Tecnicatura Superior en Gastronomía

RECETARIO GASTRONÓMICO DEL NORTE NEUQUINO

IPET N° 1 ANEXO 9 - ANDACOLLO

Agradecimientos

En primer lugar queremos agradecer al Consejo Provincial de Educación, en especial a la Dirección Provincial de Educación Superior y al equipo de tecnicaturas superiores, por esta oportunidad que se le da al norte neuquino, de formarse, crecer y proyectarse pensando en el desarrollo local partiendo de nuestras raices.

También a la municipalidad de Andacollo, hoy representada por el intendente Manuel San Martin, que facilitó y garantizó todos los medios para que este proyecto pueda continuar. Y al exintendente Ariel Aravena, quien permitió que el anexo 09 del Intituto Provincial de Educación Terciaria N°1 en Andacollo sea posible.

A las instituciones locales que nos apoyan en lo cotideano.

A Naiara Said "La turca", artista local quien diseño la tapa y todos los dibujos que acompañan este recetario, creando un diseño único representativo del norte neuquino.

A Pablo Bestard por su apoyo en el reconocimiento y construcción del patrimonio del Norte neuquino.

Y por último a los alumnos, que se han transformado en mucho más que cocineros, desempeñandose como promotores culturales del Norte Neuquino, logrando aportar en cada encuentro y en cada receta todo su historia, su entusiasmo y creatividad.

Equipo de Tecnicatura Superior en Gastronomía - 1° año

Alejandro Mogni – Coord. General
Lucas Zuñiga – Cordinador Local
Noelia Mendez – Articuladora Local
Natalia Vazquez – Secretaria adm.
Mariana Herrera – Ref. de Prá/docente
Lia Gagliardi – Ref. de Prácticas
Julieta Correa - Ref. de Prác/docente
Nahuel Sepulveda -Ref de Prác/docente
Bibiana Echeverria - Ref. de Prác./docente
Ramon Canteros – Docente
Mauro Fraticelli – Docente
Valeria Cortez – Docente
Pamela Parada – Docente
Patricia Ozan - Docente

Índice

Introducción…… Pág. 5

Patrimonio Local……..……..Pág. 6

Capítulo 1: Ñaco – Pastelería con ñaco

Alfajores de ñaco……..…..Pág. 9

Barras de ñaco y nueces……..……Pág. 11

Barritas de Mote…….……Pág. 13

Barritas de Avena……..…….....Pág. 15

Torta de chocolate con ñaco con nueces…..…….....Pág. 17

Pionono de ñaco con dulce de Rosa Mosqueta …….....Pág. 19

Budín de ñaco……..…..…....Pág. 21

Galletitas de miel y ñaco ……..Pág. 23

Pastafrola de ñaco con dulce de cereza y Rosa Mosqueta ….……..……Pág. 25

Torta galesa Norte Neuquina…….……..Pág. 27

Cheesecake de ñaco y frutos rojos…….....…Pág. 29

Canapés de ñaco rellenos……..…Pág. 31

Tarta de frutas a base de ñaco……...Pág. 33

Lemon Pie de ñaco……..……..Pág. 35

Magdalenas de ñaco……..……Pág. 37

Liwen (Bizcocho De Chocolate Amargo Frutos Rojos Y Cerveza) ……Pág. 39

Torta de ricota con ñaco……..Pág. 41

Torta de coco y dulce de leche…….…Pág. 43

Bombas con crocante de ñaco y mousse de cerveza ….……...Pág. 45

Tartaletas de ñaco…….…Pág. 47

Bizcochuelo de ñaco ……..……..…Pág. 49

Keluña (torta de ñaco con frutos rojos)……Pág. 51

Capítulo 2: Postres

Helado de ñaco……Pág. 54

Mousse de Mote con Huesillos ……..……Pág. 57

Mousse de frutos del jardín con mote……Pág. 59

Almíbar de poleo y Merengue de Poleo espumado……..…Pag. 61

Merengue francés y merengue con ñaco…….……Pag. 63

Bombones de ñaco …….……Pag. 64

Capítulo 3: Salados

Pionono salado de ñaco……Pag. 66

Grisines ……..Pag. 67

Pan de ñaco……Pag 69

Focaccia …….……Pag. 71

Arepa de ñaco norte Neuquino…….…..Pag 73

Pan de campo …….…..Pag. 76

Capítulo 4: Harinas alternativas (sin Tacc)

Pasta Frola de harina de Lino …….……Pag. 80

Budín de lentejas……..……. Pag. 82

Pizza primavera de Harina de arroz……..…… Pag. 84

Sambimba …….…… Pag. 86

Bolitas de garbanzos saborizados…….…… Pag. 87

Bollos dulces con harina de lino …….…… Pag. 89

Harina de rosa mosqueta …….…… Pag. 91

Galletitas de harina de rosa mosqueta ……..……Pag. 93

Capítulo 5: Locros

Locro del Norte……..…Pag. 95

Locro 25 de mayo ……...……Pag. 97

Autores de las recetas ……..…. Pag. 100

Glosario ……..Pag. 102

Introducción

Los alumnos de la Tecnicatura Superior en Gastronomía, Plan de estudio 678, del anexo Andacollo del Instituto Provincial de Educación Terciaria N°1, han realizado durante su primer año diversos platos típicos del norte neuquino e innovaciones a partir de los mismos insumos.

Todos los estudiantes plasman en cada creación gastronómica la pasión y el conocer campesino de nuestra cultura. Con el correr de la carrera y de cada aprendizaje adquirido los alumnos se acercan más a sus raíces y enriquecen, con cada saber previo, cada plato que realizan con tanto ímpetu y entusiasmo.

Se prioriza en las elaboraciones la utilización de la producción local, tanto la que los estudiantes han comenzado a desarrollar por su parte como la de tantos productores locales repartidos en los rincones del norte neuquino, que hoy se ven revalorizados a través de la demanda sobre lo que producen hace tantos años.

Durante el primer año también se realizó un concurso que determinó el uniforme del cocinero del Norte Neuquino, en el cual se agregó un detalle de una guarda "pehuenche", la misma es la que figura en el encabezado y pie de cada página de este recetario y fue realizada a partir de motivos de arte rupestre del sitio arqueológico Colo Michico, ubicado en el paraje de igual nombre, parte del patrimonio cultural de esta región.

El recetario gastronómico del norte neuquino espera acercar las recetas y los platos que realicen a lo largo del cursado de esta tecnicatura a todos los rincones de la provincia, y así dar a conocer la gastronomía local, para fomentar el patrimonio cultural local, y volver a reivindicar las costumbres de nuestros ancestros, padres, madres, abuelos que enriquecieron y dieron sabor a nuestras mesas haciendo de nuestra cultura gastronómica una cultura única e inigualable. Los invitamos a deleitarse con el Recetario Gastronómico del Norte Neuquino.

Nuestro Patrimonio Local

En la mirada de una persona habituada a la vida del campo, se aprecia un cúmulo de saberes ancestrales que se fueron pasando de generación en generación, y que fueron obtenidos por diferentes vías. Unos, por la observación, otros, por el ensayo y el error; y con el correr del tiempo, estos conocimientos, fueron tomando cuerpo en la enciclopedia que el ser humano ha ido escribiendo de manera silenciosa a lo largo de su historia.

La necesidad fue su motor, la curiosidad, también. Esto permitió que el hombre, a través del tiempo y espacio, creara lo que conocemos hoy como CULTURA, que deriva de CULTIVO. Con esto, ha demostrado su capacidad de adaptarse a su entorno y modificarlo para satisfacer sus necesidades básicas. Para ello, tuvo que aprender a vivir en sociedad, porque sabía que de ello dependía su supervivencia.

Y hoy, en una mirada sencilla, podemos descubrir todos esos saberes. Un ejemplo, es la capacidad de pronosticar el clima, con sólo mirar el cielo, las montañas, o el sol.

