

Sabores de Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur

Tierra del Fuego, Antártida e Islas del Atlántico Sur es el nombre oficial de la provincia más austral de la Argentina, la cual fue Territorio Nacional hasta 1991, año en que fue declarada provincia. Limita -su sector patagónico- al oeste y al sur con Chile, al norte y al este con el océano Atlántico.

Está separada del resto del país por el estrecho de Magallanes, y su ciudad capital es Ushuaia. La isla recibió su nombre de parte del navegante portugués Magallanes, quien navegó a través del estrecho mencionado anteriormente.

Al ser una isla, la centolla y la merluza negra adquieren gran protagonismo dentro de los platos regionales. Vayamos viendo algunos ejemplos de recetas:

Centolla con arroz:

Ingredientes:

½ cebolla
1 tarro de tomates al natural
1 tarro grande de centollas
1 vaso de cognac
sal, pimienta
2 tazas de arroz
una pizca de azúcar

Preparación:

- Dorar la cebolla, ponerle los tomates triturados y el azúcar.
- Hervir a fuego lento por 10 minutos. Desmenuzar la centolla, aliñar con sal y pimienta.
- Agregar a los tomates con su jugo.
- Se prueba la sazón cuando esté hirviendo y se agrega el cognac.
- Cocinar 10 minutos, se acompaña con arroz que se hará media hora antes de servir.



Merluza Negra con olivas y tomates:

Ingredientes:

Merluza

Merluza negra 500 g
Harina 0000 c/n

Sal y pimienta
Manteca c/n
Jugo de 1 limón
Vino blanco 200 cc

Papas

Papas 3
Manteca c/n
Agua

Guarnición

Tomates 3
Aceite de oliva c/n
Aceitunas verdes c/n
Aceitunas negras c/n
Vinagre de jerez c/n
Sal y pimienta

Preparación:

Merluza

Limpiar bien la merluza y cortar tres filetes.
Condimentar cada uno y espolvorear con harina.
Sellar en una sartén caliente con manteca.
Para que tomen una costra dorada.
Dar vuelta, rociar con jugo de limón y vino blanco. Dejar cocinar.

Papas:

Cortar rodajas de papa.
Sellar las papas con manteca en una sartén bien caliente.
Luego incorporar el agua, hasta cubrir.
Y dejar cocinar hasta que las papas tengan una textura blanda.
Retirar y reservar.

Guarnición:

Saltear tomates sin piel y sin semillas cortados en cubos, en una sartén caliente con aceite de oliva.
Luego incorporar las aceitunas verdes y negras cortadas en ruedas, por último agregar el vinagre de jerez y salpimentar.
Dejar que tome temperatura todos los ingredientes y retirar.

Montaje:

- Colocar las papas sobre la base del plato.
- Servir la merluza junto con las papas y la guarnición de aceitunas.
- Decorar con hojas de albahaca fresca.