

Sabores de La Rioja


La provincia de La Rioja se encuentra al Noroeste de la República Argentina. Su capital, La ciudad de Todos los Santos de la Nueva Rioja fue fundada en 1592, por el conquistador español Juan Ramírez de Velazco, oriundo de La Rioja (España).

Es una provincia llena de bellezas naturales como el Parque Nacional Talampaya (ver foto), la Cuesta de Miranda, el cerro Famatina, el Parque Geológico, entre otros espectaculares atractivos. Debido al contenido en hierro de sus suelos tenemos el espectacular color rojizo que podemos apreciar.

Su gastronomía también es muy típica y sus platos muy sabrosos, los cuales he degustado como buena nutricionista. Sus aceitunas son muy sabrosas y encontramos una curiosa preparación "aceitunas en almíbar". Sus nueces rellenas con dulce de leche y bañadas en coholate o en fondant son otras de las exquisiteces que podemos degustar.

Veamos algunos ejemplos:

Empanadas de carne con papa:

Ingredientes (12 empanadas)	Preparación
 <ul style="list-style-type: none">• 2 cebollas• 2 tazas de papas cortadas en cubitos• 1/2 kg. de carne picada o cortada a cuchillo• 2 cubitos concentrados de caldo de carne.• 2 huevos.• sal y pimienta a gusto.• 12 tapas de empanada.	<ul style="list-style-type: none">• Ponga a freír la cebolla con las papas.• Cuando estén tiernas, añada la carne picada.• Luego agregue los demás ingredientes, salvo los huevos.• Deje enfriar el relleno• Coloque dos cucharadas de la mezcla en el centro de cada circulo de masa, dejando alrededor de 6 mm en los bordes que tienen que estar humedecidos por el huevo.• Doble el disco por la mitad y apriete para cerrar.• Mientras tanto ponga una fuente para horno con un poco de aceite en la base para que no se pegue.• Pinche la parte superior de la empanada para que no se reviente por la presión.• Opcional: pinte con huevo batido para que queden más doradas.

Locro:

Ingredientes **(4 porciones)**

- Maíz amarillo molido: 2 tazas
- Porotos secos: 1 taza
- Carne del pecho con huesos: 2 kg
- Chorizos: 1/2 kg
- Tocino: 1/4 kg
- Charqui (carne seca): 1/4 kg
- Grasa: 2 cucharadas
- Cebolla picada: 2 cucharadas
- Pimentón colorado: 1/2 cucharada
- Zapallo: 1



Preparación

- Se lavan el maíz y los porotos y se ponen a remojar en agua fría abundante durante toda la noche.
- En la mañana, se pone una olla con agua fría hasta más de la mitad, se echa el maíz y los porotos y se lleva a fuego.
- Cuando hierve se agrega sal, la carne, el charqui, los chorizos, el zapallo y el tocino.
- Se hace hervir sin interrupción sacando la espuma que se levante y teniendo cuidado de mezclar con una cuchara de madera y aumentando agua caliente cuando fuera necesario.
- Una vez que el maíz está bien cocido recién se deja espesar.
- Por último, se le pone grasa frita que se prepara así: se calienta la grasa, se fríe la cebolla; cuando está dorada se agrega el pimentón, perejil picado, sal y comino si se desea; se mezcla esta fritura con el locro y se sirve.