En la preparación de un plato típico, podemos transitar diversas geografías, culturas, idiomas…

Este Patrimonio, llamado así porque es una herencia que llega hasta nosotros desde tiempos inmemoriales, y desde lugares insospechados, permite que podamos entender quiénes somos en verdad, y nos traza una senda por la que deberíamos transitar, de manera sencilla y humilde.

También, el paisaje entra dentro de este concepto de patrimonio, porque el mismo fue modificado por necesidad, y es vital entenderlo, interpretarlo y demás está decir, resguardarlo para las futuras generaciones, dado que es un derecho de tercera generación.

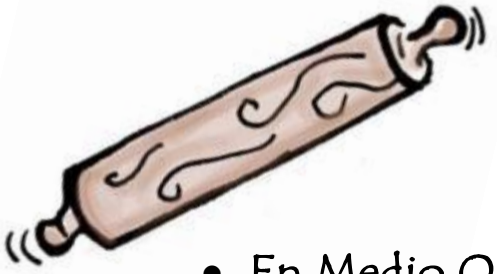
Por *Ramón Canteros*

ÑACO

Es una harina constituida a base de cereales tostados y molidos, generalmente trigo o maíz.

ÑACO, deriva del quichua "JHAKU", "SHACU", "ÑACU" que significa: harina.

En otros países se denomina harina tostada (Chile) Gofio (otros países hispanohablantes)



¿Sabías? Que…

- En Medio Oriente se consumía hace miles de años
- En 1896 se produce la primera huelga en la Patagonia "La huelga del Ñaco"
- El Ñaco artesanal es un alimento Integral, ecológico, y sin conservantes ni aditivos
- Que además de chupilca con el ñaco se pueden hacer muchísimas recetas, todas las que te imagines.

Pastelería con Ñaco

Alfajores de Ñaco

(Rinde: 30 Alfajores Grandes)

45 Medianos

Ingredientes	Cantidades
Harina 000	100 gr.
Ñaco	100 gr.
Maicena	200 gr.
Azúcar	150 gr.
Manteca	200 gr.
Leche	200 cc.
Yemas	3
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Polvo de hornear	1 cucharadita
Ralladura de limón	De 1 unidad

Procedimiento

Mezclamos la harina, con el ñaco, la maicena y la cucharada de polvo de hornear. En un recipiente a parte preparamos la manteca a punto pomada para mezclar con el azúcar, disolviéndola bien durante 5 minutos, a esta última preparación le agregamos la cucharadita de esencia de vainilla y la ralladura de limón luego mezclamos las 2 preparaciones poco a poco hasta formar una masa y la dejamos reposar en la heladera durante 30 minutos aproximadamente. Luego espolvorear un poco de harina en la mesa y comenzar a armar las tapitas del tamaño deseado y cocinamos en el horno a 180° C aproximadamente por 10 a 12 minutos, una vez cocinados dejamos enfriar y rellenamos con dulce de leche u otro dulce que desee colocarle, una vez rellenos colocamos el coco rallado y nuestros alfajores están listos.

Barras de Ñaco y Nueces

(Rinde 12 Barritas)

Ingredientes	Cantidades
Manzana roja	2 unidades.
Chocolate (opcional)	50 gr.
Ñaco	200 gr.
Nueces	200 gr.
Miel	40 gr.
Clara	2 unidades.

Procedimiento

Primero debemos procesar las nueces en la licuadora o picarlas. Luego rallar el chocolate (opcional, sino dejarlo para decorar). En un bol mezclar la miel, las nueces y el ñaco. Por ultimo agregar la manzana rallada. Probar dulzor, luego agregar la clara y mezclar hasta lograr una masa consistente. En una bandeja rectangular colar el papel aluminio y enmantecar. Estirar la masa y darle forma.

Llevarla al horno bajo unos 15 minutos. Por encima, agregar el chocolate y nueces (opcional). Cortar en forma de barras y dejar enfriar.

Barritas de Mote

(Rinde: 18 Barritas)

Ingredientes	Cantidades
Mote	200gr.
Nueces	100gr.
Semilla de Chía	50gr.
Pasas de uva	100gr.
Coco rallado	50gr.
Miel	c/n

Procedimiento

En una olla tostar el mote revolviendo bien para evitar que se queme, agregar las semillas y las nueces picadas.
Una vez que esté todo caliente apagar el fuego y colocar las pasas y la miel, unir de a poco para que se impregne todo de miel. Agregar el coco rallado y revolver. Volcar la preparación en una placa para horno levemente aceitada o forrada con papel manteca y presionar toda la mezcla de manera que quede compacta. Luego colocar unas horas en la heladera. Y por último cortar del tamaño deseado y conservar en frío.

Barritas de Avena

(Rinde 20 barritas)

Ingredientes	Cantidades
Mote	200gr.
Nueces	100gr.
Semilla de Chía	50gr.
Pasas de uva	100gr.
Coco rallado	50gr.
Avena	150 gr.

Procedimiento

En una olla tostar el mote y la avena revolviendo bien para evitar que se queme luego agregar las semillas y las nueces picadas. Una vez que todo caliente, colocar las pasas y la miel revolver bien para que se incorporen todos los ingredientes. Agregar el coco rallado y revolver. Volcar la preparación en una placa para horno levemente aceitada o forrada con papel manteca y presionar toda la mezcla de manera que quede compacta. Colocar unas horas en la heladera. Cortar del tamaño deseado y conservar en heladera.

Torta de Chocolate de Ñaco y Nueces

Ingredientes	Cantidades
Manteca	100 gr.
Chocolate cobertura	50 gr.
Huevos	2 u
Azúcar mascabo	120 gr.
Ñaco	45 gr.
Nueces	80 gr.

Procedimiento

Fundir la cobertura de chocolate.

Batir la Manteca a punto pomada e ir incorporando la cobertura fundida.

En otro recipiente batir los huevos con el azúcar

Mezclar los batidos.

Agregar el ñaco, las nueces picadas e incorporar al batido con movimientos envolventes.

Tomar un molde rectangular y revestirla con papel.

Hornear a 180 °C durante 25 minutos.

Desmoldar y dejar enfriar.

Pionono de Ñaco con dulce de Rosa Mosqueta

Ingredientes	Cantidades
Huevos.	6 unidades.
Miel.	1 cucharadita.
Azúcar.	90 gr.
Ñaco.	100 gr.
Dulce de Rosa Mosqueta.	400 gr.
Dulce de leche.	Cantidad necesaria.

Procedimiento

Colocar en una placa para horno papel manteca y enmantecarlo.

Colocar en un recipiente los huevos, junto con la miel y comenzar a batir. Luego de unos minutos, agregar el azúcar en forma de lluvia pero sin dejar de batir hasta alcanzar el punto letra.

Tamizar el ñaco e incorporarlo lentamente a la preparación, en forma envolvente para no bajar la preparación.

Colocarlo en la placa y cocinar en horno fuerte, entre 8 y 10 minutos aproximadamente.

Retirar y envolverlo en un mantel húmedo luego dejar enfriar.

Rellenar con el dulce de rosa mosqueta y preparar una salsa de dulce de leche e incorporarla por arriba del pionono.

Budín de Ñaco

(Rinde 3 budines)

Ingredientes	Cantidades
Huevos o claras	250 gr.
Leche	600 cc.
Azúcar impalpable	250 gr.
Harina 0000	350 gr.
Ñaco	250 gr.
Polvo de hornear	3 cdas. soperas
Miel	6 cditas.
Ralladura de limón	2 unidades
Esencia de vainilla	1 cda sopera
Manzanas	6 unidades chicas

Procedimiento

Comenzar batiendo las claras a punto nieve.

En un recipiente batir el aceite y el azúcar. Agregar la leche, la miel, la ralladura de limón y la esencia de vainilla.

Tamizar las harinas e ir incorporando de a poco junto al polvo de hornear.

Por otro lado, en un sartén caramelizar con 50 gramos de azúcar las manzanas cortadas en cubitos pequeños durante unos 15 minutos.

