



Libro de recetas

La cocina de las colectividades

Ciudad de Buenos Aires



Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Subsecretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural La cocina de las colectividades. - 1a ed ilustrada. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Subsecretaría de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural, 2018. 317 p. ; 27 x 19 cm.

ISBN 978-987-673-298-7

1. Gastronomía. 2. Colectividades. I. Título.
CDD 641.5

Coordinación general

Natasha Steinberg

Investigación

Benjamin Fishman, Paloma Oliver

Compilación

Bernarda Hatzikian, Lucila Lombardo, Laura Basadoni

Corrección y redacción

Diego Geddes, Guillermo Katchadjian

Diseño

Malena Castañón Gortari

Edición

Guillermo Katchadjian

Jefe de Gobierno

Horacio Rodríguez Larreta

Vicejefe de Gobierno

Diego Santilli

Secretario de Desarrollo Ciudadano

Matías López

Subsecretaria de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural

Pamela Malewicz

Libro de recetas

La cocina de las colectividades

Subsecretaría de Derechos Humanos
y Pluralismo Cultural

Gobierno de la Ciudad
de Buenos Aires

Índice

Institucionales

Horacio Rodríguez Larreta	13
Diego Santilli	14
Pamela Malewicz	15
Colectividad alemana	17
Salchichas con chucrut / Carne de ternera con salsa sajona / Rote grutze	
Colectividad armenia	23
Bastermá / Manté / Halvá de harina / Lavash	
Colectividad austríaca	29
Knodel suppe / Wiener schnitzel / Torta sacher	
Colectividad boliviana	35
Sopa de maní / Pique macho / Budín de quinoa / Cuñapes bolivianos / Mocoichinchi	
Colectividad brasilera	43
Coxinha / Feijoada / Brigadeiros	
Colectividad búlgara	49
Ensalada de chauchas / Kiufté y kébapche a la parrilla / Kozunak / Bánitza en caracol	
Colectividad caboverdeana	55
Ensalada de atún con garbanzos y arroz / Morena escabechada con papa de milho y mandioca / Dulce de papaya con queso de cabra	

Colectividad checa	61
Česneková polévka / Confit de pato con knedlíky / Vánoční cukroví: perníčky	
Colectividad china	67
Gongbao min shia / Qin zhen yu / Gelatina de litchi	
El sabor de la sabiduría milenaria (por Yu Sheng Liao)	73
Colectividad colombiana	77
Arepá paisa / Bandeja paisa / Esponjado de maracuyá con base de coco y frutillas	
Colectividad coreana	83
Buchingue / Jab che / Yaksik	
Colectividad croata	89
Bakalar s krumpirom / Pašticada / Ciganice: kolači de Magda	
Colectividad cubana	95
Croquetas de pollo / Ropa vieja cubana / Dulce de coco cubano	
Colectividad danesa	101
Paté de hígado de cerdo / Liebre / Dulce danés de damasco / Pan de nueces danés / Glögg	
Colectividad dominicana	109
Queso frito y mangú con cebolla / Bandera dominicana	
Colectividad ecuatoriana	113
Tigrillo / Tortillas ecuatorianas de papa / Quimbolitos de harina de trigo	
Colectividad egipcia	119
Ensalada de berenjenas / Malfuf mahshi / Bassbousa	
Colectividad eslovaca	125
Zemiakové placky / Kapustnica / Arrollados de amapola	

Colectividad española	131
Menestra de verduras / Bacalao a la riojana / Natillas españolas	
Colectividad francesa	137
Gratín de langostinos flambeados al whisky y fondue de puerros / Magret de pato con salsa de malbec y pimienta verde acompañado con papas dauphine / Tarta bourdaloue / Baguette	
Colectividad griega	145
Spanakopita / Souvlaki de cerdo con tzasiki / Galactoboureko	
 Entre el Mediterráneo y Medio Oriente: el trigo burgol, el hummus y la halvá (por Bernarda S. Hatzikian)	
	151
Colectividad guatemalteca	155
Sopa de frijoles / Morrones rellenos / Buñuelos con miel	
Colectividad haitiana	161
Príncipe de papas / Palma de cerdo a las verduras	
Colectividad holandesa	165
Bitter bullen / Hutspot con klapstuk / Oliebollen	
Colectividad húngara	171
Rakott palacsinta sonkával / Paprikás csirke / Rigó Jancsi	
Colectividad india	179
Samosas / Biryani de cordero / Gulab jamun / Naan	
Colectividad irlandesa	185
Boxty / Guiso de cordero a la cerveza negra / Torta de zanahoria	
Colectividad italiana	191
Melanzane alla parmigiana / Spaghetti alla carbonara / Tiramisú	
Colectividad japonesa	197
Harusame / Goya chanpuru / Sata andagi	

Colectividad judía	203
Pastrón / Varenikes de cebolla y papa / Galletitas de nuez / Pan challah	
Colectividad libanesa	209
Laban / Shawarma de cordero, pollo y cerdo / Baklava	
Colectividad lituana	215
Saltibarsciai / Kopustai / Agounu pyragas su reisutais	
Colectividad mexicana	221
Guacamole / Mole encacahuatado / Mazapán /	
Pan de muerto / Agua de horchata	
Colectividad montenegrina	227
Brodet a la manera de Boka Kotorska / Buñuelos / Česnica /	
Vino caliente con especias	
Colectividad panameña	233
Sancocho de gallina de patio / Plátano en tentación / Tres leches	
Colectividad paraguaya	239
Chipa guasú / So'ó apu'a / Tortitas de miel negra y boquerón /	
Pan paraguayo	
Colectividad peruana	245
Cebiche mixto / Seco de cordero / Chicha morada	
La gastronomía peruana en Buenos Aires (por Anthony Vázquez)	251
Colectividad polaca	255
Zapiekanka / Pierogi / Nalesniki	
Colectividad portuguesa	261
Sopa da aldeia / Bolos de bacalhau / Pastéis de Belém / Pão de agua	
Colectividad rusa	267
Schi de repollo agrio con hongos / Kulebyaka / Vatrushkas	

Colectividad salvadoreña	273
Pupusas de cerdo / Tamales de elote con frijoles y plátanos fritos / Nuegados con mielita de azúcar mascabo	
Colectividad siria	279
Faláfel con salsa de yogur / Kibbeh frito / Mamul	
Colectividad turca	285
Mercimek köftesi / Kebab de Adana / Şekerpare	
Colectividad ucrania	291
Borsch / Holubtsi / Medivnyk	
Colectividad uruguaya	297
Arrolladitos olímpicos de jamón y verduras / Chivito al plato / Boniatos con leche / Pan marsellés	
Colectividad vasca	303
Txistorra / Txipirones en su tinta / Talo	
Colectividad venezolana	309
Tequeños / Asado negro criollo / Arroz con coco venezolano	
Agradecimientos	315

La comida es una parte fundamental de la vida de una persona y de la vida de una colectividad. Es una de las formas más importantes en la que las generaciones nos transmitimos costumbres, saberes y, también, afecto. La comida nos hace estar más juntos.

Los porteños tenemos la enorme fortuna de que las costumbres y los saberes de cada colectividad convivan con nosotros en Buenos Aires, ciudad de inmigrantes de todos los continentes del mundo.

Cuando bajaron de los barcos, nuestros antepasados trajeron, además de las ganas de trabajar y de progresar, la herencia culinaria de su tierra. Gracias a la mezcla de tradiciones, los porteños contamos con una variedad de sabores que pocas ciudades del mundo tienen. Comida armenia, judía, francesa, italiana, japonesa, peruana, entre tantas otras, nos deleitan con sabores, colores y texturas que nos remiten a otros pueblos.

Por eso nuestra gastronomía nos distingue, porque todos los sabores del mundo y para todos los gustos están acá, en Buenos Aires.

La cocina de las colectividades es un libro que reúne el aporte que realiza cada colectividad, con sus recetas y platos característicos, para seguir manteniendo viva su historia a través de la comida. Los invito a disfrutar y a viajar por diferentes tradiciones de aromas y sabores del mundo.

HORACIO RODRÍGUEZ LARRETA
Jefe de Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Todas las culturas del mundo hicieron de la comida un ritual que las distingue y a través del cual se transmiten y conservan significados y tradiciones. La comida es celebración y las recetas son mapas que nos conducen a la intimidad de la familia. Preparar una comida es pensar en todos aquellos que se encuentran alrededor de una mesa listos para compartir.

Generación tras generación, esos gustos únicos sólo se pueden encontrar en algún lugar del mundo. Gracias a los flujos migratorios y a nuestra querida Ciudad de Buenos Aires, en la que conviven y se reúnen tantas colectividades, nos encontramos con una oportunidad única: disfrutar de tener en casa una selección de recetas que nos permiten conocer las costumbres de distintos pueblos y así poder compartir su experiencia, llegar hasta sus raíces y hacerlas nuestras.

Abrir este libro sugiere darse el tiempo para encontrar nuevos sabores y experimentar la oportunidad de enriquecernos con los aportes de cada una de las colectividades que generosamente nos comparten sus costumbres gastronómicas y culturales. Son un regalo para seguir aprendiendo de nuestros antepasados y disfrutar de la diversidad.

Estoy convencido de que si tenemos la posibilidad de conocer para comprender al otro vamos a poder seguir potenciando nuestra identidad porteña.

Adelante, la mesa está servida.

DIEGO SANTILLI

Vicejefe de Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

La cocina, ese espacio íntimo de creación en donde el ritual de preparar una comida surge de la necesidad de compartir, disfrutar y celebrar, hoy abre sus puertas para transmitirle al lector el valor de la gastronomía de las colectividades. Cada cultura tiene costumbres culinarias originales, curiosas y deliciosas. Cada receta tiene un color, un sabor y un aroma, que se mezclan en este libro con las tradiciones familiares transmitidas de generación en generación para aportar, casi mágicamente, un ingrediente secreto que la hace única.

La cocina de las colectividades no es un libro clásico de recetas. Es un libro que trasciende las estrictas técnicas de elaboración de cada plato para dejar un legado y dar la oportunidad de conocer y reconocer el valor y la riqueza de la diversidad cultural. Aspiramos a que la promoción y difusión de estas experiencias posibiliten una mayor comprensión del aporte de cada colectividad a nuestra identidad como porteños y que el interés se transforme en reconocimiento y respeto por el pluralismo cultural de nuestra ciudad.

Va mi agradecimiento personal a todas y cada una de las colectividades que con profunda generosidad y amor nos compartieron sus recetas para que podamos viajar a través de los sabores del mundo.

Los invito, entonces, a activar los sentidos y las emociones, y a disfrutar de *La cocina de las colectividades*. Estoy segura de que quienes lean y disfruten de este libro encontrarán no sólo el valor de sus recetas, sino la historia detrás de cada una de ellas.

PAMELA MALEWICZ

Subsecretaria de Derechos Humanos y Pluralismo Cultural

Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Colectividad

Alemana

Entrada

Salchichas con chucrut

Plato principal

Carne de ternera con salsa sajona

Postre

Rote grutze

Los embutidos, las papas, el repollo y las manzanas son algunos de los elementos básicos de la cocina alemana, pero cada región tiene una receta propia a la hora de preparar sus platos. Es por eso que existen, por ejemplo, unos 1.500 tipos distintos de salchichas en Alemania: las más conocidas son las de Núremberg, las de Frankfurt (por ser muy suaves) y las de Baviera (de color blanco).

La cocina alemana es potente y con platos muy succulentos, acordes a su clima frío. Se come pescado y carne de vaca, pero la de mayor consumo es la de cerdo, y siempre va acompañada de salsa. En cuanto a la repostería, existen también una gran variedad de masas y panes. Antiguamente se decía que la masa del strudel, una de las más conocidas, debía ser tan fina como el velo de una novia.



ENTRADA

Salchichas con chucrut

- 6 salchichas
- 1 repollo
- 2 copas de vino blanco
- 5 cdas. de vinagre de vino
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Perejil
- Enebro en grano
- Comino en grano
- Sal fina y gruesa
- Pimienta negra en grano

1. Sacar las hojas externas del repollo y cortar en juliana. Añadir la pimienta, el comino y el enebro. Sazonar y agregar una copa de vino y el vinagre. Cocinar durante 20-25 minutos.

2. Pinchar las salchichas con un palillo y dorarlas en una sartén sin nada de aceite. Retirarlas, cubrirlas con una copa de vino, tapar y cocinar unos 15 minutos.

3. Poner el repollo en el fondo de un molde redondo hueco, trocear las salchichas y ponerlas encima. Desmoldar y rociar con el aceite para dar brillo. Espolvorear con sal gruesa y perejil picado a gusto.



PLATO PRINCIPAL

Carne de ternera con salsa sajona

- 750 g de pececeto
- ¼ litro de vinagre de manzana
- ½ litro de agua
- 2 cebollas en aros
- 1 clavo de olor
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 cedita. de extracto de carne
- 1 cda. de harina
- 1 cda. de azucar
- ½ pocillo de leche
- Manteca
- Sal y pimienta

1. Colocar la carne en una asadera. Mezclar el vinagre con el agua, la sal, la cebolla, el clavo de olor, la zanahoria y verterlo sobre la carne.
2. Colocar la asadera en el horno durante 90 minutos rociándolo de vez en cuando con el propio jugo de la carne.
3. Para la salsa, disolver la harina con la leche en una cacerola, agregar el extracto de carne y espesar a fuego lento.
4. Cortar la carne y bañar con la salsa. Se puede servir con papas al natural.

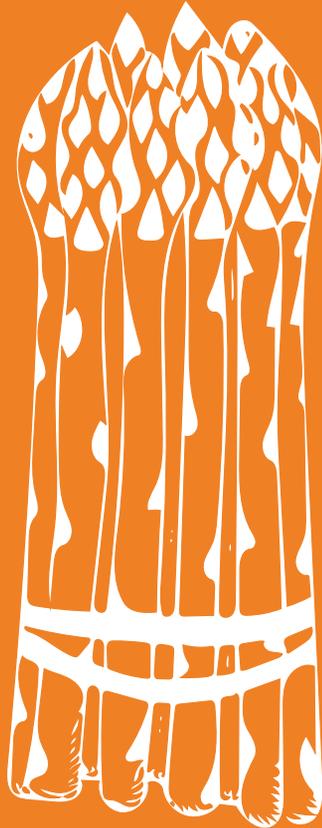


POSTRE

Rote grutze

- 100 g de ciruelas rojas peladas y sin carozo
- 500 g de frutos rojos
- 2 peras
- 2 duraznos cortados en cubos
- 500 g de azúcar
- 3 cdas. de fécula de maíz
- 200 cc de agua

1. Disolver la fécula de maíz agregándole lentamente agua fría para evitar grumos.
2. Colocar las ciruelas peladas, el azúcar y la maicena disuelta en una olla y llevar al fuego. Revolver para evitar que se hagan grumos, hasta llegar al hervor.
3. Agregar las peras, los duraznos cortados en cubos, y los frutos rojos. Dejar enfriar y servir con crema, helado o yogur.



Colectividad

Armenia

Entrada

Bastermá

Plato principal

Manté

Postre

Halvá de harina

Pan

Lavash

La cultura culinaria armenia se expandió mucho más allá de las fronteras de este pequeño país caucásico, principalmente debido a la gran diáspora armenia, que cuenta con más de 10 millones de personas alrededor del mundo y más de 100 mil en nuestro país.

Esto generó, además, la creación de una gran cantidad de variantes de cada receta, ya que en cada país los platos fueron adaptados con los ingredientes locales. En Argentina, por ejemplo, la carne ovina fue sustituida por la de vaca, pollo o cerdo.

Especiados pero no excesivamente picantes, los platos típicos armenios son enriquecidos con muchas hierbas, como la albahaca roja (rehan), el anís y el eneldo. La importancia de los quesos y yogures se explica por la necesidad que tuvieron antiguamente los armenios de conservar la leche a través de la fermentación, por tratarse de un pueblo itinerante.



ENTRADA

Bastermá

- 1 kg de carne de ternera en un trozo (o novillo magro)
- 1 kg de sal gruesa
- 3 cdas. de fenogreco (o chemén)
- 3 cdas. de pimentón dulce
- ½ cda. de pimienta negra molida
- ½ cda. de comino molido
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. de pimienta de Jamaica

1. Cortar la carne en dos porciones alargadas. Bridar con hilo de algodón apto para cocinar (como si fuera un matambre) para que quede con forma circular.
2. En un recipiente profundo, hacer una cama con sal gruesa y colocar la carne atada. Cubrir por encima con el resto de la sal gruesa. Tapar el recipiente y llevar a la heladera por 2 días.
3. Limpiarle la sal lo más posible y colgarla por 1 día en un lugar fresco y aireado para que se oree. Si hay mucha humedad y calor dejarlo en la heladera destapado e ir dándole vuelta.
4. Procesar el fenogreco, el pimentón dulce, los dientes de ajo, la pimienta en grano, el comino y la pimienta de Jamaica; y agregar un poco de agua hasta obtener una crema espesa. Colocar los trozos de carne en un recipiente con tapa y cubrirlos con el preparado.
5. Guardar en la heladera durante 2 o 3 días. Varias veces al día abrir y dar vuelta la carne para que se embeba bien en la pasta.
6. Sacar la carne del preparado. Envolverla bien apretada y atada con papel manteca. Colgarla durante 8 días en un lugar abierto y fresco.
7. Una vez estacionado, conservar en lugar fresco. Para servir, cortar en rodajas y luego conservar el resto en la heladera.

Manté

Para el relleno

- 1 kg de carne picada
- 1 kg de cebollas
- Sal
- Pimienta
- 1/2 taza de perejil bien picado
- 1 cdtita. de menta seca

Para la masa

- ½ kg de harina
- 250 cc de agua
- 1 huevo
- Sal
- Unas gotitas de aceite

Para el caldo

- 1 litro de caldo de verdura

Para el yogur

- 400 g de yogur natural
- 2 dientes de ajo picados

1. Para el relleno, mezclar la carne, la cebolla picada, el perejil, la menta seca, sal y pimienta en un recipiente. Amasar todo muy bien hasta integrar los ingredientes y reservar.

2. Para la masa, unir y amasar enérgicamente todos los ingredientes hasta lograr una consistencia firme y suave. Separar en cuatro bollos, cubrir y dejar reposar un mínimo de 2 horas para lograr que la masa se relaje y sea fácil de estirar.

3. Estirar los bollos hasta lograr una masa fina. Cortar tiras de 3 cm a lo largo y ancho de la masa para obtener cuadrados de 3×3 cm.

4. En el centro de cada cuadrado, colocar una pequeña porción del relleno y cerrarlo uniendo sus puntas de a 2 para formar un barquito. Colocarlos en una asadera y pintar los manté con manteca derretida.

5. Llevar a horno unos 15 minutos, hasta que estén crocantes. Preparar el caldo de verdura y cocinar durante 20 minutos más agregando de a poco el caldo en la asadera. Retirar los manté cuando estén crocantes y esponjosos al mismo tiempo.

6. Mezclar el yogur con el ajo y servir en un recipiente para acompañar los manté.





POSTRE

Halv de harina

- 200 g de harina
- 200 g de manteca pomada
- 200 g de miel
- 1 cda. sopera de tahin
- 3 cdas. de cacao o chocolate en polvo
- 100 g de nueces picadas

1. Mezclar en una sartén la manteca con la harina y llevar a fuego revolviendo constantemente hasta que tome un color tostado. Incorporar el tahin y la miel.

2. Apagar el fuego y agregar el chocolate. Es clave revolver para que quede vetado. Volcar la preparación caliente en una fuente y aplanar con una espátula dejándola de 2 cm de espesor.

3. Espolvorear las nueces picadas presionando suavemente sobre la superficie. Cortar en caliente pequeñas porciones. Dejar enfriar y servir.



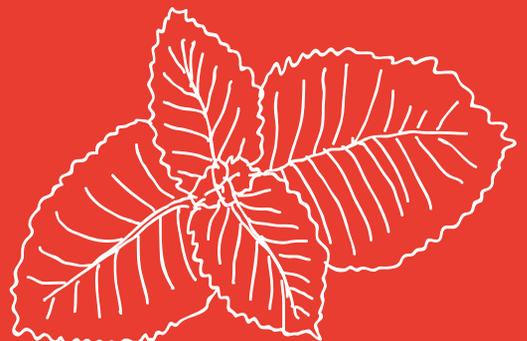
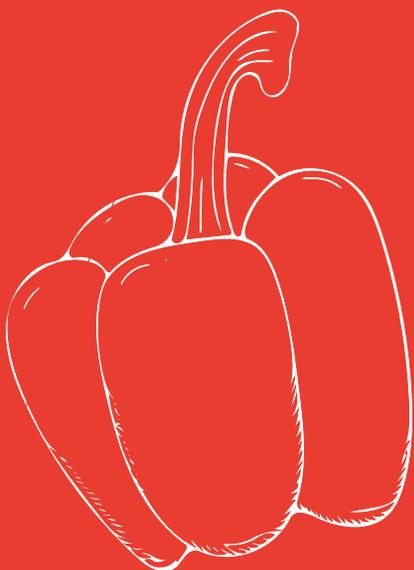
PAN

Lavash

- ½ kg de harina
- 1 pizca de azúcar
- Una cdita. de sal
- 20 g de levadura
- 100 cc de yogur natural
- 200 cc de agua tibia

1. Mezclar la harina con la sal en un recipiente y ahuecar el centro. Disolver la levadura con el azúcar en el agua tibia. Incorporar el yogur y el agua en el centro del recipiente y comenzar a integrar la harina con el líquido hasta unir perfectamente.
2. Colocar la masa sobre la mesada enharinada y amasar energicamente. Cuando esté tierna y muy sedosa, separar en pequeños bollos, cubrir y dejar leudar por una hora.
3. Estirar los bollos hasta dejarlos muy finitos y de una forma ovalada.
4. Se puede cocinar sobre la hornalla en una plancha de hierro caliente o en una placa sobre el piso del horno (no en las rejillas). En los dos casos, el lavash debe estar finamente estirado y la cocción debe ser rápida. Cuando forme unos globitos en la superficie, dar vuelta y retirar del fuego.

El lavash armenio fue declarado patrimonio cultural intangible de la humanidad por la UNESCO.



Colectividad

Austríaca

Entrada

Knodel suppe

Plato principal

Wiener schnitzel

Postre

Torta sacher

Lo que caracteriza a la cocina austríaca es su vínculo con la geografía y la historia. Sólo a partir de ellas es posible entender su variedad y eclecticismo. Por un lado, Austria es un país localizado entre Europa central y oriental. Por el otro, este pequeño país fue el centro del Imperio Austríaco (y más tarde Austro-Húngaro). Estos dos factores, entre otros, determinaron una fusión de culturas que influenciaron la gastronomía austríaca actual.

Ejemplos de este crisol de tradiciones son el *tafelspitz* (ternera hervida en caldo, de origen italiana), el *goulash* (sopa de carne, cebollas y pimentón, proveniente de Hungría) y el *fischbeuschelsuppe* (sopa de carpa, pariente del *gefiltefish* judío).

También el *strudel*, su postre más conocido, es una receta de importación: esta delicia de origen turco-otomano habría llegado hasta Austria desde Hungría.

Una curiosidad: muchos creen que los caracoles son característicos de la cocina francesa; sin embargo en el siglo XVIII eran considerados un producto básico de la alimentación austríaca. Se usaban en la preparación de pasteles y ensaladas o cocidos al horno y transformados en embutidos.



ENTRADA

Knodel suppe (sopa de sémola)

- 300 cc de leche
- 100 g de sémola
- 20 g de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- 1 yema
- 1 cda. de manteca
- Sal
- Harina
- Nuez moscada
- Caldo

1. Hervir la leche con la manteca y agregar la sémola revolviendo para que no se pegue hasta que esté cocida (1 a 2 minutos si es instantánea, 7 a 10 si es natural).

2. Retirar del fuego y salar. Cuando esté todavía caliente, pero no hirviendo, agregar el huevo y la yema, el queso y la nuez moscada. Mezclar hasta obtener una pasta lisa.

3. Espolvorear la mesada con harina y volcar la preparación. Enrollar formando bastoncitos y cortar en pedazos del tamaño de una avellana.

4. Hervir el caldo y agregar las bolitas de sémola. Cuando vuelva a hervir, dejar cocinar de 2 a 3 minutos y servir.

PLATO PRINCIPAL

Wiener schnitzel (escalope vienés)

- 600 g de escalope de ternera
- Sal
- Harina
- 4 huevos
- Pan rallado
- Aceite para freír
- Gajos de limón

1. Cortar los escalopes, aplastar a golpes ligeros y hacer incisiones en los bordes. Sazonar con sal, pasar por la harina, el huevo batido y el pan rallado.

2. Freírlos flotando en aceite a 180 °C dorando ambas caras y moviendo a veces la sartén en vaivén. Sacar del aceite, disponerlos sobre un paño seco, sacar el exceso de aceite tocándolos ligeramente con el paño y servir con gajos de limón.

3. Se los puede acompañar con papas al perejil, arroz cocido, ensalada de papas o ensalada de pepinos.

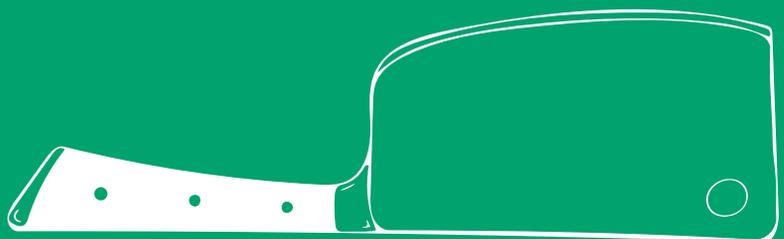
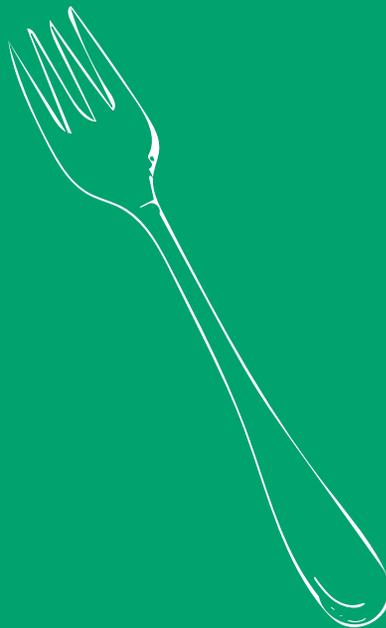
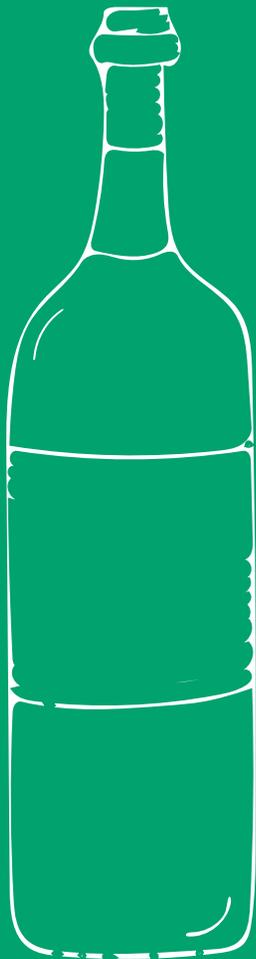
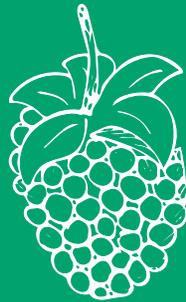
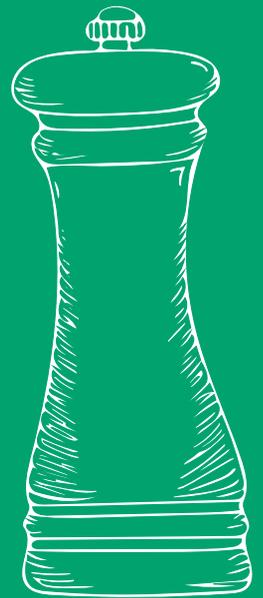
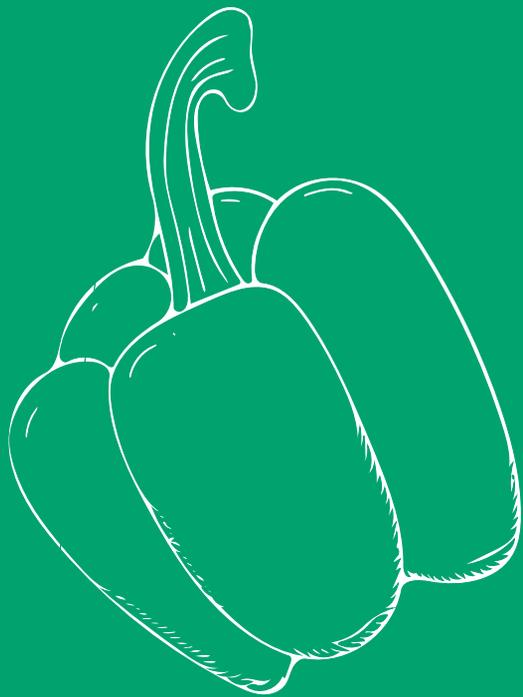




Torta sacher

- 230 g de manteca
- 220 g de azúcar
- 250 g de chocolate cobertura
- 25 dl. de agua
- 9 huevos
- 100 g de harina
- 100 g de almendras
- Mermelada de damascos

1. Untar con manteca un molde redondo de 26 cm y forrar el fondo con un disco de papel manteca.
2. Batir 150 g de manteca con 100 g de azúcar e incorporar la cobertura de chocolate ya derretida y mezclada con el agua.
3. Batir las yemas de huevo con 60 g de azúcar hasta que estén cremosas y mezclar con la preparación anterior.
4. Batir las claras a nieve con el azúcar restante y mezclar con la harina y las almendras molidas.
5. Disponer la preparación en el molde y cocinar en el horno a una temperatura regular, durante unos 45 minutos, hasta que al introducir un palillo en el centro salga seco.
6. Dejar enfriar y cortar por la mitad en forma horizontal. Rellenar con la mermelada de damascos y untar la torta con una capa de mermelada.
7. Derretir los 150 g de chocolate cobertura, incorporar 80 g de manteca y bañar la torta. Dejar secar y conservar en un lugar fresco.



Colectividad

Boliviana

Entrada

Sopa de maní

Plato principal

Pique macho

Postre

Budín de quinoa

Pan

Cuñapes bolivianos

Bebida

Mocochinchi

Con profunda raíz indígena e influencia de la cocina española, la gastronomía boliviana puede ostentar gran diversidad de productos, técnicas de preparación y platos típicos. Además, por su diversidad geográfica, climática y étnica hay diferencias marcadas entre las cocinas que la conforman: la materia prima del altiplano es diferente a la de los valles y la cultura quechua tiene preparaciones que difieren de las aymaras. Productos como la papa, el maíz y la quinoa suelen estar presentes en los platos de la región andina y de los valles, así como lo están en la región oriental el arroz, la yuca y las frutas. Si hablamos de platos típicos, los hay también por departamento y hasta por provincia, y las sopas y los guisos son los más populares.



Sopa de maní

- 2 litros de caldo de verdura
 - 1 puerro
 - 1 cebolla
 - 1 zanahoria
 - ½ morrón rojo
 - 2 dientes de ajo
 - 750 g de carne de osobuco
 - 250 g de maní
 - 100 cc. de agua
 - 1 ½ taza de arroz
 - ½ taza de arvejas
 - Sal y pimienta
- Para la salsa
- Aceite de girasol
 - 1 cebolla
 - 1 tomate
 - 1 cda. de ají picante
 - Sal

1. Procesar el maní pelado crudo con un poquito de agua hasta lograr una pasta.
2. En una olla con el caldo de verduras hirviendo, agregar el puerro, la cebolla, la zanahoria, el ajo, el morrón bien picado y la carne cortada en trozos pequeños.
3. Incorporar la pasta de maní al guiso, salpimentar, tapar y revolver de vez en cuando para que el maní no se pegue al fondo. Cocer por 50 minutos.
4. Agregar el arroz y cocer por unos 20 minutos más. Cinco minutos antes de terminar la cocción, agregar las arvejas.
5. Para la salsa, sofreír la cebolla, el morrón picado, el ají picante y una pizca de sal.
6. La sopa de maní se puede servir acompañada con papas fritas con perejil y la salsa picante.



PLATO PRINCIPAL

Pique macho

- 1 kg de carne de ternera
 - 5 papas grandes
 - 150 g de papaya limpia
 - ½ pimiento italiano
 - 1 tomate
 - 2 huevos
 - 1 cdita. de ajo molido
 - 1 cdita. de comino molido
 - ½ cdita. de pimienta negra molida
 - Aceite de oliva
 - Sal
1. Poner la carne en un bol y añadir el comino, el ajo molido, la pimienta, la papaya triturada, un chorro de aceite y sal. Remover bien y dejar macerar durante 2 horas.
 2. Pelar y picar las papas en gajos grandes para luego freírlas en abundante aceite templado, como para confitar. Cuando las papas estén tiernas, sacar de la sartén y subir el fuego al máximo. Una vez que el aceite esté bien caliente, volver a meter las papas y dejar hacer hasta que estén doraditas.
 3. En otra sartén, poner la carne a fuego medio y tapada. Debe quedar con un resto de salsita.
 4. En una fuente, poner primero las papas, encima la carne con su salsa, rodajas de huevo duro, rodajas de pimiento y de tomate. Salar y servir.



POSTRE

Budín de quinoa

- ¼ kg quinoa perlada
- 1 litro de agua
- 1 rama de canela
- 2 latas de leche condensada
- 2 tazas de azúcar
- 10 huevos
- 1 naranja
- 50 g de margarina
- 100 g de nueces de pecán peladas
- 100 g de pasas de uva
- 1 lata de ananá en rodajas
- 2 tazas de azúcar (para el caramelo)

1. Preparar caramelo y echarlo en la base de un molde, preferentemente redondo.
2. Sancochar la quinoa con la canela en un litro de agua durante ½ hora. Retirar la canela, mezclar la quinoa con la leche y licuar bien.
3. Agregar dos tazas de azúcar, los huevos batidos y la cáscara rallada de naranja. Agregar la margarina derretida, las pasas y las nueces picadas.
4. En el molde con caramelo, colocar en el fondo las rodajas de ananá, verter la preparación y hornear a 180 °C durante 1 hora.
5. Con el almíbar de la lata, cocinar 4 cdas. de quinoa por 10 minutos. A la hora de servir, bañar el budín con la miel.



PAN

Cuñapes bolivianos

- 1 taza de almidón de mandioca
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 huevo
- Leche

1. Mezclar todos los ingredientes secos tamizados en un bol lo suficientemente amplio. Agregar la cantidad de leche que sea necesaria e ir amasando hasta obtener una masa suave.
2. Formar bolas pequeñas y aplastarlas ligeramente, haciendo un pequeño agujero en el centro.
3. Colocar en una bandeja para horno previamente engrasada y hornear a temperatura fuerte hasta que estén ligeramente doradas.
4. Se pueden servir bien calientes como acompañamiento de la comida, el desayuno o el café.



JUGO

Mocochinchi

- 1 kg de mocochinchi (durazno disecado)
- 3 tazas de azúcar
- 3 litros de agua
- 1 palito de canela o 3 clavos de olor (opcional)

1. Poner en remojo los mocochinchis la noche anterior. Al comenzar la preparación, hervirlos (se puede agregar un palito de canela o clavo de olor) durante 2 horas, hasta que se ablanden. Mientras, preparar un almíbar con el azúcar hasta el punto caramelo.

2. Al finalizar la cocción de los mocochinchis, agregar el caramelo y batir hasta disolver totalmente. Retirar del fuego y dejar enfriar. Servir bien frío o con hielo.

Colectividad

Brasilera

Entrada

Coxinha

Plato principal

Feijoada

Postre

Brigadeiros

En muchos de los textos de introducción de este libro hacemos referencia a la variedad de platos de una cocina en función de los cambios de climas y regiones de un mismo país. Si esa variable aplica en naciones no tan grandes, en el caso de Brasil este fenómeno se amplifica de manera notable. Sólo en la vastedad de su territorio y en el extensísimo frente marítimo aparecen infinidad de ingredientes y diferentes culturas y formas de cocción para las recetas típicas del menú brasileño.

Frutas, verduras, pescados, carnes, papas, mandioca, maíz y arroz forman parte de la dieta cotidiana. Muchos de los platos tienen su origen en la cocina portuguesa, pero también hay influencias de las tribus nativas. Y las corrientes migratorias aportaron lo suyo, en especial la alemana, la sirio libanesa y la japonesa. De esa mixtura surgieron sabores únicos que conforman una cocina tan interesante como atractiva.



ENTRADA

Coxinha

Para el relleno

- 1 kg de pechuga de pollo deshuesada
- 2 cebollas
- 2 morrones
- 2 dientes de ajo
- Aceitunas sin carozo picadas
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta, pimentón y especias a gusto

Para la masa

- 1 kg de harina
- Caldo del relleno (o 2 caldos de gallina)
- 1 cda. de margarina (o aceite)
- 1 cda. de sal

1. Hervir las pechugas con agua, dejar enfriar y desmenuzar.
2. Colocar en una fuente y agregar las cebollas, el ajo y los morrones picados y previamente salteados. Condimentar a gusto. Dejar enfriar.
3. Hervir el caldo. Agregar agua y margarina (o aceite).
4. Al romper el hervor, ir agregando la harina tamizada y mezclar con una cuchara de madera hasta que la masa se desprenda de la olla. Retirar del fuego. Colocar margarina (o aceite) en la mesada y dejar reposar.
5. Estirar la masa y cortar pequeños bollos. Rellenar con el pollo y cerrar dando forma de muslo o de “gota grande”.
6. Pasar por el huevo y el pan rallado y freír hasta que estén doradas. Colocar sobre papel absorbente para escurrir el exceso de aceite y servir.



PLATO PRINCIPAL

Feijoada

- 800 g de frijoles negros (alubias)
- 300 g de tocino ahumado
- 350 g de carne seca
- 350 g de costillas de cerdo
- 150 g de longaniza ahumada
- 2 cebollas grandes
- 5 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de arroz
- Pimienta negra
- Sal

1. Dejar en remojo los frijoles y la carne seca en recipientes separados. Al día siguiente, escurrir y colocar en una olla grande con agua junto a las costillas de cerdo, el tocino y las longanizas. Cocinar a fuego fuerte hasta que hierva, y luego bajar el fuego y cocinar por otras dos horas.

2. En otra olla con agua fría, hervir los frijoles y cuando estén listos colar y reservar el caldo.

3. Freír ligeramente las cebollas con el ajo picado. Agregar los tomates sin piel picados y dejar a fuego bajo por 20 minutos.

4. Cuando esté listo, agregar los frijoles, aplastar una parte de ellos con un tenedor y agregar una taza del caldo de su cocción. Cocinar a fuego bajo sin dejar de revolver durante 20 minutos más.

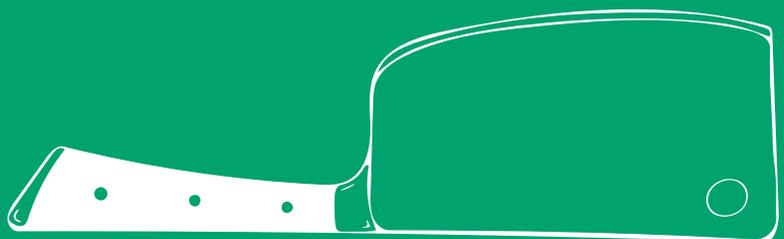
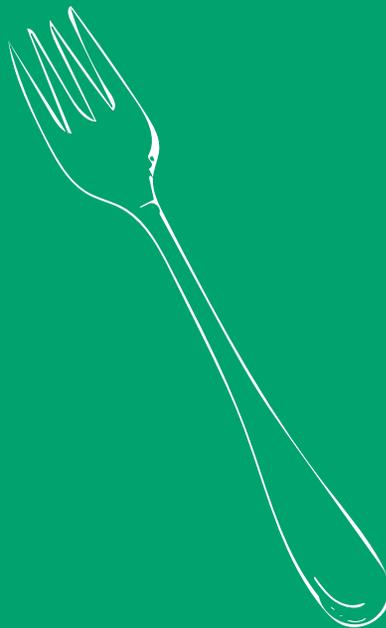
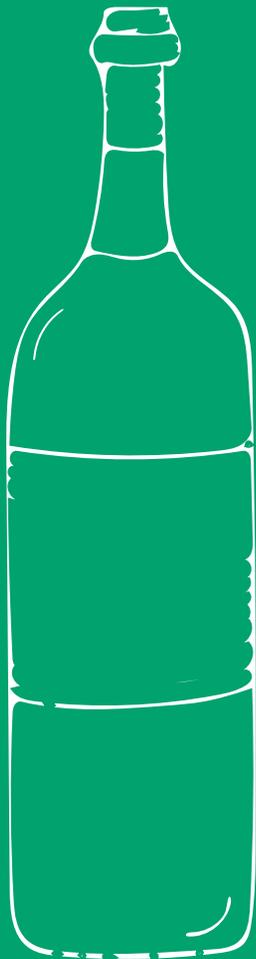
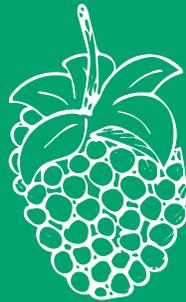
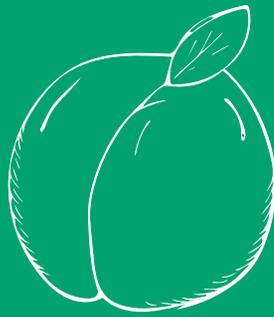
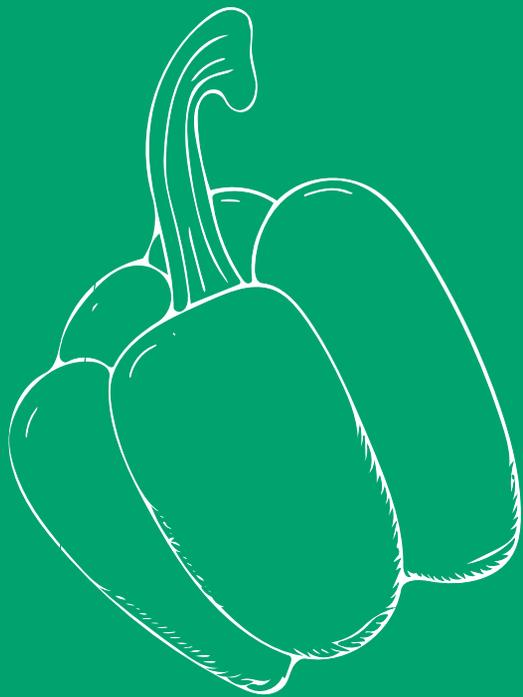
5. Preparar un arroz blanco con dos cdas. de aceite y un diente de ajo. Servir de un lado del plato la carne cortada en trozos y del otro los frijoles. Por último, el arroz y la farofa.

