

RECETAS DE COCINA

RAÍCES

SABERES, AROMAS Y SABORES QUE NOS ACOMPAÑAN



DESTINOS QUE SE FUSIONAN EN RECETAS



Gobierno de la Provincia de Jujuy

Carlos Alberto Sadir

Ministerio de Desarrollo Humano

Marta Russo Arriola

Secretaría de Desarrollo Integral

Belén García Goyena

Dirección General de Personas Mayores

Cintia Páez

Coordinación de Promoción de Derecho - DGPM

Silvia Facttori

Articulación:

Centro de Día Ñocanchis

Centro de Día Virgen del Valle

IES N° 11 Instituto de Educación Superior (Práctica 3-2026)

Tecnicatura en Gerontología

Ente Autárquico Permanente - Fiesta Nacional de los Estudiantes

Recetas de cocina

RAÍCES

*saberes, aromas y sabores
que nos acompañan*

Compiladores:

**Angela Beatriz Nolt - María Luisa Flores
Ana Laura Aristimuño - José Aristóbulo Cruz Saavedra**

INTRODUCCIÓN

No todas las historias comienzan con una certeza. Algunas nacen de un error, otras de una ausencia y muchas —las más hermosas— de un reencuentro. Los alimentos, las especias y las recetas han recorrido el mundo llevando consigo historias, tradiciones y formas de entender la vida. En ese constante intercambio entre culturas nacieron nuevos sabores, costumbres y maneras de compartir la mesa, enriqueciendo el patrimonio gastronómico de la humanidad. Cada receta es testimonio de ese viaje: un puente entre pueblos, generaciones y memorias que sigue vivo cada vez que cocinamos y compartimos. Hoy, ese mismo espíritu de encuentro late en otro viaje: el de miles de estudiantes que cada año dejan su hogar para cruzar provincias, paisajes y rutinas. No buscan nuevos continentes ni especias, sino conocimiento, oportunidades y crecimiento. Sin embargo, al partir, llevan consigo un equipaje invisible e invaluable: los aromas, los sabores y las recetas que marcaron su historia y que siempre los conducen de regreso a casa.

Raíces, Saberes, Aromas y Sabores que nos Acompañan
nace de esa doble travesía. Es un recetario, sí, pero también un mapa de memorias; un puente tendido entre el lugar de origen y el nuevo destino, entre la sabiduría de quienes nos precedieron y la energía de quienes recién comienzan su propio camino.

En el marco de la Fiesta Nacional de los Estudiantes, donde la juventud celebra su presente y proyecta su futuro, recuperamos estas recetas como patrimonio cultural inmaterial, como memoria colectiva y como un abrazo a la distancia. Porque, aunque estemos lejos, siempre existen aromas y sabores capaces de devolvernos al lugar donde todo empezó.

Bienvenidos a *Raíces*. Donde cada plato cuenta la historia de un encuentro: entre culturas, entre generaciones y entre un estudiante y su tierra. Porque hay vínculos que nunca dejan de acompañarnos, y la cocina es uno de los más profundos.

Cintia Páez

Directora General de Personas Mayores Jujuy

CÓMO NACIÓ ESTE RECETARIO

Este recetario no habría sido posible sin la generosidad de muchas personas que respondieron a un llamamiento abierto y cálido. Convocamos a personas mayores concurrentes a los centros de día Ñocanchis y Virgen del Valle, a la Asociación Cooperadora de la Tercera Edad Esperanza Ibáñez de Yécora, a nietos, hijos, estudiantes de la Tecnicatura en Gerontología IES 11, personal de la Dirección General de Personas Mayores, a familiares y a todos aquellos que quisieran sumarse. Les pedimos que nos compartieran esas recetas que guardan en la memoria, esas que cocinaban sus abuelos, sus tíos, sus vecinos, esos referentes que con sus manos marcaron el sabor de una infancia.

Y la respuesta fue un torrente de emociones. Llegaron recetas escritas en cuadernos amarillentos, copiadas con letra temblorosa, algunas con manchas de grasa que delatan años de uso. Llegaron relatos orales, grabaciones de voces quebradas por la emoción, fotografías de manos arrugadas amasando pan o revolviendo una olla. Cada aporte fue un tesoro, cada historia un abrazo que cruzó el tiempo.

Porque cuando una abuela escribe su receta de pastel de papa en un papel y se lo da a su nieto, no está entregando solo ingredientes y pasos. Está entregando su historia, su esfuerzo, su manera de entender el amor. Y cuando ese nieto, lejos de su casa, prepara ese pastel en una cocina prestada, está reconstruyendo un pedazo de su hogar.

A todas esas manos que con paciencia y amor escribieron estas recetas, a esas voces que las narraron con la emoción de quien revive un recuerdo, y a todos los que hicieron posible este recetario: ¡GRACIAS! Porque compartir una receta es una forma de compartir amor y de hacer que las historias nunca se pierdan.

Agradecimiento especial:

Queremos nombrar a dos personas que fueron sostén,
abrazo y compañía en todo este proceso.

A nuestros compañeros de vida y de trabajo: Ana Laura
Aristimuño y José Aristóbulo Cruz Saavedra, que nos
apoyaron incondicionalmente, que nos alentaron cuando
dudamos y que celebraron cada receta como un logro
compartido.

Ellos también escribieron este libro con su generosidad.
Gracias por estar, por quedarse y por enseñarnos que el
trabajo hecho con amor siempre encuentra su hogar.

RAÍCES

RECETARIO DE COCINA SALADA



SABORES QUE TRANSMITEN HISTORIA

CHUTNEY CASERO DE FRUTAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 500 g de fruta fresca (papaya/mango), pelada y cortada en tiras.
- 2 tazas de vinagre de vino.
- 2 tazas de azúcar.
- Sal al gusto (aproximadamente 1 cucharadita).
- 1 cucharadita de jengibre en polvo o 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado.
- 1 cucharadita de ají molido.

PREPARACIÓN:

1. Colocá la fruta en una olla junto con el vinagre y el azúcar.
2. Agregá la sal, el jengibre y el ají molido.
3. Cociná a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que el azúcar se disuelva por completo.
4. Llevá a hervor y continuar la cocción hasta que la fruta esté muy tierna y la preparación reduzca, espesando ligeramente. Debe hervir el tiempo suficiente para concentrar los sabores.
5. Si querés una textura lisa, colá o procesá la preparación hasta obtener la consistencia deseada.
6. Dejá enfriar antes de servir o guardá en frascos esterilizados.

Ideal para acompañar carnes, quesos, sándwiches o tablas de fiambres.



Autor: “Toto”, nono de Dafne y Camila

“Toto” siempre decía que no hay receta si no se comparte. Para él, cocinar era un acto de generosidad: cada preparación encontraba su verdadero sentido al pasar de una mano a otra, de una generación a la siguiente, alrededor de una mesa.

Las mejores recetas no solo alimentan el cuerpo; también conservan recuerdos, reúnen a la familia y mantienen vivo el cariño de quienes las escribieron. Que este chutney siga viajando de cocina en cocina, porque compartir una receta es una forma de compartir amor y de hacer que las historias nunca se pierdan.

ARROZ A LA VALENCIANA

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 unidad de pechuga (cortada en cuatro porciones)
- 1 unidad de cebolla (mediana) cortada en cubitos
- 1 unidad de zanahoria (chica) cortada en cubitos
- ½ pimiento rojo o amarillo cortado en cubitos
- 2 cucharadas de arvejas frescas
- 2 tazas de arroz seco
- 4 tazas de agua hirviendo (opcional ½ cubo de caldo de verduras disuelto en el agua hirviendo)
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cúrcuma

PREPARACIÓN:

1. Dorá el pollo durante **6-8 minutos** y retíralo si es necesario.
2. En la misma olla, cocina la cebolla **3-5 minutos**.
3. Agregá la zanahoria y cociná **3-4 minutos** más.
4. Incorporá las arvejas durante **30-60 segundos**.
5. Añadí el arroz y sofreílo **1-2 minutos** antes de agregar el caldo.
6. Volvé a incorporar el pollo a la olla, para que termine de cocinarse junto con el arroz y quede jugoso.
7. Agregá el caldo caliente y mezclá una sola vez.
8. Cociná **5 minutos a fuego medio-alto** hasta que hierva el caldo.

9. Bajá el fuego a medio-bajo y cociná **13–15 minutos más**.
 10. Cuando el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno, apagá el fuego.
 11. Dejá reposar **5 minutos** con la olla tapada antes de servir.
- Para 1 taza de arroz** normalmente se usan **2 tazas de caldo** (aproximadamente **500 ml**).



Autora: “Lela”, abuela de Silvia

Este plato llegó a la mesa familiar de la mano de Lela, una abuela que entendía que el arroz no es solo un acompañante, sino el centro del encuentro. Su receta, con el toque cálido de la cúrcuma y el pollo jugoso, evoca las tardes en que la cocina se llenaba de risas y el aroma viajaba de una generación a otra. Cada grano guarda el secreto de una infancia compartida alrededor de la olla.

BUSECA

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 500 g de mondongo (limpio, cocido y cortado en tiras)
- 200 g de porotos blancos (remojados desde la noche anterior)
- 50 g de panceta en cubos
- 1 unidad de chorizo colorado en rodajas
- 300 g de carne de falda o roastbeef en cubos
- 1 cebolla mediana picada
- ½ morrón rojo picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria en cubos pequeños
- 2 tomates picados o 200 g de tomate triturado
- 2 papas medianas en cubos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharadita de ají molido (opcional)
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal (5 g), ajustando al final
- ½ cucharadita de pimienta
- 1,5 a 2 litros de caldo de carne o verduras

PREPARACIÓN

1. Cociná los porotos en agua limpia durante **45–60 minutos**, o hasta que estén casi tiernos. Reservá.
2. En una olla grande, dorá la panceta **5 minutos**. Agregá la carne y cociná **5–7 minutos** hasta sellarla.
3. Incorporá la cebolla, el morrón, la zanahoria y el ajo.

Cociná **5 minutos**.

4. Añadí el tomate y cociná **5 minutos** más.
5. Agregá el pimentón, el ají molido, el orégano y el laurel.
Mezclá durante **1 minuto**.
6. Incorporá el mondongo, los porotos, el chorizo colorado y el caldo caliente.
7. Cociná a fuego bajo durante **30 minutos**.
8. Agregá las papas y cociná **20 minutos** más, hasta que estén tiernas.
9. Probá y ajustá la sal y la pimienta. Retirá la hoja de laurel antes de servir.



Autora: Profesora Susana, amiga afectiva de Graciela

No todas las herencias vienen por sangre; algunas se cocinan con amistad. Susana, maestra de vida y de fogones, legó esta buseca a Graciela como un gesto de cariño. Un plato de origen italiano que en Argentina encontró su hogar, mezclando mondongo, porotos y panceta en un guiso que es pura memoria afectiva. Porque los amigos también son familia, y sus recetas nos acompañan siempre.

SALSA ROJA FÁCIL (para pastas)

INGREDIENTES (4 porciones):

- 500 g de tomates maduros
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal (aprox. 5 g)
- ½ cucharadita de azúcar (opcional, para bajar la acidez)
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de orégano
- Hojas de albahaca fresca (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Calentá el aceite en una olla.
2. Rehogá la cebolla a fuego medio durante 5 minutos, hasta que quede transparente. Agregá sal para que la cebolla sude y no se pegue; revolvé con cuchara de madera.
3. Incorporá el tomate triturado, la sal, la pimienta, una pizca de azúcar y un vaso de agua.
4. Cociná a fuego bajo durante 25–30 minutos, revolviendo cada tanto, hasta que la salsa espese.
5. Agregá el orégano o la albahaca en los últimos 5 minutos de cocción.

TIEMPO TOTAL:

- Preparación: 10 minutos
- Cocción: 30 minutos
- Total: 40 minutos aproximadamente

TIPS:

- Para ravioles o pastas caseras queda muy bien agregando al final una cucharada de manteca o un chorrito de aceite de oliva para darle más suavidad.
- Si preferís el tomate pelado, poné agua en una olla al fuego a hervir, disponé los tomates previamente lavados y cortados superficialmente en cruz en los dos extremos del tomate, colocalos en la olla, contá hasta 30 segundos, retíralos y ponelos en agua helada, y ahí será muy fácil retirar la piel de estos.



Autora: María

María recuerda que crecieron en una familia muy numerosa, donde la cocina era el corazón del hogar. Desde muy pequeños, su mamá les enseñó a cocinar con paciencia y dedicación. No solo aprendieron a preparar alimentos, sino también el valor de ayudar, compartir y cuidar a los demás.

KEPPE COCIDO

INGREDIENTES (para 12 porciones):

- 500 g de carne molida especial pasada dos veces
- 500 g triguillo (burgol) fino, remojado
- Picadas 2 o 3 cebollas bien finitas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN (versión cocida):

1. Remojá el triguillo durante toda la noche y, al otro día, escurrido bien con un lienzo para que suelte toda el agua. También podés dejarlo en remojo con agua caliente durante 1 hora y escurrido bien.
2. Sofreí la cebolla hasta que se dore.
3. Agregá los condimentos.
4. Integrá bien todos los ingredientes y amasá hasta que quede una masa homogénea. Ubicala en la asadera previamente aceitada y cortá en porciones.
5. Cociná a fuego medio durante 40 minutos, hasta que el triguillo esté tierno.

TIPS:

- Se puede servir solo, con ensalada, yogur natural o unas gotas de limón.
- Marcá en el centro de cada porción y agregá un rulito de manteca en cada marca.



Autora: Florencia, receta heredada

De origen sirio-libanés, el keppe llegó a la Argentina con los inmigrantes que trajeron en sus maletas no solo ropa, sino también el sabor de su tierra. Florencia guarda esta receta como un tesoro familiar: trigo burgol, carne y cebolla, cocidos hasta lograr esa textura que reconforta y recuerda que la identidad también se come.

TARTA DE ZAPALLITOS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 paquete de disco para tarta
- 4 zapallitos medianos
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- 150 g de queso cremoso o mozzarella en cubos (opcional)
- 2 cdas. de queso crema
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de avena
- Sal, pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavá los zapallitos y cortalos en cubos pequeños o rodajas finas.
2. Picá la cebolla y sofreíla en el aceite con una pizca de sal hasta que esté transparente, durante 10 minutos.
3. Agregá los zapallitos, condimentá con sal y pimienta y cociná 10–15 minutos, hasta que estén tiernos. Si sueltan mucho líquido, cociná unos minutos más para que se evapore.
4. Dejá entibiar la preparación.
5. Mezclá los zapallitos con el huevo, el queso rallado y los quesos.
6. Colocá la primera tapa de tarta en un molde aceitado, verté el relleno, alisá la superficie y colocá la segunda tapa. Hacé el repulgue y pinchá la masa con un tenedor para

permitir que salgan los vapores.

7. Horneá a **180 °C** durante **35-40 minutos**, hasta que la masa esté dorada y el relleno firme.

SUGERENCIA: Acompañá la tarta con una ensalada de hojas verdes y tomate para una comida completa.



Autora: María Ester

Una hoja manuscrita guardaba el secreto de los almuerzos familiares, preparar la tarta de zapallito era un ritual, escurrir el zapallito, cortar el queso, estirar la masa, y hacer un repulgue perfecto. El aroma llamaba a todos a la mesa, más que una comida era un sabor del hogar y el abrazo de estar juntos.

REVUELTO DE VERDURAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas, picadas
- ½ morrón (rojo o verde), en tiras
- 2 zanahorias, ralladas
- 2 zapallitos, rallados
- 100 g de arvejas frescas ya cocidas
- 2 papas grandes cortadas en bastón y fritas (papas fritas)
- 4 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- Orégano o perejil picado
- Cebollas de verdeo para decorar el plato (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Calentá el aceite en una sartén grande.
2. Sofreí la cebolla con una pizca de sal durante 5 minutos.
3. Agregá el morrón y la zanahoria; cociná 5 minutos.
4. Incorporá los zapallitos, las arvejas y la sal. Cociná 8–10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
5. Batí los huevos.
6. Verté los huevos, integrá todo, incluidas las papas fritas, y cociná a fuego bajo, en la sartén, revolviendo suavemente hasta que cuajen.
7. Espolvoreá con cebolla de verdeo, perejil u orégano antes de servir.

SUGERENCIA: Podés acompañarlo con pan casero o una ensalada fresca. También podés agregar queso rallado o cubitos de queso para darle más sabor.



