

PLATOS CRIOLLOS

HOY COGINA PARA USTED, MARGARITA PALACIOS

LOCRO DE MAIZ

INGREDIENTES (para 10 personas).

- 1 kilo de maíz blanco
- 1/2 kilo de porotos blancos
- 1 hueso blanco de pata de vaca, con nervios
- 1/2 kilo de carne
- 1 tripa gorda entera
- 1 kilo de zapallo amarillo
- 1 cebolla mediana
- 2 plantas de cebolla de verdeo
- aji molido
- comino
- 1 cucharada de pimentón
- sal
- 1/4 kilo de grasa o 1 taza de aceite
- queso fresco.



Lavar los porotos y el maíz blanco y dejarlos durante la noche en "remojo", dentro de un recipiente con 5 litros de agua.



A las 3 horas de la mañana siguiente, en la misma agua que se utilizó para el remojo, se pone al fuego dejándolo que hierva.



Previamente debe echarse el hueso blanco. Y revolver tantas veces como sea necesario con una cuchara de madera.



Luego de dos horas de hervir debe agregarse la tripa gorda entera, trozos de zapallo, la carne picada a mano (como para "guiso") y la cebolla de "cabeza" cortada fina.



Poner en el fuego una sartén con 1/4 kilo de grasa o una taza de aceite. Cuando está caliente, debe echarse en la sartén, la cebolla de verdeo bien picada. Luego se retira del fuego y entonces debe agregársele pimentón.



Para servir el locro de maíz, echar un cucharón de locro en un plato hondo, queso fresco picado y dos o tres cucharadas de la cebolla de verdeo que se había "cuisado" un momento antes, y que en el Norte recibe el nombre de "aji freído".



La sal se pone cuando revientan los porotos, agregando aji molido, y comino "al gusto". Dejar que hierva nuevamente hasta que el maíz esté bien cocido. Es importante revolver lo necesario. El recipiente debe retirarse del fuego, 45 minutos antes de servir el locro. Luego se retira la tripa gorda y se corta en "rodajas", haciéndose lo mismo con el hueso blanco picando los nervios, poniendo ambos ingredientes de nuevo en el recipiente.

PLATOS CRIOLLOS

HOY COCINA PARA USTED MARTHA DE LOS RIOS EMPANADAS CRIOLLAS

Ingredientes a utilizar para 60 "empanadas" (de 15 a 20 personas)

- 1 gallina tierna de 2 kilos y medio, más bien gorda.
- 1 kilo de mondongo tierno (elegir la parte gruesa).
- 4 cebollas de cabeza.
- ½ kilo de cebollas de verdeo (si no fuera la época de ellas, agregar dos cebollas de cabeza. (Aparentemente, parece excesiva la cantidad, pero luego de la limpieza y el freído, disminuye notablemente).
- 100 gramos de manteca.
- 2 cucharadas soperas bien llenas de grasa de pella derretida.
- 1 pocillo de café, lleno de aceite de oliva.
- 2 cucharadas soperas de pimentón español.
- AjÍ boliviano, o ajÍ molido del país (al gusto).
- 1 cucharadita de café, llena de azúcar.
- 2 kilos de harina.
- 7 huevos duros y sal al gusto.

Hacer hervir la gallina en una olla con 5 litros de agua. (Una vez que hierva, poner la gallina.) Para darle a la gallina un buen sabor, agregar al agua 4 dientes de ajo machacados, 2 hojas de laurel, 1 cucharara de té, llena de orégano o rama de orégano frescas. Limpiar bien el mondongo, sacándole toda la grasa; cortar en pedazos de 10 centímetros de diámetro y ponerle igualmente ajo, orégano, laurel y sal al gusto (todo esto va en agua fría). Una vez cocido, sacarlo y sacurirlo bien, picarlo en cuadraditos bien chiquitos; desmenuzar la gallina y picar dos veces más grande que el mondongo. Mezclar el picadillo de la gallina y el mondongo en un solo recipiente.

Aparte, y en una cacerola de 15 cm. de diámetro, poner la manteca, la grasa y el aceite. Una vez bien caliente, poner la cebolla picada bien chiquita, y dejar que se cocine. (No hacer dorar la cebolla.)

Agregar el pimentón, el ajÍ, y el azúcar, revolver bien, y en seguida poner el picadillo de gallina y mondongo. Una vez bien enbebido con la fritura, se le agregan 3 cucharadas de caldo de la gallina. (Tiene que quedar como un guiso jugoso, no espeso.)

Mezclar todo esto y sacarlo del fuego para que se enfrie. Una vez frío, se lleva a la heladera para que se congele (no poner en el congelador).

En una fuente honda, poner la harina, y agregarle 700 gramos de grasa.

Echar en el agua que se va a utilizar para laventar la masa la sal a gusto. Una vez unida la masa, dejar reposar 20 minutos y amasar; tiene que quedar blanda para hacer los redondeles de 12 centímetros de diámetro. En cada uno de los redondeles, poner una cucharada de la sopa, bien llena, de picadillo y huevo picado, la cantidad que a uno le guste.