Agregar las manzanas al recipiente de la harina.

Por último, agregar las claras con movimientos envolventes.

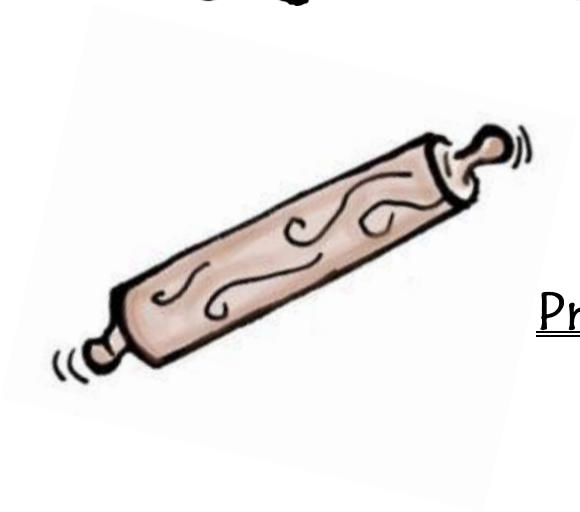
Enmantecar y enharinar los moldes. Volcar la preparación y llevar al horno moderado unos 40 minutos.

Decorar con azúcar impalpable

Galletitas de Miel y Ñaco

(RINDE: 20 galletas grandes o 35 medianas)

Ingredientes	Cantidades
Miel	1 kg
Ñaco	500gr.
Avena	500gr.
Frutos secos	A gusto



Procedimiento

En un recipiente mezclar la miel con el ñaco y la avena. (usar la cantidad necesaria), formando una masa.

Se le puede agregar frutos secos y/o semillas

Estirar la masa, cortar en la forma que se les quiera dar.

En una fuente con papel manteca y enmantecado (para que no se pegue), colocamos las galletitas.

Cocinar a fuego medio por 5 minutos.

Dejar enfriar y desmoldar

Pastafrola de Ñaco con Dulce de Cereza y Rosa Mosqueta

Ingredientes	Cantidades
Harina leudante	200gr.
Ñaco	100gr.
Azúcar	150 gr.
Huevos	3 unidades.
Margarina	150gr.
Ralladura de limón	Cant. necesaria
Esencia de vainilla	Cant. necesaria
Dulce de cereza	200 gr.
Dulce de mosqueta	300gr.
Coco rallado	Cant. necesaria
Nueces	Cant. necesaria

Procedimiento

Se coloca en un recipiente la harina, la manteca y realizar un desmenuzado, incorporar el azúcar y mezclar la preparación. Hacer un hueco y colocar los huevos, la ralladura de limón y la esencia de vainilla, juntar todo y armar una masa.

Parte de la masa se coloca en la fuente, se estira y por encima colocar el dulce.

Con la masa sobrante armar pequeñas tiras y colocarlas arriba del dulce en forma prolija.

Llevar a horno mínimo por 40 minutos aproximadamente.

Una vez fría, colocar el coco rallado en forma de lluvia y algunas nueces molidas.

Torta Galesa Norte Neuquino

Ingredientes	Cantidad
Pasas rubias y negras	300 gr.
Ciruelas pasas	A gusto
Manteca	200 gr.
Azúcar negra	200 gr.
Huevo	4 Unidades
Coñac	½ vaso
Raíz de jengibre	1 cdita.
Nuez moscada	½ cdita.
Clavo de olor	1
Canela	1 cdita.
Polvo de hornear	1 cda.
Ralladura limón	1 unidad
Frutos secos	200 gr.
Ñaco	250 gr.
Harina común	150 gr.
Cacao amargo	75 gr.

Procedimiento

Remojar las pasas de uva con medio vaso de coñac durante toda la noche.

En un recipiente batir la manteca y el azúcar negra hasta que se logre una consistencia cremosa.

Luego se agregan los huevos de a uno.

En otro recipiente mezclamos los ingredientes secos: harina, ñaco, cacao y las especias.

Cuando esté todo integrado, agregar los frutos secos picados gruesos.

Luego agregar a la mezcla de manteca, azúcar y huevo, las pasas sin el coñac y las ciruelas pasas cortadas.

Una vez que todo esté unido agregar los ingredientes secos de a poco hasta formar una preparación homogénea.

Llevar la mezcla a un molde enmantecado y enharinado, cocinar en un horno a 160° por 1 hora 15 minutos aproximadamente.

Cheesecake de Ñaco y Frutos Rojos

Ingredientes

Ñaco
Harina 0000
Margarina
Azúcar
Huevos
Ralladura limón o Naranja
Polvo de hornear
Leche

RELLENO

Queso Crema	300 gr.
Huevos	3 unidades
Crema leche	250 cc
Azúcar	100 gr.
Esencia vainilla	1 cucharada
Frutos rojos	C/n

Procedimiento

Realizar un arenado con el ñaco, harina, azúcar, polvo de hornear, la Ralladura de limón y la margarina, agregar Los huevos y la leche si fuese Necesario. Mezclar la preparación Hasta lograr una masa firme, dejar Reposar unos 10 minutos en la heladera, Luego en una tartera previamente enmantecada y enharinada estirar la masa y volver a reservar en la heladera unos minutos más.

Batir los huevos con el azúcar a "punto letra", luego agregar el queso crema, la crema de leche y la Esencia de vainilla.

Integrar todo y Volcar sobre la masa, llevar a horno Precalentado unos 20 minutos mientras se cocina, mixear los frutos Rojos hasta obtener una mermelada, Dejar enfriar la preparación del Cheesecake y agregar la mermelada.

Canapés De Ñaco Rellenos

(Rinde: 25 Canapés)

Ingredientes:

Harina leudante 200gr.

Ñaco 100gr.

Maicena 300gr.

Azúcar 150gr.

Manteca 200gr.

Leche 250cc

Coñac 2 cucharada

Bicarbonato cucharada

Esencia de vainilla 1 cucharada

Polvo de hornear 1 cucharada

Crema chantilly o dulce de leche 200gr.

Coco rallado o mix de frutos secos 150gr.

Procedimiento

Mezclamos la harina leudante con el ñaco la maicena y una cucharadita de bicarbonato y polvo de hornear.

En un recipiente aparte preparamos la manteca a punto pomada para mezclar con el azúcar disolviéndola bien durante 5 minutos, a esta última preparación le agregamos el coñac y la cucharadita de esencia de vainilla, luego mezclamos las dos preparaciones poco a poco hasta formar una masa , dejar reposar en la heladera durante 30 minutos aproximadamente luego espolvorear harina en la mesa y comenzar a armar las tapitas del tamaño deseado y cocinamos en horno a 180 grados aproximadamente de 10 a 12 minutos.

Una vez cocinados rellenar con dulce de leche u otros rellenos que desee poner y luego como decoración incorporamos los frutos secos o si desea chocolate.

Tarta De Fruta A Base De Ñaco

<u>Ingredientes:</u>

Harina leudante 150 gr.

Ñaco 150 gr.

Azúcar 150 gr.

Manteca 200gr.

Huevo 1

Esencia de vainilla 1 cucharada

Gelatina 1 paquete

Relleno:

Fruta a elección

Procedimiento

Unir los ingredientes secos luego desmenuzar la manteca para que quede una mezcla homogénea, agregar el huevo y la esencia de vainilla, unir sin amasar en forma envolvente, poner en una tartera previamente enmantecada y enharinada, hornear a 160 grados por 25 minutos.

Dejar enfriar luego rellenar con la fruta a elección y terminar con la gelatina anteriormente preparada.

Lemon Pie De Ñaco

Ingredientes:

Harina leudante 150 gr.

Ñaco 150 gr.

Azúcar 150 gr.

Manteca 200gr.

Huevo1

Esencia de vainilla 1 cucharada

Relleno:

Maicena 3 cucharadas

Limón 2

Merengue italiano (dos claras una cucharada de limón y 200 de azúcar)

Procedimiento

Unir los ingredientes secos, luego desmenuzar la manteca para que quede homogénea, agregar la yema y la esencia de vainilla, unir sin amasar en forma envolvente, colocar en una tartera previamente enmantecada y enharinada, hornear a 160 grados durante 25 minutos.