Autora: Mamá de Luz

El revuelto de verduras es una preparación sencilla y familiar, muy presente en las cocinas del norte argentino y de Bolivia, donde las verduras de estación se mezclan con huevo para formar un plato rendidor y sabroso. En muchas casas se le agregan papas fritas, que aportan textura y lo convierten en una comida más completa. Según la zona y la costumbre familiar, esta preparación puede variar en sus ingredientes, pero conserva siempre ese espíritu casero de aprovechar lo disponible y compartir una comida abundante.

ESTOFADO DE POLLO

INGREDIENTES (para 4 personas):

- ½ pollo (muslos, patas o pechuga en cubos)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 1 morrón, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 zanahoria, en rodaja
- 2 papas medianas, en cubos
- 2 tomates picados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Calentá el aceite en una olla y dorá las presas o cubos de pollo por ambos lados. Retirá y reservá.
2. En la misma olla, sofreí la cebolla con una pizca de sal, el morrón y el ajo durante 5 minutos.
3. Agregá la zanahoria y cociná 2 minutos más.
4. Incorporá los tomates, el orégano, el laurel, la sal y la pimienta.
5. Volvé a colocar el pollo en la olla y añadí el caldo caliente.
6. Cociná a fuego medio durante 20 minutos.
7. Agregá las papas y continuá la cocción 20 minutos más, hasta que el pollo esté bien cocido y las papas tiernas.

8. Rectificá la sazón, retirá la hoja de laurel y espolvoreá con perejil antes de servir.

SUGERENCIA: Acompañá el estofado con pan casero o arroz blanco para aprovechar la salsa.



Autora: Olga

Olga aprendió este estofado de su suegra, una mujer que creía que el pollo con verduras era el abrazo perfecto para los días fríos.

GUISO CARRERO

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 500 g de carne vacuna (paleta, roastbeef o aguja), en cubos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 1 morrón, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 zanahorias, en rodajas
- 2 papas medianas, en cubos
- 1 taza de zapallo o calabaza, en cubos
- 1 taza de fideos guiseros
- 1 taza de tomate cortado en cubos
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cucharadita de orégano
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Calentá el aceite en una olla y dorá la carne.
2. Agregá la cebolla con una pizca de sal, el morrón y el ajo. Cociná 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
3. Incorporá el puré de tomate, la pimienta, el orégano y el laurel. Cociná 2 minutos.
4. Añadí el caldo caliente, tapá la olla y cociná a fuego medio durante 30 minutos.
5. Agregá las zanahorias, las papas y el zapallo. Cociná 15 minutos.

6. Incorporá los fideos y cociná hasta que estén casi tiernos. Apagá el fuego unos minutos antes de que alcancen su punto de cocción, ya que el calor residual terminará de cocinarlos y evitará que se pasen o se apelmacen.
7. Ajustá la sal y la pimienta, retirá la hoja de laurel y decorá con perejil.

CONSEJO: Si preferís un guiso más espeso, dejá cocinar unos minutos destapado al final. Acompañado con pan casero, resulta una comida muy completa para los días fríos.



Autor: Sergio

Este guiso lleva el nombre de los antiguos carreros que viajaban por los caminos de tierra con sus carretas, y que al atardecer preparaban una comida contundente en un fogón con lo que tenían a mano. Sergio heredó la receta de su abuelo, un hombre de campo que sabía que un buen guiso se hace con paciencia y con el corazón. Hoy, cada cucharada es un homenaje a esos viajeros que encontraron en el fogón su único hogar.

GUISO DE LENTEJAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 400 g de lentejas secas (remojadas 8 horas o toda la noche)
- 300 g de carne vacuna, (paleta) cortada en cubos
- 1 chorizo colorado de tamaño chico.
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 1 morrón, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 zanahorias, en cubos
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Enjuagá y escurrí las lentejas remojadas.
2. En una olla grande, calentá el aceite y dorá la carne y el chorizo. Retirá y reservá.
3. En la misma olla, sofreí la cebolla con sal, el morrón y el ajo durante 5 minutos.
4. Incorporá las lentejas, la carne, el chorizo, el laurel y el caldo. Cociná a fuego medio durante 30 minutos. Si faltara líquido, agregá una taza más de agua hirviendo.
5. Añadí la zanahoria. Continúa la cocción 20–25 minutos más, hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas.
6. Condimentá con sal y pimienta al gusto. Retirá la hoja de laurel y espolvoreá con perejil antes de servir.

SUGERENCIA: Se puede acompañar con pan casero.



Marcelo, un amigo comerciante de la vieja guardia e hincha de Banfield, no solo nos dio los secretos de sus lentejas; nos regaló un abrazo en forma de olla humeante, un recordatorio de que, incluso lejos de casa, la amistad puede ser el mejor de los hogares. Porque hay platos que no se cocinan con ingredientes, sino con presencia, y este guiso, hecho en un día frío y con el corazón abierto, quedó guardado no en un recetario, sino en el recuerdo imborrable de quienes tuvimos el privilegio de sentarnos a su mesa."

MILANESAS DE CARNE

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 bifos finos de carne (aprox. 500 g) (Cortes recomendados: **nalga, bola de lomo, cuadrada o peceto**)
- 1 huevo
- 1/2 diente de ajo picado (opcional)
- Perejil picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- 2 tazas de pan rallado (aprox.)
- Aceite para freír

PREPARACIÓN:

1. Golpeá suavemente los bifos con un martillo de cocina para afinarlos si es necesario.
2. Condimentá la carne con sal y pimienta.
3. En un recipiente, batí los huevos con ajo, perejil y mostaza.
4. Dejá reposar los bifos en la mezcla de huevo durante **15 minutos**.
5. Luego pasalos por el pan rallado, presionando para que quede bien adherido.
6. Dejá reposar las milanesas **15 minutos** en la heladera para que el empanado se fije mejor.
7. Cociná:
 - **Fritas:** en aceite caliente hasta que estén doradas de ambos lados.
 - **Al horno:** colocá las milanesas en una placa aceitada y cociná en horno precalentado a **200 °C** durante **15 a 20**

minutos, girándolas a mitad de cocción para lograr un dorado parejo.



Autora: Silvia

La milanesa llegó a nuestras mesas con la herencia de las cocinas europeas, especialmente italiana, y con el tiempo se volvió un clásico profundamente argentino. En cada casa tomó su propia forma: más finita, más gruesa, frita o al horno, pero siempre servida como un plato familiar, sencillo y querido. Para muchos, una milanesa recién hecha sigue siendo sinónimo de infancia, mesa compartida y hogar.

MILANESAS DE ZUCCHINI

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 zucchinis medianos
- 2 huevos
- 1/2 diente de ajo picado (opcional)
- Perejil picado a gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de harina (opcional, para una mejor adherencia)
- 2 tazas de pan rallado
- 3 cucharadas de queso rallado (opcional)
- Aceite para cocinar

PREPARACIÓN:

1. Lavá los zucchinis y cortalos en rodajas largas o en láminas de aproximadamente $\frac{1}{2}$ **cm** de espesor.
2. Colocales un poco de sal y dejalos reposar **10 a 15 minutos** para que eliminen agua. Secalos con papel de cocina.
3. Batí los huevos con ajo, perejil, sal y pimienta.
4. Pasá cada rodaja de zucchini por harina (opcional), luego por el huevo y finalmente por el pan rallado mezclado con queso rallado.
5. Cociná:
 - **Fritas:** freílas en aceite caliente hasta que estén doradas.
 - **Al horno:** colocá las milanesas en una placa aceitada y cociná en horno precalentado a **200 °C** durante **15 a 20 minutos**, girándolas a mitad de cocción para lograr un dorado parejo.

SUGERENCIA: Quedan muy ricas acompañadas con **ensalada de tomate y lechuga**, puré de papas o una salsa de tomate con queso gratinado por encima.



Autora: Elena

Elena, amante de las verduras, tenía su propia huerta desde temprana edad hasta pasado los 70 años, se convirtió en la favorita de sus nietos, incluso de aquellos que nunca imaginaron que una verdura pudiera ser tan sabrosa. Su receta es un testimonio de que la cocina se reinventa: de su huerta salían verduras que antes no nos gustaban, y ella las hacía irresistibles.

Ir a la casa de la abuela era un planazo. Con ella miraba las novelas de la siesta, después me hacía la leche, cosíamos las medias, y hasta que mi papá me buscaba jugábamos a las cartas.

GUISO DE TRIGO

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 tazas de trigo pelado
- 300 g de carne vacuna (nalga, cuadrada, bola de lomo) cortada en cubos
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 tomates grandes, picados
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 2 papas medianas, cortadas en cubos
- ½ taza de arvejas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1½ litros de caldo de verduras o agua
- Perejil para decorar

PREPARACIÓN:

1. Lavá el trigo y dejalo en remojo durante 2 horas. Este paso es opcional, pero ayuda a que se cocine más rápido.
2. En una olla, calentá el aceite y sofreí la cebolla con una pizca de sal y el tomate.
3. Agregá la carne y cociná hasta que se dore.
4. Añadí el trigo y el caldo. Cociná a fuego medio durante 40 a 50 minutos, o hasta que el trigo esté tierno.
5. Agregá la zanahoria, las papas y las arvejas. Cociná unos 20 minutos más, hasta que las verduras estén cocidas.
6. Rectificá la sal y espolvoreá con perejil picado.



Autor: mamá de Guillermo

Originario del noroeste argentino, este guiso de trigo es el alimento de los que trabajan la tierra. Guillermo recuerda que su madre lo preparaba en las mañanas frías, cuando el trigo remojado desde la noche anterior empezaba a hervir con carne y verduras. Un plato que habla de esfuerzo, de cosecha y de la generosidad de un pueblo que comparte lo que tiene.

PICANTE DE POLLO

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 4 presas de pollo (muslos o piernas)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada en cubos
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates medianos, picados
- 2 cucharadas de ají amarillo molido o cúrcuma
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de caldo de pollo
- 4 papas medianas, peladas y cortadas en trozos
- ½ taza de arvejas (guisantes)
- 1 zanahoria, cortada en rodajas (opcional)
- Perejil picado para decorar

PREPARACIÓN:

1. Sazoná el pollo con sal y pimienta y doralo en una olla con el aceite. Retíralo y reservá.
2. En la misma olla, sofreí la cebolla con una pizca de sal y el ajo hasta que estén transparentes.
3. Agregá el tomate, el ají molido y el orégano. Cociná durante 5 minutos.
4. Incorporá nuevamente el pollo y verté el caldo. Cociná a fuego medio durante 25 minutos.
5. Añadí las papas, las arvejas y la zanahoria. Cociná de 15 a 20 minutos más, hasta que el pollo y las verduras estén bien cocidos.

6. Rectificá la sal y serví caliente.

ACOMPAÑAMIENTOS:

- Arroz blanco.
- Ensalada fresca.
- Ají al gusto.
- Huevo revuelto con chuño.



Autor: Amanda “aprendió de un restaurante de Orán”.

El picante de pollo es un plato muy presente en el norte argentino y en zonas de influencia boliviana, donde los ajíes, las papas y las carnes cocidas en salsa forman parte de la mesa cotidiana. Esta versión, aprendida por Amanda en un restaurante de Orán, conserva ese espíritu de comida sabrosa, rendidora y bien casera.

ESTOFADO DE LLAMA

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 800 g de carne de llama, cortada en cubos (lomo o pierna los cortes más tiernos)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 2 tomates medianos, picados
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de orégano
- 2 zanahorias, cortadas en rodajas
- 4 papas medianas, cortadas en cubos
- 1 taza de arvejas (guisantes)
- 3 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado para decorar

PREPARACIÓN:

1. Sazoná la carne de llama con sal y pimienta.
2. Calentá el aceite en una olla y dorá la carne por todos sus lados. Retírala y reservá.
3. En la misma olla, sofreí la cebolla hasta que esté transparente.
4. Agregá el tomate, el ají colorado y el orégano. Cociná durante 5 minutos.
5. Incorporá nuevamente la carne y verté el caldo. Cociná a fuego lento durante 60 a 90 minutos, o hasta que la carne esté tierna.
6. Añadí las zanahorias, las papas y las arvejas. Cociná 20

minutos más, hasta que las verduras estén cocidas.
7. Rectificá la sal y serví caliente, espolvoreando perejil picado por encima.

ACOMPañAMIENTOS

• Arroz blanco.

***EL INGREDIENTE MÁS IMPORTANTE:
¡PONERLE MUCHO AMOR!***



Autor: abuela de Alejandra

La carne de llama es un tesoro de los pueblos andinos, y la abuela de Alejandra la preparaba con un amor que trascendía la receta. Este estofado, cocinado a fuego lento, era el plato de las celebraciones. Alejandra dice que su abuela siempre repetía: "ponerle mucho AMOR".

LOCRO

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 tazas de maíz blanco pelado (remojado desde la noche anterior)
- 300 g de keperi o carne vacuna, cortada en cubos
- 1 taza de porotos (remojados desde la noche anterior)
- 250 g de colita de cerdo salada
- 1 chorizo colorado, en rodajas (opcional)
- 150 g de panceta cortada en cubo
- 1 zanahoria chica
- 300 g de tripa limpia, picada en rodajas
- ½ kg de zapallo cortado en cubos
- 2½ litros de caldo de carne o agua (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta al gusto
- Cebolla de verdeo o perejil picado para decorar

PREPARACIÓN:

1. Lavá el maíz y reservalo.
2. En una olla con agua, agregá el keperi o carne vacuna, la carne de cerdo y la panceta. Cuando comience a hervir, colocá el maíz y el poroto.
3. En otra olla, podés hervir el zapallo con la zanahoria. Una vez cocidos, retíralos y hacé un puré, o podés licuar todo.
4. Agregá el zapallo y la zanahoria a la olla, mezclá bien y cociná hasta que los ingredientes estén integrados. Antes de continuar, probá la preparación y ajustá la sal si es necesario, teniendo en cuenta que la panceta y la colita de cerdo ya aportan sal.

5. Dejá cocinar hasta que el maíz y el poroto estén blandos.
6. Agregá el chorizo colorado y dejá cocinar unos minutos, siempre removiendo.
7. Apagá la hornalla y serví caliente.

ACOMPANAMIENTOS:

- Cebolla de verdeo o perejil picado por encima.



Autora: Juana, Mamá de María

El locro es más que una receta: es un rito. Nacido de la fusión entre lo indígena y lo hispano, este guiso de maíz, zapallo y carne es el plato patrio por excelencia. Cada familia tiene su versión, pero todas comparten el mismo espíritu: reunir a los suyos alrededor de una olla humeante en los días de patria o de frío. Es el sabor de la tierra, el trabajo y la comunidad.

SALSA BLANCA (BECHAMEL)

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 2 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 500 ml de leche
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- Una pizca de nuez moscada (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Derretí la manteca en una olla a fuego medio.
2. Agregá la harina y cociná durante 1 a 2 minutos, mezclando constantemente para formar un *roux* (mezcla espesa).
3. Incorporá la leche tibia poco a poco, sin dejar de batir para evitar grumos.
4. Cociná a fuego medio hasta que la salsa espese (5 a 8 minutos aproximadamente).
5. Sazoná con sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
6. Serví caliente.

USOS: Esta salsa es ideal para lasañas, pastas, verduras gratinadas, pollo, pescado y otros platos al horno.

OPCIONAL: Se puede hacer con fécula de maíz en lugar de harina. Disolvé la fécula en la leche a temperatura ambiente y luego cociná a fuego lento, revolviendo para evitar la formación de grumos.



Autora: María

Para ella, la bechamel era el "pegamento" de la cocina, capaz de unir pastas, verduras y carnes en un solo abrazo cremoso. Su receta es sencilla, pero guarda el secreto de la paciencia: batir sin parar hasta que la leche y la harina se conviertan en una caricia.