Mojar las orillas de los redondeles con agua para que estas cierren bien.

Dejar reposar por lo menos 40 minutos antes de freír. En la misma cacerola que se cocinó el picadillo (si es de aluminio es mejor) poner 1½ de aceite (litro), y una vez bien caliente, poner en ella hasta 7 "EMPANADAS", cuando están doradas se retiran (y buen provecho).

Al dárles detalladamente la receta, es para que no tengan ningún problema al hacerlas. Y si alguna duda tuvieran, escribir a la "PENA" de Julio Marbíz, que se transmite por Radio Belgrano de lunes a viernes de 9 a 9,30, que aclarará cualquier consulta al respecto.



LAS "FAMOSAS EMPANADAS" DE MARTHA DE LOS RIOS

La revista FOLKLORE se puede jactar de haber conseguido primicias, no sólo en cuanto a declaraciones y pensamientos de nuestros artistas, sino también en actividades que al margen de su labor tienen una gran importancia, tal es el caso de MARTHA DE LOS RIOS, de quien todo el ambiente artístico pondera desde hace muchos años, su especial cualidad en las artes culinarias. Como toda buena ama de casa, celosa de los resultados de sus labores domésticas, nunca hizo conocer a nadie el secreto de sus "EMPANADAS", gustadas por todo el ambiente artístico, no sólo por el de nuestro país, sino, también, de diversos países de América.

Precisamente fueron JORGE NEGHETE, GLORIA MARIN, PEDRO VARGAS; quienes habiendo probado, por una invitación de LIBERTAD LAMARQUE, este sabroso manjar, llevaron la receta a México, donde se publicó en la revista culinaria de aquel país "LA BUENA MESA", recibiendo un premio al mejor plato folklórico de Argentina (1945). ¿A qué se debe el éxito de sus famosas "EMPANADAS"? ¿Son acaso naturales o típicas de alguna provincia? No; sus "EMPANADAS" son creaciones personales, y han sido causa de no pocas anécdotas entre artistas amigos de MARTHA. Ella recuerda que habiendo llevado "EMPANADAS" para festejar el debut de IMPERIO ARGENTINA luego de su actuación, la estrella española se vio tan tentada, que a pocos minutos de su salida a escena comió varias, no pudiendo evitar que el jugo abundante cayera sobre su espléndido vestido, el cual tuvo que ser cambiado con la consiguiente pérdida de tiempo y la lógica impaciencia del público por la demora, todo causado por una inocente "EMPANADA".

Otro que no pudo frenar la tentación de comer más de las "EMPANADAS" (que él siempre recuerda) fue PEDRO VARGAS, que una noche, antes de su actuación, dijo a MARTHA: "Probaré una o dos nada más, porque usted bien sabe que no se puede cantar con el estómago lleno". MARTHA accedió gustosa y puso una fuente repleta en la mesa, y cual no sería su sorpresa al comprobar que el famoso cantante había probado sólo cuatro "EMPANADAS" ("porque no se puede cantar con el estómago lleno"). En fin, sería largo enumerar las anécdotas que tiene MARTHA referentes al plato que se ha convertido en su especialidad.



APRENDA POR CORREO



ACORDEON,
BANDONEON,
GUITARRA,
VIOLIN. PIANO.

Facilite y envíe a cualquier punto el instrumento para el aprendizaje. Remita \$ 2.- en estampillas y a vuelta de correo recibirá condiciones y catálogo.



VENTA DE INSTRUMENTOS CON BONIFICACION PARA LOS ALUMNOS

ACADEMIA MUSICAL CASTRO
CONSTITUCION 1573 BUENOS AIRES



MAGNETISMO • SUGESTION
HIPNOTISMO • TELEPATIA

DESARROLLO DE LAS FUERZAS OCULTAS Y FUERZAS INTERNAS, PRACTICAS DE LOS "YOGHIS" ORIENTALES. Comenzo lo que antes era un secreto privilegiado de unos pocos, pidiendo la OTRA del PROF. "M. ESGOOD" con páginas ilustradas, titulado "CURSO COMPLETO DE INFLUENCIA PERSONAL Y SUGESTION", que se remite completamente GRATIS. Adjuntar DOS PESOS en estampillas enviando a:

PSYCHOLOGICAL SOCIETY
Casilla de Correo 4 (Suc. 33 - Barracas)
Buenos Aires - Argentina

PLATOS CRIOLLOS

Hoy cocina para usted

Margarita Palacios

EL PASTEL DE NOVIOS

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 1 kilo 800 gramos de gallina o pollo.
- 3 cucharadas soperas de grasa de pella.
- 5 huevos duros.
- 100 gramos de aceitunas.
- 100 gramos de pasa de uva.
- 200 gramos de papas.
- 1 cebolla de cabeza, mediana.
- 3 plantas de cebolla de verdeo.
- ½ kilo de chorizo criollo seco.
- Pimentón, comino, pimienta, ají molido y sal al gusto.
- ½ kilo de "nalga" de ternera.