En un recipiente batir las claras a punto nieve e ir incorporando el azúcar hasta haber formado el merengue, luego colocar unas gotas de limón y llevar a baño María hasta que esté a punto. Luego retirar y dejar enfriar.

Relleno:

Colocar la maicena, el limón y el azúcar en una cacerola al fuego, hasta que tome espesor. Retirar y agregar a la tarta. Por último decorar con el merengue.

Magdalenas de Ñaco

(Rinde: 14 Magdalenas)

Ingredientes	Cantidades
Ñaco	195gr.
Manteca;	110gr.
Huevos;	3u
Leche;	60cc
Azúcar;	130g
Polvo para hornear;	1cdta.
Esencia de vainilla;	1cdta.
Sal;	1 pizca

Procedimiento

En un recipiente, batir la manteca hasta lograr una pomada (ablandada a temperatura ambiente) y unir con el azúcar. Agregar la esencia de vainilla y colocar de a uno los huevos.

En otro recipiente, mezclar los ingredientes secos: ñaco, polvo para hornear y sal.

De a poco agregar a la preparación de manteca, los ingredientes secos y la leche.

Llenar los moldes, con la preparación de modo que cubra 3/4 parte de los mismos.

Hornear a unos 190°C a 200°C, por unos 17 minutos. Por último retirar, dejar enfriar y decorar a gusto.

Liwen

(Bizcocho De Chocolate Amargo Frutos Rojos Y Cerveza)

Ingredientes	Cantidades
Harina integral	250 gr.
Cacao amargo en polvo	75 gr.
Cerveza negra	
Azúcar	280 ml
Crema de leche	250 gr.
Huevos	120 gr.
Margarina	250 gr.
Esencia de vainilla	1 c/p
Polvo hornear	1 c/p
Bicarbonato de sodio	1c/p
	1c/p

Relleno

Cerveza negra	75 ml
Azúcar	100 gr.
Gelatina sin sabor	1 cucharada
Queso crema	250 gr.
Crema de leche	200 ml
Frutos rojos	Cantidad necesaria

Procedimiento

Primero fundir la Margarina con la cerveza A fuego bajo y reservar.

Luego mezclar todos Los ingredientes secos Agregarles la crema de Leche, los huevos y la esencia de vainilla, luego añadir la cerveza y la manteca fundida y batir. Enmantecar y enharinar un molde y verter la Mezcla. Por último cocinar por 50 min en horno a 180° para finalizar dejar enfriar antes de desmoldar.

Relleno

Primero hidratar la gelatina con agua, luego, en una olla Realizar un almíbar con La cerveza y el azúcar, una vez realizado incorporar La gelatina y dejar Enfriar. Mezclar el queso Crema y la crema de leche.

E ir incorporando el almíbar hasta lograr una Mouse firme Por último Cortar el Bizcocho colocar mouse y decorar con frutos rojos.

Tarta De Ricota Con Ñaco

Ingredientes	Cantidad
Ñaco	200 gr.
Harina 0000	200 gr.
Margarina	200 gr.
Azúcar	150 gr.
Huevos	2 unidades
Ralladura limón o Naranja	C / n
Polvo de hornear	1 cucharadita
Leche	C / n

Relleno

Ricota	500 gr.
Azúcar	5 cucharadas
Huevos	2 unidades
Esencia vainilla	1 cucharadita
Azúcar impalpable	C/n

Procedimiento

Realizar un arenado Con el ñaco, la harina, El azúcar, el polvo de hornear, la ralladura de limón o naranja y la margarina, una vez armado el arenado agregar los huevos y la leche si fuese necesario.

Mezclar la preparación hasta lograr una masa firme.

Dejar reposar 10 minutos en heladera, luego en una tartera previamente enmantecada y enharinada estirar la masa y volver a reservar en la heladera unos minutos más

Relleno

Mezclar la ricota los huevos, el azúcar y la esencia.

Volcar sobre la Masa y colocar otra Cubierta de masa encima.

Pintar con huevo llevar a Horno 20 minutos sacarla

Dejar enfriar y colocar el Azúcar impalpable.

Tarta De Coco Y Dulce De Leche

Ingredientes	Cantidad
Ñaco	200 gr.
Harina 0000	200 gr.
Margarina	200 gr.
Azúcar	150 gr.
Huevos	2 unidades
Ralladura limón o Naranja	C / n
Polvo de hornear	1 cucharadita
Leche	C / n

Relleno

	220 gr.
Coco rallado	500 gr.
Dulce de leche repostero	100 gr.
Azúcar	3 unidades
Huevos	150 gr.
Crema de leche	

Procedimiento

Realizar un arenado Con el ñaco, la harina, el Azúcar, el polvo de Hornear, la ralladura de limón o naranja y la margarina.

Luego de haber realizado el arenado, agregar los huevos y la leche si fuese necesario. Mezclar la preparación hasta lograr una masa firme, dejar reposar por 10 minutos en heladera, luego en una tartera previamente

Enmantecada y enharinada estirar la masa y volver a reservar en la heladera unos minutos más.

Relleno

Mezclar el coco rallado, Con los huevos, el azúcar y La crema de leche. Pinchar La masa y colocarle el dulce De leche luego volcarle la preparación anterior y llevar a horno unos 20 minutos

Bombas Con Crocante De Ñaco Y Mouse De Cerveza

(Rinde: 10 bombas)

Ingredientes	Cantidades
Harina	200 gr.
Agua	100 gr.
Leche	100 gr.
Manteca	100 gr.
Huevo	3
Sal	1 pizca

Procedimiento

En una cacerola colocar la manteca, la leche, el agua y una pizca de sal. Dejar que rompa a hervor y en ese momento volcar la harina. Revolver enérgicamente la preparación hasta lograr que se despegue de los costado, realizar este proceso por 2 minutos aproximadamente y retirarla del fuego ir incorporando de a uno los huevos (la masa

Se va a desarmar) pero debe seguir batiendo hasta que esta se vuelva a unir y se forme una masa lisa Por último colocar en una manga y en una placa con papel manteca y hacer formas de bomba

Tartaletas de Ñaco

(Rinde: 8 Tartaletas Medianas)

Ingredientes	Cantidades
Ñaco	200gr.
Harina común	200gr.
Manteca	200gr.
Ralladura de limón	A gusto
Azúcar	150gr.
Polvo de hornear	1 cucharadita
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Huevos	2 unidades

Procedimiento

Mezclar la manteca con el azúcar hasta obtener una pasta homogénea. En un recipiente colocar la harina, el ñaco y la cucharadita de polvo de hornear. Luego unir la pasta de manteca y azúcar con los huevos, la ralladura de limón y la esencia de vainilla.

Se juntan todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.

Y por último se estira la masa con la ayuda de un rodillo de cocina y se forran las tartaletas del tamaño deseado. Cocinar a fuego medio por 25 minutos aproximadamente.

Por último se dejan enfriar, se desmoldan y se rellenan con lo que desee.

Bizcochuelo de Ñaco

Ingredientes	Cantidades
Yemas	6 unidades
Claras	6 unidades
Harina leudante	200gr.
Azúcar	200gr.
Esencia de vainilla	1 cucharadita
Ñaco	50gr.
Agua	1 pocillo

Procedimiento

En un bowl batir las yemas de los huevos a punto letra. En otro recipiente batir las yemas con el azúcar, la esencia de vainilla, la harina y el ñaco. Y por último se agrega el pocillo de agua.

Luego juntar la preparación de las claras con las de las yemas en forma envolvente.

Por último volcar toda esta preparación en un molde previamente enmantecado y cocinar por 45 minutos aproximadamente.