PASTEL DE PAPA

INGREDIENTES (para 4 personas):

Para el puré:

- 1 kg de papas
- 2 cucharadas de manteca
- ¼ taza de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo para ligar
- 2 o 3 cucharada de fécula de mandioca o harina de trigo
- Nuez moscada (opcional)

Para el relleno:

- 500 g de carne molida nalga, cuadrada
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 tomate cortado en cubos
- 1 cucharadita de ají molido
- Sal y pimienta al gusto
- 2 a 4 huevos duros, cortados en rodajas (opcional)
- ½ taza de aceitunas (opcional)
- 100 g de queso rallado (opcional)
- 100 g de queso cremoso (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Cociná las papas hasta que estén tiernas. Hacé un puré con la manteca, el huevo para ligar y dos cucharadas de fécula de maíz disueltas en ¼ taza de leche a temperatura ambiente para espesar. Sazoná con sal, pimienta y nuez moscada, y

- batí con batidora eléctrica.
2. En una sartén, calentá el aceite y sofreí la cebolla y el ajo.
 3. Agregá el tomate y cociná unos minutos.
 4. Incorporá la carne molida, la sal y la pimienta. Cociná hasta que la carne esté bien cocida.
 5. En una fuente para horno enmantecada y enharinada, colocá una capa de puré y luego el relleno de carne. Si querés, añadí huevo duro, aceitunas y queso.
 6. Cubrí con el resto del puré y espolvoreá un poco de queso rallado por encima.
 7. Horneá a **180 °C** durante **20 a 25 minutos**, o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.
 8. Dejá reposar unos minutos antes de servir.



Autora: Ángela abuela de María

El pastel de papa de mi abuela Ángela fue uno de los mejores que probé en toda mi infancia. Siempre me lo preparaba cuando se lo pedía, y jamás volví a encontrar a alguien que lo hiciera de la misma manera. Su receta no está escrita en ningún papel, pero sigue viva en mi memoria, en el recuerdo de esos sabores que ningún otro pastel pudo igualar. Porque el amor de una abuela no se replica: se atesora, se extraña y se lleva guardado en el paladar y en el corazón para siempre.

TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 6 huevos
- 800 g de papas preferentemente negra (4 a 5 papas medianas)
- 1 cebolla grande (opcional, según gusto)
- 200 ml de aceite de girasol
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pelá las papas y cortalas en rodajas finas o cubos pequeños.
2. Calentá el aceite en una sartén y cociná las papas a fuego medio-bajo hasta que estén tiernas, sin que se doren demasiado.
3. Si usás cebolla, agregala cortada en tiras finas y cocinala junto con las papas.
4. Mezclá las papas con los huevos batidos. Agregá sal al gusto y dejá reposar unos minutos.
5. Retirá parte del aceite de la sartén y verté la mezcla.
6. Cociná a fuego medio hasta que la base esté cuajada. Da vuelta la tortilla con ayuda de un plato y cociná del otro lado hasta que esté dorada y firme.
7. Serví caliente o a temperatura ambiente.

Rinde: aproximadamente **6 porciones.**



La tortilla de papa, conocida tradicionalmente como tortilla española, nació en España como una preparación sencilla y popular, hecha con papas, huevos y, muchas veces, cebolla. Con el tiempo cruzó océanos y llegó a las mesas familiares.

HUEVOS RELLENOS

INGREDIENTES (4 porciones):

- 8 huevos
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil picado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Colocá los huevos en una olla con agua fría y lleválos a hervor.
2. Cuando el agua hierva, cociná durante 10 minutos.
3. Enfriá los huevos en agua con hielo o agua fría y pelalos.
4. Cortalos por la mitad a lo largo y retirá las yemas.
5. Pisá las yemas con un tenedor y mezclalas con la mayonesa, la mostaza y la sal hasta obtener una crema.
6. Rellená las claras con la mezcla usando una cuchara o una manga pastelera.
7. Decorá con perejil.

VARIANTES:

- Con atún: agregá 1 lata de atún escurrido a la mezcla de yemas.
- Con jamón: incorporá jamón cocido picado bien fino.
- Con aceitunas: añadí aceitunas verdes o negras picadas.
- Con palta: reemplazá parte de la mayonesa por palta pisada.

- Picantes: agregá unas gotas de salsa picante o una pizca de ají molido.

PARA SERVIR:

Los huevos rellenos quedan muy bien como entrada o para una picada, acompañados de hojas verdes, tomates cherry o una ensalada rusa. También conviene prepararlos con unas horas de anticipación y mantenerlos refrigerados hasta el momento de servir.

Es una preparación sencilla y muy versátil, un clásico.



Autora: Graciela mamá de Ángela

Graciela preparaba estos huevos para las picadas familiares, y siempre desaparecían en un instante. Su receta, simple y versátil, era la que los niños aprendían a hacer primero, porque no requiere fuego ni complicaciones. Para ella, los huevos rellenos eran el símbolo de que lo pequeño también puede ser especial, y que un buen aperitivo abre el apetito y el corazón.

SOPA PARAGUAYA

La sopa paraguaya es una torta salada tradicional elaborada con harina de maíz, queso y cebolla

INGREDIENTES (para 6 a 8 porciones):

- 500 g de harina de maíz (tiene que ser harina de maíz blanca, gruesita, la que se usa para sopa paraguaya. La que viene cruda y tenés que cocinar)
- 500 g de queso fresco o queso criollo, desmenuzado
- 3 cebollas grandes
- 4 huevos
- 500 ml de leche
- 100 g de manteca
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto



PREPARACIÓN:

1. Precalentá el horno a 180 °C.
2. Cortá las cebollas en cubitos bien picados y cocinalas en una sartén con la manteca y el aceite hasta que queden transparentes y tiernas. Dejá enfriar un poco.
3. En un bol, batí los huevos e incorporá la leche.
4. Agregá la harina de maíz de a poco, mezclando hasta obtener una preparación homogénea.
5. Incorporá las cebollas cocidas, el queso desmenuzado, la sal y la pimienta. Mezclá bien.
6. Verté la preparación en una fuente enmantecada.

7. Horneá durante 45 a 50 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y al insertar un cuchillo en el centro salga limpio.

8. Dejá reposar unos 10 minutos antes de cortar y servir.

Consejos:

- La mezcla debe quedar húmeda, pero no líquida. Si está muy espesa, agrega un poco más de leche.
- El queso Paraguay es el tradicional, pero podés reemplazarlo por queso criollo, queso fresco o un queso semiduro suave.
- Se puede servir caliente, tibia o fría, como acompañamiento de carnes asadas o como plato principal con una ensalada fresca.

Autora: mamá de Patricia

Hay recetas que se aprenden con una libreta abierta sobre la mesa. Otras, en cambio, se aprenden con los ojos, el corazón y el tiempo. Así llegó esta sopa paraguaya a mis manos.

Mi mamá, nacida en la provincia de Formosa, la preparaba como quien continúa un gesto antiguo. En esa región, donde las fronteras culturales se entrelazan con Paraguay, la harina de maíz y la harina de mandioca forman parte de la identidad culinaria.

Durante generaciones

fueron ingredientes esenciales: nobles, rendidores y profundamente ligados a la tierra. La mandioca, abundante en el litoral y el nordeste argentino, y el maíz, uno de los cultivos más antiguos de América, alimentaron a familias enteras y dieron origen a preparaciones que hoy siguen reuniendo a las personas alrededor de la mesa.

PIZZA DE FIDEOS

INGREDIENTES (para 6 porciones):

- 500 g de fideos tallarines
- 2 o 3 tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 300 g de queso fresco tipo cuartirolo
- Agua, cantidad necesaria
- Sal, al gusto
- Aceite, cantidad necesaria

PREPARACIÓN:

1. Herví los tallarines en abundante agua con sal hasta que estén “al dente” (cocidos pero firmes, no pasados). Escurrí y reservá.
2. Mientras tanto, picá la cebolla y rehogala en una sartén con un poco de aceite hasta que quede transparente.
3. Rallá los tomates e incorporalos a la cebolla. Cociná unos minutos, condimentá con sal, a gusto y mezclá hasta obtener una salsa sencilla y sabrosa.
4. Colocá los fideos cocidos en una fuente para horno enmantecada y distribuilos de manera uniforme.
5. Cubrí con la salsa de tomate y cebolla.
6. Cortá el queso cuartirolo en fetas o trozos y distribuílo sobre toda la preparación.
7. Llevá a horno precalentado hasta que el queso se derrita y tome un ligero color dorado.
8. Serví bien caliente.



Autora: Norma

Esta receta guarda el recuerdo de una etapa de esfuerzo, aprendizaje y superación. La conoció en la Escuela Sarmiento, donde se formó como cocinera y repostera. Asistía a clases por la noche, después de largas jornadas de trabajo en casas de familia, llevando consigo el deseo de aprender un oficio que la acompañaría toda la vida.

La pizza de fideos representa mucho más que una manera ingeniosa de aprovechar un plato de pastas. Es el reflejo de una cocina sencilla, creativa y generosa, donde con pocos ingredientes se logran comidas abundantes para compartir.

Cada vez que la prepara, Norma recuerda aquellos años de sacrificio y las enseñanzas recibidas en la escuela. En esa fuente que sale del horno no solo se funde el queso: también se abrazan los recuerdos de una mujer que, con trabajo y perseverancia, construyó su camino entre ollas, hornos y recetas que hoy siguen reuniendo a la familia alrededor de la mesa.

POLLO AL HORNO CON VERDURAS

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 pollo entero
- 4 papas grandes, cortadas en cubos o gajos
- 2 cebollas, en cuartos
- 1 zanahoria, en rodajas (opcional)
- 4 cucharadas de aceite de oliva o común
- 3 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de romero (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalentá el horno a **200 °C**.
2. Mezclá el aceite, el ajo, el jugo de limón, el orégano, el romero, la sal y la pimienta.
3. Untá el pollo con esta mezcla, procurando cubrirlo bien por todos lados.
4. Colocá las papas, las cebollas y la zanahoria en una fuente para horno. Condimentalas con un poco de aceite, sal y pimienta.
5. Acomodá el pollo sobre las verduras.
6. Horneá durante **1 hora y 15 minutos a 1 hora y 30 minutos**, dependiendo del tamaño del pollo. Si usás presas, suelen estar listas en **45 a 60 minutos**.
7. Cada **20 minutos**, bañá el pollo con los jugos de la cocción

- para que quede más jugoso y con la piel bien dorada.
8. Si las papas se doran demasiado rápido, cubrilas con papel de aluminio hasta que el pollo termine de cocinarse.

CONSEJOS:

- Para una piel más crocante, subí la temperatura a **220 °C** durante los últimos **10 minutos**.
- Podés agregar batatas, calabaza o morrones junto con las papas para variar la guarnición.
- El pollo estará listo cuando, al pinchar la parte más gruesa del muslo, salga un jugo transparente y la temperatura interna alcance **74 °C**.



Autora: Tía María

Cada vez que visito a mi tía, su cocina se convierte en un ritual de afecto. No solo prepara comidas: nos llena el alma con cada plato que sale de sus manos. Creo que su verdadero secreto no está en los ingredientes, sino en la paciencia y la dedicación con que cocina para quienes quiere. Su receta de pollo, con jugo de limón y romero invita a esos almuerzos largos donde el tiempo se detiene y la sobremesa se estira hasta la siesta, entre risas y abrazos compartidos alrededor de la mesa. Porque para ella, cada comida es un hogar, y cada bocado, un abrazo.

EMPANADAS DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES (16 empanadas):

- 500 g de carne molida especial
- 500 g de cebolla
- Sal al gusto
- Pimienta, a gusto
- 100 g de aceitunas verdes o negras, picadas
- 12 a 16 tapas para empanadas

Preparación:

1. Pelá y picá la cebolla en cubos pequeños.
2. Cociná la cebolla en una sartén a fuego medio hasta que esté tierna y transparente.
3. Agregá la carne molida y cociná, revolviendo para deshacer los grumos, hasta que cambie completamente de color.
4. Condimentá con sal y pimienta al gusto.
5. Incorporá las aceitunas picadas y mezclá bien.
6. Dejá enfriar el relleno antes de armar las empanadas.
7. Colocá una cucharada abundante de relleno en el centro de cada tapa.
8. Humedecé apenas los bordes con agua, cerralas y hacé el repulgue o presioná con un tenedor.
9. Cociná las empanadas:

Al horno: en horno precalentado a **200 °C** durante **20 a 25 minutos**, hasta que estén doradas.

Fritas: en abundante aceite caliente hasta que queden bien doradas.

CONSEJO

Si el relleno desprende mucho líquido, dejalo enfriar y escurrido un poco antes de rellenar las empanadas. Así evitás que las tapas se humedezcan y se abran durante la cocción.



Autor: Cristian, hermano de Ángela

Además de ser un gran chef, cocina con el corazón. Cada una de sus recetas lleva ese ingrediente que no figura en ningún recetario: el amor por quienes se sientan a su mesa.

Cada vez que vamos a visitarlo, nos recibe cocinando en cantidades casi industriales, como si quisiera asegurarse de que nunca falte un plato para compartir. En cada comida nos hace sentir cuidados, queridos y profundamente contenidos.

Para él, cocinar es una manera de demostrar su cariño. Y para nosotros, sentarnos a su mesa siempre es volver a casa, donde el amor se sirve en porciones generosas.

***PECETO A LA OLLA CON LECHE, ZANAHORIAS Y ARVEJAS,
ACOMPAÑADO DE PURÉ DE PAPAS***

INGREDIENTES (para 4 personas):

Para el peceto:

- 1 peceto de 1 kg
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande picada
- 2 zanahorias en rodajas
- 500 ml de leche
- 250 ml de caldo de verduras
- 1 taza de arvejas
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada (opcional)

Para el puré:

- 1 kg de papas
- 50 g de manteca
- 150 ml de leche caliente
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PREPARACIÓN:

1. Salpimentá el peceto. En una olla, calentá el aceite y dorá la carne de todos sus lados hasta sellarla bien. Retirá y reservá.
2. En la misma olla, rehogá la cebolla y las zanahorias durante **5 minutos**.
3. Volvé a incorporar el peceto. Agregá la leche, el caldo y la hoja de laurel. La carne debe quedar cubierta hasta la mitad; si es necesario, añadí un poco más de leche o caldo.
4. Cociná a fuego muy bajo, con la olla tapada, durante aproxima-

damente **1 hora y 30 minutos**, dando vuelta la carne a mitad de cocción.

5. Incorporá las arvejas durante los últimos **20 minutos** de cocción.
6. Retirá el peceto y dejalo descansar unos minutos antes de cortarlo en rodajas finas. Si la salsa quedó muy líquida, cocínala unos minutos más hasta que tome una consistencia cremosa. Corregí la sal y agregá una pizca de nuez moscada si querés.

Puré de papas:

1. Pelá las papas y hervilas en abundante agua con sal hasta que estén tiernas.
2. Escurrelas y hacé un puré mientras aún están calientes.
3. Agregá la manteca y la leche caliente de a poco, mezclando hasta lograr una textura suave y cremosa. Mezclá con batidora eléctrica para darle más cremosidad.
4. Condimentá con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.



Autora: Graciela, mamá de Ángela

Aunque ya no está entre nosotros, nos dejó sus aromas en la tierra. En cada receta, en cada plato compartido y en cada recuerdo de su cocina, su amor sigue presente, acompañándonos como el primer día.

PAN DE CARNE

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 huevo
- ½ cebolla mediana, picada y salteada
- 1 diente de ajo picado
- 4 miñones
- ¼ taza de leche
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de queso rallado (opcional)
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Precalentá el horno a **180 °C**.
2. Remojá el pan en la leche durante 5 minutos.
3. Mezclá la carne con el huevo, la cebolla, el ajo, el perejil, el queso rallado, la mostaza, el pan remojado y los condimentos. Amasá durante unos minutos hasta formar una masa homogénea.
4. Formá un pan y colócalo en una fuente para horno o en una budinera pequeña enmantecada.
5. Horneá durante **45 minutos**, hasta que esté bien cocido y dorado.
6. Dejá reposar de 5 a 10 minutos antes de cortarlo.

Si lo acompañás con puré de papas y una ensalada, alcanza cómodamente para una comida completa.



*"Cada pan de carne guarda el espíritu del pan compartido:
alimento, unión y tradición. Un legado familiar que se transmite
con amor."*

BIFE A LA OLLA

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 800 g de bifes de nalga, cuadrada o bola de lomo
- 2 cebollas grandes, cortadas en pluma (Pelas las cebollas y la cortas al medio. Después, con el cuchillo, vas sacando láminas largas y finitas siguiendo la forma de la cebolla).
- 1 morrón rojo, en tiras
- 2 zanahorias, en rodajas fina
- 2 dientes de ajo picados
- 3 tomates maduros en rodajas
- 1/4 taza de caldo de carne
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Salpimentá los bifes.
2. Calentá el aceite en una olla y doralos de ambos lados. Retíralos y reservá.
3. En la misma olla, rehogá la cebolla, el morrón, la zanahoria y el ajo hasta que estén tiernos.
4. Agregá los tomates, el caldo, el laurel y el orégano. Cociná 5 minutos.
5. Incorporá nuevamente los bifes, tapá la olla y cociná a fuego bajo durante **20 minutos**, hasta que la carne esté muy tierna. Si es necesario, agregá un poco más de caldo durante la cocción.