POSTRE

Brigadeiros

- 1 lata de leche condensada
 - 1 cda. de sopa de manteca sin sal
 - 100 g de chocolate semiamargo derretido
 - Chocolate granulado
1. Mezclar en una olla la leche condensada, la manteca y el chocolate.
 2. Llevar a fuego medio y revolver con cuchara de madera hasta que la preparación se desprenda de la olla.
 3. Dejar enfriar y formar bolitas. Pasarlas por el chocolate granulado.
 4. Presentar en pirotines de papel.





Colectividad

Búlgara

Entrada

Ensalada de chauchas

Plato principal

**Kiufté y kébapche
a la parrilla**

Postre

Kozunak

Pan

Bánitza en caracol

La cocina búlgara tiene lazos directos con la gastronomía turca, sirio-libanesa, árabe y griega, pero cuenta con características distintivas que la convierten en singular y atractiva. Entre ellas, las sopas frías y calientes, que forman parte de la dieta cotidiana búlgara.

El *tarator* es una de las sopas búlgaras más conocidas, y en su preparación se usan pepino, ajo y yogur, productos muy utilizados además en otras recetas de esta gastronomía. Bulgaria es también conocida por su variedad de panes y cervezas.



ENTRADA

Ensalada de chauchas

- 1 taza de chauchas
 - 2 cebollas
 - 1 cdita de tomillo
 - ½ cucharadita de pimentón
 - 1 cda. de vinagre
 - 2 cdas. de aceite
 - 10/12 aceitunas
 - 5/6 rabanitos
 - Sal
1. Hervir las chauchas a fuego moderado y colar.
 2. Añadir la cebolla picada, el tomillo, el pimentón y sal a gusto. Añadir las aceitunas.
 3. Rociar la ensalada con la mezcla del aceite y el vinagre. Decorar con rabanitos y servir.



PLATO PRINCIPAL

Kiufté y kébapche a la parrilla

- 1 kg de carne picada (puede ser de cerdo, vaca o combinadas)
 - 1 cdita. de sal
 - 1 cdita. de pimienta
 - ½ cdita. de comino
 - ½ cdita. tomillo
 - 1 cebolla mediana
1. Amasar la carne (puede ser $\frac{2}{3}$ de vaca y $\frac{1}{3}$ de cerdo) con los condimentos y la cebolla finamente picada.
 2. Para dar forma al kiufté, mojarse las manos en una mezcla de partes iguales de agua y vinagre. Tomar un puñado de carne picada y moldear.
 3. El kiufté es una pequeña albóndiga, mientras que el kébapche tiene una forma cilíndrica, similar a una salchicha, de entre 10 y 15 centímetros de largo.
 4. Asar en la parrilla o en el horno, hasta que estén dorados.



POSTRE

Kozunak (panetón de pascuas con almendras)

- 1 kg de harina
- 6 huevos
- 1 ½ taza de leche
- 250 g de azúcar
- ½ cda. de sal
- 250 g de manteca
- Ralladura de un limón
- Nuez moscada
- 2 cdas. de pasas de uva
- 2 cdas. de almendras peladas
- 50 g de levadura

1. En una asadera previamente calentada, volcar la harina y abrir un hueco en el centro. Batir 5 huevos y mezclar con la leche, el azúcar y la sal. Volcar esa mezcla gradualmente en el hueco. Añadir la levadura previamente diluida en agua.
2. Amasar hasta lograr un bollo suave y dejar levar.
3. Añadir la ralladura de limón, la nuez moscada y las pasas de uva.
4. Poner la masa en un molde de hornear. La masa debe cubrir solo hasta la mitad del molde.
5. Untar el kozunak por arriba con el huevo previamente batido. Decorar con almendras.
6. Hornear a fuego moderado. Sacar del molde después de enfriar. Se puede espolvorear con azúcar, mezclado con vainilla.



PAN

Bánitza en caracol

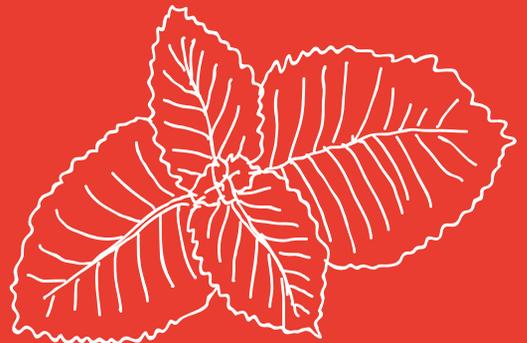
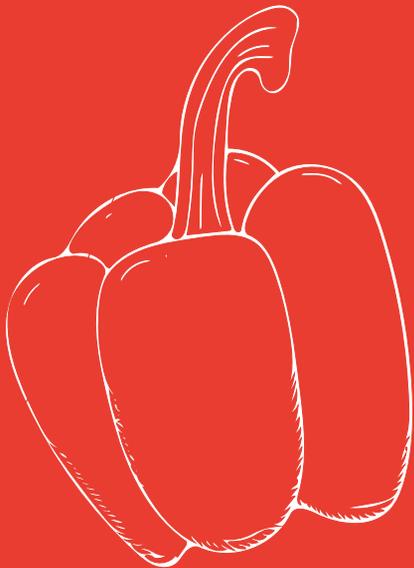
Para el hojaldre

- 1 taza de yogur
- 3 cdas. de aceite
- ½ cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de sal
- 400 g de harina
- 250 g de manteca

Para el relleno

- 350 g de queso blanco
- 5 huevos
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 2 cdas. de yogur

1. Preparar una masa de hojaldre con los ingredientes señalados. Dejar entre 10 y 15 minutos en reposo, con la preparación cubierta con una servilleta.
2. Dividir en 9 bollos, extender cada uno al tamaño de un plato de postre. Pegar de a tres, untando cada uno con manteca y dejar reposar otros 10 minutos.
3. Para el relleno, desmenuzar el queso y añadir las yemas de huevo, el yogur y el polvo de hornear. Por último, las claras batidas a nieve.
4. Extender cada hojita triple en una hoja fina, colocar sobre un mantel, untar con aceite y colocar $\frac{1}{3}$ del relleno. Enrollar.
5. Presentar los rollos en una asadera redonda untada de manteca, en forma de caracol, empezando por el extremo de la fuente.
6. Llevar a horno moderado hasta dorar.



Colectividad

Caboverdeana

Entrada

**Ensalada de atún
con garbanzos y arroz**

Plato principal

**Morena escabechada
con papa de milho y mandioca**

Postre

**Dulce de papaya
con queso de cabra**

La cocina de Cabo Verde tiene como base las tradiciones de la cultura africana, pero también las raíces y las técnicas de la gastronomía de Portugal, que se advierten en platos como la *djagadica*, la *feijoada* o la *tchassina*.

Los pescados y los mariscos son protagonistas en la mayoría de sus platos (atún fresco, langosta, anchoas o percebes), pero la base de la cocina popular es el maíz, preparado de diversas formas y acompañado de carne de cerdo, frijoles, mandioca y batata. Uno de los platos típicos más populares es la *cachupa*, un estofado que se hace con dos tipos de maíz y pescados (o carnes), y se llama *cachupa rica* cuando tiene variedad de carne y embutidos.



ENTRADA

Ensalada de atún con garbanzos y arroz

Ensalada

- 400 g de atún
- 1 papa grande
- 2 huevos
- 5 cdas. de aceite
- 2 dientes de ajo picados
- 1 ramita de cilantro picado
- 350 g de garbanzos cocidos
- ½ cebolla
- 100 g de aceitunas verdes
- 2 cdas. de vinagre
- Aceite de oliva
- Sal fina y gruesa

Para el arroz

- 200 g de arroz
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 600 cc de caldo
- 1 hoja de laurel
- Sal

1. Sazonar el atún con sal gruesa. Cocinarlo en una plancha 5 minutos por lado y reservar.
2. En una sartén, saltear la cebolla cortada en juliana con una hoja de laurel y con el ajo picado. Añadir el atún, tapar la sartén y reservar.
3. Agregar el cilantro y presentar con las papas cortadas en rodajas, los huevos duros y los garbanzos.
4. Para hacer el arroz, saltear la cebolla con los dientes de ajo. Cubrir con el caldo de vegetales y cuando llegue a ebullición, agregar la hoja de laurel y el arroz. Revolver para despegar del fondo los granos, tapar y dejar que se cocine hasta reducir el caldo.

PLATO PRINCIPAL

Morena escabechada con papa de milho y mandioca

- 1 morena (puede ser congrio o abadejo)
- 2 dientes de ajo picados
- Jugo de ½ limón
- 2 cebollas cortadas en pluma
- 100 ml de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- Aceitunas
- Perejil picado
- 1kg de mandioca
- 250 g de harina de maíz
- 1 cucharada de manteca
- 600cc de leche
- 2 tallos de verdeo
- Sal y pimienta

1. Cortar la morena y retirar la columna vertebral. Poner las rodajas del pescado a marinar durante una hora con el ajo, la sal, la pimienta, vino blanco, la hoja de laurel y el chile (opcional).

2. Hervir con sal las mandiocas cortadas hasta que estén tiernas.

3. En una sartén con aceite de oliva, saltear la cebolla hasta que esté dorada. Agregar el jugo de la marinada y cocinar hasta reducir casi todo el líquido. Añadir el pescado y cocinar tres minutos por cada lado.

4. Servir con las mandiocas cortadas en rodajas y la polenta. Espolvorear con perejil y decorar con aceitunas.

5. Para hacer la polenta, saltear la cebolla de verdeo y agregar la leche. Esperar a que hierva e incorporar la polenta en forma de lluvia. Salpimentar y agregar manteca al final.



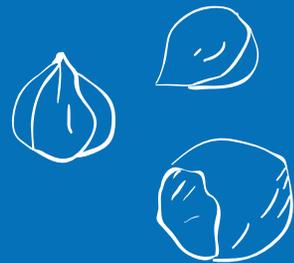
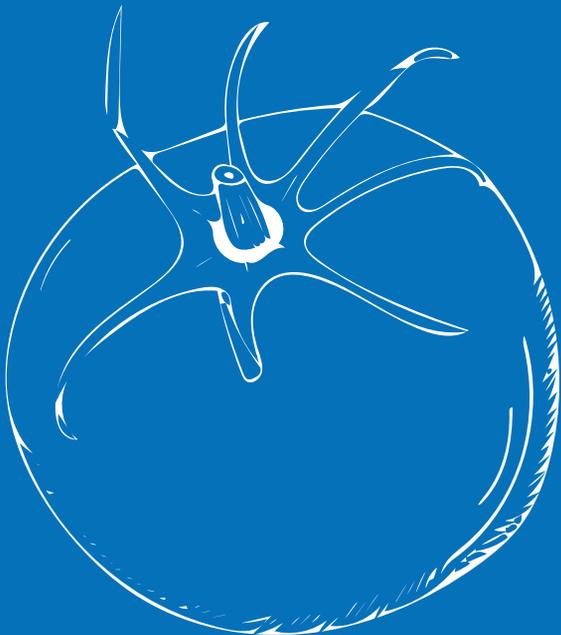
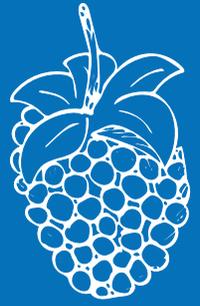
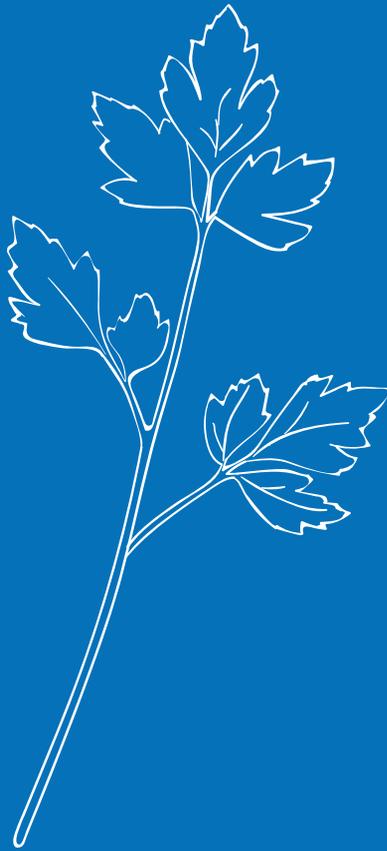
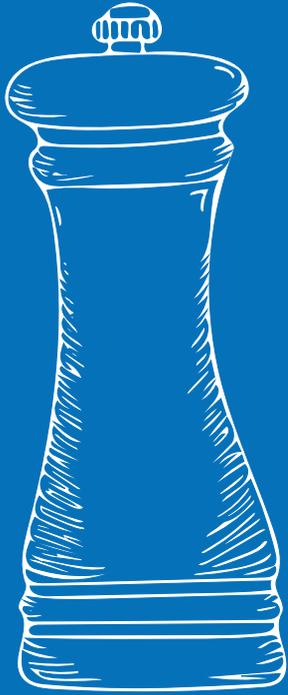
POSTRE

Dulce de papaya con queso de cabra

- 1 kg de papaya madura
- 500 gr de azúcar
- 4 clavos de olor
- 1 rama de canela
- 4 tazas de agua
- Corteza de limón
- Queso de cabra

1. Pelar la papaya, quitarle las semillas y cortarla en tiras de 3 cm.
2. Mezclar el agua y el azúcar en un recipiente grande. Agregar la papaya, la rama de canela, la corteza de limón y los clavos de olor. Hervir a fuego medio sin remover.
3. Cocinar hasta que la mezcla se vuelva cristalina y el azúcar espese en forma de almíbar. Hervir entre 15 y 20 minutos, y apagar el fuego.
4. Dejar enfriar y servir acompañado de queso de cabra.





Colectividad

Checa

Entrada

Česneková polévka

Plato principal

ConFit de pato con knedlíky

Postre

Vánoční cukroví: perníčky

La cocina de República Checa tiene muchos elementos en común con la alemana, la austríaca y la húngara. Muchos de los platos que se comen en estas regiones tienen pequeñas diferencias en la elaboración, pero son básicamente las mismas recetas con alguna variación en las materias primas. Por ejemplo, al *chucrut* checo se le suele agregar azúcar durante la preparación. Sopas y guisos son platos muy comunes para enfrentar las bajas temperaturas, y las *knedlíky* son las clásicas albóndigas que se usan de acompañamiento para muchos platos.

La cerveza es una de las bebidas más populares y la producción local tiene una gran reputación. De hecho, Pilsen es una ciudad de República Checa en donde se produce la variedad homónima, una variedad que se consume en todo el mundo.



ENTRADA

Česneková polévka (sopa de ajo checa)

- 1 litro de caldo de pollo (o de carne)
- 8 dientes de ajo
- 2 papas pequeñas
- 2 cdas. de manteca
- ½ cdita. de mejorana
- ½ cdita. de alcaravea molida
- ½ cdita. de pimienta negra molida
- ½ cdita. de perejil fresco
- 2 rebanadas de pan
- Queso rallado
- Sal

1. Machacar en el mortero los dientes de ajo con un poco de sal. Poner el caldo y el ajo en una olla, reservando una cucharadita. Dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.
2. Pelar las papas y cortar en cuadraditos pequeños. Añadir a la olla una cucharada de manteca, las papas, la mejorana, la alcaravea, la pimienta negra y el perejil picado. Dejar que siga cociendo a fuego lento durante unos 20 minutos.
3. Derretir la otra cucharada de manteca y unirla al ajo machacado que reservamos. Untar con ello las dos rebanadas de pan y trocearlas en cuadraditos muy pequeños. Dorarlos en una sartén antiadherente. Finalmente, espolvorear el pan con queso rallado y dejar que se funda. Al servir, agregar en la sopa.



PLATO PRINCIPAL

Confit de pato con knedlíky

- 5 muslos de pato
- Comino
- 100 g de papas
- 100 g de harina
- 250 g de repollo blanco
- Vinagre
- 25 g de azúcar
- 100 g de manzana
- 100 g de grasa de pato
- 50 g de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 huevo
- Vino blanco
- Sal

1. Limpiar los muslos del pato y salar. Derretir la grasa del pato, añadir comino y laurel. En la grasa del pato, hornear los muslos durante 2 horas, a 70 °C. Sacar los muslos, deshuesar y dejar enfriar.

2. Para preparar los knedliky, hervir las papas con piel y, después de enfriar, pelarlas y rallarlas. Añadir huevo, harina, sal, y amasar hasta obtener una masa homogénea. Moldear bollos del tamaño de pelotas de golf, cocinar 10 minutos en agua salada y servir. Se pueden presentar cortándolas en rebanadas o enteras.

3. Para el chucrut, rehogar la cebolla en aceite, y añadir azúcar para caramelizar. Agregar el repollo, un poco de vinagre, sal y vino. Rehogar hasta que esté tierno. Agregar manzana rallada y rehogar por unos minutos más.

Vánocní cukroví: perníčky (galletas de miel de Navidad)

Para la masa

- 650 g de harina leudante
- 250 g de azúcar impalpable
- 4 huevos
- 1 ½ cdita. de bicarbonato de sodio
- 2 cdas. de especias para perníčky (3 estrellas de anís, 4 clavos de olor, 1 cdita. de canela en polvo, ¼ cdita. de pimienta de Jamaica, ¼ cdita. de anís)
- 20 g de manteca
- 100 g de miel

Para el glaseado

- 1 clara de huevo
- 140 gr de azúcar impalpable
- 1 cdita. de jugo de limón

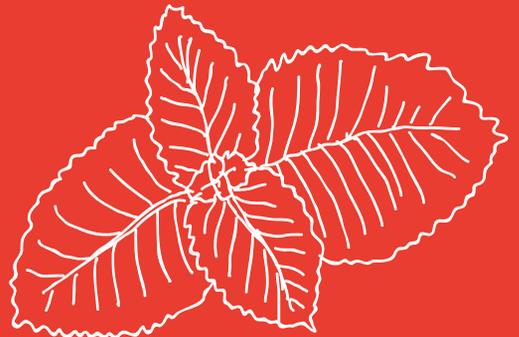
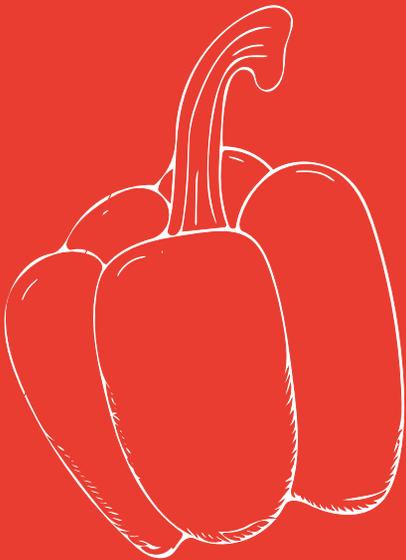
1. Derretir la manteca con la miel y dejar enfriar. Mezclar la harina, el azúcar, el bicarbonato y las especias. Hacer un volcán, colocar en el centro los huevos y amasar. Añadir la mezcla de miel y mantequilla y seguir mezclando hasta conseguir una mezcla homogénea. Dejar reposar la masa de un día para otro en la heladera.

2. Sacar la masa al menos 15 minutos antes de manipularla. Extenderla entre dos láminas de film con el rodillo hasta unos 4 mm de espesor y cortar con las formas que se quieran. Colocar en una bandeja de horno cubierta de papel de cocina previamente calentado a 160 °C alrededor de 10 minutos hasta que estén doradas.



Las recetas de repostería checa eran secretos de familia transmitidos sólo de padres a hijos. Eran difíciles y cada maestro tenía la suya propia. Además, como la preparación era dura y la masa pesada, los pasteles no se horneaban en casa, sino en hornos especializados y lo hacían sólo los hombres. La masa se preparaba de antemano, a veces incluso unos meses antes. Se decía que los mejores pasteles para una boda eran los que tenían masa hecha en el día del nacimiento de la novia. Las recetas que se utilizan hoy, sin embargo, son muy diferentes a las de esa época. Desde la segunda mitad del siglo XIX la mayoría de los talleres artesanales que se dedicaban a hacerlos desaparecieron.





Colectividad

China

Entrada

Gongbao min shia

Plato principal

Qin zhen yu

Postre

Gelatina de litchi

La idea de que la gastronomía de un país es la suma de las cocinas regionales se ve potenciada y llevada al extremo en un país como China, el de mayor población del mundo y uno de los que tiene mayor territorio. Lo que hoy se denomina gastronomía china es en realidad la suma de al menos ocho cocinas regionales. Pero dos ingredientes acompañan la mayoría de sus platos: el arroz y los fideos.

Las tipologías gastronómicas más conocidas en Argentina son la cantonesa (de la región de *Guangdong*) y la sichuanesa (de Sichuan). De la primera región son típicas las cocciones fritas y tipo estofado, además del uso de jengibre, azúcar y aceite de sésamo para preparar el *chǎofàn* (arroz frito con huevos, verduras y jamón o camarones) y el *gu lo yuk* (cerdo en salsa agridulce). De la región de Sichuan es típico el uso de especias (pimienta del Sichuan y anís, entre otros), ají picante y maní, ingredientes básicos para cocinar el *huoguǒ* (fondue de caldo picante con carne, setas y verduras de hojas) y el *kung pao* (pollo marinado salteado en wok con maní y verduras).



Gongbao min shia (langostinos estilo gong bao)

- 450 g de langostinos crudos y pelados
- 5 g de jengibre rallado
- 30 ml de vino de arroz
- Fécula de maíz, mandioca o batata
- Sal
- Pimienta blanca

Para la salsa

- 30 ml de aceite de girasol
- 2 dientes de ajo picado
- 3 láminas de jengibre
- 30 g de cebolla de verdeo
- 5-10 vainas de ají seco
- 30 ml de salsa de soja
- 15 ml de vinagre chino
- 10 g de azúcar
- 30 ml de caldo de pollo
- Maicena
- Pimienta fragante de Sichuan molida
- Maní pelado tostado (o frito)
- Sal
- Pimienta blanca

1. Marinar los langostinos en vino de arroz, jengibre rallado, sal y pimienta durante 5 minutos. Pasar por fécula de maíz o mandioca y sellar en wok o sartén con aceite caliente hasta que estén 60 por ciento cocidos, con costra crocante. Reservar sobre un colador.

2. Al wok caliente, agregar las láminas de jengibre y los ajíes secos. Una vez perfumados y cuidando que no se quemem, agregar la cebolla de verdeo; y 15 segundos después agregar el ajo picado. Cuando se empiece a dorar el ajo (apenas unos segundos si el aceite está caliente) agregar la salsa de soja, el vino de arroz, el vinagre y el caldo.

3. Agregar el azúcar, condimentar con sal y espesar con maicena. Introducir los langostinos reservados y mezclar hasta que todos estén cubiertos con la salsa.

4. Espolvorear con pimienta blanca y con pimienta fragante de Sichuan. Servir con cebolla de verdeo y maní tostado entero.

Con estas recetas de la colectividad china, Shin Hiao Lin ganó el 1º Desafío Gastronómico de las Colectividades de la Ciudad de Buenos Aires, en 2017.

PLATO PRINCIPAL

Qin zhen yu (pescado al vapor)

- 500-750 g de pescado entero, limpio y sin escamas (mero, lenguado, besugo o tilapia)
- 8 unidades de jengibre en láminas
- 30 g de jengibre en hilos finos
- 8 cebollas de verdeo en trozos
- 20 g de cebolla de verdeo en hilos finos
- 50 ml de vino de arroz
- 20 ml de aceite de sésamo
- 50 ml de aceite girasol
- 50 ml de salsa de soja
- 15g de cilantro
- 1 ají picante fresco rojo en láminas
- Sal
- Pimienta blanca

1. Hacer 5 cortes diagonales sobre el pescado entero, de ambos lados. Colocar en un plato o fuente de acero inoxidable, rociar con vino de arroz y salpimentar.

2. Colocar 3 láminas de jengibre y verdeo en la cavidad y 1 en cada corte de la parte superior del pescado. Cocinar a vapor de 5 a 8 minutos y retirar. El punto ideal de cocción es cuando el filete se desprende apenas del espinazo.

3. Transferir a un plato de presentación previamente calentado, retirando las láminas de jengibre y los trozos de verdeo. Cubrir completamente con los hilitos de jengibre y verdeo, y rociar con la mezcla de aceites (girasol y sésamo) mientras se calienta en una sartén a punto humeante para perfumar la preparación.

4. Para servir, rociar con la salsa de soja, cubrir con hojas de cilantro y con el ají picante rojo.





POSTRE

Gelatina de litchi (6 PORCIONES)

- 1 lata de litchi en almíbar
- 200 ml de agua
- 30 ml de jugo de limón
- 100 g de azúcar orgánica
- 25 ml de *kirsch* (licor)
- 25 g de gelatina sin sabor
- Leche condensada
- Pétalos de flores comestibles

1. Agregar en forma de lluvia la gelatina en un bol con 125 ml de agua fría. Dejar reposar quieto por 5 minutos para que se hidrate la gelatina. Reservar.
2. Separar las frutas de litchi del almíbar en conserva y colocar $\frac{2}{3}$ de frutas de litchi en cada vaso o $\frac{1}{2}$ fruta en cada chupito.
3. En una cacerola, agregar el almíbar de litchi, agua, azúcar y jugo de limón. Revolver para que se disuelva el azúcar y calentar hasta que llegue a 75 °C. Agregar la gelatina hidratada hasta que se disuelva completamente y agregar el *kirsch*.
4. Distribuir el líquido en los vasos o chupitos con frutas y refrigerar por 4 horas. Servir en el mismo vaso o desmoldado, con leche condensada y decorado con pétalos de flor.



El sabor de la sabiduría milenaria

Por Yu Sheng Liao

Periodista especializado en vino y gastronomía

Además de haber edificado la construcción más grande del mundo, de haber inventado la pólvora y difundido sus famosos proverbios, los chinos también son conocidos por su cultura gastronómica milenaria, parte de una de las cuatro grandes culturas milenarias del mundo.

Los chinos son omnívoros por excelencia. Así lo dice un dicho tradicional que resalta que lo único que los chinos no comen del cielo son los barriletes, y lo único con cuatro patas de la tierra que no cocinan son las sillas. Son exageraciones, por supuesto, pero reflejan a la perfección la tradición culinaria del pueblo chino, capaz de crear platos únicos con todo tipo de alimentos.

Para los chinos, un plato debe reunir ciertos elementos básicos: tiene que ser atractivo visualmente (y no estamos hablando solo de la presentación/emplatado de la mano del cocinero, sino de la combinación armoniosa de los colores de



los ingredientes que lleva), deber ser aromático (la comida también entra por la nariz), y tiene que ser sabroso en boca. Es muy importante también que tenga diferentes capas de texturas, para que cada bocado sea una experiencia única. Porque detrás de cada plato, encontramos sabiduría milenaria. Los platos chinos llevan mucho tiempo de preparación previa debido a la selección de ingredientes y la elección del tipo de corte que requiere cada producto, de los utensilios y del tipo de fuego.

Algunos de los platos “chinos” que más suenan en el mundo occidental son el *chop suey*, el *chau fan*, el *chau mien* (hay quienes lo escriben con pronunciación anglosajona *chow*) y, por supuesto, los súper conocidos arrolladitos primavera *spring rolls*. Casi todos los restaurantes chinos fuera de China ofrecen estos platos. Pero estas propuestas, además de entrar en la categoría de “platos chinos”, pertenecen a la sub clasificación “american chinese cuisine”, que se traduce al español como “comida china americana”, creada por los primeros chinos que emigraron a los Estados Unidos. Allí inventaron estos platos adaptando los sabores orientales con ingredientes occidentales y el resultado fue un éxito rotundo: los americanos amaron la cocina “china”. Hoy, estos platos forman parte del consumo diario americano y hasta en las series de televisión pueden verse las cajitas con la leyenda *chinese food*, y también a los protagonistas preguntar por quién se llevó el *kong pau* de pollo o el *chau mien* de verduras.

La manera de reconocer si se está en un restaurante chino “tradicional” o en uno de “american chinese cuisine” es muy simple: sólo con leer la carta uno ya puede identificarlo. Los restaurantes de “cocina china americana” suelen ofrecer platos con nombres muy simples y fáciles de recordar, porque hacen referencia inmediatamente a los ingredientes. Si en la carta figuran más de cinco tipos de pollo “con algo más” (por ejemplo, pollo con almendras, pollo con ananá, pollo con salsa agridulce, pollo picante, etc.), lo más probable es que se esté en un restaurante chino que no ofrece comida tradicional. Y si delante del nombre del plato aparece un número, podremos estar casi seguros de que no vamos a encontrar platos chinos tradicionales como “garras de Fenix”, “el salto del Buda” o cualquier otra creación culinaria milenaria china.

La cocina china americana adoptó gustos locales y logró establecerse entre los hábitos de consumo del hombre occidental utilizando productos con fuerte presencia americana, como la papa, el tomate y el maíz. También mixeó sabores

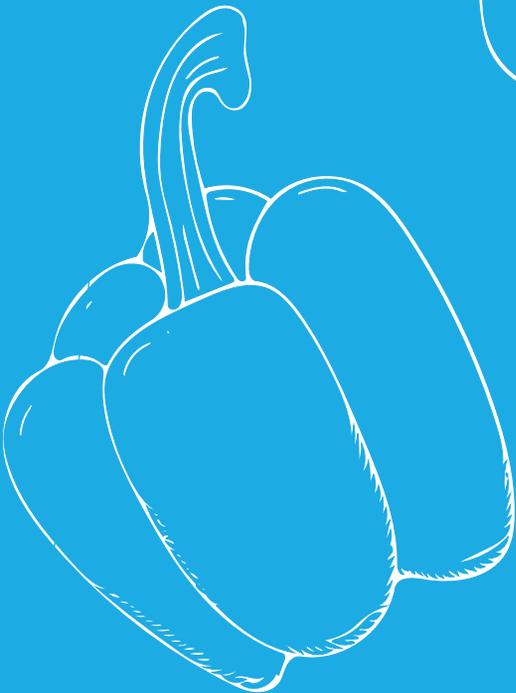
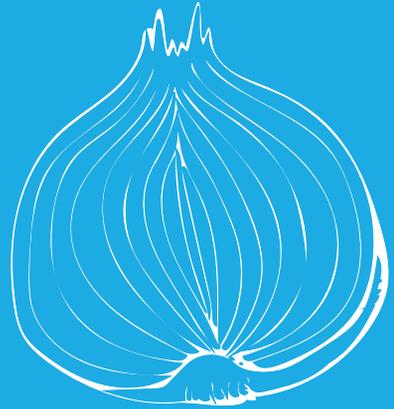
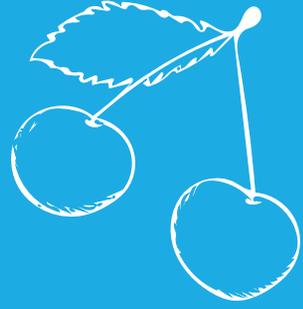
mexicanos con la incorporación de chiles y porotos para crear propuestas únicas y dignas de provocar un infarto a Confucio.

El *chop suey* quizás sea uno de los platos más representativos de la gastronomía chino-americana. Su nombre significa “mezcla de todo un poco” y cuentan que nació de la nada misma debido a la escasez de ingredientes en la cocina. Ante la imposibilidad de preparar un plato digno tradicional chino y la existencia de un pelotón de comensales hambrientos, a una persona china se le ocurrió cocinar con todo lo que tenía a su alcance: salteó al wok tomates, morrones, cebolla y no sabemos qué cosas más, lo sirvió en una gran bandeja y lo ofreció con arroz blanco servido en bowl. Los que lo probaron por primera vez lo amaron, y el resto es historia.

Los platos de la cocina china americana tienen la particularidad de cocinarse en tiempo récord: ninguno lleva horas de preparación, son fáciles de comer, no son aceitosos ni muy picantes y, por lo general, son una conjunción armoniosa de pocos ingredientes. La gran mayoría son salteados al wok, con mucho agridulce –porque al público occidental le gusta–, con poca fritura y sabores sin complejidad. Si nunca probaste comida china, esta cocina es para principiantes. En cambio, la comida tradicional china puede ser más difícil para paladares poco entrenados. Y, además, muchos de sus platos tienen una particularidad: no son creados por cocineros, sino por reconocidos escritores y artistas, como la carne *Tong Po*, uno de los platos más emblemáticos.

¿Cuál es tu nivel en comida china? Si seguís con tu delivery amigo o un tenedor libre, ya es momento de hacerte un upgrade: andá a un restaurante chino “de verdad” con un amigo chino, pedite los platos que sugieren en el menú “para chinos”, y empezá a descubrir los verdaderos sabores de esta cocina milenaria.





Colectividad

Colombiana

Entrada

Arepa paisa

Plato principal

Bandeja paisa

Postre

**Esponjado de maracuyá
con base de coco y Frutillas**

La gastronomía colombiana es la suma de tradiciones indígenas, europeas y africanas, y también de las diferencias geográficas del país: en Colombia hay frente costero y también montañas.

Entre sus platos típicos se cuentan la arepa, el sancocho (de la zona sur), el ajiaco santafereño, la bandeja paisa (típica de la región antioqueña) y el tamal; y sus ingredientes más populares son el arroz, el maíz, la papa, la yuca, el frijol, el pollo, la carne vacuna, de cerdo y de cuis. En la costa se usa además el plátano, el coco, el pescado, los mariscos y las frutas tropicales, como mango, papaya, guayaba, lulo y maracuyá.

Para los colombianos es tan importante el jugo de frutas que suele acompañar desde sus comidas hasta el café, al que llaman tinto o tintico y es una forma de bienvenida muy común para las visitas.



ENTRADA

Arepa paisa

Para las arepas

- 400 g de maíz trillado blanco
- 1 taza de agua tibia

Para el relleno

- 50 g de carne desmechada
- 1 cucharón de hogao*
- 50 g de frijoles
- 20 g de palta

1. Dejar en remojo el maíz desde la noche anterior. Hervir el maíz dos horas o hasta que esté blando. Es importante escurirlo bien para que no se pegue al procesarlo.

2. Moler y moldear el maíz hasta lograr una masa suave. Si es necesario, agregar agua tibia. Separar en bolitas y darles forma. Se les puede agregar sal, manteca y queso a gusto.

3. Para el relleno, mezclar la carne desmechada, los frijoles y el hogao (una salsa colombiana similar a la salsa criolla). Abrir la arepa y colocar el relleno y la palta.



* Hogao: también conocido como “ahogado”, es una salsa muy usada en los platos típicos colombianos. Para su preparación, se debe saltear ajo y cebolla, y luego agregar tomates pelados y fileteados. Agregar condimentos como sal, pimienta y comino para el toque final.



PLATO PRINCIPAL

Bandeja paisa

- 3 tazas de frijoles cargamanto o rojos grandes
- 2 cdas. de aceite
- 900 g de carne picada
- 900 g de panceta
- 6 huevos
- 6 chorizos
- 3 paltas
- 450 g de arroz
- 3 bananas
- 4 cebollas grandes
- 4 tomates
- Aceite
- 1 taza de hogao*

1. La noche anterior a su preparación, remojar los frijoles en agua hasta cubrirlos. Luego cocinarlos en esa misma agua con la mitad del aceite y agregarle la sal cuando estén blandos.
2. Sofreír la carne molida en aceite a fuego medio/alto añadiendo la mitad del hogao. Freír los chicharrones (panceta) hasta que queden tostados o al punto deseado.
3. Cuando los frijoles estén blandos, añadir el guiso restante y cocinar entre 5 y 10 minutos adicionales para darles espesor.
4. En una sartén, colocar aceite para freír los plátanos dulces y los huevos fritos. Acompañar con arepa y hogao.



POSTRE

Esponjado de maracuyá con base de coco y frutillas

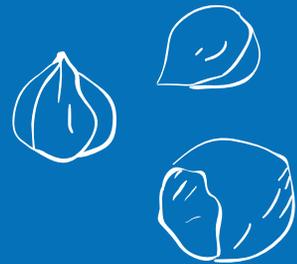
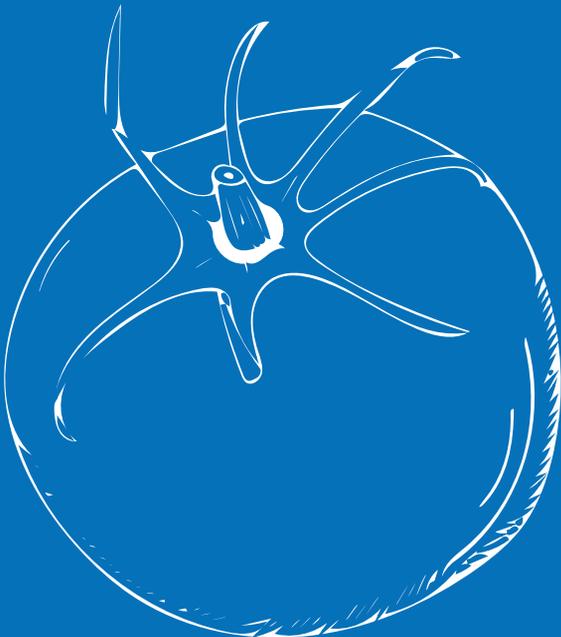
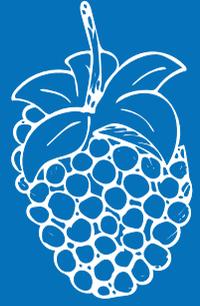
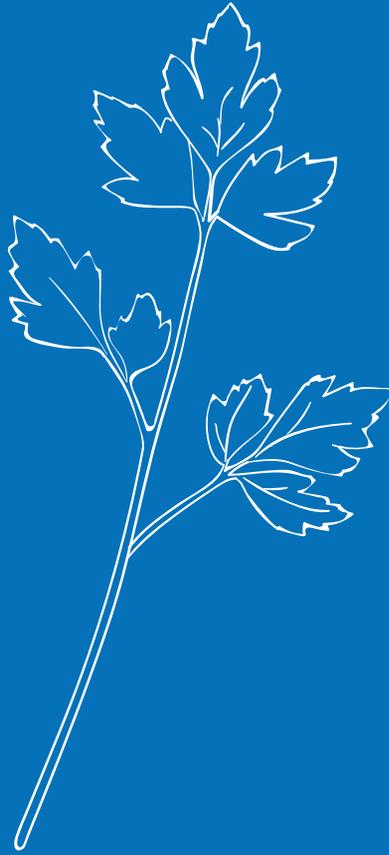
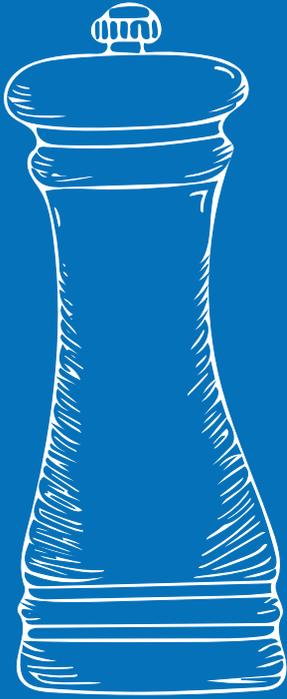
Para la base

- 180 g de harina de repostería
- 100 g de manteca
- 60 g de azúcar
- 40 g de coco rallado
- 1 huevo

Para el relleno

- 500 g de pulpa de maracuyá
- 4 claras de huevo
- 100 g de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- Frutillas u otras frutas para decorar

1. Para la base, mezclar la manteca cortada en cubitos y la harina hasta que quede “arenita”. Agregar el azúcar hasta formar una masa. Forrar un molde de 22 cm con manteca y hornear durante 30 minutos a fuego medio. Luego, dejar enfriar.
2. Disolver la gelatina en agua fría hasta que quede transparente y sin grumos.
3. Batir las claras a nieve, agregando el azúcar poco a poco. Agregar después la fruta, la leche condensada y la gelatina.
4. Volcar sobre la base y decorar con frutillas.
5. Enfriar en heladera 40 minutos y servir.