Keluña (Tarta De Ñaco Con Frutos Rojos)

Ingredientes	Cantidades
Manteca	200 gr.
Azúcar	150 gr.
Huevos	2 unidades
Esencia de vainilla	1 cucharada
Ralladura de limón	1 unidad
Ñaco	200gr.
Harina	200gr.
Sal	2 gr.
Polvo de hornear	2gr.
Dulce de leche	50gr.
Mousse de dulce de leche	100 gr.
Nutella	140 gr.
Frutos rojos	200gr.
Crema chantilly	100gr.

Procedimientos

En otro recipiente colocar el ñaco, la harina, la sal y el polvo de hornear, luego incorporar la mezcla anterior para formar una masa uniendo de a poco todos los ingredientes, dejar descansar la preparación en la heladera por 20 minutos. Luego estirarla y acomodarla en un molde apto para horno y cocinar a temperatura media entre 30 y 40 minutos. Dejar enfriar, colocar el dulce de leche y la Nutella sobre la tarta y decorar con la crema y los frutos rojos.

Postres

Helado de Ñaco

Ingredientes	Cantidades
Leche	1 lts.
Azúcar Impalpable	500gr.
Extracto de vainilla	5mlt.
Yemas de Huevo	12 unidades
Crema de Leche	400ml.
Ñaco	50 gr.

Procedimiento

Batir las yemas de huevo con el azúcar (solo 250 gr) hasta que blanqueen por 10 minutos aproximadamente. Hervir la leche en fuego bajo con el restante de azúcar y la esencia de vainilla. Esperar el hervor y entibiarla. Verter la leche en un recipiente con las yemas blanqueadas y batir.

Cocinar la preparación a baño maría, hasta que tome consistencia (corta cuchara), luego colar la crema inglesa (tamizador).
Reservarla en la heladera para que se enfriara.
Montar la crema de leche y juntar con la crema inglesa ya fría y batirlas.

Ñaco:

Poner unos 300 gramos de ñaco en la licuadora y verterle 400 ml de agua. Batir y luego colar con un paño fino.

Llevar a fuego en olla tapada y reducir ese líquido a más o menos 50 ml.

Montaje del helado sabor ñaco:

Poner en un recipiente la mezcla de cremas.

Luego la reducción de sabor a ñaco (ya fría).

Añadirle entre 50 a 100 gramos de granos de ñaco, de preferencia molido grueso.

Batir y llevar al freezer.

Observación:

Artesanalmente se bate con batidora, eso implica a cada hora o menos, sacar el helado de la heladera esperar que se ablande un poco y batirlo. Para que tenga buena consistencia ese proceso se tiene que hacer como mínimo 5 o 6 veces.

La mezcla de cremas es la base del helado, a partir de esta puede añadir el sabor que guste.

Mousse de Mote

Ingredientes	Cantidades
Mote	1kg
Huevos	3 docenas
(utilizamos 36 yemas)	
Azúcar	1, ½ kg
Crema de leche	1 litro
Leche	3 litros
Esencia de vainilla	A gusto
Duraznos al natural	3 latas
Duraznos disecados	700 gr.

Procedimiento

Para la crema inglesa: En un recipiente mezclamos el azúcar, las yemas y batimos hasta formar una crema emblanquecida.

Calentamos la leche a baño María más la crema. Este proceso nos llevará mucho tiempo. Debe quedar a punto corte cuchara.

Por otro lado: Batimos la crema de leche.

A esto le sumamos la crema inglesa.

Agregamos la pulpa de durazno previamente procesado junto con el mote y los huesillos, estos deben estar limpios y sin carozos. Batimos todo junto por unos minutos. Conservar en la heladera.

Cada 1 hora batir la mezcla. Repetir el proceso 5 veces aproximadamente.

Mousse "Frutos del jardín" con Mote

Ingredientes	Cantidades
Pulpa de frutos rojos	300gr.
Azúcar	200gr.
Claras	100gr.
Agua	70cc
Jugo de limón	1 unidad
Crema de leche	300gr.

Procedimiento

Moldear la mousse y encima colocarle el mote y luego otra capa de mousse y al terminar dejarlo en la heladera para que tome consistencia.
Para hacer la pulpa de frutos rojos se lavan, secan y luego se procesan y tamizan.

Mezclar la pulpa con el jugo de limón.

Hacer un merengue italiano colocando los 70cc de agua con el azúcar en una cacerola y hacer un almíbar a 120°c.

Luego batir las claras con una cucharada de azúcar y cuando espume incorporar el almíbar hirviendo en forma de hilo.

Continuar batiendo hasta que entibie a temperatura ambiente.

Unir a la pulpa, luego el merengue y por último la crema de leche batida a medio punto.

Almíbar de Poleo

Ingredientes	Cantidades
Agua.	50 ml
Poleo disecado.	2 cucharas soperas
Azúcar.	50g

Procedimiento

Se coloca en una olla poleo desecado, azúcar y agua, se hierve hasta formar un almíbar fino

Merengue de Poleo Espumado

Ingredientes	Cantidades
Clara de huevos	1 unidad
Almíbar de poleo	50ml

Procedimiento

Se hace un merengue italiano agregando a la clara del huevo el almíbar de poleo, luego de terminar llevarlo a la heladera.

Merengue Francés Y Merengue Con Ñaco

Ingredientes	Cantidad
Claras	5
Azúcar	200gr.
Azúcar impalpable	150 gr.
Almidón de maíz	1 cucharadita
Crémor tártaro	1 cucharadita

Procedimiento

Batir las claras con el "Crémor tártaro", e ir Incorporando el azúcar.

Mientras se bate. Una vez Obtenido el merengue Tamizar el azúcar Impalpable, el almidón y Batir más lento hasta

Obtener un merengue Firme, colocar en una Manga y formar copos.

Del tamaño que guste y Hornear en un horno a 100° unos 10 a 15 minutos.

Bombones De Ñaco

RINDE: 16 BOMBONES

Ingredientes	Cantidades
Ñaco	250gr.
Dulce de leche	Cantidad necesaria
Coco Rayado	Cantidad necesaria

Procedimiento

Colocamos el ñaco en un recipiente y agregamos dulce de leche hasta formar una pasta y la dividimos armando bollitos pequeños, finalmente las pasamos por coco rallado y nuestra preparación está lista

Salados

Pionono Salado De Ñaco

Ingredientes:

Harina leudante 5 cucharadas

Huevos 5 unidades

Agua 5 cucharadas

Ñaco 5 cucharadas

Pisca de sal

Relleno:

Queso barra 100gr.

Paleta o jamón 100gr.

Preparación:

Batir las claras a punto nieve y dejar reposar aparte.

Batimos la yema agregando el agua luego la harina, la sal y por últimos el ñaco. Mezclar bien y agregar las claras uniendo en forma envolvente.

Luego en un molde colocar papel manteca y enmantecarlo y llevar al horno a 180 por 7 a 10 minutos.

Dejar enfriar y rellenar.

Grisines

Ingredientes	Cantidades
Harina de trigo	300gr.
Ñaco	100gr.
Levadura	50gr.
Azúcar	5gr.
Aceite	250cc
Sal	10gr.
Agua tibia	c/n
Orégano	a gusto
Ají	a gusto

Procedimiento

Mezclar harían con el ñaco (se recomienda tamizar el ñaco).
Agregar con orégano o ají a gusto.
Realizar una "corona" con la mezcla, en las orillas agregar sal a gusto.
Dentro de la "corona" verter agua tibia, levadura y el azúcar, dejar reposar un momento para que leve.
Agregar el aceite y más agua. Unir la masa hasta que quede homogénea.
Dejar reposar por un momento.
Estirar la masa y formar tiras de 2 x 2 cm. aproximadamente.
Por último colocar en la fuente (anteriormente enmantecada y recubierta con papel manteca) y llevar al horno a 160° por 15 minutos aproximadamente
Sacar del horno y a disfrutar.

Pan de Ñaco

Ingredientes	Cantidades
Harina 0000	250gr.
Harina de ñaco	250 gr.
Levadura (se puede reemplazar por Masa Madre)	10gr.
Aceite	25cc
Sal	10gr.
Agua	c/n
Azúcar	5gr.