6. Rectificá la sal y la pimienta antes de servir.

SUGERENCIA: Acompañá con puré de papas, arroz blanco, polenta cremosa o papas hervidas para aprovechar la deliciosa salsa.



“Hay recetas que alimentan el cuerpo y otras que también abrazan el alma”

PAN CASERO CON POOLISH (tipo masa madre)

Una receta tradicional donde el tiempo y la paciencia transforman ingredientes simples en un pan lleno de sabor y aroma.

INGREDIENTES:

Para el Poolish (pre-fermento):

- 8 g de levadura fresca (o 3 g de levadura seca)
- 160 g de harina 000 (con mínimo 10% de proteína)
- 160 cc de agua

Para la masa:

- 1 kg de harina 000 (con mínimo 10% de proteína)
- 600 cc de agua
- 1 cucharada sopera de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite preferentemente de oliva (40 cc aprox)

PREPARACIÓN:

1. Preparar el Poolish

1. En un recipiente, mezclá la harina (160 g), el agua (160 cc) y la levadura (8 g).
2. Revolvé hasta formar una mezcla espesa y sin grumos.
3. Tapá y dejá reposar 1 hora a temperatura ambiente, hasta que se vea aireado y con burbujas.

2. Preparar la masa

1. Colocá la harina (1 Kg) en un bol grande.
2. Agregá el agua (600 cc) y el Poolish ya fermentado. Mezclá hasta integrar.
3. Incorporá la sal (20 g) y el aceite (40 cc).
4. Amasá hasta obtener una masa suave y elástica.
5. Guardá la masa en un recipiente herméticamente cerrado en la heladera. Durante 3 días, realizá una vez al **día un amasado suave con pliegues** (doblar la masa como una carta) durante 1 minuto y volvé a tapar y refrigerar. Esto ayuda a que la masa haga fuerza, forme gluten y quede esponjosa. **Es como “despertarla” 1 vez por día.** No hay que golpearla: solo doblarla suavemente.

3. Primer levado:

1. Formá un bollo y colocalo en un recipiente apenas aceitado.
2. Tapa y deja descansar hasta que duplique su tamaño (aproximadamente 1 a 2 horas, según la temperatura ambiente).

4. Formado y segundo levado:

1. Sacá el aire y dale forma, apretá la masa suave con los dedos para sacarle el aire.
2. Después dale la forma que quieras: un pan grande, panes chicos, bollos, o ubicá la masa en una budinera para que quede tipo pan de molde
3. Colocá en una placa enharinada o con papel de horno.
4. Dejá descansar nuevamente entre **30 y 60 minutos**.

5. Cocción:

1. Precalentá el horno a **220 °C**.
2. Realizá unos cortes suaves en la superficie del pan.
3. Horneá durante **35 a 45 minutos**, hasta que esté dorado y al golpear la base suene hueca.
4. Dejá enfriar sobre una rejilla antes de cortar.

Freezar el pan en porciones y consumirlo después de descongelarlo puede tener algunas ventajas desde el punto de vista nutricional, especialmente en panes de fermentación lenta como este con Polish.



**Receta compartida por una amiga muy querida de
Concordia: “María de los Ángeles”**

Hay preparaciones que van más allá de los ingredientes; llevan tiempo. Este pan, nacido de una fermentación lenta y del cuidado de cada etapa, representa la herencia de quienes entendieron que lo bueno necesita su tiempo. Cada amasado, cada espera y cada aroma que nace del horno nos conectan con nuestras raíces, con las manos de quienes cocinaron antes que nosotros y con esos momentos en los que compartir un pan era compartir la vida.

COLITA DE CUADRIL A LA OLLA CON HONGOS, CEBOLLA Y PIMIENTO

INGREDIENTES (4 a 6 porciones):

- 1 colita de cuadril (1,2 a 1,5 kg aproximadamente)
- 1 cebolla grande
- 1 morrón rojo
- 1 cubito de caldo de verdura
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua
- 1 buen puñado de hongos de pino secos
- Sal, al gusto
- Aceite, cantidad necesaria



PREPARACIÓN:

1. Condimentá la colita de cuadril con sal por todos sus lados.
2. Calentá una olla de fondo grueso con un poco de aceite y dorá la carne de ambos lados hasta que tome un color parejo. Retírala y resérvala.
3. Picalos en cubos pequeños. En la misma olla, rehogalos a fuego medio hasta que comiencen a ablandarse.
4. Mientras tanto, lavá muy bien los hongos de pino y déjalos hidratar en un recipiente con abundante agua.
5. Colocá nuevamente la colita de cuadril sobre el colchón de cebolla y morrón. Agregá el cubito de caldo desmenuzado, el vaso de agua y el vino blanco.

6. Tapá la olla y cociná a fuego bajo, manteniendo un hervor suave.
7. Transcurrida una hora de cocción, incorporá los hongos de pino junto con el líquido de hidratación, procurando que no lleve restos de arena o impurezas. Si fuera necesario, colá previamente el líquido.
8. Continúa la cocción durante una hora más, dando vuelta la carne un par de veces y controlando que siempre tenga suficiente líquido. Si es necesario, agregá un poco más de agua caliente.
9. Cuando se cumplan las dos horas de cocción, comprobá que la carne esté bien tierna. Retírala, dejala descansar unos minutos y servila acompañada con la salsa de verduras y hongos.

SUGERENCIA: Esta colita de cuadril combina muy bien con puré de papas, papas al horno, arroz blanco o pastas caseras. La salsa de hongos y vino blanco realza el sabor de la carne y la convierte en un plato ideal para compartir en familia.

Autora: Estela, abuela de Valentina y Fermín

"Cada vez que los mellizos, regresan a Córdoba para continuar con sus estudios, le hacen un pedido que nunca falta: "Abuela, prepáranos la colita de cuadril."

Con el mismo cariño de siempre, Estela cocina varias porciones, las deja enfriar y las fracciona para congelarlas. Así, cuando el ritmo de la universidad no deja tiempo para cocinar, ellos solo tienen que calentar una porción y, por un momento, el aroma de la salsa, los hongos y el vino blanco los transporta nuevamente a la mesa familiar.

Porque hay recetas que alimentan el cuerpo, y otras que, además, abrazan el corazón, acortan las distancias y hacen que el hogar siempre viaje con quienes más queremos.

HUMITA A LA OLLA

Esta versión combina el dulzor del choclo con el zapallo rallado, logrando una humita cremosa y muy sabrosa.

INGREDIENTES (4 porciones):

- 6 choclos frescos
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimienta, picado
- 500 g de zapallo rallado
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta (opcional)
- 200 g de queso cremoso y 100 g de queso tybo, cortado en cubos

PREPARACIÓN:

1. Desgrana los choclos. Licua o procesa los granos hasta obtener una pasta gruesa. Si hiciera falta, agregá apenas un chorrito de leche o agua para ayudar al licuado.
2. En una olla grande, calentá el aceite y rehoga la cebolla junto con el pimienta a fuego medio hasta que estén tiernos y transparentes.
3. Agregá el zapallo rallado y cociná unos 5 minutos, revolviendo para que se integre con las verduras.
4. Incorporá el choclo licuado y mezclá bien.
5. Cociná a fuego lento, revolviendo con frecuencia y raspando el fondo de la olla para evitar que la preparación se pegue.
6. Condimentá con sal (y pimienta si lo deseas) y continúa la cocción entre 25 y 35 minutos, hasta que la humita espese y el choclo esté completamente cocido.
7. Apagá el fuego, agregá el queso cremoso o tybo en cubos y

mezclá suavemente hasta que se derrita parcialmente, formando hilos y una textura bien cremosa.

SUGERENCIAS:

- Si los choclos no son muy tiernos, podés agregar entre 100 y 200 ml de leche durante la cocción para lograr una textura más suave.
- Una pizca de nuez moscada o una cucharadita de pimentón dulce le aporta un sabor muy agradable.
- Serví bien caliente, acompañada con pan casero o una ensalada fresca.



Autora: Silvia F.

La humita en olla es memoria y abrazo. Nació de los pueblos originarios de los Andes, que ya consideraban al maíz un alimento sagrado. Símbolo de vida, abundancia y unión, se prepara como antes: con tiempo, amor y tradición.

Con choclos recién cosechados, molidos a mano y cocidos lentamente, cada familia le fue dando su toque: un poco de zapallo, cebolla, queso o hierbas. Por eso, cada cucharada sabe a hogar, a fuego compartido y a tierra.

BOIOS DE ESPINACA Y QUESO **(inspirados en la cocina judía)**

Los boios son una preparación muy apreciada en distintas comunidades judías del Mediterráneo oriental y los Balcanes. Existen numerosas versiones, con rellenos que incluyen espinaca, queso, acelga. Esta receta está inspirada en esa tradición y es una variante casera, sencilla y muy sabrosa. Como ocurre con muchas recetas familiares, existen numerosas variantes que se transmiten de generación en generación. Algunas llevan únicamente espinaca y queso, mientras que otras incorporan cebolla, hierbas frescas o diferentes tipos de quesos.

INGREDIENTES:

- 1 atado grande de espinaca, bien lavada y cortada muy finita
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 50 g de queso rallado
- 300 g de queso tybo, cortado en cubos (un cubo por boio)
- 2 docenas de tapas para empanadas para horno (aproximadamente)
- Sal y pimienta al gusto (con moderación, ya que los quesos aportan sal)

PREPARACIÓN:

1. Colocá la espinaca picada en un bol amplio
2. Agregá el aceite de oliva y el aceite de girasol, mezclando bien para que toda la espinaca quede impregnada.
3. Incorporá el queso rallado y mezclá nuevamente.
4. Dejá reposar unos minutos hasta que la espinaca disminuya su volumen y se integre con el resto de los ingredientes, salpimentar al gusto.

5. Colocá un cubo de queso tybo en el centro de una tapa para empanada, agregá encima una cucharada de la mezcla de espinaca y llevá los cuatro bordes de la masa hacia el centro para formar un paquete cuadrado. Presioná bien las uniones para sellarlo y evitar que el relleno se escape durante la cocción.
6. Disponé los boios sobre una placa apenas aceitada
7. Cociná en horno precalentado a 180–190 °C durante 20 a 25 minutos, o hasta que la masa esté dorada y completamente cocida.
8. Servilos bien calientes para disfrutar el queso fundido en su interior.

Suelen servirse como entrada, en reuniones familiares o durante celebraciones, y también son una excelente opción para compartir en una mesa de picadas o como comida ligera.



Autora: Silvia F.

Esta receta llegó a mi cocina gracias a una querida amiga, gran amante de la cultura judía y de sus tradiciones gastronómicas. Con generosidad compartió conmigo esta preparación, que conserva el espíritu de las recetas caseras transmitidas entre familias y amigos. Hoy la comparto con el mismo cariño con el que me fue enseñada, convencida de que la cocina también es una forma de preservar la memoria, la cultura y los afectos.

ROLLO DE QUESO DE LA NONA NICOLASA

INGREDIENTES:

- 3 kg de harina 0000
- 1 kg de queso rallado grueso
- 15 huevos - separar yemas y claras
- 400 g de grasa de cerdo derretida
- 50 g de levadura fresca
- 1 cda. pimentón dulce
- 1 cda. de azúcar
- Sal c/n
- Agua tibia c/n

Para laquear (pincelar): 2 huevos batidos

PREPARACIÓN:

1. Fermento: Disolvé los 50 g de levadura **con 1 cda. de azúcar** en un poco de agua tibia. **Dejá espumar 10 min.**
2. Base de yemas: En un **bol grande** mezcla la harina con sal, las 15 yemas, la grasa de cerdo derretida tibia y el fermento. Amasá hasta formar una masa lisa. Tapá y **dejá levar 1 hora.**
3. Claras a nieve: Batí las 15 claras a **punto nieve**. Cuando estén firmes, agregá 1 cda. de pimentón dulce y mezclá con **movimientos envolventes**. Por último, incorporá 1 kg. de queso rallado.
4. Unir: **Desgasificar** (deshinchar) **la masa** levada. Estirá en forma redonda. Cubrí toda la masa con la mezcla de claras a nieve + queso + pimentón.
5. Enrollar: **Enrollá bien apretado como un pionono.**
6. Segundo leudado: Colocá los rollos en **placas enmantecadas**. Dejá levar 30 min más tapados.

7. Laquear y hornear: Pincelá con huevo batido. Horneá a **180 °C durante 40 a 50 minutos**, hasta que dore y quede esponjoso.



Autora: Nona Nicolasa, abuela de Miguel

El rollo de queso de la nona Nicolasa es mucho más que una receta: es un pedacito de historia familiar amasado con amor y recuerdos. Hoy llega a nosotros de la mano de su nieto Miguel, quien comparte esta preparación como una forma de mantener viva la memoria de una mujer que dejó su huella en la cocina y en el corazón de quienes la rodearon. Entre harina, queso y aromas que atraviesan generaciones, esta receta guarda las enseñanzas, los momentos compartidos y el cariño de aquellas mesas donde la familia se reunía. Cada vuelta del rollo encierra una historia; cada ingrediente conserva la esencia de la nona Nicolasa. Porque hay sabores que no solo se disfrutan, sino que también nos conectan con nuestras raíces y con las personas que hicieron de la cocina un lugar de encuentro y amor.

LASAÑA CASERA DE SILVIA

INGREDIENTES (para 8 personas):

Para la lasaña:

- 1 paquete (500 g) de masa para lasaña (tipo Matarazzo)
- 500 ml de leche, a temperatura ambiente (para remojar las láminas)

Para la salsa de carne:

- 700 g de carne molida especial
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 morrón pequeño picado
- 700 g de salsa de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de orégano

Para la capa de jamón y queso:

- 300 g de jamón cocido
- 400 g de queso cremoso en fetas

Para la capa de espinaca:

- 1 atado grande de espinaca, bien lavada y picada finamente (cruda)
- 1 pimiento bien picado
- 1 cebolla bien picada
- 250 g de ricota (½ paquete)
- Pimienta negra recién molida
- Salpimentar al gusto

Para la salsa de choclo:

- 500 ml de leche
- 2 cucharadas colmadas de fécula de maíz

- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata de choclo amarillo en granos.
- 1 lata de choclo amarillo cremoso.

Además:

- 150 g de queso rallado
- 1 puñado de azúcar (opcional, para incorporar a la salsa de choclo)
- Un chorrito de leche para humedecer la preparación antes de hornear.
- 200 g adicionales de queso cremoso para gratinar.

PREPARACIÓN:

1. Preparar las láminas

- Colocá las masas para lasaña en una fuente con la leche a temperatura ambiente durante **5 minutos**. Este paso permite que la pasta comience a hidratarse y quede mucho más tierna.

2. Salsa de carne

- En una olla, calentá el aceite.
- Rehogá la cebolla y el morrón hasta que estén transparentes.
- Incorporá la carne molida y cociná hasta que cambie completamente de color.
- Agregá la salsa de tomate y condimentá con sal, pimienta y orégano.
- Cociná a fuego bajo durante **25 a 30 minutos**, hasta obtener una salsa espesa.

3. Relleno de espinaca

- Salteá la cebolla junto con el pimiento hasta que estén tiernos. Incorporá la espinaca cruda, previamente picada,

y cocinó unos minutos. Retirá del fuego, mezcló con la ricota y condimentó con sal y pimienta al gusto.

4. Salsa de choclo

- Disolvé la fécula de maíz en un poco de leche fría.
- Calentó el resto de la leche y agregó la mezcla anterior.
- Cocinó revolviendo constantemente hasta que espese.
- Incorporó el contenido de las latas, condimentó con sal, pimienta y mezcla muy bien.
- Agregó queso rallado y, si te gusta el contraste entre lo dulce y lo salado, incorporó **un puñado de azúcar**. Es un ingrediente opcional que aporta un toque muy particular a esta salsa.

Armado

- En una fuente para horno aceitada colocó una primera capa de tapas de lasaña previamente remojadas.
- Luego alternó las siguientes capas:
 - salsa de carne
 - jamón y queso
 - masa de lasaña
 - mezcla de espinaca con ricota
 - salsa de choclo
 - queso rallado
- Continúa alternando las capas hasta terminar con todos los ingredientes.
- Finalizó con: una generosa capa de salsa de carne, abundante queso cremoso, y un poco más de queso rallado.
- Antes de llevar al horno, distribuyó **un chorrito de leche** sobre toda la superficie.