COMO PREPARAR EL RELLENO

Hervir la gallina sin que se cocine demasiado, dejándola un poco "durita". Picar bien "chiquita" la cebolla de cabeza y ponerla a cocinar en una "olla" con cuatro cucharadas de grasa de "pollo". Antes que se dore debe echarse la nalga de ternera picada en pequeños trozos y la gallina o pollo, dejando "las presas" para la masa. Retirar el recipiente del fuego y agregar el "condimento" al gusto, las pasas de uva y la cebolla de verdeo picada, junto con dos cucharones de caldo de gallina. Dejarlo a "fuego lento" y antes de retirarlo del fuego definitivamente echar la papa picada.



INGREDIENTES PARA LA MASA

- 400 gramos de maizena o harina de maíz "capla".
- 300 gramos de harina de trigo.
- 5 yemas de huevos.
- 5 cucharadas soperas de azúcar.
- 300 gramos de grasa de cerdo.
- 4 cucharadas soperas de alcohol fino.
- 1 pizca de sal fina.

COMO PREPARAR LA MASA

Poner sobre una mesa los ingredientes a saber: maicena, harina de trigo, 5 yemas de huevo, 4 cucharadas soperas de alcohol fino, grasa de cerdo, 5 cucharadas soperas de azúcar y una pizca de sal. Amasar bien hasta que la "masa" quede suave, para luego estirarla sobre un mármol. En una asadera con papel manteca, echar masa hasta los bordes y luego una capa de relleno con una "presa" de pollo o gallina cada dos centímetros junto con aceitunas cortadas en "tiritas" y "rodajas" de huevo duro. Tapar nuevamente con otra capa de masa y "marcar". Luego se cocina en horno moderado.

Cuando el pastel está "casi" cocido se retira del horno y se le agregan 2 claras de huevo batidas con cuatro cucharadas de azúcar a "punto" de "nieve". Para terminar se lo vuelve a poner unos minutos en el horno, sacándolo en seguida finalizando de tal forma el "pastel de novios".

PLATOS CRIOLLOS

CAZUELA CUYANA

Ingredientes:

Una gallina.
2 kilos de papas.
1/2 kilo de arroz.
1/4 kilo de arvejas o el contenido de una lata.
cebolla de cabeza (una grande),
dos cebollas de verdeo,
aceite, sal, orégano, pimienta,
queso de rallar (rallado).



Preparación:

Poner una olla con 8 ó 10 litros de agua al fuego. Se coloca una sartén con abundante aceite y se doran las presas de la gallina. Una vez doradas estas, se echa a la olla sal, orégano y la cebolla de cabeza, partida en cuatro, y se deja hervir. Si la arveja es fresca se la pone juntamente con la papa. Ahora si la arveja es de lata se pone con el arroz, bien lavado. 5 minutos antes de quitarla del fuego se agrega la cebolla de verdeo, bien picada, y pimienta a gusto. Luego se puede servir con queso de rallar a gusto.

LOCRO DE TRIGO

Ingredientes:

1 kilo de trigo.
1 kilo de carne,
tripa gorda.
1 hueso de chiquisuela (caracá).
sal, comino, pimentón, ají picante.
1/2 kilo de zapallo amarillo,
cebolla de cabeza y de verdeo y orégano.

Modo de prepararlo:

A la mañana temprano se lava el trigo (bien), se pone a fuego lento hasta que reviente el trigo. Junto con el trigo, se pone el hueso, al reventar el trigo se le echa la sal, comino y ají al gusto. El zapallo picado chico, en la misma forma la carne, la cebolla de cabeza y el orégano. Se recomienda cada diez o quince minutos revolver con una cuchara de madera. Una vez cocido, se retira del fuego. En una sartén se pone aceite o grasa, una vez caliente, se agrega la cebolla de verdeo picada chiquita. Una vez cocida (no dorada), se agrega el pimentón. Después de servir el locro en el plato, se agrega una cucharada sopera de este frito, encima.

EMPANADAS MENDOCINAS AL HORNO

Ingredientes para el relleno:

1 kilo de carne de vaca.
200 gramos de aceitunas negras.

1 1/2 kilos de cebolla de cabeza.
8 huevos.
5 plantas de cebolla de verdeo.
650 gramos de grasa de vaca.
Sal, pimienta, pimentón, ají picante y orégano.

Ingredientes de la masa:

2 kilos de harina de trigo.
600 gramos de grasa de pella.
Sal y agua.

Preparación del relleno:

Se pica chiquito la cebolla de cabeza y se coloca en una olla con la grasa al fuego. Poner sal a gusto, que se cocine siempre tapado para que que salga jugosa. Una vez cocinada se agrega la carne picada (chica), ají, pimienta y orégano. Cuando la carne haya perdido su color rojo natural, se retira del fuego (se agrega la cebolla de verdeo (picada chica) y las aceitunas. Una vez frío, se pone en un tazón enlozado o de madera y se deja de doce a veinticuatro horas para que se sasonen bien.