Procedimiento

Pintar con huevo y agregar por encima semillas de chía y sésamo a gusto
Mezclar bien las harinas y realizar una corona, en el centro colocar el aceite, la levadura, azúcar y un poco de agua tibia.

Por fuera, sin que esté en contacto con la levadura, agregamos la sal.

Una vez que la levadura actuó y duplicó su volumen, incorporar más agua y unir todos los elementos formando una masa lisa.

Ya formada esta masa dejar reposar en un lugar templado para que duplique su volumen.

Luego formas bollitos de 30 gr aproximadamente y colocar en una fuente, hacer cortes en cruz en la parte superior y dejar reposar para que de nuevo crezcan.

Por último cocinar a un horno de 200°C durante 25 minutos.

Focaccia

Ingredientes	Cantidades
Harina común	350gr.
Agua tibia	200ml
Aceite de oliva	2 cucharadas para la cocción
Aceite de oliva	4 cucharadas
Sal	½ cucharada
Azúcar	½ cucharada
Levadura seca	7gr.
Aceitunas verdes (deshuesadas)	40gr.
Romero fresco	1 cucharada

Procedimiento

En un recipiente grande colocamos la harina, la levadura seca, y el azúcar. Mezclar bien, si se utiliza levadura fresca, se recomienda disolverla en el agua tibia previamente.

A continuación hacemos un hueco en medio de la harina y vertemos el agua, añadimos el aceite y la sal. Vamos mezclando poco a poco, trabajando con las manos, de afuera hacia adentro, luego de haber logrado una masa compacta espolvoreamos harina sobre ella, sacar la masa del recipiente y amasar sin parar durante unos 10-12 minutos.

Dejamos leudar durante 60 minutos, en un lugar seco y cálido y así duplicará su volumen.

En una bandeja colocamos las cucharadas de aceite y esparcimos uniformemente.

Extendemos la masa con la ayuda de los dedos, presionando hacia las esquinas. Si se complica el proceso, usar un rodillo de cocina y luego pasarla a la bandeja. Nos queda una altura de entre 1,5-2 cm.

Con la yema de los dedos hacemos unos huecos en la masa y agregar por encima un poco de sal gruesa.

Rociamos la superficie de la masa con aceite de oliva, colocamos las aceitunas en rodajas y las hojas de romero. Dejamos reposar 30 minutos aprox.

Precalentamos el horno durante 10 minutos y por último hornear por 15 minutos a una temperatura de 250°C aprox. Retiramos del horno y dejamos enfriar antes de consumir.

Arepa De Ñaco Norte Neuquino

(Rinde: Para 6 Comensales)

Ingredientes	Cantidades
Ñaco	500 gr.
Harina 0000	Cucharadas
Mix de semillas	Gr.
Levadura	10 gr.
Azúcar	3 gr.
Sal	15 gr.
Pimienta blanca	A gusto
Aceite	5 cucharadas
Agua tibia	C/n

RELLENO 1

Zuchini	1 unidad
Berenjena	1 unidad
Morrón rojo	1 unidad pequeña
Condimentos	A gusto 5 gr.
Sal	C/n
Aceite	

RELLENO 2

Pechuga de pollo	2 unidades
Salsa	Opcional
Tomate	Unidad
Cebollita verdeo	Unidades
Zanahoria	1 pequeña
Morrón amarillo	1 pequeño
Mote	200 gr.
Jugo de limón	C/n
Sal	C/n

Procedimiento

En un bol mezclar el ñaco, la Harina, las semillas y la sal, Realizar una corona e Incorporar la levadura con el Azúcar y el agua tibia. Dejar Fermentar unos 10 minutos, luego Agregar el aceite, el agua tibia y Unir todo con un amasado suave (Solo unir no romper la masa) se Obtendrá una masa lisa, Separar la preparación en 12 bollos pequeños y Con las manos formar pequeños discos Luego colocar en un sartén apenas precalentada sin materia grasa y dorar durante unos minutos vuelta y vuelta.

Relleno 1

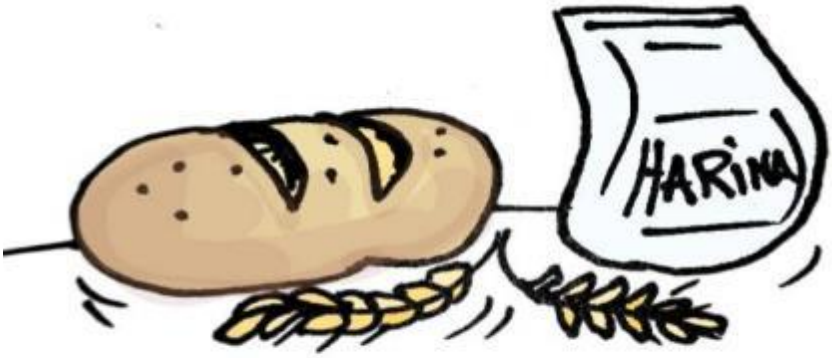
Cortar en juliana los vegetales seleccionados y freír en un Sartén con una pequeña cantidad de aceite y condimentar a gusto.

Relleno 2

Hervirlo hasta poder desmenuzarlo Cortamos las verduras en Brunoise (dado pequeños), Colocamos en una fuente e Incorporamos el mote Agregamos jugo de limón sal y aceite

Pan de Campo

Ingredientes	Cantidades
Harina	200gr.
Levadura	10gr.
Aceite	25cc
Sal	10gr.
Agua	c/n
Azúcar	5gr.



Procedimiento

Realizar una corona con la harina.

En el centro colocar el aceite, la levadura, el azúcar y agregar un poco de agua tibia.

Por fuera sin que esté en contacto con la levadura agregar la sal.

Una vez que la levadura actuó y duplicó su volumen, incorporar más agua y unir todos los elementos formando una masa lisa.

Una vez formada la masa dejar reposar en un lugar templado para que duplique su volumen.

Luego formas bollitos de 30 gramos aproximadamente y colocar en una fuente hacer cortes en cruz en la superficie y dejar reposar para que de nuevo crezcan.

Por último cocinar a un horno de 200° durante 25minutos.

Harinas Alternativas

Sin T.A.C.C.

Nota:

Para obtener alimentos sin TACC, además de las harinas se deberán utilizar insumos que sean sin TACC. Logrando así que las elaboraciones a continuación sean aptos para personas no tolerantes del gluten.

Pastafrola de Harina de Lino

Ingredientes	Cantidades
Harina de Lino	400gr.
Polvo de hornear	10gr.
Azúcar	200gr.
Manteca pomada;	200gr.
Huevo	1
Yema	1
Esencia de vainilla;	1cdta
Agua;	2 cda.
Sal;	1 pizca
Relleno: dulce de membrillo	200gr.

Procedimiento

Batir la manteca a punto pomada, mezclar con el azúcar hasta formar una crema.

Agregar la esencia de vainilla; el huevo y la yema, y seguir batiendo hasta unir todos los ingredientes.

De a poco, incorporar la harina con la sal y mezclar con una espátula de goma o cuchara de madera las dos preparaciones, sin amasar. Cuando se logre una preparación homogénea envolverla en papel film y llevarla a la heladera por unos 30 minutos.

Dividir en dos bollos 2/3 de la masa para formar la base y el tercio restante para hacer las tiras.

Estirar la base hasta un espesor 3mm. Enrollarla sobre el mismo palote y colocarla en una fuente enmantecada.

Con las yemas de los dedos, estirar la masa para cubrir el molde hasta los bordes. Cortar el excedente.

Para ablandar el dulce, cortarlo en cubos y ponerlo en una olla con 2 cucharadas de agua. Calentar despacio y pisar con un tenedor.

Cubrir la masa cruda con una capa de dulce.

Hacer las tiras de la pastaflora. Acomodarlas sobre la masa formando el clásico enrejado.

