo de azúcar, 1 k de harina común, 3 huevos, 1 pocillo de agua y 1 pocillo de leche apenas tibia.

Procedimiento. Colocar la levadura desgranándola en la leche tibia. Dejar reposar 10 m.

Unir los huevos, la manteca y el agua (puede agregarse a esta mezcla una cucharadita de ralladura de limón). Unir la levadura con la leche.

Mezclar harina y azúcar. Hacer un hueco en el medio y allí ir tirando y mezclando con un poco de harina y azúcar. Dejar reposar esta mezcla otros 10 minutos. Luego integrar todo de manera que quede una masa homogénea. Sin amasar. Dejar reposar 20 minutos.

Tomar fragmentos de masa, con las manos formar rollitos (del tamaño aproximado de un fibrón en su diámetro). A cada uno hacerle las marcas de manera que queden como patitas de chancho. Dejar descansar 20 minutos y freír en lo posible en grasa, no en aceite.

*Alejandra Morzán (Avellaneda, Departamento General Obligado)*

## **PECHUGAS DE POLLO CON SALSA DE LIMÓN CON PAPAS RÚSTICAS**

Receta casera que confirma que la frase: “quien tiene dinero cocina bien” es mentira, con poco presupuesto se puede preparar esta delicia.

Ingredientes: 6 pechugas de pollo, 50 gramos de manteca, jugo de limón colado, 200 gramos de crema, 100 centímetros cúbicos de vino blanco, sal y pimienta. Para la guarnición: 2 kilos de papas, 6 dientes de ajo, romero, una cucharada de aceite.

Procedimiento. Espumar la manteca y sellar las pechugas. Reservar. Desglasar la sartén con el vino, reducir, agregar el fondo y el jugo de limón, reducir nuevamente. Incorporar las pechugas, salpimentar y por último agregar la crema.

Blanquear las papas con cáscaras. Llevar a horno a 180°. Cortar en cuatro cada papa. Por último agregar el ajo en camisa y el romero. Rociar con el aceite.

*Hernán Acosta (Correa, Departamento Triondo)*

## **PECETO**

Lo que me sale muy rico es *el peceto*, y lo preparo así. Dorar bien al peceto en una olla caliente con un poquitito de aceite. Una vez dorado, le agrego un cuarto de vino y voy cocinando despacito, despacito hasta que quede bien cocinado. Aparte hago, la salsa blanca que se hace frita con aceite con cebollita bien picadita y le pongo una taza de maicena, leche con maicena. Después en otra olla hago las papas cortadas en cuadritos, y después una vez que están doraditas las sirvo junto con el peceto. La salsa blanca se la pone cada uno en su plato.

*Silvia Lerda (Elortondo, Departamento General López)*

## **PECETO CON SALSA DE ACEITUNAS**

Peceto, pimienta y cebolla, aceitunas, vaso de vino, maicena, aceite, sal y laurel. Condimentar. Calentar aceite. Dorar el peceto. Añadir cebolla, vino, laurel. Dejar cocinar. Agregar aceitunas y seguir cocinando. Agregar a la salsa la maicena. Hervir. Cuando se espese cubrir la carne.

*Natalia Cavalieri (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

## **PENCAS DE ACELGA CON SALSA Y CARNE**

Cortar las pencas de la acelga. Cuanto más blancas, más ricas. Sacar los hilos y cortar en trozos parejos. Hervir hasta que estén tiernas. Luego acomodar en una fuente para horno, cubrir con una buena cantidad de salsa y abundante queso rallado. Repetir. Gratinar en horno moderado.



Para la salsa: rehogar cebolla cortada finita, junto con los morrones, agregar carne picada (cantidad a gusto) y tomate triturado, condimentar con sal, pimienta, ají molido a gusto. Las pencas de acelga siempre formaron parte de mi dieta. Durante toda mi infancia y adolescencia las comí al horno con salsa, en milanesa, no eran extrañas. Lo que sí me resultó extraño, fue cuando ya de joven estudiante que incursiona por otros pagos, me encontré con que muchas personas, después de limpiar la acelga, tiraban las pencas. Esta receta es un recuerdo de mi abuela Cocheffa, cuya infancia y primera juventud transcurrió en la localidad de Carreras. Hija de inmigrantes piomonteses, siempre tuvo a las pencas de acelga en su menú, nada se tiraba. Lo aprendí de ella. En la cocina de su casa. Se llamaba Josefa Suppo, pero yo de chiquita no podía pronunciar correctamente su nombre y así durante toda su vida y mi vida fue mi abuela Cocheffa.

*Lilian Diodati, Josefa Suppo (Carreras, Departamento General López)*

## **PEPAS**

Es lo único que cocino, me las enseñó mi hermana y cada vez que las preparo me siento muy bien. *Las pepas* son deliciosas...

Ingredientes: 200 gr. de manteca blanda, 2 yemas, 90 gr. de azúcar, ralladura de limón (cantidad necesaria), 220 gr. de harina 0000. Relleno a gusto: mermelada espesa, dulce de leche, membrillo o batata (cantidad necesaria o deseada).

Preparación: en un *bowl* batir la manteca, las yemas, el azúcar y la ralladura de limón. Cuando se forme una pasta, agregar la harina y unir rápidamente hasta obtener una masa tiernísima (si se pega-tea agregar más harina). Tomar porciones de la masa y, sobre mesa enharinada, amasar en forma de bollitos, una vez formados los bollitos, poner sobre placa enharinada. Luego, con dedo enharinado presionar en el medio de cada uno formando un hueco (que no llegue a perforar la base). Rellenar ese espacio con el dulce seleccionado. Cocinarlos en horno precalentado a 180° hasta que estén sequitos y dorados.

*María Pía Pijuán (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

## PERDICES CON PAN

Esta receta la aprendí de la familia de mi esposo, de su abuela paterna, doña Mina. Es frecuente que las comunidades rurales consuman productos de caza en épocas en que se encuentra permitido. Pero se pueden reemplazar las perdices por pollo.

Necesitamos: 4 perdices; 2 cebollas medianas; 2 dientes de ajo; ½ morrón; tomate triturado o puré de tomates, 400 gramos; ½ kg de pan; 3 huevos; leche, sal, pimienta y nuez moscada (cantidad necesaria).

Comenzamos desmenuzando el pan (si es del día anterior, mejor), tratando de que no quede cáscara dura. Agregamos cantidad necesaria de leche tibia hasta lograr una pasta lisa. En una cacerola grande, doramos las cebollas con ajo y el pimiento, agregamos las perdices cortadas en presas y previamente salpimentadas. Cuando todo esta dorado, agregar el tomate triturado o puré y continuamos con la cocción. Al pan desmenuzado vamos a agregarle los huevos y condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada. Cuando las perdices están prácticamente listas, en la misma cacerola hacemos un espacio y colocamos el pan y lo vamos bañando con la salsa y cocinamos unos 15 minutos más.

*Adriana Mensa (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## PEZUÑAS DE LA ABUELA NILDA

Ingredientes: 3 tazas de harina 0000, 1 taza de harina leudante, 1 cucharada de grasa de cerdo (sin derretir), agua (cantidad necesaria), azúcar (cantidad necesaria).

Paso a paso. Mezclar los ingredientes (excepto el azúcar) y amasar. La masa no debe quedar ni muy blanda ni muy dura. Cuanto más se amasa, mejor. Estirar la masa. Arriba de la masa estirada, pasar grasa y harina. Doblar la masa en tres partes unidas. Dejarla descansar 15 minutos y estirla en forma rectangular con ½ cm de espesor. Una vez estirada, mojarla con agua y cubrirla con azúcar. Cortar tiras de 8 cm y doblarlas por la mitad. Cortarlas al “bies” (en diagonal). Cocinarlas en aceite caliente. Agregar al aceite dos cucharadas de azúcar. Una vez doradas, sacarlas.

Relato de la abuela: aprendió a hacerlas hace 55 años. Si bien la receta original (que la aprendió de otra mujer, familiar suya) tenía

otras cantidades, Nilda las modificó y esta es la receta que hace habitualmente. Hace aproximadamente 15 años, hizo esta receta para uno de sus nietos, y a partir de allí las cocina casi todos los fines de semana. También hace las pezuñas para cada cumpleaños de su hija e hijo, nietas, nietos, nietas y nietos políticos y bisnietas. Ahora se hizo “famosa”. Quienes las comen, se las encargan. Le gusta hacerlas principalmente porque le gustan a su familia.

*Nilda Elsa Alegre (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

### **PICKLES AGRIDULCES**

Preparar el agua con 1 litro de vinagre blanco, 100 g azúcar, 200 cm<sup>3</sup> de aceite, 1 cucharada colmada de sal gruesa. Cocinar las verduras por separado y cortadas pequeñas.

Pimientos (1 minuto), apio (2 minutos), cebollitas (3 minutos), berenjenas (1 ½ minuto), zanahorias (4 minutos), zapallitos y pepinos con cáscaras (2 minutos), coliflor (4 minutos). Realizar nuevos líquidos. Hervir los líquidos por 5 minutos. Colocar las verduras en el frasco alternando. Agregar condimentos: ají triturado, ajo picado, perejil, hojas de laurel y pimienta en grano.

*Martha Liliana Garello (Arequito, Departamento Caseros)*

### **PIEDAS RELLENAS CON VERDURA**

Mi receta es muy sencilla..., no es originaria de mi pueblo..., ni siquiera Argentina... La trajeron los inmigrantes italianos..., pero dado que aquí viven muchos descendientes se hizo muy conocida y ya las adoptamos: ¡*piedas* rellenas con verdura!

Se mezcla 1 kg de harina 0000 con 4 cucharadas de grasa, sal y agua fría cantidad necesaria. Se amasa y se estira para luego cortar discos grandes (se puede emplear un plato como medida).

Se los cocina en una plancha bien caliente de ambos lados. Debe quedar sequita pero tierna para poder doblar y así poner el relleno que puede ser acelga salteada con ajo u otra verdura. Con el tiempo se fueron agregando otros rellenos: repollo, jamón y queso, etc.

*Susana Gil (Chañar Ladeado, Departamento Caseros)*

## PIEROGI

A esta receta la aprendí de mi abuelo polaco. Es una de las muchas variedades de pasta rellena que existen. En este caso se trata de piezas en forma de empanaditas, cuyo relleno más tradicional es queso y/o puré de papas y se comen fritos después de blanquearlos en agua. Los Pierogi son originarios del centro y este de Europa, aunque adoptan nombres diversos: los *varenikes* (proprios de la cocina judía de Ucrania) o los *gyoza* japonés o los *mandu* coreanos.

Ingredientes para la masa: 500 g de harina, 180 cc de agua, 4 cucharadas de aceite, 1 huevo y 10 g de sal.

Ingredientes para el relleno: 500 g de papas, 200 g de ricota, 1 cebolla mediana y sal y pimienta. Varios: manteca para freír, cebolla frita y crema líquida.

Preparación. Amasar la harina con agua, el aceite, el huevo y la sal hasta obtener una pasta homogénea. Dejar descansar. Cocinar las papas en agua hirviendo con sal, colarlas y pisarlas hasta lograr un puré liso. Rehogar la cebolla cortada en pequeños cubitos y agregarla al puré. Añadir la ricota y salpimentar. Estirar la masa hasta dejarla de 1 mm de espesor. Cortar círculos de 5 o 6 cm de diámetro y colocar en el centro una cucharadita del relleno ya frío. Doblar al medio y cerrar como una empanada. Dejar descansar durante una hora para que se sequen. Se cocinan en agua hirviendo como una pasta y, una vez cocinados, se los sirve acompañados de una salsa de cebolla y panceta frita con crema de leche.

*Marcela Nieczaj (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## PIZZA

Para hacer la masa necesito: harina 0000 (de 1 kg salen 4 pizzas más gruesas y 6 más finitas). Levadura, 50 g a veces se mezcla con un poco de agua (dejar levar una hora). Sal y agua. Aceite, una tacita de café.

Para la salsa: tomate perita, cebolla, ají molido, orégano, perejil. Tomate perita se le saca la piel y se lo corta en cubitos. Cebolla cortada chiquita, ají molido y poquito de perejil fresco cortado chiquito. El orégano seco. Preparar la salsa. A la masa, cuando va al horno, se le agrega una pincelada de la salsa para dar gusto y

después ya casi cocida, se agrega el resto de la salsa y el queso fresco.  
Receta transmitida por la madre.

*Marilina Leguizamón (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

## **PIZZA**

Ingredientes: 2 kilos de harina, 100 g de levadura, 4 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de sal. Preparar la masa atendiendo a los cuidados que requiere el uso de la levadura. Dejar levar y luego estirar para cortar las unidades. Con las cantidades indicadas resultan 10 *pizzas*. Luego, hacer una salsa utilizando cebolla, morrón, puré de tomates, orégano, condimento para *pizza* y queso.

*Natalia Barbagallo (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

## **PIZZA CASERA**

Es la receta que todos los integrantes de mi familia me piden y, además, es mi especialidad por eso la comparto.

Ingredientes: 1 kg de harina, 4 o 5 cebollas, queso cremoso, especias a gusto, 10 a 20 gr. de sal, 600 cc de agua, 50 gr de levadura fresca y 1 lata de tomate.

Procedimiento. Hacer una corona de harina y mezclar levadura más el agua. Amasar hasta obtener una masa lisa y suave. Cortar 4 o 5 bollos de igual tamaño. Dejar descansar la masa hasta que crezca el doble de su tamaño inicial. Colocar cada bollo en *pizzeras* untadas con aceite. Con la yema de los dedos ir acomodando la masa. Dejar descansar unos minutos. Para la salsa. Picar la cebolla en cubos pequeños y cocinarla en una cacerola o sartén con aceite, agregar la lata de tomate y cocinar por unos minutos más. Agregar especias a gusto. Colocar salsa y queso sobre la *pizza*. Luego llevar a horno hasta que adquiera color tostado.

*Virginia Villalba (San Justo, Departamento San Justo)*

## **PIZZA CASERA**

2 kilos de harina, 100 gr de levadura, 4 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de sal. Para la salsa: cebollas, morrón, puré de tomates, orégano, condimento para *pizza*. Queso.

Procedimiento: en un bols, poner la harina y hacer un hueco en el medio. Ahí agregar aceite y en las orillas, sobre la harina, agregar la sal. Aparte, en un vaso preparar la levadura con agua y le agrega arriba un poquito de harina sin mezclarla. Lo tapa con un trapo y se deja hasta que leve hasta arriba.

Agregar la levadura al centro de la harina que tiene el hueco. La sal no tiene que tocar la levadura porque si no, no se levanta. Empieza a mezclar del centro hacia afuera. Una vez mezcladas, deja la masa levar en el bols y la deja tapada hasta que leve. Estirar la masa con las manos en la asadera (manos y asadera con aceite). Agregar la salsa sobre la masa cruda y poner en el horno. El tiempo se controla a ojo. Una vez casi lista, la saco y pongo lo que va arriba (salsa y queso). Para la salsa, pisar la cebolla con pisa papas.

*Mayra Benítez (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

## **PIZZA DE POLLO**

Es una receta que con mucho amor me enseñó mi padre, Horacio. A él le gustaba muchísimo cocinar y me transmitió todo el amor por esta profesión. Hoy él sufre de alzhéimer y yo cocino en su nombre. Tal es así que en la actualidad me desempeño como cocinera en el Jardín Maternal Municipal Ardillitas, disfrutando de cocinar a diario para los niños y niñas de San Justo.

Masa: 600 gr. de harina 0000, 30 gr. de levadura, sal, aceite, agua tibia.

Salsa: 1 cebolla grande, tomate triturado, sal a gusto.

Cobertura: 1 pechuga de pollo, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajo, perejil, ½ morrón rojo, sal a gusto, 500 gr. de queso cremoso y tomate fruta.

Preparación.

En un bol o sobre la mesada colocar harina en forma de corona, en el centro poner la levadura, el aceite y 1 pizca de sal. Incorporar la cantidad necesaria de agua, unir los ingredientes hasta formar una masa homogénea, dejar levar, reservar.

Picar la cebolla y el ajo. Fritar en una sartén hasta que estén transparentes y luego incorporar el tomate triturado, condimentar a gusto, cocinar, reservar.

Para la cubierta picar la cebolla, el ajo y el morrón. Cocinar a fuego lento en una sartén con aceite, picar la pechuga de pollo a cuchillo

que queden trozos pequeños e incorporar a la sartén. Mezclar bien los ingredientes, condimentar cuando ya esté cocido el pollo agregarle la mitad de la salsa y cocinar 5 minutos y finalizar con un puñado de perejil cortado muy fino, reservar.

Preparación final: colocar la masa para pizza en una bandeja, cubrirla con la mitad de la salsa reservada y cocinar a horno medio por 30 minutos. Retirar, incorporar el queso cremoso tratando de cubrir toda la superficie, llevar a horno 5 minutos hasta derretir el queso y luego le ponemos la preparación de pollo a toda la pizza. Volvemos a horno a 5 minutos. Retiramos, decoramos con rodajas de tomate y perejil fresco, cortar y servir.

*Gisela Valeria Perezlindo (San Justo, Departamento San Justo)*

## **PIZZELAS**

3 huevos, 3 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharadita de vainilla. Batir todo muy bien y después agregar harina hasta que la masa tome una consistencia que permita amasar. Es una receta bien italiana, se hacen en unos moldes especiales y era costumbre de la nona Menna. Eran las masitas para las tardes de mates y de visitas. De mamá heredé la receta.

*La Nona Menna (Chañar Ladeado, Departamento Caseros)*

## **PIZZELAS CASERAS**

Ingredientes: 150gr de grasa o manteca, 5 cucharadas de azúcar, 6 huevos, 1kg de harina común y vino blanco a gusto. Preparación. Mezclar la manteca o grasa con azúcar, agregarle los huevos y mezclar bien. Luego agregar el kilo de harina y un chorro de vino y mezclar hasta formar una masa. Hacer bolitas chiquitas y empezar a cocinar de a una en la máquina especial para *pizzelas*.

*Martina Simone (Firmat, Departamento General López)*

## **POLENTA DE CHOCLO (MBAIPY)**

Ingredientes. 1 cebolla, 30 choclos amarillos, queso a gusto y miel. Preparación. Rallar los choclos con rallador manual en un recipiente donde se va colocando agua. Quitar los hollejos (la parte más gruesa). Pelar las cebollas y cortarlas finamente. Calentar una olla

de hierro y rehogar la cebolla, agregar los choclos rallados. Cocinar a fuego lento en 30 o 40 minutos. Agregar agua para que no se seque. Antes de bajar, colocar queso.

Mientras mi mamá rallaba los choclos para la polenta, mis hermanos y yo colocábamos choclos al rescoldo para comerlos asados a las brasas. Algunos esperábamos sentados en sillas de paja. Esta receta trae muchos recuerdos, ya que mis hijos cada vez que la hacía se volvían locos, ¡nadie quería quedar sin *mbaipy*!

*Gabriela Rajtín (Reconquista, Departamento General Obligado)*

### **POLLO A LA CACEROLA**

1 pollo desmenuzado, 1 cebolla grande, 1 zanahoria, 1 tomate grande, ½ morrón, 4 dientes de ajo, 2 ramitas de romero, ½ taza de vino blanco, aceite de girasol y sal y pimienta. En una olla a fuego fuerte, colocar un poco de aceite y sellar el pollo, agregar la cebolla, zanahoria, tomate y morrón, previamente cortados en cubos. Bajar a fuego medio, salpimentar todo junto e incorporar el vino blanco con los dientes de ajo y romero. Cocinar a fuego mínimo durante dos horas. Revolver. Acompaño esta receta siempre con papas fritas. Es una receta que la aprendí de mi mamá Pasqualina Georgetti, junto con mis hermanas, en la adolescencia. Desde ahí pongo en práctica este menú hasta el día de hoy, agasajando a mi familia y amigos.

*Paulina Lina Perna nacida el 17-5-1930  
(Juan B. Molina, Departamento Constitución)*

### **POLLO AGRIDULCE**

Ingredientes: 1 pollo deshuesado (aprender a deshuesar); 1 manzana; 200 g de queso cremoso aproximadamente; 100 g de jamón o paleta; 2 huevos; sal, pimienta, pan rallado; aceite; jugo de 3 naranjas; ciruelas secas; nueces, ananá, kiwi, cerezas (a gusto).

Relleno. Mezclar los huevos con el pan rallado hasta formar una pasta. Agregar sal, pimienta a gusto. Colocar manzana, queso y jamón en cubos pequeños, ciruelas y nueces a gusto, reservar. Entre tanto, deshuesar el pollo (aprendí a hacerlo por TV, siendo el logro máximo de mi cocina aparte del pollo). Rellenar con la pasta reservada. Coser con aguja e hilo el pollo para que no se salga el relleno.



Llevar a horno a 220° por 1 hora aproximadamente. Controlar si necesita más tiempo (depende del tamaño del pollo). Recomendación: ¡no rellenar demasiado! Sacar del horno y dejar enfriar. Para servir frío, en rodajas decoradas con ananá, kiwi y cerezas. ¡Un manjar! ¡Ideal para fiestas!

*Mariela Benítez (Reconquista, Departamento General Obligado)*

### **POLLO AL DISCO**

Ingredientes: 1 pollo, 1kg papa, ½ kg zanahorias, 1 pimiento, 2 dientes de ajo, 3 cebollas, 1lata arveja, 1 botella de salsa o puré de tomate. Condimentos: perejil, cebolla de verdeo, ají molido.

Preparación. Trozar el pollo y cocinarlo en aceite, hasta que el pollo largue su máximo de grasa posible. Una vez pasado esto, retirar el excedente de aceite y volver a agregar más aceite y seguir cocinando, agregamos la cebolla, el pimiento cortados en cubitos; incorporamos el ajo y los condimentos a gusto. Cuando la cebolla tome un aspecto traslúcido agregamos las papas y las zanahorias cortadas en bastón. Dejar cocinar tapado. Pasados unos minutos agregamos agua para hidratar un poco y luego la salsa o puré de tomate. Unos minutos antes de que las papas y las zanahorias lleguen a su cocción ponemos las arvejas. Listo para servir y disfrutar.

*Carlos y Melina Dugo (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

### **POLLO A LA MOSTAZA**

Debes reunir: pechuga de pollo, cebolla, mostaza, crema de leche. Cortás en cubos la cebolla y se rehogan. Luego agregás la pechuga de pollo cortada en dados. Y por último agregás crema de leche y mostaza hasta que se espese. Servir y comer.

*Nanci Karlen (San Antonio de Obligado, Departamento General Obligado)*

### **POLLO A LA MOSTAZA**

Encienda el fuego, levante vuelo con todo el entusiasmo del antepasado que logró hacerlo en una cueva oscura, sumerja hortalizas en agua, como cuando se bota un barco, escuche el crepitar de la cebolla en aceite caliente tal como si fuera un fuego de artificios.

Porque cocinar es crear, es jugar, es divertirse, es disfrutar como quien baila.

Santa Fe crisol de “gentes”, las oriundos de aquí, los que llegaron y se instalaron, los que se fueron y volvieron, los que migraron dentro de la bota, los que se entreveraron, los del futuro. Etnias, costumbres, tradiciones, comidas. Cocinaron, se alimentaron y festejaron con lo que había y había de todo. Siguen y seguirán cocinando y sigue y seguirá habiendo de todo, criado, cultivado, cazado, pescado, comprado... Algunos con su estricta receta de ingredientes y pasos, otros por la transmisión de generación en generación, otros siendo más audaces, espontáneos y creativos.

Cocinar, es aplicar todos los sentidos, como el pintor, deleitarse con la paleta de colores de la naturaleza, adivinar los aromas que penetran los rincones lejanos dentro y fuera de la casa, sentir con los dedos y las manos que mezclan los ingredientes y las esencias, escuchar el quejido del huevo cuando fríe, o degustar anticipadamente cuando se prueba la mezcla o avanza la cocción. Aquí comparto una receta que, además del buen sabor, aporta proteínas, fibras, azúcares, ácido cítrico, ácidos grasos esenciales, etc.

Para cocinar el pollo a la mostaza necesitas: 4 pata-muslo en presas deshuesadas y sin piel, 2 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen, ½ vaso de jugo de naranja recién exprimido, 1 lata de champiñones fileteados, 200 cm<sup>3</sup> de leche entera (crema), 2 cucharadas de mostaza (o aderezo en base a mostaza), 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharada de jugo de limón, ½ vasito de vino blanco y 1 pizca de sal y pimienta.

Preparación. Calentamos bien una cacerola y agregamos el aceite, sellamos y doramos las presas de pollo, una vez listas agregamos el jugo de la naranja, los *champiñones*, sal y pimienta a gusto, cocinamos a fuego lento reduciendo el líquido formado. Levantamos el fondo de cocción con vino blanco, dejamos unos 5 minutos para que se evapore el alcohol. Antes de finalizar la cocción agregamos el resto de los ingredientes de la salsa, mezclando bien, cuando empieza a burbujear paramos la cocción y dejamos en reposo unos 5 minutos para alcanzar el sabor final. Este plato se puede acompañar con ½ papa hervida con piel por comensal. Tiempo estimado de cocción: 30 a 40 minutos. Cantidad de comensales: 4 personas.

