



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**

#### STAFF

Padilla Silvia.  
Cárdenas Elizabeth.  
Guiot Pablo.  
Martinez Figueroa Gustavo.  
Marrades Silvana.  
Bellomio Andrés.  
García Guy Javier.  
Burgos Sonia.

#### Dpto de Diseño

Carlos Díaz.  
Enzo Giobellina.  
Martín Rodríguez.

#### AUTORIDADES

GOBERNADOR DE LA PROVINCIA

Dr. Juan Luis MANZUR

VICE-GOBERNADOR

C.P.N: Osvaldo JALDO

MINISTRO DEL INTERIOR

Miguel Ángel ACEVEDO

SECRETARIO GENERAL DE LA GOBERNACIÓN

Dr. Pablo YEDLIN

PRESIDENTE DEL ENTE CULTURAL DE TUCUMÁN

Prof. Mauricio Daniel GUZMAN

SECRETARIO GENERAL

Dr. Martín RUIZ TORRES

DIRECCIÓN DE ACCIÓN CULTURAL

Salvador Manuel DÍAZ

#### TALLER LA COCINA DEL BICENTENARIO

*A lo largo de tres meses y a razón de una clase semanal, el taller teórico-práctico de Cocina del Bicentenario reunió alrededor de 30 personas provenientes de distintos puntos del interior tucumano. Estos encuentros posibilitaron cotejar, comparar y replantear un recetario de comidas típicas, al tiempo que permitió a los participantes adquirir conocimientos y desarrollar las destrezas necesarias en la elaboración y presentación de los platos típicos de la provincia para luego reproducir estos conocimientos en sus respectivas Comunas y Municipios.*

*Dicho taller surgió en el marco del Programa Integral de Capacitación del Ente Cultural de Tucumán, implementado por medio de la Dirección de Acción Cultural en articulación con el Concejo Provincial de Cultura, como una de varias propuestas gratuitas destinadas a capacitadores de toda la provincia, con el propósito de que éstos puedan replicar en sus respectivas localidades la experiencia adquirida en el aula. De esta manera se continúa realizando una contribución a la difusión del conocimiento sobre áreas específicas relacionadas al campo de lo cultural.*

*El Taller "La cocina del Bicentenario" comprende a la gastronomía como la "cultura de lo que se ingiere" o "cultura del comer". Con este concepto la conmemoración del Bicentenario de la Declaración de la Independencia en Tucumán fue el marco preciso que impulsó esta suerte de mirada retrospectiva sobre nuestra cocina regional. El taller, cargo del Maestro de Cocina Maximiliano Cáceres Cano y el ayudante de cocina César Socci, permitió detectar formas y recursos de la Cocina del Bicentenario radicada en lugares apartados de la capital; esto es: comidas originarias o características y representativas de cada lugar, transmitidas de generación en generación, de padres a hijos, a través de la palabra.*

*Este proceso de trabajo colectivo reunió personas provenientes de las localidades Tucumanas de Choromoro, Monteros, Trancas, Simoca, Burruyacu, La Ramada de Abajo, El Pichao, Yerba Buena, San Andrés, Las Talitas, Aguilares, Los Puestos, Banda del Río Salí y Capital, para consolidarse en el presente recetario ilustrado de "La Cocina del Bicentenario" como reflejo del trabajo mancomunado que se realiza de manera integral desde diferentes puntos de nuestra Provincia.*

*No queda sino agradecer y felicitar a todo el equipo de trabajo que logró sacar adelante este Recetario del Bicentenario.*



RECETAS DEL  
BICENTENARIO



Prof. MAURICIO D. GUZMAN  
PRESIDENTE  
Ente Cultural de Tucumán





## MASA BÁSICA DE PAN DE CAMPO

### INGREDIENTES

Harina de trigo 0000 500 grs.  
Agua cantidad necesaria  
Grasa 50 grs.  
Sal 15 grs.  
Levadura 25 grs.  
Azúcar 1 pizca

### PREPARACIÓN

Realizar un fermento con la levadura, 2 cucharadas de agua tibia y una pizca de azúcar. Dejar fermentar 10 min. En un recipiente colocar la harina con la sal en forma de corona; luego el aceite, el agua y el fermento en el centro, amasar hasta que la masa quede lisa. Dejar levar 30 min. Hacer bollitos, disponerlos en una placa para horno, dejar que doble su volumen y cocinar por 15 min en horno medio (160°C).