Preparación de la masa:

Igual que las empanadas al horno Catamarqueñas.

TAMALES TUCUMANOS

Ingredientes:

1 kilo de harina de maíz.
1 kilo de carne.
3 cebollas de cabeza.
3 huevos.
Chala de maíz.
Comino, pimentón, sal gruesa y ají.
100 gramos de pasas de uva.

La carne puede ser de vaca o de cerdo (si es de la cabeza, mejor).

Preparación:

Hervir la carne en agua con un poco de sal, una vez cocinada, se deja enfriar. Se pone la cebolla picada en una olla con grasa a cocinar, se agrega la carne, ají, comino, pimentón, sal, después de dar un hervor se retira y se pone a enfriar, aquí agregar las pasas.



Preparación de la harina de maíz:

La noche anterior se pone en remojo, si quiere se puede agregar tres cucharadas de harina de trigo para que se una mejor.

Armado del tamal:

Se unen las chalas por la parte gruesa al centro, que se crucen entre sí 4 centímetros, quedando las partes finas hacia afuera, se extienden, se pone una capa de harina de maíz, una cucharada del relleno preparado y otra parte de harina de maíz, se tapa con las chalas formando un paquetito y se ata con hilo de algodón o pitón. Se pone a hervir a fuego fuerte hasta que se cocine la harina de maíz, más o menos dos horas.

PLATOS CRIOLLOS

Especial para FOLKLORE

Por Margarita Palacios



DULCE DE CAYOTE

Ingredientes:

1 Cayote (2 kg.).
1½ kilos de azúcar.
5 clavos de olor.

Preparación:

Se golpea el cayote sobre una mesa o algo duro para que se desprege más fácil, se abre y se le sacan las semillas (esta preparación puede hacerse la noche anterior). Se desmenuza toda la pulpa, a la mañana ponerlo al fuego con el azúcar y los clavos de olor, se recomienda revolverlo cada quince minutos con cuchara de madera, se puede servir con nueces limpias.

CHANFAINE

Ingredientes:

Cebolla de verdeo y cebolla de cabeza.
La sangre y los menudos de un cabrito o de un cordero.
Aji molido, comino, orégano, pimienta, pimentón, aceite o grasa.

Preparación:

Los menudos se comprende: tripas, panza, corazón, hígado, riñón.

Se lavan bien todos los menudos, se pone en una olla con agua a sancochar, en otra olla la sangre también a sancochar; una vez que hayan hervido, se pica todo en pedazos chiquitos, se coloca en otra olla o cacerola, grasa o aceite, se agrega la cebolla de cabeza picada chiquita, una vez que haya dado un hervor esto, con la olla tapada, se agrega la cebolla de verdeo. Probar a gusto y sacar a punto que se desea.

CARBONADA

Ingredientes:

1 kilo de zapallo criollo.
1 kilo de porotos tiernos.
½ kilo de carne de vaca.
½ kilo de papas.
1 cebolla de cabeza.
Pimentón, comino, orégano, aji molido y sal a gusto.

Preparación:

En una cacerola se pone una taza de té (tamaño) llena de aceite, se agrega la cebolla picada chica, una vez cocida (no dorada), se agrega la carne, también picada chica. A los 5' (minutos) se agrega el zapallo cortado en cuadrillos, los porotos previamente lavados, comino, sal, aji, orégano, pimentón, etc., a gusto y a los 10 minutos, se agregan las papas cortadas como el zapallo. Se le agregan dos litros de agua y se retira a punto.

CHASTACA

Ingredientes:

1 kilo de trigo pelado.
1 kilo de charqui.
2 cebollas.
pimentón, comino, aji molido, aceite y sal.

Preparación:

Lavar bien el trigo y ponerlo a fuego lento (como para el loco), el charqui se pone sobre brasas o a la parrilla hasta que esté asado, se retira, se lo muele y se tiza, cuando ya está listo, se pone una taza de aceite en una olla y se le agrega la cebolla picada fina hasta que se cocine (no dorar), a los 5 minutos se echa el charqui pisado y se le avecegan los ingredientes a gusto. Cuidado con la sal, porque el charqui es a veces muy salado. Se aconseja probarlo antes. Preparado todo se agrega el trigo con un poco del agua que tenía, hasta que el trigo y el charqui se cocinen (quedando espeso).

PLATOS CRIOLLOS

CAZUELA CUYANA

Ingredientes:

- Una gallina.
- 2 kilos de papas.
- $\frac{1}{2}$ kilo de arroz.
- $\frac{1}{4}$ kilo de arvejas o el contenido de una lata.
- cebolla de cabeza (una grande),
- dos cebollas de verdeo,
- aceite, sal orégano, pimienta,
- queso de rallar (rallado).