*Hugo E. Cipolatti (Sunchales, Departamento Castellanos)*

## **POLLO A LA NARANJA**

Esta receta la incorporé a mi vida de cocinera diaria porque, durante los años que viví en el campo, mi mamá criaba muchos pollos para consumo cotidiano. Pero, ella siempre los preparaba del mismo modo: a la cacerola o al horno. Yo, jovencita en ese momento, quería innovar y decidí hacer un curso de cocina aquí en mi pueblo (Los Quirquinchos) y entonces, en aquellas clases, aprendí esta receta fácil, rápida, económica y, fundamentalmente, exquisita.

Necesitas 1 pollo grande trozado y sin piel, 50 gr. de manteca, jugo de 4 naranjas, 3 hojas de laurel, 100 gr. de crema de leche, sal y condimentos a gusto.

Condimentar el pollo y saltearlo en una olla con manteca. Colocar las hojas de laurel. Agregar el jugo de naranja y cocinar un rato más hasta que el pollo esté totalmente cocido y el jugo de naranja se haya reducido. Por último incorporar la crema de leche, cocinar 2 minutos más y listo, servir con papas al horno.

*Mónica Antonelli (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## **POLLO A LA SIDRA**

Trozar el pollo, sacarle la piel. Dorarlo sin aceite en una olla. Agregar 1 cebolla mediana picada. Añadir ½ litro de sidra en olla destapada y dejar evaporar. Bajar el fuego, condimentar con sal, pimienta y estragón. Poner 1 manzana verde cortada en 4 partes. Tapar la olla y cocinarla durante ½ hora. Sacar las presas, agregar en la olla ¾ partes de un pote de crema de leche. Revolver. Espesar con leche y 1 cucharada de maicena. Agregar al pollo la crema. Las manzanas se retiran antes para que no se rompan.

*Martha Liliana Garello (Arequito, Departamento Caseros)*

## **POLLO AL ROMERO**

Cortar el pollo en presas, salpimentar, pasarlo por harina y sellar en una sartén con aceite caliente.

Luego colocar todas las presas en el sartén, agregar una cabeza de ajo (los dientes), 3 cucharadas de romero, ½ vaso de vino blanco seco. Cocinar. Antes de retirar, agregar papas fritas y mezclar muy bien sobre fuego suave. Las papas se impregnan con el sabor del

ajo, y el romero. Mi papá, un gringo de Loreto, era fanático de esta receta. Él la llamaba pollo al *putaño*, no sé qué quería decir, pero esta forma de denominar la receta permaneció en la familia y aún se hace así en la actualidad. Esto también es de la época en la chacra de la estancia *Las Encadenadas*.

*Inés Mariani (Villa Cañas, Departamento General López)*

### **POLLO A LA VINAGRETA (DE LA ABUELA MARÍA)**

“Cuentan que las manos dicen más que las palabras”, en el recuerdo mi abuela María deja por escrito su tradicional receta: “su pollo a la vinagreta”. ¿Por qué lo destacamos? Porque somos lo que comemos..., y mantener las recetas caseras familiares es preservar nuestra memoria. A continuación compartimos la receta completa:

Ingredientes: 3 muslos grandes de pollo, 150 gr. de aceitunas, 200 gr. de *pickles*, 1 pimiento rojo, perejil y ajo.

Procedimiento. Se hierva bien el pollo, una vez cocido dejarlo enfriar. Luego hay que desmenuzarlo y dejar más bien chicos los pedacitos. Cocinar el pimiento, un hervor y también cortarlo en trozos. Picar muy finito el ajo y el perejil por separado, primero en una cacerolita con un poco de aceite, pongo el ajo, retiro la cacerola y pongo el perejil en el mismo aceite, pongo todo en la misma fuente, junto con vinagre y sal. Agregar pimientos, aceitunas y *pickles*. Esta vinagreta no se puede guardar porque no tiene conservantes.

*María Vallejos (Aldao, Departamento San Lorenzo)*

### **POLLO CON VERDURAS AL LIMÓN**

A raíz de la invitación del proyecto “Transmitir la cocina desde la región: un recetario santafesino con historia”, comparto una receta realizada frecuentemente por mi nono los domingos para el almuerzo familiar.

Usualmente los domingos al mediodía viajamos al Trébol para almorzar con mi nono y con la familia materna. Es allí que él nos esperaba con una deliciosa receta de factura propia.

Decido compartirla por su simpleza y delicia. Es una receta que permite el disfrute en familia mientras el horno se encarga de todo y más aún para aquellos que les gusta tanto como a mí introducir un pedacito de pan en la olla para ir probando los sabores (me

encanta usar la palabra “pochar” el pan como decían mis abuelos, pero dado que no está en el diccionario y no todos la utilizan y conocen vamos a utilizar la palabra “introducir”).

Los ingredientes de la receta son: papas, cebollas, pimiento rojo, zanahorias, tomates, pata-muslo de pollo, sal y jugo de limón. Obviamente que se pueden agregar los vegetales que se deseen o dispongan en el momento y con respecto a las cantidades también dependerá de los gustos de cada uno y de la cantidad de invitados. ¡Manos a la obra! Buscaremos una fuente para horno de tamaño mediana con profundidad para poder colocar los trozos de pollo, en este caso las patas y muslos. Luego, agregamos alrededor de los trozos de pollo las papas, cebollas y zanahorias cortadas en rodajas pequeñas o medianas (como prefieran) y arriba de todo vamos a colocar rodajas de tomate y los pimientos cortados en tiras, estos van a estar cubriendo todo como si fuese una manta extendida sobre los trozos de pollo y del resto de los vegetales. Finalmente agregamos un poco de sal y vertemos el jugo de limón (puede ser exprimido o el que viene preparado ya en botella) tratando de hacer una base que cubra  $\frac{1}{4}$  de los vegetales y del pollo, apenas que cubra la base de los mismos. Llevamos al horno con fuego mínimo y dejamos que este se encargue de todo. Cada tanto ir chequeando la cocción e ir vertiendo jugo de limón. Siempre tiene que haber una base mínima de jugo de limón, tratar de ir chequeando que el fuego no consuma el jugo. ¡En esta etapa, donde chequeamos la cocción y verificamos que haya base de jugo de limón, es el momento perfecto para “pochar” el pan! Espero que la disfruten tanto como yo, considero que es una receta rica, fácil y accesible, ya que puedes poner los vegetales que tengas en tu heladera, la cantidad que desees o la que consideres necesaria.

*Carolina Girolami (María Susana/El Trébol, Departamento San Martín)*

## **POLLO DE CAMPO A LA CACEROLA**

Ingredientes: 1 pollo de campo, aceite de oliva, cebolla, pimiento, zanahoria rallada, cebolla de verdeo, puré de tomates (500 g), laurel, sal, pimienta, 1 pizca de ají molido, papas y una lata de arvejas. Preparación: poner en una cacerola dos cucharadas de aceite. Cortar en juliana 1 cebolla grande y rehogarla hasta que quede transparente, agregarle el pollo cortado en trozos hasta dorarlo. Agregándole

agua caliente, luego el pimiento cortado finito, la zanahoria rallada, la cebolla de verdeo, el puré de tomates, hojas de laurel, sal, pimienta a gusto y una pizca de ají molido. Dejar hervir hasta que esté tierno, por último las 4 papas cortadas en 4 y dos zanahorias grandes cortadas en trozos. Por último una lata de arvejas escurridas... Y a la mesa... Para mi familia y para mí era un placer comer un pollo de campo criado por mi marido, a la cacerola los días domingo o feriados. Todos juntos a la mesa...

*Beatriz Oliva (López, Departamento San Jerónimo)*

### **POLLO FRUTADO**

Esta receta la hago siempre que me reúno con mis amigos, me gusta y proviene de mi abuelo. Tengo su recetario y ahí se encuentra el pollo frutado.

Ingredientes: 1 pollo trozado, 1 litro de vino blanco, azúcar negra (algunas cucharadas)

1 lata de ensalada de frutas y condimentos c/n.

Procedimiento. Se hace en el disco. Se tira aceite en el disco, se coloca el pollo trozado, dejarlo en el fuego directo hasta que se dore. Agregarle el vino blanco (después de un ratito se le pone ensalada de frutas con el azúcar negro). Salpimentar a gusto.

*José Giraudo (Firmat, Departamento General López)*

### **POLLO RELLENO AGRIDULCE**

Ingredientes para el pollo: deshuesar un pollo (guardar huesos para caldo o fondo); condimentos, pimienta, sal y limón, 3 sobrecitos de 70 gr. de gelatina sin sabor.

Relleno: 100 gr. de jamón, 100 gr. de mozzarella, 1 trozo de panceta en tiritas, 2 huevos duros, tiritas de morrón, zanahorias previamente blanqueadas, aceitunas, ciruelas pasas. Si se quiere dulce: salsa agridulce, mostaza, miel. Para cocinar y cerrar: hilo y aguja, papel de aluminio.

Pasos. Una vez deshuesado el pollo, estirarlo en la mesada y condimentarlo. Agregar la gelatina sin sabor y el relleno: jamón, mozzarella, panceta, huevos duros, morrón, zanahoria, aceitunas, ciruelas, pasas. Tener mucho cuidado de poner la cantidad de relleno justa, de lo contrario no se podrá enrollar y puede desarmarse. Colocar el

otro paquete de gelatina sin sabor. Enrollar y coser, luego envolver con papel de aluminio y colocarlo en el horno bien caliente. Una vez pronto, quitar el aluminio para que se dore bien (ir quitando el líquido que se forma en la asadera). Enfriar llevando a heladera para que tome consistencia. Agregar salsa agridulce: mezclar mostaza con miel. Salsa agridulce para acompañar: 2 cucharadas de ketchup, 4 cucharadas de vinagre de arroz, 5 cucharadas de azúcar blanco, 1 cucharadita de sal, ½ taza de agua. Para espesar: ½ cucharada de maicena.

Quien compartió esta receta es integrante del equipo de cocineras del comedor comunal que cocina a diario para los niños de Arequito que pasan por el lugar a retirar sus viandas. Esta receta de pollo, generalmente, se prepara para festejos, no es una comida cotidiana.

*Sonia B Bled (Arequito, Departamento Caseros)*

## **POSTRE BORRACHO DE LA ABUELA**

Elegí este postre que me lleva con la mente a mi niñez, a las cenas familiares y a los 25 de diciembre, donde mi abuela sacaba de la heladera el postre esperado por todos. Luego lo fue preparando mi mamá y por último yo, lo preparo en casa y los chicos lo comen con gusto, como lo hacía yo.

Ingredientes: medio kilo de vainilla, vino oporto (cantidad necesaria), 100 g de nueces picadas, un pan de maneca de 200 g, 12 yemas de huevos, 12 cucharadas de azúcar, 2 cucharas de café de esencia de vainilla.

Procedimiento: elaboración de la crema amarilla: batir las 12 yemas con las 12 cucharadas de azúcar y el pan de manteca, 2 cucharadas de café de esencia de vainilla hasta formar una crema consistente. Pasar las vainillas por el vino oporto y acomodarlas en una bandeja rectangular hasta cubrir la base de la misma. Cubrir las vainillas con la crema y desparramar las nueces picadas. Repetir la acción hasta cubrir la altura de la bandeja. Llevar a la heladera hasta el momento de servirlo.

*Sibila Gretel Calore (Rufino, Departamento General López)*

## POSTRE DE LIMÓN

Raquel Joaquina Piedrabuena, mi abuela, trabajó desde sus 9 años en un campo situado en Colonia Vidol (Entre Ríos), cuyos propietarios eran judío-alemanes. Allí aprendió a cocinar una variedad de recetas, entre ellas, el postre que comparto.

Ingredientes: 1 litro de agua, 1 limón grande, 4 cucharadas soperas de *Maizena*, 3 gotas de esencia de vainilla, 1 pocillo de azúcar y 1 huevo.

Preparación. Hervir el agua. Exprimir el limón y verter en el agua. Incorporar la *Maizena*. Agregar azúcar y esencia de vainilla. Mezclar con los otros ingredientes. Dejar reposar hasta que este tibio y luego batir la clara a punto nieve. Una vez batida, se agrega la clara mezclando suavemente. Cuidado: si la preparación está muy caliente se hace grumo y se puede cocinar la clara. Volcar en un *bol*. Luego, llevar a la heladera. Batir la clara a punto nieve con azúcar, formar el merengue y cubrir la superficie del bol.

*Hugo Eduardo Barrios (Rosario, Departamento Rosario)*

## PROSNIKAS DE LA ABUELA BLONDI

Ingredientes: pan viejo, ½ litro de leche, 4 huevos, 150 gr. de azúcar, ralladura de medio limón, cacao en polvo y aceite abundante para freír.

La abuela tenía un modo pacífico de batir en una soperas enlozada de color amarillo con borde verde. Ahí colocaba la leche, los huevos, el azúcar y la ralladura del limón.

Tenía el pan casero cortado en rodajas y los pasaba por la masa casi líquida hasta que se impregnaban. Mientras tanto, había calentado la grasa de cerdo o el aceite a punto ebullición, y allí iban a parar las rodajas embebidas hasta que se doraban. Al sacarlas, las dejaba escurrir sobre papel de diario y, calientes, las espolvoreaba con azúcar y cacao en polvo. Parece que puedo verla a mi abuela y, al verla, vuelvo a sentir el perfume, la textura y el sabor de sus afamadas *prosnikas*. Se ha perdido el origen de nombre pero no la memoria emotiva que la recrea y degusta, como ese patrimonio heredado y traído de la patria más feliz: la infancia.

*Fernando Marchi (San José del Rincón, Departamento La Capital)*



## **PUCHERO DE PATA, COLA Y QUIJADA**

Esta receta está anclada en la tradición de quienes somos afrodescendientes. La misma recupera los recursos que utilizábamos, fundamentalmente los deshechos de los conquistadores. Por eso el puchero de achuras fue la base de la comida familiar.

Se hierven las carnes primero (pata, cola y quijada) en abundante agua con sal. Cuando las carnes se ablandan se le agrega las papas peladas enteras, las batatas, las cebollas de cabeza cortadas en mitades, la cebolla de verdeo picada, ajo, perejil y más tarde el zapallo con la cáscara bien lavada.

Luego, cuando se ablanda todo, se toma el caldo, una porción para preparar la farinã sobre la base de cebolla rehogada y se cocina revolviendo. Para servir se separan las verduras de las carnes en una fuente y el caldo restante se conserva en un frasco de vidrio en heladera. Se prepara sopa todos los días.

*Mirta Alzugaray (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **PULPO A LA GALLEGA**

A pesar de que mis antecedentes culinarios son italianos, esta receta preparada por un matrimonio español vecino ha quedado en mi memoria. Si bien no eran más que dos o tres veces al año, las invitaciones nos llenaban de expectativas. Ver al pulpo entero, espolvoreado con pimentón y con los tentáculos rizados sobre una bandeja de madera rodeado por las papas, con un aroma tan característico que inundaba la cocina, realmente constituía un espectáculo. Las ensaimadas acompañadas con un licor y té eran el postre infaltable. Ingredientes: 1 pulpo californiano de 1 ½ kilogramos, 2 o 3 papas en rodajas hervidas, sal a gusto, rodajas de limón, 8 cucharadas de aceite de oliva virgen, pimentón dulce o picante. Se puede agregar ajo y pimienta negra.

Procedimientos. Pelar las papas y cortarlas en rodajas. Hervir. Limpiar el pulpo y golpear varias veces los tentáculos. Hervir agua abundante, sumergir y retirar los tentáculos 3 veces (asustar al pulpo) para que se hagan rulos, dejar el pulpo completo en el agua hirviendo y cocinar 60 minutos agregando hojas de laurel. Escurrir. En una bandeja-plato de madera, colocar las papas, servir el pulpo sobre ellas, rociar con aceite de oliva en gotitas sobre papas y pulpo,

espolvorear con el pimentón, la pimienta y la sal. Acompañar con gajos de limón ¡Glup!

*Estela Bondoni (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

### **PULPO A LA GALLEGA “A LA EMILIO”**

¿Cómo contar una receta?... Totalmente un desafío para quien escribir es un trabajo arduo. Esta comida es de origen español, supongo, dado que mi familia por parte paterna es de ascendencia española. Emilio era mi padre, le encantaba cocinar, y lo hacía muy bien, dado que su trabajo era más o menos eso, en los años 50. Se dedicaba a lo que hoy llamarían *Catering*.

Así es como probamos muchas cosas ricas, caracoles, pulpo, mariscos en general y unas costeletas gruesas que las llamaba al “pie del cañón”. Pero hoy, voy a contarles como hacía el pulpo. Las otras recetas serán en otra ocasión.

Ingredientes: pulpo (uno) depende de los kilos, 1 cebolla grande (ese era su secreto), papas, pimentón, sal y aceite de oliva.

Según escuché en los canales *gourmet*, por cada kilo de pulpo es una hora de cocción, y según mi papá, solo bastaba poner la cebolla en el agua, junto al pulpo y cuando estuviera muy bien cocida (la cebolla), ya estaba el pulpo. Hervir el agua con sal, cuando el agua haya llegado al punto de ebullición poner el pulpo en la olla. Cuidado aquí en este paso, se lo debe sostener con un tenedor y sumergirlo tres veces para que no se contraigan los tentáculos. Una vez hecho esto colocar la cebolla y a esperar que se cocine (cebolla mediante). En otra olla, hervir las papas. Servir el pulpo cortadito en rodajas, con las papas naturales, rociar con aceite de oliva y mucho pimentón, acompañado con un buen vino. “Vino, enséñame el arte de ver mi propia historia como si esta ya fuera ceniza en la memoria” (Jorge Luis Borges – *Soneto al vino*).

*María del Carmen Castro Leiva (Reconquista, Departamento General Obligado)*

### **QUESO DE TENDÓN**

Ingredientes: 3 k de tendón cocido vacuno; 6 huevos hervidos; ½ k de zanahoria cocida; pimientos rojos, verdes y amarillos; tomates cubeteados (sin piel y sin semilla); sal, pimienta, provenzal;

aceitunas (verdes o negras); bolsa de red para cocción y prensado; caldo de verdura.

Pasos: hervir los nervios que ya vienen semi-cocidos, poner a hervir a parte de las verduras (zanahorias, huevos, pimientos). A los pimientos limpiarlos bien, sacarle la parte fuerte de adentro, los cortas chiquitos. A los tomates cubeteados sacarle la piel, la semilla. A las zanahorias las ponés a hervir todo junto. A los huevos lo cortás en tres o cuatro partes; y una vez que tenés todo eso lo condimentás con sal, pimienta, provenzal. Cuando estén los nervios cocidos y las verduras cocidas, cortás los nervios chiquitos a cuchillo, mezclás todo, y lo metés en la bolsa especial para los quesos, lo apretás bien, lo atás, lo prensás, *lo compactás* y lo pinchás hasta que suelte el líquido. Así se aprieta mejor y dejar enfriar. Con el propio colágeno de los nervios, no hace falta poner gelatina ni nada especial. Una vez frío, cortar en rodajas.

*Omar Albornoz (Rufino, Departamento General López)*

## QUINOTO AL ESCABECHE

Ingredientes: 1kg de quinoto, 850 gr de azúcar y *whisky*.

Procedimiento. Lavar los quinotos, colocarlos en un bol y pincharlos. Al día siguiente hervirlos solamente con el azúcar, tres veces hacer este paso. Una vez hervido pasarlo a un frasco o fuente de vidrio y colocarle la cantidad necesaria de *whisky* y tapanlo.

Se hierva con azúcar y no con agua para que dure más, sino de lo contrario, al hervirlo con agua no dura más de tres días.

*Karen Álvarez (Margarita, Departamento Vera)*

## QUINOTOS EN ALMÍBAR

Con ayuda de mi papá, que era quien arrancaba de la planta los quinotos, mis hermanos y yo los pinchábamos. Mi mamá realizaba el más rico y laborioso dulce de quinotos. Son momentos inolvidables donde todos teníamos un rol importante. La generosidad de mi madre para compartir, enseñar y enorgullecerse de esta receta es la que me llevó a seguir sus pasos..., a compartir...

Ingredientes: 2 kg de quinotos, 2 kg de azúcar, ½ litro de agua y 1 pizca de sal.

Preparación. Pinchar los quinotos con un tenedor (con puntas intercaladas) unas ocho o diez veces por todos los lados. Lavarlos bien. Colocarlos en una olla. Cubrirlos de agua y colocarles una pizca de sal. Cuando rompe el hervor, con una espumadera pasarlos a otra olla donde el agua debe estar caliente. Una vez que rompe el hervor retirarlos nuevamente y repetir 1 vez más este proceso. Tener preparado un almíbar espeso con 2 kilogramos de azúcar y 1 litro de agua y en el último de los hervores (con agua) retirar los quinotos con la espumadera y pasarlos al almíbar que debe estar hirviendo. Mezclar suavemente con la espumadera y cuando rompan hervor mantenerlos por 3 minutos y luego apagar el fuego y tapar. Dejar reposar en la misma olla unas 12 a 20 horas moviendo la misma para que cambien su ubicación de vez en cuando y se vayan impregnando en almíbar. Por último, envasar en frascos esterilizados y pasteurizar (sumergidos en agua a temperatura ambiente y llevar a hervor) por 20 minutos para su conservación.

*Betiana Lovey (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **QUINOTOS EN ALMÍBAR**

Ingredientes: 1kg de quinotos bien firmes, 750grs. de azúcar y 1 litro de agua.

Preparación. Lavar bien los quinotos, cortarlos al medio y retirar las semillas. Colocarlos en una cacerola y cubrirlos con agua. Hervirlos durante dos minutos y taparlos. Preparar el almíbar y agregarle los quinotos. Dejar soltar el hervor nuevamente y cocinar durante 5 minutos. Tapar y dejar reposar hasta el día siguiente. Retirar los quinotos, agregar 250grs. de azúcar al almíbar y hervir. Incorporar nuevamente los quinotos hasta que recupere el punto de ebullición. Tapar y dejar reposar hasta el día siguiente. Repetir el proceso añadiendo el azúcar. Cocinar hasta que los quinotos estén tiernos. Dejar enfriar.

Receta tomada de un trabajo de recuperación de las tradiciones culinarias realizado en la escuela EESOPÍ N° 8161 “Mariano Moreno”.

*Pablo (Santa Clara de Buena Vista, Departamento Las Colonias)*

## RAVIOLES

Esta receta está extraída de *Las recetas de la abuela Tata*. Tata fue una mujer que nació en Piamonte (provincia de Santa Fe) y a temprana edad se mudó a la ciudad de Rosario, donde además de estudiar magisterio formó una familia a la que se dedicó a cuidar. Ella fue una amante del arte culinario que compiló numerosas recetas cuidadosamente probadas y al cumplir sus 84 años, las publicó. Ercilia escribió a modo de prólogo: “Dicen que en la vida hay que cumplir con tres objetivos: tener un hijo, plantar un árbol y escribir un libro. Las dos primeras las cumplí: tuve tres hijos divinos: Roberto, Eduardo y Alicia. Árboles fueron muchos. Algunos, tal vez, no estén: un olivo, una higuera y un nogal que plantamos con el nacimiento de cada uno de mis hijos. Me faltaba el libro ¿qué hago? Entonces me dije “¿por qué no una compilación de mis recetas preferidas para ello?” Así surgió esta compilación de recetas de la que tenemos el gusto de compartir *los ravioles* gracias a la gentileza de los hijos y nietos de Ercilia.

Estirar la masa como para hacer los tallarines, más bien finitas. Dividirla en dos. En una mitad distribuir el relleno dejando un borde de dos centímetros todo alrededor. Tapar con la otra mitad e ir apretando con las manos para sacar todo el aire. Marcar con el palote para hacer ravioles y cortar con la ruedita. Poner siempre harina.

Rellenos: verdura (este relleno se puede utilizar para rellenar también los canelones o la *lasagna*). Ingredientes: 2 atados de acelga o 6 de espinaca bien picada y exprimida, 1 cebolla mediana picada y rehogada, pollo cocido (hervido con verduritas bien desmenuzadas), 200 gr. de jamón cocido picado grueso, 4 huevos, ½ kg de ricota entera bien pisada, 200 gr. de queso rallado, sal y pimienta (a gusto) y ½ de salsa blanca mediana. Unir todos los ingredientes hasta que queden bien integrados, lo último que se incorpora es la salsa blanca.

Otro relleno: ricota y jamón cocido. Ingredientes: 700 gr. de ricota entera, 300 gr. de queso rallado, 2 huevos y 1 yema, 100 gr. de jamón cocido picado, 100 gr. de nueces picadas, perejil picado,

nuez moscada, sal y pimienta a gusto. Mezclar todos los ingredientes. Reservar y utilizar.