15  
min

Horno Medio  
(160°C).





# EMPANADA TUCUMANA

## INGREDIENTES

Harina: 1 Kg.  
Grasa Vacuna: 200 grs.  
Salmuera fría

## Relleno

Matambre vacuno: 1 Kg  
Huevos duros: 6  
Cebolla de verdeo: 1 planta  
½ kg Cebolla en Cabeza  
Ají a gusto  
Comino en grano recién molido  
Sal  
Pimienta

## PREPARACIÓN

Masa: Formar corona con la harina; colocar la grasa en pomada y agua tibia en el centro. Añadir un chorrito de salmuera y unir todo sin amasar. Luego, tapar con un nylon y dejar reposar 10 minutos. Después cortar en trozos y formar bollitos a mano. Estirar con oflador y formar los discos de mínimo espesor y tamaño.

Relleno: Hervir el matambre desgrasado cubierto de agua con sal, en una cacerola durante hora y media. Cuando está tierno picar en cubitos. Rehogar la cebolla en cabeza cortada en cubitos pequeños en grasa derretida hasta que quede transparente. Añadir el pimentón revolviendo siempre con un poco de caldo donde hirvió el matambre, condimentar a gusto. Agregar el matambre picado y mezclar bien añadiendo más caldo el ají y el comino recién molido. Dejar enfriar en la heladera para que se solidifique la grasa y luego armar las empanadas en los discos previamente armados.

Empanada: En cada disco de masa se pone una cucharada de relleno y se distribuye huevo duro picado y cebolla de verdeo. Luego se juntan los bordes presionándolos y se hace el repulgue. Se cocinan en horno bien caliente durante 15 minutos bajando la llama a horno medio. Otra opción de cocción de las empanadas puede realizarse también sumergiéndolas en grasa vacuna muy caliente, hasta dorarlas.



45  
min

Horno Medio  
(160°C).



RECETAS DEL  
BICENTENARIO





## CARBONADA

### INGREDIENTES

3 cebollas  
1 morrón colorado  
2 tomates pelados  
3 cucharaditas aceite  
Carne de ternera, en cubos 500grs.  
Sal, pimienta, pimentón, orégano  
y Ají molido a gusto  
1 cucharada de azúcar  
2 ó 3 pocillos de caldo  
3 papas grandes  
3 batatas  
500 gramos de zapallo  
6 choclos desgranados  
3 duraznos amarillos  
100 gramos de pasas de uva sin  
semillas  
zapallo o calabaza OPCIONAL,  
PARA PRESENTAR.



### PREPARACIÓN

Pelar las cebollas y picarlas. Cortar el morrón en cubitos. Picar los tomates. Freír las cebollas y el morrón en una cacerola gruesa con el aceite, sumar la carne, revolver, tapar y cocinar unos minutos. Agregar los condimentos (sal, pimienta, orégano, ají molido, pimentón y azúcar) con el caldo y el tomate. Dejar cocinar 20 minutos. Pelar las papas, batatas y el zapallo cortados en cubos. Incorporar las papas y el zapallo a la cacerola y cocinar unos minutos.

Agregar la batata y el choclo, revolver y controlar la cocción: debe quedar un guiso no muy espeso (si hiciera falta, sumar más caldo). Pelar los duraznos y cortarlos en gajos. Incorporar las pasas y los gajos de duraznos. Cocinar 5 minutos más y servir. Si quiere presentarla en zapallo, hay que cortarle una tapa al zapallo, ahuecarlo, rellenarlo con 1 taza de leche y 2 cucharadas de azúcar, pincelar con aceite y hornear una hora o más (depende del tamaño), cuidando que el zapallo quede firme. Puede hacerse en calabazas individuales.



**40**  
min

Horno Medio  
(160°C).