Hornear a temperatura media (170° a 180°) por unos 40 minutos. Dejar enfriar antes de servir

Budín de Lentejas

Sin T.A.C.C.

Ingredientes	Cantidades
Harina de	200 gr.
lentejas.	100 gr.
Manteca.	3 un.
Huevos.	100 gr.
Azúcar.	c/n
Leche.	

Procedimiento

Colocamos 1 paquete de lentejas (500 gramos) en la licuadora y de esta manera obtenemos la harina de lentejas.

Pasamos la harina por un tamizador. Lo que quedó más grueso, lo volvemos a pasar por la licuadora y nuevamente por el tamiz. Así nos aseguramos que la harina a utilizar quede lo más fina posible.

Luego colocamos una capa media de la harina en una asadera y la llevamos al horno por 20 minutos para tostarla. Este procedimiento de tostado también lo podemos hacer en un sartén, controlando que no se queme. Reservar la harina tostada.

Mezclamos la manteca y el azúcar hasta formar una crema, a esta le vamos añadiendo los huevos, la leche y la harina de manera alternada.

Batimos con fuerza para lograr integrar bien todos los ingredientes y añadir aire a nuestro budín, para que quede lo más esponjoso posible.

Encendemos el horno a fuego medio y lo dejamos precalentando durante unos minutos.

Enmantecar y enharinar budineras, y llenarlas hasta la mitad con la preparación.

Llevar al horno durante 20-25 minutos y luego introducir un palillo en el centro, si este sale seco es momento de retirarlos.

Pizza Primavera de Harina de Arroz.

(Para 2 pizzas medianas)

Ingredientes	Cantidad
Para la masa:	
Harina de arroz	500 gr.
Agua	220 ml.
Levadura seca	7 gr.
Aceite de oliva	50 cc.
Sal	10 gr.
Azúcar	20 gr.
Para el relleno:	
Queso feta	400 gr.
Tomates cherry	12 u
Aceitunas	100 gr.
Fiambres a elección (Lechuga, Mayonesa, Palmitos, Morrón, a elección)	300 gr.

Procedimiento

En un recipiente, colocar la harina de arroz refinada y añadir la sal, el azúcar, el aceite y la levadura.
Verter poco a poco el agua templada y amasar unos 10 minutos hasta lograr que la masa se despegue totalmente de las paredes del recipiente.
Dejar levar por 10 minutos aprox.

Formar con la masa tres bollos, después extender la misma en el molde con la ayuda de los dedos, dejar reposar por 10 minutos más.
Llevar al horno a 180°.

Una vez fría, agregar los ingredientes a gusto.

Sambimba

Ingredientes:

2kg de arvejas secas.

2 cebollas grandes.

2 caldos de verduras.

100g de pimentón.

50cc de aceite.

Procedimiento

En primer lugar se deben tostar las arvejas en una cayana o Sartén. Una vez tostadas y frías proceder a moler las arvejas para obtener el Harina.

Luego en una olla colocar el agua, cuando rompa en hervor, agregar las cebollas picadas, los caldos, el pimentón y el aceite.

Dejar unos minutos que hierva y a continuación agregar la harina de arvejas en forma de lluvia, revolviendo hasta que espese.

Dejamos que esta ropa hervor en dos minutos y está lista para degustar.

Esferas de Garbanzos Saborizados

(Rinde: Para 5 Comensales)

Ingredientes	Cantidades
Harina de	500gr.
garbanzos	1 cdta.
Sal fina	25gr.
Levadura fresca	25gr.
Manteca	300cc
Leche	1cda
Provenzal	1cda
Orégano	1 pizca
Pimienta	

Procedimiento

Colocar la levadura en la leche e integrar la pimienta, el provenzal y el orégano.

Mezclar la harina con la sal y volcarla en la mesada.

Hacer un hueco en el centro, colocar los líquidos y mezclar lentamente.

Agregar la manteca cortada en cubos, y amasar hasta lograr una preparación homogénea.

Colocar la masa en un recipiente y dejarla reposar hasta que duplique su tamaño.

Luego hacer pequeños bollitos, y colocarlas en una asadera.

Llevarlas al horno precalentado, y cocinar durante 20 minutos

Bollos Dulces Con Harina De Lino

(Rinde: 12 Bollos)

Ingredientes	Cantidades
Harina	550 gr.
Leche	250 ml
Manteca	50 gr.
Azúcar	75 gr.
Levadura prensada	40 gr.

Procedimiento

Diluir la levadura en la leche tibia, incorporar la mitad de la harina y colocamos la manteca y el azúcar,

Amasar y agregar el resto de la harina.

Formar un bollo, taparlo y dejarlo en un lugar templado y dejar reposar hasta que duplique su volumen.

Luego volver a amasar la masa para desgasificarla. Armar bollitos y colocarlos en los moldes y llevarlos al horno por 15 minutos. Sacar uno del molde y golpear la base, si se oye hueco es porque está listo

Harina De Rosa Mosqueta

Procedimiento de la recolección de la materia prima (La Semilla)

- Concurrimos a la fábrica de Dulces Regionales de la localidad de Huingan-có, ya que ahí mismo elaboran dulce de mosqueta, y no usan la parte que nosotras necesitábamos, es así, que nos dieron las semillas con el fruto ya procesado.

Proceso para limpiar la semilla:

Hidratamos todas las semillas en agua caliente dentro de una olla, este procedimiento se repite 4 pasadas.

Luego fuimos separando las semillas que estaban más limpias para así lograr sacarle la pelusa.

Lo colocamos otra vez en la olla para luego pasando por un colador.

Finalizado todo este proceso pusimos las semillas que todavía no estaban del todo limpias en una fuente.

Y ahí la terminamos de limpiar, sacándole los palitos y los restos de fruto.

Ya terminado con este procedimiento, le dimos su última pasada por agua para quitarle los restos que pudieran quedarle.

Luego dejamos secar las semillas en una bandeja por dos días.

Proceso para llegar a la harina

-Primero salimos a conseguirles a los vecinos un molinillo o piedra de moler.

-Llegando a la casa de un vecino llamado "Moyita" y él tuvo la gentileza de prestarnos un molinillo.

-El procedimiento de esto nos lleva dos horas y 4 pasadas.

Galletitas de Rosa Mosqueta

RINDE: 12 GALLETAS

Ingredientes:

Claras de Huevo – 3 unidades

Azúcar – 3 cucharadas soperas

Harina de mosqueta – 150 gr.

Procedimiento:

Llevar las claras a punto nieve (batido), incorporar los 150 gramos de harina con el azúcar. Revolver de forma envolvente.

Luego precalentar el horno, armar las galletitas y cocinar fuego medio de 10 a 20 minutos.

Rellenar con mermeladas o dulces.

Locro Regional

Locro del Norte

(Rinde: 10 Comensales)

Ingredientes	Cantidades
Panceta	135 gr.
Porotos	250 gr.
Maíz blanco	250 gr
Chorizo de cerdo	300 gr
Chorizo colorado	300 gr
Zapallo cabutia	300 gr
Cebollita de verdeo	4 Unidades
Cilantro	1 Manojo
Chivo (Grande)	500 gr.
Pimentón	2 cucharada
Comino	1 cucharada
Orégano	1 cucharada
Caldos	3 cubos
Longaniza	1 unidad
Choclo	1 unidad
Chauchas	100 gr
Mondongo de vaca	300 gr
Morrón	50 gr

Procedimiento

Paso 1:

En una cacerola mediana freír el chivo en 30c/c de aceite girasol revolviéndolo hasta sellar la carne, luego le agregar la panceta, el jamón crudo, la longaniza y el morrón, dejando que se desgrasen durante unos minutos. Para finalizar con las cocciones de las carnes incorporar el chorizo de cerdo, el chorizo colorado y el mondongo junto al comino, pimentón, orégano y caldos en cubos.

Paso 2:

Una vez cocinadas las carnes agregar los porotos y maíz previamente remojados durante 9 horas y hervidos durante aproximadamente 30 minutos.