*Ercilia Laurina Badaloni de Grand*  
(originaria de Piamonte, Departamento San Martín)

## **RAVIOLES DE LA ABUELA JULIA**

Entre mi abuela, mi madre y yo, pasó esta receta de boca en boca. Si bien la abuela Julia falleció cuando yo tenía 6 años, mi madre la preparaba y así la mantuvo en el recuerdo y en la cocina. El palo de amasar que uso fue hecho por mi abuelo para la abuela Julia, con madera de paraíso. Me lo obsequió porque soy la única nieta que prepara los raviolos. Yo no espero fecha especial para hacerlos, los hago porque me gusta cocinar y agasajar a la familia. La receta que comparto es para 8 personas y disponiendo de todos los ingredientes que, por supuesto, en algunos momentos se adaptan, según lo que se tiene o lo que se puede comprar.

Para la masa: 100 gr por comensal de harina 000, huevos 1 unidad por comensal más 1, sal a gusto. Poner en forma de corona la harina, agregar los huevos y la sal. Unir y amasar hasta que quede lisa. Para el relleno. ½ kg de pulpa vacuna magra mechada con ajo, estofada y molida, ¼ repollo hervido y picado fino, 1 o 2 ajos picados, 1 huevo crudo, queso rallado a gusto (bastante), sal, pimienta y nuez moscada. Unir todos los ingredientes. Preparar en lo posible el día anterior y refrigerar.

Salsa *bolognesa*: 300 gr de carne vacuna molida, 2 latas de tomates triturados, 1 cebolla triturada, ½ ají (pimiento) picado, 1 diente de ajo, laurel, orégano, romero, sal y pimienta. Aceite en cantidad necesaria. Preparar la salsa comenzando con aceite, carne y cebolla. Armado. Estirar la masa con palo de amasar o máquina de hacer pasta. Pincelar la mitad de la masa con huevo batido. Hacer montoncitos uno por uno de relleno sobre media masa. Tapar con la masa restante. Marcar cuadrados de 2,5 cm por 2,5 cm. Y cortar con la rueda.

Hervir agua más que suficiente con sal y un chorrito de aceite. Introducir los raviolos y cocinar a fuego moderado hasta que estén “al dente”. Servir con mucha salsa, crema de leche (opcional) y queso rallado.

*Galdys Cornier Croatto (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## **RAVIOLES DE RICOTA (RECETAS DE MI MADRE, LUCÍA)**

Muchas veces he oído decir “para comer bien es necesario tener dinero” sin dejar ello de lado, considero que contribuyen también una serie de factores que hacen a un tiempo histórico. Pero, entre ellos, los de mayor importancia lo forman, a mi entender, la primitiva necesidad del hombre de alimentarse y la existencia de una persona dedicada a esa actividad; de alguien que ame lo que hace, que conozca, que sea un creativo. De algún modo un artista en lo suyo.

Harina, huevos, sal y un poco de aceite. Mezclar y estirar hasta obtener una hoja redonda.

Relleno. Ricota fresca, huevo, perejil picado bien finito, queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar todo hasta obtener punto adecuado. Distribuir sobre la hoja, doblar la hoja, marcar y cortar los raviolos. Llevar al agua hirviendo, colar y servir condimentados con sal a gusto.

*Ana Marta Moreno (Peyrano, Departamento Constitución)*

## **RAVIOLÓN**

Ingredientes para la masa: 600 g de harina cuatro ceros, 2 huevos, agua (cantidad necesaria), 1 pizca de sal y 1 cucharada de aceite.

Relleno: 3 cebollas, 1 atado de acelga, 750 gramos de carne picada, 1 diente de ajo, medio morrón, 3 huevos y queso de rallar a gusto.

Preparación. Para la masa. Formar una corona con la harina, en el medio agregar los huevos, la cucharada de aceite, la pizca de sal. Ir incorporando el agua de a poco hasta formar una masa ni muy dura ni muy blanda. Amasar durante quince minutos y dejar descansar. Mientras tanto en un *bowl* rehogar las cebollas, el ajo y el morrón. Cuando esté dorado incorporar la carne picada, cocinar unos minutos y luego agregar la acelga previamente hervida y picada. Terminar la cocción, dejar enfriar y agregar los huevos, el queso de rallar y por último condimentar a gusto. Colocar la masa sobre la mesa y estirar con palote. Volcar el relleno sobre la masa y desparramar parejo por toda la masa. Empezar a arrollar desde una punta hasta la otra, hasta formar el raviolón. Envolver en un papel *film* o papel aluminio. Cocinar en agua hirviendo durante una hora aproximadamente. Retirar del agua, cortar en rodajas colocándolas

en una fuente honda y por último cubrir con salsa roja o blanca y queso de rallar a gusto. Gratinar en horno moderado hasta el momento de servir.

*Nelly Posembon de Moretti (Alcorta, Departamento Constitución)*

## **RAVIOLÓN**

Relleno: 1 mazo de acelga, 1 kg de carne picada o seso (a gusto), salsa blanca con 1 litro de leche, 250 g de arroz hervido, sal, pimienta, nuez moscada y canela (a gusto).

Masa: 1 kg de harina, 3 huevos y sal a gusto.

Armar la masa, amasar y estirar. Hacer planchas rectangulares y colocarle el relleno. Enrollar y envolver en una tela y atar. Hacer hervir durante 20 minutos. Sacar y retirarle la tela. Cortar en rodajas y colocarle una rica salsa casera. Calentar en horno.

Esta receta caracterizó los encuentros familiares y de amigos de mi familia. En realidad es una receta de mi mamá María Josefina Dobler, quien supo dejar sus recuerdos no solo con el *raviolón* sino con otras recetas como las *empanadas dulces*. Hoy yo continúo deleitando a amigos y familia con esta típica y exclusiva receta que mi madre supo enseñarme, la cual hemos realizado varias veces juntas. Me gusta cocinar y en cantidad.

*Jorgelina Baronetto (Colonia Margarita, Departamento Castellanos)*

## **RAVIOLONES DE VERDURA**

Masa: 500 g de harina 0000, 1 cuchara sopera de sal, 2 huevos y 200 cc. de agua.

Colocar sobre la mesa la harina en forma de corona. En el centro colocar los huevos, la sal y el aceite. Mezclar los ingredientes con la mano e ir incorporando el agua hasta formar una masa firme. Amasar hasta que no se pegue en los dedos. Dejar reposar cubierta con un repasador 15 minutos.

Relleno de verdura: 2 paquetes de espinaca lavada, 1 pimiento rojo, 2 cebollas y sal y pimienta a gusto.

Hervir la espinaca y escurrir bien hasta que no tenga más líquido. Picar las cebollas y el pimiento. Cocinarlos en una sartén con 1 cucharada de aceite. Cuando estén cocidos, colocar la espinaca



picada. Unir bien, condimentar con sal, pimienta, ají molido a gusto. Incorporar la salsa blanca para unificar la preparación.

Salsa blanca: 75 g de manteca, 60 g de harina, 250 cc. de leche, nuez moscada y sal a gusto.

Derretir la manteca. Agregar la harina hasta formar un *roux*. Agregar la leche. Batir hasta que espese y no tenga grumos. Condimentar con sal y nuez moscada a gusto.

Armado del plato. Estirar la masa (con palote o máquina) hasta lograr 3 mm de espesor. Colocar el relleno de verdura sobre la masa. Arrollar la masa por uno de los extremos, enrollar hasta terminar toda la masa. Envolver el raviolón en un repasador o tela. Atar con hilo de algodón con el nudo que se usa para los chorizos, de un extremo al otro. Llevar a una olla de agua caliente (que cubra por completo el raviolón), hervir 45 minutos. Retirar de la olla, sacar el envoltorio, cortar en rodajas, servir con salsa.

Salsa: 4 tomates redondos, 2 zanahorias ralladas, 2 cebollas, 1 pimiento rojo, 1 cucharada de extracto de tomate.

Picar la cebolla, el pimiento y los tomates. Colocar en una sartén las cebollas junto con las zanahorias ralladas y una cucharada de aceite. Rehogar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar los tomates frescos picados junto con el extracto. Reducir 15 minutos. En esta receta mi mente vuela al pasado. Ahí la veo. Ella es enorme. Su rostro es tan pálido como sus manos con harina cuando amasa. Las marcas de su delantal, me confirman que hoy se come pasta. Esta receta en un homenaje a mi nona Angelita.

*María Noé Rosso (Villa Constitución, Departamento Constitución)*

## **RECUERDOS DE LA COCINA DE LA ABUELA**

### **ARMANDA AGOSTINELLI DE BIAGETTI**

¡Oh, qué lindos recuerdos! ¡Recetas de familia! ¡Recetas de la abuela! Esto me transporta a su cocina, a los olores, a los sabores de la infancia, que hoy recuerdo con alegría, con nostalgia, porque muchas de sus recetas se siguen haciendo en nuestras casas (salvando las diferencias) y son deleite para los más jóvenes y niños.

Hoy se recuerda el olor a “tucu”, salsa de la abuela, hecha con ingredientes naturales que había en la huerta de la casa, donde se encontraba de todo (aromáticas, verduras verdes, berenjenas, cebollines, apio, legumbres, rabanitos, zanahorias, zapallo amarillo, zapallo

verde) mezclados con flores (gladiadores, alélies, dalias, margaritas). La abuela decía que las flores atraían a las abejas y protegían de “pestes” (pulgonos) a las verduras ¡¡Qué sabia!!

Había frutales cargados (mandarinas, pomelos, naranjos, quinitos, granada, vid, ciruelos) y se juntaban esos frutos que eran una delicia, los comíamos debajo del árbol. Hasta las frutas caídas se aprovechaban para hacer dulces. Abajo del ciruelo la tía plantaba frutillas, las cuales no debíamos tocar hasta que no estaban maduras, debíamos tener el consentimiento de ella para hacerlo si no se enojaba. Tomates con gusto, jugosos para las salsas y ensaladas. Hoy abrimos una lata o comemos tomates con varios meses de conservación en cámaras por eso casi no tienen gusto o son casi sin jugo. Hacían conservas de apio en vinagre, escabeche de berenjenas, de pimientos, *pickles*, escabeche de perdices, de pollo y, colocados en estantes en el lavadero, selladas las tapas con cera de velas y protegidos de la luz con una coronita de lana ¡¡Qué recuerdos!!

Ir a juntar los huevos todos los días después que cacareaba la gallina porque, según decían, lo hacían cuando dejaban el nido con huevos. El olor a “hule” (mantel plástico) creo que en aquella época era de fibras naturales, sacada de la savia de los troncos de las plantas. Este hule se ponía sobre la mesa de madera donde se amasaban las pastas, se apoyaba alimentos o hasta se usaba como tabla para cortar. Recuerdo, tenía una trama del revés que supongo absorbía la humedad y los olores de la madera de la mesa donde trabajaban. Con quien he comentado de este “olor a hule” se acuerdan de eso mismo de las casas de las abuelas. Oh se acuerdan del sambayón (yemas de huevo, azúcar, canela o esencia de vainilla y oporto) que nos hacían cuando éramos niños ¡y tenía alcohol! ¡Para crecer fuertes! Recuerdo de mi abuela Juana (Jannetje Pool de Molins) la manteca casera que le ayudábamos a batir por supuesto pequeña cantidad, mientras que ella batía y batía a mano la crema que le regalaban o creo que se podía comprar en la *Nestlé*. Era batir y batir hasta que se formaba la manteca, se le colocaba sal y se dejaba reposar. Durante el reposo se desprendían pequeñas gotitas de suero que parecían gotitas de rocío, ¡qué rica! Y después nos untaba el pan con una lluvia de azúcar. También recuerdo las tostadas de pan viejo (tipo tostadas francesas) pasadas por leche, huevo, fritas y luego una lluvia de azúcar.

*Mabel Biagetti (Firmat, Departamento General López)*

## RELLENO DE CREMA DE NARANJA

Ingredientes:  $\frac{1}{4}$  de azúcar,  $1 \frac{1}{2}$  cucharadas de harina,  $\frac{1}{4}$  cucharada de sal, ralladura de 1 naranja,  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja, 1 yema de huevo, 2 cucharaditas de manteca y 1 cucharadita de jugo de limón. Mezclar el azúcar con la harina y la sal, agregar la cáscara y el jugo de naranja, cocinar a baño María. Añadir la manteca y la yema, cocinar hasta que espese y retirar. Agregar el jugo de limón.

*Lady G. de Sónego (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## RELLENO PARA VOULAVENT

Este es el relleno que la Asociación Hogar de Ancianos Colonia Belgrano hace para las masas de *voulavent*. Comida que vende en “la Fiesta del Bricelet” en su stand institucional.

Para preparar la receta necesitás los siguientes ingredientes: pollo en cubitos (pechuga y pata muslo,  $\frac{1}{2}$  kg); pimientos de distintos colores en *concasse*; dos ajos puerro; una zanahoria; 300 gr de cebolla *concasse*; 1 lata de champiñones fileteados.

Freír por separado el pollo, los pimientos, la cebolla, las zanahorias y el puerro. Calentar los *champignones* con el líquido y agregar dos cucharadas de manteca. Condimentar con hierbas mezclando todo. Rellenar las masas de *voulavent* (se pueden comprar en panadería). Calentar en horno.

*Rita Airal di (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## RETACÍA

Ingredientes. 5 litros de agua, 3 kilogramos de azúcar, 1 rama de canela, 7 clavos de olor, 1 nuez moscada, 10 gotas de anís o anís estrellado, 3 litros de alcohol, 1 nuez verde y 1 ramita de cedrón. Procedimiento. Llevar al fuego el agua y el azúcar hasta que rompa el hervor. Dejar enfriar. Mezclar con el alcohol. Verter en una *damajuana* donde ya se colocaron los demás ingredientes en trocitos. Tapar con gasa y dejar 40 a 45 días al aire libre bajo un poco de sombra. Finalmente, colar.

*Hilda Milano (Peyrano, Departamento Constitución)*

## RIÑONCITO AL VINO BLANCO CON ARROZ

Ingredientes: 1 riñón mediano, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1 cebolla de verdeo, 1 diente grande de ajo, 1 taza de arroz y 1 vaso de vino blanco.

Poner en vinagre la noche anterior, el riñón. Al momento de cocinar, lavarlo bien y cortarlo en trozos pequeños, reservar. Picar cebolla, pimiento, cebolla de verdeo y el ajo. En una sartén colocar aceite de girasol u oliva, cuando esté bien caliente, agregarlos, también el riñoncito.

Por último, cuando esté todo dorado, agregar el arroz en crudo y el vino blanco, cocinar a fuego lento, agregando agua o caldo.

Esta receta fue transmitida por mi papá, Deltor Cerniak, que ya está fallecido y cuando la hago me hace acordar a él y al aroma que había en mi casa cuando la realizaba, espero poder pasárselas a mis hijas y que ellas sigan el legado.

*Verónica Cerniak (Rafaela, Departamento Castellanos)*

## RIÑONCITOS AL VINO TINTO CON SALSA DE PUERROS AL DISCO DE ARADO

Ingredientes para tres porciones: 4 riñones medianos, ½ pimiento rojo, 6 puerros, 1 vaso de vino tinto, 1 pote de queso untable azul, aceite, sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Preparación. Sacar la membrana que cubre los riñones y los pedacitos de grasa que tengan, cortarlos en cubos, colocarlos en un recipiente y agregarles el jugo de un limón, reservarlos en la heladera por media hora (este proceso les quita el mal olor). Pasado dicho tiempo, escurrir los riñones. Poner a calentar el disco de arado y colocarle un poco de aceite. Cuando esté caliente colocar los trozos de riñones. Cocinar 5 minutos. Volcar el vaso de vino y dejar cocinar aproximadamente 15 minutos. Retirar la preparación del disco y reservar. Poner en el disco un chorro de aceite, los puerros cortados en juliana y el morrón cortado en cubos pequeños. Cocinar por 15 minutos. Pasado los 15 minutos, agregarle la preparación de los riñones. Salpimentar y colocar nuez moscada rallada a gusto. Agregar el queso untable azul y dejar cocinar 5 minutos más. Emplatar y servir.

*Gustavo D. Porporato (Tacural, Departamento Castellanos)*

### **RISOTTO (ARROZ CON CEBOLLA O EL ARROZ DE LA NONA)**

Rehogar en manteca 1 cebolla picada. Agregar 1 pocillo o 2 puñados de arroz por comensal. Dejar que se cocinen, agregando agua bien caliente cuando sea necesario. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Revolver lo menos posible. Cuando el arroz esté cocido, apagar el fuego, agregar trocitos de manteca y dejar derretir. Espolvorear con abundante queso rallado.

Variantes. El agua caliente puede reemplazarse por caldo. A las cebollas se le pueden sumar diferentes verduras u hortalizas, cortadas en daditos pequeños. También puede llevar hongos, que se agregan junto con la cebolla o queso azul, que se suma al final, junto con la manteca. Es una receta inclusiva: es apta para celíacos y para vegetarianos (en casa lo cocinamos con este fin). Una aclaración, antaño el arroz se dejaba en remojo para hidratarlo. Esto era para agilizar los tiempos de cocción. Hoy gracias al avance en las tecnologías del hogar, eso se resuelve rápidamente.

*Andrea Ochat (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **ROSCA DE ELENA (ROSCA DE CHELA)**

Un paquete de harina leudante, una taza de té de aceite (175 cc), 2 tazas de té de leche (350 cc), 2 huevos, 150 de azúcar, mermelada de cualquier gusto, pan rallado, ralladura de cascara de naranja, 4 tacitas de café (sin azúcar) (relleno).

*Romina Coletta (San Lorenzo, Departamento San Lorenzo)*

### **ROSQUITAS DE LA ABUELA**

Esta receta la trajeron mis abuelos de Italia. Los maternos eran de Emilia-Romaña y los de mi esposo de Roma. Entre las regiones había diferencia pero coincidían en la preparación de estas rosquitas. Son fáciles de hacer y mis hijos las pedían los días de lluvia. Les decían las rosquitas de la abuela pero se conocen como *chichiriquiata* o *struffoli*.

Ingredientes para seis porciones: 500 gramos de harina común, 5 huevos, cantidad de aceite para freír, 250 gramos de azúcar, 1 cucharada de jugo de limón y 1 pocillo de agua.

Preparación. Colocar sobre la mesa y en forma de corona harina. En el centro poner los huevos ligeramente batidos. Ir tomando la harina con los huevos hasta formar una masa. Dejarla reposar tapada durante 30 minutos. Luego, tomar trozos y estirarlos en forma de cilindros y luego cortar en trocitos de 2 cm. Calentar abundante aceite y freírlos hasta que estén dorados. Retirarlos y escurrirlos muy bien sobre papel absorbente. Reservar.

En simultáneo, preparar un almíbar de la siguiente manera. Poner en una cacerola azúcar, jugo de limón y agua. Llevar a fuego y hervir hasta que tome punto de almíbar flojo. Bañar las rosquitas tratando de que se impregnen mientras se mezclan. Espolvorearlas con grajeas de colores. También se pueden bañar con miel o mermelada aligerada con agua o vino (como reemplazo del almíbar). Tiempo de preparación: 20 minutos. Tiempo de cocción: 20 minutos.

*Rosa Alba Quinteros (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## **ROSQUITAS DULCES**

Esta receta me encanta y a toda mi familia le fascina. Es muy fácil, súper económica y con ingredientes que tenemos a mano. Mi tía me la enseñó, pensé que iba a resultarme difícil pero no fue así. Es muy fácil y se puede comer en todo momento del año y se come con mucho gusto.

Ingredientes: 1 kg de harina 0000, 50 gr. o 1 sobre de levadura, 2 cucharadas de manteca, 1 buen puñadito de azúcar, 1 poco de ralladura de limón o naranja (lo que más te guste), esencia de vainilla, agua tibia (cantidad necesaria), mitad de aceite y de grasa para freír y azúcar para rebozar.

Colocar la harina en forma de corona, poner todos los ingredientes en el centro, levadura, azúcar, manteca a punto pomada y aromatizamos. Vamos agregando agua tibia de a poco y amasar bien. Es una masa suave que no debe pegarse en los dedos. Dejar levar tapada durante 20 minutos. Luego de ese tiempo espolvorear la masa con harina, estirarla y con un cortante circular recortar las rosquitas. Colocar las rosquitas en una placa previamente aceitada, dejarlas tapadas para que sigan elevando por 15 minutos y listo. Las freís de un lado y del otro. Por último las rebozas con azúcar y a consumirlas.

*Florencia Díaz (Videla, Departamento San Justo)*

## SÁBALO AL ROQUEFORT

Esta receta es para mí una de las más ricas, por eso la pedí y la aprendí a prepararla. Se limpia el sábalo (sacándole el triperío), se condimenta con sal y ají, luego limón y se lo deja reposar entre 15 y 20 minutos. Se hace al fuego con limón para que no haga mal el roquefort (que es pesado). Ponerlo al fuego el pescado, dejando que actúen los condimentos. Luego se le agrega el roquefort, dejando que se derrita. Acompañar con ensalada de papas o verduras y un buen vino.

*Kevin Yoel Aguilar (Arroyo Leyes, Departamento La Capital)*

## SALMUERA

Es un aderezo que se utiliza para saborizar el asado después de estar cocido).

Ingredientes: 100 cc. de agua, 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de aceite (cuchara de té), 1 cucharada de vinagre, 3 cucharadas de sal (té) y pimienta a gusto. Preparación. Se utiliza una botella de vidrio de ½ litro y se van colocando los ingredientes. Los ajos cortados en tiras. Y el resto de los ingredientes. Una vez que están todos se tapa la botella con un corcho. Dejando unos pequeños orificios en los costados del corcho de manera que permita la salida del aderezo. Se mezcla todo en la botella de manera enérgica. Puede durar hasta 3 meses conservado a la intemperie.

*Adolfo Ñíguez (Zona Rural de San Bernardo, Departamento Nueve de Julio)*

## SALSA

Esa que la abuela Emilia preparaba para acompañar la vida cotidiana.

Cada vez que mi hermano me llama y dice Ka con un (breve) silencio posterior..., sé que hay una mala noticia o un pedido de algo imposible. El martes a las dos de la tarde me llamó y, después de esa pausa me dijo: “murió la Lela”. En ese momento todo quedó suspendido o, al menos, yo puse pausa y me fui a ese patio largo que conecta con la casa de “la Ada”, me acordé de la mesa larga..., del bullicio de gente, de correr, entrar y salir todo el tiempo, del olor a rúcula en la ensaladera verde, olor a quinta (hoy le decimos

huerta)..., me acordé de mí. Ese martes, mientras manejaba iba recuperando pedazos..., las cortinas de la puerta de entrada, esas tiritas, las conté miles de veces y hacían ruiditos, detrás estaba mi abuela tejiendo, con el mate bien dulce, la pava calentándose..., alguien siempre pasaba y entraba.

Cuando salía de la escuela, ella me esperaba en la puerta con un puñado de papas fritas..., a veces entraba y comía milanesa con el huevo, llena de pan rallado (crocante) que quedaba en la olla. Me gustaba mucho quedarme a dormir con ella, nos acostábamos en la cama grande con esas sábanas de algodón que cuando te metías estaban bien frías, entonces me abrazaba fuerte a ella y, mientras metía mis pies entre sus piernas, le preguntaba cosas de mi abuelo. Los sábados, casi siempre, había una torta húngara (o de los 80 golpes) que sin dudas ella se los daba literalmente..., porque nunca improvisaba. En la casa de mi abuela todo era metódico, los sábados se limpiaba a fondo, aunque no hiciese falta..., nada nunca estaba fuera de lugar, todo pulcro y ordenado. Los domingos al mediodía la masa de los tallarines oreándose en el living, para que después ella los cortara a todos bien finitos, iguales y a una velocidad imposible. Después de los fideos se comía el pollo al horno con papas y camotes. Para sentir el perfume del romero y del ajo, todo tenía una consistencia y un sabor perfecto, el tema decía mi abuela: “es el tiempo de cocción”. Me acuerdo de estar sentada en el comedor y ver a mi tía Ilda, con una sonrisa, antes de que se sirviera, traerme esas papas y camotes, cortadas en gajos, crocantes y cremosos.

Un poco de aceite y unas cuantas cucharadas de grasa de cerdo, de esa que viene (o venía) en lata, ajo con cáscara (así no se queman), sal y mucho romero. A mi abuela no le gustaban los postres..., solo hacía, cada tanto, flan que tenía el color que dan los huevos de verdad y la crema chantilly era de esas bien pesadas y firmes.

Puedo sentir el olor de esa cocina chiquita donde ella hacía el pionono para que yo le ponga dulce de leche y chocolate. La última charla (más larga) que tuvimos, hablamos de comida, me dijo cómo hacía la salsa y la torta de los 80 golpes. Explicándome, con mucho entusiasmo, porque hablar de eso la revivía, con la voz entrecortada me dijo: “Cortás una cebolla grande, un pimiento, dos o tres dientes de ajo picados, una zanahoria rallada”..., entonces pregunté: “¿Cortada no?”, “rallada”, contestó. “Todo en una olla de loza (roja era la de ella) con una presa de pollo con piel”, la mire con cara de asco...,



me sonrió y me dijo “total no la comes... pulpa picada, aceite (bastante), todo hasta que quede cocido..., entonces ahí va el tomate, el perejil picado y el orégano. Todo a fuego lento, mucho tiempo”. A ella le gustaba mucho saber que yo cocinaba, no tenía recetas guardadas, hacía como sabía y cuando innovaba (rara vez) hacía como le decían.