Cocción

- Horneá en horno precalentado a **180 °C** durante **40 a 50 minutos**, hasta que la pasta esté completamente cocida, el queso gratinado y la lasaña bien caliente en su interior.



Autora: Silvia F.

Esta lasaña es mía. Nació en mi cocina, cocinando para la gente que amo.

Quise mezclar lo clásico con algo distinto: la salsa de choclo y el relleno de espinaca con ricota. Le da un giro único.

Y siempre pasa lo mismo. Cuando digo que voy a hacer lasaña, mi familia y mis amigas ya empiezan: "¡Te apuesto una lasaña!". Esa frase se volvió parte de la receta.

Hoy la comparto con ustedes, con el mismo cariño con el que la sirvo en mi mesa

SOPA DE TRIGO CON VERDURAS Y PUCHERO

Una sopa casera, nutritiva y reconfortante, donde el trigo se cocina lentamente junto al puchero hasta que sus granos se abren y florecen, aportando una textura suave y un sabor tradicional.

INGREDIENTES (6 porciones):

Para el trigo

- ½ taza de trigo en grano
- Agua caliente para el remojo durante 30 minutos

Para la sopa

- 1 litro y medio a 2 litros de caldo de puchero (con la carne del puchero si se desea)
- 1 zanahorias medianas, cortadas en cubos pequeños
- 1 papa mediana, cortada en cubos
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 puerro (opcional), en rodajas finas
- 1 rama de apio, picada
- 1 zapallito verde, en cubos
- ½ taza de zapallo, en cubos
- ½ taza de arvejas (frescas o congeladas, opcional)

Condimentos:

- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de orégano fresco picado
- Perejil fresco picado (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Colocá el trigo en un recipiente y cubrilo con agua caliente. Déjalo en remojo durante **30 minutos**.

2. Remové los granos con la mano para desprender posibles impurezas.
3. Escurrido y enjuágalo dos veces con agua limpia. Ya estará listo para cocinar.
4. Lleva el caldo de puchero a hervor e incorpora el trigo.
5. Cocina a fuego medio durante **45 a 60 minutos**, o hasta que los granos se abran y "florezcan", quedando tiernos.
6. Agregá la zanahoria, la papa, la cebolla, el puerro, el apio, el zapallito, el zapallo y las arvejas.
7. Continúa la cocción entre **20 y 30 minutos**, hasta que todas las verduras estén tiernas.
8. Condimentá con sal, pimienta y el orégano fresco picado.

Si lo deseás, agregá también un poco de perejil fresco antes de servir.



Autora: Angélica

"Esta sopa de trigo es una de esas recetas sencillas que siempre estuvieron presentes en mi mesa. El secreto está en cocinar el trigo lentamente junto al puchero, esperando con paciencia a que sus granos se abran y florezcan. Recién entonces incorporo las verduras frescas y el orégano, que le aporta un aroma inconfundible. Es una sopa que reconforta, alimenta y reúne a la familia alrededor de la mesa, especialmente en los días de frío."

CARBONADA CRIOLLA DE CARMEN

Una receta de campo, nacida del trabajo y los sabores de la huerta

La carbonada es uno de los grandes platos tradicionales del norte argentino. Es un guiso completo, nutritivo y lleno de sabor, donde las verduras, las carnes y el zapallo se cocinan lentamente hasta formar una preparación cremosa y reconfortante.

En esta versión, el gran protagonista es el **zapallo amarillo de pulpa firme**, que aporta cuerpo y dulzura natural al guiso.

INGREDIENTES (para 8 porciones):

Carnes

- 500 g de carne vacuna (paleta, roastbeef o aguja), cortada en cubos.

Verduras

- 1 kg de zapallo amarillo de pulpa firme, pelado y cortado en cubos (evitá el zapallo anaranjado, ya que contiene más agua)
- 2 cebollas grandes, picadas
- 1 morrón rojo o verde, picado
- 1 tomate grande, cortado en cubos
- 2 papas medianas, cortadas en cubos
- ½ taza de arroz (o más, según el gusto)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

- Pimienta negra a gusto
- Agua o caldo, cantidad necesaria

Para servir

- Queso tybo o queso cremoso, cortado en cubos
- **4 o 5 cubitos por cada plato**

PREPARACIÓN:

1. En una olla grande calentá el aceite.
2. Agregá la cebolla y el morrón picados y cocinalos lentamente hasta que la cebolla quede **bien cristalina**. Este paso es muy importante, porque al cocinarla despacio pierde su acidez natural y aporta un sabor mucho más suave y agradable al guiso.
3. Incorporá la carne. Dorala durante unos minutos.
4. Incorporá el tomate picado y cocina unos minutos hasta que comience a deshacerse.
5. Agregá las papas y el zapallo cortados en cubos.
6. Cubrí con agua o caldo caliente apenas hasta tapar los ingredientes.
7. Condimentá con sal, pimienta.
8. Cociná a fuego bajo durante unos **40 minutos**.
9. Incorporá el arroz y continuá la cocción durante **20 minutos más**, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
10. Cuando el zapallo se deshaga parcialmente y espese naturalmente la preparación, la carbonada estará lista.

PRESENTACIÓN:

Serví bien caliente y colocá sobre cada plato **4 o 5 cubitos de queso tybo o queso cremoso**. El calor del guiso hará que el queso se funda lentamente, aportando una textura suave y un sabor irresistible.

CONSEJOS:

- El **zapallo amarillo de pulpa firme** es el más indicado para esta receta porque mantiene mejor su textura y aporta cremosidad sin agregar exceso de agua. Los zapallos muy anaranjados y acuosos suelen desarmarse demasiado y diluyen el sabor del guiso.
- Como ocurre con muchos guisos, la carbonada suele estar aún más rica al día siguiente.



Autora: Carmen

"Cuando era chica no había mucho tiempo para jugar. Éramos trece hermanos y, desde los cinco años, ya salíamos con ellos a trabajar en la finca. La vida era de mucho esfuerzo, pero también de grandes enseñanzas. Teníamos huerta, criábamos animales y la comida nacía del trabajo de nuestras propias manos. Todo lo que llegaba a la mesa era fruto de lo que sembrábamos y producíamos.

Uno de mis momentos favoritos era ayudar a preparar la comida. Mientras los mayores cocinaban, aprendía a reconocer los aromas de la cebolla dorándose lentamente, el perfume del zapallo recién cortado y el sabor de las carnes cocinándose despacio. Así fui aprendiendo esta carbonada, una receta sencilla, abundante y llena de recuerdos. Cada vez que la preparo vuelvo, por un instante, a aquella cocina de campo donde, entre ollas y leña, descubrí que cocinar también era una forma de cuidar y reunir a la familia.

TALLARINES CASEROS

La receta clásica y la variante de Silvia

Los tallarines caseros son uno de los grandes clásicos de la cocina familiar. Elaborados con pocos ingredientes, su textura y sabor los convierten en una preparación que atraviesa generaciones. A continuación, se presenta la receta tradicional y, como variante, la creación de Silvia, una versión enriquecida con crema de leche que aporta una masa más suave, delicada y con un sabor inconfundible.

TALLARINES CASEROS CLÁSICOS

INGREDIENTES (8-10 porciones):

- 1 kg de harina 000
- 10 huevos
- 1 cucharadita de sal
- Harina extra para estirar la masa

PREPARACIÓN:

1. Formá una corona con la harina sobre la mesada o colocala en un recipiente amplio.
2. Agregá la sal y los huevos en el centro.
3. Comenzá a integrar desde el centro hacia afuera hasta obtener una masa homogénea.
4. Amasá durante 10 a 15 minutos hasta que quede lisa, elástica y firme.
5. Cubrí con un paño y dejala descansar durante 30 minutos.
6. Dividí la masa en porciones y estírala con palo de amasar o máquina de pastas hasta lograr el espesor deseado.
7. Enhariná ligeramente las láminas, enróllalas y cortá los

- tallarines del ancho elegido.
8. Separá los fideos y dejálos orear entre 20 y 30 minutos.
 9. Cocinalos en abundante agua hirviendo con sal durante **2 a 4 minutos**, según el grosor de la pasta.

TALLARINES CASEROS DE SILVIA

Una variante creada a partir de un recuerdo

INGREDIENTES (para 8 a 10 personas):

- 1 kg de harina 000
- 10 huevos (aproximadamente un huevo por persona)
- 1 pote grande de crema de leche (500 g)
- Harina extra para el amasado y estirado

PREPARACIÓN:

1. Colocá la harina formando una corona.
2. Incorporá los huevos en el centro.
3. Agregá toda la crema de leche.
4. Mezclá lentamente hasta integrar todos los ingredientes.
5. Amasá entre 12 y 15 minutos, hasta obtener una masa muy suave, lisa y flexible.
6. Si fuera necesario, agregá apenas un poco más de harina para lograr una masa que no se pegue a las manos.
7. Dejá descansar 30 minutos cubierta con un paño.
8. Estirá la masa hasta alcanzar el espesor deseado.
9. Enrollá suavemente y cortá los tallarines.
10. Dejá orear la pasta durante unos 20 a 30 minutos antes de cocinarla.
11. Cociná en abundante agua con sal durante **2 a 3 minutos**, ya que al ser una masa enriquecida con crema resulta muy tierna.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Estos tallarines combinan muy bien con:

- salsa de tomate casera;
- salsa boloñesa;
- salsa de crema y champiñones;
- manteca y salvia;
- pesto;
- o simplemente, manteca, queso rallado y pimienta negra.

Su textura delicada también permite disfrutarlos solos, con un buen queso rallado, dejando que el sabor de la masa sea el protagonista.



Autora: Silvia F.

"Esta receta nació de un recuerdo muy especial de mi época de estudiante de Medicina en la ciudad de Córdoba. En aquellos años solía visitar a unos amigos que vivían en la localidad de

Las Perdices. Muy cerca de su casa había un tambo al que íbamos a comprar crema de leche recién elaborada. Todavía conservo en la memoria ese aroma tan particular: el perfume de la crema fresca, intenso y delicado al mismo tiempo, mezclado con el aire del campo.

Con el paso de los años, ese recuerdo siguió acompañándome en la cocina. Pensé que ese sabor y ese aroma podían formar parte de una masa casera para tallarines. Así nació esta variante, incorporando crema de leche directamente a la preparación de la masa. El resultado fue una pasta más suave, tierna y con una personalidad propia.

Cada vez que preparo estos tallarines, vuelvo por un instante a aquellos días en Las Perdices. Es una receta creada por mí, inspirada en un recuerdo que transformé en un plato para compartir con mi familia y con quienes se sientan a mi mesa. Porque, muchas veces, las mejores recetas nacen de los aromas que permanecen en la memoria."

PIZZA CASERA “EL PATIO DE MI ABUELA AGÜITA”

Para 4 pizzas de 30 cm

LA MASA

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina de trigo Tipo 00 o 000 con buen porcentaje de proteína
- 650 ml de agua tibia o a temperatura ambiente
- 3 g de levadura fresca o 1 g de levadura seca
- 25 g de sal fina

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente amplio, verté casi toda el agua y disolvé la levadura.
2. Incorporá poco a poco la mitad de la harina y mezclá hasta lograr una crema suave.
3. Agregá la sal y el agua restante. Incorporá de a poco el resto de la harina.
4. Amasá en la mesada por 10 a 15 minutos hasta obtener una masa lisa y elástica.
5. Formá una bola, cubrila y dejala reposar 2 horas a temperatura ambiente.
6. Dividí la masa en 4 bollos. Formá bollos redondos y firmes.
7. Fermentación fina: Colocá los bollos en una bandeja ligeramente enharinada o aceitada, dejando espacio entre ellos. Tapalos herméticamente y dejá levar de 6 a 8 horas a temperatura ambiente.

Opcionalmente podés dejarlos durante 24 horas en heladera para potenciar el sabor. Si usás este método, sacalos de la heladera 2 horas antes de cocinarlos.

LA SALSA DE TOMATE

Ingredientes:

- 1 lata de tomates perita enteros pelados 400 g o tomates frescos maduros despepitados
- 4 g de sal fina (1 cucharadita)
- Hojas de albahaca fresca
- Un hilo de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Colocá los tomates en un bol.
2. Triturálos a mano o pasalos por un pisapapas. Evitá la licuadora o procesadora, ya que pueden romper las semillas y darle un gusto amargo.
3. Agregá la sal y hojas de albahaca troceadas a mano. Mezclá bien y guardá la salsa en heladera hasta el momento de utilizarla.

ESTIRADO, ARMADO Y COCCIÓN:

1. Precalentá el horno: Llevá el horno al máximo, idealmente 250°C - 300°C. Si tenés piedra para pizza, mejor.
2. Estirá la masa a mano: Espolvoreá harina o semolín sobre la mesada. Presioná el bollo con las yemas de los dedos desde el centro hacia los bordes para formar el borde elevado. No uses palo de amasar.
3. Armá la pizza: cubrí con un cucharón de salsa distribuyéndola en espiral, agregá mozzarella y hojas de albahaca fresca.
4. Horneá según el tipo de horno.
5. Horno de leña o sobre piedra: 60 a 90 segundos.
6. Horno común: precociná la base con salsa durante 3-4 minutos. Luego, agrega la mozzarella y horneá hasta

gratinar.

7. Serví inmediatamente. Al sacar la pizza del horno, agregá un chorrito de aceite de oliva y unas hojas de albahaca fresca



Autora: María – “EL PATIO DE MI ABUELA, AGÜITA”

Durante años, el patio de mi abuela fue el corazón de la familia.

Alrededor de su horno de barro, con el olor a pan casero impregnando el aire, sus ollas al fuego y las recetas traídas de su tierra, aprendimos el verdadero valor de juntarnos a la mesa todos los domingos.

El tiempo fue pasando y los encuentros se hicieron más espaciados.

Pero las ganas de mantener vivan esa esencia, esa tradición, siguieron intactas.

Sabiendo que la pizza era una de las comidas favoritas de mi abuela, y con el amor a la cocina latiéndome en el pecho, decidí ponerme la chaqueta. Estudié. Hice cursos. Perfeccioné el oficio de maestro pizzero.

Ella me enseñó desde los 7 años a amar la cocina. Me enseñó que cocinar no es solo alimentar... es otra forma de decir "te quiero".

Hoy, El Patio de la Abuela es la continuidad de esa historia.

Cada viernes y sábado, entre el calor del fuego y la masa fermentada con paciencia, ella sigue ahí. Sentada a mi lado, probando cada pizza y recordándome por qué cocinamos:

Para dar amor y compartir con los que más queremos.

EMPANADA GALLEGA

Una receta tradicional, sencilla y llena de historia, ideal para compartir en familia.

PARA EL RELLENO

INGREDIENTES:

- 1 paquete de masa para pascualina (o masa casera, ver receta más abajo).
- 2 cebollas medianas.
- 2 pimientos.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tomates redondos o 3 tomates perita, sin semillas.
- 1 lata de atún, escurrido.
- 1 lata de caballa, escurrida.
- 1 cucharada de manteca.
- Un chorrito de aceite.
- Sal y pimienta, a gusto.
- Pimentón dulce o picante, a gusto.
- Condimento para pizza (opcional).

PREPARACIÓN:

1. Picá finamente el ajo y cortá las cebollas y los pimientos en cubos pequeños.
2. En una olla o sartén grande, calentá un chorrito de aceite junto con la manteca. Rehogá el ajo, la cebolla y los pimientos hasta que estén tiernos.
3. Retirá del fuego y dejá entibiar.
4. Desmenuzá el atún y la caballa con un tenedor, luego

incorporarlos al sofrito.

5. Agregá los tomates picados y condimentá con sal, pimienta, pimentón y, si lo deseas, condimento para pizza.
6. Mezclá bien y dejá enfriar. Para un mejor resultado, se recomienda preparar el relleno el día anterior y conservarlo en la heladera.

MASA CASERA

INGREDIENTES:

- 500 g de harina 000.
- 15 g de levadura fresca.
- 150 cc de agua tibia.
- 100 ml del aceite del sofrito.
- Sal al gusto.
- 1 cucharadita de pimentón dulce (para dar color a la masa).

PREPARACIÓN

1. Disolvé la levadura en el agua tibia.
2. Colocá la harina en un recipiente, agregá la sal, el pimentón dulce, el aceite del sofrito y la levadura disuelta.
3. Amasá hasta obtener una masa lisa, suave y elástica.
4. Cubrí con un lienzo limpio y dejá descansar durante una hora en un lugar cálido, respetando el tiempo de fermentación para que duplique su volumen.
5. Dividí la masa en dos bollos.