Paso 3:

Luego de 3 minutos de cocción agregar los cubos de zapallo para lograr que se desarmen, manteniendo una buena cantidad de caldo y verificando que el salpimentado esté correctamente. Transcurrido aproximadamente 2 horas de la cocción revolviendo a medida que este se espese, notando el cambio de textura a medida que el zapallo se desarma, incorporar las chauchas y las rodajas de choclo permitiendo que estos se cocinen durante 15 minutos.

Y por último agregar cebollita de verdeo y cilantro.

Locro 25 De Mayo

(Rinde 10 porciones)

Ingredientes

Aceite de maíz 40 cc
Panceta salada 200 gr.
Falda 120 gr.
Patitas de cerdo 200 gr.
Chorizos de cerdo 3 unidades
Chorizos colorados 3 unidades
Maíz blanco 600 gr.
Porotos pallares 300 gr.
Puerro ½ atado
Zapallo anca 400 gr.
Caldo de verduras 500 cc
Pimentón dulce 60 gr.
Comino 25 gr.
Sal fina 20 gr.
Pimienta blanca molida 20 gr.

Procedimiento

En una cacerola grande con aceite de maíz empezar a cocinar y dorar a fuego medio las carnes. Incorporar entonces la panceta, la que comenzará al cabo de unos minutos a desprender su grasa y tornarse dorada y crocante. Agregar a continuación la falda cortada en cubos parejos, las patitas de chancho, la carne del chorizo de cerdo y el chorizo colorado cortado en ruedas. Cocinar a fuego moderado durante por lo menos unos 15 minutos y salpimentar con sumo cuidado.

Ahora debemos empezar a integrar a nuestro guisado o estofado el maíz y los porotos que habíamos dejado en remojo con 8 horas de antelación y a las que les habremos cambiado el agua, por lo menos 3 veces. Agregar entonces los granos de maíz blanco y los porotos pallares, seguir cocinando y revolviendo por unos 5 minutos más.

Añadir los vegetales. Primero los puerros y unos 2 minutos más tarde los cubos de zapallo. Volver a salpimentar discretamente.

Para continuar guisando, añadiremos el caldo y más tarde el mondongo, previamente hervido y luego cortado en tiras delgadas. Condimentar con el pimentón dulce y el comino molido. No volver a salpimentar dado que los caldos que utilizamos normalmente, contienen una buena cuota de salazón. De todas maneras controlar.

La cocción de nuestro Locro nos puede llevar entre 2 y 3 horas a fuego suave. Si notan que se evapora demasiado el líquido, es factible agregar más agua, preferentemente caliente, para no bajar la temperatura de cocción. Es importante también, espumar de tanto en tanto. Esto es, quitar y eliminar la espuma que se va formando en la superficie de la preparación.

La textura y coloración de la preparación estarán dadas por el zapallo, que con tanto tiempo de cocción se desarmará y nos brindará la consistencia característica de este clásico plato. Asimismo, la textura algo densa, estará dada por el almidón que se encuentra en el maíz y los porotos. En definitiva, la preparación finalizada, deberá tener una consistencia ligada o medianamente espesa. Más allá del tiempo indicado, el locro estará listo cuando se deshaga completamente el zapallo, el maíz y los porotos resulten tiernos y asimismo las carnes.

Para acompañar nuestro Locro haremos una salsa típica de nuestra cocina regional, la llamada "Grasita Colorada". Consiste en un salteado de cebolla de verdeo en aceite de maíz, condimentado con pimentón dulce y ají picante, al que inmediatamente fuera del fuego, le agregaremos agua fría. Esto generará que la cebolla de verdeo decante y resulte el aceite saborizado, coloreado y picante en la superficie, que es lo que recuperaremos y utilizaremos para condimentar el Locro.

AUTORES DE LAS RECETAS

ACUÑA Andrea del Carmen
ALFARO Maive Ayelen
ARAVENA Josè Guillermo
ARAVENA Cecilia Patricia
BARRIENTOS Rocio Evelyn
BRAVO Martìn Fernando
CENTENO Brisa Aldana
COFRE Mailén del Pilar
CUÑELAO Elizabeth
ESCOBAR GUTIERREZ Valeria Ruth
FUENTES Adriana Silvina
FUENTES Alba Esther
FUENTES Karen Noelia
GUEVARA Jorge Alberto
HARASIMOVICH Alicia
HERNÀNDEZ Norma Rosa
HERRERA María Alejandra
HERRERA Luis Saúl
HERRERA Unelen Tayhana
INOSTROSA Rodrigo
LAGOS Marìa Lina
LOPEZ Jorgelina Gabriela
LUJÁN Luciano Alberto
MAGNASCO Laura Georgina
MAGNASCO Yessica Anabel
MERINO Olga Francisca
MONSALVE Diego Ariel
MORA Verònica Marcela
MORILLO SOLORZANO Robert Alfredo
MUÑOZ Sebastiana Analía
NUÑEZ Cora Marcela
ORTEGA Melania del Carmen

OVIEDO Estela del Valle
PARDO Andrea Ayelen
PEREIRA DE MATOS Tiago
PINO Francisco Antonio
RETAMAL Lìa del Carmen
REYES Emanuela Ayelen
SEPULVEDA Agustina
SEPULVEDA Elisa
SEPULVEDA Liliana del Carmen
SOTO Benigno Adán
STOERMAN Franco
TEJERINA NUÑEZ Robinson Edgar
TORRES Ornella Nerina
URRUTIA Alejandra María
VALLEJOS Clara Rosa
VAZQUEZ Yamila Fernanda
VELEZ Carlos Ariel
VENEGA Elda Marina
VENEGAS Nilda Flora
VENEGAS Graciela

GLOSARIO

- **Arenado:** mezcla de harina y manteca en cual se forman pequeñas pelotitas que hacen que la materia grasa quede impermeable.
- **Consistencia corte cuchara o napar:** es cuando vertemos un poco de la preparación sobre un plato marcando por la mitad con la cuchara para ver el punto de alguna preparación, por lo general se utiliza en salsa para saber si perdió consistencia liquida.
- **Corte Brunoise** es un **corte** de cocina que consiste en seccionar la verdura en dados pequeños (de 2 a 3 mm de lado) sobre una tabla de cortar.
- **Crema inglesa:** crema que se realiza a partir de yemas de huevo a baño maría y azúcar, formando un sabayón y luego se añade leche.
- **Cremor tártaro:** ácido utilizado para panadería y pastelería que favorece el crecimiento de preparaciones pesadas en materia grasa.
- **Huesillo:** durazno deshidratado con el carozo.
- **Juliana:** corte de verduras de 6 cm de largo por 1 mm de ancho.
- **Keluña:** Derivación de Kelu, que significa rojo en idioma mapuche.
- **Liwen:** En idioma Mapuche ó Mapudungun, Luz – Mañana
- **Manteca pomada:** punto en el cual la manteca queda maleable y no pierde consistencia.
- **Masa madre:** es conocida como la levadura antigua, en la cual se fermentaba harina con agua.
- **Merengue italiano:** batido de claras con almíbar.
- **Mezcla homogénea:** mezcla uniforme de cierta preparación.
- **Mote:** nombre genérico de distintos granos o legumbres cocidos en agua hirviendo, en el norte la particularidad es que se hierve con cenizas.

- **Mousse:** preparación aireada, de la cual se puede saborizar y gelificar.
- **Poleo:** es una planta de la familia de la menta, "las labiadas", de raíz rizomatosa y crece en lugares muy húmedos.
- **Punto letral:** punto del batido en el cual con el batidor formo una letra en él y no se desarma.
- **Punto nieve:** punto previo al obtener merengue, que se realiza con el batido de claras y azúcar.
- **Punto pomada:** punto donde la materia grasa queda maleable conservando su consistencia (no liquida).
- **Sellar la carne:** cocción corta de las caras de la carne con el fin de concentrar jugos, se realiza con poca materia grasa y sartén caliente.