Cuando mi hermano me llamó, pensé en sus manos grandes, la pollera azul, la verruga en la frente, en mis primos, mi tía..., en esos años que no vuelven, en todo lo que no hice, en todas las veces que no fui. Antes de morir, había pedido un clavito para colgar la foto de la bisnieta, Carola, con la que volvió a sonreír después de muchos años, porque se encontraron en ese principio y en ese fin. En el medio quedamos nosotrxs, sin mirarnos mucho, queriéndonos por la vida compartida, pero distantes por esas cosas feas de la gente grande..., de las familias...

*Emilia Carletti Zampa (Rosario, Departamento Rosario)*

#### **SALSA DE LA ABUELA YAYA**

Llevar a fuego: aceite, 1 diente entero de ajo (luego se saca), cebolla picada. Cuando se dora la cebolla, se coloca el pimiento. Luego, la carne picada. Se colocan los tomates picados en cubos. Agregar agua. Y cuando rompe en ebullición, colocar la zanahoria rallada que es en forma natural. Quitar la acidez del tomate y la hoja de laurel.

*Caro Franco (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

#### **SALSA DE PUERROS**

Ingredientes: 1 atado de puerros, 1 atado de cebolla de verdeo, crema de leche c/n, 2 cucharadas de manteca, sal y pimienta.

Lavar y cortar finos los puerros y la cebolla de verdeo. En una olla o sartén hondo poner la manteca y agregar la cebolla de verdeo y los puerros. Condimentar a gusto. Revolver hasta que estén blanditos. Después agregar la crema de leche y mezclar todo. Cuando comience a hervir, apagar el fuego después de poner la crema porque se puede cortar.

*Gabriela Arce (Amenábar, Departamento General López)*

## SALSA DE TOMATE

Es una salsa sin cocinar para que sea más sana, estas proporciones rinden para un plato.

1 tomate mediano bien maduro, 1 diente de ajo, albahaca o perejil (cantidad necesaria) y ½ cucharadita de pimentón dulce, sal y aceite (cantidad necesaria).

En un plato o fuente picar tomate, ajo, albahaca, perejil y mezclar con el pimentón el aceite y la sal. Colocarle los fideos (previamente cocinados y colados) encima de la salsa y mezclar. Cubrir con queso rallado a gusto.

*Humberto Milani (Emilia, Departamento La Capital)*

## SAMBAYÓN DE LA ABUELA MARINA

Todos los domingos, después de los raviolos mi abuela servía “el sambayón”. Recuerdo que a mis primos y a mi hermana no les gustaba porque “llevaba vino”, yo sí lo comía... Creo que les daba “idea” por el vino, pero era el postre de los domingos, todos esperábamos el Sambayón de la abuela Marina.

Cocinar: 1 litro de leche, 4 cucharadas de harina, 4 cucharadas de azúcar, 40 gr. de manteca, 2 barritas de chocolate. Para el Sambayón: 4 yemas, 1 copa de vino blanco dulce, 4 cucharadas de azúcar y cocinar hasta que espese. Colocar masitas vainillas mojadas en vino blanco dulce en una fuente, poner la crema de chocolate y luego el Sambayón.

*Nadia Mendoza (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## SANCRAUT

Es una comida típica de nuestra zona habitada por muchos inmigrantes del Piamonte, simple, con pocos ingredientes.

Para cuatro personas necesitas: 1 y ½ chorizo de cuero (*cune*) que no sea muy graso y 1 repollo grande.

Preparación: colocar en forma de tiras el repollo en la base de la olla e ir intercambiando con trozos de chorizos, así hasta completar. No agregar nada (nada de sal y agua). El líquido que va despidiendo el

repollo es suficiente para su óptima cocción. Su cocción es a fuego lento durante 45 minutos con la olla tapada.

*Enzo Erba (Tacural, Departamento Castellanos)*

### **SCARCHATTA O PASTEL DE VERDURAS (RECETA DE ABUELOS ITALIANOS)**

Ingredientes: brócoli o coliflor, cebollita de verdeo, bastones de chorizos, queso.

Procedimiento. Hervir la verdura. Mezclar con las cebollas rehogadas, los chorizos desmenuzados y el queso. Preparar la masa para tarta, estirla dividiéndola en dos partes, colocar el relleno y llevar a horno pinchando la masa para que respire. Servir caliente.

*Ana Pennisi de Salvatori (Peyrano, Departamento Constitución)*

### **SCONS**

Esta, es una versión de pieza de pastelería que hacían mis abuelos paternos. Los preparaban los fines de semana (domingos muy temprano) y cocinaban muchos para poder comerlos durante la semana siguiente. Recuerdo entrar los domingos a casa de mi abuela, sentir ese aroma riquísimo y ver sobre la mesa los *scons* crudos ya cortados, listos para meter al horno o recuerdo ayudar a mi abuela a pintarlos con un pincel y huevo antes de hornear.

La tradición viene de mis bisabuelos, quienes también los hacían y eran el deleite de mis abuelos, padre y tíos.

No sé si ya los hacían mis antecesores, inmigrantes italianos. Lamentablemente mis abuelos ya no están para contar más en detalle la historia, pero lo que sí se conserva es la receta que todavía hoy realiza mi padre para mí y sus nietos. Espero sea de utilidad.

Ingredientes: 150 gr. de fécula de maíz, 350 gr. de harina, 150 gr. de manteca, 2 huevos, ralladura de limón, naranja o pomelo, ½ cucharadita de sal fina, 6 cucharadas colmadas de azúcar, 4 cucharadas de leche fría y 4 cucharadas colmadas de polvo de hornear.

Preparación. Mezclar harina, fécula de maíz, sal y polvo de hornear. Deshacer la manteca con lo anterior (arenado), agregar azúcar, ralladura de limón, huevos y leche. Mezclar y poner sobre la mesa amasando un poco, apenas para unir uniformemente. Aplastarla con el palo de amasar dejándola del espesor de 2 centímetros y

cortar los *scons* con un corta-pasta de 6 cm de diámetro aproximadamente. Acomodarlos sobre la chapa enmantecada y enharinada. Untarlos por arriba con huevo batido y espolvorear con azúcar blanca (si se quiere). Cocinarlos en el horno a temperatura regular, de 12 a 15 minutos. Dejarlos enfriar antes de retirarlos de la chapa (de lo contrario se rompen).

*Tamara Tossone (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## SCONES

Del libro de doña Petrona.

Ingredientes: 150 gramos de manteca fría, 1 kilo de harina, 4 cucharadas llenas de polvo de hornear, 1 pizca de sal, 1 taza de té de leche fría.

Procedimiento. Cortar la manteca fría en trocitos y ponerla en un bol con harina hasta que no se note. Agregar el polvo de hornear, azúcar, sal. Mezclar con cuchara de madera. Hacer un hueco en el centro y colocar los huevos. Ir agregando la leche fría de a poco. Mezclar con cuchara de madera hasta formar una masa ni muy blanda ni muy consistente. Por eso agregar gradualmente la leche fría hasta lograr el punto deseado. Volcar el bollo sobre la mesa enharinada y unir sin amasar.

*Ana Luján (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## SOPA CON SECRETOS

Siempre pensé..., tendría que escribir un libro pero por falta de tiempo nunca anoto las cosas que invento. Por eso cuando me preguntan alguna receta, mis hijas se ríen porque jamás mido o peso los ingredientes. Todo “a ojo no más”, y creo que me sobran los dedos de una mano para contar si alguna vez tiré algo que salió mal. No porque sepa demasiado sino porque amo lo que hago.

Y les comparto un secreto que ni mi esposo sabe. A alguna clase de sopa le pongo “azúcar”. Por ejemplo, hiervo acelga o espinaca, ya con 2 o 3 cebollas adentro, así ya esta más sano, no hay que fritar ni perder más tiempo, ni gastar gas o corriente eléctrica en el microondas. Una vez que la verdura y las cebollas están cocidas (15 a 20 minutos), las retiro y al líquido que dejan le agrego calabaza, zanahoria, tomate, pimiento, orégano, papa y alguna otra verdura si

tengo y ya está lista la sopa. Pero a veces la acelga o la espinaca suele estar un poco fuerte o amarga entonces ahí va “esa cucharadita de azúcar” que nadie va a notar, pues son secretos de cocinera que se implementan para obtener mejores sabores.

*María Angélica Forno (Arequito, Departamento Caseros)*

### **SOPA DE HARINA**

Esta receta era muy común en mi niñez, cuando escaseaba la carne, mi abuela la realizaba y usaba el pan duro para las tostadas. Es un plato muy completo en nutrientes y muy económico.

Ingredientes: 1 taza de harina común, 1 litro de caldo de verdura, sal cantidad necesaria y 2 huevos.

Procedimiento: en una sartén dorar la harina sin que llegue a quemarse, cuando tome color, agregarle lentamente el caldo sin dejar de revolver, cuando esté todo el líquido integrado con la harina, agregar los huevos batidos, revolver, probar si falta sal y apagar el fuego. Se puede acompañar con pan tostado.

*María Cristina Giménez (Cayastá, Departamento Garay)*

### **SOPA DE MANÍ**

Esta receta es simple, me la transmitió mi abuela oriunda de Tarija (Bolivia). Preparar un caldo espeso con un trozo de carne y verduras. Pelar y triturar maníes y agregar al caldo. Luego colocar papas fritas chiquitas y finas.

*Julia Jaime (Rosario, Departamento Rosario)*

### **SOPA DE PAN (PANGOTO)**

De las recetas de la nona Anita.

Ingredientes: 2 o 3 dientes de ajo, 1 chorro de aceite, 1 litro de agua, 1 cubo de caldo (optativo) y queso rallado.

Procedimiento. Rehogar el ajo bien picado en el aceite. Agregar el agua y dejar en el fuego hasta que hierva. Diluir el caldo en caso de utilizarse. Agregar el pan oreado, cortado en pequeños cubos y dejar hervir hasta que se observen casi desarmados. Servir caliente y con abundante queso rallado.

*Ana Marta Moreno (Peyrano, Departamento Constitución)*

## SOPA DE PESCADO

Haga hervir cinco litros de agua, agréguele una cabeza de dorado de dos kilos más o menos después de limpiarla muy bien.

Échele un ramito compuesto de: un ajo puerro, una zanahoria, unas ramas de apio, una ramita de orégano, una cebolla, un ají verde y un tomate.

Dejar hervir por hora, sobre un fuego muy lento; pasado dicho tiempo, cuela el caldo.

Ahora ya se puede emplear sobre sopa de puré de legumbres como también carne de pescado. Por ejemplo, tome 4 lomos de pejerrey, quíteles el cuerito y las espinas, luego lo corta en daditos, ponga en una fuente enlozada. Sazona con sal, nuez moscada, pimienta, medio vasito de vino seco, deja en infusión, mientras prepara una salsa portuguesa, haga saltar el pescado dentro de la salsa por 5 minutos. Luego lo pasa al caldo y lo deja 5 minutos más. Listo para servir. Receta originaria de los primeros inmigrantes a orillas del Paraná. Pasada por mis abuelos.

*Amalia E. Fabbro (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## SOPA DE POMELOS

Ingredientes: ½ litro de jugo de pomelo (cuatro unidades aproximadamente), ½ kg de manzanas verdes (cuatro), ½ taza de azúcar y 1 taza de agua.

Proceso: poner al agua con el azúcar al fuego, cuando larga el hervor se apaga. Dejar enfriar y agregar el jugo mezclado con las manzanas ralladas no muy finas, servir casi congelado, los chef dirían “granita”.

*Georgina Quilici (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## SOPA DE PUERROS

Del recetario de mamá. Ingredientes: 300 gramos de papas, 350 gramos de puerros, 50 gramos de crema de leche, sal, pimienta. Procedimiento. Pesar las papas y los puerros ya limpios. Cortar las papas en cubos y el puerro en rodajas chicas. Poner a hervir en tres litros de agua durante dos horas a fuego lento. Retirar, procesar las

verduras, condimentar con sal y pimienta. Agregar la crema. Esta medida es para 4 porciones.

*María Teresa Soler (Cañada de Gómez, Departamento Iriondo)*

## **SOPA FRITA**

A esta receta me la pasó mi tía Ana Dolores López. Una tía del corazón. Ella junto a sus hermanos me recibieron en su hogar y en sus corazones sin mirar mi origen y condición. Aquí paso esta receta como homenaje a toda la familia López. Es una receta típica de sus amados padres chilenos, quienes la siguieron cocinando pese a vivir ya en el sur de la provincia de Santa Fe, Rufino. Es muy fácil y económica. Comienzas dorando en una olla bastante aceite. Ahí colocas 1 cebolla bien picada,  $\frac{1}{4}$  de carne cortada en trocitos,  $\frac{1}{4}$  de morrón picado ¡qué no le falte ajo!, fijate que sean 4 dientes, sal y pimienta a gusto. Una vez que dejaste pasar 15 minutos de freído, agregaste una taza de agua, la dejas seguir hirviendo. Posteriormente le agregas más agua junto a una papa cortada en cubitos,  $\frac{1}{4}$  de calabaza y un zapallito cortado del mismo modo, si te gusta agrégale dos hojas de apio, le da un aroma espectacular. Dejas que todo hierva. Una vez que las verduras están blanditas, le pones una taza de fideos dedalitos o municiones.

Cuando vayas a servir las porciones agrégale cebollita de verdeo bien picadita, abundante queso rallado ¡Te vas a chupar los dedos! No pierdas la oportunidad de agasajar a tus seres queridos con este plato, como verás no hace falta ser un experto en la cocina para que te salga rico y sin ninguna dificultad, con ingredientes accesibles a cualquier bolsillo.

*Andrea Cuello (Rufino, Departamento General López)*

## **SOPA PARAGUAYA**

Los mediodías de mi niñez fueron cambiando de aromas. Mi abuela cocinaba su famosa y exquisita “sopa paraguaya”, que su mamá le enseñó. Cuando mi papá se mudó de país, su receta seguía vigente en cada día. Lo que pasó cuando me mudé fue que nadie sabía nuestra receta, así que espero que puedan conocerla y probarla, no por agradar, ¡pero es exquisita!

Ingredientes: 1 kilo de harina de maíz (no polenta), 8 huevos, 4 cebollas, 50 gramos de queso, 500 cc de leche, sal a gusto, aceite a gusto.

Paso a paso. Pelá y cortá la cebolla bien fina y colócala en una sartén con un poco de aceite y sal a gusto. Batí los huevos con batidor de alambre o con batidor eléctrico hasta que se tornen espumosos (con tenedor). Colocá la harina de maíz en un recipiente y colocá la cebolla, la leche y sal a gusto. Mezclá nuevamente y vertí los huevos y el queso cortado en cuadritos y revolvé hasta que no queden grumos. Poné la mezcla homogénea en una bandeja para horno ya engrasada en aceite. Llevá la fuente al horno durante media o una hora (depende el tamaño) hasta que esté dorada la superficie y hasta que el bizcochuelo sea pinchado y este salga limpio. Esta receta reemplaza la harina común, es hoy saludable y muy fácil de conseguir. Pertenece a Eugenia Torres, madre de Bernardo Ramírez y abuela de quien la seleccionó para integrar este recetario.

*Dara Ramírez (Rufino, Departamento General López)*

## **SOPA PARAGUAYA**

Ingredientes: 1 kg cebolla, 12 huevos, 700 gr de queso cremoso, 2 paquetes de sémola o harina paraguaya (depende de lo que se consiga en la zona), sal a gusto.

Elaboración: freír la cebolla hasta que quede transparente. En un bol batir los huevos. Agregar la cebolla tibia, luego la sémola y por último el queso, mezclar en forma envolvente. Incorporar sal a gusto. Aceitar la bandeja del horno y cocinar a fuego mínimo unos 35 minutos hasta que al introducir un cuchillo salga limpio. Esta receta pasó de mi abuela a mi madre y de ella a mí, y yo se la enseñé a mis hijos y deseo que ellos la sigan cocinando. Es muy rica.

*Analia Paredes (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## **SOPA PARAGUAYA**

Ingredientes. Harina de maíz, 2 tazas. Leche, 1 taza. Cebolla, 1 kg Ajo, 4 dientes. Morrón, 1 unidad (chico). Perejil, una cucharadita de té. Queso cáscara colorada, 300 gr. Queso rallado, 100 gr. Aceite, 3 cucharadas soperas. Sal a gusto. Huevos, 3 unidades. Pimienta blanca, 1 pizca.



Preparación. Colocar en un sartén cebolla, ajo, perejil, Morrón con una cucharadita de aceite y cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Batir los huevos en un bol con un batidor de alambre hasta que quede espumoso. En un bol agregar la harina y la leche, batir hasta que quede blanda la mezcla. Luego agregar el huevo, sal a gusto y pimienta, quesos (todos en cubitos, excepto el rallado), cebolla junto con lo demás, aceite 3 cucharadas, mezclar todo hasta conseguir una mezcla homogénea. Colocar la mezcla en un molde para horno (enmantecado) y espolvorear el queso rallado. Llevar al horno por 30 minutos o hasta que quede dorada la superficie y hasta que al pinchar la sopa el palillo salga limpio. Dejar enfriar y cortar en cubos.

*Zulma Martínez (Villa Guillermina, Departamento General Obligado)*

## **SOPA PARAGUAYA**

Ingredientes: 500 gramos de harina de maíz (no polenta), 1 cucharada de sal fina, 600 gramos de cebolla blanca cortada finamente en julianas, 200 cc de aceite de maíz o girasol, 500cc de leche entera, 4 huevos y 500gramos de queso.

Procedimiento. En una cacerola ponemos el aceite, esperar a que esté bien caliente para luego agregar la cebolla para que se comience a dorar y junto a la cebolla agregamos la sal. Aparte, en un *bowl* colocamos los 4 huevos, y comenzamos a batir para que queden bien espumosos (esto va a ayudar a que la sopa esté bien suave). Una vez la cebolla lista la retiramos de la hornalla esperando a que se enfríe para luego juntarla con el huevo (es importante que se enfríe bien la cebolla). A continuación agregamos leche a los huevos. Una vez la cebolla fría la agregamos a la preparación de la leche y huevo, mezclando todo. Vamos agregando en tandas harina de maíz y con la ayuda de una espátula revolvemos. Preparamos una placa pincelando con aceite todo el espacio. Una vez lista la preparación, distribuir por la placa y lo dejamos reposar unos minutos, agregando el queso cortado en cubos. Una vez incorporado todo, vamos a volcar la preparación a la placa. La llevamos al horno precalentado a 180 grados por unos 50 minutos aproximadamente. Hago esta sopa porque es algo que me enseñó mi mamá y la solemos hacer cuando nos reunimos a comer todos en familia.

*Eliana Maidana (Villa Ocampo, Departamento General Obligado)*

## SOPA VOSCH DE REMOLACHA

Receta familiar de origen ucraniano que mis padres cocinaban frecuentemente.

Ingredientes: rabo de cerdo o ternera (1 kilo en dos litros de agua), panceta ahumada 250 gramos, cebolla 250 gramos, repollo blanco 500 gramos, zanahoria 300 gramos, remolacha un kilo. Sal, pimienta, perejil, crema de leche, 1 limón. Se pueden suprimir algunos ingredientes, menos la remolacha.

Procedimiento. Cocinar en dos litros de agua 1 kilo de rabo de cerdo o ternera fraccionado con un poco de sal hasta hacer un caldo. En otra olla freír panceta ahumada, agregar la cebolla en fina juliana, sal y zanahoria procesada junto con la remolacha rallada. Ir mezclando hasta sudar. Agregar el caldo y el rabo, sal si fuera necesario. Cocinar a mínimo durante 1 hora. Agregar un toque de pimienta y jugo de limón. Mezclar. Servir con perejil y crema de leche o yogurt natural. En el plato servir con un poco de rabo y panceta. En soperitas, solo sopa. Se puede tomar fría.

*Eva Wibly (Cañada de Gómez, Departamento Triondo)*

## SOPARNIK

*Soparnik* es un pastel salado relleno con acelgas.

Es un plato tradicional de Dalmacia, típico de Dalmacia Central. Es una receta muy sencilla, de la cocina de “pobres” a base de ingredientes comunes de la región: acelga con cebolla y perejil entre dos capas de una masa de harina muy básica. Hay numerosas variaciones locales, pueden llevar ajo o también ser dulces a base de nueces, frutas secas, azúcar y caramelo y miel. Típicamente se hacía en los hornos y parrillas tipo *peka*. Hoy en día se puede encontrar incluso en algunas panaderías europeas. Justamente, el Ministerio de Cultura de Croacia lo ha declarado como patrimonio cultural inmaterial del país. Incluso existe el festival *soparnik* celebrado en cada mes de julio en *Dugi Rat*, cerca de *Split*.

En casa lo preparaban así: entre dos masas finas, no de hojaldre, se coloca un colchón de hojas de acelga cruda. Mi abuela las limpiaba una a una con un repasador (en seco casi), las cortaba, le agregaba cebolla de verdeo, para mí rehogada, con el agregado de pasas de uva, sal y pimienta. Algunos le agregaban nueces. Al estar

la acelga cruda tiene que quedar bien gordo el relleno, porque al cocinar se reduce muchísimo (como cinco veces). Pinchar la masa con un tenedor y cocinar al horno. Cuando se dore, sacar del horno, pincelar primero con aceite y después con miel. A mí me gusta con bastante miel, unas tres cucharadas soperas para una asadera de horno. Hay que encontrarle el punto de cada uno.

El *soparnik* constituía una comida de múltiples funciones, servía como plato de entrada o plato principal. Se preparaba tanto en invierno como en verano, en tanto hubiera acelga en las huertas. Esta receta la implementaron mis abuelas: mi abuela materna Juana Santrich de Kalaizich que vivió en la zona de Alcorta-Carreras, y mi abuela paterna Ana Cikes de Cikes, de la zona rural de Rufino.

*Ana Carina Cikes (Rufino, Departamento General López)*

### **SPÂTZLE (ÑOQUIS HÚNGAROS)**

Receta que los inmigrantes trajeron de sus países de orígenes, se transmitieron de boca en boca y hoy siguen cocinándose en las cocinas de los lugareños.

Ingredientes: 500 gr. de harina; 4 huevos; 1 cucharada de sal y agua (cantidad necesaria).

Procedimiento. Poner en un bol harina, huevo y sal. Agregar agua hasta obtener una masa tipo torta y batir hasta que esté bien lisa. Cocinar los *spätzle* de una de las dos siguiente formas. Una: pasar la masa por un colador apropiado dejando caer los *spätzle* en agua hirviendo con sal. Otra: hacer la masa mucho más espesa, colocarla sobre una tabla y con un cuchillo cortar rápidamente pequeñas porciones dejándolas caer en agua hirviendo. Retirarlos cuando suben a la superficie con una espumadera. Servir con una buena carne, con una buena salsa o con cebolla dorada en manteca y abundante queso. También se puede gratinar en el horno con panceta fileteada y queso y acompañar con chucrut.

*Coro de Colonia Belgrano (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

### **STRUFOLL**

Medio kilo de harina, 1 huevo, 3 cucharadas de aceite, 1 pizca de sal, esencia de vainilla, se humedece con soda, dejar reposar 10 minutos.

Historia: es una receta italiana, lo hacía la madre y los abuelos de mi marido, es el único que la hace en mi casa. Se reemplazaron algunos ingredientes como el aceite y la miel. Se hace una corona con la harina y se agrega el huevo y las tres cucharadas de aceite, o se puede reemplazar por un trozo de manteca (unos 45 gramos), una cucharada de esencia de vainilla, una pizca de sal y luego soda (la cantidad que necesita hasta unir la masa).

Una vez colocada la masa, se cortan daditos estilo ñoquis, y se fríen en aceite bien caliente. Una vez terminados pueden bañarse con azúcar quemada o miel a gusto.

*Sonia Cumella (Rufino, Departamento General López)*

## TACOS

A esta receta me la compartió una amiga, la preparamos cada vez que nos juntamos, nos trae buenos recuerdos, me gusta compartirla con familia y amigos.

Ingredientes: cebollas, zanahorias, ½ morrón, 8 o 10 bifes de pollo trozados, ½ repollo, 300 gr. de crema, 2 docenas de tapas de empanadas.

Colocar las cebollas y el morrón trozados en una olla precalentada con aceite. Colocar la zanahoria rallada y finalmente el pollo trozado y luego el repollo. Una vez cocinado, apagar el fuego y colocar la crema. Las tapas de empanadas deben cocinarse vuelta a vuelta en una sartén.