ARMADO Y COCCIÓN

1. Enmantecá ligeramente una fuente para horno.
2. Estirá uno de los bollos y cubrí la base del molde, dejando

- un pequeño excedente en los bordes.
3. Distribuí el relleno de manera uniforme.
 4. Estirá el segundo bollo y cubrí la preparación.
 5. Uní los bordes realizando un repulgué y retirá el exceso de masa.
 6. Pinchá la superficie con un tenedor para permitir la salida del vapor durante la cocción.
 7. Horneá en horno precalentado a **180 °C** durante aproximadamente **40 minutos**, o hasta que la masa esté bien dorada.



Autora: Nona María, abuela de Cintia

Nona María llegó a la Argentina siendo apenas una niña, dejando atrás su querido Añover de Tajo, un pequeño municipio de la provincia de Toledo, España. Como tantos inmigrantes, emprendió un viaje lleno de incertidumbres, pero también de esperanza, llevando consigo lo más valioso que tenía: los recuerdos de su hogar, las enseñanzas de su familia y las tradiciones que la acompañarían durante toda su vida.

Esta empanada gallega es mucho más que una receta. Es un pedacito de su historia, un puente entre la tierra que la vio nacer y la que la recibió con los brazos abiertos. En cada masa amasada con paciencia, en cada relleno preparado con dedicación y amor, viven los aromas de su infancia, las manos que le enseñaron a cocinar y el inmenso cariño por sus raíces.

Con el paso de los años, esta receta dejó de ser solo un plato para convertirse en un verdadero legado familiar.

POLLO AL CHAMPIÑÓN / CURRY / ROQUEFORT y PAPAS RÚSTICAS

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 2 pechugas de pollo
- 1 crema de leche grande
- 1 lata de champiñones
- Sal, pimienta, orégano, ají molido, 2 hojas de laurel, condimento para pizza
- Opcional: queso crema
- Para acompañar al pollo: papas rústicas al horno

PROCEDIMIENTO:

1. **Sofrío:** Rehogá la cebolla, el pimienta, el ajo y la zanahoria. Reservá.
2. **Pollo:** cortá en cubos las 2 pechugas y rehogálas en la misma olla.
3. **Unir:** Volvé las verduras a la olla con el pollo. Condimentá con sal, pimienta, orégano, ají molido, laurel y condimento para pizza. Tapá y dejá que los sabores se hermanen.
4. **Final:** Agregá la crema de leche.

PAPAS RÚSTICAS

INGREDIENTES:

- Papas blancas medianas con cáscara
- Sal
- Romero

- Crema de leche
- Queso roquefort
- Queso cremoso o mozzarella

PROCEDIMIENTOS:

1. Herví las papas con cáscara y sal. Retirálas antes de que estén del todo cocidas.
2. Aplastar: Colocálas en una fuente para horno y aplastálas un poco para romperlas.
3. Condimentar: Espolvoreá con romero.
4. Gratar: Bañá con crema de leche y cubrí generosamente con queso roquefort y mozzarella/queso cremoso.
5. Horno: Llevá a horno hasta que se gratine y se forme una costra doradita.



CONSERVAS

PREPARACIÓN DE LOS FRASCOS Y CONSERVACIÓN

Antes de comenzar a preparar nuestras conservas, es importante prestar especial atención a la limpieza de los frascos, las tapas y todos los utensilios que vamos a utilizar. Una buena higiene ayuda a conservar mejor los alimentos y a mantener sus aromas, sabores y colores.

Preparación de los frascos:

1. **Lavá muy bien los frascos de vidrio** con agua caliente y detergente, prestando especial atención a los bordes y al interior. Enjuagá cuidadosamente.
2. **Colocá los frascos, sin las tapas, en una olla con agua**, procurando que queden completamente cubiertos. Llevá el agua a hervor y mantenelos durante unos minutos.
3. **Retirá los frascos con cuidado**, utilizando pinzas o un utensilio limpio, y colocalos boca abajo sobre un paño o servilleta limpia. Evitá tocar el interior del frasco o de la tapa con las manos.
4. **Prepará las tapas por separado**. Deben estar perfectamente limpias, en buen estado y libres de óxido, golpes o deformaciones. Si son aptas para hervor, pueden higienizarse en agua caliente siguiendo las indicaciones del fabricante.
5. Una vez secos, **evitá volver a manipular el interior** de los frascos y las tapas. Si se utiliza alcohol como complemento de higiene, debe dejarse evaporar completamente antes de colocar los alimentos.

Al momento de llenar los frascos:

- Utilizá siempre **utensilios perfectamente limpios y secos**.
- Colocá los alimentos sin aplastarlos en exceso y procurando que queden cubiertos por el líquido de la conserva cuando la receta así lo indique.
- Limpiá cuidadosamente el borde del frasco antes de colocar la tapa.
- Cerrá los frascos firmemente, sin forzar la tapa.
- Colocá una **etiqueta con el nombre de la conserva y la fecha de elaboración**. Esto nos permitirá llevar un mejor control de su conservación.

CONSEJOS PARA CONSERVAR:

- Mantener las conservas **refrigeradas**, especialmente aquellas preparadas de manera casera y sin un proceso de conservación industrial o validado.
- Una vez abierto el frasco, utilizar siempre **utensilios limpios** para retirar los alimentos y volver a cerrarlo inmediatamente.
- Procurar que los vegetales permanezcan cubiertos por el líquido de la preparación, cuando corresponda.
- Evitar dejar los frascos abiertos o fuera de la heladera durante períodos prolongados.
- Como referencia para estas preparaciones caseras, **se recomienda consumirlas preferentemente dentro de los 30 días**, siempre que hayan permanecido correctamente refrigeradas y no presenten signos de alteración.
- Si se observa **moho, burbujas inesperadas, fermentación, cambios importantes de color, olor desagradable, tapa hinchada o pérdida de líquido**, no consumir el

producto y desecharlo.

- No utilizar frascos ni tapas dañados, oxidados, quebrados o que no permitan un cierre adecuado.

UN PEQUEÑO RITUAL ANTES DE COMENZAR

Las conservas nacen de una antigua manera de cuidar y aprovechar los alimentos. Cada frasco guarda un poco de la estación, del territorio y de los saberes que pasan de una generación a otra.

Por eso, antes de comenzar, preparemos todo con paciencia: **frascos limpios, ingredientes frescos, utensilios adecuados y manos cuidadosas.** Así, cada conserva podrá guardar no solo un sabor, sino también una historia.

A continuación, compartimos tres preparaciones: berenjena, tomate y locoto.

RECETARIO

Raíces

❖ CONSERVAS ❖

saberes, aromas y sabores
que nos acompañan

Escabeche de:

**BERENJENA,
TOMATE
Y LOCOTO**



❖ RECETAS QUE GUARDAN HISTORIAS, TRADICIÓN Y ENCUENTROS

ESCABECHE CASERO DE BERENJENA

Un clásico de la cocina casera: un escabeche suave, aromático y lleno de sabor, ideal para acompañar carnes, quesos, panes o disfrutar en una picada. La clave está en la cocción justa de la berenjena y en una buena conservación para que los sabores se integren con el paso de las horas.

INGREDIENTES

(para 4 personas):

- 4 berenjenas alargadas pequeñas
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de vinagre blanco (de vino o de manzana)
- 1 taza de aceite de maíz o girasol (evitar aceite de soja porque puede espesarse)
- 1 cucharadita de sal gruesa o parrillera
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón
- Pimienta en grano a gusto
- 2 tazas de agua



ELABORACIÓN DEL ESCABECHE:

1. Lavá bien las berenjenas y cortalas en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de espesor.
2. Colocálas en un recipiente con sal y dejálas reposar durante 30 minutos para ayudar a quitar el sabor amargo. Luego enjuagalas y escurrilas.

3. En una olla, colocá un vaso de agua y un vaso de vinagre junto con una cucharadita de sal. Llevá al fuego y revolvé unos minutos para que se evapore parte del alcohol del vinagre.
4. Agregá las berenjenas al agua hirviendo y cociná durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernas y cambien de color. Retíralas y dejalas enfriar antes de continuar con la preparación.
5. En el frasco esterilizado, comenzá a armar capas: berenjena, ajo, orégano, pimentón, laurel y pimienta en grano. Entre capa y capa agregá un pequeño chorro de aceite para que los sabores se mezclen.
6. Completá el frasco cubriendo totalmente las berenjenas con aceite, asegurándote de que queden bien sumergidas.
7. Tapá y dejá reposar en la heladera durante al menos 24 horas antes de consumir. Este tiempo permite que los aromas y condimentos se integren mejor.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: Aproximadamente 1 hora.

RENDIMIENTO: Rinde unas 8 porciones como entrada o acompañamiento.

Autor: Eduardo, papá de Andrea

Aprendió del tiempo, las experiencias y de su madre. Eduardo guarda este escabeche como un ritual de paciencia. Su madre le enseñó que las berenjenas necesitan reposo y que el vinagre y el aceite son aliados del tiempo. Cada frasco es una lección de perseverancia, un recuerdo de las tardes en que la cocina se llenaba de frascos esterilizados y de historias contadas al ritmo de la cuchara.

CONSERVA CASERA DE TOMATE AL ESTILO “GUAYMALLÉN”

INGREDIENTES:

- Tomates bien maduros (la cantidad que desees conservar).

RENDIMIENTO APROXIMADO:

Por cada **3 kg de tomates** se obtienen aproximadamente **2 litros de salsa**.

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar los tomates

Lavá cuidadosamente los tomates con abundante agua para eliminar cualquier resto de tierra o impurezas.

2. Triturar los tomates

- Cortá los tomates en trozos.
- Trituralos con un pisapapas, un tenedor o el utensilio de preferencia hasta obtener una salsa homogénea.

3. Envasar

- Dejá enfriar la salsa antes de envasarla.
- Verté la salsa en los frascos o botellas de vidrio previamente esterilizados.
- Dejá un espacio libre de aproximadamente **2 cm** entre la salsa y el borde del envase.

OPCIONAL: incorporá en cada botella **1 diente de ajo** y **2 o 3 hojas de albahaca fresca**, que aportarán un aroma y un sabor característicos.

4. Cerrar y realizar el baño María

1. Cerrá herméticamente las botellas con tapas corona.
2. Colocalas en posición vertical dentro de una olla con agua fría.

3. Agregá agua hasta cubrir las botellas entre **2 y 3 cm** por encima de las tapas.
4. Llevá el agua a ebullición.
5. Una vez que rompa el hervor, contá **unos minutos**.
6. Apagá el fuego y dejá que las botellas se enfríen completamente dentro del agua.

5. Conservación

- Una vez frías, retirá las botellas del agua.
- Secalas cuidadosamente.
- Guardalas en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.
- Consumí preferentemente antes de los 2 meses.
- Una vez abierta la botella, guardá en heladera y consumí preferentemente entre 3 a 5 días.



Autor: Guillermo

Esta salsa la aprendí en Guaymallén, Mendoza. Ahí hacer conservas es tradición de familia desde hace muchos años.

Es mi salsa de urgencia: casera, nutritiva y con sabor a hogar. La tengo guardada para los días que necesito algo rico y rápido, y me recuerda a la gente que me enseñó a cocinar con el corazón.

ESCABECHE DE LOCOTO

INGREDIENTES:

- 1 kg de zanahorias
- 1 kg de cebolla morada
- 3 locotos
- Sal gruesa, a gusto (aproximadamente 2 a 3 cucharadas)
- 3 hojas de laurel
- Vinagre blanco de alcohol (cantidad suficiente para cubrir las verduras hasta la mitad de la olla)
- Un chorrito de aceite para cada frasco (agregar a los 2 días)



PREPARACIÓN:

1. Pelá las zanahorias y cortalas en rodajas finas.
2. Cortá las cebollas moradas en rodajas.
3. Cortá los 3 locotos en rodajas.

ARMADO EN LA OLLA:

1. Colocá en el fondo de la olla la **mitad de las zanahorias**.
2. Agregá **1 locoto** en rodajas, un poco de **sal gruesa** y **1 hoja de laurel**.
3. Incorporá la **otra mitad de las zanahorias**.
4. Agregá el **segundo locoto** en rodajas, otra **hoja de laurel** y un poco más de **sal gruesa**.
5. Finalmente, colocá toda la **cebolla morada** cortada en rodajas, distribuyéndola de manera pareja sobre las zanahorias.
6. Terminá con el **tercer locoto** en rodajas, la última **hoja de laurel** y un poco más de **sal gruesa**.

COCCIÓN:

1. Agregá **vinagre blanco de alcohol** hasta cubrir aproximadamente **la mitad de las verduras**.
2. Llevá a hervor y cociná durante **1 hora y media**.
3. Pasado ese tiempo, comprobá si la zanahoria está tierna a gusto. Si ya está lista, apagá el fuego.
4. Tapá la olla y dejá enfriar completamente **sin revolver ni destapar**.

ENVASADO:

1. Limpiá y desinfectá los frascos con alcohol.
2. Una vez que las verduras estén frías, llená los frascos alternando:
 - una capa de zanahoria,
 - una capa de cebolla, hasta completar cada frasco.
3. Tapá bien.

FINALIZACIÓN:

A los **2 días**, destapá cada frasco y agregá **un chorrito de aceite** por encima (no es necesario cubrir el contenido, solo un pequeño chorrito). Volvé a tapar. El escabeche ya está listo para disfrutar.

Autora: Tía Pirula

El escabeche de locoto de la tía Pirula es una de esas recetas que guardan algo ancestral, casi ritual: las zanahorias, la cebolla, el locoto, la sal, el laurel y el vinagre se encuentran en la olla para transformarse lentamente en un sabor que habla de casa, de espera y de tradición.

Cintia cuenta que hay una verdad imposible de ocultar: antes de que el escabeche llegue a la mesa, ya lo devoran.

Fue una gran docente y siempre se destacó por dar lo mejor en todo lo que hace.

Ese mismo amor y dedicación que pone en enseñar también están presentes en cada receta que prepara y comparte con los suyos.

RAÍCES

RECETARIO DE COCINA DULCE



SABORES QUE TRANSMITEN HISTORIAS

DULCES QUE GUARDAN HISTORIAS

Los sabores dulces tienen una forma especial de permanecer en la memoria. Cada preparación trae consigo una infancia, una celebración, una persona querida o un momento compartido alrededor de la mesa.

Estas recetas no solo conservan ingredientes y formas de cocinar; guardan las manos que las prepararon, las voces que las enseñaron y los recuerdos que siguen vivos generación tras generación.

STRUDEL DE MANZANA RECETA DE POTOTA, ABUELA DE CINTIA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de manzanas verdes
- Jugo de limón
- 1 masa de pascualina
- Manteca "pomada" (manteca a temperatura ambiente)
- Azúcar cantidad deseada
- Opcional: pasas de uva, nueces picadas, almendras

PROCEDIMIENTO:

1. **Manzanas:** Pelá, cortá en cuartos y luego en láminas finas. Poné en un bol con jugo de limón.
2. **Masa:** Estirá la masa de pascualina bien finita en la mesa. Untá con manteca pomada y espolvoreá con azúcar.
3. **Relleno:** Distribuí las láminas de manzana dejando 2 cm libres en el borde. Espolvoreá con azúcar y distribuí trocitos de manteca. Agregá pasas/nueces (opcional).
4. **Enrollar:** Enrollá con cuidado. Humedecé el borde con jugo de limón y presioná bien para sellar.

5. **Hornear:** Colocá en molde enmantecado. Espolvoreá con azúcar y poné trocitos de manteca arriba. Horneá a temperatura media-baja. Bañá con jugo de limón cada tanto.



PENCOS

Rinde: 10 unidades

Los pencos son una de esas preparaciones que nacen del encuentro entre la tradición y el cariño familiar. Una masa suave, enriquecida con manteca o grasa, que se transforma en un bocado especial para compartir en meriendas y reuniones.

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas de harina 0000
- 250 cc de agua tibia
- 15 g de levadura fresca (o 5 g de levadura seca)
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 150 g de manteca derretida o grasa de vaca
- Esencia de vainilla (opcional, para versión dulce)

PREPARACIÓN:

1. Activar la levadura

1. Colocá la levadura en un recipiente pequeño junto con 1 cucharadita de azúcar y 1 cucharada sobera (20 cc de agua tibia).
2. Mezclá, tapá y dejá reposar en ambiente cálido aproximadamente 10 minutos, hasta que se forme espuma.

