

## Sabores de Chubut


La provincia de Chubut se encuentra al Sur de la República Argentina, en una región denominada Patagonia. Limita al norte con la provincia de Río Negro, al este con el Mar Argentino, al sur con Santa Cruz y al oeste (separada por la Cordillera de los Andes) con la República de Chile.

Uno de los principales atractivos de la provincia es el Parque Nacional Los Alerces en el que se pueden conocer numerosos alerces milenarios y disfrutar de sus bellísimos lagos.

La primera colonización exitosa fue llevada a cabo en el siglo XIX por 153 inmigrantes galeses, que el 28 de julio de 1865 arribaron en el velero "Mimosa" al Golfo Nuevo. Estos colonos trajeron consigo muchos sabores que hoy pueden ser degustados en Trevelin un pueblo muy próximo a la ciudad de Esquel.

Los galeses sobresalieron por sus productos de panadería y pastelería, la tradicional es la torta Galesa o torta negra.

### Torta Galesa:

<b>Ingredientes (12 porciones)</b>	<b>Preparación</b>
 <ul style="list-style-type: none"><li>• 300 gr harina</li><li>• 250 cc de agua</li><li>• 250 gr fruta abrillantada</li><li>• 200 gr azúcar negra</li><li>• 200 gr margarina</li><li>• 200 gr de pasas de uva sultaninas</li><li>• 75 gr de nueces picadas</li><li>• 2 cucharaditas de bicarbonato</li><li>• 1 cucharada de melaza</li><li>• 1/2 copita de licor</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poner el agua a hervir, agregar las pasas, la melaza y el azúcar.</li><li>• Hervir durante 5 minutos y retirar.</li><li>• Dejar enfriar.</li><li>• Luego, mezclar con la margarina.</li><li>• Agregar la harina tamizada con bicarbonato, nueces, fruta abrillantada y licor.</li><li>• Volcar en un molde hondo enmantecado y enharinado.</li><li>• Hornear a temperatura moderada durante 1 hora.</li><li>• Conservar en lugar seco y fresco.</li></ul>

**Zéltén (torta de varias frutas):**

<b><i>Ingredientes</i></b> <b>(8-10 porciones)</b>	<b><i>Preparación</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nueces peladas: 125 gr.</li><li>• Pasas de uva sultaninas: 125 gr.</li><li>• Ciruelas secas: 125 gr.</li><li>• Damascos secos: 125 gr.</li><li>• Fruta abrigantada: 100 gr.</li><li>• Cascaritas de limón: 100 gr.</li><li>• Cascaritas de naranja: 100 gr.</li><li>• Clavo de olor molido: 1 cda.</li><li>• Nuez moscada : 1 cda.</li><li>• Grappa o almíbar: 1 taza.</li><li>• Huevos: 2 unidades.</li><li>• Manteca pomada: 1 taza.</li><li>• Azúcar negra: 1 taza.</li><li>• Harina leudante: 2 tazas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La noche anterior, se deben colocar en un recipiente las nueces, las pasas de uva, las ciruelas, los damascos, las cascaritas de naranja y limón, la fruta abrigantada, el clavo de olor, la nuez moscada y la grappa o el almíbar.</li><li>• En otro recipiente, el día de la preparación colocar los huevos, la manteca, el azúcar y mezclar.</li><li>• Agregar la fruta y mezclar.</li><li>• Agregar la harina y mezclar.</li><li>• Colocar la preparación en un molde previamente enharinado.</li><li>• Llevar</li></ul>

*Nutri Salud*  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. María de los Angeles Gubín