*Celina Ellena (Llambí Campbell, Departamento La Capital)*

## TACOS DE CARNE Y DE VERDURA A LA SANTAFESINA

Elegí esta receta porque desde mis 15 años soy una apasionada de la cultura mexicana. Me gusta saber todo sobre ese país: cultura, música, vestimenta, deporte, danza y, entre otras, los modos de comer. Hace tres años mi tío Roberto viajó de vacaciones a México (a Cancún), cuando volvió nos contó tantas cosas lindas y entre todo eso me enseñó a preparar los tacos pero a la santafesina porque aquí tenemos que echar mano a los ingredientes que tenemos disponibles. Desde entonces los hacemos siempre, ya es costumbre, una linda costumbre para compartir con primos/as y amigos/as.

Ingredientes: 4 tomates (600 gr.), 1 cebolla (120 gr.), 1 pimiento verde (90 gr.), 100 gr. de lechuga, 420 gr. de carne picada especial, ¼ cucharadita de cebolla deshidratada, ¼ cucharada de ajo triturado deshidratado, ½ cucharadita de ají triturado, ¼ cucharada de azúcar, ¼ cucharadita de pimienta negra molida y tortillas para tacos o tapas de empanadas.

Preparación. Procesá 2 tomates hasta lograr un puré y a los tomates restantes los cortas en cubitos. Pelar y cortar las cebollas en aros finos. Cortá el pimiento y la lechuga en tiras finas. En simultáneo, cocinar la carne hasta que se dore (10 minutos). Agregás el puré de tomates, la cebolla, el ajo triturado y el ají triturado. Integrar bien los ingredientes, añadir azúcar y pimienta negra molida. Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos, la preparación tiene que espesarse. No olvides revolver mientras se cocina, sino se puede quemar el fondo. Calentar las tortillas a fuego moderado durante dos minutos vuelta y vuelta. Colocar en cada tortilla un poco del relleno, por encima la lechuga, el tomate, el pimentón y la cebolla. Doblás la tortilla y ya está lista para servir.

*Flaviana Walemborg (Vera y Pintado, Departamento San Justo)*

## TALLARINES

Las pastas eran y son motivo de encuentros familiares, festejos o domingos. Nuestras abuelas y madres las elaboraban a mano. Con lo que tenían según las épocas de escasez o abundancia.

Ingredientes: 500 gr de harina de trigo, 5 huevos (si no hay cantidad se reemplaza con agua), 1 cucharada de aceite, 4 cucharadas de agua y 1 pizca de sal.

Preparación. Armar sobre la mesada una corona de harina. En el centro colocar los huevos, el aceite, sal y agua. Unir hacia adentro y amasar con las manos. Trabajarla un buen rato. Dejar descansar durante 15 minutos. Estirar con palote. Cortar los tallarines con cuchillo. Se hierva en abundante agua con sal. Se sirve con salsa, crema y queso rallado según se prefiera.

*Vilma Franconi e Inés Zuber (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## TALLARINES DE ALBAHACA DE *HULK*

¡Ponerle nombre hizo que mi hijo coma cosas verdes!

Ingredientes. 3 huevos, 100 g de hojas de albahaca, 500 g de harina, 1 cucharada de sal entrefina y 2 cucharadas de aceite.

Procedimiento. Procesar la albahaca con los huevos, la sal y el aceite. Incorporar la harina. Amasar hasta lograr una masa homogénea. Dejar reposar 30 minutos aproximadamente y estirar. Cortar y dejar que se oreen. Cocinar con abundante agua hirviendo con sal. Cortar puerros bien finitos (hay que lavarlos bien porque adentro tienen tierra). Saltearlos con aceite y manteca, condimentar con sal y pimienta. Agregar crema de leche y queso rallado (no dejar hervir la crema porque se pone muy pesada).

Los clásicos tallarines de la abuela, los que reunían a la familia los domingos con el ingrediente especial que es la albahaca que le aporta un aroma y sabor muy especial, con una salsa muy simple que nos permite sentir plenamente los sabores. Esta receta la preparo en la casa de mi papá o también en la de mi suegra, ella cuida pacientemente las plantas de albahaca, guarda las semillas, hace crecer nuevas.

*Lía Fabbro (Reconquista, Departamento General Obligado)*

### **TALLARINES DE PIMIENTO DE “LA MAMA”**

Los tallarines de Mirta Rodríguez, los más ricos que pueden probarse por estos pagos.

2 claras, 1 kg de harina, 5 pimientos rojos, 1 pocillo de aceite y sal a gusto.

Poner los pimientos en la licuadora, procesar. Luego agregar las yemas y el aceite. Agregar harina más 300 cc de agua. Armar la masa, amasar, dejar descansar media hora, luego estirar, cortar con cuchillo grueso o fino (según el gusto). Hervir 2 minutos.

*Mirta Rodríguez (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **TALLARINES CASEROS**

Ingredientes: 500 gr. de harina (mejor si es 0000); 6 huevos; dos cucharadas soperas de aceite de girasol o de maíz.

Procedimiento. Colocar la harina en un *bowl* e incorporamos los huevos. Agregamos el aceite. Mezclamos. Colocamos un poco de harina sobre la mesa y volcamos la preparación. Amasamos más o menos durante 15 minutos hasta que la masa tenga una textura lisa.

Si es necesario, agregar harina. La masa no debe pegarse en la mesa. Cortamos la masa en dos bollos y los dejamos descansar tapados durante 30 minutos. Estiramos uno de los bollos con el palo de amasar. Vamos agregando harina en la medida que sea necesario para evitar que se pegue. Luego de estirar la masa la dejamos orear. Agregamos un poco de harina y enrollamos la masa. Cortamos los tallarines con el grosor deseado. A medida que vamos cortando, vamos desenredando los fideos y los separamos sobre la mesa. Una vez cortados y separados los fideos se pueden comer en el momento. Si es para guardar en el *freezer*, dejarlos secar un poco más. En el *freezer* pueden conservarse hasta dos meses. Los tallarines caseros son ricos con una buena salsa. Solo con aceite y queso no quedan muy buenos, aunque sobre gustos no hay nada escrito, dijo un viejo y le pegaba calcomanías al caballo. Con el otro bollo se procede de igual manera. Se separa en dos bollos para que sea más fácil de estirar y cortar. La cantidad de tallarines que sale alcanza para seis comensales. Espero sirva la receta y pueda disfrutarse.

*María Julia Bisconti, cariñosamente Nata (Casilda, Departamento Caseros)*

### **TARTA BOMBÓN DE LA TÍA**

Ingredientes: 200 gr. de harina leudante, 100 gr. de manteca, 1 huevo, 1 taza de azúcar, esencia de vainilla a gusto, dulce de leche, chocolate cobertura.

Preparación. Mezclar azúcar y huevo, luego agregar la manteca previamente derretida y por último ir agregando la harina de a poco. Formar la masa, extender en una tartera y hornear entre 10 y 15 minutos, cuando la masa está cocida, colocar el relleno: dulce de leche que se cubre con una capa de chocolate cobertura.

*Rebeca Abraham (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

### **TARTA DE ACELGA**

Considero que esta receta debe ser parte de este recetario colectivo porque tiene más de ochenta años. Este modo de preparar la masa pasó de mi abuela a mi madre y de esta a mí.

Para la masa necesitás: 1 taza de harina leudante, 1/3 taza de aceite, 1/3 taza de leche, 1/3 taza de agua y de soda y 1 pizca de sal. Unir

todos los ingredientes, mezclar, reposar 15 minutos en heladera. Cuando está lista, forrar con la masa una tartera.

Para el relleno. Hervir 1 atado de acelga. Rehogar 1 cebolla, 1 zanahoria y ½ morrón, 3 o 4 huevos, 200 gr. de queso cremoso, condimentos a gusto y sal. Unir todos los ingredientes, cortar el queso en trozos pequeños. Una vez listo, se lo vuelca en la asadera previamente forrada con la masa, se la cubre y se la lleva a horno medio por 45 minutos.

*Luciana Paoloni (San Justo, Departamento San Justo)*

### **TARTA DE CEBOLLA**

Masa: 1 taza (de té) de aceite, 1 taza de agua helada, 1 cucharadita de sal y harina leudante (cantidad necesaria).

Batir el agua con el aceite y la sal. Una vez que está blanca, agregar harina hasta que quede una masa bien blanda pero que no se pegue en las manos. Extender en una asadera o pizzera.

Relleno: ¾ kg de cebollas cortadas en aros y 1 huevo. Rehogar la cebolla, dejar enfriar y luego colocar el huevo. Volcar sobre la masa.

Cubierta. 2 huevos, 4 cucharadas colmadas de queso rallado, 4 cucharadas de crema de leche. Batir los huevos y agregar la crema y el queso. Mezclar bien y cubrir el relleno. Hornear 20 a 30 minutos.

*María Celeste Tovar (San Justo, Departamento San Justo)*

### **TARTA DE MANZANA**

Si bien la tarta de manzana no es mi preferida, comparto esta receta por lo práctica que resulta. Probé esta tarta en el cumpleaños de una amiga de la escuela secundaria, Gabriela Rodini y como me gustó, pedí la receta y me resultó sencilla la explicación, empecé a hacerla. Si bien no la hago habitualmente, es una receta simple que no lleva mucho tiempo de preparación.

Ingredientes: 200 gr de harina, 100 gr de manteca, 1 taza de azúcar, 1 huevo, agua cantidad necesaria, esencia de vainilla y manzanas cantidad necesaria.

Formar un anillo con harina, azúcar, manteca, esencia de vainilla. En el centro del anillo, agregar el huevo y unir todo. Utilizar agua para unir si es necesario. Luego amasar. Estirar la masa en una fuente enmantecada y enharinada. Cortar láminas finitas de manzana y



cubrir toda la masa. Agregar cuadraditos de manteca con azúcar. Cocinar hasta que al introducir un cuchillo en la masa salga limpio.

*Yanina Natalia Fantasía (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## **TARTA DE NUECES**

Los nogales hacen sonar en el suelo sus frutos y los chicos llenan bolsas hechas con sus remeras. La tarde va pasando y entre juegos llega el cansancio y la hora de la leche. En la cocina con previsión ya se han roto varios de ellos para transformarlos en un rico manjar. Presta la abuela, tomó harina, azúcar, manteca, 1 huevo y algunas cucharadas de leche, armó la masa y la colocó en una pizzera enharinada y enmantecada. Sobre ella un relleno que preparó con las nueces picadas, azúcar, manteca y un poquito de vainilla al que puso sobre el fuego y unió. Lista la tarta, ya está en el horno hasta que su cubierta se vea crocante.

Un intenso bullicio se siente en el comedor. Cada uno buscó un lugar para tomar la leche recién hecha y disfrutar la tibieza de la tarta.

Ingredientes. Para la masa: 100 gr. de manteca; 100 gr. de azúcar; 1 huevo; 300 gr. de harina; 3 cucharadas de leche.

Relleno: 100 gr. manteca; 90 gr. de azúcar; 1 taza de nueces (o puede ser también maníes), 1 cucharadita de esencia de vainilla.

*María Rosa Orso (Bustanza, Departamento Triondo)*

## **TARTA PRIMAVERA**

Elijo esta receta porque siempre la comemos en familia, es muy rica y fácil de hacer.

Ingredientes: 1 cebolla mediana; queso de rallar c/n; 3 huevos; 1 lata de arvejas; 3 latas de atún; 150 gr de queso en barra; 150 gr jamón cocido; 1 disco de tarta pascualina. Procedimiento. Rehogar la cebolla, agregarle los 3 huevos batidos con las arvejas. Agregar el atún con el jamón y el queso cortado en tiritas. Revolver todo y agregarlo a la pascualina. Por último, espolvorear el queso rallado. Llevar al horno moderado durante 20-25 minutos.

*Silvina Cerrone (Firmat, Departamento General López)*

## TARTAS (SALADAS)

Estas recetas que comparto, como tantas otras, tienen un origen incierto, pero igual de interesante, que habla de redes, inmigración y conexiones tan propias de nuestra provincia de Santa Fe.

En mi casa de Oliveros, Santa Fe, donde pasé mi infancia, las preparaba siempre mi mamá, y siempre las hacía juntas. Cuando había tarta de cebollas, había también tarta de salame. Alternábamos el nombre entre *tarta* y *pizza* pero, en realidad, no tienen exactamente la forma de ninguna de las dos. Más tarde supe que la de cebollas es una versión del *Zwiebelkuchen* alemán, pero no encontré referencias claras a la de salame o salamin, aunque sí hay versiones de tartas alemanas con embutidos como las salchichas.

Mi familia no es la excepción de la provincia y compartimos genes españoles, criollos, italianos y suizo-franceses, con abuelos maternos de la zona de Serodino y paternos del norte de Santa Fe, Helvecia, San Justo, entre otros pueblos que recibieron la inmigración suiza. ¡Nada de alemanes, sin embargo! La tradición de comer estas tartas o pizzas de cebolla y salame la implementó mi mamá con una receta que le pasó una amiga de mi abuela Elsa, que trabajaba para una familia de inmigrantes alemanes de la zona. Me gusta entonces pensar en estos platos en esos cruces y pases de receta entre mujeres trabajadoras (mi abuela era modista), entre las charlas de costura y cocina. Hoy las sigo preparando en el Norte de Indiana, donde enseño literatura de nuestro país y sus conexiones con la comida y la formación de nuestras identidades. Son el deleite también de mi hija, norteamericana hija de argentinos, con nombres italianos que vienen de la familia de su papá, inmigrantes en Rosario y Córdoba. Les dejo estas enredadas recetas, que son muy fáciles de hacer a pesar de eso. Y gracias a Silvia, mi mamá por pasármela y asistirme por teléfono en los primeros intentos fallidos:

Tarta de cebollas

Ingredientes. Harina leudante, 300g, aceite c/n, 4 cebollas, 4 huevos, queso cremoso, y queso para rallar.

Procedimiento. Colocar sobre la mesada harina en un hueco, colocar aceite, unir con las manos hasta que quede arenosa, unir con agua fría, trabajar con las manos, y llevarla a una pizzera o tartera, levemente aceitada, estirar con los dedos. Luego en una sartén rehogar las cebollas con sal y pimienta, que queden transparentes.

En un bol batir los huevos con queso rallado colocar las cebollas, y ponerlas sobre la masa, llevar a horno a los 15 m cubrir con queso cremoso y gratinar.

Tarta de queso y salame:

Preparar una masa igual a la anterior, pero hacer dos discos, colocar en la pizzera / tartera uno de los discos y cubrir con queso y salame en rodajas finas. Tapar con la masa restante. Antes de llevar a horno, mojar con los dedos la masa con agua y espolvorear con azúcar.

*Vanesa Miseres (Oliveros, Departamento Triondo)*

## **TARTA SUSANA SALADA**

Esta receta es la clásica *tarta de cebolla*, pero yo decidí llamarla con el nombre de mi madre porque fue ella quien me enseñó a adorarla. Era una de las comidas que amaba que ella prepare. Era una rutina, por ponerle un nombre, que teníamos porque era la cena de todos los miércoles cuando estábamos solas con ella y mi hermana menor porque mi papá tenía fútbol. Es curioso, pero nunca volví a probar una que se asemeje al sabor de las de ella, quizás era por esa cosa que tienen las mamás, que hacen que todo sea único. También decidí compartir una receta de las que ella hacía porque era una verdadera apasionada de la cocina y que su nombre quede plasmado en un recetario es para mí un modo de honrarla y agradecerle.

Ingredientes: 1 disco de tarta, 3 cebollas, queso cremoso a gusto, sal y pimienta a gusto y 2 huevos.

Preparación: en un *bowl* poner la cebolla previamente cortada junto con los huevos, la sal y los condimentos que más te gusten. Mezclarlos. Por otro lado, ponemos el disco de tarta en un molde, mandamos un ratito al horno (aproximadamente 180° en horno eléctrico), sino horno mínimo. Una vez que la base del disco se doró, agregamos trozos de queso cremoso en la base, por encima la mezcla previa que habíamos dejado en reposo y nuevamente queso cremoso. En lo personal prefiero no poner el otro disco encima, es decir, dejar destapada. Cocinamos hasta que el queso se derrita y el huevo se cocine. Misma temperatura. Una vez lista, sacar del horno, dejar que se enfríe un poco y servir.

*Melina Nieves (San Justo, Departamento San Justo)*

## TARTELETAS DE ZAPALLITOS Y CHOCLO

Ingredientes. Para la masa: 200 gr. de harina 0000, ½ cucharadita de sal; ¼ cucharadita de polvo de hornear; 80 gr manteca fría y agua tibia (cantidad necesaria). Para el relleno: 50 gr de manteca, 1 cebolla, 1/ ají morrón, 4 zapallitos, sal y pimienta negra molida. Para el ligue: 150 gr de queso crema, 50 cc de crema de leche, 2 huevos, 1 cucharadita de hierbas frescas picadas y 2 cucharadas de queso relleno. Varios: 2 *zucchini*s para decorar, tomates *cherry*, orégano fresco.

Procedimientos. Para preparar la masa. Tamizar en un bol la harina con sal y el polvo de hornear. Incorporar la manteca fría cortada en pequeños cubos y trabajar con las manos hasta lograr un granulado fino. Adicionar de a poco algunas cucharadas de agua fría hasta formar la masa. Envolver en papel film y llevar a la heladera a descansar durante 1 hora.

Para el relleno, rehogar en la manteca la cebolla y el ají morrón picado. Añadir los zapallitos cortados y cocinar a fuego suave hasta tiernizar. Retirar del fuego y condimentar.

Para el ligue: mezclar queso con la crema, los huevos, las hierbas y el queso rallado.

Estirar la masa a 2 mm de espesor y forrar moldes de 12 cm de diámetro previamente enmantecados, llevar a la heladera y dejar reposar 40'.

Distribuir el relleno en las tarteras, distribuir el ligue y cubrir con rodajas de *zucchini*. Hornear a 180° durante 20 minutos. Una vez tibias decorar el centro con ½ tomate *cherry* y orégano fresco.

Variaciones personales.

Yo la hago así: de la cantidad sugerida para la masa, empleo la mitad. En el relleno, si no tengo la cantidad de manteca sugerida, utilizo menos. También a los zapallitos suelo sumarle una lata de choclo cremoso o en granos. En el ligue suelo utilizar menos cantidad de queso crema y agregarle más queso rallado. También suelo utilizar masas de tarta comprada (tipo pascualina). A veces utilizo una tartera grande en lugar de individuales. Esta receta me fue facilitada por mi nuera Mariel.

*Ester Santillán (Bustinza, Departamento Triondo)*

## **TOCINO DEL CIELO**

Ingredientes: 18 yemas, 3 claras,  $\frac{3}{4}$  kg de azúcar, 2 pocillos de agua, 1 cáscara de naranja y 1 cucharada de esencia de vainilla.

Se hace un almíbar a punto que sea rico y se lo deja enfriar. Las yemas y las claras se baten ligeramente y se mezclan con el almíbar. Se cuele y se pone en la budinera acaramelada (N° 26). Se cuece en horno a baño María durante 40' o 45'.

*Georgina Quilici (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## **TOMATES AL HORNO DE LA NONA MARÍA**

Ingredientes: tomates peritas bien lavados. Picadillo: ajos (dos o tres), perejil (planta, picado fino a cuchillo), aceite (cantidad necesaria), ají molido (una pizca), pan rallado (suficiente para aprovechar el pan sobrante, para ello se ponía a secar en una bolsa red y luego se rallaba), queso rallado (mucho cantidad).

Cortar los tomates por la mitad, colocarlos boca abajo un rato. Salpimentar. Preparar mezclando aceite (un poco suficiente), pan rallado (poco), queso rallado (abundante), ajo y perejil picado muy fino, sal y pimienta. En una fuente para horno enlozada y aceitada, colocar las mitades de tomate boca arriba, colocar sobre cada uno de ellos una cucharada gorda del picadillo, cocinar a horno medio hasta que el picadillo haga burbujitas.

La misma receta puede aplicarse a berenjenas y papas.

*Elisabet Busilacchi (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## **TORREJAS DE LECHUGA**

Se trata de unas torrijas que pueden hacerse de lechuga, acelga, brócoli, coliflor. A mí me gustan de lechuga. Elijo compartir esta receta porque las preparaba mi abuela y ¡a mí me encantaban! Es una receta de mi abuela que actualicé según mi gusto, a mí me resulta muy útil. Para hacerlas solo se necesita: 2 huevos, harina leudante, condimentos a gusto y lechuga.

Preparación. Picar la lechuga agregando los huevos y mezclar junto con harina y condimentar. Dejar reposar 10 minutos. Luego calentar la plancha untarla con aceite. Después cocinar en forma individual o estirar toda la preparación en el total de la plancha para

luego utilizarla como, por ejemplo en un arrollado de salchichas o alguna otra preparación a gusto. Podes envolverlo con papel film, reservarlo en la heladera, decorar con mayonesa, cortar en rodajas.

*Beatriz Lescano (Recreo, Departamento La Capital)*

## **TORRIJAS**

Es una receta española que los inmigrantes trajeron a estas tierras. Mis antepasados así lo hicieron. Es una receta fácil, que requiere ingredientes simples que, de otro modo, serían desechados (como el pan seco).

Se corta el pan seco que se va acumulando con los días. Por otro lado, se infundiona leche (previamente hervida con canela) con piel de limón y de naranja. Cuando ese procedimiento termina, se introducen las rebanadas de pan seco y se las deja reposar mucho rato, hasta que el pan adquiera aspecto blando (sin llegar a deshacerse). Ahora las pasamos por huevo cuidando de que queden bien envueltas en huevo. En ese estado, las echamos al aceite bien caliente y las freímos. Se sirven espolvoreadas con azúcar y canela. Deben tener una textura que se desarmen en la boca.

*Aina Solana Lizarza (San José del Rincón, Departamento La Capital)*

## **TORTA**

La masa base lleva: 3 huevos, 2 tazas de harina, 1 taza de leche, 1 taza de azúcar. A elección: cacao, ralladura de limón o de naranja y esencia de vainilla.

Preparación: batir los 3 huevos. Incorporar la leche, el azúcar y por último la harina.

Si deseás que la torta quede marmolada, pasás una parte de la mezcla al molde previamente enmantecado y al resto de la masa le incorporás cacao y la vuelcas sobre la porción sin cacao. Ambas pastas superpuestas van al horno por 50 minutos (aproximadamente).

*Malena Ricardi (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

## **TORTA ALEMANA**

Desde la Asociación Alemana *Deutscher Verein* (fundada el 6 de marzo de 1875), nos complace compartir la receta de la “Torta

alemana”. La elaboramos siguiendo la tradicional fórmula de la familia Spies, miembros de nuestra colectividad. Si bien sabemos que la denominación “Torta alemana” es genérica, ya que el *appfels-trudel*, la *sacher torte* y tantas más son alemanas, también es cierto que en nuestro departamento, Las Colonias, cuando mencionamos su nombre, hacemos referencia inequívoca al producto pastelero elaborado a partir de la receta que ofrecemos.

Cuenta la historia, que hace muchos años ya, en las casas de los colonos se empleaba leche para elaborar todos los productos posibles y ante el excedente de crema de leche que no podía ser conservada por no contar en aquel momento con aparatos de refrigeración, se cocinaba esta torta para aprovecharla. Muchas son las variantes de la misma, según la familia de la cual provenga la receta, pero optamos por hacerles llegar esta, que es una de las más sencillas y exquisitas. Y como lo relató el pastelero mientras amasaba: “así me enseñó mi abuela a hacerla”.

Ingredientes: 1.4 kg de harina 0000, 2 huevos, 100 gr. de levadura, 400 gr de azúcar, 400 cc de agua, 400 cc de leche, 100 gr. de manteca, ralladura de 1 limón y pasas de uva. Para la cubierta: 1 kg de crema de leche y 800 gr de azúcar.

Preparación. Colocar 800 gr de harina en forma de volcán, colocar en el centro la levadura y agregar 100 cc de agua tibia y dejar fermentar. Por otro lado, batir los huevos junto con la leche, el agua, el azúcar y la ralladura de limón. Una vez fermentada la levadura, agregar lo batido anteriormente, se formará una pasta a la cual se le agregará lentamente la manteca derretida, en forma envolvente, se irá agregando la harina restante, formando de esta manera una masa suave la cual descansará hasta llegar al doble de su volumen. Es en este momento cuando se incorporan las pasas de uva con un suave amasado, dejar reposar unos 20 minutos y luego estirar en molde enmantecado. Dejar reposar hasta el doble de su volumen, agregar la crema de manera suave, luego espolvorear el azúcar y llevar a horno fuerte entre 10 y 13 minutos.

*Asociación Alemana Deutscher Verein (Esperanza, Departamento Las Colonias)*

## TORTA AMELIA

Es muy fácil, tal vez la sepas. 200 gramos de manteca, 2 pocillos de azúcar, 1 cucharada de vainilla, 4 yemas, 3 pocillos de harina leudante, 1 pocillo de leche, 2 claras a nieve. ¡Buen provecho!

