

## Sabores de San Luis

La provincia de San Luis está situada en el centro de la República Argentina. Limita al norte con San Juan, La Rioja y Córdoba; al este con La Pampa y Córdoba; al sur con La Pampa; y al oeste con Mendoza y San Juan.

### Pernil de Chancho:

#### *Ingredientes*



- 1 pierna de chancho
- 2 zanahorias tomillo y laurel
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada de granos de pimienta negra
- 1/4 l de vinagre
- 1/4 l de vino tinto
- grasa de cerdo: cantidad necesaria
- 2 cucharadas de harina
- 1 litro de agua

#### *Preparación*

- Colocamos la pierna de chancho ya limpia en una fuente.
- Ponemos a hervir las zanahorias en julianas con las hierbas, las cebollas, la cabeza de ajo, la pimienta y el vinagre.
- Enfriamos, y agregamos el vino.
- Con todo esto, cubrimos la pierna del chancho.
- Lo dejamos macerar 4 o 5 días en la heladera.
- Luego, colocamos en una asadera una base de grasa de cerdo y apoyamos la pierna de chancho.
- Espolvoreamos con la harina, bañamos con la marinada y el agua caliente hasta cubrirla.
- La cocinamos tapada en horno suave 1/2 hora por cada kilo de carne.
- Se sirve cortada en porciones.

## Matambre al horno:

### *Ingredientes*



- 1 matambre gordo
- 1/2 taza de aceite
- 1 taza de vinagre
- 2 cucharadas de manteca
- 2 tazas de caldo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 3 cucharadas de queso rallado
- 2 dientes de ajo
- sal
- 6 granos de pimienta

### *Preparación*

- Colocamos el matambre en una asadera con el aceite, vinagre, la sal, la pimienta, el ajo y dejar este adobo toda una noche "trabajando".
- De esta forma la carne se macerará tomando el gustito del adobo.
- Ponemos a cocinar con la parte de grasa hacia arriba, bañándolo con manteca.
- Luego lo espolvoreamos con el pan y el queso rallados.
- Después vertemos el caldo y llevamos la asadera al horno moderado, dejándolo en cocción durante 2 horas.
- **Atención:** debemos bañarlo periódicamente con su jugo, para que no se seque.

*Nutri Salud*

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