Preparación:

Poner una olla con 8 ó 10 litros de agua al fuego, se coloca una sartén con abundante aceite y se doran las presas de la gallina. Una vez doradas estas, se echa a la olla sal, orégano y la cebolla de cabeza, partida en cuatro, y se deja hervir. Si la arveja es fresca se la pone juntamente con la papa. Ahora si la arveja es de lata se pone con el arroz, bien lavado. 5 minutos antes de quitarla del fuego se agrega la cebolla de verdeo, bien picada, y pimienta a gusto. Luego se puede servir con queso de rallar a gusto.

LOCRO DE TRIGO

Ingredientes:

- 1 kilo de trigo.
- 1 kilo de carne,
- tripa gorda.
- 1 hueso de chiquisuela (caraacu),
- sal, comino, pimentón, ají picante
- $\frac{1}{2}$ kilo de zapallo amarillo,
- cebolla de cabeza y de verdeo y orégano.

Modo de prepararlo:

A la mañana temprano se lava el trigo dos veces y se cocina a fuego lento hasta que reviente el trigo. Junto con el trigo, se pone el hueso, al reventar el trigo se le echa la sal, comino y ají al gusto. El zapallo picado chico, en la misma forma la carne, la cebolla de cabeza y el orégano. Se recomienda cada diez o quince minutos revolver con una cuchara de madera. Una vez cocido, se retira del fuego. En una sartén se pone aceite o grasa, una vez caliente, se agrega la cebolla de verdeo picada chiquita. Una vez cocida (no dorada), se agrega el pimentón. Después de servir el locro en el plato, se agrega una cucharada sopera de este frito, encima.

EMPANADAS MENDOCINAS AL HORNO

Ingredientes para el relleno:

- 1 kilo de carne de vaca.
- 200 gramos de aceitunas negras.



- 1½ kilos de cebolla de cabeza.
- 8 huevos.
- 5 plantas de cebolla de verdeo.
- 650 gramos de grasa de vaca.
- Sal, pimienta, pimentón, ají picante y oregano.

Ingredientes de la masa:

- 2 kilos de harina de trigo.
- 600 gramos de grasa de pella.
- Sal y agua.

Preparación del relleno:

Se pica chiquito la cebolla de cabeza y se coloca en una olla con la grasa al fuego. Poner sal a gusto, que se cocine siempre tapado para que que salga jugosa. Una vez cocinada se agrega la carne picada (chica), ají, pimienta y orégano. Cuando la carne haya perdido su color rojo natural, se retira del fuego (se agrega la cebolla de verdeo (picada chica) y las aceitunas. Una vez frío, se pone en un tazón enlozado o de madera y se deja de doce a veinticuatro horas para que se sasona bien.

Preparación de la masa:

Igual que las empanadas al horno Catamarqueñas.

TAMALES TUCUMANOS

Ingredientes:

- 1 kilo de harina de maíz.
- 1 kilo de carne.
- 3 cebollas de cabeza.
- 3 huevos.
- Chala de maíz.
- Comino, pimentón, sal gruesa y ají
- 100 gramos de pasas de uva.

La carne puede ser de vaca o de cerdo (la vaca es la cabeza, mejor).

Preparación:

Hervir la carne en agua con un poco de sal, una vez cocinada, se deja enfriar. Se pone la cebolla picada en una olla con grasa a cocinar, se agrega la carne, ají, comino, pimentón, sal, después de dar un hervor se retira y se pone a enfriar, aquí agregar las pasas.



Preparación de la harina de maíz:

La noche anterior se pone en remojo, si quiere se puede agregar tres cucharadas de harina de trigo para que se una mejor.

Armado del tamal:

Se unen las chalas por la parte gruesa al centro, que se crucen entre sí 4 centímetros, quedando las partes finas hacia afuera, se extienden, se pone una capa de harina de maíz, una cucharada del relleno preparado y otra parte de harina de maíz, se tapa con las chalas formando un paquetito y se ata con hilo de algodón o piolin. Se pone a hervir a fuego fuerte hasta que se cocine la harina de maíz, más o menos dos horas.

PLATOS CRIOLLOS

MOTE

(Plato típico en las fiestas de casamiento o para gran agasajo.)



Ingredientes:

- 1 kilo de maíz capia (diente de caballo).
- 1 pata de vaca.
- $\frac{1}{4}$ kilo de mondongo.
- $\frac{1}{4}$ kilo de tripa gorda.
- $\frac{1}{4}$ kilo de charqui.
- $\frac{1}{2}$ kilo de carne de vaca.
- Huesitos de cerdo.
- 1 cebolla de cabeza, un puñado de cebollas de verdeo, pimentón, ají molido, comino y sal.