*Del cuaderno manuscrito de recetas de Elda Catalina  
Oldani de Wegher 1925-2012 (Monje, Departamento San Jerónimo)*

## TORTA BLANCA Y TORTA DE CHOCOLATE

Es una torta que tiene un gran valor sentimental. La heredé de mi madre y tengo conocimiento de que mi suegra también la preparaba. Llamativa en los cumpleaños, muy natural, con pocos ingredientes, rica. Pasó de mano en mano en la familia y la elegí para compartir porque aún tengo la receta amarillita (viejita) escrita por mi hermana Claudia que falleció en 1996.

Separando clara y yema puedes hacer dos tortas...

Torta Blanca. 6 claras, 3 ½ tazas de harina, 150 gr. de manteca, 1 ½ taza de leche, 1 cucharada de vainilla, 3 tazas de azúcar. Se bate la manteca con el azúcar, luego se agrega las claras batidas a nieve y la harina intercalando con la leche.

Torta de chocolate. 6 yemas, 3 ½ tazas de harina leudante, 150 gr. de manteca, 1 ½ taza de leche, 1 cucharada de vainilla, 3 tazas de azúcar, 3 barras de chocolate. Batir las yemas con el azúcar, luego agregar la manteca, por último intercalar la harina con la leche con el chocolate disuelto o dejarla tipo marmolado.

*Rina Di Rico (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## TORTA BOMBÓN

Soy muy golosa y la primera vez que la probé me encantó. Empecé a hacerla con mi mamá. Más adelante probé una que hace una tía y me gustó más que la receta que tenía, así que se la pedí. Me dio sus secretos para que sea más rica. Es una preparación que le gusta mucho a mis sobrinos, el más chico (Paulo de 4 años), como toda criatura inquieta, disfruta de meter el dedo en la cobertura para probarla. Adoro hacerla para regalar a mis amigos y disfrutarla entre charla y entre mate y mate. Afortunadamente ninguna es amante de las dietas, cuando la porción se nos presenta frente



a nosotras nadie titubea en agarrar el plato. ¡Una torta que lleva puesta la dulzura de cocinar con amor para que salga rica!

Ingredientes para la masa: 200 g de harina, 1 huevo, esencia de vainilla (un chorrito a gusto), 100 g de manteca, 100 g de azúcar.

Ingredientes para el relleno: 50 g de manteca, 50 g de *mantecol* o crema *Bon o Bon*, 500 g de dulce de leche, 100 g de chocolate cobertura más 50 g de manteca.

Procedimiento. Desarmar la manteca con un tenedor y mezclar con el azúcar hasta conseguir una pasta. Agregar el huevo y mezclar. Incorporar la harina de a poco e integrarla bien. Dejar reposar 20 minutos en la heladera. Hornear la masa y luego rellenarla. Importante: antes de hornear la masa pincharla con un tenedor para que no se formen globos. Tiempo de cocción: 25 a 30 en horno moderado.

Relleno. Se obtiene mezclando todo lo anteriormente detallado, excepto el chocolate cobertura que se entibia a baño María y se coloca encima del relleno. Para asegurarnos de que la consistencia es la adecuada debe parecer una pomada. No debemos olvidar agregarle al chocolate la manteca para que la cobertura sea más prolija.

*Estefanía María Raffin (Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **TORTA BRUTA**

Los tiempos en una familia numerosa no siempre vienen acompañados de prosperidad. Pero hay mujeres que al desafío no le temen. Mi abuela Eugenia, eximia esposa, madre, cuñada, abuela demostraba gran habilidad para sortear carencias a las que llamaba inútiles ya que siempre era posible sustituirlas por otras presencias sustanciosas, creativas, divertidas. En esos trances nació la “torta bruta” como una de esas delicias familiares que replican ya tres generaciones.

En verdad ella era una autodidacta en todo, y ni hablar a la hora de cocinar, tarea que menos la atraía ya que prefería vivir sus días inmersa en su improvisado taller de costura, cosiendo para toda su familia, hijos, nietos, bisnietos, sobrinos, hermanos tanto como amigos y necesitados. Por ello, su tiempo disponible para hornear o encender fuegos para estofados y otras yerbas le eran muy enojosos. A pesar de que en una biblioteca casera en medio del taller tenía, en un estante, el libro de Doña Petrona, jamás lo había hojeado. Es que

ni para coser ni para cocinar seguía las reglas. Para ella era posible todo con lo que había disponible.

Un día, mientras cosía el vestido de novia de una sobrina, en medio de cierta algarabía de nietos y bisnietos ruidosos, decidió que era hora de calmar tanta energía y marchó a la cocina a hornear una torta, claro, no tenía huevos, ni manteca y apenas azúcar, menos batidora. Comenzó una mezcla con harina leudante (una taza pequeña), azúcar (media taza), un cuarto de aceite, leche ( $\frac{3}{4}$  taza), ralladura de un limón recién cortado de su planta, recordó que había una lata de dulce de membrillo y cortó unos trocitos, y para esto ya estaba el horno encendido, difundiendo calor por toda la cocina (180°) metió la mezcla en un santiamén y se fue a continuar con el reborde de una manga de raso del vestido más hermoso que yo viera de niña, vistiendo luego, una novia de la familia. Y se pasaron 40 minutos, el olor a torta ya inundaba el taller de costura también, entonces con su paso cansino, paciente, hermoso para recordar, abrió el horno y una torta dorada se veía esplendorosa. La sacó del horno con mucho cuidado y mirándonos, dijo, ahora hay que esperar que se enfríe. Y a comérsela toda.

—¿Qué torta es, abuela?— preguntó el más curioso que la rondaba.  
—Esta torta se llama bruta. Porque se hizo sin huevos y sin manteca. Y a lo bruto, nomás.

Ella empezó a reírse consigo misma. El más pequeño de los bisnietos cantaba: Torta bruta, torta bruta. Hoy, y hace un largo tiempo, la Abuelita Eugenia ya no está, pero no hay descendiente disperso en este país y en otros, que no replique su receta a lo bruto nomás, para disfrutar esta delicia familiar y tenerla presente como expresión de un amor inolvidable. Receta original de Eugenia Romero de Fabrissin.

*Texto a cargo de su nieta Laura Vizcay  
(Reconquista, Departamento General Obligado)*

## **TORTA DE ALGARROBA**

A veces la tradición la trae la familia, y a veces la escuela. Más la mía, la 31, Escuela de Jornada Completa de la ciudad de Rufino. Mi familia llegó a esta ciudad cuando yo estaba por entrar a cuarto grado. Preguntaron por la mejor escuela, y ahí fuimos, con mi hermano menor. Para una familia de trabajadores que encima se

comiera ahí no dejaba de ser una señal de buena suerte. Una suerte de panza y corazón contentos.

En la escuela teníamos “Economía Doméstica”, una materia de las especialidades a la que nos destinaba el género. Los varones a carpintería, las nenas a la cocina. Las futuras reinas del hogar salíamos con nuestros guardapolvos verdes y delantales bordados en Manualidades a preparar recetas, que como la materia lo indica, eran económicas. De ahí traigo esta receta de torta de aceite que también reversionó mi mamá, Lucía Liboa, que le agregaba pasas de uva en algún licor, para recordar las uvas con grapa que preparaban mi abuela italiana Margarita Barruero. Esta versión también está modificada por mi amor a una especie en riesgo. El uso de harina de algarroba permite trocar la tala indiscriminada por el paciente proceso de cosecha y molienda de las vainas de un árbol que nos acompaña desde las historias de los pueblos originarios. Mejora la receta original y la potencia en valores nutricionales, y me pone en línea con mi rama paterna, criados en cocinas de estancia con mixtura de etnias unidas por el trabajo rural.

Ingredientes: 200 gr harina 0000, 100 gr harina de algarroba, 3 huevos, 150 gr de azúcar, 100 cl de aceite, esencia de vainilla, ralladura de la cáscara de una naranja, una cucharada de miel, una pizca de sal, una cucharada de bicarbonato de sodio, una cucharada de polvo leudante, 50 cl de leche y 100 gr de pasas de uva y 100 gr de fruta escurrida en 100 cl de oporto. Opcional (si quedaron en la latita): nueces y almendras picadas.

Una hora antes de iniciar la preparación, preparar las pasas y las frutas escurridas en oporto (si es un día antes, mucho mejor). Preparar un molde con rocío vegetal y enharinar. Encender el horno al mínimo. Cernir las harinas, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. Dividir las yemas y las claras. Batir las claras a nieve y reservar. Agregar a las yemas el azúcar y la miel. Luego, incorporar el aceite, la esencia de vainilla y la ralladura de naranja. Añadir la mitad de los ingredientes tamizados, unir, incorporar la leche y luego la mitad restante. Agregar las frutas incluyendo el oporto en el que se embebieron. Incorporar la mitad de la preparación de claras a nieve, y cuando se integren, la siguiente mitad. Poner en el molde y en horno bajo, con un recipiente con agua en la base del horno, cocinar 30 minutos. Revisar con un palillo si está lista, cuando salga

seco en el centro de la torta. Acompaña perfectamente el mate con amigas o las reuniones de escuela.

*Mariela Roldán (Rufino, Departamento General López)*

### **TORTA CHICHARRÓN**

Ingredientes: 1 taza de chicharrón, 1 vaso de agua, 400grs. de harina, 50grs. de levadura fresca, azúcar 3 cucharadas, sal una cucharadita, 30grs. de manteca y 1 cucharada de aceite.

Procedimiento. Mezclar levadura con el agua, azúcar y 200 grs. de harina. Dejar reposar hasta que duplique el tamaño. Luego agregar la manteca derretida (no caliente), la cucharada de aceite y la cucharadita de sal añadiendo el resto de harina y chicharrón. Amasar hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos y nuevamente reposar.

Pasado el tiempo, estiramos la masa sobre el molde previamente enmantecado y enharinado y sobre la masa agregar azúcar a gusto. Meter al horno a 170° durante media hora.

*Corina Segurado (Cañada del Ucle, Departamento General López)*

### **TORTA CHIFÓN**

Batir: 5 claras a nieve con  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar. Batir: 5 yemas y una taza de azúcar, hasta obtener una mezcla color limón. Agregar:  $\frac{1}{2}$  taza de aceite y  $\frac{1}{2}$  taza de soda, 2  $\frac{1}{2}$  tazas de harina leudante. Variaciones: (de limón) agregar a la soda el jugo de un limón, completar la  $\frac{1}{2}$  taza, (de chocolate)  $\frac{1}{2}$  taza de cacao dulce en lugar de  $\frac{1}{2}$  taza de harina, 1 cucharadita de polvo de hornear o (granizada),  $\frac{1}{4}$  nueces y  $\frac{1}{4}$  chocolate en trocitos y una cucharadita de *royal*.

*Mirtha Ravera (Cañada Rosquín, Departamento San Martín)*

### **TORTA CRIOLLA**

Se necesita medio kilo de harina, 30gr. de levadura, salmuera y 7 cucharadas de grasa derretida... Dejar que leude.

1 huevo grande o 2 si son chiquitos, 1 o 2 cucharadas de azúcar que quede una crema pesada o espesa. La masa que quede como la del pan, más blanda que dura.

*Silvia Balcaza (Calchaquí, Departamento Vera)*

## TORTA DE BANANA

No recuerdo muy bien cómo llegó esta receta a mis manos, pero lo que sí recuerdo es que me encantaba cocinarla junto a mi prima Tatiana cuando éramos niñas.

Ingredientes: 3 bananas, ½ taza de azúcar blanca, ½ taza de azúcar negra, 150 gr. de manteca, 300 gr. de harina, 2 huevos, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Pisar las bananas junto a la manteca, luego agregar el azúcar y los huevos por último la vainilla y la harina. Mezclar bien, poner en un molde a horno medio durante 1 hora.

*Ayelén Garbagnoli (Gobernador Crespo, Departamento San Justo)*

## TORTA DE CEBOLLA

Es una receta tradicional, la trajeron los inmigrantes de sus tierras. En los tiempos de guerra o de crisis, cuando todo era arrasado se aprovechaba para la alimentación todo aquello que dejaba raíces bajo tierra. Así las cebollas y las papas se transformaron en la clave de los platos más característicos de la cocina judía.

Ingredientes: 3 huevos enteros, 2 o 3 cebollas cortadas en tiritas o cuadrados en crudo, 3 tazas harina leudante, 1 taza de leche, 1 taza de aceite, ¼ k de queso fresco *cuartirolo*. Para la preparación: mezclar todos los ingredientes hasta que quede espeso. Hornear. Se puede agregar queso rallado. Si se hornea en un molde grande queda de 3 cm de espesor. Se corta en trocitos, se puede comer caliente o fría.

*Marta Zinger de Eidelman (Moisés Ville, Departamento San Cristóbal)*

## TORTA DE CEBOLLAS

A esta receta la aprendí durante los años que viví en Moisés Ville, nuevamente en Sunchales la sigo preparando.

Ingredientes: 2 tazas de harina leudante, 1 cucharada de maicena (fécula de maíz), 3 huevos, ¼ taza de aceite, 2 tazas de leche, sal y pimienta a gusto, ½ taza de queso rallado, 1 taza de queso duro en trozos y 3 o 4 cebollas cortadas en juliana.

Preparación: colocar la harina y la maicena en forma de corona, en el centro incorporar los huevos, el aceite e ir mezclando junto a la

leche. Condimentar a gusto con sal y pimienta. Por último, incorporar el queso rallado, el queso en trozos y las cebollas. Colocar toda la preparación en un molde de 24 cm para tortas y cocinar.

*Corina Alassia (Sunchales, Departamento Castellanos)*

## **TORTA DE CHICHARRONES**

Ingredientes: 500 gr. de harina leudante, 100 gr. de manteca, 3 huevos, 4 cucharadas de azúcar, leche (cantidad necesaria), ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de polvo leudante y 1 taza de chicharrones. Tamizar la harina con la sal, el polvo leudante, agregar la manteca hasta tener una arena, agregar los huevos batidos con el azúcar; luego incorporar la leche necesaria hasta obtener una masa semi-blanda. Agregar los chicharrones, mezclar bien. No amasar y si hiciera falta incorporar un poco de harina. Colocar en un molde, dejar descansar 30 minutos y cocinar a horno suave. Una vez fuera del horno, cubrir con azúcar aún caliente. Esta receta se preparaba en mi casa, en mi infancia en el campo, en una chacra de la estancia Las Encadenadas. No sé de donde viene, ni quien comenzó a realizarla, pero siempre recuerdo a mi mamá preparando tortas en la cocina a leña y una de esas tortas era esta, dulce y sabrosa al mismo tiempo, con los chicharrones cortados a cuchillo, gordos.

*Inés Mariani (Villa Cañas, Departamento General López)*

## **TORTA DE DURAZNOS**

Esta receta es práctica, económica y rápida de preparar. La tengo siempre presente en el momento que necesito un postre y no cuento con demasiado tiempo.

Batir 2 huevos con 1 taza de desayuno de azúcar, agregar 1 taza de desayuno de harina leudante. Mezclar bien y agregar ½ lata de duraznos al natural picado. Llevar a horno durante 45 minutos aproximadamente. Retirar, dejar enfriar y cubrir con crema chantilly, cerezas y copitos de chocolate.

*Marta Mayotto (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## TORTA DE LAS 12 CUCHARADAS

Mi hermano Iván cumplía años y, como siempre, encargamos la torta pero esa vez la repostera no podía hacerla. Entonces, una amiga advirtió que teníamos en casa todos los ingredientes para preparar la torta de las 12 cucharadas, la hizo, yo aprendí a hacerla y además salí de un apuro. Por eso la comparto, porque te saca de apuro y queda rica.

Ingredientes: 12 cucharadas de azúcar, 12 cucharadas de harina 0000, 12 cucharadas de aceite, 12 cucharadas de leche y 4 huevos. Todos los líquidos se mezclan con el azúcar y unimos. Luego incorporamos harina y mezclamos hasta obtener una crema. Enmantecamos y enharinamos un molde y la colocamos ahí. Llevamos a horno precalentado a 180° hasta su cocción total a fuego medio. Finalizamos la cocción, la retiramos del horno, la desmoldamos. Esperamos un rato y ya estará lista para ser degustada.

*Rosario Pérez (Videla, Departamento San Justo)*

## TORTA DE LIMÓN

Ingredientes: 2 tazas de harina leudante, 1 taza de azúcar, ½ taza de aceite, ½ taza de leche, 1 huevo y ralladura de 1 limón.

En un *bowl* colocar harina y azúcar. Agregar la leche y revolver. Luego agregar el huevo y seguir revolviendo. Por último agregar la ralladura y el jugo de un limón. La mezcla no debe quedar ni líquida ni espesa. Volcarla en un molde enmantecado y enharinado. Llevar a horno precalentado por 60 minutos.

*Lara Cappeletti (La Penca y Caraguatá, Departamento San Justo)*

## TORTA DE MAMÁ

Siempre recuerdo las tardes de lluvia cuando mi madre buscaba en la alacena y con poquitos ingredientes, sus milagrosas manos y mucho amor, nos mimaba con su “torta sencillita” (porque no había para decorarla). ¡Así la llamaba ella y las meriendas eran una fiesta! Dulces recuerdos que guardo en mi corazón.

Ingredientes: 2 tazas de harina leudante, 1 taza de fécula de maíz, 2 tazas de azúcar, 1 vaso de leche fría, ½ taza de aceite de maíz, 3 huevos y ralladura de limón o de naranja.

Preparación. Se mezclan en un bol los ingredientes secos (harina, azúcar y fécula de maíz). Aparte se baten los 3 huevos y se agrega la ralladura de limón o naranja, se agrega la leche fría y el aceite de maíz. Se bate bien y se incorpora a los ingredientes secos. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea. Verter en un molde enmantecado y enharinado. Llevar a horno moderado. Cocinar durante 35 o 40 minutos. Desmoldar sobre una rejilla. Dejar enfriar. Desmoldar a gusto.

*Angélica Boraise (Rosario, Departamento Rosario)*

### **TORTA DE MANDARINA**

En mi adolescencia fui a la Escuela de Hogar en Sunchales para aprender a cocinar. Allí aprendí muchas recetas pero entiendo que una cocina fácil y práctica también puede ser deliciosa. Por lo cual, comparto esta receta que es prueba de lo dicho.

Licuar 2 o 3 mandarinas (según su tamaño) utilizando la cáscara, el jugo y la pulpa (menos las semillas). Agregarle  $\frac{1}{4}$  taza (tamaño de té) de aceite, 1 huevo,  $\frac{1}{2}$  taza (tamaño té) de azúcar. Licuar todo muy bien. Agregarle a mano  $1 \frac{1}{2}$  taza de harina, mezclar y colocar toda la preparación en un molde de 20 cm y cocinar.

*Corina Alassia (Sunchales, Departamento Castellanos)*

### **TORTA DE MANDARINAS**

Necesitás: 3 mandarinas con cáscara, 2 pocillos de azúcar, 1 pocillo de aceite, 3 huevos, 3 pocillos de harina leudante. Poner todo en la procesadora y al molde. Cocinar en horno a 170 grados durante 30 minutos. Elegí esta receta porque la probé en casa de una amiga y me encantó. Ahora la hago siempre.

*Ana de Pivetta (San Martín de las Escobas, Departamento San Martín)*

### **TORTA DE MANZANA**

Ingredientes: 200 gr. de harina leudante, 200 gr. de azúcar, 100 cc de aceite, 2 huevos, esencia de vainilla y 4 manzanas.

Preparación: encender el horno para que llegue a 180°. En simultáneo, batir los huevos con el azúcar, la esencia de vainilla. Luego incorporar el aceite, la harina tamizada y la manzana. Rociar el



molde con rocío vegetal o aceite y espolvorearlo con azúcar, volcar la torta y cocinar durante 30 a 40 minutos a horno medio.

*Julián Aguirre (San Justo, Departamento San Justo)*

### **TORTA DE MANZANA PRIMAVERA**

Es una receta que preparo hace 60 años. Siempre me resulta bien, además de deliciosa. La repito a pedido de mi familia.

Ingredientes: 3 huevos grandes, 1 taza de azúcar, 1 taza de harina leudante, 100 gr de manteca, esencia de vainilla, 3 manzanas grandes, 150 cc de vino oporto o blanco.

Se baten los huevos con el azúcar hasta que obtengan una textura cremosa. Se le agrega la harina y la esencia. En una tartera se coloca 1 taza de azúcar en el fondo, se derrite formando un caramelo. Se lo esparce todo alrededor. Luego que se enfría se desparraman 100 gr de manteca por todo el caramelo y costados de la tartera. Se pelan 3 manzanas grandes, se cortan en rodajas o fetas (como guste). Se acomodan sobre el caramelo. Se espolvorea con 3 cucharadas de azúcar molida y una copa de oporto o vino blanco (o sea 100 o 150 cc). Preparar primero el caramelo con las manzanas y luego el batido que se esparce sobre las manzanas cubriéndolas totalmente. Colocar en horno moderado durante 40 m. Desmoldar caliente mientras el caramelo está blando. Se puede servir con crema chantilly.

*Olga López (Bustinza, Departamento Iriondo)*

### **TORTA DE NARANJAS**

Ingredientes: 200 g de manteca, 300 g de azúcar, 4 huevos, 500 g de harina leudante, ralladura de 2 naranjas y el jugo de 2 naranjas.

Preparación. Batir la manteca con el azúcar hasta formar una crema. Agregar los huevos de a uno y la ralladura. Incorporar la harina leudante intercalando con el jugo de naranjas. Mezclar suavemente y colocar a cocinar en un horno moderado, en molde previamente enmantecado y enharinado. Cocinar aproximadamente 45 minutos. Si desea una vez fría bañar en chocolate.

*Silvia Moretti (Alcorta, Departamento Constitución)*

## TORTA DE NARANJA

Esta receta en su origen era para preparar galletitas, pero cuenta mi madre que, cuando ella tenía 12 años, encontró la receta, siguió el procedimiento y, en lugar de hacer unidades individuales, volcó la preparación en un recipiente y de allí surgió esta torta. Yo nunca la hice pero mi madre hasta el día de hoy la sigue haciendo.

Ingredientes:  $\frac{3}{4}$  paquete de manteca,  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar, 2 huevos, 1 vaso de jugo de naranja, ralladura de cáscara de naranja, 2 tazas de harina leudante, 1 toque de vainilla.

Procedimiento. Mezclar manteca y azúcar hasta formar una crema. Incorporar los huevos de a uno. También la ralladura y la vainilla. Después de mezclar esto, echar un poquito de jugo y de harina y mezclar. Repetir el agregado de harina y jugo de a poco, mezclando cada vez, hasta agotarlos. Batir bien y volcar en placa enharinada y enmantecada, espolvorear con azúcar y llevar al horno, temperatura máxima por 15 o 20 minutos.

*Vanina Tallano (Rosario, Departamento Rosario)*

## TORTA DE QUESO

Para la masa: 100 g manteca, 50 g azúcar, 1 huevo, harina (la que la masa requiera para estirarse).

Cubierta: 700 g queso, 200 g azúcar, 60 g maicena, 2 huevos (las claras batidas a nieve) y 1 cucharada de crema.

Preparar la masa y estirlarla lo más fina posible, colocarla en un molde desarmable (de no tener en un molde para horno).

*Mirta Levin Seiferld (Moisés Ville, Departamento San Cristóbal)*

## TORTA DE QUESO

Para la masa: 1 huevo; 100 gramos de manteca;  $\frac{1}{2}$  taza de leche y harina necesaria.

Relleno: 6 huevos; 2 tazas de queso semiduro rallado; 1 taza de azúcar y 250 gramos de crema de leche.

Para la masa: mezclar la manteca y huevo ligeramente e ir agregando leche y harina de forma alternada hasta que quede una masa como para tarta suave. Acomodar con los dedos en una fuente de no menos de 5cm de profundidad.

Para el relleno: mezclar todos los ingredientes en un *bowl* y verter sobre la masa. Cocinar a fuego medio. Disfrutar y convidar

A esta receta la hacía mi abuela Judita Argentina Sandrigo de Scarel, nacida el 10 de julio de 1909. Me dio esta receta una hija de ella (mi tía) varios años después de que ella ya no estaba. La abuela ordeñaba las vacas (vivía en el campo) y hacía el queso, el cual incluía en su torta que con tanto placer degustábamos, y se convertía en la vedette de las yerras. Era todo un proceso, al que no había prestado atención hasta ahora, a partir de vuestra propuesta. Gracias por esta oportunidad.

*Oldi Beltrame (Avellaneda, Departamento General Obligado)*

### **TORTA DE QUESO Y REBOZADOS DE PAN**

“La comida no se tira”, un principio vital inapelable atravesaría durante mucho tiempo la cotidianidad de aquellos inmigrantes, como mi madre y otros familiares, luego de la hambruna vivida en medio de la guerra, que llevará a tantos inmigrantes a emprender el viaje hacia Argentina. Desde esa memoria vivida, cuando sobraba pan, se inventaban modos y recetas para aprovecharlo. Ponerlo a secar para hacer pan rallado... Aprovechar la miga para hacer budín de pan... Preparar pan dorado para la merienda... O, entre estas y otras alternativas: *El rebozado de pan*, preparado con pan en rodajas, apenas húmedo con leche, untado con salsa blanca y queso en el medio, una vez unidos se los pasa por la mezcla que se usa para hacer las clásicas “marineras”: huevos batido con leche y un poco de harina, se los fríe en aceite bien caliente y se los escurre en papel.

