


Sabores de Catamarca

La provincia de Catamarca se encuentra ubicada en el Noroeste de la República Argentina, se divide en 16 departamentos y 34 municipios. Sus límites son: al norte, la provincia de Salta; al este, Tucumán y Santiago del Estero; al sur, Córdoba y La Rioja; y al oeste, la cordillera de los Andes, que la separa de la República de Chile.

Chanfaina:

<i>Ingredientes</i>	<i>Preparación</i>
 <ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de menudos de cordero o cabrito (hígado, panza, corazón y riñón)• 1 cebolla chica• 1 1/2 cucharada de aceite• 1/4 litro de sangre del cordero o cabrito• 1 cucharadita de pimentón• sal• pizca de pimienta• 1/2 cucharadita de ají molido picante• 1 cucharón del líquido de los menudos• 2 cucharadas de almidón de maíz• 3 cebollas de verdeo	<ul style="list-style-type: none">• Debemos limpiar los menudos, lavarlos y cocinarlos en agua.• Luego los enfriamos, los picamos y tenemos que reservar parte del agua de la cocción.• Pelamos la cebolla, picándola fino y la rehogamos con el aceite caliente.• Revolvemos todo con una cuchara de madera.• Después añadir los menudos picados, la sangre del cordero o cabrito y los condimentos.• Disolvemos el almidón de maíz con el líquido reservado y si se quiere le agregamos una pizca de azúcar.• Si fuera necesario, podemos agregar un poco más de agua y completamos la cocción hasta que todo este tierno y algo espeso.• A último momento, tenemos que incorporar las cebollas de verdeo picadas.• Es importante que se sirva caliente.

Empanadas catamarqueñas:

Ingredientes para el relleno

- 1 kilo de carne
- 1 cebolla
- 1 puñado de cebolla de verdeo
- 100 g de pasas de uva con semilla
- 5 huevos
- 150 g de papas hervidas
- 200 g de grasa
- pimentón, comino, ají molido, sal y pimienta (a gusto)



Ingredientes para la masa

- 1 3/4 kilos de harina
- 500 g de grasa
- sal y agua (cantidad necesaria)

Preparación

- Para preparar el relleno poner la grasa del mismo en una cacerola sobre el fuego, echar la cebolla bien picada.
- Antes de que la cebolla esté dorada incorporar la carne picada a mano, o es preferible que sea picada a máquina.
- Agregar un chorro de caldo para que el relleno quede jugoso; dejar cocinar siempre con el recipiente tapado para que no se evapore el jugo de la carne.
- Junto con la carne añadir el ají molido, la sal y la pimienta a gusto.
- Mantener a fuego lento.
- Cuando la carne pierde su color rojo natural, retirar del fuego y poner los demás ingredientes (todos muy bien picados) y finalmente la cebolla de verdeo y las pasas de uva, a las que se les saca el cabito pero no las semillas.
- Una vez que el relleno está frío poner en un bol enlozado o de madera en la heladera y dejar de 12 a 18 horas para que se sazone bien.
- Para la masa se pone en una 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 algo tibia.
- Unir bien y amasar hasta que se forma una masa lisa y suave.
- Hacer rollos de unos 5 centímetros de diámetro y dejar descansar por una o dos horas.
- Cortar los rollos en tajadas de dos centímetros cada uno, hacer un bollito con los mismos y estirar con el palo de amasar hasta que quede de unos 10 centímetros de diámetro.
- Una vez que están listos los discos sobre la mesa, poner en cada uno una cucharita de relleno y una de huevo picado, muy finamente.
- Con agua tibia mojar los bordes y unir, tratando de que no quede aire dentro de la empanada.
- Hacer el repulgue y freír en una cacerola con abundante grasa bien caliente.
- Pueden también cocinarse al horno, pintando entonces el exterior de las empanadas con grasa

	<p>derretida y teniendo la precaución de poner dentro del horno un jarro con agua para evitar que las mismas se resequen.</p>
--	---

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