Preparación:

Se prepara una lejía de agua con ceniza, se cuece para sacar todas las impurezas. En esa agua se sumerge el maíz por varias horas, cuando comienza a soltar el hollejo se saca el agua de la lejía y se frota los granos entre las palmas de las manos para terminar de deshollejar, se lava bien y se pone en una cacerola con agua, la pata de vaca y sal (tener en cuenta que el maíz puede quedar salado por la lejía en que fue sumergido, según la leña que se utilizó para la ceniza). Se pone a fuego muy lento y se deja hervir muy despacito. Cuando el maíz comienza a florecer, se agrega el mondongo, la tripa gorda, la carne, los huesitos de chanco y el charqui previamente trozado. Una hora después, aproximadamente, se agrega el pimentón, el comino, ají, la rebolla de cabeza, bien picada, y, por último, la cebolla de verdeo (picada finita). Se sirve bien caliente y en plato hondo.

CHORIZOS CRIOLLOS

Ingredientes:

- Tripas.
- 1 kilo de carne de vaca.
- 1 kilo de carne de cerdo.
- $\frac{1}{2}$ kilo de grasa de cerdo.
- Sal, pimienta, vinagre, ajo, comino.
- (Todos los condimentos a gusto).

Preparación:

La carne de vaca, cerdo y grasa de cerdo picada a mano, chiquita, ajo (bastante), picado chiquito y un

¼ litro de vinagre de uva. Todo se pone en una vasija enlozada o de madera y se deja 12 horas para que se adobe bien; se llenan bien las tripas y, de 10 a 15 centímetros, se atan con piolín (hilo de algodón). Antes de asarlos a la parrilla o al horno se mojan en agua para que no revienten (no pincharlos).

ARROLLADO DE CERDO

Ingredientes:

- 1 cuero de cerdo, más o menos de 60 x 40 centímetros.
- 1 kilo de carne de vaca.
- 1 kilo de carne de cerdo.
- 1 kilo de grasa de cerdo de pella.
- Sal, comino, pimienta, ajo, ají picante.

Preparación:

Se extiende el cuero de cerdo, se cortan las carnes en tiritas y la grasa de pella también, y se hace el mismo procedimiento que a los chorizos (adobe). A las doce horas después, se toma el cuero y se colocan las tiritas de carne y grasa mezcladas, se arrollan y se atan con hilo de algodón (piolín). Se pone a hervir en agua con bastante sal, hasta que el cuero esté cocido, se saca y se coloca en una superficie lisa, y encima del arrollado se pone una tabla con algo pesado. Cuatro horas después se sirve en rodajas gruesas y se acompaña con ensalada de berro, tomate o apio preferentemente.

MAZAMORRA

Ingredientes:

Maíz blanco y bicarbonato.

Preparación:

Un puñado de maíz por persona, a la noche se lava en varias aguas hasta que la misma quede clara, y se deja en esa agua en remojo, a la mañana siguiente se pone a hervir a fuego lento hasta el primer hervor, después fuego fuerte, se revuelve cada diez o quince minutos con una cuchara de madera. Una hora antes de retirar, se agrega ½ de cucharadita (de café) de bicarbonato. Se retira cuando esté cocido el maíz. Una vez fuera del fuego, se revuelve cinco minutos para que no se pegue. Se sirve caliente y, si se quiere, se agrega leche, azúcar o miel a gusto.

Advertencia:

Para cuatro personas, cuatro puñados de maíz, tres litros de agua. Si en caso se fuera secando, se agrega agua hervida.

LAMPRIAO DE MONDONGO

Ingredientes:

Mondongo, harina, huevos,
sal, bicarbonato, azúcar y limón.

Preparación:

Se hierve el mondongo en agua, con un poco de sal. Se saca a enfriar fuera del agua¹. Batir la clara del huevo a punto nieve, luego se agregan las yemas, sal a gusto, una pizca de bicarbonato, batir bien, luego agregar harina; que quede como para rebozar marineras, se reboza en este preparado y se pone a freír en aceite caliente, una vez dorados, se escurre bien y se espolvorea con azúcar. Cuando es...

¹ Cortar en pedazos de cinco a ocho centímetros y rebozarlos con limón.

EMPANADAS CATAMARQUEÑAS

(Para 50 personas)

Ingredientes para el relleno:

- 1 kilo de carne de nalga,
- 1 cebolla de cabeza, un puñado de cebollas de verdeo.
- 100 gramos de pasas con semillas.
- 5 huevos duros.
- 150 gramos de papas hervidas.
- 200 gramos de grasa de pella.
- Pimentón, comino, ají molido, sal y pimienta.

Ingredientes para la masa:

- 1 ½ kilos de harina de trigo.
- 500 gramos de grasa de pella.
- sal y agua.