*Torta de queso fácil*, sencilla y muy rica, para hacerla sólo se necesita pan “del día anterior” cortado en rodajas. Se lo moja en leche y se lo coloca en una bandeja previamente enmantecada. Se unta esta primera capa con salsa blanca dulce (con azúcar en lugar de sal), se coloca arriba unos trozos de queso cremoso y una nueva capa de pan mojado en leche. Finalmente, se baten huevos con un poco de leche, se vuelca esta mezcla esparciéndola sobre esta última capa de pan y se lleva al horno a gratinar. Minutitos nomás. Sabor de infancia que acompaña el recuerdo de mis hijas desde entonces.

*Angélica Beltrame (Avellaneda, Departamento General Obligado)*

## TORTA ECONÓMICA

Nunca me gustó cocinar, a diferencia de mi madre. Gracias a ella degustamos buenos menús durante muchos años. Ella vendía ollas y cuenta que cada casa que le abría la puerta era un libro para escribir TODO lo que transcurría en esas reuniones de ollas. Durante un par de años ese fue el ingreso de mi casa, mi papá cargaba los bolsos con las *Essen* y la llevaba a cada una de esas reuniones.

Cada plato que preparó y prepara incorpora un poquito de su esencia y de su pasión. Ella dice que ama la cocina y que disfruta cada paso que realiza. Recuerdo irme de casa a los 20 años con cero experiencia culinaria, pero con el deseo/necesidad de aprender a hacer algo rápido, fácil y económico en la cocina para poder llenar la panza de Bruno y Camila, le pedí: “Mamá, pásame una receta fácil y que no me complique la existencia”. Así fue que me anotó en un papelito, que aún conservo, la receta de la *torta económica*, que les comparto: 3 tazas de harina leudante, 1 y 1/3 taza de azúcar, ¾ taza de aceite, 1 huevo, leche, ralladura de limón más esencia de vainilla. Mezclar harina y azúcar. Huevo en el medio, agregar el huevo, batir un poquito. Agregar el aceite y por último la leche sin batir. Usar cuchara de madera (recuerde usar savarín). Hace 22 años que dejé la casa de mis viejos y esta receta sigue siendo mi aliada para todo tipo de ocasión.

*Clarisa Rizzolo (Rosario, Departamento Rosario)*

## TORTAFRITA DE CALABAZA

Ingredientes: 1 calabaza, azúcar cantidad necesaria, 1 kg de harina común, grasa cantidad necesaria.

Procedimientos. En una cacerola ponemos a hervir la calabaza cortada en cubos, una vez hervida, retiramos todo el agua dejando enfriar la calabaza. A continuación en un *bowl* colocamos la calabaza y el azúcar, pisar bien para que quede como un puré y agregar allí 3 cucharadas de grasa. Una vez todos estos ingredientes unidos se le agrega harina en tandas para que no se armen grumos, realizada la masa se estira para lograr bollitos y con la ayuda de un palo de amasar se estira. Una vez las tortas hechas, se pone a fuego medio 1 kilo de grasa y esperar a que este bien caliente, para comenzar a cocinar las tortas fritas. Me recuerda cuando éramos chicos, mi

mamá nos llamaba para la hora del té y nos hacía tortafritas de calabaza a mí me encantan.

*Nellys Torancio (San Justo, Departamento San Justo)*

### **TORTAS FRITAS**

Esta receta me la compartió un amigo que vino de Corrientes y yo la adopté.

Ingredientes: harina, grasa, jugo de naranja.

Preparación. Colocar la harina en la mesa en forma de montaña. Hacer un círculo en el centro y agregar jugo de naranja (en lugar de agua), la grasa derretida y amasar. Separar en bollos para luego freírlos en grasa dándole la forma que se quiera.

*Romina Romero (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

### **TORTAS FRITAS**

Ingredientes: harina leudante, manteca, leche y sal (cantidades necesarias).

Se coloca en un bol harina, manteca, sal y luego se agrega leche. Se mezcla todo hasta hacer una masa consistente. Luego se amasa, incluso se golpea sobre la mesada. Cuanto más se amasa mejor sale la torta frita, más blanda. Una vez lograda la unión de la masa, sin ningún tipo de separación se deja reposar unos 15/20 minutos.

Se estira, se corta en círculos más grandes o más pequeños, se fríen en grasa y una vez doradas se retiran de la sartén. Hay personas que a las tortas fritas calientes le colocan azúcar. Se acompaña con mate de bombilla, café con leche, mate cocido generalmente.

Hay un mito de las tortas fritas, de hacerlas en días de lluvia. ¡Aún en casa se conserva!

*Silvia Delicia (Red mujeres sudoeste - Rosario, Departamento Rosario)*

### **TORTA FRITA**

Ingredientes: ½ k de harina leudante, 1 cucharada sopera de grasa vacuna, 1 vaso de agua templada, ½ cucharada de sal y aceite de girasol.

Elaboración. Colocar la harina en un recipiente en forma de corona para agregar en el centro la sal, la grasa y el agua templada. Mezclar

muy bien con una cuchara o con ayuda de tus manos hasta obtener una masa suave y homogénea. Envolver la masa en un paño y dejar descansar aproximadamente 15 – 30 minutos fuera de la heladera. Dividir la masa de la torta frita en bollos de igual tamaño y estirar cada uno de ellos con un palote hasta que queden finos. Hacerle un hueco en el centro para que entre el aceite cuando se fría y se cocinen mucho más rápido. Dejar las tortas fritas sobre un paño mientras se coloca abundante aceite en una sartén. Cuando esté caliente, freír las tortas de a una, con cuidado de no quemarte, hasta que se doren de ambos lados. Para ello, deberás darlas vuelta durante la cocción. Retira con una pinza y dejar escurrir en papel absorbente para quitar el exceso de aceite. ¡Listo para comerlas! Podés acompañarlas con azúcar espolvoreada o dulce de leche.

*Diana Ferrero (Las Toscas, Departamento General Obligado)*

## **TORTAS FRITAS DE LA ÑATA**

Los ingredientes son: 2 kilos de harina común, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 3 huevos, dos cucharadas de grasa tibia, 400 cc de salmuera, 1 kilo grasa de vaca.

Se hace una corona de harina, en el medio se pone el huevo, la grasa y la salmuera. Se une hasta que la masa quede que no se pegue en las manos. Se amasa unos 10 minutos y se deja descansar unos 20 minutos. Mientras tanto se pone a calentar la grasa y una vez descansada la masa se preparan los bollitos, con un palo de amasar se estiran hasta que quede 1 cm de espesor. Finalmente, se le realiza un pequeño orificio en el medio y a la olla hasta que tomen color dorado.

Esta receta le pertenece a Santos Rafaela Espindola, “la Ñata”, mi madre. Ella la preparaba no sólo los días de lluvia, sino también los domingos o aquellos días en que se complicaba concretar el almuerzo para 12 niños. Tengo un recuerdo lindo porque cuando volvíamos de la escuela, mi mamá nos esperaba en la puerta de la casa y su delantal estaba lleno de harina, entonces sabíamos que ese día se comía torta frita.

*Elsa Díaz (Rufino, Departamento General López)*

## **TORTAS FRITAS DE MAMÁ**

1 kilogramo de harina común, agua con sal, 3 cucharadas de grasa de vaca, 1 huevo, grasa para freír.

Se pone la harina en corona, en el centro colocar las cucharadas de grasa y el agua con sal, después el huevo y mezclar, amasar y cortar.

*María José Coronel (Centeno, Departamento San Jerónimo)*

## **TORTA GALESA (DE LA ABUELA SHIRLEY)**

Comparto esta deliciosa receta que mi madrina preparaba para las navidades. Tiene un sabor muy especial y no es fácil de conseguir.

Ingredientes: 200 gr de azúcar negra; 200 gr de manteca; 240 gr. de harina leudante; 4 huevos; 2 cucharadas de miel; 6 cucharadas de coñac; 150 gr. de fruta glaseada; 50 gr de pasas de uva remojadas en coñac; 50 gr de frutas secas; esencia de limón – vainilla; almendras. Especies: comino, canela, clavo de olor molido, nuez moscada, jengibre, cardamomo, laico (mami no especificó cantidades así que hay que ponerle a gusto e ir probando). Remojar las frutas secas por tres días en coñac (pasas). Batir bien la manteca con el azúcar y la miel. Agregar los huevos de a uno. Agregar harina y coñac. Poner papel manteca en el fondo de un molde enmantecado. Poner una capa de masa, una de frutas y una de masa. Arriba frutas y jalea de damascos.

*René A. Stiefel Benzi (Colonia Belgrano, Departamento San Martín)*

## **TORTA HÚNGARA**

Ingredientes: 750 gr. de harina común; 225 de leche; 4 ½ cucharadas de azúcar; 4 huevos y 50 gr de levadura. Para untar: 1 ½ pan de manteca; 10 cucharadas de azúcar y ralladura de un limón.

Preparación: poner en un bol la levadura, la leche, las dos cucharadas de azúcar y un poco de harina. Formar una masa blanda y dejar leudar ½ hora. Luego se agregan los ingredientes restantes: huevo, azúcar y harina. Formar un bollo que no se pegue en las manos, así está listo para dejar leudar hasta que aumente el volumen. Luego que haya aumentado se corta por la mitad y se estira. La masa estirada se unta con la manteca, las 10 cucharadas de azúcar y ralladura de un limón (la manteca y las cucharadas de azúcar tienen que estar

a punto pomada, así se untan mejor). Después se arrollan y se cortan 7 pedazos. De esta receta salen dos tortas húngaras, en moldes redondos o latas de batatas. Pintar con huevo batido y azúcar o se hace un almíbar. Cuando están cocidas se les pasa el almíbar. Los moldes se enmantecan y se espolvorean con azúcar. A esta receta me la pasó Celia Stochero, comencé a hacerla y sale siempre muy bien.

*María Oliva (López, Departamento San Jerónimo)*

## **TORTA HÚNGARA 80 GOLPES**

Soy Especialista en Gastronomía y Alta Cocina, de tal forma me desempeño como instructor de formación profesional. Me desempeño como cocinero de una escuela rural, por la tarde como instructor de formación profesional en Arequito y por la noche también como instructor de formación profesional en Carcarañá. Soy un apasionado de asar a las brasas, este año obtuve el primer premio en el campeonato de cordero a la estaca. Justamente, la receta que elijo compartir fue muy importante para mi formación. La conocí por un libro antiguo que una clienta del comercio donde trabajaba me acercó. Comencé a prepararla y vendiéndola pude financiar mis estudios. Mi padre al ver el éxito de las mismas y las dificultades que provocaba el tener que cocinar de a dos por vez, fabricó un horno apto para cocinar seis tortas en simultáneo. Asimismo, es la primera receta que transmito a mis alumnos y todos se sienten atraídos por la propuesta.

Ingredientes para la masa: 500 gr. de harina 0000, 2 huevos, 50 gr. de levadura, 4 cucharadas de azúcar, 4 cucharadas de aceite, ½ taza de leche y ½ taza de crema.

Para el relleno: 15 cucharadas de azúcar, 200 gr. de manteca punto pomada, 2 cucharadas de harina (para que la manteca no se caiga) y ralladura de un limón.

Preparación. Para la masa, unir todos los ingredientes con un *cornet*. Luego aplicar, como su nombre lo indica, 80 golpes sobre la mesa de trabajo, siempre girando la masa, largándola desde una altura mínima de 30 cm. Tener presente que esos golpes son el amasado. Dejar leudar. Una vez que duplicó su volumen estirar en forma rectangular de un cm de espesor. Luego con ayuda de una espátula, desparramar la manteca azucarada sobre el rectángulo de



masa, la enrollamos, cortamos los rollos, los ponemos en un molde enmantecado dejando 1 cm de separación entre cada uno. Dejar leudar, llevar a horno precalentado durante 35 minutos.

*Marcelo Andrés Bellón (Arequito, Departamento Caseros)*

### **TORTA INVERTIDA DE MANZANA**

Esta receta la preparamos con mis hermanas para compartir con el mate. Son recuerdos de Posadas, Misiones.

Para cocinarla necesitás: 3 manzanas verdes o rojas, 160 gr. de harina común, 100 gr. de manteca, 2 huevos grandes, 150 gr. de azúcar, 1 limón mediano, 15 gr. de polvo de hornear, 100 gr. de azúcar para el caramelo y 1 molde de 20 cm enmantecado y enharinado. Preparación. Dos manzanas se utilizaran para el relleno y 1 se reservará para que quede a la vista del caramelo. Cortar un limón a la mitad y exprimir esa mitad en un plato (sirve para que la manzana no se oxide). Sumergir las manzanas en el plato con limón. Poner los 100 gr. de azúcar en una ollita y agregar una cucharada de agua. Mezclar un poco y dejar hasta que se haga caramelo. Volcar en el molde enmantecado y enharinado. Colocar luego las rodajas de manzana en el molde. Para el relleno, cortar las otras dos manzanas en cubitos y sumergirlas en jugo de limón. En un bol agregar los dos huevos y 150 gr. de azúcar, batir. Agregar la manteca a temperatura ambiente. Seguir batiendo hasta que quede una crema. Luego agregar los secos: harina más polvo de hornear. Seguir batiendo hasta formar una crema. Finalmente agregar los cubitos de manzanas en la preparación y volcar todo en el molde. Llevar a horno precalentado a 180 ° por 40 minutos o 1 hora. Poner un aluminio en la parte superior para que no se queme. Una vez cocinada, desmoldar en una bandeja.

*Johana Ojeda (Rosario, Departamento Rosario)*

### **TORTA INVERTIDA DE MANZANA**

Esta es la receta de una torta que mi mamá hacía muy frecuentemente. Mi madre cocinó toda su vida, y yo recuerdo que cuando era niña prefería la comida de rotisería a la casera y las facturas de panadería a la torta que a diario servía en la merienda. De manera que esta torta específicamente no me gustaba.

Creo que por una negación al arte culinario (será porque lo asocio a una labor esclavizante y poco apreciada por su carácter efímero), hoy por hoy no soy muy habilidosa en la cocina. Ya mi madre casi no cocina. Y es hoy que aprovecho cada oportunidad donde alguna amiga me agasaja con esta receta, dado que añoro su sabor.

A través de las reflexiones hechas en este taller, logré ver lo perfecto de la metáfora: la torta resultó ser como la vida misma, invertida.

Ingredientes: 4 manzanas, 1 limón (zumo), 100 gramos de azúcar (caramelo), 300 gramos de harina, 100 gramos de manteca, 4 huevos, 200 gramos de azúcar (1 taza), 1 cucharada de vainilla.

Preparación. Hacer el caramelo. Bañar con el caramelo la base y las paredes del molde.

Pelar las manzanas, cortarlas y dejarlas con agua con limón. Cortar las manzanas en láminas y cubrir toda la base del molde (encima del caramelo), intercalando con trocitos de manteca. Batir los huevos con el azúcar, la manteca derretida y la esencia de vainilla.

Incorporar la harina hasta conseguir una mezcla homogénea. Vaciar esa masa sobre las manzanas. Llevar a horno moderado por 30 minutos. Dejar enfriar y desmoldar. Se puede servir decorada con crema *chantilly*.

*Andrea Timpano (Cañada de Gómez, Departamento Iriondo)*

## **TORTA INVERTIDA DE MANZANAS (OTRA)**

Esta receta nunca falta en casa. Además te salva cuando vas de visita y tenés que llevar un postre. Acompañada con crema *chantilly* y helado es irresistible. Y como si no fuera poco es una rica torta para acompañar el mate. Por todas estas virtudes, la comparto.

Ingredientes: 100 gr. de manteca,  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar, 2 huevos, 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, leche (cantidad necesaria), 4 manzanas verdes y esencia de vainilla.

Primero. Pelar y cortar en láminas las manzanas. Mientras tanto, en una fuente de 24 cm. incorporás azúcar para formar el caramelo, la dejás enfriar y colocás las manzanas en varias capas. ¡Un tip importante! Sobre las manzanas colocar trozos de manteca, así a la hora de desmoldar no se pega. Segundo. Mezclar los ingredientes para formar la masa. Esta debe tener una consistencia fluida. Colocarla sobre las manzanas. Tercero. Cocinar a horno medio por 30 minutos o hasta que aplicando la prueba del palillo, este salga limpio.

Cuarto. Desmoldar en una fuente plana. Importante: para desmoldar la torta debe estar caliente. Si se pega, colocar la fuente sobre la hornalla de la cocina unos minutos así el caramelo se derrite y sale más fácil. Quinto. Acompañar con crema, helado o con unos ricos mates. Sexto. Disfrutar...

*Dianela Bressi (López, Departamento San Jerónimo)*

### **TORTA LOCA**

22 cucharadas de harina, 22 cucharadas de azúcar, 22 cucharadas de aceite, 2 huevos. Mezclar todo y volcar en molde acaramelado y cubierto con una capa de manzanas.

*La Nona Menna (Chañar Ladeado, Departamento Caseros)*

### **TORTA MÁLAGA**

Ingredientes: 150 gramos de manteca, 3 huevos, 200 gramos de azúcar, 240 gramos de harina leudante y 1 pocillo de vino dulce oporto.

Procedimiento. Batir las claras a nieve. Mezclar los 150 gramos de manteca, agregar las 3 yemas, el vino, harina y, por último, las claras a nieve de modo envolvente. Verter en un molde, preferentemente alargado, previamente enmantecado y enharinado. Llevar a horno moderado durante 30 minutos.

*Ana Pennisi de Salvatori (Peyrano, Departamento Constitución)*

### **TORTA NEGRA**

Un dedo y medio de aceite, un dedo y medio de agua y un dedo y medio de leche. Y un poco de harina (menos de un cuarto kilo aproximadamente), para unir. Con esos ingredientes mezclados hacer la masa y estirar. Por otro lado, poner alrededor de medio kilo de azúcar negra con un huevo batido sobre la masa. Llevar al horno. Probar cuando la torta esté lista.

*Ana María Rostand (Santa Fe, Departamento La Capital)*

## TORTA NEGRA DE LA ABUELA CARMEN (LA RECETA PERDIDA)

Se hace en un molde de pizza de borde bajo. Tiene una textura que se deshace en la boca. La masa: es como la masa de la tortita negra, pero más rica, distinta a la de panadería y es un poco salada. Cober-tura: azúcar negra. Se recuerda que se mezclaba con una parte de azúcar blanca, común. Es una receta económica y rápida. Armado: 1. se monta la masa en el molde, dejando un borde elevado; 2. se pre-cocina; 3. se cubre con la mezcla de azúcar y se termina la coc-ción; 4. se come, saboreando mucho.

*Celina Duri (Rosario, Departamento Rosario)*

## TORTA ORO Y PLATA

En una amplia cocina de la ciudad de Gálvez, donde el sol esparcía su luz por las ventanas, dos hermanitos esperaban el inquietante momento de batir una torta: Hernán, a quien llamábamos cariñosamente Nene, un chico fuerte, inteligente, de pelo cortito, de 8 años, y yo, Norita, de 6 años, flaquita y tímida bajo un corto y frondoso flequillo. Como todo niño, cuando mi mamá Agustina se disponía a hacerla, ambos queríamos ayudarla; ella con muy buen criterio y para evitar enojos y berrinches, nos repartía un *bowl* a cada uno y nos dejaba elegir qué torta hacer. La de oro, pura yemas de huevo de campo, era color amarillo fuerte o la de plata, liviana, alimonada y de color clarito. Por supuesto que, como todo herma-no mayor, Nene elegía primero y en voz alta: ¡yo, la de oro!, y para mí queda la de plata, que de paso era más liviana para batir. Pero lo importante es que siempre salían riquísimas. Mami las cocinaba en dos budineras viejitas que sabían de muchos sabores caseros.

Mientras aguardábamos que se cocinen tomábamos mates de leche dulces como la miel y jugábamos un rato en la vereda, en un barrio hermoso donde no faltaban chicos en las anchas veredas arbola-das con naranjos, que durante la primavera se perfumaban con los azahares.

Tortas oro y plata, un atesorado recuerdo de mi infancia, que sigo rememorando hoy, y engalanando las tardes de mates ahora amar-guitos que comparto con mi esposo.

Torta de oro. Ingredientes: 100 g de manteca, 1 taza de azúcar, 2 yemas de huevos de campo, 2 tazas de harina, 1 cucharadita de polvo leudante, 1 ¼ taza de leche, esencia de vainilla.

Torta de plata: Ingredientes: 100 g de manteca, 1 taza de azúcar, 2 claras de huevos, 2 tazas de harina, 1 cucharadita de polvo leudante, 1 taza de leche y ralladura y unas gotas de limón.

En ambas se procede así: batir la manteca con el azúcar, agregar yemas o clara (según sea la torta) siguiendo la receta y batiendo muy bien. Luego, siempre mezclando, incorporar la harina, a la que ya se habrá agregado el polvo leudante, intercalar con la leche y finalizar agregando la esencia de vainilla o el jugo y la ralladura de limón a la que corresponda. Hoy se puede usar harina leudante, en aquellos tiempos no había.

Es una receta con una historia familiar que viene desde 1953 y me trae hermosos recuerdos.

*Nora Ramírez (Gálvez, Departamento San Jerónimo)*

## **TORTAS RAÍCES DE TRADICIÓN**

Compartimos dos recetas que el grupo de folclore *Raíces de Tradición* a cargo de la profesora Fabiana Agüero, realiza para vender y recaudar fondos para financiar actividades y también para degustar durante las reuniones grupales. Son muy pedidas y apreciadas en el pueblo.

*Las tortas fritas:* 1 kg de harina común, 100 gr de grasa de cerdo, salmuera cantidad necesaria (30 gr de sal gruesa y agua tibia) y grasa para freír. Colocar harina en un bol, agregar la grasa y mezclar agregando la salmuera hasta formar un bollo. Dejar descansar a temperatura ambiente durante 30 minutos. Luego formar bollitos y estirar con palote. Freír con grasa.

*Las tortas asadas:* 2 kg de harina, 250 gr. de grasa, salmuera cantidad necesaria. Se procede del mismo modo que con las tortas fritas. Luego de descansada la masa, se estira con palote los bollos y se cocina a las brasas.

*Grupo Raíces de Tradición (Los Quirquinchos, Departamento Caseros)*

## **TORTA RÁPIDA**

25 gr. de manteca, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de azúcar. Integrar estos ingredientes logrando una textura cremosa. Luego se agrega un huevo, 1 taza de harina, leche (cantidad necesaria). Logrando una masa ligera.

*Marisa Lucero (San Justo, Departamento San Justo)*

## **TORTA SIETE ROSCAS**

Ingredientes: 30 gr de levadura, 3 cucharadas de manteca, 10 cucharadas de azúcar, 3 tazas de harina y 2 huevos.

Preparación: colocar la levadura en un recipiente con un pocillito de agua tibia y una cucharada de azúcar. Disolver bien, agregar harina hasta que quede chirle, cubrir con harina, dejar leudar, luego agregar los demás ingredientes hasta formar una masa lisa. Aceitar un poco la mesada, poner la masa y estirar a mano, quedando de un espesor más o menos de 1 cm. Aparte preparar 10 cucharadas de azúcar, ralladura de limón, 3 cucharadas de manteca, vainilla. Batir todos los ingredientes, cubrir la masa, arrollarla, cortar en 7 trozos. Colocar en un molde enmantecado. Espolvorear con azúcar, dejar leudar un rato y ¡Lista para unos ricos mates o un buen té con leche! Fácil y nutritivo.

*Belkis de Restelli (Emilia, Departamento La Capital)*

## **TORTA 1, 2 Y 3 DE LA ABUELA TERESA**

Mi abuela Teresa Turchetti preparaba esta torta para todos sus hijos, con tanto amor que a ellos les encantaba. Hoy después de 30 años, mi tía me pasó la receta, ya que yo amo cocinar. Necesitás: 3 tazas de harina, 2 tazas de azúcar, 3 huevos, esencia de vainilla, 150 cc. de soda. Batir los huevos, agregar azúcar, luego la vainilla y finalmente las 3 tazas de harina. Unir todo, volcar la preparación en un molde para tortas y cocinar en horno durante 45 minutos.

*Noelia Ursprung (Sunchales, Departamento Castellanos)*

## **TORTILLA ASADA**

Ingredientes: 1kg de harina común, ½ kg de harina leudante, 400gr. de grasa vacuna y salmuera (agua tibia con sal a gusto).

Procedimiento. Se coloca la harina común con la harina leudante en forma de corona, y en el centro le agregamos la grasa y la salmuera. Unimos todo hasta que quede una masa homogénea y se deja reposar (mientras más horas quede en reposo mejor, entre 8hs y 12 hs sería lo ideal). Después se separa la masa en 3 o 4 bollitos y se estira de 1,5cm de espesor y se pincha la masa con un tenedor, y después la cocinamos en la parrilla con brasa moderada hasta que esté dorada de un lado y después la damos vuelta y cocinamos del otro.