Colectividad

Coreana

Entrada

Buchingue

Plato principal

Jab che

Postre

Yaksik

Arroz, vegetales y carne son los principales ingredientes de las recetas de la colectividad coreana, aunque sus preparaciones difieren de acuerdo a la región en las que son elaboradas. Incluso el grano de arroz utilizado cambia según la zona. De todas maneras, las mesas coreanas no se limitan a esos pocos ingredientes. Suelen estar pobladas de numerosos “platitos” con manjares para todos los gustos. Este menú completo es conocido como *hanjeongsik*. El *kimchi*, elaborado con vegetales fermentados, es otro de los productos clásicos, así como las costillas asadas (*galbi*) y el *bibimbap* (arroz salteado con carne y verduras).



Buchingue

- ½ kg de calamares
- 50 g de cebolla
- 50 g de mejillones
- 50 g de ostras
- 3 huevos
- Cebolla de verdeo
- Harina
- Salsa de soja
- Pimientos
- Semillas de sésamo
- Vinagre
- Azúcar
- Agua
- Aceite de sésamo

1. Preparar la masa mezclando la harina de trigo, los huevos y el agua.
2. Escurrir bien las ostras y los mejillones y cortarlos en trozos pequeños. Cortar el calamar en juliana.
3. Mezclar los mariscos con la masa y en una plancha rehogar la cebolla y la cebolla de verdeo.
4. Colocar una capa de harina y sobre ella añadir los mariscos con la masa.
5. Cuando esté a medio cocer, dar vuelta y tapar para completar la cocción a fuego lento. Agregar un huevo revuelto cortado en tiritas y servir con salsa de soja.



PLATO PRINCIPAL

Jab che

- 100 g de carne
 - 200 g de fideos celofán
 - 2 hongos shiitake
 - 50 g de espinaca
 - ½ cebolla
 - ½ morrón rojo
 - ½ morrón verde
 - 1 huevo
 - 50 g de zanahoria
 - Salsa de soja
 - Azúcar
 - Cebolla de verdeo
 - Aceite de sésamo
 - Semillas de sésamo
 - Ajo
 - Sal
 - Pimienta blanca
1. Cortar en juliana la carne y los hongos previamente hidratados. Aderezar con salsa de soja.
 2. Saltear la carne y los hongos en una sartén. Saltear el resto de las verduras en otra sartén.
 3. En una olla, hervir las espinacas con salsa de soja, las semillas y el aceite de sésamo.
 4. Hervir los fideos celofán hasta que tengan una textura blanca. Escurrir y reservar.
 5. Mezclar todos los ingredientes y servir con salsa de soja, azúcar, sésamo, aceite de sésamo y el huevo cortado en finas tiras.

POSTRE

Yaksik (9 PORCIONES)

- 2 tazas de arroz remojado por 5 horas y cocido al vapor
- 14-16 dátiles
- ¼ taza de pasas de uva
- ¼ taza de miel
- 2 cdas. de almendras picadas
- 1 lata de castañas al natural
- 2 tazas de arándanos secos (opcional)

Para el caramelo

- ¼ taza de azúcar blanca
- ¼ taza de agua

Para la salsa de condimento

- ¼ taza de azúcar negro
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de aceite de uva (o aceite vegetal)
- 1 cda. de aceite de sésamo
- ½ cdita. de canela en polvo

1. Para el caramelo, colocar una sartén pequeña al fuego fuerte y agregar el azúcar y 2 cdas. de agua. No revolver porque el azúcar puede cristalizarse. Cuando comience a hervir, mover la sartén en el fuego para mezclar todo.

2. Cuando la salsa tome un color oscuro y esté un poco ahumada, sacarla del fuego. Agregar dos cdas. de agua y mezclar moviendo la sartén. Dejar enfriar.

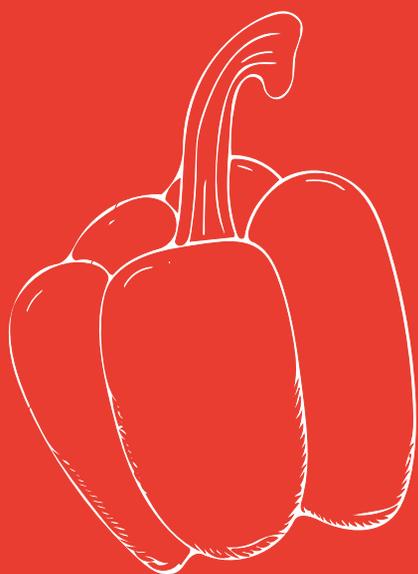
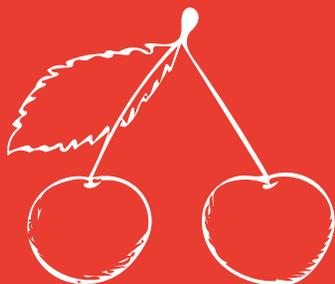
3. Para la salsa de condimento, colocar todos los ingredientes de la salsa y revolver hasta que el azúcar se disuelva.

4. Colocar el arroz cocido en un bol grande con los dátiles, las pasas de uva, las almendras picadas, las castañas al natural y los arándanos secos (opcional). Agregar el caramelo, la salsa de condimento y la miel. Mezclar bien.

5. Poner todo en el recipiente para vaporizar tapado con un repasador de algodón. Agregar 1 taza de agua al vaporizador y cocinar por 30 minutos a fuego medio.

6. Se puede servir de dos formas. La primera, y más simple, es inmediatamente con una cuchara. La segunda es volcando el yaksik en una asadera cubierta con papel manteca, aplastándolo bien, dejándolo enfriar durante 20 minutos y cortándolo en porciones.





Colectividad

Croata

Entrada

Bakalar s krumpirom

Plato principal

Pašticada

Postre

Ciganice: kolači de Magda

Con una marcada influencia de la cocina mediterránea, los platos croatas varían según las costumbres de los habitantes del interior y los de la costa, fundamentalmente por las diferentes influencias de otras culturas. En el interior, las influencias son eslavas, de la cocina austro húngara, vienesa y turca, mientras que en las regiones costeras son de la cocina italiana, griega y francesa.

El aceite de oliva y el buen vino son dos ingredientes que no pueden faltar en la mesa croata. Entre sus productos más destacados están la trufa blanca de Istria, la cigala, el pulpo, el cordero, el queso de Pag, el jamón de Driš, las ostras, la trucha parda y el *kulen*, uno de los embutidos más populares.



ENTRADA

Bakalar s krumpirom (bacalao con papas)

- 500 g de bacalao
- 6 papas medianas
- 3-4 dientes de ajo
- Perejil fresco picado
- 150 ml de aceite de oliva
- Jugo de limón
- Laurel (opcional)
- 1 zanahoria (opcional)
- Apio (opcional)
- Pimienta negra
- Sal marina

1. Unas 48 horas antes de preparar el plato, poner el bacalao en remojo en agua tibia (60°C), tapar con papel film y mantener a temperatura ambiente (no mayor a 20°C). Remover el agua al menos una vez por día. Pasado el tiempo, agregarle un puñadito de sal marina, escurrir y conservar el agua de remojo.

2. Separar la piel y las espinas del bacalao para que quede sólo la carne. Cocinarla durante 2 horas en parte del agua reservada, a la que se le puede agregar laurel, una zanahoria, apio y parte de la piel del bacalao. Después de la cocción, retirar el bacalao y reservar el caldo.

3. Hervir las papas cortadas en 4 en el caldo reservado.

4. Pisar el bacalao en un mortero, desmenuzarlo e ir agregándole el ajo y el aceite de oliva hasta formar una pasta. Agregar las papas y seguir batiendo y agregando el aceite de oliva hasta lograr una pasta untable. Echarle a gusto perejil, jugo de limón y pimienta. Servir acompañado de pan y un buen vino.



PLATO PRINCIPAL

Pašticada (carne a la dalmata) (PARA 8 COMENSALES)

Para la marinada

- 1,5-2 kg de peceto
- Panceta en cuadraditos (reservar el cuerito)
- 3 zanahorias
- 4 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 3 tallos de apio
- 500 ml de vinagre de vino
- 1 ramita de romero fresco
- 2-3 hojas de laurel
- Pimienta negra en granos
- Sal
- Agua

1. Limpiar la carne y mecharla con las zanahorias, el apio, los dientes de ajo y la panceta. Colocarla en un recipiente profundo y cubrir con el vinagre de vino y todos los demás ingredientes: la cebolla cortada en cuartos, el apio en bastones, las zanahorias en rodajas gruesas, el laurel, el romero fresco, la pimienta en granos y la sal. Tapar y dejar en heladera no menos de 24 horas, volteando de tanto en tanto la carne (si es necesario) para que quede toda impregnada.

2. Al día siguiente retirar la carne, secar apenas con un papel absorbente y en una cacerola con aceite de oliva dorar de todos lados para que quede pareja. Retirar y reservar en caliente.

3. Colar los vegetales de la marinada. Retirar el romero (y reservar), y en la misma cacerola dorar primero las cebollas y luego las zanahorias, sumando las otras 2 zanahorias cortadas en cubitos. Agregar los ajos picaditos, el apio y la lata de puré de tomates (disolver en ella el extracto de tomates). Cocinar lentamente unos 30 minutos. *(sigue en la página 92)*

Para la cocción de la carne

- 50 ml de aceite de oliva
- 2-3 dientes de ajo picado
- 2 zanahorias
- 1 lata de puré de tomates
- 2 cdas. de extracto de tomates
- 6 pasas de uva
- 2 higos disecados
- 200 ml de vino blanco dulce (preferentemente prosecco) (o champagne)
- 500 ml de vino tinto
- 2 nueces moscadas
- 3-4 clavos de olor
- Panceta
- Perejil
- Limón
- Azúcar

4. Agregar la carne, el cuerito de la panceta, el romero reservado, el laurel de la marinada, las pasas, los higos picaditos, la nuez moscada rallada, el perejil picado, la cáscara de limón, los clavos de olor y los vinos tinto y blanco. Tapar la cacerola y cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente durante 2-3 horas.

5. Después de comprobar que la carne ya está cocida, retirarla de la cacerola y licuar o pisar la salsa. Volver a colocar en la cacerola.

6. Cortar la carne en fetas de 1,5 - 2 cm y colocarlas en la salsa para que se cocine unos 30 minutos. Comprobar el sazónamiento y el gusto: si resultó algo amargo, agregar vino y prošek o vino dulce; si quedó ácido, agregar una o dos cdas. de azúcar (si es caramelizado, mejor); y si quedó muy dulce, agregar vino, laurel y jugo de limón.

7. Colocar en una fuente y decorar con un poco de perejil picado fresco.

8. Se puede servir con ñoquis o con puré de papas.



POSTRE

Ciganice: kolači de Magda

Para la masa

- 200 g de manteca
- 200 g de harina
- 80 g de azúcar
- 3 yemas de huevo
- Jugo de limón
- Sal

Para la cobertura

- 1 frasco de mermelada
- 3 claras de huevo
- 150 g de azúcar
- 100 g de nueces picadas
- 3 barras de chocolate de postjería

1. Mezclar todos los ingredientes de la masa en un bol, y trabajar sobre la mesada hasta formar una masa suave. Si hace falta, agregar más harina.

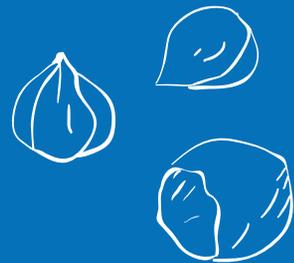
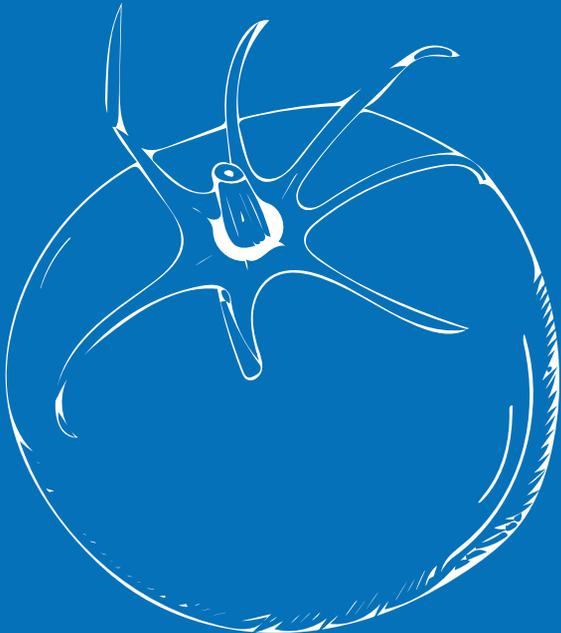
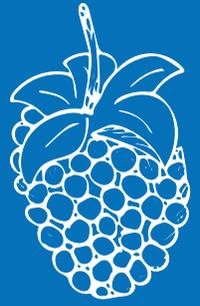
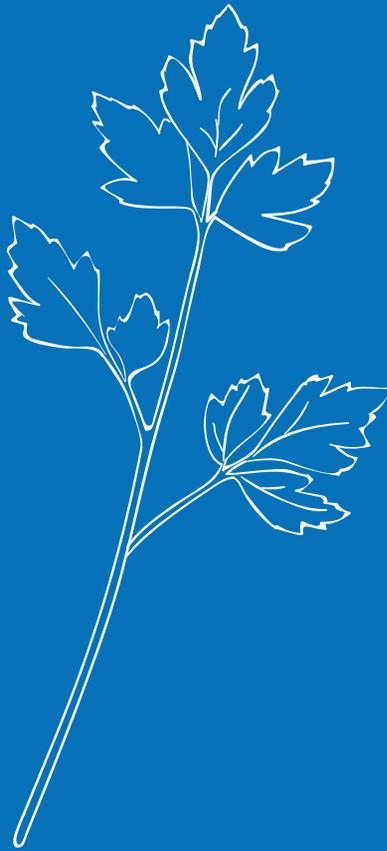
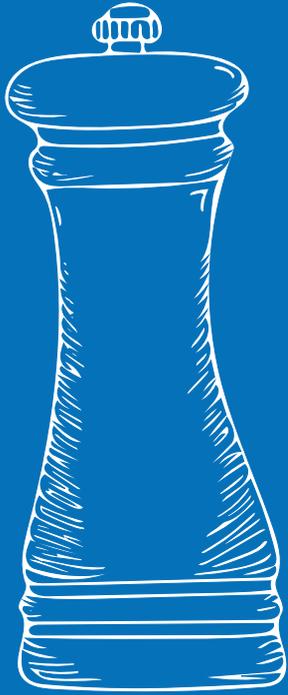
2. Enmantecar y enharinar el fondo y bordes de una asadera de 26 x 35 cm aproximadamente. Con el palo de amasar y luego a mano, cubrir con la masa preparada tanto el fondo como los bordes, bien parejo.

3. Cubrir el fondo con la mermelada.

4. Las claras, el azúcar, el chocolate rallado y las nueces picadas se colocan en un recipiente que pueda ir al fuego directo: se mezclan bien y luego se coloca en la hornalla para que se disuelvan el chocolate y el azúcar, revolviendo constantemente.

5. Volcar la preparación sobre la mermelada, cubriendo bien todo el fondo del molde.

6. Colocar en horno a 180°C, por unos 45 minutos. Retirar y marcar las porciones mientras aún está tibio. Cortar cuando esté frío y servir.



Colectividad

Cubana

Entrada

Croquetas de pollo

Plato principal

Ropa vieja cubana

Postre

Dulce de coco cubano

Sabores caribeños, africanos y españoles confluyen en la génesis de la comida cubana. Son sabores intensos y calóricos, que forman parte de las tradiciones más arraigadas a pesar de que muchas veces contrastan con la benevolencia del clima típico.

Las frutas y las verduras son el componente principal de muchos de los platos cubanos, que fueron incorporando, además, ingredientes que trajeron los españoles, como el arroz, las legumbres y las nuevas formas de cocción de la carne vacuna.

Muchos de los cócteles más reconocidos en las barras de todo el mundo nacen dentro de la cultura gastronómica cubana: el daiquiri, el mojito y el cuba libre, desde luego, tienen en su ADN el ron, una de las bebidas típicas de Cuba.

Croquetas de pollo

- 300 g de pollo (hervido, al horno o a la parrilla)
- 50 g de manteca
- 3 cdas. de harina
- 2 huevos
- Pan rallado
- ¾ litros de leche
- 1 o 2 ramitos de perejil
- Nuez moscada
- Aceite
- Sal
- Pimienta

1. Picar el pollo bien fino y reservar.
2. Preparar salsa blanca y condimentar con nuez moscada, perejil, sal y pimienta. En lo posible, debe quedar espesa para hacer las croquetas. Extender en una fuente y dejar enfriar.
3. Para moldear las croquetas, mezclar la salsa blanca con el pollo picado. Untar las manos con aceite y tomar porciones de la pasta hasta obtener la forma de una croqueta.
4. Pasar por huevo, luego por pan rallado.
5. Freír las croquetas para que se doren parejas y colocar pocas cada vez.





PLATO PRINCIPAL

Ropa vieja cubana (PARA 6 PORCIONES)

- 500 g de carne
- 1 cebolla
- 1 morrón verde
- 3 dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Comino
- 1 lata de tomates cubeteados
- 3 cdas. de aceite de oliva
- ½ vaso de vino blanco
- 1 caldito de carne
- Sal
- Pimienta

1. Hervir la carne por una hora en agua con un poco de sal.
2. Dejar enfriar. Desmechar la carne y reservar.
2. En una olla grande, saltear la cebolla, el morrón y los ajos por unos 3 minutos. Añadir la carne y revolver. Agregar la lata de tomates con su jugo, vino, hojas de laurel, comino, cubo de caldo y salpimentar. Mezclar.
3. Cocinar a fuego bajo y tapado, por unos 30 minutos.
4. Servir con arroz blanco, frijoles negros y platanitos maduros fritos.

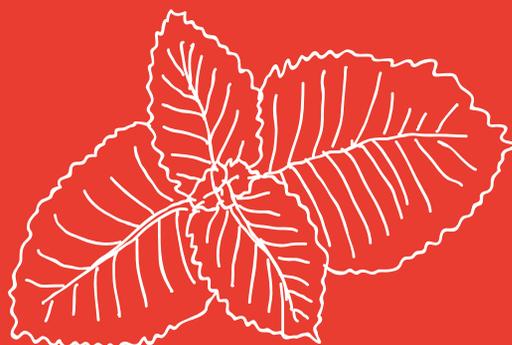
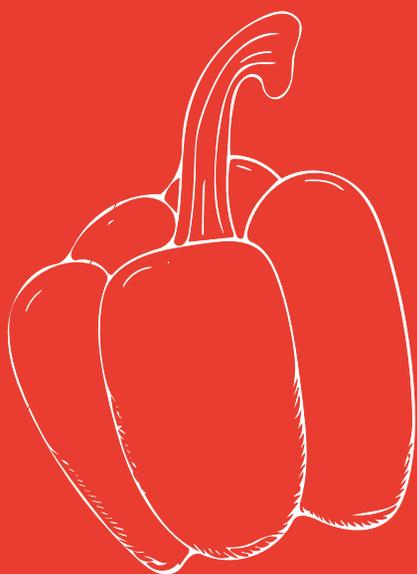
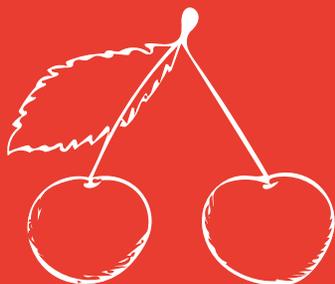


POSTRE

Dulce de coco cubano

- 200 g de coco rallado
- 500 ml de agua
- 200 g de azúcar
- 120 g de miel

1. En una olla, mezclar el coco rallado, el azúcar, el agua y la miel.
2. Cocinar a fuego lento, removiendo constantemente hasta disolver el azúcar y que el coco haya perdido la humedad. Continuar la cocción hasta que tome consistencia pastosa y color dorado.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
4. Verter la mezcla sobre moldes tipo cupcake y moldear de forma alargada y ovalada.



Colectividad

Danesa

Entrada

Paté de hígado de cerdo

Plato principal

Liebre

Postre

Dulce danés de damasco

Pan

Pan de nueces danés

Bebida

Glögg

La cocina danesa tiene la particularidad de haber sido influenciada por la alta cocina francesa. Y eso, desde luego, la convierte en una de las más atractivas. De hecho, una de las recetas habituales de la mesa de los daneses es el paté de hígado de cerdo, que en este libro mostramos como opción de entrada.

La mayoría de los platos tradicionales daneses, aún así, están basados en los ingredientes que se consiguen en la región, en especial pescados y mariscos, y también tienen preponderancia los platos de alto contenido calórico y la carne porcina por sobre la vacuna. La gastronomía danesa incluye también quesos y bebidas alcohólicas elaboradas, como el ponche.

ENTRADA

Paté de hígado de cerdo

- 1 kg de hígado de cerdo
- 300 g de panceta
- 300 g de pulpa de cerdo
- 2 cebollas
- 100 g de manteca
- 100 g de harina
- 250 g de crema de leche
- 330 cc de leche
- 5 huevos
- 3 cditas. de sal
- 1 ½ cditas. de pimienta

1. Pasar por la picadora 4 veces el hígado, la panceta y la carne de cerdo. Debe quedar bien molida.
2. Preparar salsa blanca. En una olla a fuego mínimo, derretir la manteca, agregar la harina y luego la leche de a poco, siempre revolviendo para evitar grumos, hasta que espese.
3. Picar fino las cebollas y rehogarlas. Unir con cuchara de madera estos ingredientes con la salsa blanca, los huevos, la crema y los condimentos.
3. Forrar con papel aluminio dos moldes de budín inglés y volcar la mezcla en ellos.
4. Cocinar a baño maría en horno suave durante una hora.





PLATO PRINCIPAL

Liebre

Para la liebre

- 1 liebre
- Leche descremada
- 50 g de manteca
- 150 g de panceta ahumada
- 100 cc de crema
- Jalea de membrillo
- Sal
- Pimienta

Para la salsa

- 50 g de manteca
- 5 cdas. de harina
- 300 cc de caldo
- 300 cc de leche

1. Separar el espinazo y los cuartos de la liebre. Dorar el resto en manteca, salpimentar y agregar agua para obtener un caldo.
2. Cubrir el espinazo y los cuartos con leche y reservar hasta el día siguiente. Luego sacar del remojo, secar, salpimentar, pintar con la jalea y envolver con las fetas del tocino. Colocar en asadera y llevar al horno para dorar.
3. Para hacer la salsa, derretir la manteca, agregar harina y mezclar. Agregar el caldo y la leche lentamente y revolviendo para evitar que se formen grumos. Dejar hervir.
4. Cuando la liebre esté dorada, cubrirla con la salsa. Bajar la temperatura del horno y cocinar por 1 o 1 ½ hora.
5. Sacar la liebre del horno y trozarla. Agregar un poco de caldo de la asadera e incorporarle la crema.

POSTRE

Dulce danés de damasco

- 300 g de damascos secos
 - 1 kg de manzanas verdes
 - 1 kg de azúcar
-

1. Enjuagar varias veces los damascos y dejarlos en remojo hasta el día siguiente.
2. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos. Poner la fruta a hervir con un poco del agua de los damascos.
3. Hacer puré, agregar el azúcar y volver a cocinar hasta que esté listo.





PAN

Pan de nueces danés

- 3 tazas de harina leudante
- 1 taza de nueces picadas finas
- 2 huevos
- 1 cdita. de azúcar
- 1 cdita. de sal
- 1 taza de leche

1. Unir los ingredientes secos. Agregarle los huevos y la leche de a poco, revolviendo hasta lograr una masa suave.
2. Colocar en molde redondo tipo budinera y cocinar en horno suave durante una hora.

BEBIDA

Glögg (ponche danés)

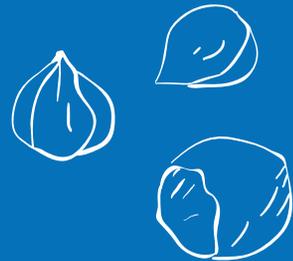
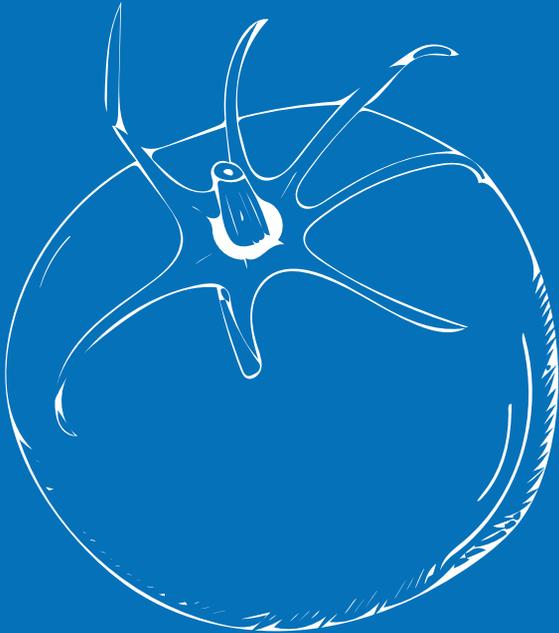
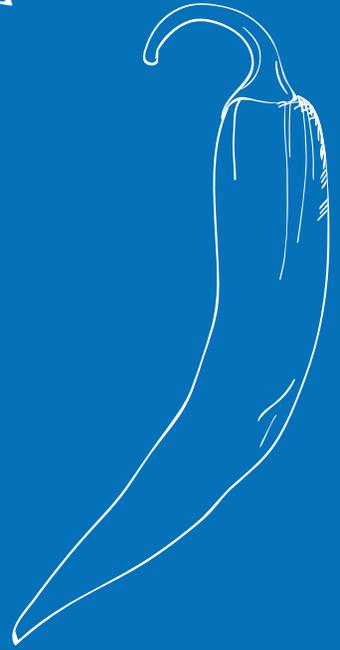
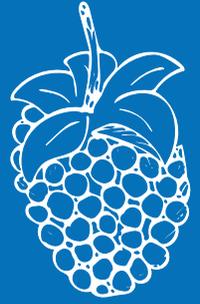
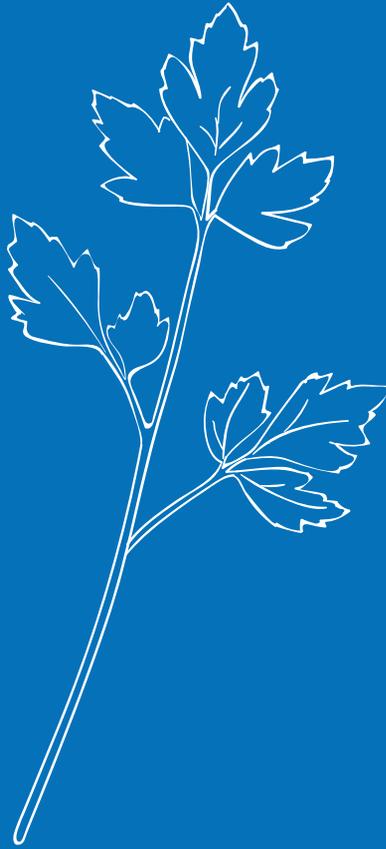
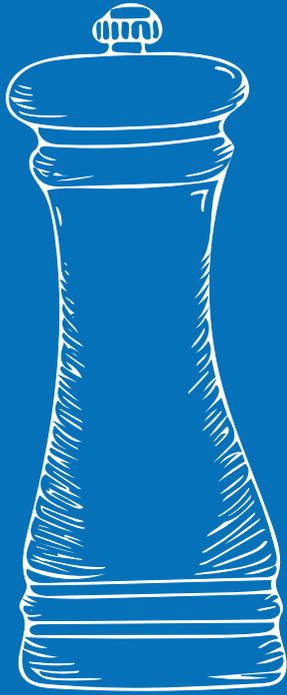
- 300 cc de jugo de grosella (o ciruelas)
- 2 ramas de canela
- 8 clavitos de olor
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 naranjas
- 2 limones
- 1,5 litros de vino tinto
- 150 g de pasas de uva
- 150 g de almendra
- 200 cc de cognac
- 200 cc de ron u oporto

1. Preparar el jugo y la ralladura de naranjas y limones. Calentarlos junto con los otros jugos y las especias durante 15 minutos. Dejar reposar 1 hora.

2. Agregar el vino y llevar a hervor, mientras se incorporan las pasas. Apagar y agregar los licores y las almendras picadas.

3. Retirar la canela y servir caliente.





Colectividad

Dominicana

Entrada

**Queso Frito y mangú
con cebolla**

Plato principal

Bandera dominicana

Si se busca “bandera dominicana” en la web, aparecen no sólo imágenes de la insignia patria con los colores azul y rojo, sino también fotos de uno de los platos más suculentos que se consumen en este país caribeño. La “bandera dominicana” forma parte del menú habitual de los dominicanos, sobre todo en el almuerzo. Se lo suele preparar y servir con arroz, habichuelas y carne guisada, pero la receta original tiene tantas variaciones como la cantidad de ingredientes que pueden encontrarse en la isla: puede llevar pescados, panceta, distintos tipos de maíz y el infaltable plátano.



ENTRADA

Queso frito y mangú con cebolla

- ¼ taza de aceite
 - 12 rebanadas de queso semiduro de ½ a 1 cm de espesor
 - ½ taza de maicena
 - 4 plátanos verdes
 - 1 ½ cdita. de sal
 - 4 cdas. de manteca o aceite de oliva
 - 1 cda. de cebolla en polvo
 - ½ taza de agua a temperatura ambiente
 - 1 cebolla grande
 - 2 cdas. de aceite de oliva
 - 1 cdita. de vinagre de manzana
 - ½ cdita. de sal
1. Para hacer el queso frito, cubrir las rebanadas de queso con la maicena y freírlas a fuego medio en una sartén.
 2. Cortar los plátanos en octavos y hervirlos en una olla con sal. Retirar del fuego, colar y hacer puré con un tenedor.
 3. Agregar manteca (o aceite de oliva), la cebolla y mezclar con el agua a temperatura ambiente. Reservar.
 4. Cortar la cebolla en tiras y saltear en una sartén. Agregar el vinagre y sazonar con sal. Disponer las cebollas sobre el mangú y servir acompañado del queso frito.



PLATO PRINCIPAL

Bandeja dominicana

- 1 pollo entero dividido en piezas
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2 limones
- 1 ramito de cilantro
- 2 cdas. de orégano
- 1 cdita. de salsa inglesa
- 2 cdas. de salsa de tomate
- ½ taza de vino
- 1 cda. de aceite de maíz
- Sal

1. Macerar el pollo con limón, cebolla, ajo, verduras, cilantro, orégano y salsa inglesa por lo menos una hora antes de cocinar.
2. En una sartén, dorar las piezas del pollo y reservar.
3. Agregar la taza de agua, la salsa de tomate y el vino. Seguir la cocción hasta que la salsa quede espesa y servir.

Colectividad

Ecuatoriana

Entrada

Tigrillo

Plato principal

Tortillas ecuatorianas de papa

Postre

Quimbolitos de harina de trigo

En Ecuador se pueden encontrar distintas tradiciones gastronómicas y cada una de las regiones naturales (costa, sierra y oriente) exhibe sus propias prácticas culinarias, basadas en su oferta de productos y materias primas.

En la costa, los platos suelen basarse en frutos de mar. Son típicos los cebiches, los chupes, el tigrillo, el sango, los muchines de yuca y corbiches. En la sierra, se preparan la fritada, el morocho, la sopa de quinoa, el cuy frito, los tamales y la chicha, entre otros manjares. Y en la zona oriental las especialidades son los cebiches de peces de río, los buñuelos, el maito y la chicha masticada de yuca.



ENTRADA

Tigrillo

- 3 plátanos verdes
 - 1 cebolla blanca
 - 1 cdita. de sal
 - 2 cdas. de manteca
 - 250 g de queso mozzarella
1. Hervir los trozos de plátano hasta que estén blandos. Agregar una cucharadita de sal.
 2. Aplastar el plátano verde cocinado con un tenedor, manteniendo pequeños trozos sin machacar.
 3. Sofreír en manteca la cebolla blanca finamente picada. Agregar la mozzarella y el plátano pisado.
 4. Servir con carne y huevo frito, o con palta. Si el plátano verde aplastado se endurece, agregar un poco de agua y calentar nuevamente.



PLATO PRINCIPAL

Tortillas ecuatorianas de papa (PARA 4 PORCIONES)

- ½ kg de papa
- Aceite de achiote (o aceite común mezclado con un poco de pimentón)
- Queso fresco
- Cebolla blanca (o de verdeo)
- Sal

1. Hervir las papas y preparar un puré con el aceite de achiote y la sal. Dejar enfriar.
2. Picar la cebolla y mezclar con el queso. Armar una pequeña bolita con el puré ya frío y rellenar con el queso y la cebolla. Luego aplastar y dar forma de tortilla.
3. Calentar la sartén con un poco de aceite y dorar las tortillas de ambos lados.
4. Se pueden acompañar con carnes, salchichas y chorizos. Casi siempre se sirven con una ensalada.



Quimbolitos de harina de trigo

- 450 g de manteca
- 900 g de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 2 cdas. de licor anisado
- 10 huevos
- 1,1 kg de harina de trigo
- 2 cdas. de polvo de hornear
- 200 g de pasas de uva
- 35 hojas de achira

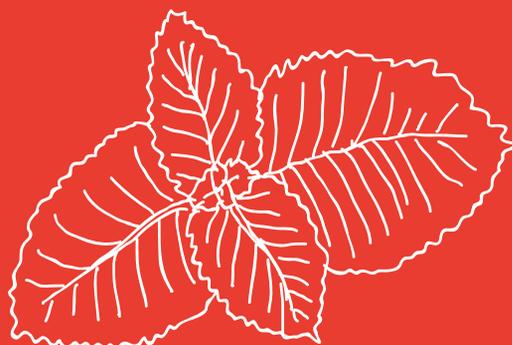
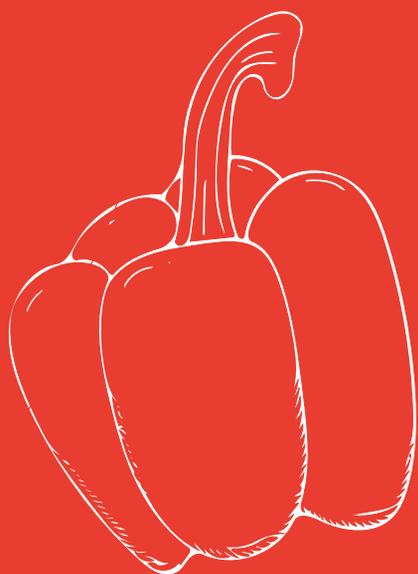
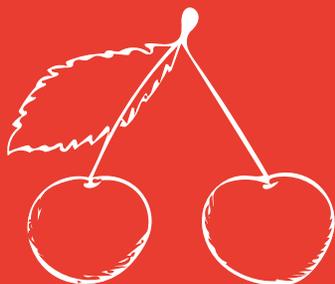
1. Batir la manteca hasta que esté suave. Agregar el azúcar y la leche poco a poco, hasta que la mezcla se haga cremosa. Sumar el licor y la esencia de vainilla.

2. Agregar sólo las yemas de los huevos y seguir batiendo hasta lograr una mezcla uniforme.

3. Incorporar la harina con el polvo de hornear poco a poco, y al final agregar las claras de huevo batidas a nieve. Dejar reposar durante media hora.

5. Limpiar las hojas de achira. Colocar una cucharada y media de masa y 2 o 3 pasas en cada hoja, y envolver.

6. En una olla con agua, hervir los quimbolitos o cocinarlos al vapor durante 20 minutos.



Colectividad

Egipcia

Entrada

Ensalada de berenjenas

Plato principal

Malfuḥ mahshi

Postre

Bassbousa

Mar, desierto y religión son tres variables muy presentes en la cocina de la colectividad egipcia. Los pescados y mariscos que se obtienen en el Mediterráneo son los protagonistas de muchos de los platos más conocidos; las grandes extensiones de territorio desértico influyen en una cocina frugal, liviana y a la vez nutritiva; y el Islam impone algunas restricciones a la hora de la elaboración de la comida, sobre todo en las bebidas alcohólicas. Las tres variables combinadas dan como resultado una variedad interesante de platos y sabores que merecen ser degustados.

ENTRADA

Ensalada de berenjenas

- 6 berenjenas grandes
 - 6 tomates
 - 3 cebollas de verdeo
 - ½ taza de perejil
 - 3 cdas. de aceite
 - ½ taza de jugo de limón
 - 2 dientes de ajo
 - Sal y pimienta
1. Asar las berenjenas al horno. Pelarlas y hacer un puré con la pulpa. Pelar y picar los tomates, y cortar en rodajitas las cebollas de verdeo.
 2. Mezclar el puré de berenjenas con los tomates, el verdeo y el perejil.
 3. Aliñar con el aceite, el limón, los ajos machacados, sal y pimienta.





PLATO PRINCIPAL

Malfuf mahshi (arrollados de col)

- 1 repollo
- 500 g de carne de cordero picada
- 100 g de arroz
- 1 cebolla
- 2 limones
- Menta seca
- Canela molida
- Pimentón

1. Lavar el repollo y separar las hojas. Hervirlas por 4 minutos en agua ligeramente salada. Colar y cortar el nervio más duro de la hoja.

2. En un bol, mezclar la carne, el arroz lavado y la cebolla pelada y picada finita. Agregar un poco de sal y pimienta y una pizca de canela y pimentón.

3. Repartir el relleno en las hojas del repollo y enrollar.

4. Cubrir con agua y hervir durante 45 minutos, añadiendo una cucharadita de menta y el jugo de limón 10 minutos antes de terminar la cocción.



POSTRE

Bassbousa (pastel de coco)

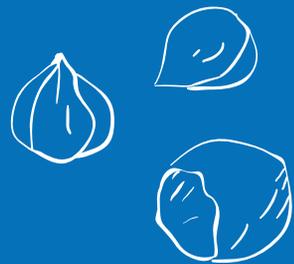
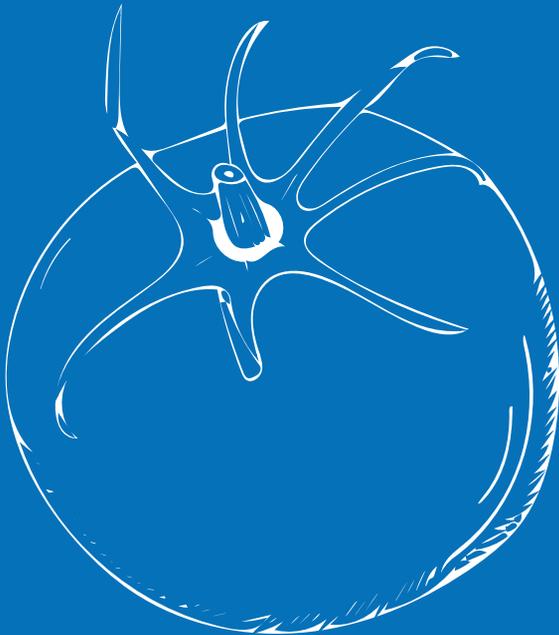
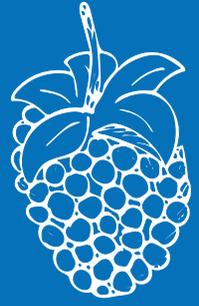
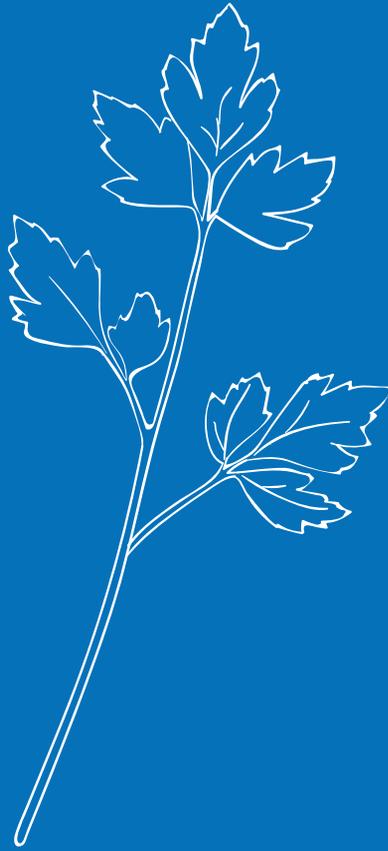
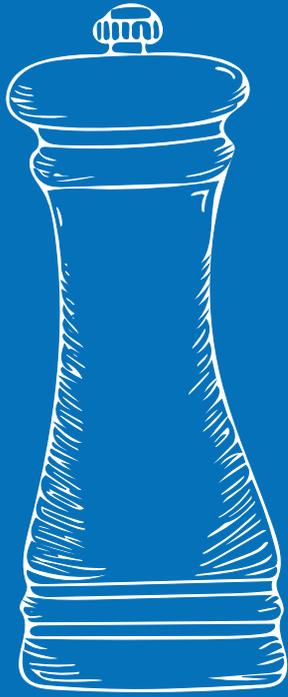
- 500 g de sémola
- 100 g de coco rallado
- 1 cda. de polvo de hornear
- 2 cdas. de harina
- 3 potes de yogur natural (o de vainilla)
- 100 g de manteca derretida (o aceite vegetal)

Para el almíbar

- 200 g de azúcar
- 100 cc de agua

1. Mezclar la sémola, el coco rallado, el polvo de hornear y la harina. Agregar el yogur y la manteca derretida.
2. Colocar la mezcla en una asadera rectangular de 20x30 cm o circular de 26 cm de diámetro.
3. Hornear a temperatura moderada durante 25 minutos aproximadamente.
4. Sacar del horno y bañar con el almíbar.