Preparación del relleno:

Poner la grasa del relleno en una cacerola sobre el fuego, echar la cebolla de cabeza bien picadita. Antes de que esté completamente dorada se echa la carne que previamente se habrá picado a mano (se les aconseja el picado a máquina), se agrega un chorro de caldo para que el relleno quede jugoso, se deja cocinar siempre tapado, para evitar la evaporación del jugo de la carne; junto con ésta se pone también el ají, la sal y la pimienta. Se mantiene a fuego lento. Cuando la carne haya perdido su color rojo natural, se retira del fuego y se ponen los demás ingredientes, todos muy bien picados, y por último la cebolla de verdeo y las pasas (a las que se les habrá sacado los palitos, pero no

UN AMBIENTE DE DISTINCION Y JERARQUIA

lotagé



PARA EL FOLKLORE

Espectáculo continuado
de 17 a 1.30 horas.
Diariamente alternando
con otros números

actúan

DA RITA LOPEZ

lla expresión romántica del folklore
y su conjunto

HECTOR MEDINA

su arpa guaraní y su conjunto

LOS TURAI

y su conjunto

ARMANDO FERREYRA

y su conjunto del Litoral

CONFITERIA BAR

ESPAÑOL

AVDA. DE MAYO Y SALTA - TEL. 38-9807

CONTAMOS CON UN DEPARTAMENTO DE FIESTAS
Y BANQUETES CON 3 LUJOSOS SALONES.

PLATOS CRIOLLOS

(las semillas). Una vez frío, se pone en un tazón enlo-
zado o de madera en la heladera y se deja de 12 a 18
horas para que se sasoné bien.

Preparación de la masa:

Se pone en la mesa la harina en forma de corona, se
prepara una salmuera con sal gruesa y agua caliente,
y se coloca en el centro, junto con la grasa ligeramente
entibiada; se une bien y se amasa hasta que quede una
masa lisa y suave. Se hacen rollos de unos cinco centí-
metros de diámetro y se deja descansar una o dos horas.
Se cortan los rollos en tajadas de dos centímetros cada
uno, se hace un bollito con los mismos y se estira con
palo de amasar hasta que quede de unos 10 centíme-
tros de diámetro. Una vez listos los discos sobre la me-
sa, se pone en cada uno una cucharadita de relleno
y una cucharadita de huevo picado fino. Con agua tibia
se mojan los bordes y se unen, tratando de que no quede
aire dentro de la empanada. Se hace el repulgue y se
frien en una cacerola con abundante grasa de pelli
bien caliente. Si se desea cocinar al horno, se deber
pintar previamente con grasa derretida las empanadas
y tener la precaución de poner dentro del horno un ja-
rro con agua para evitar que las mismas se resequen



LAS COMIDAS DE MI PUEBLO

Humita en chala

Ingredientes: Choclo Cebolla de cabeza
 Queso tipo Mar del Plata Zapallo criollo
 Grasa de cerdo Leche, sal, pimienta, ají molido y pimentón

Preparación:

Se deberán elegir los choclos que tengan la chala sana y cortarlas en el extremo más grueso. Estas chalas se repasan una por una separando las que estén rajadas, las cuales se utilizarán después para hacer tiritas con que se atan las humitas, uniéndolas entre sí por un nudo.

Una vez limpios, los choclos de chala y barba, se toma un cuchillo filoso y se cortan los granos de arriba hacia abajo contra el marlo. Hecho esto se vuelcan los granos poco a poco en la licuadora, agregándose zapallo cortado en trozos cuadraditos y un poco de leche.

En tanto se pica la cebolla, se pondrá al fuego una sartén con grasa y cuando ésta esté caliente se echa la cebolla y se esperará que alcance buena cocción. Pero sin que llegue a dorarse. Hecho esto se retira del fuego y se le añade el pimentón, ají y alguna otra especia si se desea.

Asimismo se corta el queso en cuadraditos más bien grandes y se echa en la sartén, sazonándose con sal y pimienta a gusto, mezclando y revolviendo todo muy bien.

Se preparan entonces las chalas. Las rotas o rajadas se cortan en forma de tiritas -muy finas- y se unen de dos en dos por medio de un nudo, y que nos servirá para atar las humitas. Las chalas enteras se unen tomándolas de la parte más ancha. En el caso de que resulten angostas, se agregará alguna chala más. Lo importante es procurar que el lecho de la chala sea ancho a fin de que el preparado pueda envolverse bien impidiendo de esa manera que se vuelque o que entre el agua durante la cocción.

Para cocinar las Humitas se observará el siguiente procedimiento: Se coloca una olla al fuego con abun-

dante agua y sal. Cuando rompa el hervor se echan las Humitas una por una de tal manera que queden cubiertas por el agua. A continuación se cubrirá la circunferencia de la olla con unas cuantas chalas que formen una gruesa capa en la superficie del agua. Estas chalas serán las encargadas de decirnos cuándo las humitas estarán cocidas pues cuando ello sucede alcanzan un color amarillento. No obstante deben hervir durante cuarenta minutos a una hora, luego de lo cual hay que retirar las Humitas de la olla, para evitar que se deshagan.