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**





## HUMITA EN CHALA

### INGREDIENTES

- 1 Kg. zapallo
- 12 choclos
- 1 cebolla picada finita
- 3 cucharadas de manteca
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de azúcar



### PREPARACIÓN

Se rallan los choclos, junto con el zapallo también rallado, si duros, se les agrega un poco de leche. Se fríe la cebolla en la manteca, se les agrega a los choclos rallados, saltear un poco con aliños; debe quedar una crema que pueda sujetarse en la hoja, pero que esté mas bien clara. Las hojas de chala se colocan en agua caliente para ablandarlas; una vez hecho esto se juntan 2 hojas cruzándolas en la base. Se rellenan con una cantidad regular de esta crema. Los costados se doblan hasta que sobrepasen 5 cm del centro y con tiritas de las mismas hojas se amarran al centro. Se echan todas las humitas juntas a cocer en agua hirviendo con un poco de sal durante 20 minutos de cocción.



1 1/2  
hora

Agua hirviendo



RECETAS DEL  
BICENTENARIO





## TAMALES

### INGREDIENTES

400 grs. de harina de maíz  
600 grs. de carne picada  
½ taza chica de Aceite Puro de Girasol  
1 cebolla grande  
200 grs. de cebolla de verdeo  
2 cdas. de aceitunas picadas  
1 cda. de extracto de tomates  
300 grs. zapallo  
1 cdta. de ají molido  
1 cdta. de pimentón  
3 cdas. de pasas de uva  
3 huevos duros hojas de chala, cantidad necesaria  
Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN

En una cacerola poner a hervir 1 litro de agua y sal a gusto. Al romper el hervor agregar la harina de maíz en forma de lluvia. Cocinar revolviendo con cuchara de madera. Cuando esté lista mezclar con el zapallo hervido y pisado. Saltear en grasa la cebolla picada, añadir la carne, el extracto y los condimentos. Cocinar unos minutos y retirar. Disponer una porción de polenta sobre la chala, cubrir con una cucharada de carne. Agregar pasas de uva y un trocito de huevo duro. Tapar con otra porción de polenta (harina de maíz cocida). Envolver con la chala y formar pequeños paquetes. Cocinarlos en agua con sal. Servir bien caliente.



1

hora

Agua hirviendo



RECETAS DEL  
BICENTENARIO





## LOCRO

### INGREDIENTES

500 grs. de panceta salada  
500 grs. de tripa gorda  
1 kg de patitas de cerdo  
1 ½ de duro de pecho  
2 Kg de zapallo bien amarillo  
1 kg de maíz blanco partido  
1 kg de poroto  
2 batatas blancas  
1/2 de Mondongo  
4 chorizos colorados  
4 chorizos parrilleros

### Fritillo para el locro

1/4 litro de aceite  
50gr. pimentón dulce  
3 cebollas de verdeo  
1 cebolla mediana

### preparación

Colocar el aceite en una sartén, una vez que levante temperatura freír las cebollas cortadas en cúbitos pequeños. Apagar el fuego e incorporar el pimentón y la cebolla de verdeo agregar sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Lavar bien los ingredientes: porotos y maíz, y ponerlos a remojar la noche anterior. Cocinar las patitas y la tripa juntas. Reservar y dejar enfriar, por aparte cocinar el mondongo, dejar enfriar y hacemos lo mismo con la carne y chorizos. Una vez fría cortamos la carne en pequeños trozos. El día de cocción del locro ponemos a hervir en una cacerola grande el zapallo cortado en cubitos, agregamos el maíz los porotos y las batatas en trozos pequeños. Una vez que las mismas se desarmen agregamos las carnes para finalizar la cocción.



4

horas

Agua hirviendo



RECETAS DEL  
BICENTENARIO





# GUASCHALOCRO

## INGREDIENTES

700 grs. maíz blanco  
1 Kg de zapallo amarillo criollo  
750 gr. de carne de pecho de vaca  
1 cebolla grande  
Sal, ají  
Cebolla verde picada.

## PREPARACIÓN

Se lavan los granos de maíz se ponen en remojo desde la noche anterior a la mañana siguiente hervir en abundante agua con la carne y la cebolla cortada en cubos luego de una hora de cocción, Se agrega el zapallo pelado y cortado en cubos medianos y se cocina durante una hora. Se agrega sal a gusto y un poco de ají molido. Se termina la cocción revolviendo durante 10 minutos con cuchara de madera. Se sirve colocando en cada plato cebolla de verdeo picada.