1. Colocar el azúcar y el agua en una cacerola pequeña. Mezclar y llevar a fuego durante 10 minutos.



Colectividad

Eslovaca

Entrada

Zemiakové placky

Plato principal

Kapustnica

Postre

Arrollados de amapola

Por tratarse de una región muy hostil debido a su clima, la cocina eslovaca se desarrolló con técnicas de conservación y platos de alto contenido calórico. Las carnes ahumadas, los lácteos fermentados y el kummel (condimento conocido como “comino de prado”) son parte de muchas de sus recetas, así como el chucrut, uno de los acompañamientos más habituales junto con las papas, las cebollas y los pepinillos.



ENTRADA

Zemiakové placky (harul'a)

- 1 kg de papas
 - 3 huevos
 - 1 ½ taza de harina
 - Alcaravea (kummel)
 - Manteca (o aceite)
 - Sal
 - Pimienta
1. Pelar las papas y rallarlas en escamas. Agregar los huevos, la harina, sal, pimienta y las semillas de alcaravea.
 2. Calentar una sartén y derretir un poco de manteca. Con un cucharón, echar una porción de la pasta, esparciéndola para formar un panqueque.
 3. Cocinar de ambos lados y colocar en el plato. Decorar con un puñado de cebollas y ajíes rehogados.



PLATO PRINCIPAL

Kapustnica (PARA 4 PERSONAS)

- ½ kg de repollo agrio (chucrut)
- 10 g de hongos secos
- 100 g de pasas de ciruela
- 200 g de chorizo colorado ahumado
- 250 cc de crema de leche agria
- 30 g de harina 0000
- Kummel
- Sal
- Pimienta en grano y molida

1. Cortar el chucrut para que no tenga tiras muy largas y colocar en una olla. Agregar algunos granos de kummel y agua hasta cubrir el chucrut.
2. Agregar los hongos lavados, la pimienta y comenzar la cocción. Una vez que el agua esté caliente, agregar las ciruelas.
3. Cuando todos los ingredientes estén tiernos, espesar con la crema agria, a la cual hay que agregarle la harina. Completar la cocción.

Arrollados de amapola

Para la masa

- 600 g de harina
- 200 g de manteca
- 50 g de levadura
- 5 cdas. soperas de azúcar
- 4 huevos (2 enteros y 2 yemas)
- Ralladura de 1 limón (o extracto de vainilla)
- Leche

Para el relleno

- ½ kg de semillas de amapola molidas
- 6 manzanas ralladas (2 por arrollado)
- ¼ kg de azúcar
- Canela
- Pasas de uva sin semilla
- Extracto de vainilla
- Nueces a gusto

1. Disolver la levadura con leche tibia y una cdita. de azúcar. Agregar luego 3 cdas. soperas de harina. Revolver y dejar levar en lugar tibio.

2. En un bol, colocar el resto de la harina y agregar la manteca derretida, azúcar, ralladura de limón y los huevos batidos. Agregar la levadura y amasar con la mano, agregando la leche necesaria. La masa no debe resultar ni dura ni blanda. Debe despegarse de la mano.

3. Una vez amasada, se deja levar en lugar tibio 2 horas aproximadamente.

4. Mientras tanto, enmantecar una asadera en la que entrarán 3 arrollados. Mezclar la amapola con el azúcar y el extracto de vainilla.

5. Tomar una parte de la masa y estirar, bien finita, con palo de amasar. Espolvorear azúcar, canela y esparcir la amapola y la ralladura de 2 manzanas.

6. Agregar las pasas y nueces, y volver a espolvorear canela. Arrollar y colocar con cuidado en la asadera. Repetir la preparación de los otros dos arrollados. Pintarlos con huevo y hornear a fuego moderado durante 50 minutos aproximadamente.

7. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Cortar en rodajas y colocar en una fuente.



Colectividad

Española

Entrada

Menestra de verduras

Plato principal

Bacalao a la riojana

Postre

Natillas españolas

La riqueza de la cocina española se manifiesta en los pequeños detalles y la variedad de los ingredientes. No es lo mismo una paella valenciana que una aragonesa, así como la natilla española tiene sutiles diferencias respecto de la crema catalana.

Los vínculos de esta colectividad penetraron en el paladar de los argentinos y muchos de sus platos forman parte de nuestra dieta cotidiana. Jamón, arroces, pescados y mariscos, más una especial tradición vitivinicultora y una gran calidad de embutidos son los ingredientes principales. Y el tapeo -pequeñas porciones para degustar- es el modo por excelencia de probar todos los sabores.

Pero no todo es tradición: uno de los máximos exponentes de la gastronomía mundial es el catalán Ferran Adrià, creador de la cocina molecular. Uno de sus platos más famosos es la deconstrucción de la tortilla, una forma original de abordar un clásico de la cocina española.



ENTRADA

Menestra de verduras (PARA 8 COMENSALES)

- 250 g de pencas de acelga
- 200 g de habas pequeñas
- 12 alcauciles pequeños
- 200 g de porotos verdes
- 200 g de guisantes
- 250 g de cardo
- Caldo de gallina
- 1 cebolla mediana
- 100 g de jamón serrano
- 6 espárragos
- Harina
- Huevos
- Aceite
- Sal

1. Cocer las verduras por separado, al vapor o hervidas. Cortar el cardo, las acelgas y los espárragos en trozos de unos 4 cm; y los alcauciles a la mitad. Reservar.

2. Saltear la cebolla y añadir el jamón cortado en pequeños dados. Luego, agregar los guisantes, los porotos verdes y las habas. Rehogar y retirar del fuego.

3. El resto de las verduras se pasan por harina y huevo y se deben freír en aceite. Una vez rebozadas, incorporar a la cazuela y agregar el caldo.

4. Cocer todo durante unos 5 minutos a fuego muy suave antes de servir.



PLATO PRINCIPAL

Bacalao a la riojana

- 12 lomos de bacalao de 70 g cada uno
- 2,5 kg de tomates maduros
- 4 cebollas medianas
- 6 pimientos secos
- 2 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajo
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal

1. Para desalar los lomos de bacalao, colocarlos en abundante agua fría durante 24 horas, cambiando el agua al menos 4 veces.

2. Cocer durante 5 minutos los pimientos en una olla con agua, sal y aceite. Escurrir y reservar.

3. En una cazuela con $\frac{1}{4}$ litro de aceite, poner las cebollas picadas, los tomates pelados y troceados, una hoja de laurel y sal y dejar cocer todo a fuego suave durante dos horas. Luego, pisar esa mezcla.

4. En una sartén con aceite, echar la cabeza de ajos y la otra hoja de laurel. Una vez que se hayan dorado los ajos, retirar y pasar el aceite por un colador.

5. Ya desalados y bien secos, pasar los lomos de bacalao por harina y freír en el aceite aromatizado. Una vez fritos, colocar en una cazuela y cubrir con los pimientos secos escaldados y con la salsa de tomate. Hervir durante 15 minutos a fuego lento antes de servir.

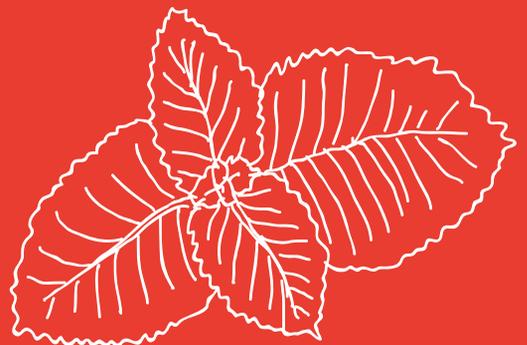
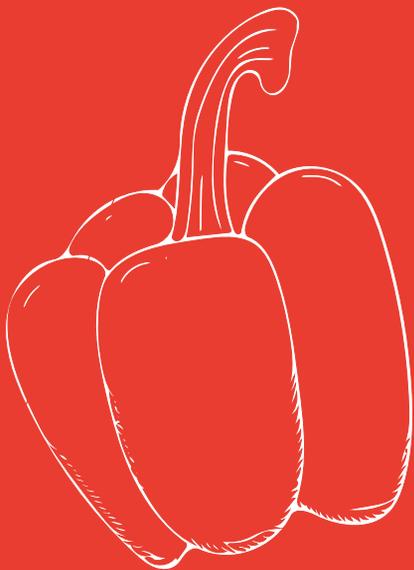


POSTRE

Natillas españolas

- ½ litro de leche
- 8 cdas. de azúcar
- Cáscara de limón
- 6 yemas de huevo
- 2 cdas. de maicena
- Canela para espolvorear

1. Calentar la leche con cuatro cdas. de azúcar y la cáscara de limón. Remover hasta que empiece a hervir.
2. Aparte, batir las seis yemas con cuatro cdas. de azúcar y dos de maicena. Para deshacer la maicena es aconsejable diluirla en un vaso con un poco de leche o agua fría.
3. Agregar a la cacerola con la leche. Poner a fuego lento sin dejar de mover hasta que adquiera consistencia.
4. Servir en bols individuales, con un poco de canela espolvoreada.



Colectividad

Francesa

Entrada

**Gratín de langostinos flambeados al whisky
y fondue de puerros**

Plato principal

**Magret de pato con salsa de malbec
y pimienta verde acompañado
con papas dauphine**

Postre

Tarta bourdaloue

Pan

Baguette

La cocina francesa no es sólo un privilegio para pocos, una exclusividad muchas veces representada por las ostras, el champagne y el *foie gras*. Los platos más preciados en Francia son simples y populares, como la *soupe à l'oignon* (sopa de cebollas), la *quiche lorraine* (tarta con huevos, queso y panceta) y la *bullabesa* (sopa hecha con los peces más económicos, como el rascaso y el congrio).

Todos estos platos tienen en común la complejidad de los sabores y la sencillez de su elaboración. La *crêpe*, por ejemplo, que es uno de los manjares franceses más conocidos en el exterior, se prepara sólo con huevos, harina y leche. La sabiduría y el ingenio de los franceses, sean chefs reconocidos o modestos cocineros, son los que permitieron transformar ingredientes básicos en una gastronomía admirada en todo el mundo.



Gratín de langostinos flambeados al whisky y fondue de puerros

- 500 g de langostinos pelados
- 50 g de manteca
- 1 chorrito de whisky
- 4 puerros
- 30 g de harina
- ¾ litro de leche
- 100 g de queso rallado
- Aceite de oliva
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

1. Flambear los langostinos con el chorrito de whisky, agregando sal y pimienta. Reservar y guardar el jugo de los langostinos que queda.

2. Cortar los puerros en pedazos de medio centímetro y saltearlos hasta que queden transparentes, con sal y pimienta a gusto.

3. Hacer una salsa blanca y agregarle sal, nuez moscada, pimienta y el jugo que quedó de los langostinos.

4. Una vez que los langostinos, los puerros y la salsa blanca estén listos, mezclar y recubrir con una capa de queso rallado. Hornear 10 minutos a 180 °C y gratinar.



PLATO PRINCIPAL

Magret de pato con salsa de malbec y pimienta verde acompañado con papas dauphine (PARA 4 PERSONAS)

Pato

- 4 magrets de pato
- Sal y pimienta

1. Recortar alrededor del magret y retirar el excedente de grasa. Realizar cortes cuadrados en la grasa.
2. Condimentar con sal y pimienta, y colocar la parte de la grasa en la sartén a fuego bajo. Cocinar 5 minutos hasta que la grasa se dore.
3. Dar vuelta y dorar a fuego fuerte la parte de la carne.
4. Colocar 2 minutos en el horno a 220°C y dejar reposar durante 5 minutos. Cortar en rodajas finas.

Salsa

- 100 g de echalotes
- 1 rama de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 500 cc de vino Malbec
- 1 litro de jugo de pato reducido
- 50 g de pimienta verde en grano
- 50 g de manteca

1. Picar los echalotes y colocar en una cacerola con el tomillo, el laurel y el vino tinto. Reducir a fuego bajo.
2. Cuando quede un tercio del líquido, agregar el jugo de pato.
3. Reducir de nuevo a fuego bajo durante 30 minutos, hasta que tome una consistencia untuosa.
4. Pasar por un colador y agregar la pimienta verde.

Papas dauphine

- 500 g de papa firme
- 250 cc de leche
- 100 g de manteca
- 125 g de harina
- 4 huevos
- Sal y pimienta

1. Hervir las papas con piel.
2. Pelar y pasar por un tamiz o pasa-puré. Mantener caliente.
3. En una cacerola, juntar la leche, la manteca, sal y pimienta. Hervir y agregar la harina de una vez. Mezclar con una espátula hasta obtener una masa.
4. Pasar la masa a un bol y agregar los huevos. Mezclar con un batidor hasta obtener una preparación lisa. Agregar el puré de papa y mezclar de nuevo.
5. Colocar pequeñas cucharadas de la preparación en una freidora a 180°C.
6. Cuando estén doradas y crocantes, retirar y secar con un papel.



POSTRE

Tarta bourdaloue

Peras en almíbar

- 300 cc de agua
- 200 g de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 3 peras

Para la masa

- 250 g de harina
- 125 g de manteca
- Sal

Para el relleno

- 200 g de polvo de almendras
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 200 g de manteca
- 1 cda. de ron

1. Pelar y cortar las peras por la mitad y sacar el centro. Preparar cantidad suficiente de almíbar como para cubrir las peras.
2. Para la masa, mezclar la harina, la sal y el azúcar, agregar en un hueco de la mezcla un huevo y la manteca. Integrar y agregar agua, para formar una masa. Llevar a la heladera una hora.
3. Para el relleno, batir la manteca junto con el polvo de almendras hasta formar una pasta casi blanca. Agregar azúcar en forma de lluvia, mientras se sigue batiendo, e incorporar los huevos de a 2. Añadir el ron y llevar a la heladera 1 hora.
4. Cocinar las peras en el almíbar caliente durante 10 minutos y dejar enfriar. Estirar la masa, forrar un molde enmantecado y enharinado. Pinchar la masa y blanquear en el horno de 5 a 10 minutos. Retirar y colocar el relleno en la base, con las peras fileteadas por encima.
5. Terminar la cocción en el horno por unos 20 minutos. Para servir, se le puede agregar crema inglesa o helado de vainilla.



PAN

Baguette (PARA 6 BAGUETTES)

- 1 kg de harina 000
- 10 a 20 g de levadura
- 20 g de sal
- 600 cc de agua

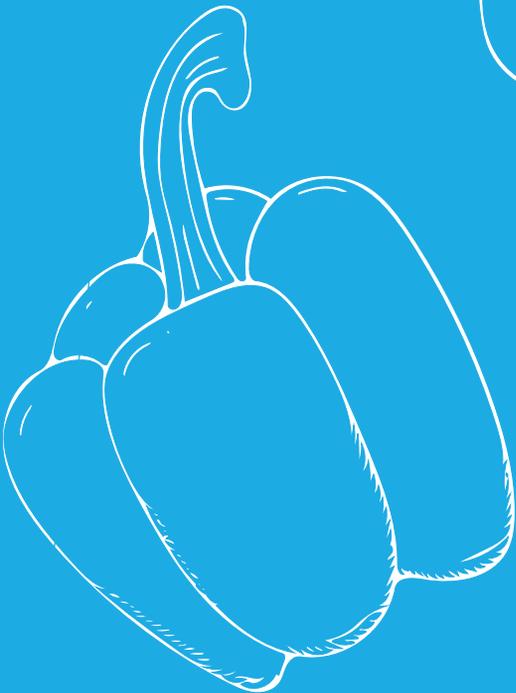
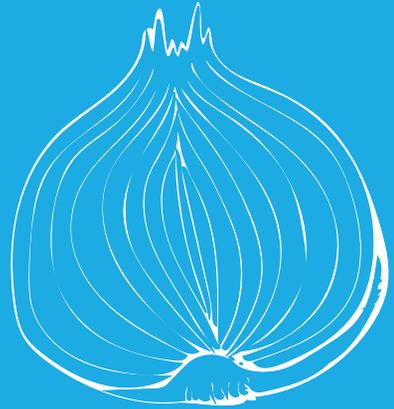
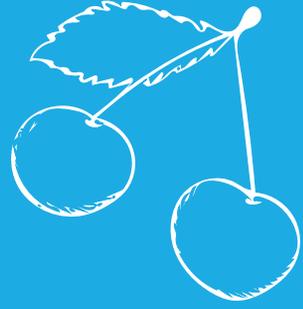
1. Mezclar todos los ingredientes en un bol grande y amasar durante 20 a 25 minutos, hasta lograr una textura lisa.

2. Tapar con un plástico o trapo y dejar reposar en el bol, previamente enharinado, de 1 a 2 horas.

3. Dividir 6 trozos de masa de 250 g y dejar reposar 20 minutos más. Formar las *baguettes* enrollando la masa sobre sí misma y estirándola al mismo tiempo.

4. Colocar las *baguettes* con el cierre hacia abajo sobre bandejas enmantecadas y dejar reposar hasta que la masa duplique su tamaño, durante 1 hora y media aproximadamente.

5. Aplicar unos cortes con un elemento filoso y hornear a 220°C, durante unos 20 minutos.



Colectividad

Griega

Entrada

Spanakopita

Plato principal

Souvlaki de cerdo con tzasiki

Postre

Galactoboureko

Uno de los rituales más conocidos relacionados con la cocina griega es la ceremonia de romper los platos en una fiesta. Aunque se trata de un modo de demostrar el desapego a los bienes materiales antes que de un ritual gastronómico o relacionado con lo que se haya servido sobre los platos.

Podemos decir que la cocina griega es típicamente mediterránea, con técnicas e ingredientes compartidos con Italia, Oriente Medio y las gastronomías procedentes de los Balcanes. Pero también se caracteriza por cambiar según la zona. Donde la tierra es favorable para la crianza de ovejas, hay una abundancia de platos a base de carne de cordero, y en las zonas costeras y las islas predominan los platos con pescado.

Los productos que más se usan son el aceite de oliva, el vino, las legumbres, las especias y una gran variedad de condimentos y verduras frescas, como tomates, berenjenas, limones, ajos y papas.



ENTRADA

Spanakopita (PASTEL GRIEGO DE ESPINACAS Y QUESO FETA)

- 500 g de espinacas frescas
 - 250 g de cebolla
 - 250 g de queso feta*
 - 60 g de aceite de oliva extra virgen
 - 2 cdas. de perejil fresco
 - 1 cda. de eneldo fresco
 - 30 cc de leche
 - 30 g de manteca
 - 2 huevos
 - 250 g de pasta filo
 - Sal y pimienta
1. Blanquear las espinacas en agua hirviendo durante un minuto. Escurrir y reservar.
 2. Rehogar la cebolla picada bien fina, picar las especias y desmenuzar el queso feta.
 3. En un bol grande, mezclar la cebolla, las espinacas, el queso, la leche, los huevos, el eneldo, el perejil y la manteca, y salpimentar a gusto.
 4. Untar un molde con manteca e ir poniendo capas de masa filo, pincelando cada una con aceite. Al tener la mitad de las capas en la fuente, agregar el relleno y cubrir con la otra mitad de hojas, sin olvidar untar en aceite capa por capa.
 5. Marcar las porciones del pastel, pincelar con aceite y rociar con un poco de agua. Hornear durante una hora a 180 °C. Servir a temperatura ambiente.

* El queso feta es un lácteo blando, blanco y sin piel que se sumerge fresco en una salmuera para darle el típico gusto salado. En Grecia se elabora a partir de leche cruda de oveja o mezclada con leche de cabra (hasta un 30 por ciento), aunque en Argentina se utiliza también leche de vaca para su elaboración.



PLATO PRINCIPAL

Souvlaki de cerdo con tzasiki

- 3 solomillos de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 2 limones
- 1 vaso de vino blanco
- ½ vaso de vinagre de vino blanco
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 cda. de menta fresca picada
- ½ cda. de orégano fresco picado
- 1 cda. de pimienta negra en grano
- 1 cda. de sal
- Palillos para brochete

1. Cortar los solomillos en dados y marinarlos durante cuatro horas en un recipiente con el ajo pelado y cortado en láminas, los limones exprimidos, el vino blanco, el vinagre, el aceite, las hierbas frescas y los granos de pimienta aplastados.

2. Ensartar la carne en los palillos y reservar el líquido de la maceración.

3. Salar los souvlakis. Dorarlos en una plancha bien caliente, regándolos con el líquido de macerar. Al servir, se puede acompañar con papas fritas.

Media hora antes de hacer la carne, poner los palos de las brochetas en remojo con agua fría, para que estén húmedos y luego no se quemen.



Galactoboureko

- 6 huevos
- 300 g de azúcar
- 150 g de sémola fina
- 250 g de manteca
- 1 cda. de cáscara rallada de limón
- 1 cda. de cáscara rallada de naranja
- 1 litro de leche entera
- 10 láminas de masa filo

1. Batir los huevos con el azúcar. Agregar la sémola, el jugo de limón, la cáscara rallada de limón y de naranja. Agregar luego la leche y las 2 cdas. de la manteca derretida. Batir hasta que quede como una crema ligera.

2. Introducir el relleno en una cazuela y calentar a fuego medio durante 3-4 minutos, hasta que quede como una bechamel. Retirar del fuego y dejar enfriar.

3. Untar con manteca la mitad de las hojas de pasta filo y poner en un molde engrasado. Las 5 láminas deben ir superpuestas. El resto son para cubrir el pastel.

4. Añadir la crema de leche y repartir en la parte inferior del molde. Al final, envolver la crema con los bordes de la pasta filo sobrante de los lados.

5. Cubrir el molde con el resto de las láminas presionando un poco para que no quede nada de aire. Marcar la pasta filo ligeramente con un cuchillo dibujando rombos o cuadrados.

6. Hornear el galactoboureko a 180 °C durante unos 30 minutos, hasta que quede cuajada la crema y se dore la pasta filo de encima.

7. Una vez fuera del horno, agregar el almíbar frío. Dejar enfriar unas dos o tres horas y servir con canela espolvoreada.

Almíbar:

- 2 vasos de agua
- 200 g de azúcar
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de canela molida (o una rama)

1. Colocar el agua, el jugo de limón, la canela y el azúcar en una cacerola pequeña.

2. Hervir durante 10 minutos.

3. Dejar enfriar.



Entre el Mediterráneo y Medio Oriente: el trigo burgol, el hummus y la halvá

Por Bernarda S. Hatzikian

Cocinera de la colectividad griega / armenia

Los pilares de la gastronomía mediterránea son los ingredientes frescos, el uso correcto de los aromas y la sencillez de sus platos. Los ingredientes característicos son el aceite de oliva, las especias y los condimentos, las legumbres, las verduras frescas, los pescados y las carnes. En estos elementos del Mediterráneo se basa la cocina griega, que tiene diferencias entre las distintas regiones y entre isla e isla, y también influencia de las cocinas de Medio Oriente.

Esta influencia bidireccional entre Grecia y Medio Oriente se puede encontrar en tres verdaderos puentes de sabor, aroma y textura: el trigo burgol, el *hummus* y el *halvá*.



El trigo burgol, como lo llamamos en Argentina, es conocido como *burghul* en los países de Oriente Medio y como *pliguori* (trigo partido) entre los griegos. Es un trigo cocido y tiene diferentes moliendas. Se utiliza de ingrediente en ensaladas como el tabule, y también en las preparaciones con carne de cordero, como el *kebab* y el *kofta kebab*.

El *hummus* (“garbanzo” en árabe) es una crema de garbanzos con jugo de limón, pasta de tahina (semillas de sésamo molidas) y aceite de oliva. Es popular en el Líbano, Palestina, Turquía, Grecia, Siria, Armenia, Chipre e Israel; y según la variante local puede llevar otros ingredientes como ajo, pimentón, comino o perejil.

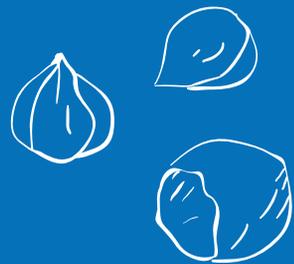
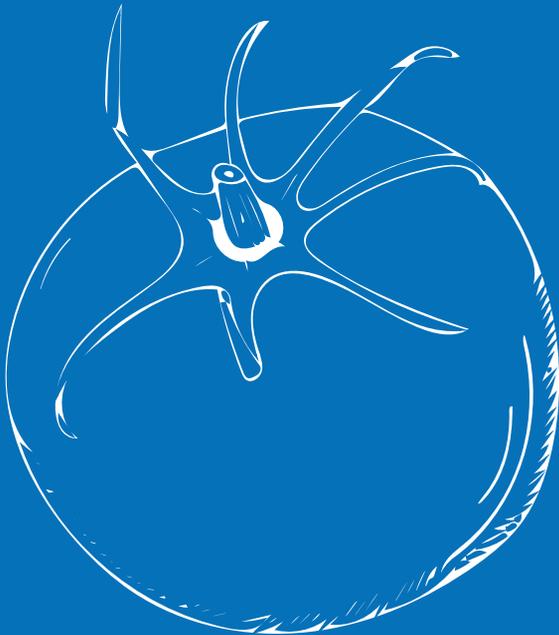
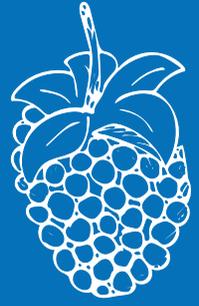
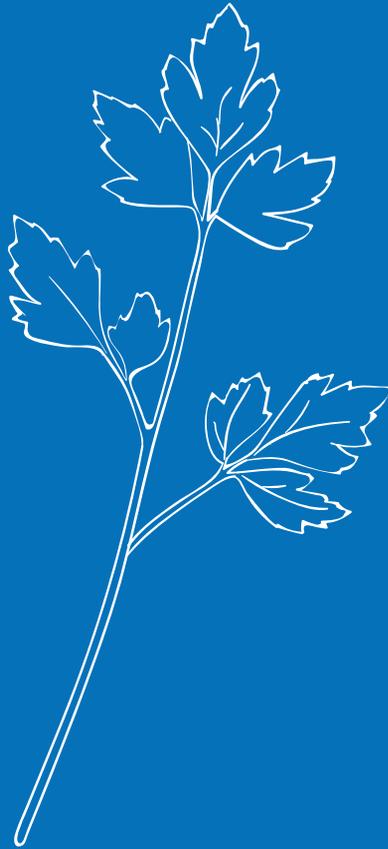
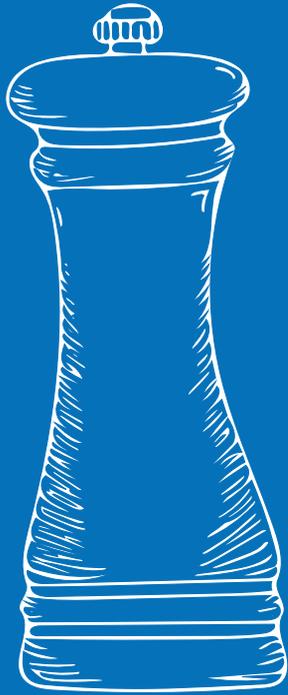
La palabra *halvā*, por otro lado, toma distintas formas de acuerdo al país: *halwua*, *halwa*, *halvah*, *halava*, *helva*. Todas ellas son derivaciones de la originaria del árabe *halwā*, que significa dulce.

La mayoría de las *halvās* son pastas de textura densa que luego se endulzan con miel y/o azúcar. A pesar de esta sencilla descripción, las texturas tienen una amplia gama de variedades. Por ejemplo, a la *halvā* de sémola de trigo se le añade manteca o aceite vegetal, dátiles u otros frutos secos que proporcionan los tropezones de textura dentro de su pasta densa. En cambio, la *halvā* de sésamo, más popular en Grecia, los Balcanes, Oriente Medio y otras zonas del Mediterráneo Oriental, es más compacta y seca, y ligeramente crujiente. Sus ingredientes principales son semillas de sésamo en forma de pasta y azúcar o miel para endulzar, y se le suele agregar frutos secos, pasta de coco, jugo de naranja y limón, vainilla e incluso chocolate para crear diferentes sabores y texturas. Los países de Europa Oriental, como Bielorrusia, Rumania, Moldavia, Rusia y Ucrania, también tienen su propia versión de la *halvā*: en vez de sésamo utilizan semillas de girasol.

Por último, no podemos dejar de nombrar la *halvā* de maní, creada y popularizada en Argentina alrededor de 1940 por la empresa de dulces del inmigrante griego Miguel Nomikos Georgalos. Muchos seguramente la conozcan por el nombre con el que fue comercializada: Mantecol. A esta *halvā* también se le agregaron nueces y cacao, y actualmente es muy consumida en América del Sur.

El trigo burgol, el *hummus* y la *halva* son tres claros ejemplos de cómo la gastronomía hace muchas veces de puente cultural entre distintas regiones y países. En la Ciudad de Buenos Aires es posible vivir esta experiencia a través de sus colectividades.





Colectividad

Guatemalteca

Entrada

Sopa de Frijoles

Plato principal

Morrones rellenos

Postre

Buñuelos con miel

La gastronomía guatemalteca está muy relacionada con lo autóctono de las culturas originarias. Chiles, frijoles y aguacates forman parte del menú habitual tanto en los grandes banquetes como en los hogares de las clases trabajadoras. Pero uno de los ingredientes principales es el maíz, ícono de la cultura maya. La agricultura de los mayas, además, aportó en la cocina guatemalteca una gran variedad de frutas y verduras.

Al contar con salida al Océano Pacífico y al Atlántico, gran parte de la cocina guatemalteca utiliza pescados y mariscos, dos ingredientes que aportan variedades y colores a sus recetas.



ENTRADA

Sopa de frijoles

- ½ kg de porotos negro
- 8 tazas de agua
- 100 g de panceta
- 1 cebolla pequeña picada
- 4 dientes de ajo picado fino
- ½ taza de crema espesa
- 1 cda. de cilantro picado
- Sal

1. Remojar los porotos un día antes. Renovar el agua y hervirlos con sal a gusto hasta que estén suaves.
2. Dorar la panceta cortada en trocitos pequeños. En la grasa de la panceta freír la cebolla y el ajo.
3. Licuar la cebolla y el ajo con la mitad de los porotos. Agregarlos a la olla en donde están el resto de los porotos. Cocinar de 15 a 20 minutos a fuego bajo. Adornar la sopa con una cdita. de crema, cilantro picado y el tocino dorado.



PLATO PRINCIPAL

Morrones rellenos

- 5 morrones rojos pequeños
- 250 g de chaucha
- 250 g de tomate
- 250 g de carne (puede ser palomita)
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria grande
- 1 papa mediana
- 1 cda. de azúcar
- Ají molido
- Laurel
- Tomillo
- Caldo de pollo
- Harina
- 2 huevos
- Sal

1. Lavar los morrones y abrirlos haciendo un corte longitudinal. Retirar las semillas y las venas. Asarlos sobre una plancha o sartén. Pelarlos y reservar.

2. Cocer la carne hasta que esté tierna, picarla bien fino y reservar.

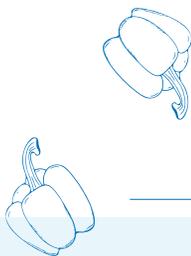
3. Picar finamente las zanahorias, las chauchas verdes y las papas y cocinar al vapor todo por separado (sin sal) hasta que estén al dente.

4. Hervir los tomates con un morrón rojo. Retirar y licuar. Freír los ajos y la cebolla picados en una cacerola y agregar la salsa.

5. Freír las verduras picadas (y cocidas) y la carne. Sazonar con sal a gusto, laurel, tomillo, pimienta y un cubito de consomé de gallina.

(sigue en la página 158)

6. Batir las claras a nieve y luego agregar las yemas. Condimentar con un poco de sal.
7. Rellenar los morrones con la mezcla de verduras y la carne, dando forma de óvalo.
8. Pasar los morrones rellenos por el huevo batido y freírlos en una sartén con abundante aceite caliente. Cuando estén dorados, escurrir sobre papel de cocina.



PARA SERVIR

Servir los morrones rellenos guatemaltecos bien calientes, con un poquito de la salsa de tomate. Decorar con aros de cebolla, ensalada, un poco de perejil, y acompañar con arroz blanco.



POSTRE

Buñuelos con miel

Masa

- 1 taza de agua
- 100 g de manteca
- 1 taza de harina
- 3-4 huevos enteros
- 1 cdita. de sal

1. Hervir el agua y echarle la manteca y la sal. Agregar después la harina toda junta y batir a fuego lento hasta que la pasta se desprenda del fondo.

2. Verter y mezclar de a poco la masa en un bol con los huevos batidos. Dejar reposar.

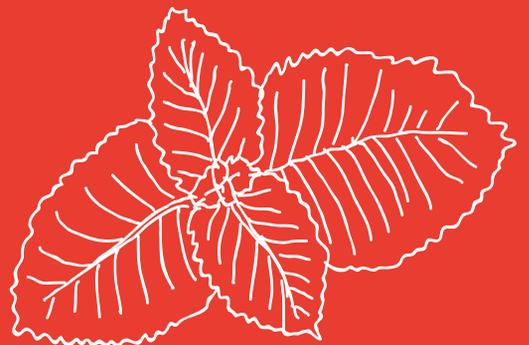
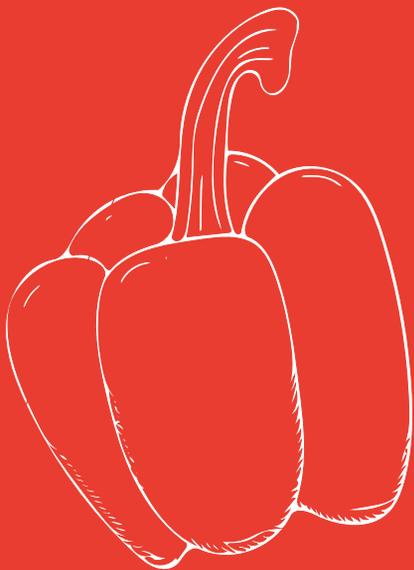
3. Con dos cucharas, armar y dejar caer bolitas de masa al aceite bien caliente. Dejar inflar hasta que estén doradas, luego retirar y dejar escurrir.

Almíbar

- 1 taza de agua
- 1 taza de miel
- 1 taza de azúcar
- 1 estrella de anís

1. Hervir todos los ingredientes durante 10 minutos.

2. Rociar los buñuelos y servir.



Colectividad

Haitiana

Entrada

Príncipe de papas

Plato principal

**Palma de cerdo
a las verduras**

La sopa de auyama (sopa de calabaza) es uno de los platos más populares y reconocidos de la gastronomía y la historia haitiana: con la independencia del país y la abolición de la esclavitud, en 1804, por primera vez los esclavos tuvieron la posibilidad de consumir en libertad este plato, que hasta entonces tenían prohibido.

En la cocina de la comunidad haitiana conviven los ingredientes y sabores típicos de muchos platos caribeños (los plátanos, los pescados, los mariscos y las frutas tropicales) con los productos y técnicas propias de los colonos franceses. El arroz con hongos (*riz djon djon*) es la perfecta síntesis de este cruce cultural: la preparación tipo *risotto* con hongos que sólo se pueden conseguir en el Caribe. La gran mayoría de la población, sin embargo, consume platos y preparaciones más económicas y sencillas, como guisos y sopas, mezclados con carnes y pescados.



ENTRADA

Príncipe de papas

- 1 kg de papas
- 1 kg de filete de merluza
- 400 cc de leche
- 6 huevos
- 300 g de queso cremoso
- 400 g de jamón cocido
- 3 dientes de ajo
- Puerro
- 250 g de morrón rojo (o verde)
- ½ cebolla
- 350 g de mayonesa
- Canela
- Sal

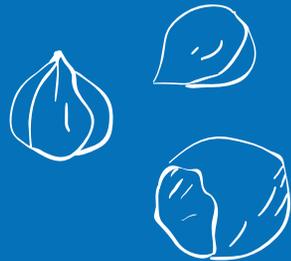
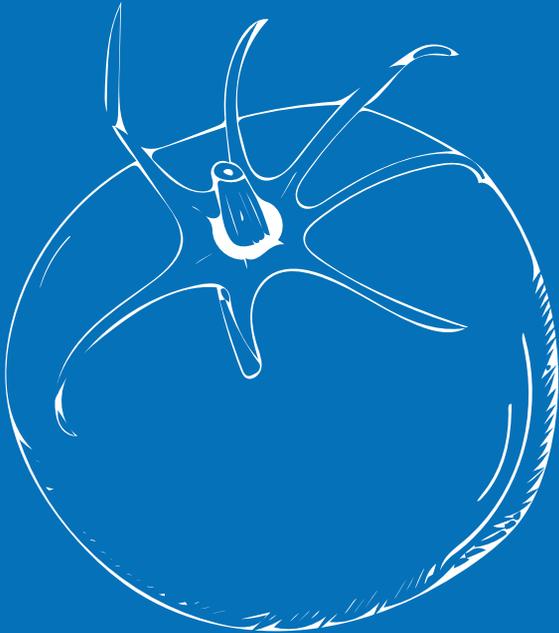
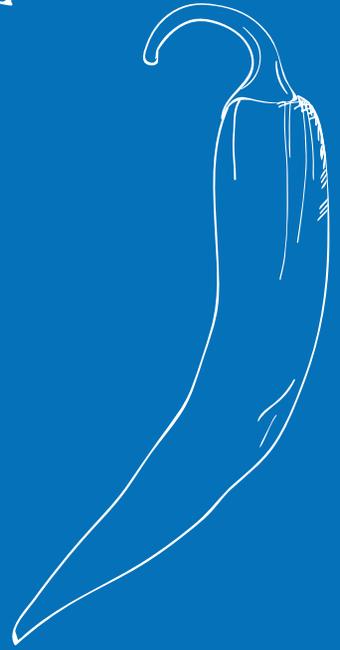
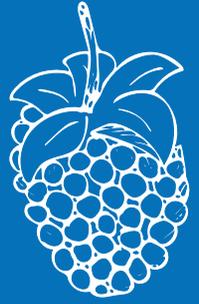
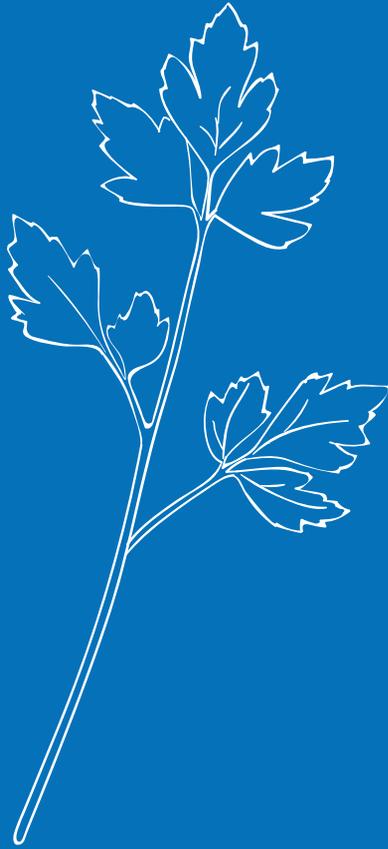
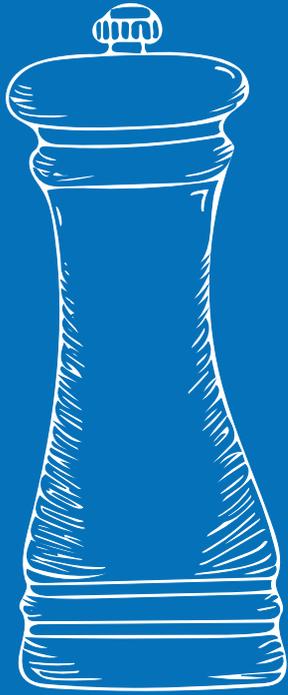
1. Hervir las papas en rodajas. Colarlas y volver a cocinarlas en leche por 5 minutos más.
2. En una sartén, cocinar por 5 minutos el pescado, con los tres dientes de ajo, el puerro y la sal.
3. En otra sartén, saltar el morrón y la cebolla.
4. Enmantecar el fondo de una fuente para horno y colocar las papas con la mayonesa. Luego, los huevos duros cortados, las verduras, el queso cremoso cortado en pedacitos. Tapar con las fetas de jamón y con el resto de la mezcla de las papas.
5. Pintar con el huevo batido y hornear durante 20 minutos a unos 150 °C.



PLATO PRINCIPAL

Palma de cerdo a las verduras

- 2 kg de bondiola de cerdo
 - 7 dientes de ajo
 - 3 cdas. de vinagre
 - 2 cebollas
 - 1 morrón rojo
 - ½ kg de arroz
 - ½ plátano
 - Perejil
 - Puerro
 - Sal
1. Hervir la bondiola entera con 4 dientes de ajo, perejil, puerro, sal y el vinagre, durante 30 minutos. Colar y cortar la carne en daditos. Luego, freírlos en una sartén aparte.
 2. Salar la cebolla y el morrón cortados bien finitos.
 3. Hervir el arroz blanco con los tres dientes de ajo restantes.
 4. Freír por 10 minutos los plátanos cortados en pequeños trozos de 2 cm.
 5. Servir la carne con el arroz y los plátanos fritos.