2. Preparar la masa

1. Colocá la harina en un bol amplio o sobre la mesada.
2. Agregá el azúcar y la sal, mezclalos con la harina y formá

un hueco en el centro.

3. Incorporá la levadura activada y el resto del agua tibia.
4. Uní hasta formar una masa.
5. Agregá la manteca o grasa derretida (tibia, no caliente) en forma de hilo y continuá amasando.

3. Amasado y levado

1. Trabajá la masa con energía, estirando, doblando y golpeándola suavemente contra la mesa.
2. Continuá hasta lograr una masa lisa, elástica y brillante.
3. Formá un bollo, cubrí con un repasador y dejá levar hasta duplicar su tamaño (aproximadamente 1 hora).

4. Formado y cocción

1. Quitá suavemente el aire de la masa y estirála hasta que tenga aproximadamente 1 cm de espesor.
2. Cortá 10 unidades del mismo tamaño.
3. Colocálas en una placa enmantecada o con papel manteca.
4. Dejá levar nuevamente entre 30 y 40 minutos.
5. Cociná en horno precalentado a 180 °C durante 15 a 18 minutos, hasta que estén dorados.

5. Relleno y presentación

Una vez fríos, abrílos por la mitad y rellená con:

- Dulce de leche
- Crema pastelera
- Dulce de leche y crema combinados
- O versiones saladas con jamón, queso o palta

Finalizá con coco rallado por encima.

Tiempo aproximado: 2 horas y media, incluyendo los tiempos de levado.



Receta de la bisabuela de Carolina

Cuando las manos de la abuela de Carolina amasan los pencos, no están haciendo pan: están tejiendo el abrazo de su bisabuela, que un día decidió que esta receta solo se hornearía en días de corazón grande, como el Día del Niño o el Día de los Muertos.

Ella hacía montañas de pencos, no para vender, sino para repartir entre la familia y los vecinos, porque su verdadera riqueza era ver las sonrisas al recibir un pan caliente. La gente le insistía que los pusiera a la venta, pero ella solo movía la cabeza y seguía amasando, porque sabía que el secreto no se negocia: es mucho amasado y mucho amor. Carolina ha probado panes, pero nunca encontró en otro bocado el calor único que solo las manos de su abuela sabían darle.

ARROZ CON LECHE

Un clásico de la cocina familiar, de esos postres sencillos que llevan el aroma de la infancia y el recuerdo de una mesa compartida.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 100 g de arroz
- 1 litro de leche
- 70 g de azúcar
- 1 rama de canela (o 1 cucharadita de canela molida)
- Cáscara de ½ limón o naranja (solo la parte de color)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 cucharada de coco rallado (opcional)
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Lavá el arroz dos veces para retirar parte del almidón.
2. Calentá la leche y colocála en una olla junto con el arroz y el azúcar.
3. Agregá la canela y la cáscara de limón.
4. Cociná a fuego bajo durante **aproximadamente 30 minutos**, revolviendo cada tanto para evitar que se pegue.
5. Cuando el arroz esté tierno y la preparación cremosa, agregá **la vainilla**.
6. Cociná unos minutos más hasta lograr la textura deseada.
7. Retirá la canela y la cáscara de limón.

Serví tibio o frío, y terminar **con un poco de canela o cacao** **espolvoreado** por encima.



Receta de la abuela de Aidé

Cuando el colectivo se perdía en el polvo del camino hacia El Piquete y nosotros bajábamos con las piernas aún temblorosas del viaje, ella ya nos veía desde la feria. Con una sola seña al lechero, apartaba la leche más cremosa, y en su casa de dos aguas, el fuego de leña ya ardía esperándonos, porque su arroz con leche no era un postre, era la forma que encontró mi abuela para decirnos que siempre, siempre, seríamos su visita más esperada.

FLAN CASERO
Receta de Beatriz

El flan es uno de esos postres que atraviesan generaciones. Su textura suave y su sabor sencillo nos recuerdan que muchas veces los momentos más especiales nacen de las recetas más simples.

INGREDIENTES (para 4 porciones):

Para el caramelo:

- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas de agua (opcional)

Para el flan

- 2 huevos
- 250 cc de leche
- 50 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN:

1. Prepará el caramelo colocá el azúcar en una flanera o sartén y llevála a “fuego medio” hasta que se derrita y tome color dorado. Distribuí con cuidado en el molde.
2. Batí suavemente los huevos con el azúcar.
3. Agregá la leche y la esencia de vainilla, evitando incorporar demasiado aire.
4. Volcá la preparación sobre el caramelo.
5. Cociná a “baño maría” (dentro de una fuente con agua

caliente para lograr una cocción suave y pareja) en horno a 160 °C durante 45 a 60 minutos.

6. También puede cocinarse en olla a “baño maría” tapada durante 40 a 50 minutos a fuego bajo.
7. Dejá enfriar y llevá a la heladera al menos 3 horas antes de desmoldar.



Autora: Beatriz

El flan de Beatriz guarda el sabor de los aprendizajes compartidos durante sus años de trabajo en el hospital. Entre compañeros, historias y momentos cotidianos, fue descubriendo recetas que luego llevó a su propia cocina. Simple y delicado, este postre representa esos saberes que se transmiten casi sin darse cuenta. Porque cada vez que lo prepara, Beatriz también vuelve a esos recuerdos que hoy forman parte de sus raíces.

AMBROSÍA CASERA

La ambrosía es un postre tradicional de la cocina criolla, de textura suave y sabor delicado. En muchas familias forma parte de las celebraciones y guarda el recuerdo de las mesas compartidas en fechas especiales.

INGREDIENTES (4 porciones):

- 6 yemas de huevo
- 1 litro de leche
- 250 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Cáscara de ½ limón (sin la parte blanca)

PREPARACIÓN:

1. Colocá la leche, el azúcar y la cáscara de limón en una olla.
2. Llevá a fuego medio y revolvé suavemente hasta que el azúcar se disuelva.
3. Aparte, mezclá ligeramente las yemas, evitando incorporar demasiado aire.
4. Agregá las yemas a la leche caliente en forma de hilo, mezclando suavemente.
5. Cociná a fuego bajo hasta que la preparación tome consistencia cremosa.
6. Incorporá la vainilla al final de la cocción para conservar su aroma.
7. Dejá enfriar y llevá a la heladera antes de servir.

SUGERENCIA: Puede acompañarse con nueces, almendras, canela o un toque de dulce de leche.



Historia familiar:

Mary y Brenda preparaban esta receta como postre especial en cada Navidad, convirtiéndola en parte de los recuerdos y encuentros familiares.

ANCHI CASERO

INGREDIENTES (4 porciones):

- 1 taza de harina de maíz fina (sémola de maíz)
- 1 litro de agua
- 150 g de azúcar
- Cáscara de 1 limón
- Jugo de 1 limón
- 1 rama de canela (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- Pasas de uva o pelones a gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Colocá la harina de maíz en un bol con abundante agua, remové suavemente y retirá el agua con cuidado usando un colador fino para no perder la sémola. Repetí el lavado dos veces para eliminar impurezas.
2. Colocá el agua en una olla junto con la cáscara de limón y la canela.
3. Llevá a hervor para perfumar el agua.
4. Retirá la cáscara y la canela.
5. Agregá la harina de maíz en forma de lluvia, revolviendo constantemente para evitar grumos.
6. Cociná a fuego bajo durante 15 a 20 minutos hasta que espese.
7. Incorporá el azúcar, el jugo de limón y la vainilla.
8. Cociná unos minutos más y serví tibio o frío.

TIP: En algunas regiones se prepara más líquido, similar a una mazamorra, y en otras más espeso, como una crema. La cantidad de agua puede adaptarse según el gusto.



Autora: Silvia E.

El anchi es un postre tradicional del norte argentino elaborado con harina de maíz fina. Su sabor sencillo y su aroma a limón recuerdan las cocinas de nuestras abuelas y las preparaciones hechas con ingredientes de la tierra.

MAZAMORRA TRADICIONAL

INGREDIENTES:

- 500 g de maíz pelado
- 2 litros de agua
- 1 rama de canela
- 4 clavos de olor
- 100 g de azúcar, o a gusto
- Leche (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Lavá el maíz y dejalo en remojo desde el día anterior.
2. Colocá el maíz hidratado en una olla con los 2 litros de agua.
3. Cociná a fuego lento hasta que el grano esté tierno, revolvé de vez en cuando.
4. Agregá agua si fuera necesario durante la cocción.
5. Incorporá la canela y los clavos de olor para aromatizar.
6. Continúa la cocción hasta que la mazamorra quede cremosa, con los granos tiernos y una textura espesa pero suave.
7. Al finalizar, agregá azúcar y leche si deseas.

TRADICIÓN:

Una receta sencilla que guarda la memoria de los pueblos originarios y de las familias que hicieron del maíz un alimento fundamental.



La mazamorra es una de las preparaciones más antiguas de nuestra cocina criolla. Nació del aprovechamiento del maíz, un alimento ancestral que representa la conexión con la tierra y nuestras raíces.

TÉ DE QUIMPE

Las infusiones tradicionales forman parte de la sabiduría popular transmitida de generación en generación. El té de Quimpe representa ese vínculo con las plantas, la naturaleza y los conocimientos familiares.

INGREDIENTES (para 4 personas):

- 1 litro de agua
- 2 a 4 cucharadas de hojas de quimpe frescas (o 1 a 2 cucharadas si son secas)
- Azúcar o miel a gusto (opcional)
- Unas gotas de limón (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Herví el litro de agua.
2. Agregá las hojas de quimpe.
3. Cociná a fuego bajo durante 5 a 10 minutos.
4. Retirá del fuego y dejá reposar unos minutos.
5. Colá la infusión.

Endulzá si deseas y serví caliente.



Autor: Alberto

Albero nos compartió que el té de quimpe es de esas infusiones que llegan con la sabiduría de la tierra y de las generaciones. Se lo recuerda como un remedio de confianza para acompañar las afecciones respiratorias y, también, utilizado en forma de compresa para el cuidado de la piel. Pero más allá de sus usos, representa ese gesto sencillo de las abuelas y los mayores: preparar una taza y decir con amor “te va a hacer bien”.

PASTA FROLA

INGREDIENTES (rinde 8 a 10 porciones):

Para la masa

- 2 tazas de harina leudante
- 150 g de manteca pomada (sacarla de la heladera 30 min antes, tiene que estar blanda, cremosa y sin derretirse).
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de limón (opcional)
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Para el relleno

- 500 g de dulce de membrillo o dulce de batata
- 2 a 3 cucharadas de agua caliente para ablandar el dulce

PREPARACIÓN:

1. Prepará la manteca pomada junto con el azúcar hasta integrar bien y lograr una mezcla cremosa.
2. Agregá los huevos, la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Mezclá hasta incorporar.
3. Añadí de a poco la harina leudante uniendo los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y suave.
4. Reservá una parte de la masa para realizar las tiras o rollitos decorativos.
5. Colocá la masa en una tartera enmantecada y dejá reposar en la heladera durante 10 minutos.
6. Ablandá el dulce de membrillo con 3-4 cucharadas de agua caliente. Pisá con tenedor hasta formar un puré liso y sin grumos. Distribuí sobre la masa.

7. Formá las tiras con la masa reservada y colocalas sobre el relleno formando el clásico entramado.
8. Cociná en horno precalentado a 180 °C durante 15 a 20 minutos, colocando la bandeja en el centro del horno, hasta que la masa esté dorada.

Tip: Ojo, pomada no es derretida. La manteca pomada es cremosa. Si se derrite, ya no sirve para batidos ni masas.



Autora: Mirta

En la casa de mi papá y Mirta, te reciben con el olor a membrillo tibio saliendo del horno. Cuando vamos a visitarlos siempre está ella: la pasta frola. Con la masa que se deshace en los dedos, el enrejado perfecto hecho a mano, y ese dulce de membrillo que brilla como si tuviera sol adentro. No es solo una receta. Es su forma de decir "me alegra que estén".

Es el mate servido, la charla larga, y el "llévense un pedazo para el camino". Gracias Mirta, por endulzarnos la visita y por enseñarnos que el amor también se hornea a 180°

DULCE DE CAYOTE

El dulce de cayote es un postre tradicional del noroeste argentino, elaborado con el fruto del cayote (también llamado alcayota). Su característica principal es la textura de su pulpa, que al cocinarse se transforma en finas hebras.

INGREDIENTES:

- 1 cayote
- Azúcar (750 g por cada kilo de pulpa cocida)
- 2 o 3 clavos de olor (opcional)
- 1 rama de canela
- Agua, cantidad necesaria

PREPARACIÓN:

1. Cociná el cayote entero en el horno, girándolo cada 20 minutos, hasta que la cáscara se desprenda y la pulpa esté tierna.
2. Dejá enfriar unos minutos. Abrilo, retirar las semillas y separá la pulpa en hebras utilizando un tenedor o las manos.
3. Pesá la pulpa obtenida y calculá la cantidad de azúcar necesaria: 750 g de azúcar por cada kilo de pulpa.
4. En una cacerola colocá el azúcar con un poco de agua y cociná hasta que llegue al hervor.
5. Agregá la pulpa de cayote, los clavos de olor y la rama de canela.
6. Cociná a fuego bajo entre 45 y 90 minutos, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue, hasta que el dulce tome un color ámbar y el líquido se reduzca.
7. Retirá las especias y dejá enfriar antes de envasar.

CONSEJOS:

- Si el cayote está bien maduro, las hebras se separarán con mayor facilidad.
- Conservar en frascos de vidrios limpios y esterilizados.
- Es ideal para acompañar quesillo, queso de cabra, queso fresco, helado o para rellenar tartas y empanadillas dulces.



Autora: Isabel Flores (tía paterna)

No llegué a conocer a mi tía paterna; Pero su receta de dulce de cayote, que mi padre guarda como un tesoro, me permite sentarla a mi mesa. Porque hay recetas que trascienden el tiempo, y esta, hecha con azúcar y paciencia, es el abrazo que ella nunca pudo darme, pero que yo, al cocinarlo, puedo recibir.

PASTELITOS DE QUESO

INGREDIENTES (12 unidades):

Para la masa

- 500 g de harina 0000
- 80 g de manteca o grasa
- 1 cucharadita de sal
- 200 ml de agua tibia aproximadamente

Para el relleno

- 300 g de queso fresco, queso criollo o mozzarella en cubitos
- 100 g de queso rallado (opcional)

Para freír

- Aceite o grasa, cantidad necesaria

PREPARACIÓN:

1. Mezclá la harina con la sal. Agregá la manteca derretida y el agua tibia de a poco hasta formar una masa suave.
2. Amasá durante 8 a 10 minutos y dejá descansar 30 minutos.
3. Estirá la masa fina y cortá cuadrados de aproximadamente 10 cm.
4. Colocá un cubito de queso en el centro de un cuadrado.
5. Humedecé apenas los bordes, cubrí con otro cuadrado colocado en diagonal y presioná suavemente alrededor del relleno.
6. Freí en abundante aceite caliente (170 a 180 °C), bañando los pastelitos con aceite durante la cocción para lograr capas crocantes.
7. Retirá cuando estén dorados y escurrí sobre papel absorbente.

ALMÍBAR OPCIONAL:

1. Herví azúcar y agua con cáscara de limón o canela durante 5 a 7 minutos.
2. Pintá los pastelitos recién fritos para darles brillo y un toque dulce.

CONSEJOS:

- Para una versión salada, evitar el almíbar y agregar queso rallado o hierbas.
- Combinar queso fresco con mozzarella o queso cremoso para un relleno más sabroso.
- Servir recién hechos para disfrutar el queso fundido y la masa crocante.



Los pastelitos de queso son un pedacito de la cocina ancestral jujeña, donde la masa, el queso y el fuego se encuentran para crear un sabor que perdura. En las mañanas frescas, pocas cosas abrazan tanto como un pastelito recién hecho acompañado de un buen api caliente. Es una tradición sencilla, nacida de la tierra y transmitida de generación en generación alrededor de la mesa. Porque en Jujuy, cada pastelito también cuenta una historia de familia, de encuentro y de raíces.

ALFAJORES DE MAICENA

INGREDIENTES (20 a 24 alfajores):

Para la masa

- 200 g de manteca a temperatura ambiente
- 150 g de azúcar
- 3 yemas
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- 300 g de maicena
- 200 g de harina 0000
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Para rellenar y decorar

- 500 g de dulce de leche repostero
- 100 g de coco rallado

PREPARACIÓN:

1. Precalentá el horno a 170 °C.
2. Batí la manteca junto con el azúcar hasta obtener una crema clara y suave.
3. Incorporá las yemas, el huevo, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.
4. Tamizá la maicena, la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato (pasá los ingredientes secos por un colador fino para eliminar grumos y lograr una mezcla más aireada). Incorporá poco a poco, sin amasar demasiado, hasta formar una masa tierna.
5. Envolvé la masa y dejá descansar 30 minutos en la heladera.