2  
hora

Agua hirviendo



RECETAS DEL  
BICENTENARIO







**TALLER "LA COCINA DEL BICENTENARIO"**  
a cargo del Chef Maximiliano Cáceres Cano



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**

*Dictado en el año 2010*



**TALLER "LA COCINA DEL BICENTENARIO"**  
a cargo del Chef Maximiliano Cáceres Cano



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**

*Dictado en el año 2010*





# PREPARACIONES DULCES ARTESANALES

**TALLER "LA COCINA DEL BICENTENARIO"**  
a cargo del Chef Maximiliano Cáceres Cano



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**

*Dictado en el año 2010*



## GAZNATE

### INGREDIENTES

- 6 yemas de huevos
- 1 cucharada de granos de anís
- ½ cucharada de grasa en pella
- ½ cucharada de coñac
- ¼ de harina
- Grasa para freír cantidad necesaria
- Dulce de leche



### PREPARACIÓN

Batir las yemas hasta que queden casi blancas, añadir el coñac, y la harina necesaria para levantar una masa blanda. Se trabaja la masa hasta que se desprenda de las manos y de la mesada. Se soba, se agrega de a poco la grasa en pomada. Se estira fina la masa y se cortan en cuadraditos de 5 centímetros, luego se unen dos de las puntas. Se fríe en grasa caliente, se deja enfriar y luego se rellena con dulce de leche.



1

Hora

Agua hirviendo



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**





## MAZAMORRA

### INGREDIENTES

700 grs de maíz blanco  
1 ½ Litro de leche  
300 grs de azúcar  
100 cm<sup>3</sup> de miel de caña  
1 pizca de bicarbonato  
1 pizca de canela



### PREPARACIÓN

Se lava el maíz y se deja remojando desde la noche anterior, luego lo incorporamos en una olla con la leche hirviendo y el azúcar por lo menos entre 2.30 a 3 hs. de cocción. Una vez blandos los granos de maíz se sirven caliente o frío con una cucharadita de miel de caña. una pizca de canela para presentar



2

horas

Agua hirviendo



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**





## DULCE DE LECHE CASERO

### INGREDIENTES

1½ litro de leche  
2 tazas de azúcar  
Esencia de vainilla  
1 cucharadita de bicarbonato  
Una cuchara de madera



### PREPARACIÓN

Colocamos la leche en la olla a un fuego suave, y vamos agregando poco a poco el azúcar mientras revolvemos con una cuchara de madera. Una vez bien mezclada el azúcar, agregar la esencia de vainilla. Una vez que rompió el hervor, se debe agregar el bicarbonato. Remover constantemente sin detenerse hasta que la mezcla tome el color y consistencia deseada. Antes de apagar el fuego, poner una pequeña cantidad (una cucharadita) del dulce de leche caliente en un platito, esperar que se enfríe y probar si tiene el espesor similar al que queremos conseguir. Cuando la mezcla esté lista, apagar el fuego y dejar enfriar. Una vez tibia, se puede pasar a otro recipiente más cómodo. Esperar a que enfríe bien antes de colocar en heladera.



2

hora

Agua hirviendo



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**





## COLACIONES

### INGREDIENTES

Harina 1 taza  
yemas 4  
azúcar 1 cda  
polvo para hornear ½ cdita  
fécula de maíz 1 cda  
alcohol fino o gin ½ copita  
tamaño licor  
dulce de leche repostero 250g  
azúcar impalpable 1 taza  
agua hirviendo 2 cdas



### PREPARACIÓN

Tamizar sobre la mesada, la harina con el polvo para hornear, el azúcar y la fécula. Hacer un hueco en el centro y poner allí las yemas. Unir todo mientras agrega el alcohol o gin. Trabajar la masa hasta que quede lisa y brillante. Dejar descansar 15'. Estirlarla sobre la mesa apenas enharinada. Dejarla de 3 mm de espesor y recortar discos de 5 cm de diámetro. Tomar cada disco con los pulgares y estirlo para darle forma ovalada y que quede una concavidad en el centro. Distribuir los discos en placas enmantecadas y apenas enharinadas. Colocarlos con el hueco hacia arriba y pinchar el centro con un tenedor. Cocinar hasta que la masa quede sequita pero sin dorar. Dejar enfriar. Rellenar con dulce de leche, alisar bien la superficie. Tamizar el azúcar impalpable y mezclar con el agua hirviendo hasta lograr un baño liviano. Bañar las colaciones, dejar secar a temperatura



1

hora

Agua hirviendo



**RECETAS DEL  
BICENTENARIO**