La aprendí de mi madre, que vivía en el campo, y ella lo aprendió de la suya. Es una receta que la familia pasó de generación en generación. La preparaban para compartir con la familia y los amigos. Más tarde, también fue una receta que se preparaba para vender, cuando Ema y el hermano estudiaban, cuando era necesario buscar otras salidas laborales y así sumar ingresos. Y ahora, capitalizando esa herencia, se la prepara para acompañar unos mates en familia y para socializarla en este recetario.

*Nenu (Tostado, Departamento Nueve de Julio)*

## **TORTILLA DE PAPAS**

Papas, huevos, aceite, orégano, sal, pimienta. Cortar las papas en cubitos bien chiquitos. Se fríen las papas. Batir los huevos, agregar sal, orégano y un poquito de pimienta. Batir todo junto y agregar a la papa. Poner al fuego en una sartén con poquito aceite, a fuego bajito. Para darla vuelta no hay un tiempo estimado, se lo hace “a ojo”. Cocina un rato del otro lado y ya está lista.

*Marisa Benítez (Arroyo Seco, Departamento Rosario)*

## **TORTILLA DE PAPAS**

A esta receta la realizaba mi abuela. Compartí con ella 12 años de mi vida y el aroma que más recuerdo de su cocina era el de las papas fritas a la hora de hacer tortilla. Si cierro los ojos, todavía la veo al lado de su cocina, a través de un pasillo que conectaba nuestro

patio. La humildad y calidez del hogar reflejadas en una escena tan simple como la de ella cocinándonos. ¡La tortilla de mi abuela, la mejor y única como ella!

Ingredientes: 1 ½ k de papas, 6 huevos, queso cremoso, condimentos y aceite.

Procedimiento. Cortás las papas en rodajas finas, fritarlas no mucho, hasta que se cocinen pero quedando blanditas. Se baten los 6 huevos con sal, perejil y un poquito de ajo (le agrego pimentón a gusto también). Se colocan las papas en el recipiente donde están los huevos batidos, se entreveran bien y luego se colocan en una sartén con manteca. Cuando se estima que está cocida por debajo se la da vuelta utilizando un plato. Al estar cocida por completo agregas queso cremoso arriba. ¡Cuanto más queso, mejor!; Tener cuidado al voltear, puede terminar en una catástrofe!

*Celeste Moschen (Avellaneda, Departamento General Obligado)*

## **TORTILLA DE PAPAS**

Elegí esta receta porque me sale rica (es mi especialidad) y además es fácil.

Ingredientes: papas (cantidad a gusto), morrón (a gusto), 1 cebolla y muchos huevos (según gusto o disponibilidad).

Procedimiento. Pelamos las papas y las cortamos en rodajas o en cubitos. Luego las freímos (que no queden crocantes). Una vez cocidas se las mezcla con los huevos en un bol y se las deja reposar allí. Aparte cocinar la cebolla y el morrón. Se lo agrega al preparado de papas y huevos. Se condimenta: sal, pimienta y demás condimentos a gusto. Luego de unos minutos, se coloca el preparado en una sartén y se forma la tortilla. El secreto está en verter un huevo sobre la sartén cada vez que das vuelta la tortilla. Una vez cocinada, desmoldar y dejar enfriar.

*Huilén Bordón (Soledad, Departamento San Cristóbal)*

## **TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA RELLENA CON MOZZARELLA Y CANTIMPALO**

La tortilla es el plato favorito de mi bisabuela, de mi madre, de mis hermanas y de mi hijo. Somos una familia entortillada... Va la



receta. Ingredientes: 1 kg de papas; 250 gr. de cebolla, 6 huevos, 200 gr. de mozzarella, 150 gr. de cantimpalo en fetas.

Pelar y cortar las papas en dados. Freír y reservar. Sofritar la cebolla cortada en julianas. Mezclar las papas, la cebolla y los huevos. Condimentar con sal y pimienta. Precalentar la sartén con una película de aceite. Verter la mitad de la mezcla, poner la mozzarella y las fetas de cantimpalo, cubrir con el resto de la mezcla. Tapar y poner a fuego mínimo. Ir “espiando” por los bordes que quede sellada la parte de abajo de la tortilla. Cuando esté, apoyar un plato y dar vuelta la tortilla (esto lleva práctica) y volver a colocarla en la sartén hasta que esté lista.

*Esteban Crincoli (Rosario, Departamento Rosario)*

### **TURRÓN CROCANTE**

Poner a cocinar hasta que se integren y hiervan: ½ taza de azúcar y ¼ de miel. Agregar maní sin cáscara y cortado o almendras o cacao. Agregar copos de arroz (cantidad necesaria) y cocinar hasta que los copos estén unidos. Esta receta era la preferida de mi abuela paterna y la continúa preparando mi madre.

*Diana Bressi (López, Departamento San Jerónimo)*

### **TURRÓN CROCANTE**

Mi bisabuela María, oriunda de Italia, preparaba esta receta. Era infaltable para acompañar el café después del almuerzo. La receta fue pasando de generación en generación. Hasta mí llegó por medio de mi tía quien, junto a mi madre, la comía preparada por las manos de mi abuela. Colocar en una cacerola 10 cucharadas grandes de avena, 100 g de manteca, 10 cucharadas de azúcar, 10 cucharadas de cacao y un chorro de esencia de vainilla. Cocinar a fuego lento hasta que se derrita la manteca y en ese estado ligue los demás ingredientes. Reservar. Seleccionar una fuente y cubrir su base con una capa de galletitas de agua. Luego, sobre esa base, incorporar una capa de la pasta reservada. Repetir ese procedimiento hasta lograr las capas deseadas. Una vez formado el turrón se le pueden colocar nueces o coco rallado.

*Julietta Machuca (Villa Gobernador Gálvez, Departamento Rosario)*

## TURRÓN DE AVENA *QUAKER*

Conocí esta receta porque en mi casa había muchas cajas de avena *Quaker* y de cacao. Venían en el bolsón de alimentos que PAMI entregaba a mi tío y se acumulaban. Entonces, para aprovecharlas empezamos a preparar este turrón. Pero, como a mí no me gusta la versión que se hace con galletitas porque se humedecen, inventé una variante del mismo que no lleva galletitas y me permito compartirla con ustedes. Te cuento que está receta no te deja dormir, si sabes que está en la heladera la visitas durante toda la noche para saborear esta delicia.

Para hacerlo necesitás: 400 gr. de avena *Quaker*, 200 gr. de cacao “El Quilla”, 1 taza de azúcar, 200 gr. de manteca y ½ taza de leche (quizás un poco más).

El paso a paso. Primero mezclás los secos (azúcar, avena y cacao) y reservás. Derretís la manteca y cuando está lista, agregás la leche. El fuego debe ser muy bajo para que la manteca no se haga como aceite. Agregar los secos y mezclar un ratito en el fuego para que la avena no se humedezca pero sí lo suficiente como para que absorba el cacao. Retirar del fuego y poner en un molde (el que quieras) y llevar a heladera por lo menos 4 horas para que quede bien firme.

*Georgina Solís (San Justo, Departamento San Justo)*

## TURRÓN DE AVENA *QUAKER*

200 gr. de avena *Quaker*, 200 gr. de manteca, 200 gr. de chocolate, 200 gr. de azúcar, 2 paquetes de galletitas tipo criollitas, 2 cucharadas de leche y 2 cucharadas de dulce de leche (si se desea). Derretir la manteca, luego incorporar azúcar, leche y avena. Cocinar y luego agregar el chocolate. Mientras se cocina ir revolviendo hasta que se integre dando forma a una pasta. Colocar en una fuente una capa de galletitas, cubrirla con una porción de pasta. Volver a cubrir con galletitas, y repetir la pasta procediendo así hasta terminar con el preparado. Luego se lleva a heladera.

*Sofía Brigada (San Justo, Departamento San Justo)*

## TURRÓN DE QUAKER

Ingredientes: galletitas tipo *criollitas* (3 paquetes); manteca, 200 gramos; leche, 10 cucharadas; chocolate en barra, 100 gramos; cacao dulce, 40 gramos; azúcar, 200 gramos; avena de cocción rápida, 250 gramos; dulce de leche tradicional, 3 o 4 cucharadas. Modo de preparación: en una cacerola a fuego bajo poner a derretir manteca junto con la leche y el chocolate en barra. Añadir el dulce de leche y mezclar luego el cacao, el azúcar y la avena. Dejar cocinar de tres a cuatro minutos, revolviendo constantemente para evitar que se pegue en el fondo. En una fuente o plato, colocar capas de galletitas y capas de preparación alternadas. Terminar el turrón de avena con una capa de preparación y llevar a la heladera por lo menos 1 hora. Elegí esta preparación porque es el postre con que mi nona Neli nos esperaba cada vez que íbamos a visitarla. A nadie le salía como a ella.

*Gabriela Pellegrini (Los Molinos, Departamento Caseros)*

## TURRÓN DE QUAKER

Es una receta cargada de emoción. Era la que preparaba mi madre, es el primer postre que elaboramos junto a mi hermano. Es mi postre favorito y ahora de mi hijo también.

Ingredientes: 4 pocillos de *Quaker*, 6 cucharadas de leche, 6 cucharadas de cacao, 250 gr. de azúcar, 200 gr. de manteca y ½ kilo de masitas sequitas. Se coloca la manteca en un bol para cocinar a baño María, se le agrega *Quaker*, azúcar, leche, cacao y una cucharada de esencia de vainilla. Se cocina todo durante 5 minutos. En un molde cubierto de papel de aluminio, tipo budinera, se colocan intercalando una capa de masitas secas y otra de la pasta, hasta completar. Dejar congelar en el *freezer* y luego desmoldar.

*Paola Forcada (Arequito, Departamento Caseros)*

## TURRÓN DE QUAKER

A esta receta me la enseñó mi abuela, y yo la preparo y a mis hijas les encanta.

Necesitás: 3 paquetes de galletitas, 300 gr. de manteca, 1 taza de azúcar, ½ de leche, 1 taza de avena *Quaker* y 1 taza de cacao.

Preparación: en una ollita colocar la manteca y derretirla junto a la leche, agregar el azúcar y luego la avena. Cocinar por 10 minutos. Si es avena instantánea cocinar por menos tiempo. Por último, agregar el cacao. Una vez que la pasta está lista, elegir un molde, cubrir la base con una capa de galletitas, sobre ella colocar una porción de pasta y cubrir con galletitas y luego nuevamente pasta y repetir hasta terminar la pasta. Si se desea se puede cubrir la superficie con coco rallado.

*Virginia Fossatti (San Justo, Departamento San Justo)*

## **UBRE ASADA**

Ingredientes: Ubre, sal gruesa, pimienta, limón.

En un principio, se corta la ubre al medio, se lava y se la moja con limón, para que agarre gusto y permita que se adhiera la sal gruesa y la pimienta. Es válida la aclaración que se debe condimentar, como mínimo, 15 minutos antes. Luego, se coloca en la parrilla, con poca brasa; siendo el tiempo de cocción de 75 minutos aproximadamente; dependiendo del tamaño de la ubre. Una vez cocinada, para corroborar la cocción, al cortarla no debe desprender ningún tipo de jugo.

*Silvina Presser (Franck, Departamento Las Colonias)*

## **VACÍO AL HORNO CON VERDURAS**

Fui a trabajar a un pueblo, la mujer de la casa nos recibió con esta comida. Me gustó mucho y le pregunté cómo prepararla. Hoy la comparto en familia.

1 vacío de ternera, cebollas, morrones, sal, pimienta, condimento para pizza, 1 caldo de carne, 1 vaso de vino blanco, papas y aceite. Saltear las verduras con aceite o manteca, el vino y los condimentos. Disolver un caldo de carne en agua y agregarle las verduras cocidas. Poner el vacío salpimentado en una fuente en el horno, cocinar unos 40 minutos. En ese momento, antes de que la carne esté totalmente cocida, hacer cortes con el cuchillo cada 3 cm aproximadamente y con un cucharón ir agregando el caldo y las verduras. Continuar la cocción unos 20 minutos más. Mientras se esté cocinando la carne fritar papas cortadas en rodajas finas. Servir con el vacío.

*Cristian Barraza (Villa Constitución, Departamento Constitución)*

## VARENIKES

La razón que me lleva a compartir esta receta tiene que ver con mis abuelos. Ellos son ucranianos y la conservaron como parte de su identidad. Nos enseñaron a prepararla y a apreciarla. Actualmente, continuamos con la tradición de prepararlos para los encuentros familiares Dougaluk. Esta receta aporta buenos momentos/recuerdos no sólo cuando los degustamos sino mientras nos juntamos a prepararlos.

Ingredientes. Para la masa: ½ kg de harina, agua caliente (cantidad necesaria) y sal a gusto. Para el relleno: 1 huevo, 1 kg de papa y ricota (a gusto). Finalmente, para la salsa: tomates, carne molida y cebollas. Condimentos a gusto.

Preparación. En un bols mezclar harina, agua y sal, unir para formar la masa. Amasar. Cocinar las papas, una vez listas hacer un puré, añadirle la ricota y el huevo. Integrar todo. Estirar la masa, cortarla en pequeños bollos, estirarlos, colocar en cada uno el relleno de puré y cerrarlos. Hervirlos por 15 minutos. Colarlos. Servir con salsa.

*Carolina Kiferling (Calchaquí, Departamento Vera)*

## VOLCANES

Rodajas de pan o pan lactal, puré de papas, salsa de tomate, salchichas y queso cremoso.

Para el puré: papas, queso rallado, sal, pimienta, 1 huevo, manteca, leche.

Para la salsa: cebolla, tomate triturado, condimentos a gusto. Tostar el pan. Hervir las papas y hacer un puré, agregándole un trocito de manteca, un huevo crudo, un pocillo de leche, el queso rallado, la sal y la pimienta.

Preparar la salsa de tomate salteando primero la cebolla cortada en juliana, después agregar el tomate, condimentar a gusto. Por otro lado, hervir salchichas, una por cada rodaja de pan, y cortar el queso cremoso en fetas. Para armar el “volcán” poner el pan tostado en una placa, para que sea más sencillo poner el puré en una manga y rodear el pan con el puré en forma de volcán, hasta una altura de unos cinco centímetros. Cortar cada salchicha a la mitad y poner los dos trozos en el centro del pan, cubrir con dos cucharadas de



salsa y poner una feta de queso cremoso encima. Llevar los volcanes al horno hasta que se derrita el queso.

Esta receta la hacía mi mamá cuando yo era chico, es una receta familiar, de una simple ama de casa, fue pasando de generación en generación, mi hermana también la hace. Cuando la cociné a mis hijos, ellos le pusieron el nombre por como se ve terminada.

*José Luis Pulido (Godoy, Departamento Constitución)*

## **WAFFLES**

Comparto esta receta, me gusta cocinar, me gusta experimentar en la cocina. Ingredientes: 3 huevos, 500 gr. de harina, 1 taza de leche, 1 cucharadita de esencia de vainilla, ralladura de limón y de naranja y 4 cucharadas de azúcar. Procedimiento. Colocar en un bol los huevos, ralladura de limón y de naranja, esencia de vainilla y leche. Batir. Luego incorporar la harina y seguir batiendo. Cocinar en una panquequera enmantecada, colocando la pasta con un cucharón. Se puede acompañar con helado y salsa de chocolate; frutas y dulce de leche; mermeladas o miel.

*Loana G. Moyano (San Justo, Departamento San Justo)*

## **WAFFLES SALADOS**

Un *waffle* puede ser descripto como una oblea (dulce o salada) con forma de panal de abeja. De hecho, la palabra *waffle* deriva de una palabra proveniente del alemán antiguo *Wafel*, la cual está asociada a otras palabras que significan *tejido* y *panal de abeja*. En la actualidad los *waffles* pueden ser clasificados en tres tipos diferentes: *waffles* americanos, los cuales son redondos y se elaboran con polvo de hornear; *waffles* belgas, los cuales son cuadrados, se elaboran con levadura y son más gruesos que los americanos, y *los waffles Liège*. Estos últimos, los cuales fueron inventados en la ciudad belga de *Liège*, son considerados como los *waffles* originales. También se utiliza levadura en su preparación, pero son más densos y pequeños que el *waffle* belga, y poseen bordes irregulares<sup>7</sup>. Con respecto a la llegada de los *waffles* a la provincia de Santa Fe, en el Museo

---

<sup>7</sup> (<https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/la-interesante-historia-de-los-waffles>)

de la Colonización en la ciudad de Esperanza, pueden observarse *waffleras* que fueron traídas por los inmigrantes europeos en 1856 aproximadamente. La receta que se describe a continuación se corresponde con la del típico *waffle* belga, pero con una adaptación regional que le da un sabor mucho más intenso.

Ingredientes para la masa: 2 tazas de leche, 1 taza de agua, 3 huevos, harina 0000, ½ paquete de levadura en pan, 1 sobre de *ketchupt* de 250 gr., 1 sobre de mostaza de 250 g, 50 g de manteca, sal fina, azúcar refinada, orégano deshidratado y pimienta blanca molida.

Procedimiento. Colocar la manteca a derretir en baño María. Disolver la levadura en media taza de agua tibia (no debe ser muy caliente, de lo contrario la levadura no va a funcionar). En un recipiente profundo (por ejemplo un *bowl* grande) colocar las dos tazas de leche y la de agua, los tres huevos (clara y yema), la manteca derretida y la levadura disuelta. Mezclar todo durante un minuto aproximadamente. Agregar sal de manera de cubrir la superficie del recipiente (máximo una cuchara sopera al ras), una pizca de pimienta, azúcar (cantidad similar a una cucharadita de café) y orégano (una cuchara sopera al ras). Mezclar nuevamente durante un minuto aproximadamente. Adicionar aproximadamente 22 cucharadas soperas de harina y revolver con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea, libre de grumos. Incorporar una cucharada sopera de mostaza y dos de *kétchup*. Volver a mezclar con un tenedor hasta que esté todo homogéneo. Al finalizar la mezcla, la masa debe quedar de un color salmón o rosado. Caso contrario, seguir agregando *kétchup* hasta lograr dicha coloración. Antes de dejar reposar es importante verificar que la consistencia final sea la de un líquido espeso. Si no es así, incorporar algunas cucharadas más de harina y mezclar nuevamente. Dejar reposando al menos dos horas, cubriendo el recipiente con una bolsa de plástico o repasador. Es recomendable dejarlo cerca de alguna fuente de calor, como puede ser una hornalla encendida. Poner a calentar la *wafflera* previamente enmantecada. Verter la masa con un recipiente más pequeño hasta cubrir la *wafflera* un poco por debajo del máximo, dado que la masa se inflará y puede salirse por los costados. Cerrar la *wafflera* y esperar un par de minutos. Abrir y verificar si con el tenedor ya es posible despegar un rincón del *waffle*, de lo contrario esperar un rato más. Una vez que se puede despegar una parte del *waffle*, ir observando en qué momento comienza a dorarse, dado

que es el punto justo para darlo vuelta. Tener en cuenta que el otro lado del *waffle* se cocina más rápido. Una vez cocido los dos lados, colocar el *waffle* en una bandeja de horno o en un recipiente apto para guardado en el *freezer*. El punto final, o de consumo, se logra colocando los *waffles* en el horno con el agregado de diferentes ingredientes salados. Se los puede cubrir con prácticamente lo mismo que se utiliza en las pizzas. Algunos ingredientes recomendados son: jamón y queso cremoso, queso roquefort y huevo, queso *cheddar* con cebollas de verdeo y panceta, pollo, crema de leche y cebollas de verdeo.

*Luciana Pellegrini Malpiedi (Rosario, Departamento Rosario)*

## YOGUR CASERO

Al iniciar el año 2019 las docentes Viviana Bertoia y Patricia Walpen propusieron a sus alumnos de 1° A y B de la escuela N° 1352 “Dr. René Favalaro” estudiar los modos de comer en Esperanza y, entre todos, realizaron un recetario que llamaron: *Sabores de mi ciudad*. De este trabajo, compartieron la siguiente receta representativa de la colectividad sirio libanesa esperancina.

Ingredientes: 1 litro de leche, 1 pote de yogur firme (si es sin sabor o natural, mejor), 2 cucharadas de leche en polvo (opcional), frutas en azúcar (preparadas desde el día anterior – opcional).

Procedimiento: hervir la leche. Cuando esté tibia (que al introducir el dedo sea soportable), agregar el yogur. Mover para que todo se integre. Agregar la leche en polvo. Remover bien para que no queden grumos. Tapar la olla. En una habitación con poca luz, envolver la olla con frazadas o similares y dejarla allí sin mover durante 12 horas. Una vez cumplido ese tiempo, al levantar la tapa ya está listo el yogur. Se lo puede comer al natural o con el agregado de frutas o con lo que se desee. También se lo puede consumir salado, con maíz blanco pisado y aceite de oliva para acompañar carnes (ideal para el verano).

*Docentes y alumnos de 1° A y B de la Escuela N° 1352  
“Dr. René Favalaro” (Esperanza, Departamento Las Colonias)*



## ZAPALLO A LA CAL EN ALMÍBAR

Ingredientes: 1kg de zapallo, 50 gr de cal viva, 1kg de azúcar, 2 limones y 1 chaucha de vainilla. Preparación. Pelar el zapallo y cortarlo en dados de 3 ó 4 centímetros. Sumergir el zapallo en 2 litros de agua con cal. Dejarlo 4 ó 5 horas. Escurrirlo y lavarlo con abundante agua. Para el almíbar, colocar 1kg de azúcar por cada litro de agua. Agregar la cáscara y el jugo de limón, luego la vainilla. Una vez que hierva, cocinar a fuego lento durante 7 minutos. Agregar los cubos de zapallo en almíbar caliente y cocinarlo 3 horas, con la olla destapada. Retirar y envasar.

Receta tomada de un trabajo de recuperación de las tradiciones culinarias realizado en la escuela EESOPÍ N° 8161 “Mariano Moreno”.

*Norita (Santa Clara de Buena Vista, Departamento Las Colonias)*

## ZAPALLITOS RELLENOS

El ingrediente principal de estas recetas crece fácil en toda casa con patio, por lo cual es un plato accesible y rico para compartir en almuerzos o cenas.

Ingredientes. 4 zapallitos medianos, ½ cebolla picada, 200 g de carne picada, 1 huevo entero más 1 clara ligeramente batida, 3 cucharadas de queso parmesano rallado, 3 cucharadas de queso mozzarella en hebras, 1 cucharada de perejil picado, 2 cucharadas de pan rallado, sal, pimienta y nuez moscada y aceite de oliva.

Procedimiento. Lavar bien los zapallitos y hervirlos con sal durante 7 minutos. Una vez cocinados, quitar la tapita (en la parte superior) y vaciar. Colar la pulpa y colocar los zapallitos boca abajo para que suelten todo el líquido. Preparar el relleno salteando la cebolla en un chorrito de aceite. Añadir la carne y rehogar a fuego fuerte. Agregar la pulpa de los zapallitos previamente picada y dejar 5 minutos más. Retirar del fuego y agregar los huevos, el perejil picado, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Rellenar los zapallitos y espolvorear con el pan rallado mezclado con el queso restante y unas hebras de queso mozzarella. Llevar a horno precalentado hasta que estén bien dorados.

*Alejandra Ramírez (Rosario, Departamento Rosario)*

## ZINGARELLA

Receta extraída de *Las recetas de la abuela Tata* (2013).

Ingredientes. Para el flan: ½ litro de leche, 150 gr. de azúcar, 4 huevos, ralladura de limón a gusto y esencia de vainilla a gusto. Para el bizcochuelo: 4 huevos, 160 gr. de harina, 160 gr. de azúcar, esencia de vainilla y ralladura de limón. Para el puré de manzanas: 1 kg de puré de manzanas, nueces a gusto, pasas de uva, ralladura de limón y ½ cucharadita de canela.

Acaramelar un molde savarín y reservar. Para hacer el flan, batir los huevos con el azúcar. Agregarle la leche y saborizarlo a gusto. Agregarle las pasas remojadas en licor y las nueces picaditas. Preparar el bizcochuelo batiendo los huevos enteros con el azúcar hasta lograr punto letra. Dejar de batir y agregarle suavemente el sabor. Ir agregando en forma de lluvia la harina revolviendo en forma envolvente, sin batir. Volcar el flan en el molde acaramelado y cocinar a baño María durante 45 minutos. Sacarlo del horno y agregarle el puré de manzana y sobre ello la mezcla del bizcochuelo. Volver a poner la preparación en el horno a baño María tapado con papel aluminio durante 30 o 35 minutos más, hasta que esté cocido el bizcochuelo. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. Una vez desmoldado el flan debe quedar en la parte superior.

*Ercilia Laurina Badaloni de Grand*  
(originaria de Piamonte, Departamento San Martín)



Impreso en febrero de 2020  
en los Talleres Gráficos  
de EDITORIAL DEL CASTILLO

en LA TOMA

Tucumán 1349  
Rosario, Argentina