Nota: En substitución de la licuadora se procede a rallar el choclo y se raspa el marlo con el lomo de un cuchillo a fin de aprovechar bien el choclo. En este caso se podrá prescindir de la leche. Para quienes les gusta la Humita Dulce, esto se consigue agregándole dos cucharadas de azúcar. al preparado descrito,



LAS COMIDAS DE MI PUEBLO



POR
MARGARITA
PALACIOS

BERENJENAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES :

- ★ 1 kg. de berenjenas ★ Harina (cantidad necesaria)
- ★ Huevos (cantidad necesaria) ★ Hojas de laurel
- ★ ½ litro de aceite ★ 1 litro de vinagre blanco
- ★ 2 cebollas grandes ★ 2 zanahorias
- ★ Pimienta en grano ★ 5 dientes de ajo

PREPARACIÓN :

Se pelan las berenjenas y se dejan en agua y sal varias horas para que pierdan el amargor. Luego se escurren y se enjuagan. Una vez listas, se cortan en rodajas de 1 cm. de espesor; se pasan por huevo batido y harina y se fríen sin dejar que se quemem.

Aparte, poner en una cacerola un poco de aceite y, una vez caliente, agregar la cebolla cortada en medialuna; cuando ésta está frita, agregar también las zanahorias (previamente hervidas) cortadas en rodajas.

Una vez cocinado todo, se pone en un frasco de vidrio y se le agrega recién entonces, el vinagre, el ajo, el laurel y la pimienta; se cubre bien con aceite crudo y se tapa herméticamente para que no entre aire. Quedan así listas para servir en cualquier momento.

Nota: Estas berenjenas son las que se hacen en el norte.

BIFES A LA CRIOLLA

INGREDIENTES :

- ★ 1 kg. de carne ★ 1 kg. de papas
- ★ 1 cebolla de cabeza grande
- ★ 2 tomates de tamaño mediano
- ★ 2 ajíes, sal, pimienta y aceite

PREPARACIÓN :

Se procede a cortar los bifes procurando que su espesor sea más bien grueso. Las papas se cortan en rodajas medianas. La cebolla una vez limpia se divide en dos partes iguales y se corta en rodajas más o menos finas, haciendo lo mismo con los ajíes morrones.

Se toma ahora un sartén, se cubre de aceite y se pone en él un poco de cebolla y morrones, una capa de papas y alternadamente una capa de morrones y encima de dichas verduras los bifes, todo previamente sazonado a gusto. Se toma entonces el tomate pelado, se lo machaca ligeramente y se dispersa sobre los bifes agregándole la pimienta y un chorro de agua hirviendo. Se tapa y se deja cocinar moviendo de vez en cuando la sartén para evitar que se pegue. Se mantiene a fuego moderado y se sirve con puré o con un huevo cocinado en la misma salsa.

LAS COMIDAS DE MI PUEBLO

POR MARGARITA PALACIOS

Locro de maíz

Ingredientes

1/2 kilo de maíz blanco

1 kilo carne de vaca

100grs. de panceta,

Dos o tres huesitos de cerdo salados

1/4 kilos de porotos

2 o 3 chorizos

Un pedazo de tripa gorda

1 pedazo de zapallo

Preparación:

Se lavan bien el maíz y los porotos dejándolos en remojo toda la noche; al día siguiente se ponen a hervir hasta que estén casi cocinados, se les echa la sal a gusto, luego se les agregan la carne cortada en trozos, la panceta, los huesos de cerdo bien lavados, chorizos y tripa gorda; por último el zapallo; se hierve todo en 3 litros de agua más o menos pero si al cocinarse uno ve que necesita un poco de agua se le agrega para que quede con un poco de caldo, pero nunca muy espeso.

Desde este número, "entre todos Folklore" se enorgullece en presentar la cocina de una gran artista total que más allá de su existencia física -inevitablemente temporal- sigue con nosotros a través de sus discos y sus temas (¿se acuerda de "Recuerdo de mis valles", por ejemplo?). Y cotidianamente, a través de todos los platos criollos que nos legó su otro amor, tan folklórico como el canto: la cocina, en su libro "Las comida de mi pueblo". Estamos hablando de la inolvidable e insoslayable Margarita Palacios. Heredero de su talento, su vocación y su indudable humanidad, a su hijo, Kelo Palacios le debemos este honor.

Agotado desde hace años, el libro parecía estar limitado a la buena voluntad de alguna cuidadosa coleccionista que en un gesto de culinaria generosidad brindara alguna receta, o la buena suerte de algún hurgador de librerías que, esporádicamente, encontrara algún ejemplar.

A partir de hoy, todos los lectores de nuestra revista podrán compartir, en el texto y en la mesa, las recetas tradicionales que Margarita rescató para nosotros ¿Qué mejor homenaje a su vida y su dedicación, que gustar una empanada catamarqueña o un incomparable guiso carretero mientras la escuchamos entonar "Santa María linda, hay tus mujeres que bellasson" ...? Esta es parte de la magia de los avances técnicos, que nos permiten en un cassette o en una edición seguir compartiendo momentos con aquellos que ya se despidieron.

Y, para ser coherentes, ¡se va la primera!