Colectividad

Holandesa

Entrada

Bitter bullen

Plato principal

Hutspot con klapstuk

Postre

Oliebollen

Cada 3 de octubre, la ciudad holandesa de Leiden celebra su victoria del año 1574 sobre los invasores españoles con grandes cantidades de hutspot: un colorido y típico plato de papas machacadas. El hutspot se sirve no sólo en esa fecha, sino también durante los fríos días del invierno.

Quesos, papas, guisos, caldos, pescados y mariscos forman parte de la dieta cotidiana holandesa; y los deliciosos buñuelos fritos son una de las especialidades a la hora de los postres.



ENTRADA

Bitter bullen (10 PORCIONES)

- 2 kg de roast beef
- 2 cebollas
- 2 hojas de laurel
- 2 dientes de ajo
- Nuez moscada
- Caldo de carne
- Harina
- Huevo batido
- Pan rallado
- Aceite
- Mostaza
- Pimienta negra
- Sal

1. Hervir la carne, las cebollas partidas, el ajo y el laurel en una olla con caldo durante tres horas, con sal a gusto. Retirar la carne y dejar enfriar. Reservar el caldo. Desmenuzar la carne y sazonar con nuez moscada.

2. En una ollita, derretir manteca y agregar harina de golpe. Mezclar con una cuchara de madera, cocinar dos minutos y agregar parte del fondo de cocción. Seguir revolviendo hasta que espese (como una salsa blanca). Unir esta salsa con la carne desmenuzada, rectificar sazón y dejar reposar 24 horas en la heladera.

3. Formar bolitas pequeñas, pasar por harina, huevo batido y finalmente por pan rallado. Llevar a la heladera unos minutos para que tomen consistencia y no se desarmen.

4. Freír en abundante aceite, retirar con una espumadera y escurrir sobre papel absorbente. Servir con mostaza (si es de dijon, mucho mejor).

PLATO PRINCIPAL

Hutspot con klapstuk

- 500 g de carne
- 400 ml de caldo de carne
- 1 hoja de laurel
- 8 granos enteros de pimienta negra
- 1 cda. de harina disuelta en ½ taza de agua
- 6 papas grandes
- 8 zanahorias grandes
- 4 cebollas grandes
- Sal y pimienta

1. Hervir la carne en el caldo a fuego lento durante 90 minutos, con el laurel y la pimienta. Retirar la carne.

2. Añadir la harina disuelta en agua al jugo de la cocción. Subir lentamente el fuego hasta que la salsa empiece a espesar. Verter esta salsa sobre la carne. Mantener caliente mientras se hace el resto del plato.

3. Poner las papas en una cacerola y añadir agua hasta justo cubrir las papas. Colocar encima las zanahorias y cubrir con las cebollas. Añadir sal, tapar y poner al fuego. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y cocinar durante 20 minutos más. Escurrir y reservar el agua de cocción.

4. Aplastar las papas, zanahorias y cebollas hasta obtener un puré espeso. Si queda demasiado seco, añadir un poco del líquido de cocción. Salpimentar a gusto.

5. Servir el hutspot en una gran fuente, con la carne cortada y la salsa.





Oliebollen

- 125 g de harina
- 75 ml de leche tibia
- 7 g de levadura de pan
- 20 g de manteca
- 15 g de azúcar
- 1 cdita. de ralladura de limón
- 1 huevo
- 20 g de pasas (o de otra fruta seca o confitada)
- 1 cda. colmada de azúcar impalpable
- Sal

1. Una hora antes (preferiblemente la noche anterior), poner las pasas en remojo con agua caliente o ron.

2. Disolver la levadura en la leche tibia. Mezclar la harina con el azúcar y la ralladura de limón, e incorporar con cuidado la mezcla de leche y levadura. Añadir el huevo y la sal y revolver durante varios minutos hasta mezclar bien la masa. Incorporar las pasas escurridas. Cubrir y dejar subir hasta que haya doblado su volumen. Remover la masa y dejar que vuelva a subir.

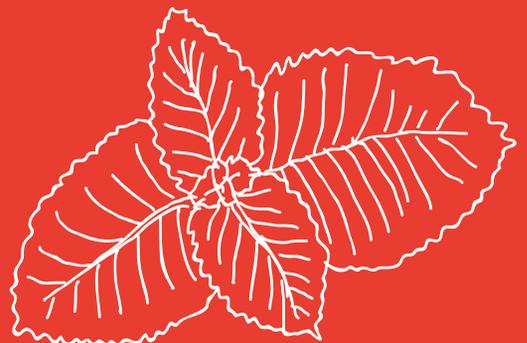
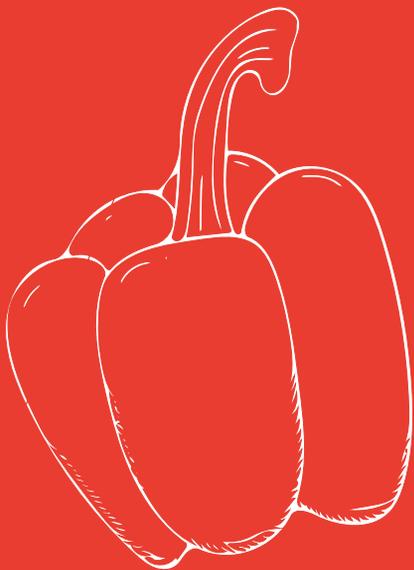
3. Precaentar el aceite en la freidora a 190 °C. Cubrir una fuente con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite de los buñuelos. Tomar porciones de la masa, dejarlas caer en el aceite caliente y freír durante cuatro minutos por cada lado o hasta que estén dorados.

4. Escurrir bien los buñuelos sobre el papel de cocina, pasarlos a una fuente limpia y espolvorearlos con azúcar impalpable.

PARA FREÍR

Es muy importante que la temperatura del aceite sea la correcta. Si está demasiado caliente, los buñuelos se quemarán por fuera y no estarán cocidos por dentro.





Colectividad

Húngara

Entrada

Rakott palacsinta sonkával

Plato principal

Paprikás csirke

Postre

Rigó Jancsi

No hace falta tener un paladar demasiado complejo ni un gran conocimiento de las cocinas del mundo para reconocer el sabor del *goulash*. Este tipo de guiso es una de las preparaciones magistrales de la cocina húngara, aunque hay varias recetas que se pueden sumar al manual básico de la comida de este país de Europa del Este.

Uno de los principales ingredientes que se utilizan en la mayoría de las preparaciones es el pimentón, también conocido como *paprika*: de ahí que el rojo sea el color más habitual de los platos de esta colectividad. Los guisos, estofados y las comidas calóricas son también característicos de su cocina.



Rakott palacsinta sonkával (torta de panqueques con jamón)

Para los panqueques

- 3 huevos
- 1 taza de leche
- 1/3 taza de soda
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1 1/4 tazas de harina
- 2 cdas. de azúcar
- 1/2 cdita. de sal
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 2 cdas. de manteca

Para el relleno

- 6 huevos grandes
- 4 1/2 cdas. de manteca
- 350 g de jamón cocido
- 1 1/2 tazas de crema agria (o ricota o queso blanco)
- 1 diente de ajo picado
- 2/3 taza de migajas de galleta
- Sal y pimienta

1. Para hacer los panqueques, mezclar los huevos, la leche, la soda y el jugo de naranja. Agregar la harina, el azúcar, la sal y la vainilla para formar una masa suave.

2. Calentar 1 cdita. de manteca en una sartén mediana. Con una cuchara pequeña agregar masa suficiente como para cubrir el fondo.

3. Cocinar los panqueques durante 2 minutos en uno de sus lados y 1 1/2 minutos en el otro, o hasta que la masa se dore ligeramente. Retirar y mantener el calor mientras se cocina el resto de los panqueques. Para la receta serán necesarios unos 16 panqueques.

4. Calentar el horno a temperatura máxima. Cubrir el fondo de un molde desmontable de 22 cm (aprox.) con un círculo de papel manteca y rociar todo con aceite en aerosol.

5. Mezclar 4 1/2 cucharadas de manteca derretida, yemas de huevo, jamón cocido, crema agria, ajo, sal y pimienta. Batir las claras de huevo a nieve e incorporar a la mezcla.

6. Colocar un panqueque en el fondo del molde y cubrir con una capa de la mezcla bien delgada del relleno. Continuar formando capas, utilizando todos los panqueques.

7. Mezclar las migas de galleta con el resto de 4 1/2 cucharadas de manteca derretida. Extender uniformemente sobre la parte superior de la torta de jamón.

8. Hornear, sin tapar, durante 30 minutos o hasta que las migas estén doradas.

9. Dejar enfriar un poco. Pasar un cuchillo alrededor de los bordes de la cacerola. Retirar el anillo desmontable y el papel manteca.

10. Colocar en una fuente y servir con una salsa de crema de hongos u otra salsa a elección.

PLATO PRINCIPAL

Paprikás csirke (paprikas de pollo con pimentón)

- 100 g de manteca
- 120 g de cebollas
- 1 cdita. de pimentón
- 2 kg de pollo
- 1 morrón verde chico
- 2 tomates perita
- 1 cda. de harina
- 300 cc de crema de leche agria

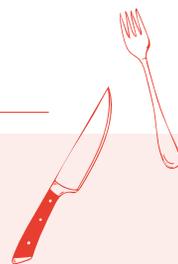
1. Cortar el pollo en 8 o 10 piezas y dorarlo en aceite. Reservar.
2. En el mismo aceite, dorar la cebolla, el morrón verde y los tomates frescos. Incorporar las piezas de pollo. Salpimentar y agregar pimentón.
3. Cuando la carne se ablande, mezclar la crema de leche con la harina, sin que se hagan grumos, y añadirla a la preparación para espesar.

PARA ACOMPAÑAR: GALUSKA

El plato se sirve con galuska, un tipo de ñoquis de harina.

- 500 g de harina
- 1 o 2 huevos pequeños
- 80 g de manteca

1. Hacer un nido en el centro de la harina, poner los huevos y la sal.
2. Añadir agua de a poco, amasando con la ayuda de una cuchara de madera, hasta obtener una masa moldeable (ni muy dura ni muy blanda). Dejar reposar durante un tiempo.
3. Hervir en una olla 3 litros de agua con sal y calentar manteca en otro recipiente.
4. Formar las galuskas según el tamaño deseado, entre 20x6 mm o 35x18 mm.





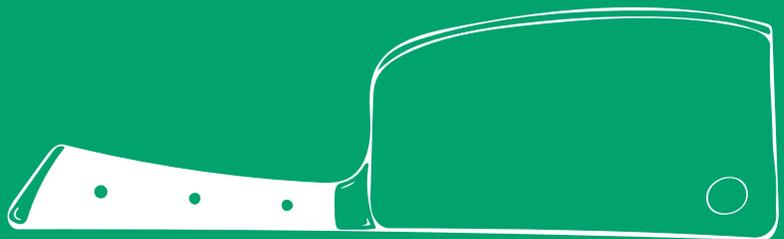
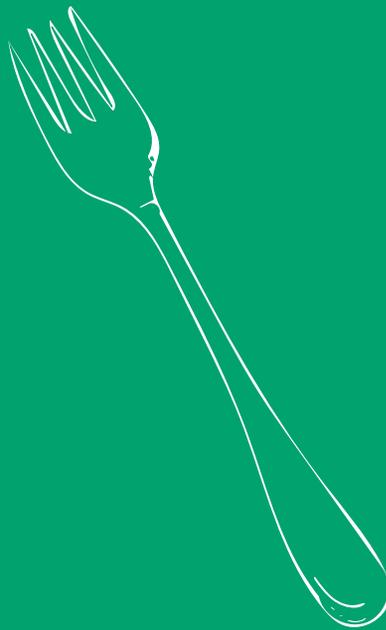
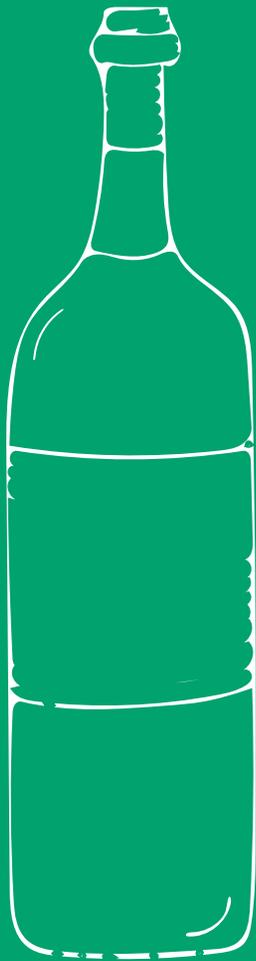
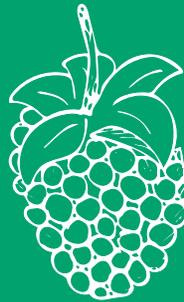
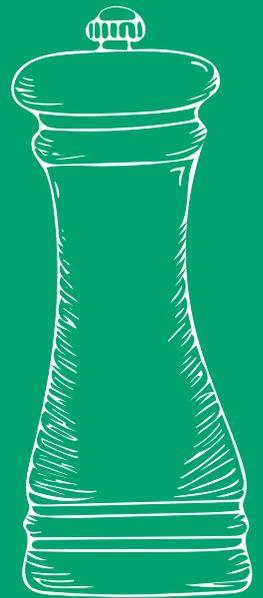
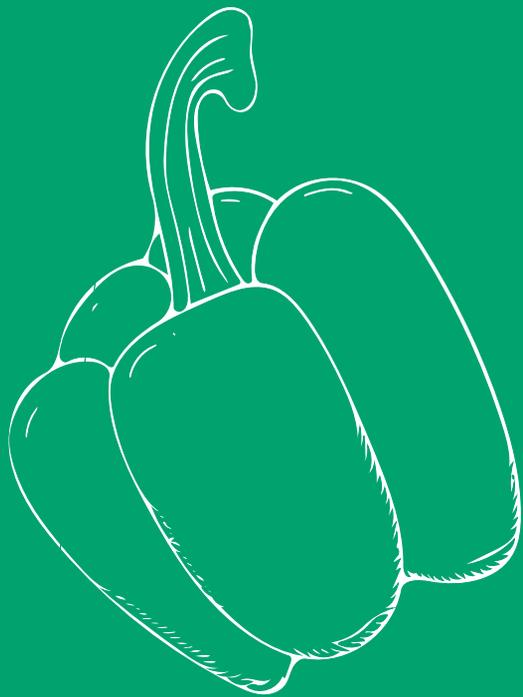
Rigó Jancsi

- 100 g de manteca
- 130 g de azúcar impalpable
- 4 huevos
- 80 g de harina
- 20 g de cacao en polvo
- 250 g de chocolate en barra
- 600 cc de crema de leche
- 30 g de mermelada

1. Mezclar la manteca con 30 g de azúcar y las yemas de huevo hasta obtener una pasta cremosa.
2. Batir las claras a nieve con 50 g de azúcar y agregarlas a la mezcla anterior. Luego añadir la harina y el cacao en polvo.
3. Extender la masa de 1,5 cm de grosor sobre una fuente de hornear recubierta con papel y ponerla en el horno a 200/220 °C. Espolvorear con harina la superficie, dar vuelta, quitar el papel y dejar enfriar.
4. Mientras tanto, derretir el chocolate en barra a baño maría. Hervir y dejar enfriar la crema de leche y luego batirla con 50 g de azúcar a punto nieve.
5. Al chocolate caliente agregarle primero un poco de la crema y luego el resto, tratando de evitar que se formen grumos.
6. Cortar el bizcochuelo en dos partes iguales y cubrir una de ellas con una delgada capa de mermelada, y después con el chocolate derretido.
7. Cuando se haya enfriado, cortar en cuadrados de 5x5 cm. Cubrir la otra mitad con la crema chantilly mezclada con el resto del chocolate. Colocar las pastas cuadradas cubiertas de chocolate una encima de la otra y ponerlas en la heladera.



Este postre debe su nombre a Rigó Jancsi, famoso violinista gitano que sedujo a la esposa del duque belga de Chimay, hija de un millonario americano, y se casó con ella. De ese matrimonio no nacieron hijos, pero sí este delicioso postre húngaro.



Colectividad

India

Entrada

Samosas

Plato principal

Biryani de cordero

Postre

Gulab jamun

Pan

Naan

Si bien cada provincia tiene sus recetas propias, la gastronomía de India se suele dividir en dos grandes grupos: la cocina del norte, que integra carnes y tiene sabores más suaves, y la del sur, generalmente vegetariana -una gran mayoría de la población es lactovegetariana- y picante, y la que más se extendió por el mundo.

La comida típica india empieza con unas *samosas* (arrolladitos de masa filo con verduras y papas o carne) y unas *pakora* (buñuelos de garbanzos vegetarianos o con carne) a los cuales les sigue un plato principal, usualmente a base de arroz (sazonado con jengibre, ajo, comino u otras especias) y acompañado con carne (pollo, vaca o cordero) o verduras (lentejas, berenjenas o frijoles) cocinadas en horno *tandoori*, en salsa *masala* o con *curry*. Los postres indios son preparados principalmente con miel, leche, arroz y frutas secas. Entre ellos, son populares los *jalebi*, buñuelos de yogur y cardamomo glaseados con agua de rosas.



ENTRADA

Samosas

Para la masa

- 150 g de harina de trigo
- 1 cdita. de semillas de comino negro
- 1 cdita. de levadura en polvo
- 2 cdas. de aceite de girasol
- Sal

Para el relleno

- 1 cebolla mediana
- 3 papas grandes
- $\frac{3}{4}$ taza de arvejas frescas o congeladas
- 1 cdita. de semillas de anís

- 1 cdita. de semillas de comino
- 1 cdita. de cilantro en polvo
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de garam masala en polvo
- 1 cdita. de guindilla en polvo
- 2 cdas. de hojas de cilantro fresco
- 50 g de pasas de corinto
- Sal

1. Para la masa, mezclar en un bol grande los ingredientes y amasar hasta obtener una consistencia ni muy blanda ni muy dura. Trabajar sobre una superficie poco enharinada, tapar y dejar reposar unos 30 minutos. Antes de dejar la masa, untarla con un poco de aceite.

2. Para el relleno, comenzar hirviendo las papas cortadas en daditos. Dorar la cebolla, agregar las semillas de comino y, cuando estén doradas, añadir las arvejas. Agregar las papas y las especias, menos el cilantro fresco. Remover bien y dejar a fuego lento unos 5 a 7 minutos. Apagar el fuego y añadir las hojas de cilantro picadas.

3. Con la masa, hacer una tortilla redonda y dividirla en dos. Tomar una de las partes y hacer una forma de cucurucho. Rellenarlo con la preparación y cerrar. La samosa parecerá un triángulo. A continuación, freír en abundante aceite bien caliente, pero a fuego lento. Cuando estén doradas, sacar y escurrir sobre un papel absorbente. Se puede servir con un chutney de cilantro y menta.



PLATO PRINCIPAL

Biryani de cordero

- 300 g de arroz basmati
- 600 g de carne de pierna de cordero
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. de jengibre picado
- 2 chiles rojos
- 120 g de yogur natural espeso
- 3 tomates
- 2 cdas. de jengibre fresco picado
- Azafrán
- 1 cdita. de garam masala
- 2 cdas. de manteca clarificada
- Aceite
- Sal y pimienta

1. Trozar el cordero y macerar en la heladera durante 12 horas con el garam masala, dos dientes de ajo picados, una cdita. de jengibre fresco, sal y pimienta.

2. Sellar las piezas de cordero y reservar. En la misma sartén, agregar la cebolla pelada y picada y cocinar a fuego medio. Sumar los chiles, el ajo picado y los tomates rallados.

3. Añadir el azafrán y el cordero, y mezclar todos los ingredientes junto con el yogur y el cilantro. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 45 minutos, evitando que se pegue la salsa.

4. Hervir el arroz durante 10 minutos. Retirar, enfriar y escurrir. Calentar la manteca en una sartén y saltar el arroz a fuego fuerte.

5. Servir el arroz junto con el cordero, por separado o mezclado.



POSTRE

Gulab jamun (PARA 12 UNIDADES)

- 500 ml de agua
- 500 g de azúcar
- 3 vainas de cardamomo
- 2 palos de canela en rama
- 3 estrellas de anís
- 1 cdita. de café de agua de rosas
- 1 hebra de azafrán (opcional)

Para la masa

- 75 g de harina leudante
- 25 g de leche entera en polvo
- 125 g de queso crema
- 12 pasas de uva
- Aceite para freír
- Harina para rebozar

1. Preparar el sirope (almíbar) y añadir el agua de rosa y el azafrán, para que los gulab jamun queden más anaranjados. Dejar enfriar.

2. Mezclar en un bol la harina, la leche en polvo y el queso fresco hasta obtener una masa blanda. Amasar durante cinco minutos.

3. Cortar porciones del mismo peso, de unos 20 g aproximadamente, y envolver la masa alrededor de una pasa de uva.

4. En una sartén, calentar el aceite y echar la mitad de las bolas para que se vayan friendo durante aproximadamente 3 minutos, dándolas vuelta con cuidado para que se doren por todos los lados. Pasar a un plato con papel absorbente y luego empaparlas con el sirope especiado. Dejar reposar durante al menos 1 hora.

5. Los gulab jamun se pueden servir solos o acompañados con pistachos picados o con helado de vainilla o crema.



PAN

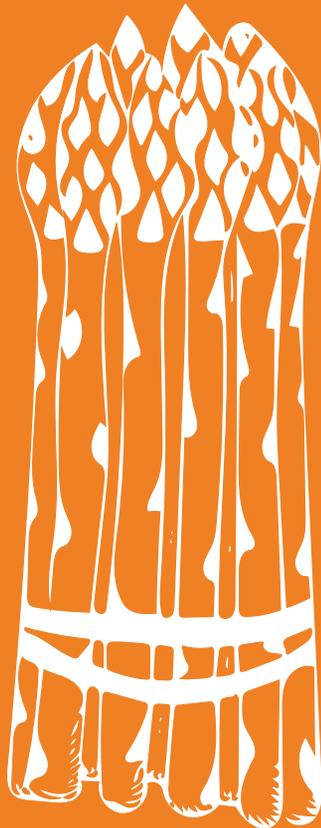
Naan (PARA 6 PORCIONES)

- 180 ml de agua caliente
- 125 ml de yogur desnatado
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 8 g de levadura instantánea
- 375 g de harina
- Manteca fundida sin suero (ghee)
- ½ cdita. de sal
- Sal marina

1. En un bol mezclar el agua, el yogur, la levadura, 2 tazas de harina, la sal y el aceite. Mientras se trabaja la masa, ir integrando la harina restante. Estirar, girar y doblar la masa durante 3 minutos. Dejar reposar durante 1 hora para que suba.

2. Dividir la masa en 6 porciones y estirar hasta formar piezas de 20 a 22 cm de diámetro y unos 6 mm de grosor.

3. Cocinar en una sartén sin aceite ni manteca durante 90 segundos por lado. Pintar con manteca y espolvorear con sal marina.



Colectividad

Irlandesa

Entrada

Boxty

Plato principal

Guiso de cordero a la cerveza negra

Postre

Torta de zanahoria

El color verde remite a Irlanda no sólo por el trébol, conocido como *shamrock*, o por la fiesta de San Patricio, patrono de esta isla y protagonista de una de las celebraciones más conocidas en el mundo. A Irlanda también se la conoce como “la isla esmeralda” por su abundancia de tierras de pastoreo que permanecen verdes diez meses al año; y toda esa tierra está relacionada con una tradición de crianza de animales, en especial de corderos y vacas, con una agricultura prolífica y con el plato nacional, el *irish stew* (estofado irlandés), preparado con carne de cordero y carnero, papas, cebollas y perejil.

Los celtas eran hábiles navegadores y pescadores y por lo tanto es muy común encontrar en las mesas irlandesas comidas a base de salmón, merluza (los clásicos *fish & chips*) y anguila (cocinada en cerveza). Justamente la cerveza -preferiblemente cremosa y oscura- es la bebida más consumida en el país. Se estima que cada irlandés bebe más de 98 litros de *stout* al año.



ENTRADA

Boxty (PARA 4 PORCIONES)

- 1 taza de papas ralladas
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de puré de papas
- 2 huevos
- ¼ taza de leche
- Levadura química (opcional)
- Aceite de oliva (o manteca)
- 1 cdita. de sal
- Pimienta

1. Preparar un puré de papas como para llenar un vaso. En un bol, agregar la harina y la papa rallada, sin restos de almidón.
2. A la preparación, añadir los huevos, la leche, la sal y pimienta a gusto. Batir todos los ingredientes.
3. En una sartén, verter parte de la mezcla hasta llenar la base pero sin que sea demasiado gruesa.
4. Freír unos cuatro minutos de cada lado, como si fuera una tortilla de papas. Servirlos acompañados con queso fundido o queso crema.



PLATO PRINCIPAL

Guiso de cordero a la cerveza negra

- 1 pata de cordero
 - 200 g de panceta
 - 3 papas grandes
 - 2 cebollas blancas chicas
 - 2 hojas de laurel
 - 2 cdas. de tomillo
 - 3 cdas. soperas de aceite de oliva
 - 340 cc de cerveza negra
 - 2 zanahorias
 - 600 cl de caldo de carne
 - Harina
 - Sal y pimienta
1. En una olla, colocar la panceta cortada en cuadraditos y dorar a fuego lento. Reservar. Cortar el cordero en cuadrados grandes, salpimentar y pasar por harina. Dorar en la misma sartén que se usó para la panceta.
 2. Cortar la cebolla en juliana y freír en el mismo aceite de la carne y la panceta. Añadir las papas cortadas en cubitos y las zanahorias cortadas en rodajas de 1 cm de espesor.
 3. Sumar la carne de cordero junto con la cerveza negra y las hojas de laurel. Salpimentar.
 4. Dejar reducir de 10 a 15 minutos a fuego medio.
 5. Cubrir con el caldo y dejar reducir hasta que la carne esté tierna.
 6. Servir con un toque de perejil de decoración.

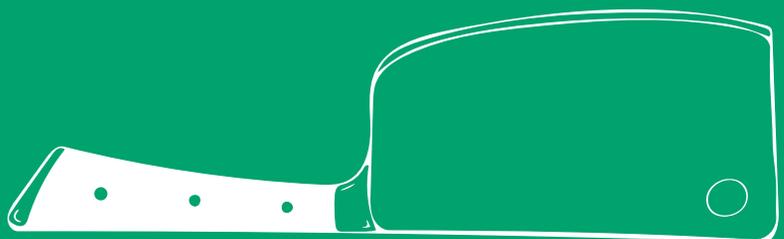
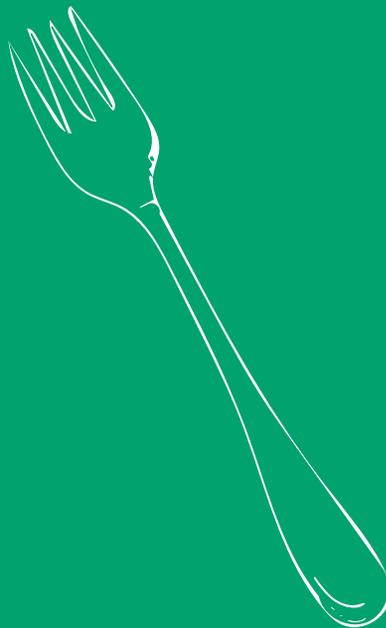
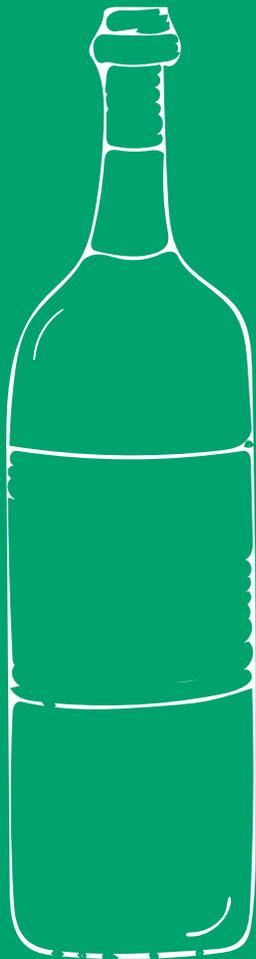
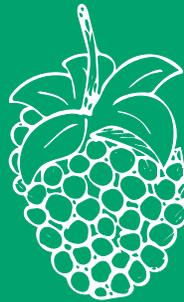
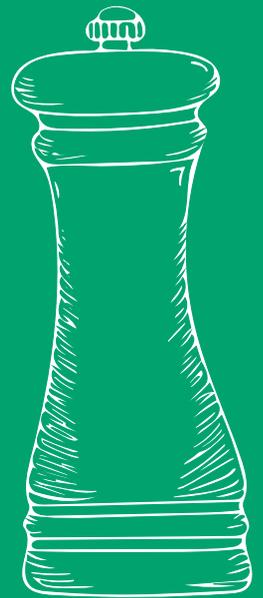
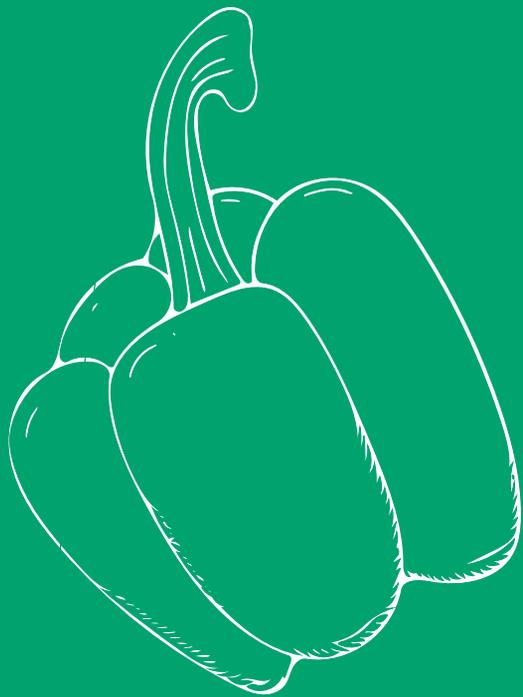


POSTRE

Torta de zanahoria

- 2 tazas de harina
- 4 huevos
- 2 tazas de zanahoria rallada
- 2 ½ tazas de azúcar
- 1 taza de aceite
- 1 cdita. de canela
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 cdita. de bicarbonato
- ½ cdita. de sal
- 350 g de queso crema
- Ralladura de ½ naranja
- Jugo de 1 naranja
- Nueces (para decorar)

1. Batir los cuatro huevos junto con el aceite y las zanahorias ralladas.
2. Agregar la harina, dos tazas de azúcar, el bicarbonato, la canela, el polvo para hornear y la ½ cucharadita de sal. Batir un minuto, no más que eso.
3. Enmantecar y enharinar un molde y hornear por 1 hora aproximadamente.
4. Para la decoración, batir el queso crema junto con media taza de azúcar, la ralladura y el jugo de naranja hasta formar una crema suave.
5. Cuando la torta esté bien fría, cortar en forma transversal y rellenar con la mitad de la preparación. Cubrir la torta con la otra mitad y decorar con un puñado de nueces.



Colectividad

Italiana

Entrada

Melanzane alla parmigiana

Plato principal

Spaghetti alla carbonara

Postre

Tiramisú

La cocina de la inmigración italiana se impuso de tal forma en Argentina que sus platos se pueden encontrar en la mayoría de nuestros restaurantes. Especialmente las pizzas y las pastas preparadas de innumerables maneras, porque cada región, provincia y hasta cada ciudad italiana tiene su propia receta particular.

Pero la gastronomía italiana satisface todos los paladares con productos, recetas y materias primas de altísima calidad: fiambres (picantes o cocidos, como la *nduja* calabresa o la *mortadela* boloñesa), arroces (*risotto alla milanese* con azafrán o *arancine* sículas), quesos (*parmigiano reggiano*, *provolone*, *mozzarella*, *ricotta*) y postres (como el *tiramisú* veneto, el *panettone* lombardo y las *sfogliatelle* napolitanas).

En Piemonte, además, se come la *bagnacáuda* (fondue con ajo y anchoas) y el *vitel tonnè* (ternero en salsa de atún y alcaparras), y en Liguria se preparan las *linguine al pesto*, la *focaccia al formaggio* y la *fainá*. ¿Quién podría negar que la *fainá* no es parte también de nuestra cultura porteña?



ENTRADA

Melanzane alla parmigiana

- 800 g de tomates
- 3 berenjenas medianas
- 2 dientes de ajo
- 6 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. soperas de tomate frito
- 90 g de queso parmesano rallado
- 1 huevo
- Orégano
- Albahaca
- Sal

1. Lavar y cortar las berenjenas longitudinalmente, con un grosor de 3 a 5 mm. Ponerlas en una rejilla sobre una fuente. Salar y dejar reposar durante 15 minutos para que suden. Luego lavar y secar bien con un papel de cocina.

2. Sofreír los ajos picados en una sartén y añadir los tomates cortados en cuadraditos. Sofreírlos durante unos ocho minutos, con un poquito de sal. Añadir al final las dos cucharadas de tomate frito.

3. Calentar una plancha pincelada con un poco de aceite y sellar las berenjenas. Colocarlas en una fuente refractaria, añadir una capa de salsa de tomate, espolvorear un poco del queso, añadir orégano y unas hojas de albahaca. Repetir esta operación hasta acabar con los ingredientes y teniendo cuidado de que quede una capa de berenjenas para el final.

4. Batir el huevo y añadirlo por encima, espolvorear el queso parmesano, el orégano y la albahaca. Hornear durante 20 minutos o hasta que se dore la cubierta.



PLATO PRINCIPAL

Spaghetti alla carbonara (PARA 4 PERSONAS)

- 500 g de spaghetti
- ½ vaso de parmesano rallado
- Medio vaso de pecorino romano rallado (o queso sardo)
- 3 huevos enteros
- 3 yemas de huevo
- 150 g de panceta
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Perejil
- Sal

1. Hervir la pasta en una olla grande con agua y una cda. de sal.
2. Mientras tanto, en un bol mezclar los 3 huevos enteros, las 3 yemas y el queso. Batir bien y añadir una pizca de sal y la pimienta negra recién molida.
3. En una sartén a fuego medio, dorar la panceta cortada en trozos durante 5 minutos.
4. Agregar a la sartén la pasta y los huevos con el queso. Añadir a la mezcla un poco de perejil picado y servir de inmediato.



El secreto del spaghetti alla carbonara reside en utilizar el calor que desprende la pasta para cocinar los huevos sin que cuajen del todo. Alcanza con verter el huevo batido y el queso en la pasta recién cocinada. Junto a la panceta caliente, se crea una mezcla de sabores difícil de superar.



Tiramisú

- 36 vainillas
- Cacao amargo
- 8 yemas de huevo
- 80 g de azúcar
- 200 g de crema de leche
- 800 g de queso mascarpone

Almíbar de café

- 200 g de azúcar
- 100 cc de agua
- 4 cdas. de licor de café (o cognac)
- 2 cdas. de café instantáneo

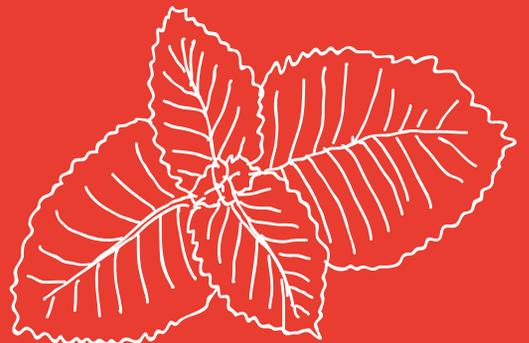
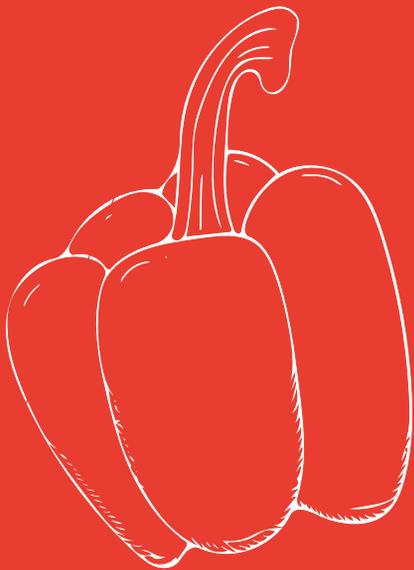
1. Colocar las yemas, los 80 g de azúcar y el agua en un bol a baño María. Batir hasta llegar a una espuma parecida a la de un sambayón. Retirar del calor y continuar batiendo hasta que se enfríe a temperatura ambiente.

2. Desarmar el queso mascarpone en un bol con una espátula. Batir la crema de leche a medio punto y mezclar con el queso y la preparación inicial, hasta obtener una crema homogénea.

3. Para el almíbar de café, hervir en una cacerola los 200 g de azúcar en 100 cc de agua durante 10 minutos. Sacar del fuego y agregar el café instantáneo y el licor. Dejar enfriar.

4. Para el armado, remojar las vainillas en el licor de café y colocar una capa en la fuente, intercalada con la crema.

5. Refrigerar por 4 horas y, antes de servir, espolvorear con el cacao amargo.



Colectividad

Japonesa

Entrada

Harusame

Plato principal

Goya chanpuru

Postre

Sata andagi

“Miso sae areba”, dice un proverbio japonés. “Todo está bien mientras haya miso”, es su traducción, y de esa forma remarca la importancia de este condimento, usado para la preparación de sopas (*ramen, udon, nabe*) y del *dango* (dulce hecho con pasta de arroz). Porque en el país del “sol naciente” no sólo se come pescado en todas sus formas, sino también verduras (*edamame, hongos shiitake*), tallarines (*soba, champon, somen*), postres (*mochi, kakigōri, anmitsu*) y, por supuesto, arroz, que es, junto a la salsa de soja, el tofu (queso de soja) y el miso, parte fundamental de la mayoría de los platos de la cocina japonesa.

La carne fue introducida en Japón por los extranjeros y no es parte de la cultura gastronómica tradicional; sin embargo, se popularizó especialmente a través del *shabu-shabu* (fondue de carne de cerdo o de vacío) y del *tonkatsu* (milanesa de cerdo troceada). En la actualidad, el corte de carne más caro del mundo es el bife de buey de Kobe.

Las bebidas son muy importantes para la cultura nipona. El sake quizás sea la bebida local más conocida en el mundo, pero el té verde es el verdadero protagonista de su cultura diaria: suele acompañar las comidas y también las ceremonias más tradicionales y cotidianas.



ENTRADA

Harusame

- 60 g de harusame (fideos de arroz)
 - 2 huevos
 - 2 bastones de kanikama
 - 2 cditas. de wakame (variedad de alga)
 - 1 pepino mediano
 - 3 fetas de jamón
 - 3 cditas. de vinagre
 - 1 cdita. de aceite de sésamo
 - 2 cditas. de salsa de soja
 - 2 cditas. de sésamo blanco tostado
 - 1 cdita. de azúcar
1. Cocinar el harusame en agua, entre 3 y 4 minutos. Colar y reservar.
 2. Cortar en juliana el pepino, el jamón, el kanikama y el huevo, salteado previamente en finas láminas, tipo omelette. Hidratar el wakame en agua, colar y reservar.
 3. Mezclar todos los ingredientes y aderezar. Para una mejor presentación, agregar semillas de sésamo sobre la preparación. Servir frío.



PLATO PRINCIPAL

Goya chanpuru

- 600 g de goya*
- 200 g de carne de cerdo
- ½ tofu
- 1 ½ cdita. de sal
- ½ taza de katsuo (lámina de pez bonito disecado)
- Aceite
- Huevos

1. Cortar el goya al medio, sacar el centro con una cuchara y cortar en láminas gruesas. Cortar en juliana la carne y el tofu en cubos.
2. Saltear la carne en un wok. Una vez dorada, agregar el goya. Cocinar al dente, agregar el tofu y el resto de los condimentos. Agregar el huevo batido en forma de hilo. Mezclar y servir.
3. Presentar con katsuo sobre la preparación.

* El goya, también conocido como balsamina o pepino amargo, es un fruto típico de Okinawa con forma similar al pepino, pero de gusto agrio. Se pronuncia “goiá”.



POSTRE

Sata andagi (bollo dulce frito)

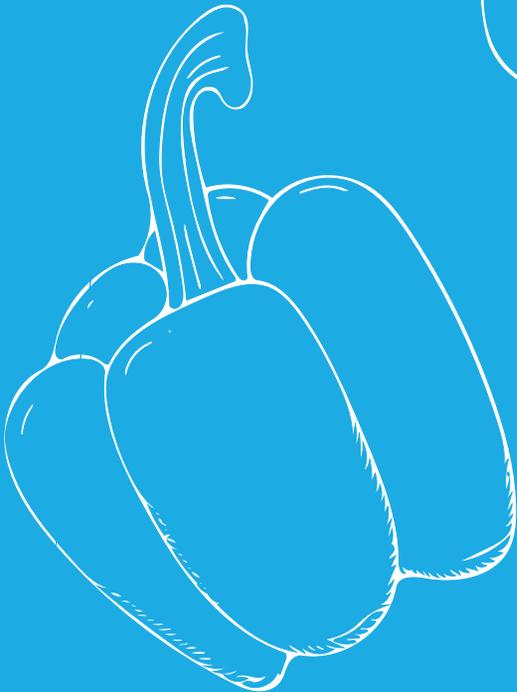
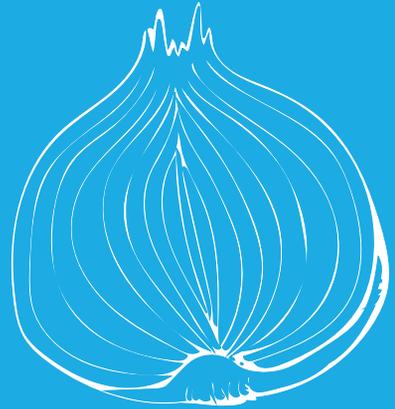
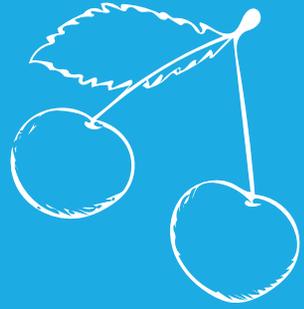
- 100 g de harina
- 1 cdita. de levadura en polvo
- 1 huevo
- 50 g de azúcar negra (o blanca)
- 1 cdita. de aceite
- Sal

1. Tamizar y mezclar la harina y el polvo leudante. Agregar el huevo, la sal, la cdita. de aceite y, por último, el azúcar.
2. Amasar hasta formar una mezcla homogénea. Una vez obtenida, formar bolitas.
3. Freír en abundante aceite hasta que queden doradas. Retirar y secar antes de servir.

