

Locro saludable



Ingredientes: rinde para 4-5 personas

LOCRO

- Maíz blanco ½ kg
- Porotos Carrefour 1 tetra
- Zapallo Huella Natural ½ unidad mediana
- Nalga 300 gr
- Lomo de cerdo 300 gr
- Jamón Natural 250 gr
- Cebolla 1 unidad

- Puerro 1 unidad
- 1/2 morrón
- Agua c/n
- Sal Carrefour
- Pimienta
- Pimentón
- Aji molido
- Rocío Vegetal Carrefour c/n

SALSA PICANTE

- Rocío vegetal Carrefour c/n
- Cebolla de verdeo 3 varas
- Pimentón
- Aji picante
- Agua fría



Preparación:

LOCRO:

- Remojar el maíz por 12 horas con 3 cambios de agua.
- Hervir el zapallo y dejarlo enfriar. Luego, retirar la cáscara y cortarlo en cubos.
- Cortar en cubos la nalga y el lomo de cerdo y sellar con rocío vegetal. Una vez dorado, agregar el jamón natural y cocinar.
- Incorporar el maíz blanco y los porotos, integrar bien. Cocinar por 5 minutos más.
- En un recipiente aparte saltear con rocío vegetal la cebolla, puerro y morrón. Incorporarlos junto con el zapallo al resto de la preparación. Condimentar y cubrir con caldo y cocinar por unas 2 horas, agregar más caldo de ser necesario.

SALSA PICANTE:

- Rehogar la cebolla de verdeo con rocío vegetal, el aji picante bien picado y el pimentón. Integrar bien y retirar del fuego. Incorporar agua fría y reservar.
- Servir el locro en platos hondos y decorar con la salsa.

Lic. Luciana Tenreiro MN 6360