6. Estirá hasta lograr un espesor de 5 a 7 mm y cortá discos de 4 a 5 cm de diámetro.
7. Colocá en una placa enmantecada.
8. Horneá durante 8 a 10 minutos. Deben quedar cocidos, pero apenas dorados en la base.
9. Dejá enfriar completamente.
10. Uní los discos de a dos con abundante dulce de leche y pasá los bordes por coco rallado.



Memoria de Familia

Graciela, la mamá de Ángela, fue una presencia muy especial en mi vida. Cada vez que preparo estas maicinitas siento que vuelvo a acercarme a ella, porque en cada paso de la receta permanece vivo su recuerdo.

Desde que tenía apenas cuatro años me enseñó a prepararlas. Me subía a una silla para que pudiera llegar a la mesada y ayudarla, compartiendo conmigo mucho más que una receta: me regaló momentos, amor y una tradición que guardo en el corazón.

Cada 16 de mayo, estos alfajorcitos eran el regalo de cumpleaños que preparaba con todo su cariño para mi papá. Hoy, al hacerlos, honro su memoria y mantengo vivo ese gesto de amor que unía a nuestra familia.

Porque hay recetas que alimentan el alma, y esta, sin dudas, conserva el amor de mi mamá en cada bocado.

TURRÓN DE QUAKER (AVENA)

INGREDIENTES (12 a 16 porciones):

- 200 g de avena instantánea tipo Quaker
- 500 g de dulce de leche
- 100 g de manteca
- 4 cucharadas de cacao amargo o cacao tradicional
- 2 paquetes de galletitas Criollitas
- 100 g de chips de chocolate, opcional, para decorar

PREPARACIÓN:

1. Colocá en una cacerola la avena, el dulce de leche, el cacao y la manteca.
2. Cociná a fuego bajo durante unos minutos, revolviendo hasta integrar todos los ingredientes.
3. Enmantecá ligeramente una fuente o molde rectangular.
4. Colocá una capa de galletitas Criollitas y cubrí con parte de la mezcla de avena y dulce de leche.
5. Repetí las capas hasta completar el molde, presionando suavemente para emparejar la superficie.
6. Dejá enfriar a temperatura ambiente y luego llevá a la heladera durante 2 horas hasta que quede firme.
7. Cortá en cuadrados o barritas y serví. Si querés, podés decorarlos con chips de chocolate antes de llevarlos a la heladera.



Autora: María Angelica, tía de Ángela

Nací en Intendente Alvear, un pequeño pueblo de La Pampa. Esta receta la conocí en el primer cumpleaños de mi prima Natalia, preparada por mi tía María Angélica. En su casa descubrí mucho más que un turrón delicioso: entre pinturas, labiales y rubores, me enseñó con ternura que la feminidad también se celebra en los pequeños rituales. Y desde aquel día, cada bocado de este turrón crocante y dulce me devuelve a esos abrazos, esas risas y ese amor que siempre la acompañaban.

CHOCO TORTA ESTILO ANA LAURA

INGREDIENTES:

- 4 paquetes de galletitas tipo Chocolinas
- 1 pote crema de leche
- 1 taza de leche chocolatada tibia
- 1 pote de dulce de leche repostero

PREPARACIÓN:

1. Colocá una base de galletitas en una bandeja que haga contención y humedecer cada galletita con leche chocolatada para evitar que esté muy seca la torta y para disminuir el movimiento de las galletitas cuando se coloque la pasta encima.
2. Pasta: mezclá el pote de dulce de leche y el de crema, batir hasta que quede homogénea y firme.
3. Realizá tres niveles de galletas y cobertura, cada vez que colocas las galletas en cada capa humedece las galletas enchocolatadas, “el secreto es que la leche esté tibia para que humedezca e impregne mejor las galletas”.
4. Finalizá con una capa de crema y, si querés, decorá la superficie con galletitas colocadas con el lado impreso hacia arriba.



Autora: Ana Laura

Ana Laura no se tiene fe en la cocina.

Ella misma lo dice riéndose: "yo quemo hasta el agua".

Pero si hay algo que Ana Laura hace mejor que nadie, es entregarse. Se entrega entera en cada juntada, en cada mate, en cada "¿necesitas algo?".

Ella no cree en sus manos para la cocina.

Pero nosotras sí creemos en su corazón.

Y ese, a la hora de servir, es el ingrediente que más llena. "Hay gente que no cocina comida. Cocina hogar."

Y Ana Laura es de esas.

CABSHA

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 100 g de manteca a temperatura ambiente, blanda pero no derretida
- 3 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de Nesquik (o cacao en polvo)
- 1 huevo
- 200 g de harina leudante

Para el relleno:

- Dulce de leche cantidad necesaria para cubrir la superficie (aproximadamente 200 g)

Para la cobertura:

- 50 g de manteca
- 150 g de chocolate para taza o chocolate para cobertura semiamargo o con leche

PREPARACIÓN:

1. Preparar la masa:

- En un bol, batí la manteca blanda con el azúcar hasta quedar una crema suave y blanquecina.
- Agregá el huevo y mezclá bien.
- Incorporá el Nesquik y la harina leudante. Si querés podés tamizarla para que no queden grumos). Mezclá todo hasta formar una masa homogénea. **No amases demasiado**, trabajala solo lo necesario para integrar los ingredientes.

2. Hornear la masa sola:

- Colocá la masa en un molde enmantecado y enharinado, aplastándola bien con las manos o con un palote para que quede pareja y del grosor de unos 2 cm.
- Llevá al horno precalentado a **180°C** y cociná **entre 10 y 15 minutos**.
- **Importante:** si se pasa de cocción queda seca. Lo ideal es que cuando la saques, los bordes estén apenas dorados pero el centro se vea aún un poquito húmedo (así después al enfriarse queda tierna).
- Dejá que se enfríe **completamente** (este paso es clave, si está caliente el dulce de leche se derrite y se vuelve líquido).

3. Poner el dulce de leche:

- Una vez que la masa esté fría, esparcí una capa generosa de dulce de leche por encima, cubriendo toda la superficie. Déjalo bien parejo.

4. Hacer la cobertura de chocolate:

- En una ollita a baño María (colocar una ollita chica dentro de otra más grande con agua hirviendo suave) derretí los **50 g de manteca** junto con los **150 g de chocolate para taza picado**. Revolvé hasta que quede una mezcla lisa y brillante.

5. Cubrir y enfriar:

- Volcá esa cobertura de chocolate caliente **encima del dulce de leche**, extendiéndola con una espátula para que cubra toda la capa de dulce.
- Llevá la preparación a la heladera por **al menos 2**

horas para que el chocolate se endurezca y el dulce de leche tome consistencia.

CONSEJOS PARA QUE TE QUEDE PERFECTA:

- **La masa:** si al unir los ingredientes ves que la masa está muy pegajosa, no le agregues más harina (porque se seca). Mejor humidécete las manos con un poco de agua o aceite para estirla en el molde.
- **El corte:** Para que no se rompa al servir, usa un cuchillo filoso y pásalo por agua caliente entre cada corte. Así el chocolate no se agrieta.
- **Variante:** Si quieres un toque más crocante, puedes agregar nueces picadas a la masa antes de hornear.



Autora: Valeria

*Valeria nació en General Cabrera, Córdoba, y hoy vive en Jujuy,
donde construyó su historia entre sabores y afectos.
La receta del Cabsha la heredó de su cuñada y, con el tiempo, se
convirtió en una de sus preparaciones más queridas.
Siempre lo prepara para agasajar a su familia, porque para ella
cocinar también es una manera de expresar cariño.
Así, una receta heredada se transforma en tradición cada vez que
llega a la mesa y se comparte con quienes ama.*

LA TORTA DE “LA LIDIA”

INGREDIENTES:

- 1 bizcochuelo de caja, preferentemente sabor chocolate.
- Oporto o café, cantidad necesaria para humedecer.
- 1 kg de dulce de leche.
- 1 tableta (150 g) de chocolate semiamargo.
- 50 g de manteca pomada (a punto crema)
- 2 potes de crema de leche de 500 g cada uno.
- 4 cucharadas de azúcar.

PROCEDIMIENTO:

1. Preparar la base

1. Horneá el bizcochuelo siguiendo las instrucciones del envase. Si podés, utilizá un molde cuadrado para facilitar el armado del postre.
2. Dejalo enfriar por completo.
3. Cortá una base de aproximadamente 2 cm de espesor y colocala sobre la fuente donde vas a servir el postre.
4. Humedecé la base con Oporto o café y reservá.

2. Preparar el relleno

1. Desmenuzá el resto del bizcochuelo hasta obtener una textura de migas finas.
2. Derretí el chocolate semiamargo
3. Mezclá el dulce de leche con el chocolate derretido y la manteca pomada hasta obtener una preparación homogénea.
4. Incorporá las migas del bizcochuelo y mezclá bien.
5. Distribuí esta mezcla sobre la base humedecida y empareja la superficie con una cuchara o espátula.
6. Llevá a la heladera para que tome consistencia.

3. Preparar la cobertura

1. Batí la crema de leche junto con las 4 cucharadas de azúcar hasta obtener punto chantilly.
2. Retirá el postre de la heladera.
3. Cubrí toda la superficie con la crema batida.

PRESENTACIÓN:

Mantener el postre refrigerado hasta el momento de servir.



Autora: Lidia, mamá de Cintia

La torta de “La Lidia” era infaltable en cada encuentro familiar, preparada siempre con muchísimo amor y pensando en quiénes se sentarían a su mesa.

Lidia cocinaba para agasajar, y esperaba a todos con su carita alegre, orgullosa de compartir lo que había preparado.

Hoy, cada bocado de esta torta nos devuelve su sonrisa y el cariño que ponía en cada detalle. Porque en sus recetas quedó para siempre una de las formas más lindas que tuvo de decir: “los quiero”.

TORTA ALEMANA - RECETA DE BETINA

INGREDIENTES:

- 6 manzanas verdes, peladas y cortadas en cubos
- Jugo de limón para que no se oxiden, cantidad necesaria para evitar que las manzanas se oxiden
- 200 g de harina leudante
- 200 g de manteca
- 200 g de azúcar
- 4 huevos (1 huevo cada 50 g de harina)
- Esencia de vainilla
- Ralladura de naranja

PROCEDIMIENTO:

1. En un bol, mezclá la manteca con el azúcar **hasta obtener una preparación cremosa**. Agregá los huevos **de a uno**, incorporando bien cada uno antes de añadir el siguiente. Luego, agregá la esencia de vainilla y la ralladura de naranja.
2. Incorporá de a poco la harina leudante y **mezclá hasta obtener una preparación homogénea**.
3. Ecurrí las manzanas, agregalas a la preparación **e integrá suavemente** para distribuir las de manera pareja.
4. Enmantecá y enhariná un molde.
5. Volcá la preparación en el molde **y emparejá suavemente la superficie**.
6. Llevá a horno precalentado a temperatura moderada, **aproximadamente 180 °C**, y cociná hasta que la torta esté dorada y, al insertar un palillo en el centro, salga

limpio o con algunas migas húmedas.



Betina, amiga de Cintia

La torta de Betina es mucho más que una receta: es un recuerdo vivo, un pedacito de historia compartida y un abrazo hecho sabor.

Betina, una alemana de enorme calidez, llegó a la vida de Cintia durante su primer año de matrimonio, cuando ambas vivían en Tierra del Fuego. En aquellos años, Betina salía adelante con dedicación y talento, elaborando exquisitas especialidades de la repostería alemana y enseñando distintos idiomas a quienes buscaban aprender y crecer.

Entre charlas, encuentros y aromas que llenaban la cocina, nació una amistad que dejó huellas imborrables. Su torta de manzana no solo conquistaba por su masa delicada y su relleno especiado; también llevaba consigo el amor por sus raíces, el esfuerzo de quien construye un hogar lejos de su tierra y la generosidad de compartir sus tradiciones con los demás.

*Y ahora, querido lector,
te hacemos una invitación especial.*

*Te invitamos a que tomes un lápiz, te sientes un momento a recordar
y escribas. Porque sabemos que este libro no está completo.
Falta tu historia. Falta la receta de tu abuela, la de tu tío, la de
ese vecino que cocinaba como nadie. Falta ese plato que solo
tu familia prepara de esa manera única e irrepetible.
Porque las recetas no se guardan en un cajón: se comparten, se
escriben, se heredan. Y hoy, este recetario quiere ser el
punto de partida para que tu legado también continúe.
Queremos que estas páginas vacías se llenen de tu historia,
de tus sabores, de tus raíces.*

La Receta de Mi Familia



Un Plato Que Solo
Mi Familia Sabe Hacer

Ingredientes, pasos y el secreto

*¿Quién me enseñó
esta receta?*



Para Dejar Escrita

Saberes, aromas y sabores que nos acompañan



ÍNDICE

Introducción	4
Cómo nació este recetario	6
RECETARIO DE COCINA SALADA	
Chutney casero de frutas	10
Arroz a la valenciana	12
Buseca	14
Salsa roja fácil (para pastas)	16
Keppe cocido	18
Tarta de zapallitos	20
Revuelto de verduras	22
Estofado de pollo	24
Guiso carrero	26
Guiso de lentejas	28
Milanesas de carne	30
Milanesas de zucchini	32
Guiso de trigo	34
Picante de pollo	36
Estofado de llama	38
Locro	40
Salsa blanca (bechamel)	42
Pastel de papa	44
Tortilla española	46
Huevos rellenos	48
Sopa paraguaya	50
Pizza de fideos	52
Pollo al horno con verduras	54
Empanadas de carne molida	56
Peceto a la olla	58
Pan de carne	60
Bife a la olla	62
Pan casero con poolish	64

Colita de cuadril a la olla	68
Humita a la olla	70
Boios de espinaca y queso	72
Rollo de queso de la Nona Nicolasa	74
Lasaña casera de Silvia	76
Sopa de trigo con verduras y puchero	80
Carbonada criolla de Carmen	82
Tallarines caseros	86
Pizza casera “El patio de mi abuela Agüita”	90
Empanada gallega	94
Pollo al champiñón, curry roquefort y papas rústicas	98
CONSERVAS	100
Escabeche casero de berenjena	104
Conserva casera de tomate al estilo “Guaymallén”	106
Escabeche de locoto	108
RECETARIO DE COCINA DULCE	
Strudel de manzana	112
Pencos	114
Arroz con leche	118
Flan casero	120
Ambrosía casera	122
Anchi casero	124
Mazamorra tradicional	126
Té de quimpe	128
Pasta frola	130
Dulce de cayote	132
Pastelitos de queso	134
Alfajores de maicena	136
Turrón de Quaker (avena)	138
Choco torta estilo Ana Laura	140
Cabsha	142
Torta de “La Lidia”	146
Torta alemana - Receta de Betina	148

Diseño y Edición:
Alejandro Carrizo
Editorial Cuadernos del Duende
Setiembre 2026
Jujuy - Argentina

Hay lugares a los que siempre podemos volver.
A veces, ese regreso comienza con un aroma.

Raíces nace para guardar algo que no debería perderse: las recetas que viven en la memoria, los sabores que nos recuerdan a quienes amamos y esos pequeños rituales que, generación tras generación, nos enseñaron que cocinar también es una forma de cuidar, de compartir y de permanecer.

En estas páginas se encuentran historias de abuelas, madres, padres, amigos, hijos y nietos. Recetas que atravesaron familias, fronteras y caminos; algunas heredadas, otras aprendidas, todas transformadas por el amor de quienes las prepararon y compartieron.

Porque una receta nunca es solamente una lista de ingredientes. Es una voz, unas manos, una mesa, una infancia. Es memoria que se vuelve presente.

Y para quienes un día dejan su hogar para emprender un nuevo camino, estos sabores pueden convertirse en un puente, una manera de sentirse cerca, aun cuando la distancia exista.

Raíces. Saberes, aromas y sabores que nos acompañan.

Un encuentro entre generaciones, culturas y territorios.

Un abrazo que cabe en una receta.

Una historia que continúa cada vez que alguien vuelva a cocinarla.

Ministerio de
Desarrollo Humano

Gobierno de
JUJUY
Crece con la gente