AWAMORI

El awamori, también conocido como “sake isleño”, es una bebida alcohólica nativa de Okinawa. Está hecho con arroz y no es producto de la fermentación, como el sake, sino un proceso artesanal de fermentación y destilación. La forma más popular de beberlo es mezclado con agua y hielo, aunque también se lo toma puro, con hielo o en cóctel con limón, agua tónica o incluso té verde.





Colectividad

Judía

Entrada

Pastrón

Plato principal

Varenikes de cebolla y papa

Postre

Galletitas de nuez

Pan

Pan challah

Definir una única categoría de gastronomía judía sería un reto, considerando que la diáspora llevó sus platos a todo el mundo y cada comunidad adaptó e innovó las recetas tradicionales a su manera. La cocina judía, además, se divide en dos grandes grupos según su origen: el *askenazí* (de Europa central y del Este), con platos como el *pastrón* (carne roja en salmuera), el *cholent* (cocido con carene, papas y cebada) y el *gefiltefish* (albóndigas de pescado); y el *sefaradí* (de Medio Oriente y África del Norte), con platos como el *boyó* (masa hojaldre rellena con acelga y queso), el *kebbe* (albóndigas de carne picada con especias) y las *borekas* (empanadas con queso blanco, carne y hortalizas).



ENTRADA

Pastrón

Fiambre

- 2 kg de tapa de asado (o falda)
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas. de salitre*
- 4 cdas. de sal gruesa
- 2 cdas. de azúcar negra
- 2 hojas de laurel
- 1 litro de agua

Para la cocción

- 2 cdas. de ají molido
- 1 cdita. de pimentón
- 3 dientes de ajo
- ½ cda. de romero
- ½ cda. de tomillo
- 2 hojitas de laurel
- 2 cdas. de azúcar negra
- 2-3 cdas. de aceite
- ½-¾ litro de vino tinto

1. Para preparar el fiambre, mezclar el salitre con la sal gruesa y el azúcar, y disolver en el agua. Poner la tapa de asado (desgrasar un poco, no del todo) en un recipiente de vidrio profundo (tipo pirex) y cubrir con el líquido. Agregar los tres dientes de ajo aplastados y las hojitas de laurel. Cerrar el recipiente con papel film y llevar a la heladera por 10 días. Darlo vuelta cada día.

2. Una vez que pasaron los diez días, sacar la carne y lavarla para sacarle el exceso de sal. Mezclar las hierbas y las especias con el aceite, el azúcar y los ajos picaditos, y armar una emulsión para untar la carne. Poner la tapa de asado en una fuente y agregar el vino tinto y las hojitas de laurel. Tapar con papel aluminio y cocinar a horno mínimo por 2 horas. Sacar el papel aluminio y dejar cocinar de 15 a 20 minutos más. Debe quedar tierno pero firme, por el proceso previo de maceración.

3. Se puede comer caliente, con una guarnición o dejarlo enfriar y comerlo como fiambre. Para guardar en frío, envolverlo en papel film. De esta forma, se mantendrá durante una semana.

* Salitre: se consigue en dietéticas.



PLATO PRINCIPAL

Varenikes de cebolla y papa

Para el masa

- 350 g de harina
- 1 huevo
- 100 cc de soda
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdta. de sal

Para el relleno

- 150 g de panceta ahumada
- 3 cebollas
- 2 papas
- Sal y pimienta

Para la salsa

- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal

1. Para la masa, en un bol mezclar la soda con la sal, el huevo y el aceite. Integrar la harina en forma de lluvia y amasar durante unos 10 minutos. Dejar descansar en la heladera, tapada, por 30 minutos. Estirar bien fina y cortar en círculos de unos 7 cm de diámetro.
2. Para el relleno, dorar la panceta picada. En otra sartén, rehogar la cebolla en aceite de oliva y salpimentar.
3. Hervir las papas en agua y sal, y pisar con los salteados de cebolla y panceta.
4. Colocar el relleno en el centro de los círculos de masa y cerrar como una empanada, pero sin repulgue.
5. Hervir en agua y sal.
6. Servir con cebollas doradas.



POSTRE

Galletitas de nuez

- 1 clara de huevo
- ½ taza de azúcar
- 200 g de nueces
- ½ cdita. de canela

1. Precalentar el horno a 170 °C.
2. Espumar la clara. Agregarle el azúcar y seguir batiendo hasta lograr una pasta.
3. Incorporar las nueces picadas y la canela.
4. Con dos cucharitas, formar bolitas y colocarlas en una placa de horno con papel de cocina. Cocinar de 12 a 15 minutos y dejar enfriar en la placa antes de moverlas.



PAN

Pan challah

- 500 g de harina 000
- 250 cc de agua tibia
- 30 g de levadura fresca
- 40 g de miel
- 60 g de aceite de oliva
- 10 g de sal
- Semillas de sésamo (o amapola)

Para el brillo

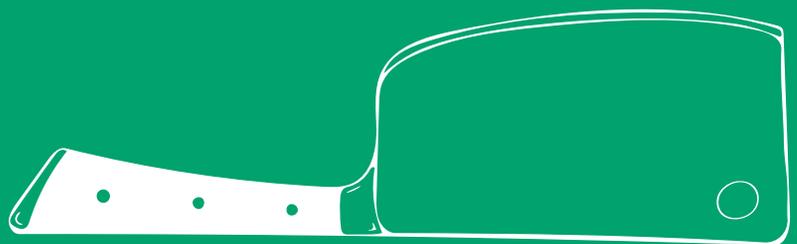
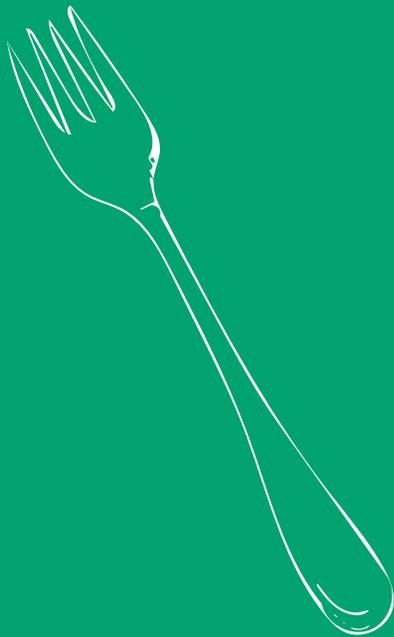
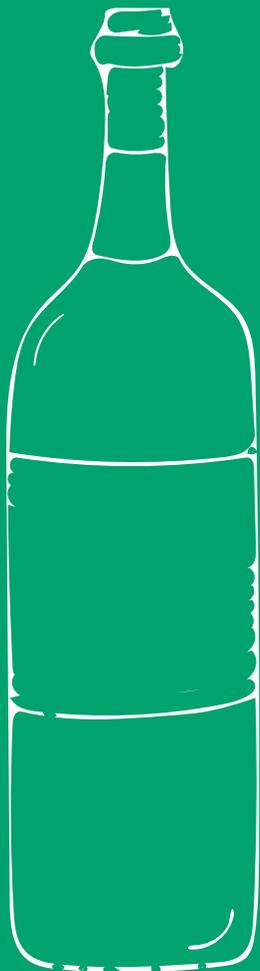
- 1 yema de huevo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

1. Diluir la levadura en agua tibia y dejar reposar varios minutos hasta que se disuelva. Mezclar bien el agua, la levadura y la harina hasta que se integre. Cubrir con un plástico o un paño humedecido y dejar aproximadamente 20 minutos a temperatura ambiente, hasta que la masa fermente y duplique su tamaño.

2. Para elaborar la masa del pan, colocar en un cuenco la harina y mezclar con la sal. Formar un volcán y, en el centro, combinar todos los ingredientes (yema, huevos, aceite, miel, harina, azúcar, sal y pasas) con el prefermento elaborado en el paso inicial. Mezclar bien todos los ingredientes y cuando ya tenga una consistencia sólida, amasar hasta obtener una consistencia homogénea, suave y moldeable. Colocar la masa en un envase plástico untado con un poco de aceite vegetal y dejar fermentar durante aproximadamente 1 hora y media.

3. Dividir en porciones de unos 170 g y enrollar para formar un bastón largo. “Tejer” la trenza y pintar con la yema de huevo batido. Dejar reposar 1 hora y media (ya destapado). Pintar con más huevo y espolvorear por encima con semillas de sésamo o amapola.

4. Hornear a 170 °C durante unos 35 minutos.



Colectividad

Libanesa

Entrada

Laban

Plato principal

**Shawarma de cordero,
pollo y cerdo**

Postre

Baklava

La cocina libanesa es fresca y muy sabrosa, con influencias de la cocina turca y la árabe, y también con muchos sabores en común con las recetas sirias. Son muy populares los quesos, las frutas secas y el aceite de oliva, y entre sus platos más conocidos se encuentran el *laban*, el *shawarma* y el *baklava*, tres claros ejemplos de recetas típicas de la colectividad libanesa para que los menos conocedores comiencen a explorar y ampliar su horizonte en la cocina.



ENTRADA

Laban

- 2 litros de leche
- 1 yogur entero natural

1. Calentar la leche a temperatura media y revolver con cuchara de madera. Retirar del fuego y agregar el yogur. Mezclar bien y dejar reposar tapado con un paño grueso durante 8 horas.
2. Volcar la mezcla sobre un lienzo colocado sobre un escurridor para drenar el suero de la leche durante 8 horas más. Retirar y guardar en un recipiente en la heladera.
3. Se puede servir con condimentos o solo con un poco de aceite de oliva, con pan árabe o galletitas o para acompañar las comidas.



PLATO PRINCIPAL

Shawarma de cordero, pollo y cerdo

- 1 kg de carne
- ½ cdtita. de pimienta negra en granos
- 2 cdas. de baharat*
- Canela en polvo
- ½ cda. de pimienta de jamaica en granos
- 2-3 dientes de ajo aplastados
- 100 cc de vinagre de vino
- 100 cc de agua fría
- Jugo de ½ limón

1. Cortar la carne en trozos de 1 cm de espesor, salpimentar a gusto y marinar en un recipiente a prueba de óxido (vidrio o loza), tapado con film. Llevar a heladera por 10 horas como mínimo. Marinar con las pimientas, la canela, el ajo, el vinagre y el limón.

2. Preparar los pinchos con espaditas de brochette. Cocinar a las brasas de 30 a 40 minutos. Después, cortar en tiritas finitas de 5 cm de largo con un cuchillo bien filoso.

3. Servir con pan árabe, rodajas de tomate y cebollas apenas desflamadas con agua caliente.

* El baharat es una mezcla de especias que se consigue ya preparada en los lugares de venta de especias. Al igual que sucede con el curry, no hay una receta única. Generalmente se hace con 7 especias, por eso también es conocida con ese nombre.

Baklava

- 200 g de manteca
- 12-14 láminas de masa filo
- 300 g de nueces picadas
- 125 g de azúcar
- 1 cda. de canela en polvo
- 1 rama de canela
- 1 limón
- 2 clavos de olor
- 60 ml de agua de azahar
- 1 vaso de agua
- Pistachos molidos (para decorar)

1. Mezclar las nueces con 50 g de azúcar y la canela molida.
2. En un molde cuadrado, extender un par de láminas de masa filo untadas con manteca derretida. Luego de poner dos láminas pegadas, volcar una capa de la mezcla de las nueces con el azúcar y la canela. Tapar con una capa de masa filo untada en manteca. Terminar con dos láminas para la parte superior del baklava.
4. Llevar a la heladera por 45 minutos y luego cortar en forma de cuadrados o rombos. Hornear por 7 minutos a 180 °C.
5. Preparar un almíbar con el agua de azahar, 75 g de azúcar, los clavos de olor y la rama de canela, la piel y el jugo de ½ limón. Verter por encima del baklava y decorar con pistachos.
6. Llevar nuevamente a heladera durante 2 horas y servir.



Colectividad

Lituana

Entrada

Saltibarščiai

Plato principal

Kopustai

Postre

**Agounu pyragas
su reisutais**

En la gastronomía de la colectividad lituana se pueden encontrar influencias de la cocina judía, rusa y polaca. La cercanía con los países escandinavos también fue muy importante. La mayoría de los platos son calóricos, como sopas y guisos, pensados para enfrentar las bajas temperaturas que durante casi todo el año tiene Lituania. Además del vodka, es muy consumido el *degtinė*, una versión local de esta bebida, elaborada a partir del centeno, el trigo o la papa.



ENTRADA

Saltibarsciai (sopa fría de remolacha)

- 2-3 remolachas rojas medianas o grandes
- 2 pepinos medianos
- 2 cebollas pequeñas
- 2 huevos duros
- 1 taza de crema agria
- 4 tazas de suero de leche (puede ser yogur natural o crema agria).
- Eneldo fresco
- Sal
- Agua

1. Hervir las remolachas hasta que estén tiernas. Reservar el líquido de la cocción. Mientras tanto, pelar y picar el pepino en trozos pequeños.

2. Picar la cebolla y mezclar con las yemas de huevo y una pizca de sal (para liberar el sabor a cebolla).

3. En un bol grande, añadir manteca al agua de la remolacha y mezclar con la crema agria. Agregar luego las remolachas ralladas gruesas, los pepinos, los dos huevos y la cebolla. Revolver hasta que estén bien integrados.

4. Servir con el eneldo picado.



PLATO PRINCIPAL

Kopustai (guiso de cerdo y col)

- 600 g de repollo rojo
- 400 g de repollo blanco
- 200 g de carne de cerdo
- 200 g de salchichas ahumadas
- 3 cdas. de salsa de tomate
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- Ciruelas secas
- 2 tazas de caldo de carne
- Sal y pimienta

1. Cortar el cerdo en dados y freír en aceite por unos minutos. Agregar la cebolla finamente picada, el ajo machacado y las zanahorias. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

2. Poner la preparación en una cacerola con el caldo y los repollos rallados, la salsa de tomate y la salchicha ahumada picada. Condimentar y cocinar a fuego lento de 20 a 30 minutos.

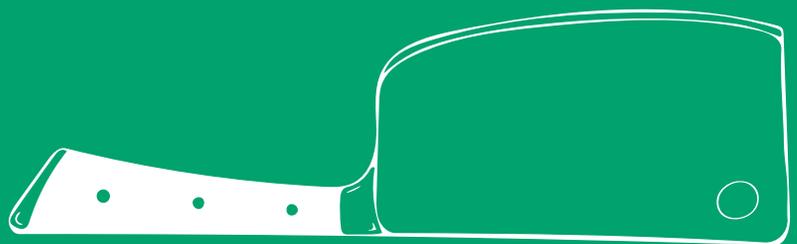
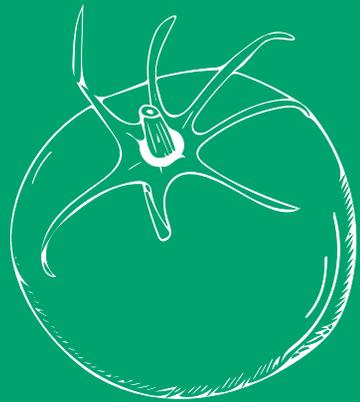
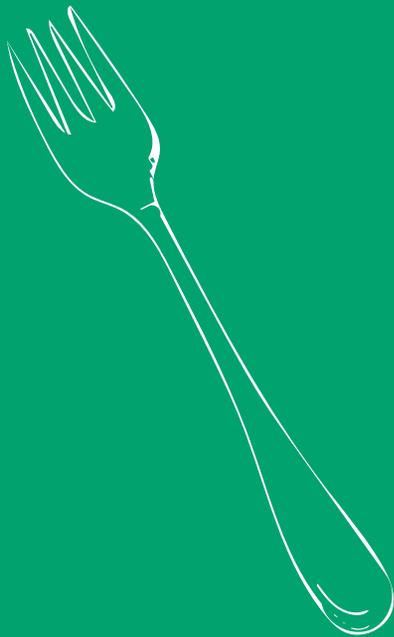
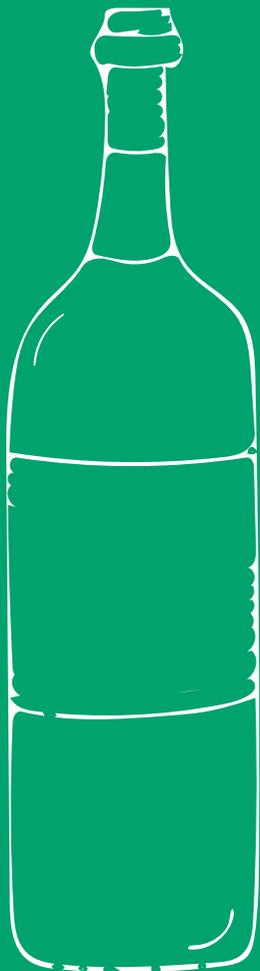
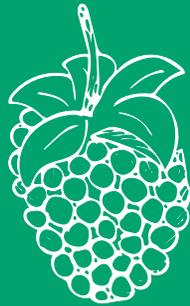
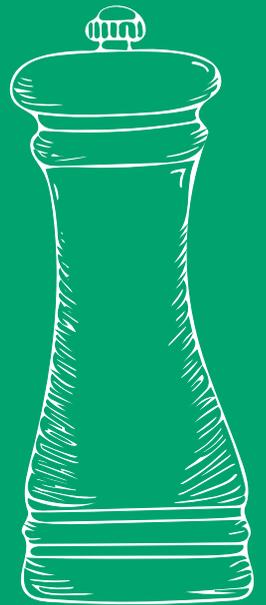
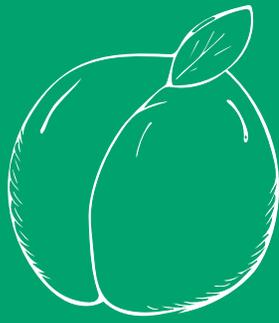
POSTRE

Agounu pyragas su reisutais (torta de amapola con almendras)



- 5 huevos
- 4 cdas. de miel
- 7 cdas. de manteca
- 1 vaso de semillas de amapola
- 4 vasos de harina de trigo
- 1 vaso de almendras
- 1 cdita. de polvo de hornear

1. Remojar las semillas de amapola en agua caliente y dejar hasta que se enfríe. Escurrir bien.
2. Mezclar los huevos con la manteca derretida y la miel. Sumar las semillas de amapola y el polvo de hornear. Integrar la harina y añadir las almendras bien picadas.
3. Verter la masa en un molde grande. Hornear durante unos 50 minutos a 180 °C. Se puede servir con crema y frutos rojos.



Colectividad

Mexicana

Entrada

Guacamole

Plato principal

Mole encacahuatado

Postre

Mazapán

Pan

Pan de muerto

Bebida

Agua de horchata

En 2010, la UNESCO declaró a la comida mexicana como “patrimonio cultural inmaterial de la humanidad” por su autenticidad y su capacidad de evolucionar sobre una base propia. Porque no se trata únicamente del ritual último de llevar un plato a la mesa, sino de un modelo cultural completo, que comprende actividades agrícolas, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas gastronómicas y modos de comportamientos comunitarios ancestrales.

La diversidad de la cocina mexicana está presente desde la disponibilidad de productos (cuenta con 64 tipos de maíz y una de las mayores variedades de panes del mundo) a la amplitud de técnicas, que se plasma en sus distintas cocinas regionales. Aún así, hay un conjunto de productos siempre presentes en sus platos: el denominado “tridente mexicano”, conformado por frijoles, tortilla y chile.

ENTRADA

Guacamole (PARA 4 PERSONAS)

- 3 paltas maduras
- 2 cdas. de cebolla
- 2 tomates pelados
- 1 chile (ají) jalapeño (o serrano verde)
- Jugo de lima (o limón)
- 5 ramitas de cilantro (opcional)
- Nachos (triángulos de tortilla fritos, opcional)
- Sal

1. Cortar las paltas por la mitad, quitar la semilla y extraer la pulpa con una cuchara. Pasarla a un recipiente y machacarla con un pisapuré o tenedor, pero sin que llegue a quedar una pasta homogénea. Agregarle jugo de limón para que no se oscurezca.

2. Picar finamente la cebolla, el ají, los tomates (sin semillas) y el cilantro, y agregarlos a la palta pisada. Sazonar con sal a gusto.

3. Servir usando los nachos como cucharitas comestibles.





PLATO PRINCIPAL

Mole encacahuatado (PARA 6 PERSONAS)

- 2 supremas de pollo desmenuzadas
- 10 chiles de árbol
- 3 chiles guajillo (o el chipotle)
- 2 tazas de cacahuete (maní)
- $\frac{3}{4}$ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates
- 1 pizca de orégano seco
- 1 tortilla
- 2 trozos de pan (flautas o miñoncitos)
- Aceite de maíz
- Ajo
- Laurel
- Tomillo
- Apio
- Sal y pimienta

1. Hervir las pechugas en una olla con sal, junto con media cebolla, dos dientes de ajo, una ramita de apio, dos hojas de laurel y unas ramitas de tomillo. Reservar.
2. Freír en el aceite los maníes, reservar y en ese mismo aceite freír los chiles.
3. Hervir los tomates en el caldo con el que se cocinó el pollo.
4. Volver a usar el aceite para freír el pan y la tortilla.
5. Dorar la cebolla y los ajos en una sartén sin aceite.
6. En el mismo aceite que nos sobró de los procesos anteriores, sofreír la molienda que haremos de la cebolla y los ajos, el pan y la tortilla, que podrán ayudarse de un poco del mismo caldo de pollo reservado.
7. Una vez que tome textura, agregar los tomates igualmente molidos con los chiles, el orégano, la sal y la pimienta.
8. Agregar los maníes, que se deben moler con un poco de caldo de pollo. Los maníes se agregan en el último paso porque es lo que hace espeso al mole. Atención, porque al hervir pueden hacerse grumos. Servir acompañado de presas de pollo y con un arroz a la mexicana, acompañado de tortillas de maíz nixtamalizado.



POSTRE

Mazapán

- 400 g de cacahuete (maní) sin sal y tostado
- 150 g de azúcar impalpable
- 2 cdas. de agua
- Papel de china para envolver (o papel transparente)

1. Moler el cacahuete (maní) en un molino de semillas o en una licuadora hasta convertirlo en polvo. Es conveniente no moler demasiado para no hacer una pasta que se transforme en aceite.
2. Agregar al polvo de cacahuete (maní), el azúcar impalpable y una cucharada de agua.
3. Amasar en el mismo recipiente y agregar la segunda cucharada de agua.
4. Una vez que se obtenga una pasta que se una al cerrar las manos, llevar a una cintura de 6 a 8 cm. Rellenar y compactar hasta formar un bloque y retirar de la cintura para colocar en el papel.

BEBIDA

Agua de horchata

- 250 g de arroz
- Canela en rama
- Vainilla
- 3 cdas. de leche en polvo
- Agua
- Hielos
- Azúcar

1. Colocar el arroz en un poco de agua a remojar, junto con la canela en rama (preferentemente desde un día antes de la preparación, aunque con un par de horas de antelación es suficiente).
2. Moler el arroz en la licuadora junto a los demás ingredientes (menos los hielos).
3. Agregar los hielos y servir.



PAN

Pan de muerto

- 3 tazas de harina
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 90 g de manteca
- 2 huevos
- 2 cdas. soperas de levadura en polvo
- 240 ml de leche
- Vainilla
- Ralladura de 1 naranja
- Sal

1. Calentar un poco la leche para poner la levadura. Agregar una cda. de harina y azúcar. Reservar.

2. Con el resto de la harina hacer una fuente y poner los huevos. Revolver, agregar la manteca, revolver y agregar el azúcar, la sal, la vainilla y la ralladura de naranja.

3. Amasar hasta que todo quede bien integrado. Si después de un tiempo de estar amasando la mezcla no se despega de las manos, agregar solo un poquito de harina. Agregar la levadura y otra vez amasar hasta que la mezcla se despegue de las manos.

4. Dejar reposar hasta que la mezcla duplique su tamaño, formar el bollo y dejar reposar 30 minutos más.

5. Precalentar el horno a 180 °C y hornear por unos 20 minutos.

6. Derretir la manteca para untarlos y espolvorearlos con azúcar. También se le pueden agregar semillas de sésamo. Para eso, antes de meterlos al horno, batir un huevo, cubrir el pan y espolvorear las semillas.



Colectividad

Montenegrina

Plato principal

**Brodet a la manera
de Boka Kotorska**

Postre

Buñuelos

Pan

Česnica

Bebida

Vino caliente con especias

La gastronomía montenegrina está basada en las verduras, la carne, el pescado y en ingredientes típicos de la cocina mediterránea, como el aceite de oliva. En la zona norte, posiblemente por su clima más frío y la proximidad a Serbia y Hungría, son más habituales los guisos de carne con frutos silvestres, hierbas aromáticas y hongos salvajes. En la costa y la parte central del país abundan los platos con frutos del mar.

La comida montenegrina empieza con un plato de sopa, que puede ser “clara” o muy espesa, con abundancia de verduras, fideos, arroz o incluso carne. Los platos que mejor representan su cocina son el cordero hervido, la *skakavica* (pescado marinado con col blanca), las *domaća kobasica* (salchichas asadas) y el *projanica* (pastel elaborado en base a queso fresco).



Brodet a la manera de Boka Kotorska (guiso de pescado)

- 5 kg de pescados variados
- 3 kg de un mix de cebollas, ajos, puerros y cebollas de verdeo
- 3 dl de aceite de maíz (o girasol)
- 2 dl de aceite de oliva
- 1,2 kg de zanahorias
- 2-3 limones
- 1,5-2 dl de vinagre de vino
- 1,5-2 litros de salsa de tomate (o puré de tomates pelados)
- 1 pizca de azúcar
- Romero
- Albahaca
- Perejil
- Apio
- Hinojo
- Menta
- Ciboulette
- Nuez moscada
- Canela
- Sal y distintos tipos de pimienta (blanca, verde, rosa y negra)

1. Limpiar los pescados, cortarlos en trozos, salarlos y dejarlos en un colador para que se escurran.

2. Picar finamente cebollas, ajos, puerros y cebollas de verdeo. Agregar un poco de sal y dorar todo en aceite caliente. Bajar el fuego y continuar la cocción hasta que estén bien rehogados. Agregar un poco de agua fría para facilitar la cocción. Una vez rehogados, agregarles las hierbas aromáticas. Agregar luego los condimentos secos.

3. Cuando el sofrito tenga un lindo color dorado y aroma agradable, agregar las zanahorias cortadas en rodajas finas. Después de unos 5 a 10 minutos agregar el limón cortado en rodajas y el vinagre diluido con un poco de agua. Al final, agregar los tomates cortados y pelados y no olvidar una cdita. de azúcar. Mezclar bien y continuar la cocción durante unos 5 minutos más y retirar del fuego.

4. Cubrir el fondo de una olla grande y profunda con una fina capa del sofrito. Colocar las cabezas de pescado, otra capa del sofrito, encima de esta los trozos de pescado, y así sucesivamente hasta terminar con los ingredientes.

5. Colocar la olla sobre fuego suave, y cocinar lentamente durante 5 o 6 horas a partir de la ebullición. No tapar la olla y no mezclar, ya que los trozos del pescado deben mantenerse enteros.

6. Una vez terminada la cocción, dejar enfriar el brodet y retirar con cuidado los trozos de pescado. Acomodarlos en una fuente y cubrirlos con el sofrito.

7. El brodet se puede servir frío o caliente, con guarnición de polenta, papas cocidas o arroz hervido.



PARA APROVECHAR

Con las cabezas de pescado sobrantes y el resto del sofrito se puede hacer un delicioso caldo.



POSTRE

Buñuelos

- 500 g de harina
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de azúcar
- 1 cubo de levadura fresca
- 1 copita de grapa
- 100 g de pasas de uva
- Agua caliente
- Aceite para freír
- Azúcar impalpable (o granulada)

1. Disolver la levadura en 0,5 dl de agua tibia con una cdita. de harina y una cdita. de azúcar. Dejar levar.

2. Verter la harina en un bol y en el medio ahuecar para agregar la levadura ya levada y la grapa. Mezclar primero con una cuchara de madera, y después continuar amasando con las manos. Dejar levar la masa en un lugar caliente. Volver a amasar y añadir las pasas previamente maceradas en agua caliente. Dejar levar nuevamente.

3. Freír los buñuelos en abundante aceite caliente. Una vez dorados, colocarlos sobre papel absorbente y espolvorear con azúcar impalpable.

PAN

Česnica

- 2 huevos
- 1 cubito de levadura
- 500 ml de leche
- 1 kg de harina
- Sal
- 1 moneda (opcional)

1. Disolver la levadura en leche tibia y añadir luego un huevo revuelto. Sazonar con sal y revolver.

2. Añadir poco a poco la harina y la leche caliente hasta obtener una masa suave. Cubrir con un paño y dejar levar. En cuanto el bollo empieza a subir, amasar nuevamente. La masa del česnica no debe crecer totalmente. Dentro del česnica, colocar una moneda (bien lavada).

3. Poner la masa en un molde engrasado y cubrir la superficie entera con huevo batido. Hornear hasta que el česnica esté de color rojo oscuro.

COMENSAL CON SUERTE

El comensal que encuentre la moneda tendrá un año de buena suerte y buena salud, y deberá devolverla a la persona que amasó el pan.

BEBIDA

Vino caliente con especias

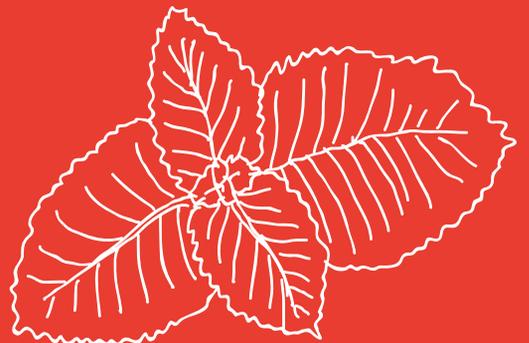
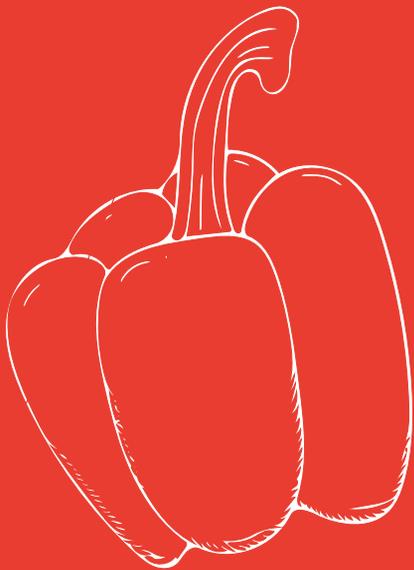
- 300 cc de vino tinto
- 200 cc de agua
- 3 cdas. de azúcar
- 1 cdita. de canela
- 1 cdita. de nuez moscada
- 1 ají picante
- ½ naranja
- Clavos de olor

1. Calentar el vino y el agua, y añadir el azúcar.

2. Agregar las especias y las rodajas de naranja.

3. Apagar el fuego antes de llegar al punto de ebullición.

4. Retirar y servir en vasos, con una rodaja de naranja en cada uno.



Colectividad

Panameña

Entrada

Sancocho de gallina de patio

Plato principal

Plátano en tentación

Postre

Tres leches

La cocina panameña es el resultado de la integración de distintas tradiciones. Además de las costumbres autóctonas y de la influencia de la cocina española, las sucesivas migraciones -como la africana, la francesa o la china- complejizaron y enriquecieron su oferta gastronómica.

A pesar de ser un país pequeño, Panamá posee también una gran diversidad de climas y culturas, situación que favorece la existencia de variantes regionales. Por ejemplo, al contar con costa atlántica y pacífica, la variedad de pescados y mariscos es inmensa.



ENTRADA

Sancocho de gallina de patio

- 1 gallina
- 500 g de ñame (puede ser mandioca)
- 6 hojas de cilantro
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 3 ajíes criollos
- 1 cda. de orégano
- Caldo de pollo
- Sal
- Agua

1. Hervir la gallina a fuego lento con el ajo, el cilantro, la cebolla y la sal. Cocinar entre 35 y 45 minutos agregando agua para evitar que se seque.
2. Pelar el ñame e incorporar a la olla junto con el orégano.
3. Cuando el ñame esté suave, apagar el fuego y tapar la olla.
4. Se puede acompañar con arroz blanco y plátano maduro frito.



PLATO PRINCIPAL

Plátano en tentación

- 3-4 plátanos maduros
- 3-4 ramas de canela
- 8 clavos de olor
- 3-4 cdas. de manteca
- Canela
- 5 cdas. de azúcar morena

1. Pelar y cortar los plátanos en seis partes. Dorarlos en una sartén con la manteca, la canela y los clavos de olor incrustados en cada trozo.
2. Agregar el azúcar morena y un poco de agua y dejar hervir hasta obtener una consistencia tipo caramelo.
3. Se puede servir con arroz blanco, o incluso puede comerse como postre agregándole queso crema.

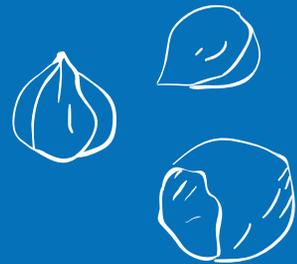
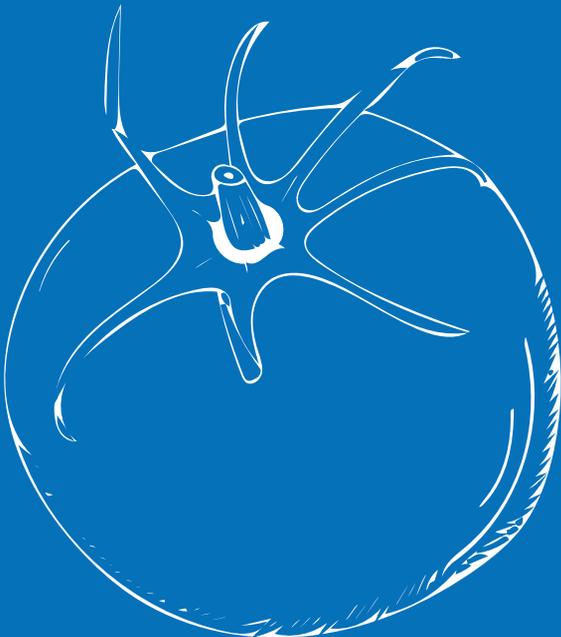
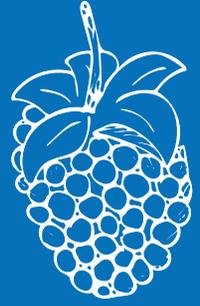
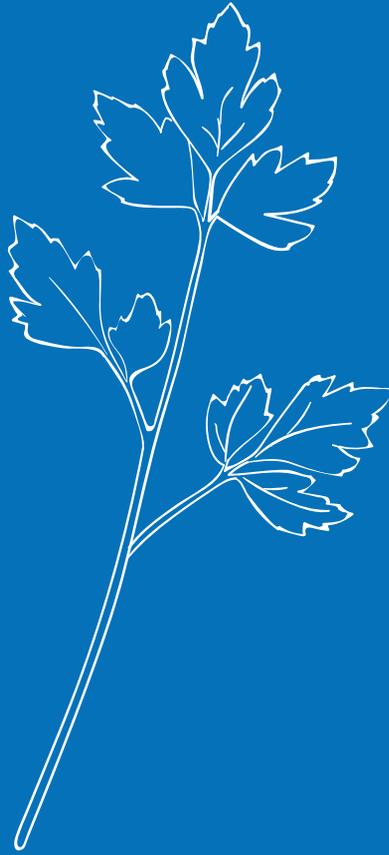
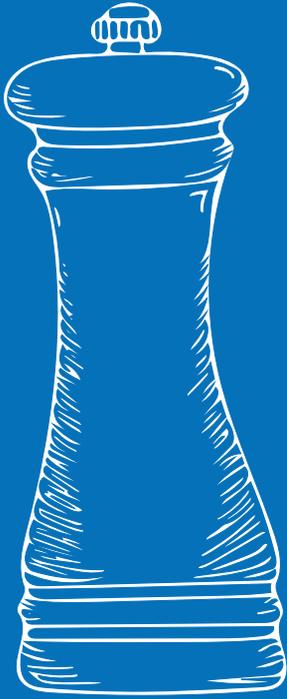


POSTRE

Tres leches

- 1 lata de leche condensada
- 1 pote de crema de leche
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cda. de maicena (o harina leudante)
- 1 lata de duraznos en almíbar
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 30 g de manteca
- 6 huevos
- 1 vaso de ron blanco
- Canela en rama
- 2 tazas de azúcar blanca
- ½ taza de agua

1. Colocar en una olla la crema, las leches, la canela en rama y el almíbar de los duraznos. Revolver y colocar sobre una hornalla a fuego lento.
2. Batir un huevo e incorporarlo lentamente a la olla en el fuego. Disolver una cucharada de maicena en ½ taza de agua y también agregarla. Batir continuamente y agregar la vainilla y el ron. Seguir revolviendo hasta que hierva y se endurezca.
3. Colocar en una fuente para horno, adornar con los duraznos y dejar enfriar. El postre debe quedar con una consistencia similar a la de las natillas.
4. En un recipiente hondo, preparar merengue con las claras de huevo y el azúcar, e incorporar al postre.
5. Llevar a la heladera para enfriar y servir.



Colectividad

Paraguaya

Entrada

Chipa guasú

Plato principal

So'ó apu'a

Postre

**Tortitas de miel negra
y boquerón**

Pan

Pan paraguayo

Para la colectividad paraguaya, la comida es un elemento central de celebración. No hay fiesta o reunión en la que no haya un buen plato de chipa guasú o sopa paraguaya, que son las guarniciones más populares y suelen acompañar la mayoría de las comidas, en especial a las carnes.

En Paraguay se consume mucha mandioca y maíz, sopas de todo tipo y también son parte de la dieta cotidiana los productos más populares de la Argentina, como el asado y el mate. De hecho, el nombre científico de la yerba mate es *ilex paraguariensis*. Además de la forma tradicional, también se consume como tereré, una infusión similar pero cebada con agua bien fría y hierbas naturales o jugos de fruta.



ENTRADA

Chipa guasú

- 1 kg de choclo
- 1 cebolla grande (o 2 pequeñas)
- 5 huevos grandes (o 6 pequeños)
- ½ taza de leche
- 350 g de queso
- Sal

1. Sofreír la cebolla cortada en juliana, agregarle la sal y, una vez transparente, sacar del fuego y reservar.
2. En la licuadora o procesadora, licuar el choclo con un par de huevos y un chorrillo de leche. Dividir la preparación en 3 o 4 partes.
3. Agregar a esta mezcla la cebolla y el queso desmenuzado. Rectificar la sal. Si la preparación queda un poco líquida, agregar unas cucharadas de harina de maíz.
4. Verter la preparación en una fuente enmantecada y llevar al horno precalentado a 180 °C por 30-40 minutos.



PLATO PRINCIPAL

So'ó apu'a

Para el caldo

- 25 cc de aceite
- 1 cebolla blanca
- 2 tomates perita
- 1 ají picante verde
- ½ litro de caldo de carne
- 80 g de arroz

Para las albóndigas

- 500 g de carne picada
- 1 cebolla blanca
- Aceite de girasol
- 150 g de polenta
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- Cebolla de verdeo
- Sal y pimienta

1. Rehogar la cebolla, los tomates y el ají con el aceite. Agregar el caldo de carne y llevar a ebullición. Incorporar el arroz y reservar.
2. Para las albóndigas, mezclar todos los ingredientes menos la cebolla de verdeo. Amasar bien y formar bolitas.
3. Incorporar las albóndigas al caldo preparado. Llevar al fuego y cocinar hasta que tanto el arroz como la carne estén blandos.
4. Perfumar la sopa con cebolla de verdeo y servir.



POSTRE

Tortitas de miel negra y boquerón

- 350 g de harina común
- 100 ml de agua
- 1 huevo
- 100 ml de aceite neutro
- 200 cc de miel de caña (miel negra)
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio

1. Tamizar los ingredientes secos. Formar un volcán con la harina y el bicarbonato y en el hueco mezclar el huevo y la miel. Agregar poco a poco el agua. La masa debe ser como la de un bizcochuelo o incluso un poco más espesa.
2. Verter la masa en moldecitos individuales, o en un recipiente enmantecado y enharinado, y cocinar a 180 °C durante unos 30 minutos.
3. Retirar del horno, dejar enfriar sobre una rejilla y servir.

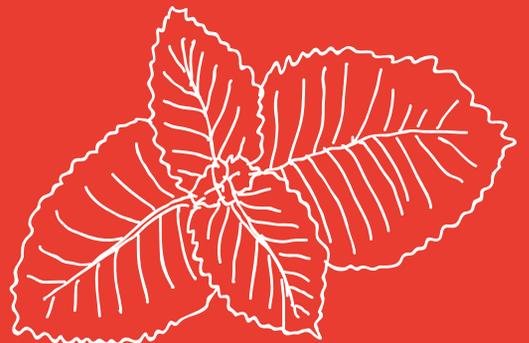
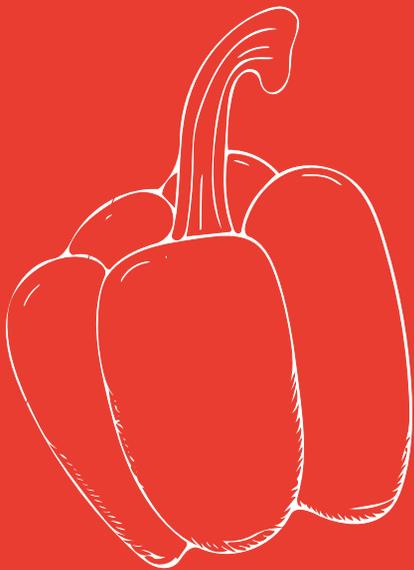


PAN

Pan paraguayo

- 1 kg de harina 000
- 150 g de margarina
- 5 huevos
- 80 g de levadura
- 500 g de queso Paraguayo (o queso fresco)
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de anís
- 250 cc de agua
- 1 cda. de azúcar

1. Batir la manteca con los huevos, el queso, el anís estrujado y el azúcar.
2. Hacer una corona con la harina y la sal, colocando la preparación anterior en el centro. Unir poco a poco y trabajar bastante la masa con los dedos. Añadir la levadura disuelta en una parte de agua. Amasar bien, de 10 a 15 minutos, agregando lo que resta de agua y dejar levar al doble.
3. Aplastar sin amasar para sacar todo el aire, extender la masa sobre la mesa enharinada con un rodillo y cortar rectángulos para armar los panes.
4. Disponer los panes en una placa con papel para horno. Pintar con huevo batido o leche. Se puede agregar queso rallado y dejar levar al doble del tamaño, por unos 15 minutos más.
5. Llevar a horno precalentado a 160 °C hasta que se doren (según el tamaño de las piezas).



Colectividad

Peruana

Entrada

Cebiche mixto

Plato principal

Seco de cordero

Bebida

Chicha morada

Durante la última década, la gastronomía peruana se convirtió en un fenómeno a nivel mundial sin precedentes. La creación de esta marca país sirvió no sólo para difundir los manjares típicos peruanos, sino también para impulsar al país como destino turístico global. Y este boom turístico sirvió, además, para potenciar a las economías regionales que producen materias primas.

Los platos de la comida peruana son producto de una compleja fusión entre la cocina de los pueblos autóctonos, la influencia de la cocina española y también la inmigración asiática del siglo XX. Esa compleja trama cultural, sumada a la gran variedad de productos, dio como resultado una cocina riquísima y muy compleja, que incluye desde sopas y platos calóricos hasta deliciosos cebiches y sushis que combinan pescados con frutos tropicales.



ENTRADA

Cebiche mixto (PARA SEIS PERSONAS)

- 1 kg de pescado
- ¼ kg de tentáculos de calamar
- 125 g de langostinos pelados
- Mejillones
- Kanikama
- 1 diente de ajo
- Apio
- 3 cebollas medianas
- 1 rocoto rojo
- 5 ajís picantes rojos
- 1 kg de limón
- Cilantro
- Leche
- Jengibre
- Sal

1. Hervir los tentáculos de calamar durante 5 minutos y los langostinos por 2 minutos, e inmediatamente enjuagar en agua fría.

2. En un recipiente, incorporar el pescado cortado en cubitos, los tentáculos, los langostinos y el kanikama. Mezclar bien y agregar sal y el jugo del limón.

3. Licuar el rocoto sin semilla, los ajís, el ajo, un trozo de jengibre, el apio y la leche.

4. Agregar al recipiente este ají licuado junto con la cebolla cortada bien finita.

5. Servir con batata glaseada, choclo, mandioca, papa y lechuga. Las batatas glaseadas se pueden preparar hirviéndolas con jugo de naranja y 250 g de azúcar.



PLATO PRINCIPAL

Seco de cordero

- 1,5 kg de cordero
- 3 cebollas
- Ajo
- Comino
- Pimienta
- Orégano
- Cilantro
- Ají mirasol
- Caldo de carne
- 1 litro de cerveza

1. Dorar en una sartén las cebollas y el ajo. Incorporar luego el caldo y la cerveza.

2. Agregar el cordero macerado con las especias y cocinar durante 45 minutos a fuego moderado.

3. Cuando la carne esté blanda, agregar el ají mirasol y el cilantro, y cocinar durante 5 minutos más.

4. El seco de cordero se puede acompañar con papa, yuca o frijoles y ensalada criolla (cebolla, tomate, limón, cilantro).



Chicha morada

- ¾ kg de maíz morado
- 1 kg de manzana
- 1 cáscara de ananá
- 1 taza de azúcar
- 4 clavos de olor
- Jugo de limón

1. Hervir en 3 litros de agua el maíz morado, el clavo de olor y las cáscaras de manzana y de piña. Cocinar a fuego lento durante ½ hora.
2. Colar y volver a hervir las cáscaras con las manzanas.
3. Colar nuevamente y juntar con el líquido anterior. Añadir azúcar y jugo de limón.
4. Servir bien helado.



La gastronomía peruana en Buenos Aires

Por Anthony Vázquez

Cheff de la cebichería peruana La Mar

Mi historia con la cocina empieza en Arequipa, mi ciudad natal. Los que la conocen saben que es una ciudad muy gastronómica, de hecho la arequipeña es una de las cocinas regionales más sofisticadas del Perú. Mi bisabuela era dueña de una picantería¹ y yo crecí en ese ambiente. Mi abuelo era agricultor y sobretodo un sibarita, un hombre con un muy buen paladar que cuidaba mucho la relación entre los productos que cultivaba y los platos que preparaba. Si soy cocinero es porque he mamado toda esa vivencia; tener un restaurante, cocinar para la gente, me gusta eso. Me gusta salir a la sala y ver que la gente se siente feliz, que disfruta la comida. También me gustan las críticas, me sirven mucho para mejorar.

Hace más de 11 años que trabajo con Gastón Acurio. Mi primer trabajo fue como cebichero en La Mar de Lima. El cebichero es el cocinero que se encarga de preparar únicamente cebiches y tiraditos. Poco a poco fui creciendo hasta que



llegué a ser jefe de cocina de La Mar y me encomendaron hacer las aperturas de estos restaurantes fuera del Perú.

Así fue que llegué a Buenos Aires con la propuesta de abrir La Mar y quedarme a conducirla. Yo tenía mucho miedo porque Argentina no es un país que se caracterice por el consumo de pescado, sino más bien por el de carne. Entonces viajamos antes a investigar y encontramos que el producto local argentino (pescados de mar) es maravilloso; es más, me parece que hay más variedades de pescado de mar en Argentina que en otros países de Latinoamérica, como Colombia o Chile.

Al comienzo, estaba un poco cegado y buscaba productos que fueran parecidos a los peruanos, en este caso los del norte de Argentina. Después me di cuenta de que Argentina es un país estacional, eso me abrió la cabeza y empecé a aprovechar productos de todas sus regiones. Ese es el valor más grande que tiene Argentina para mí: tiene muy ordenado el tema de la estacionalidad, y lo que necesita tu cuerpo es lo que ofrece esa estación y es en ese momento cuando hay que aprovecharlo.

Abrimos las puertas del restaurante en 2014 y tuvimos la suerte de que la gente aceptó la propuesta de una cebichería. Nuestro objetivo fue reproducir el alma de una cebichería peruana acá, en Buenos Aires; siempre la música salsa está presente y todo sucede alrededor del pescado fresco y unas cervezas. Considero que una cebichería es un tipo de restaurante más democrático que otros: todos son bienvenidos.

Lo que nos propusimos desde el inicio fue no modificar nuestra propuesta gastronómica. A nuestro cebiche no le bajamos ni un gramo de picante, ya que a nosotros nos interesa mostrar la cocina peruana tal cual es. Lo que sí hicimos fue negociar con un público acostumbrado a comer pescados solo en filete, no enteros, ni tampoco habituado a otros productos marinos poco conocidos como, por ejemplo, caracoles. Al principio yo pensaba: “¡Qué tal viaje ha hecho este marisco hasta Buenos Aires para que la gente no lo aproveche!”. Pero poco a poco fueron acostumbrándose y se entregaron. La gente está muy a gusto y cada vez se anima a más.

Uno de los platos peruanos que ha conquistado mayor cantidad de paladares porteños es sin duda el cebiche, incluso ha traspasado las barreras de lo peruano: el cebiche está actualmente en grandes restaurantes no peruanos de la ciudad.

Pero más allá de platos puntuales, nosotros queremos que la gente entienda que la cocina peruana es muy amplia y que hay muchos tipos dentro de ella. En una cebichería se come un tipo de comida, en una anticuchería² otro, en una picantería otro. Si yo le pido a un cebichero que me haga un ají de gallina³ seguramente no va a ser el mejor ajo de gallina que se pueda comer. La idea es que los restaurantes peruanos se especialicen en algo y le den valor a eso. Cada uno es bueno para algo.

Es maravilloso ver que esto pasa aquí en Buenos Aires. Nosotros no fuimos los primeros, hay peruanos que migraron mucho tiempo atrás e hicieron un gran trabajo. Cada uno trajo su conocimiento en un tipo de cocina peruana particular y podríamos decir que asfaltaron la cancha.

Los peruanos escapamos de nuestro país durante mucho tiempo, en muchos sentidos, nos avergonzábamos de nuestra comida. Nadie quería decir que comía quinoa, por ejemplo. Cuando venía una visita a casa le servíamos un bistec⁴ y nos sentíamos bien de convidarles eso, pero no nos sentíamos orgullosos de nuestros productos. Sin embargo, empezamos a sentirnos orgullosos de ciertas cosas. La gastronomía es algo muy lindo, es algo de lo que todos nos sentimos parte. Hablar de nuestro pisco, de lo que comíamos en nuestra casa, de nuestra cocina, nos hace sentir muy unidos. Siempre vas a encontrar a un peruano hablando de cuál es el mejor cebiche en este barrio, o quién es la madre que hace la mejor papa a la huancaína⁵.

¹ Las picanterías arequipeñas son restaurantes tradicionales que datan del siglo XVI. Fueron reconocidas como Patrimonio Cultural de la Nación Peruana en 2014.

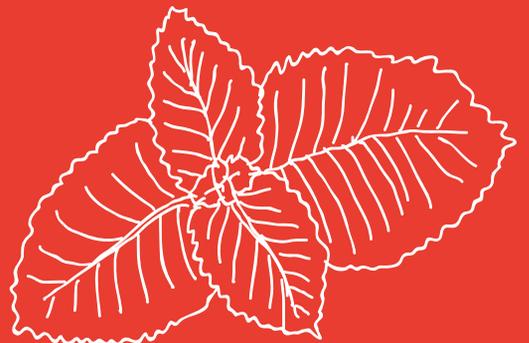
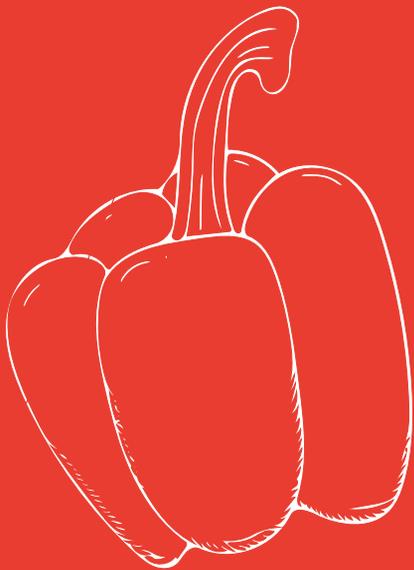
² Restaurante en el que se ofrecen anticuchos, que son brochetas de corazón de res aliñadas con ají panca.

³ Plato tradicional peruano perteneciente a la cocina criolla, originalmente hecho a base de carne de gallina, migas y ají amarillo.

⁴ Bife de carne vacuna.

⁵ Entrada tradicional hecha con papas hervidas y una salsa de ají amarillo, queso y cebolla.





Colectividad

Polaca

Entrada

Zapiekanka

Plato principal

Pierogi

Bebida

Nalesniki

La cocina polaca se caracteriza por ser muy sustanciosa y abundante, con influencias de la gastronomía rusa y alemana. Las frías temperaturas del país son una variable muy importante en sus platos, especialmente por los procesos de conservación de carnes y verduras (ahumadas y encurtidas, respectivamente), en otra época necesarios para contar con alimento en invierno.

En la mesa polaca no pueden faltar los fiambres ahumados y patés de hígado y carne (de ganso o liebre), alguna sopa elaborada, y las gelatinas de carnes. También el rábano picante, los pepinos, las semillas de amapola, las papas y las setas. La comida se suele acompañar con té en vaso o bebidas con alto nivel alcohólico.



ENTRADA

Zapiekanke (gratinado con setas y queso)

- 2 baguettes chicas
 - 500 g de champiñones
 - 1 cda. de manteca
 - 250 g de queso semiduro rallado
 - Salsa de tomate tipo ketchup
 - Sal y pimienta
1. En una sartén con manteca, freír los champiñones cortados en finas fetas. Revolver de vez en cuando, durante unos 10 minutos. Cuando los jugos se hayan evaporado, retirar del fuego y sazonar con sal y pimienta.
 2. Cortar las baguettes por la mitad, sacarles un poco de miga y agregar los champiñones. Espolvorear con queso rallado.
 3. Cocinar en el horno a 200 °C durante 10 minutos, hasta que el queso se haya derretido y el pan haya quedado crujiente.
 4. Decorar con la salsa de tomate y servir.

PLATO PRINCIPAL

Pierogi

Para la masa

- 2 tazas de harina
- 1 huevo
- 1 cdita. de aceite
- 1 cdita. de sal
- ¾ taza de agua caliente

Para el relleno

- 500 g de papas
- 150 g de ricota
- Sal y pimienta



1. Colocar la harina en un bol. En el centro agregar el huevo, aceite, sal e ir agregando de a poco el agua caliente hasta formar una masa tierna que no se pegue en las manos. Reservar 1 hora.

2. Hacer bollitos y aplastarlos para darles forma de disco (o estirar la masa y cortar discos) de aproximadamente 10 cm de diámetro.

3. Hervir las papas con piel. Luego pelarlas y pisarlas con la ricota. Rehogar la cebolla en aceite y añadir al puré. Salpimentar y mezclar bien todo.

4. Rellenar los discos con la preparación, cerrarlos y hervir en abundante agua con sal, de 3 a 5 minutos. Servir tibio y decorado con una cebolla dorada.

PARA SERVIR

Colocar la pasta cocida en un plato grande y adornar con cebolla caramelizada y ramas de perejil.





POSTRE

Nalesniki

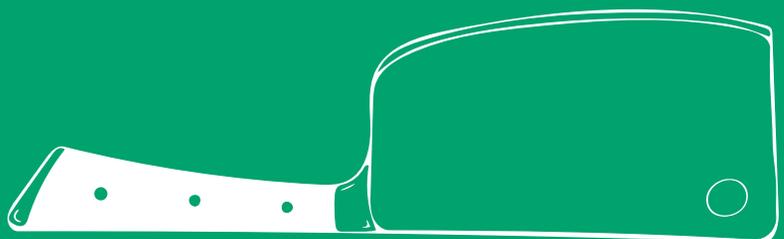
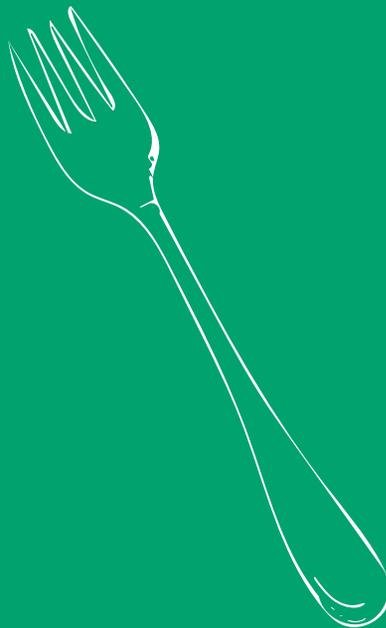
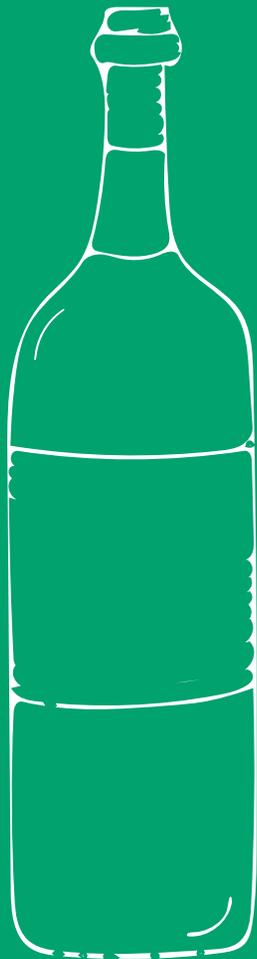
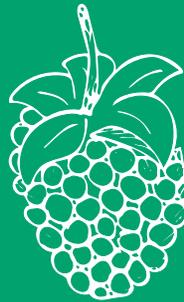
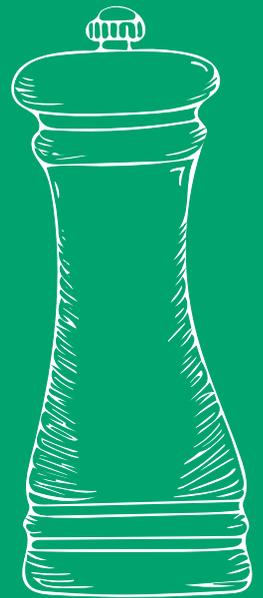
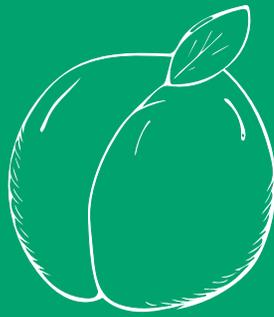
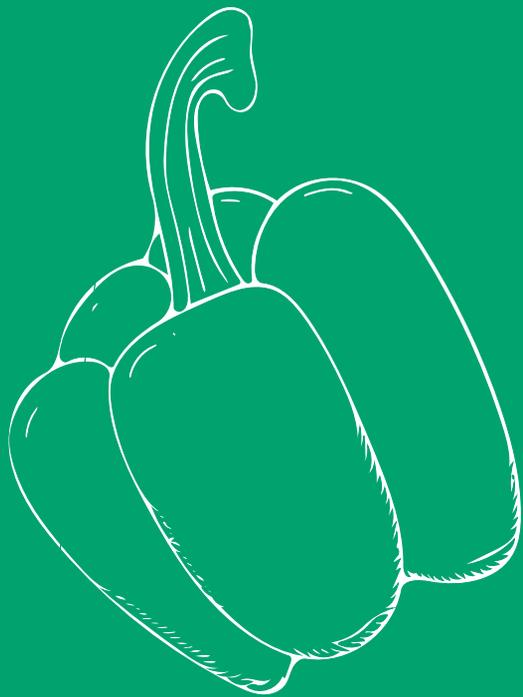
Para los panqueques

- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 2 cdas. de aceite
- Manteca

Para el relleno

- 400 g de ricota
- 100 g de crema
- 100 g de azúcar

1. Para la preparación de los panqueques, licuar todos los ingredientes menos la manteca.
2. Derretir manteca en una sartén, volcar un cucharón de la preparación y cocinar vuelta y vuelta. Repetir estos pasos para el resto de los panqueques, agregando manteca cada vez.
3. Para el relleno, batir la crema con 50 g de azúcar a punto chantillí, mezclar el resto del azúcar con la ricota y rellenar los panqueques.
4. Se los puede servir decorados con salsa de chocolate.



Colectividad

Portuguesa

Entrada

Sopa da aldeia

Plato principal

Bolos de bacalhau

Postre

Pastéis de Belém

Pan

Pão de agua

Las comidas típicas de la colectividad portuguesa son en su gran mayoría sustanciosas y abundantes, con la particularidad de que cada región le agrega sus propios condimentos y sabores. En general, son platos con carne de cerdo y pescados, como el bacalao o las sardinas.

Para empezar a aventurarse en la cocina portuguesa se recomienda probar unas tapas (denominadas *petiscos*) o una sopa (la más popular es la sopa de *pedra*, con frijoles y carne de cerdo), y después seguir con *cozido* (estofado de carne de pollo y cerdo), *rojões* (trozos de carne de cerdo magro fritos con vino, laurel y limón) o el *bacalhau un bras* (merluza picada y salteada con cebollas, papas y perejil).

A la tradición portuguesa pertenece también la cultura del café y de los deliciosos postres, como los imperdibles *pastéis de nata*.



ENTRADA

Sopa da aldeia (sopa de la aldea)

- 250 g de repollo cortado en juliana
- 200 g de papas en cubo
- 2 zanahorias chicas picadas
- 250 g de porotos
- 1 cebolla mediana picada
- 100 g de panceta ahumada picada
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal

1. Poner en remojo los porotos de 8 a 12 horas. Después escurrirlos y colocarlos en una olla con agua a temperatura ambiente. Hervir hasta que estén tiernos. Colar y reservar.

2. En una olla, rehogar la cebolla, agregar la panceta, el repollo, la zanahoria, las papas y una taza de agua. Hervir durante 15 minutos y agregar los porotos y agua hasta cubrir la preparación. Rectificar la sal y cocinar por 20 minutos más.



PLATO PRINCIPAL

Bolos de bacalhau (bolitas de bacalao)

- 1 kg de papas
- 1 kg de bacalao
- 3 huevos
- Salsa picante (opcional)
- Sal y pimienta

1. Hervir las papas con el bacalao. Retirar las espinas al bacalao y desmenuzar.
2. Preparar un puré con las papas y mezclar con el pescado y los huevos batidos.
3. Hacer bolitas con la mezcla y freír en aceite bien caliente.

POSTRE

Pastéis de Belém (PASTELES DE BELÉM)

- 1 litro de leche
- 500 g de azúcar
- 100 g de harina
- 12 yemas de huevo
- 600 g de masa de hojaldre
- Piel de ½ limón
- 1 rama de canela
- Manteca para untar los moldes
- Moldes pequeños (y bajos de ser posible)

1. Cortar círculos de la masa de hojaldre y forrar los moldes enmantecados. Pinchar con un tenedor la base de la masa y dejar reposar 20 minutos.
2. Para el relleno, separar 200 ml de la leche en un bol y añadir la harina. Batir hasta que no queden grumos.
3. En una cacerola, calentar la leche junto con la piel de limón (sin la parte blanca) y la rama de canela. Cuando comience a hervir, añadir poco a poco la mezcla de harina y leche sin dejar de remover. Cuando vuelva a hervir, retirar la piel de limón y el palo de canela. Añadir el azúcar en forma de lluvia sin dejar de remover. Al obtener una consistencia bien homogénea, apagar el fuego y dejar reposar durante 10 minutos.
4. Colocar las 12 yemas en un bol y batir ligeramente. Incorporarlas al resto de los ingredientes pasándolas por un colador. Mezclar bien hasta obtener una crema pastelera semilíquida.
5. Colocar los moldes en una bandeja y rellenarlos sin llegar al borde. Hornear a 220 °C por 15 minutos o hasta que la crema esté dorada.
6. Al retirar del horno, espolvorear con azúcar impalpable o canela. Se pueden servir calientes o fríos.



Es recomendable comenzar con la masa de hojaldre y dejarla reposar un tiempo dentro de los moldes antes de añadir el relleno.

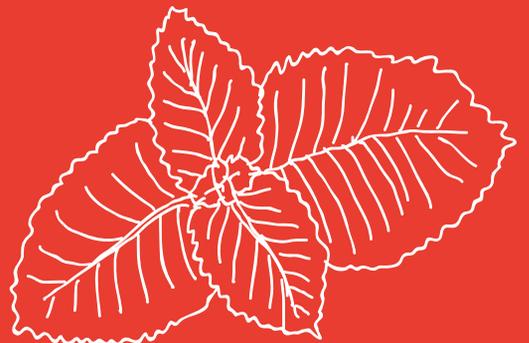
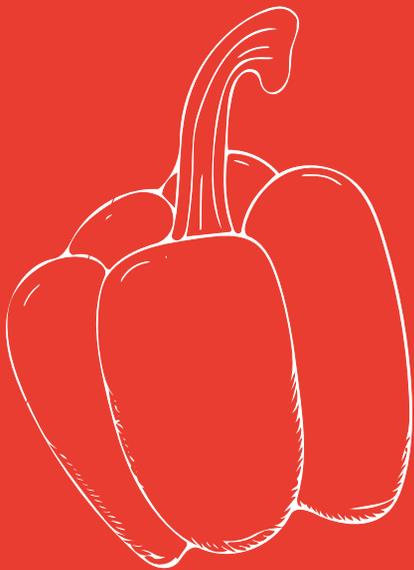


PAN

Pão de água (PAN DE AGUA)

- 2,5 kg de harina de trigo 000
- 1 kg de harina de trigo 00
- 20 g de mejorante de panadería
- 60 g de sal
- 80 g de levadura
- 2,5-3 litros de agua

1. En un recipiente grande mezclar todos los ingredientes sólidos con $\frac{1}{4}$ del agua. Amasar con fuerza hasta que la masa quede firme. Dejar reposar alrededor de 30 minutos a temperatura ambiente, cubriendo la masa con un paño.
2. Formar pequeños panes y dejar reposar nuevamente durante 20 minutos.
3. Colocar en una fuente para horno y realizar un corte tipo cruz con una tijera. Hornear a 220 °C por 15 minutos.



Colectividad

Rusa

Entrada

**Schi de repollo agrio
con hongos**

Plato principal

Kulebyaka

Postre

Vatrushkas

Debido a su gran extensión geográfica y la diversidad cultural de su población, Rusia cuenta con una cantidad innumerable de platos típicos. Sus raíces gastronómicas se relacionan con las tradiciones culinarias campesinas y con las frías condiciones climáticas del país. Por eso, sus platos se caracterizan por ser sumamente calóricos.

Entre las carnes están muy presentes el pescado -especialmente ahumado- y las aves; las verduras y frutas en salmuera son también usuales en su cocina; y el centeno, el trigo, la cebada y el mijo son usados en una amplia variedad de panes. Para los rusos, el pan no es sólo un alimento para acompañar los platos, sino también un símbolo de bienvenida.



ENTRADA

Schi de repollo agrio con hongos

- 800 g de repollo agrio
 - 40-50 g de hongos
 - 2 cebollas
 - 1 zanahoria
 - 1 ramito de perejil
 - 1 ramito de apio
 - 1 ramito de hinojo
 - 1 papa grande (o dos pequeñas)
 - 1 tomate
 - 2 cdas. de manteca
 - Crema de leche
 - Azúcar
 - Sal
1. Remojar los hongos por 2 horas y luego hervir junto con el repollo, con una pizca de azúcar.
 2. Cortar los hongos y saltearlos en una sartén. Incorporar el repollo.
 3. Hervir las papas cortadas en cubos y agregarlas a la preparación principal, junto con el apio y el perejil sofritos con la salsa de tomate y la cebolla. Agregar sal y azúcar, y dejar reposar de 15 a 20 minutos.
 4. Servir con la crema de leche, el perejil e el hinojo finamente picados.

PLATO PRINCIPAL

Kulebyaka

- 2 láminas de hojaldre
- 900 g de salmón
- 1 cebolla grande (o 2 medianas)
- 1 taza de arroz cocido
- 1 manojo de eneldo
- 2 cdas. de manteca
- Sal y pimienta

1. En una sartén, calentar 3 cdas. de manteca y freír las cebollas no más de 5 minutos. Agregar al arroz cocido y mezclar. Sazonar con el eneldo picado, sal y pimienta. Mezclar y reservar.

2. Cortar el salmón en dados, salpimentar y reservar.

3. En una bandeja enharinada, colocar 1 lámina de hojaldre y estirar hasta cubrir la superficie.

4. Colocar el arroz en el centro de la masa, dejando un borde limpio para poder cerrarla. Cubrir con trozos de salmón distribuidos sobre el arroz. Cortar 2 cdas. de manteca en trozos pequeños y colocar al azar a través del salmón.

5. Tapar con otra masa de hojaldre y sellar bien. Con el exceso de la masa se puede decorar el kulebyaka.

6. Pintar con huevo batido y hornear a 190°C por 40 minutos.



Vatrushkas (pastelitos de requesón)

Para la masa

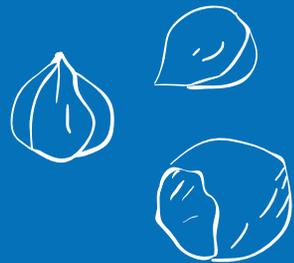
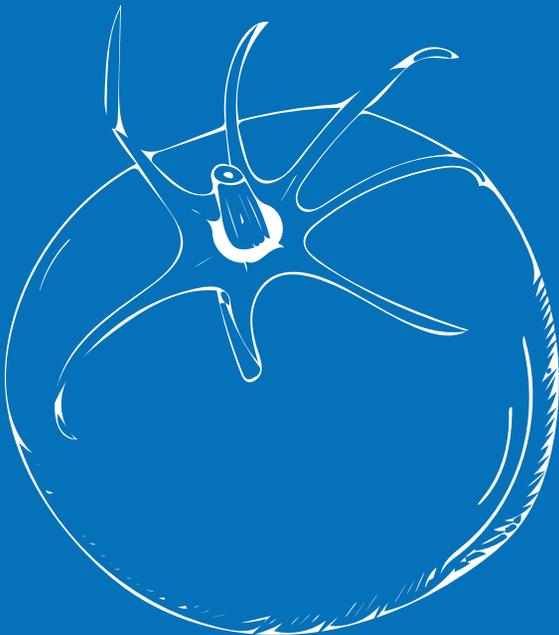
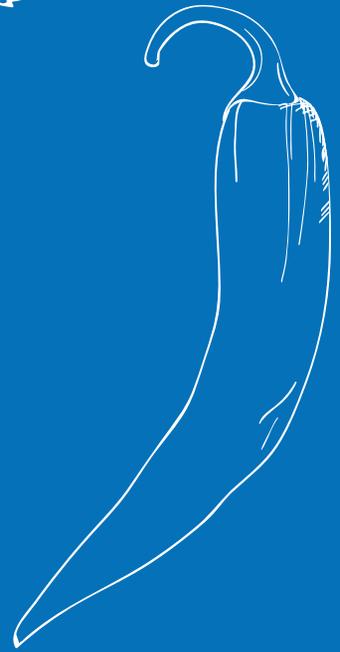
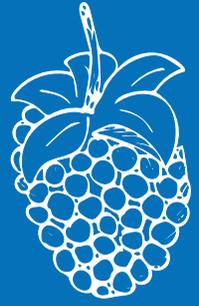
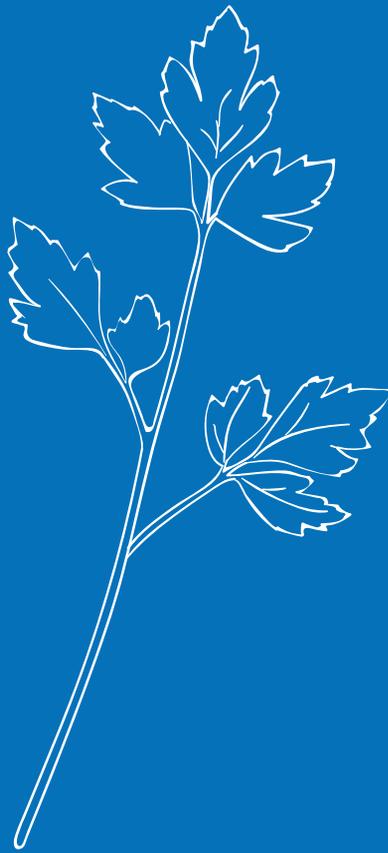
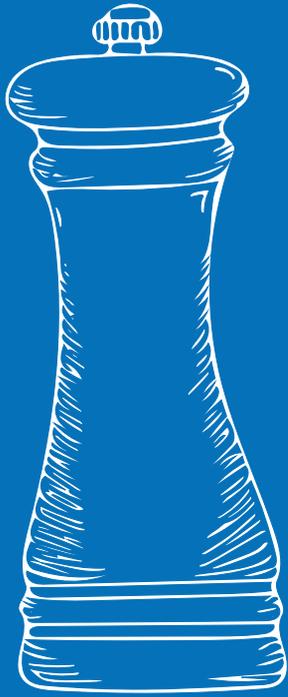
- 500 g de harina
- 2 cditas. de levadura seca de panadería
- 40 g de azúcar
- 270 ml de leche
- 100 g de manteca
- ½ cdita. de sal
- 1 yema de huevo (para pincelar los vatrushkas)

Para el relleno de queso

- 250 g de ricota
- 2 cdas. de crema agria
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 2 cdas. azúcar
- 1 huevo

1. Mezclar en un bol la levadura, el azúcar y la leche templada. Dejar reposar hasta que burbujee, alrededor de 10 minutos. Agregar la harina con la sal y la manteca derretida. Amasar hasta que no se pegue a las paredes del recipiente y cubrir con un paño. Dejar reposar durante 1 hora.
2. Dividir la masa en porciones de 80 g (aproximadamente 10 pastelitos) y dejar reposar 10 minutos más.
3. Aplastar las bolas con un rodillo dejando la masa de medio centímetro de grosor. Con un vaso o taza de diámetro inferior a la masa, cortar y separar el aro resultante. Aplastar de nuevo la base para hacerla un poquito más grande. Dejar leudar por unos 20 minutos y pincelar con la yema de huevo.
4. Mezclar todos los ingredientes del relleno de queso y batir hasta formar una crema ligera. Ahuecar levemente el centro de los pastelitos y colocar una cda. del relleno en cada uno de ellos.
5. Hornear a 180 °C, hasta que la masa esté dorada. Dejar enfriar y servir.





Colectividad

Salvadoreña

Entrada

Pupusas de cerdo

Plato principal

**Tamales de elote con Frijoles
y plátanos fritos**

Postre

**Nuegados con mielita
de azúcar mascabo**

La cocina salvadoreña tiene muchos platos en común con otros países de Centroamérica. Pero también particularidades como las pupusas de cerdo, parte de su dieta cotidiana y ligada a la tradición gastronómica de la cultura indígena de los náhuat. Otros platos salvadoreños tienen relación con la gastronomía mexicana, como los tamales, las tortillas, las enchiladas, los pollos marinados y los pescados y mariscos del Pacífico. Los jugos de frutas bien frescos y el chocolate caliente (hecho con granos de cacao salvadoreños) son las bebidas más populares.



Pupusas de cerdo (PARA 4 PORCIONES)

- 4 tazas de harina de maíz blanco (o de harina de arroz)
- 3 tazas de agua tibia
- 675 g de carne de cerdo (carré, bondiola o lomo)
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ½ cdas. de sal

1. Para el relleno, procesar la carne de cerdo con el tomate, la cebolla y el ajo. También se puede mezclar la carne de cerdo con queso. Saltear todo en una sartén.

2. En un recipiente, mezclar la harina con el agua tibia para formar la masa de las pupusas.

3. Formar bollos del tamaño de la palma de la mano. Hacer un agujero en el centro y rellenar. Aplastar para dar forma de tortilla.

4. Cocinar en una plancha las pupusas de ambos lados.



PARA ACOMPAÑAR: CURTIDO DE REPOLLO

En un recipiente, picar el repollo en pequeños trocitos. Agregar agua hirviendo. Cuando tome un color más oscuro, escurrir y añadir cebolla, zanahoria y un pimiento verde finamente picado. Agregar vinagre, orégano y sal a gusto. Antes de servir, dejar reposar por al menos 1 hora para que su sabor se acentúe.

PLATO PRINCIPAL

Tamales de elote con frijoles y plátanos fritos (PARA 5 PERSONAS)

Para los tamales

- 10 choclos
- 500 g de manteca
- 1 cdita. de azúcar
- 250 g de carne de cerdo picada y cocida (opcional)
- Sal

Para los plátanos

- 5 plátanos verdes (maduros)

Para los frijoles fritos

- 2 ½ tazas de frijoles pintos (o frijoles negros secos cocidos)
- 2-3 dientes de ajo
- 6 cdas. de manteca (puede ser aceite o grasa animal)
- 1 cebolla mediana
- Sal, pimienta y condimentos

1. Procesar los granos de choclo con el azúcar y la sal. Agregar la manteca derretida y revolver bien. Se puede agregar también la carne de cerdo cocida y picada.

2. En las chalas del maíz disponer el relleno, enrollar y doblar las puntas. Cocinar los tamales en una olla con agua durante ½ hora.

1. Pelar los plátanos, cortarlos a la mitad y cada mitad cortarla en tres rebanadas.

2. Freír hasta dorar y secar en papel absorbente.

1. Procesar los frijoles junto con la cebolla y el ajo.

2. En una sartén, calentar la manteca y cocinar la pasta de frijoles durante 12 minutos. Salpimentar a gusto.





POSTRE

Nuegados con mielita de azúcar mascabo

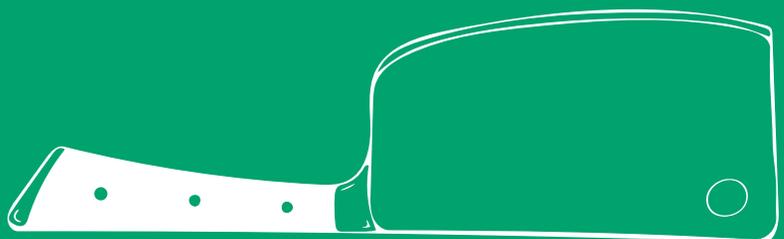
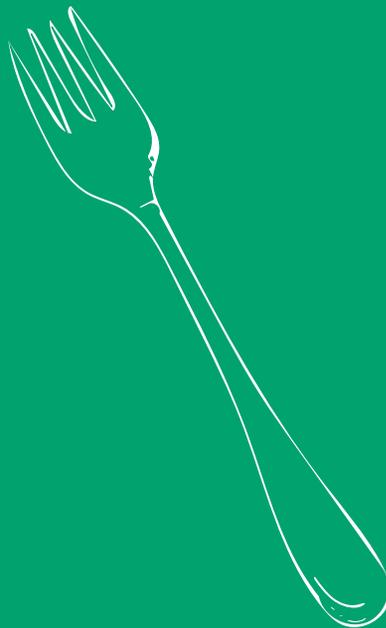
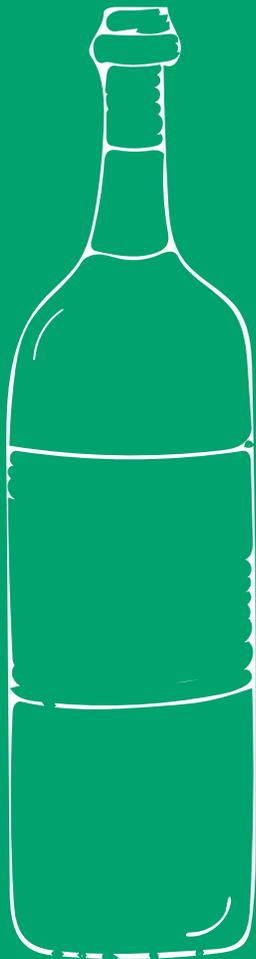
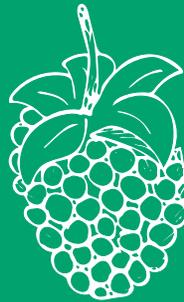
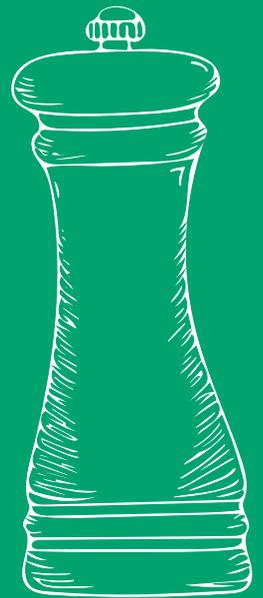
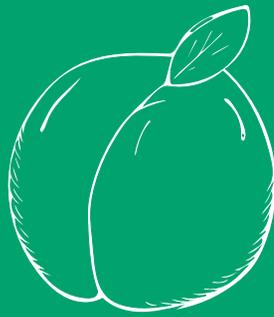
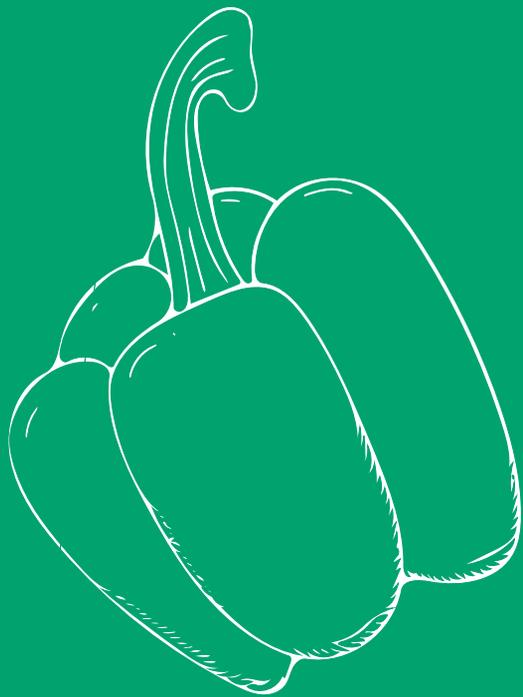
Para los nuegados

- 2 tazas de harina de mandioca
- 2 huevos
- ½ cdita. de polvo de hornear

Para la mielita

- 300 g de azúcar mascabo
- 1 ramita de canela
- 150 cc de agua

1. Unir todos los ingredientes hasta formar una pasta suave.
2. Hacer bolitas o tortitas y freír en manteca o aceite hasta que queden doradas de ambos lados. Secar en papel absorbente.
3. Mezclar los ingredientes de la mielita en una cacerola a fuego lento, hasta formar el almíbar.
4. Servir rociando cada uno de los nuegados con el almíbar de azúcar mascabo.



Colectividad

Siria

Entrada

Faláfel con salsa de yogur

Plato principal

Kibbeh Frito

Postre

Mamul

La cocina siria cuenta con mucha aceptación y un enorme reconocimiento en Argentina, probablemente producto del enorme vínculo y la influencia de la colectividad en el país. El consumo de algunos platos como el *faláfel*, el *hummus* o el *baklava* es habitual para cualquier argentino que esté dispuesto a ampliar un poco sus gustos y sabores. Prueba de esto es la cantidad de restaurantes en Buenos Aires que se especializan en la elaboración de estos manjares. Y si bien algunas recetas pueden caer en una generalización respecto del origen (suelen ser encasilladas como “comida árabe”), la tradición siria tiene secretos y costumbres que convierte a sus platos en verdaderos tesoros gastronómicos.



ENTRADA

Faláfel con salsa de yogur

Para los faláfel

- 300 g de garbanzos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de perejil
- 1 cda. de cilantro
- 1 cdita. de comino
- 1 cda. de café de levadura química
- Aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida
- Sal

Para la salsa de yogur

- 1 yogur natural
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Jugo de ½ limón
- Menta fresca picada
- Pimienta negra
- Sal

1. Remojar los garbanzos al menos por 24 horas. Secar bien y procesarlos hasta conseguir una textura similar a la de la arena. Deben quedar bien picados, pero sin llegar a convertirse en harina de garbanzos. Reservar.

2. Armar bolitas con la masa. No deben quedar muy compactos porque si no quedarán muy secos después de la fritura.

3. Freír en aceite de oliva bien caliente durante 1 minuto. Secar en papel absorbente. Servir con la salsa de yogur.

1. Poner el yogur natural en un bol y agregar el jugo de ½ limón lentamente y sin batirlo demasiado.

2. Picar el diente de ajo y añadir al yogur junto con los demás ingredientes.



PLATO PRINCIPAL

Kibbeh frito

Para la masa

- 1 kg de carne picada (palomita o cuadrada)
- 1 ½ tazas de trigo burgol extra fino
- 80 g de manteca
- 2 cebollas medianas
- Agua fría
- Menta
- Albahaca
- Pimienta blanca y de Jamaica
- Sal

Para el relleno

- ½ kg de carne picada dos veces
- 1 cebolla grande
- ½ taza de nueces picadas
- 4 cdas. de manteca
- ½ taza de perejil y menta

1. Mezclar todos los ingredientes de la masa hasta obtener una pasta homogénea.
2. Para el relleno, rehogar la cebolla y luego agregar la carne. Retirar del fuego y mezclar con el resto de los ingredientes.
3. Rellenar formando bolitas no muy grandes.
4. Freír en una mezcla abundante de manteca y aceite.



POSTRE

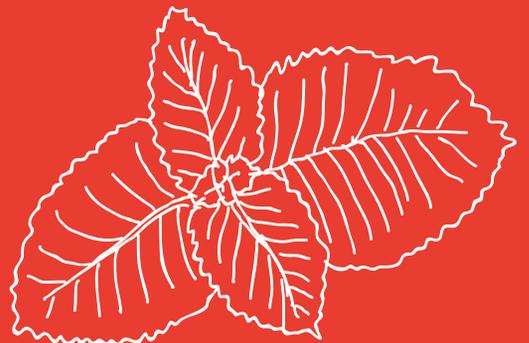
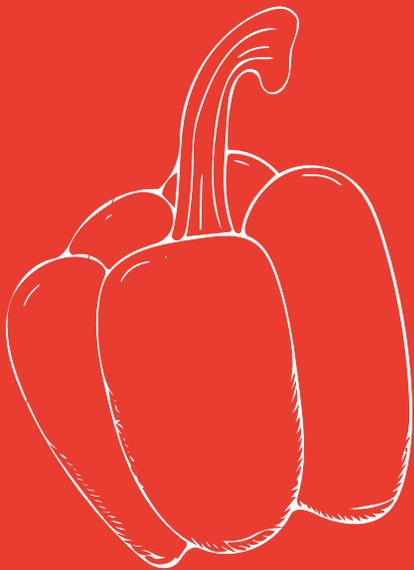
Mamul

- 2 tazas de manteca
- 6 tazas de sémola
- 2 cdas. de polvo para hornear
- 1 taza de leche caliente
- 1 taza de azúcar impalpable
- 3 tazas de nueces molidas
- 1 ½ tazas de azúcar
- 1 cda. de agua de rosas (o de azahar)

1. Mezclar la sémola con la manteca derretida. Tapar con un repasador y dejar reposar por varias horas. Luego incorporar el polvo para hornear y, de a poco, la leche caliente. Amasar hasta obtener un bollo que se pueda trabajar.

2. Tomar porciones de la masa y dar forma de bollitos, ahuecándolos en el centro para rellenarlos con las nueces picadas, previamente mezcladas con el azúcar y el agua de rosas. Rellenar y cerrar el hueco.

3. Hornear a fuego moderado entre 20 y 25 minutos. Retirar y espolvorear con azúcar impalpable.



Colectividad

Turca

Entrada

Mercimek köftesi

Plato principal

Kebab de Adana

Postre

Şekerpare

Se podría decir que existe una especialidad diferente en cada región de Turquía. Su cocina se caracteriza por emplear una gran variedad de ingredientes, desde las berenjenas, los tomates y los pepinos, pasando por los frutos secos, los garbanzos y las carnes de cordero, de pollo y de vaca.

Para los turcos, el desayuno es una comida muy importante, que puede incluir huevos, miel, manteca, pan, aceitunas, empanadas y hasta papas fritas. La sopa siempre antecede al plato principal en los almuerzos y cenas, que suelen ser acompañadas con arroz y pan. Son infaltables, además, los dulces como el *baklavá*, el *lokum* y los *tulumba*, muy similares a los tradicionales churros argentinos.

ENTRADA

Mercimek köftesi (albóndigas de lentejas picantes y burgol)



- 1 ½ vaso de lentejas rojas
- 1 vaso de trigo burgol
- 1 cebolla picada en brunoise
- 3 cdas. de concentrado de tomate
- 4 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 2 cebollas de verdeo picadas
- 1 manojo de perejil picado
- 1 manojo de menta fresca picada (o 2 cdas. de menta seca)
- ¼ vaso de jugo de limón
- Orégano
- Comino
- Pimienta negra
- Sal

1. Lavar las lentejas en un colador hasta que el agua salga clara. Colocarlas en una olla a fuego medio con 3 tazas de agua. Cuando comience a hervir, bajar el fuego y quitar de la hornalla cuando queden tiernas y se deshagan. Colar y reservar.

2. En otra olla, mezclar el trigo burgol con su mismo volumen de agua hirviendo y revolver. Apagar el fuego, mezclar bien, tapar la olla y dejar reposar 15 minutos. Luego pasar el burgol a la olla de las lentejas y dejar reposar otros 20 minutos.

3. Mientras tanto, freír ligeramente la cebolla en aceite de oliva, y cuando se vuelva traslúcida añadir el concentrado de tomate, sal y pimienta. Cocinar unos minutos y agregar la mezcla a la olla con las lentejas y el burgol. Revolver bien para que todo se mezcle y dejar reposar 1 hora.

4. Amasar la mezcla y colocarla a un recipiente grande. Agregar especias y el jugo de limón. Amasar bien. Incorporar la cebolla de verdeo, el perejil y volver a amasar. Probar y rectificar, si es necesario, la sal y el jugo de limón.

5. Formar los köftes apretando bien la mezcla en la mano -o formando bolas- y colocar en la heladera. Servir con lechuga (o rúcula) y gajos de limón.

La mezcla de los köftes puede utilizarse también como relleno vegetariano para preparar distintos tipos de dolmá (hojas de parra rellenas).



PLATO PRINCIPAL

Kebab de Adana

- 600 g de carne de cordero picada
- 400 g de grasa de cola de cordero (o manteca)
- 4 cebollas
- 20 g de summak*
- 20 g de manteca
- 40 g de pimentón dulce
- 20 g de guindilla majada
- Sal y pimienta blanca

Para decorar

- 3 tomates
- 4 pimientos verdes
- Hojas de ensalada

Para acompañar

- 1 pide (pan turco)

1. Cortar la grasa de cola de cordero en dados gruesos. Picarlos junto con la carne de cordero añadiendo un poco de agua. Colocar la carne en una ensaladera. Con la mano, exprimir sobre la carne la cebolla cortada para que el jugo le caiga encima.
2. Colocar en un platillo unas 2 cdas. de guindilla majada y 40 g de pimentón dulce. Verter la mezcla sobre la carne picada.
3. Mezclar la preparación de carne picada enérgicamente con los dedos, hasta obtener una especie de pasta bien homogénea. Agregar los dados de manteca y volver a mezclar.
4. Cortar las cebollas en rodajas finas y espolvorear con summak.
5. Cortar los pimientos y los tomates en láminas.
6. Moldear porciones de pasta hasta obtener “morcillas”. Ensartarlas en brochetas de hierro y cocinarlas, preferentemente en una parrilla.
7. Servir en una fuente sobre la ensalada y la cebolla. Decorar con el pimiento y el tomate. Acompañar con el pan turco.

* El summak es una especia turca en polvo, reconocible por su color similar al del sedimento del vino. Se obtiene de las bayas secas de un arbusto que crece espontáneamente y, por su sabor acidulado, se utiliza también para sazonar carne, pescado y arroz.



POSTRE

Şekerpare

- 250 g de harina
- 75 g de azúcar impalpable
- 150 g de manteca
- 10 g de levadura
- 50 g de sémola muy fina
- 3 huevos
- 2 g de vainilla azucarada

Jarabe

- 500 g de azúcar
- 1 limón

1. Disponer la harina en forma de volcán e incorporar el azúcar impalpable y 125 g de la manteca. Añadir la levadura, la sémola, los huevos y la vainilla azucarada. Amasar bien y dejar reposar por 20 minutos.
2. Dividir la pasta en varias morcillas alargadas. Cortarlas en trozos y amasar cada una formando bolitas.
3. Con un pincel, untar con manteca fundida una bandeja para hornear galletas. Colocar las bolitas alineadas. Con una manga de pastelería se puede dibujar un motivo sobre cada bolita.
4. Dorar los şekerpare 20 minutos en el horno precalentado a 180 °C.
5. Para preparar el jarabe, hervir en una cazuela 50 cl de agua con el azúcar y el limón cortado en rodajas. Retirar del fuego al primer hervor.
6. Derramar el jarabe sobre las galletas, tapar con hoja de aluminio y dejar enfriar. Se puede decorar con pistachos.

Colectividad

Ucrania

Entrada

Borsch

Plato principal

Holubtsi

Postre

Medivnyk

Con derivaciones de la cocina rusa, pero también con influencias de la gastronomía polaca y austríaca, los platos ucranios se destacan por su alto contenido calórico, ideal para enfrentar las bajas temperaturas.

El borsch es uno de los platos ucranios clásicos, así como las carnes de cerdo marinadas y las salchichas ahumadas. Entre las bebidas, el vodka es una de las más populares. Se sirve bien frío, sin mezclar y suele acompañar los platos de comida.



ENTRADA

Borsch (sopa de remolachas)

- 500 g de carne de cerdo
 - 3 litros de agua
 - 500 g de remolacha
 - 200 g de repollo
 - 1 zanahoria
 - 1 cebolla
 - 3 dientes de ajo
 - 1 tomate
 - 2 papas
 - 1 hoja de laurel
 - Perejil
 - 1 lata de porotos
 - 100 g de hongos secos
 - 2 ramitas de eneldo
 - Jugo de ½ limón
 - 3 cdas. soperas de harina
 - 50 cc de leche
 - Crema de leche
 - Sal y pimienta
1. Cocinar la carne de cerdo en una olla con agua y, cuando haya roto el hervor, añadir las remolachas y la zanahoria rallada, la cebolla entera, el repollo cortado en juliana, los dientes de ajo, las hojas de laurel, el perejil y el eneldo. Añadir después el tomate, sal, pimienta y los hongos secos hidratados.
 2. Una vez que vuelve a romper el hervor, cocinar a fuego suave durante 1 hora. Agregar los porotos, las papas cortadas en cubos pequeños y cocinar durante 30 minutos más. Añadir el jugo de limón.
 3. Disolver la harina en la leche y agregarla a la preparación. Cocinar 5 minutos, apagar el fuego y dejar reposar por 15 minutos. Servir agregando crema de leche a gusto en cada plato.

PLATO PRINCIPAL

Holubtsi

- 1 repollo
- 250 g de carne picada de vaca
- 250 g de carne picada de cerdo
- 50 g de hongos secos
- 300 g de arroz de grano largo y fino
- 5 cdas. soperas de aceite
- 25 g de manteca
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- Jugo de limón
- Sal
- Pimienta negra

1. Retirar el tronco central del repollo y hervir hasta que se ablanden las hojas y se puedan separar sin que se rompan. Retirar las nervaduras y dejar escurriendo.

2. Dorar el arroz en aceite y manteca. Cubrir con agua hirviendo y cocinar al dente. Cocinar los hongos durante 30 minutos en agua. Colar y reservar.

3. Dorar la cebolla y la zanahoria y añadir los hongos finamente picados, la carne de vaca y la de cerdo. Cocinar por 10 minutos más y salpimentar.

4. Mezclar la preparación de arroz con la de carne. Tomar las hojas de repollo y rellenar con la preparación.

5. Cubrir el fondo de una olla con las hojas de repollo, una al lado de la otra, y colocar un poco de jugo de limón sobre la capa para que no se desarme. Cubrir los holubtsi con una salsa ligera de tomates y cocinar en una olla tapada hasta que rompa el hervor. Reducir el fuego, colocar la olla sobre un difusor y cocinar a fuego mínimo durante 90 minutos aproximadamente.

6. Terminada la cocción, dejar reposar durante 15 minutos. Para servir, se puede acompañar con salsa de hongos o con crema de leche.



POSTRE

Medivnyk

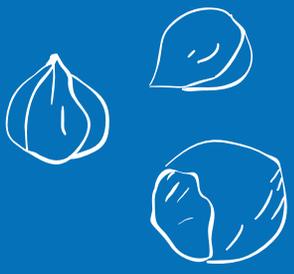
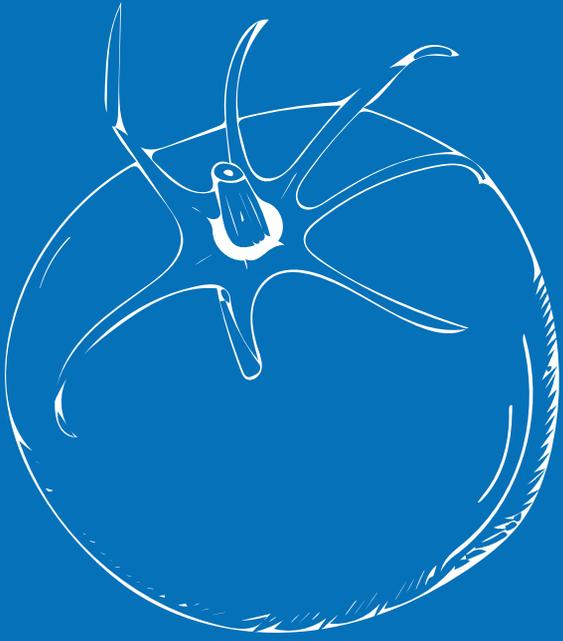
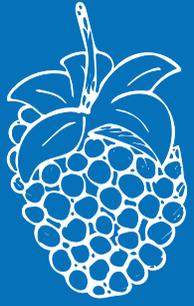
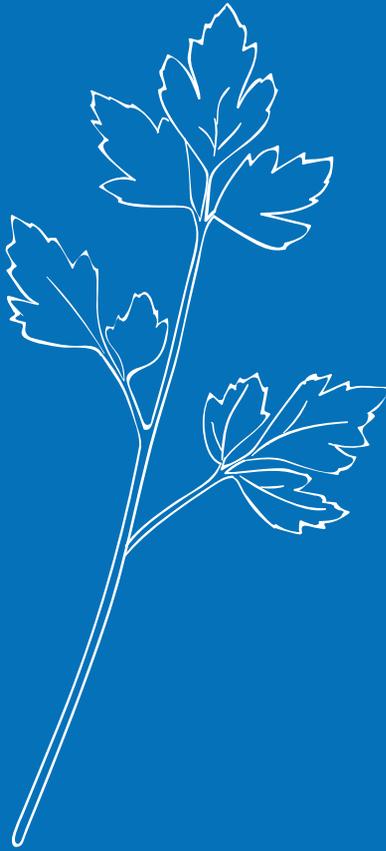
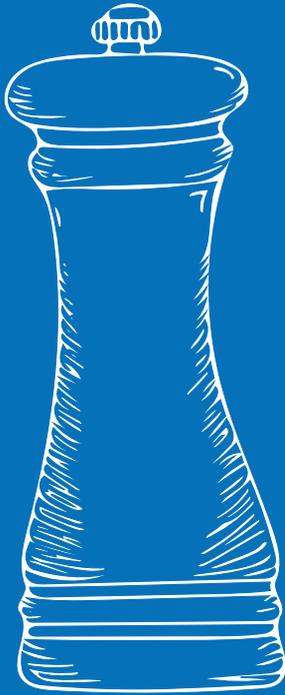
- 1 taza de miel
- 1 taza de aceite neutro
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar rubia
- 4 huevos
- 1 taza de té (o café)
- 500 g de harina leudante
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- Esencia de vainilla
- 100 g de nueces (opcional)
- 100 g de pasas de uva (opcional)

1. En un bol, mezclar la taza de miel con la de aceite. Agregar el azúcar y los huevos, de a uno por vez.

2. Añadir 1 taza de té (o café), la harina leudante, el bicarbonato de sodio y la esencia de vainilla. Agregar las nueces o las pasas de uva (o ambas). Continuar revolviendo con fuerza para evitar que se formen grumos e incorporar aire en la preparación.

3. Verter la mezcla en un molde enmantecado y enharinado, y cocinar en horno moderado (180-190 °C).





Colectividad

Uruguay

Entrada

**Arrolladitos olímpicos
de jamón y verduras**

Plato principal

Chivito al plato

Postre

Boniatos con leche

Pan

Pan marsellés

La cocina uruguaya tiene influencias de varios países europeos, principalmente de España, Italia y Portugal. Por esas raíces, y también por la cercanía geográfica, la cocina charrúa es muy parecida a la argentina.

Los orientales comen cotidianamente asado, pizza (al metro), churrasco y milanesa. Y, también, como los argentinos –o quizás más–, son grandes consumidores de mate, que toman en cada momento del día, junto a alfajores, tortas fritas o bizcochos (facturas). En Uruguay, el consumo de carne vacuna predomina en la dieta diaria, con el chivito como plato insignia.



ENTRADA

Arrolladitos olímpicos de jamón y verduras

- Planchas de pan de miga
 - Queso untable saborizado
 - 100 g de champiñones
 - 150 g de jamón cocido
 - 2 atados de espinaca
 - 100 g de quinoa
 - 40 g de ciboulette
 - Sal y pimienta blanca
1. Preparar la quinoa, dejar enfriar y reservar.
 2. Saltear en aceite de oliva la espinaca (sin haberla hervido), condimentarla con sal y ciboulette picada fina. Enfriar y reservar.
 3. Untar con el queso la plancha de miga y cubrir con las rodajas de champiñones y las fetas de jamón. Luego cubrir con la espinaca (bien escurrida).
 4. Enrollar la plancha y cortar por la mitad para que queden dos arrollados.
 5. Decorar con queso untable y ciboulette. Se pueden servir acompañados por espárragos y rulletes de salsa golf como aderezo.



PLATO PRINCIPAL

Chivito al plato (PARA 4 CHIVITOS)

- 4 bifés de lomo de vaca (de 7 a 10 mm de espesor)
- 4 huevos
- 4 panes
- 1 lechuga
- 1 tomate
- Panceta en fetas
- Jamón cocido en fetas
- Queso de barra en fetas
- Aceitunas verdes

1. Precalentar la plancha untada con panceta.
2. Cortar el lomo y asarlo, vuelta y vuelta, hasta que se cocine pero sin secarse. Se sala cuando se alista y de un lado solo.
3. En otra parte de la chivitera, cocinar la panceta hasta desgrasarla, cuidando que no se queme.
4. En otra parte, partir los huevos y cocinarlos hasta que la yema quede semiblanda.
5. Cuando la carne esté lista, calentar el pan sobre el que se arma el chivito.
6. Tener listos los platos e ir colocando los ingredientes en el siguiente orden: pan, hoja de lechuga, aceitunas verdes picadas finitas, rodaja de tomate, feta de panceta, feta de jamón, el chivito, feta de queso y encima el huevo. Servir con aderezos y acompañar con papas fritas o ensalada.



POSTRE

Boniatos con leche

- 3 batatas
- Leche entera
- 10 cdas. de azúcar
- Canela molida

1. Cortar las batatas en rodajas y colocarlas en una fuente de horno. Cubrir las con leche. Agregar encima el azúcar y espolvorear con la canela.
2. Hornear a 200 °C durante unos 45 minutos, hasta que la leche se haya evaporado y haya quedado como una salsa.
3. Se puede servir caliente o frío.

BEBIDA: MEDIO Y MEDIO

Es un vino de corte, producido a partir de la mezcla de vino espumoso dulce y vino blanco seco. Durante muchos años lo elaboró artesanalmente un restaurante del Mercado del Puerto de Montevideo y la marca era el nombre del restó. Hoy se lo puede pedir en casi cualquier bar y restaurante, y lo preparan a partir del corte de vino espumoso moscato blanco y pinot blanc. Tradicionalmente solo se elaboraba medio y medio blanco, pero actualmente hay también rosado y tinto, y varias bodegas que lo producen.



Pan marsellés

Para la masa

- 500 g de harina
- 50 g de harina de maíz
- 10 g de sal
- 30 g de levadura
- 15 g de azúcar
- 275 cc de agua

Para la mistela

- 200 cc de agua
- 50 g de harina
- Sal

1. Para la mistela, hervir 200 cc de agua e incorporar los 50 g de harina disueltos con el resto del agua fría y una pizca de sal. Cocinar por 1 minuto hasta formar una crema. Dejar enfriar y reservar.

2. Formar una corona sobre la mesa con los 500 g de harina. Colocar la sal por la parte externa de la corona y en el centro agregar el azúcar junto con la levadura disuelta en agua. Amasar hasta lograr una masa uniforme y trabajarla bien. Formar un bastón alargado y extenderlo con el palo de amasar de forma pareja.

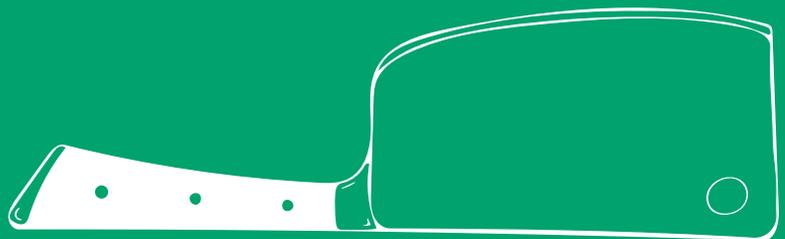
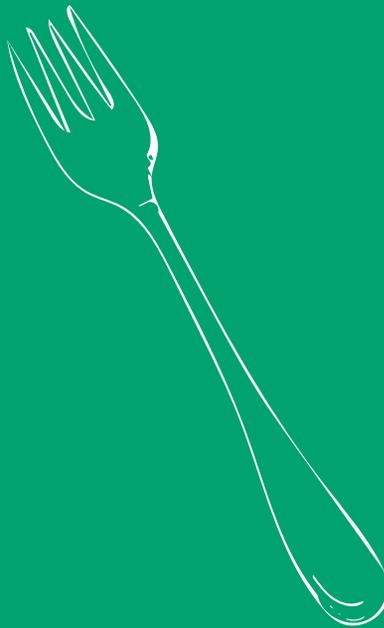
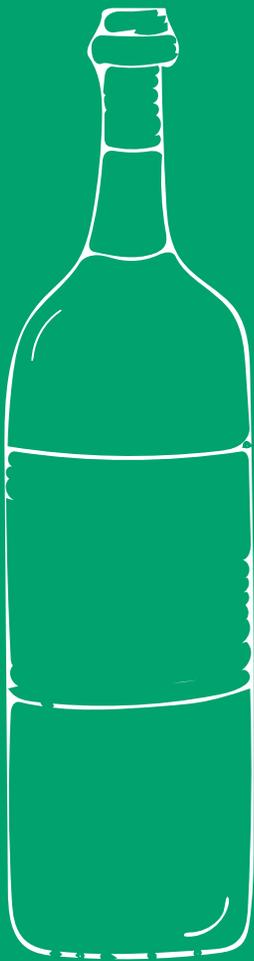
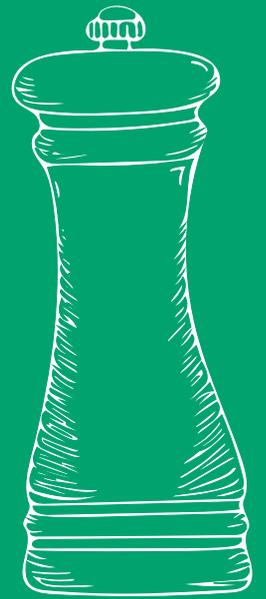
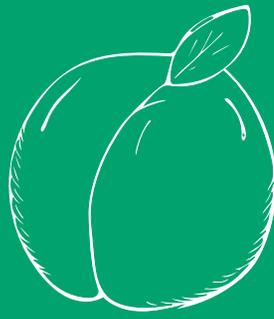
3. Untar toda la superficie con una capa fina de la mistela. Luego, doblar en dos y cubrir la superficie con harina de maíz. Dejar reposar durante 30 minutos aproximadamente.

4. Recortar el bastón de masa para que quede de unos 15 cm de ancho. Marcarlo en el centro y cortar las piezas en forma transversal a 3 o 4 cm de ancho.

5. Estibar y dejar fermentar al doble de su tamaño. Cocinar en horno moderado con vapor por 15 minutos.

ORÍGENES

Uruguayo de nacimiento, el marsellés es un pan de tipo francés pero con una elaboración e ingredientes que le dan el toque oriental que lo define.



Colectividad

Vasca

Entrada

Txistorra

Plato principal

Txipirones en su tinta

Pan

Talo

Un plato de comida puede deslumbrar por su apariencia, por su textura, por su aroma, su sabor, su complejidad o fundamentalmente por su simpleza, y aún así ser irresistible. A esta última categoría se asocia la cocina vasca: la nobleza de sus materias primas permiten que un sencillo plato de *txipirones* en su tinta sean suficientes para conquistar todos los paladares.

No debería sorprendernos que muchos de los mejores restaurantes del mundo se encuentren en el País Vasco. De hecho, es la región con mayor cantidad de estrellas Michelin del mundo, todo un parámetro de la calidad de su cocina. Pero no hace falta llegar a la complejidad o la sofisticación de estos centros de alta cocina. En cada taberna se puede degustar un pincho o una tapa que honren la mejor tradición gastronomía de la cocina vasca.



ENTRADA

Txistorra

- 2 kg de cerdo picado magro
 - 1 kg de panceta picada
 - 12 dientes de ajo
 - 1 cda. de pimentón
 - 50 g de sal
1. En un bol, mezclar todos los productos y amasar bien. Reservar en la heladera durante 24 horas.
 2. Embutir formando pequeños chorizos de 15 cm de largo.
 3. Freír en aceite neutro y servir sobre talos (ver página 306), una torta de maíz de la cocina vasca similar a las tortillas mexicanas o las arepas.



PLATO PRINCIPAL

Txipirones en su tinta

- 1 kg de txipirón
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Tinta de calamar
- 200 cc de caldo de pescado

1. Limpiar los txipirones quitando las aletas, los tentáculos y la textura del interior. Lavar con agua. Picar las aletas y los tentáculos y rellenar los tubos ya limpios.
2. Saltear en aceite de oliva por 2 minutos y reservar.
3. En la misma sartén, levantar el fondo de cocción agregando cebollas y ajos picados, sal, y cocinar a fuego lento, hasta transparentar. Añadir la tinta y el caldo de pescado.
4. Incorporar los txipirones y el vino, y cocinar hasta que estén blandos.
5. Servir en una cazuela con la salsa y acompañar con arroz blanco.

PAN

Talo

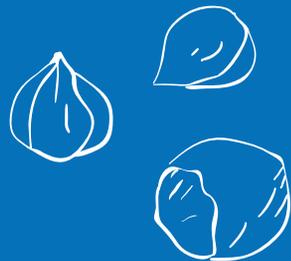
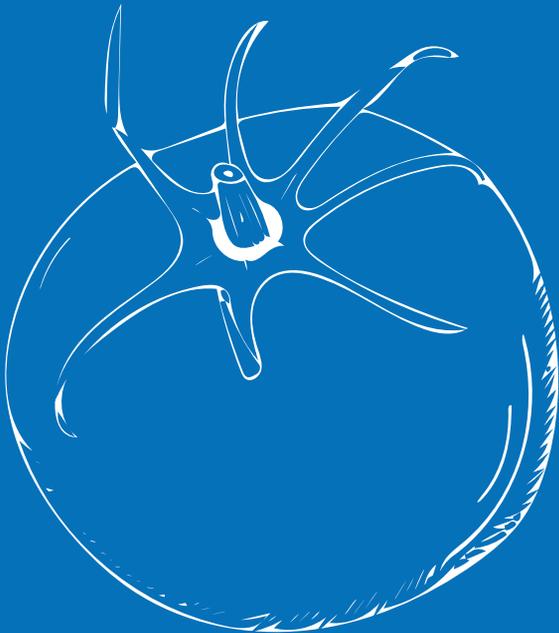
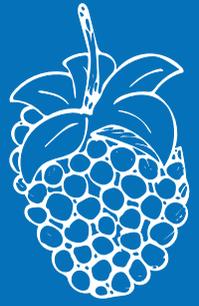
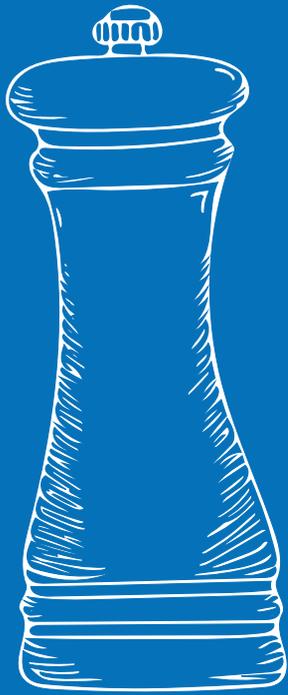
- 250 g de harina de maíz fina amarilla
- Agua
- Sal

1. En un bol, mezclar la harina con la sal. Agregar de a poco el agua hasta obtener una masa consistente y que se despegue de las manos.

2. Dejar reposar durante ½ hora. Dividir la masa en 5 partes y aplastar hasta que quede bien lisa.

3. Cocinar las tortillas de ambos lados en una plancha. Sacar del fuego cuando la masa todavía sea elástica para que pueda envolver la txistorra.





Colectividad

Venezolana

Entrada

Tequeños

Plato principal

Asado negro criollo

Postre

**Arroz con coco
venezolano**

El asado negro criollo es uno de los platos típicos de la gastronomía venezolana. Según cuenta la leyenda, su origen está vinculado a un descuido de una cocinera, que olvidó un trozo de carne en la parrilla y para solucionar el inconveniente decidió hervir el asado para suavizar el sabor y el olor a quemado. Lo cierto es que en cualquier casa venezolana se puede degustar este exquisito plato, similar al *bourguignon* de los franceses.

Guisos y sopas son preparaciones muy habituales para los venezolanos, aunque también son muy populares las pastas: Venezuela es el segundo país a nivel mundial en cuanto al consumo de pastas, solo superado por Italia.



ENTRADA

Tequeños (PARA 4 PERSONAS)

- 500 g de harina
- 250 g de manteca
- 1 huevo
- 500 g de queso duro sin estacionar (reggianito o sardo)
- Aceite
- Agua
- ½ cda. de sal

1. Colocar la harina en forma de corona. Añadir la sal, la manteca y el huevo, y mezclar. Agregar progresivamente agua tibia y amasar hasta obtener un bollo suave y elástico. Dejar reposar por ½ hora.
2. Cortar la masa en dos trozos y extenderla hasta que esté fina. Cortar tiras uniformes y con ellas forrar los palitos de queso, cortados en bastones de 7x2 cm aproximadamente.
3. Freír en aceite hasta que queden dorados.

Asado negro criollo

- 2 - 2 ½ kg de cuadrada
- ¼ taza de aceite
- 2 tazas de cebolla rallada gruesa
- 6 dientes de ajo
- 1 ½ tazas de tomate rallado grueso sin piel ni semillas
- ⅓ taza de pimentón
- 1 cda. de salsa inglesa
- 1 ramita de mejorana
- 3 cditas. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- 3 cditas. de azúcar
- 4 tazas de agua

1. Mezclar el aceite, la cebolla, los dientes de ajo, el tomate, el pimentón, la salsa inglesa, la sal y la pimienta. Adobar la carne con la preparación. Dejar en la heladera durante 1 día y remover de vez en cuando.

2. En una olla grande, freír en aceite las 3 cucharaditas de azúcar hasta que quede marrón. Agregar la carne (sin el adobo) para dorarla uniformemente. Incorporar el adobo, tapar y cocinar por unos 15 minutos más.

3. Agregar 4 tazas de agua, revolver, llevar a hervor y cocinar por 10 minutos más. Llevar a fuego medio y cocinar tapado por 3 horas aproximadamente, hasta que la carne esté blanda. Agregar agua y sal si es necesario.

4. Apagar el fuego, eliminar el exceso de grasa y servir acompañado de arroz blanco y plátano frito.





POSTRE

Arroz con coco venezolano (PARA 10 PORCIONES)

- 1 taza de arroz blanco
- 3 tazas de agua
- 1 coco
- 2 ½ tazas de agua caliente
- 1 ½ tazas de papelón raspado (o triturado)
- ½ taza de coco rallado
- Sal
- Canela

1. Abrir el coco y sacar la carne blanca. Rallar lo finamente y colocar en un bol con el agua caliente. Dejar reposar por al menos ½ hora y licuar. Para la receta hacen falta unas 3 tazas de leche de coco.

2. Hervir el arroz en tres tazas de agua. Cuando hierva, bajar el fuego y remover de vez en cuando, hasta que el agua se absorba completamente.

3. Agregar la leche de coco, una pizca de sal, la canela, los clavos de olor y el coco rallado. Cocinar a fuego no muy fuerte y, cuando empiece a volverse cremoso, agregar el papelón. Cocinar hasta que tenga una consistencia bien espesa.

4. Dejar enfriar y servir espolvoreado con canela.

Agradecimientos

Este libro se hizo gracias al apoyo y la colaboración de muchas personas que sumaron recetas, fotos, información e ideas al proyecto. Destacamos el acompañamiento de la Dirección General de Colectividades y de su director Adrián Varela por facilitar los contactos necesarios de cada colectividad.

Agradecemos a todas las instituciones y miembros de colectividades que compartieron con nosotros los secretos de sus cocinas. Especialmente a la Asociación Alemanes de Munro y a Graciela Visconti, de la colectividad alemana; a la Unión General Armenia de Beneficencia (UGAB), al Centro Armenio, al Restaurant Armenia, y a María Ester Hagopian y Pablo Kendikian, de la colectividad armenia; a la Asociación Cultural Austria en Buenos Aires, el Club Austria y a Marta Maitz, de la colectividad austríaca; a la Asociación Folklórica Artística y Cultural de San Martín (AFAC San Martín) y a Edwin Álvarez, de la colectividad boliviana; a Sergina Boa Morte y A Turma da Bahiana, de la colectividad brasilera; a la Fundación Argentino Búlgara y a Gerardo Lucá, de la colectividad búlgara; a Gabriela Rodrigues, de la colectividad caboverdeana; a Shin Hiao Lin (ganador del Primer Desafío Gastronómico de Colectividades de la Ciudad, 2017) y a Yu Sheng Liao, de la colectividad china; a la Asociación de Mujeres Colombianas en Argentina (AMCA), la Asociación Colombiana de Cultura Como Vos, Keka Tortas y a Angélica Rueda, de la colectividad colombiana; a la Asociación Coreana en Argentina; a Jelena Nadinic, de la colectividad croata; a Milady Zayas Saavedra, de la colectividad cubana; a Daneses Unidos de Buenos Aires (DUBA) y al Centro de Juventud Danesa; al Centro Cultural Egipcio Árabe de la República Argentina y a Moustafá Mehanna, de la colectividad egipcia; a la Federación de Sociedades Españolas de Argentina (FEDESPA) y a José Calvo, de la colectividad española; a Lucullus (Asociación Gastronómica Francesa en Argentina), a Jérôme Mathe, Jean-Baptiste Pila, Laetitia Sarafian, Lucas Ferro y Olivier Hanocq, de la colectividad francesa; a la Unión Helénica Peloponense, de la colectividad griega; a la Embajada de Guatemala y a Jennifer Dubón de Rodríguez, de la colectividad guatemalteca; a la Asociación de Haitianos 1801 y la Asociación de los Haitianos Viviendo en la Argentina (OHVA); a la Federación de Entidades Húngaras de Argentina y a Eva Szavó, de la colectividad húngara; a Shanti Kujur, de la colectividad india; a la Asociación Irlandesa de Almirante Brown y a Jorge Mackey, de la colectividad irlandesa; a la Federación de Asociaciones Calabresas en Argentina (FACA) y a la colectividad italiana; al Centro Okinawense en la Argentina y a Seibun Komesu, de la colectividad japonesa; a la Federación Argentina de Centros Comunitarios Macabeos (FACCMA) y a Ariel

Krengel, de la colectividad judía; a la Unión Cultural Argentino Libanesa (UCAL), a Elías Gattar y a Patricio Olivera Abdala; de la colectividad libanesa; al Centro Lituano de Argentina y a Juan Ignacio Fourment Kalvelis, de la colectividad lituana; a la Asociación Civil México en Argentina (MENAR) y María Barrera Sosa, de la colectividad mexicana; a Sofía Laconich, de la colectividad montenegrina; a la Asociación Latinoamericana Argentino Panameña para el Intercambio Cultural y la Asistencia Comunitaria (ALAPAH) y a Lucrecia Boutaud Bernal, de la colectividad panameña; a la Federación Paraguaya en Argentina (FEPARA) y Rodolfo Serafini, de la colectividad paraguaya; a Iris Mendoza y Gustavo Huayre, de la colectividad peruana; a Tadeusz Zajac, Krakow Bar y Enrique Kozłowski, de la colectividad polaca; al Centro Patria Portuguesa y a Florinda Da Silva Costa, de la colectividad portuguesa; al Club Maiakowski y a Valik Jeromin, de la colectividad rusa; a Isela Trejo, de la colectividad salvadoreña; a la Federación de Entidades Argentino Árabes en la Ciudad de Buenos Aires y Conurbano (FEARAB) y a Fátima Saied, de la colectividad siria; a Burac Ors, de la colectividad turca; a la Asociación Ucrania de Cultura Prosvita y a Jorge Danylyszyn, de la colectividad ucrania; a la Casa de Uruguay y a Elizabeth Leites, de la colectividad uruguaya; al Centro Laurak Bat, de la colectividad vasca; y a la Asociación Venezolanos en Argentina (ASOVEN), y a Vincenzo Pensa, de la colectividad venezolana.



A diferencia de lo que muchos creen, la milanesa a la napolitana fue creada en la Ciudad de Buenos Aires. Más precisamente en el restaurant Nápoli, de Jorge La Grotta, ubicado hace algunas décadas en la calle Bouchard, frente al estadio Luna Park.

La referencia no es azarosa. Gran parte de la historia y la gastronomía de la Ciudad de Buenos Aires está ligada a sus inmigrantes y lo que trajeron con ellos. Sean ideas, recuerdos o secretos de cocina.

En este libro recolectamos 154 recetas de 47 colectividades; recetas que son parte de nuestra cultura, nuestra identidad plural y nuestra dieta porteña.

