

El Uruguay

Uruguay, es un país de América del Sur, situado en la parte oriental del Cono Sur. Limita al noreste con Brasil, al oeste y suroeste con Argentina y tiene costas en el océano Atlántico por el sur. Abarca 176 215 km² y es el segundo país más pequeño de Sudamérica, después de Surinam. Según los datos del último censo del INE en 2011, la población de Uruguay es de 3.286.314 habitantes, con lo que figura en la décima posición entre los países sudamericanos y su idioma oficial es el español.

Es una república presidencialista subdividida en diecinueve departamentos. La capital y ciudad más poblada del país es Montevideo, con 1,3 millones de habitantes,8 y cuya área metropolitana ronda los 2 millones, lo que representa el 56,3 % del total nacional.

PIB (PPA):	• Per cápita USD 17 8743 (48.º)
• Total (2019) USD 85 977 millones	IDH (2019): 0,8174 (55.º) – Muy alto
• Per cápita USD 24 3623 (58.º)	Coeficiente de Gini: 39,7 medio
PIB (nominal):	(2018)
• Total (2019) USD 62 893 millones	Alfabetización: 98,7%.

Fonte: <https://es.wikipedia.org/wiki/Uruguay>

Gastronomía Uruguaya

La gastronomía de Uruguay es, básicamente, el resultado de la fusión de las cocinas italiana y española, lo que determina las similitudes con la cocina Argentina. A esto se agrega la de otros países europeos, de la cocina criolla y, en menor medida, de la cocina indígena. Esta diversidad de aportes es uno de los factores diferenciadores de la cocina rioplatense de la del resto de América Latina. Por ello, es posible encontrar comidas y bebidas típicas traídas por los emigrantes europeos y adaptadas a las posibilidades y disponibilidad en el Uruguay.

Fonte: <https://www.chef.com.uy/cocina-uruguaya/>

Pratos Principais

Arrollado de vegetales con lentejas

Ingredientes

2 papas;
¼ de kg zapallo;
¼ de taza de harina;
4 huevos;
Jengibre rallado a gusto;
½ cucharadita de sal;
1 ½ taza lentejas cocidas;
½ taza de queso rallado;
2 cdas de semillas de sésamo;
Perejil picado al gusto;

Preparación

Primero lave, pele, ralle y escurra los vegetales;

Seguidamente coloque los vegetales en un bol, agregue la harina y mezcle con los huevos ligeramente batidos y los condimentos;

Coloque en una fuente forrada con papel manteca, esparza la mezcla hasta que quede de medio centímetro de espesor aproximadamente;

Hornee a temperatura media hasta que esté cocida;

Retire del horno y deje entibiar sobre rejilla;

**Arroz negro con chipirones****Ingredientes**

300 gr arroz bomba;
500 gr chipirones;
1 pimiento verde italiano;

3 diente de ajo;

Caldo de pescado o fumet mejor si es de morralla;

2 sobres de tinta de sepia o calamar;

2 cucharadas de salsa de tomate;

Preparación

En una sartén dore los dientes de ajo y el pimiento picado. Una vez listos, retire y reserve;

En la sartén agregue los chipirones limpios, sin tripas y sin la pluma interior y deje dorar;

Ponga a calentar el caldo de pescado y añada los sobres de tinta.

Cuando los chipirones hayan cambiado de color, agregue el pimiento, el ajo, el arroz

y las dos cucharadas de tomate. Remueva bien;

Añada el caldo de pescado, que debe estar bien caliente y con un intenso color negro, así servirá para hidratar el arroz. Durante 8 minutos deje a fuego vivo y otros 8 minutos a fuego medio-bajo;

Después de los 16 minutos, apague el fuego, cubra con un trapo y deje reposar para que el arroz se termine de hidratar;

**Postres****Postre de boniato****Ingredientes**

10 boniatos;

10 cucharadas de miel;

1 cucharada de canela;

Preparación

Lave los boniatos, los pele y los ponga en una olla con agua a cocinar. Una vez este tierno, retire del fuego, lo cuele y los pise hasta lograr un puré;

Añade la miel y mezcle hasta que obtenga una mezcla homogénea;

Enmantegue una bandeja, distribuya la preparación y espolvoree con canela;

Hornee hasta que se dore;

Está listo para servir!



Arroz con leche estilo uruguayo

Ingredientes

1 lt de leche;

½ taza de arroz crudo;

4 cucharadas de azúcar;

1 cáscara de limón;

2 yemas de huevo;

Preparación

Ponga a hervir el leche, una vez entre en hervor añada el arroz y deje

cocinar a fuego lento durante 15 min junto con la cáscara de limón;

Bata las yemas junto con el azúcar y una vez esté cocido el arroz lo retire del fuego;

A la mezcla de yema con azúcar añada un poco de la mezcla de arroz para temperalizarla y evitar que se corte, luego la una con el resto de la mezcla de arroz y lleve nuevamente a fuego bajo por unos minutos;

Sirva con azúcar caramelizada;



Salados

Tortas Fritas

Ingredientes

3 y 1/2 tazas de harina;
1 taza de grasa vacuna (no muy llena);
1/2 cucharadita de sal;
3 cucharadas de agua tibia (o algo mas);
grasa vacuna cantidad necesaria para freír;
azúcar para espolvorear (opcional);

Preparación

Mezcle la harina, grasa vacuna y la sal;
Añada el agua para formar una masa blanda, puede suceder que sea algo más de 3 cucharadas de agua;

Deje descansar la masa una media hora.
En la mesada espolvoree harina, amase, golpee y trabaje mucho la masa;
Divida la masa en pequeños bollos, formando esferas lo más pareja posible;
Con un palote estire cada bollo de masa;
Realice un agujero en el medio de la torta;
Fría en grasa bien caliente, de ambos lados;
Cuando las tortas quedan cocidas de un lado revuelve, con cuidado de no salpicar grasa caliente.
Saque las tortas con cuidado, dejar escurrir la grasa, coloque sobre un recipiente con papel de cocina.



Empanadas

Ingredientes

½ kilogramo de carne picada;
1 unidad de Morrón verde;
1 unidad de Morrón rojo;
3 unidades de Huevos duros;
Aceitunas al gusto;
1 unidad de cebolla;
1 pizca de Sal;
1 pizca de Orégano;
1 pizca de Pimienta;
20 unidades de Tapas de empanadas;
Aceite para freír;

Preparación

Corte los morrones en cubos pequeños, pele la cebolla y pique;
Fría en una cucharada de aceite caliente hasta que empiecen a dorarse. Agregue la

carne picada, remueva para que se mezcle con la cebolla y los morrones y sigue cocinando.

Trocee los huevos y pique las aceitunas. Cuando la carne esté lista, agregue estos últimos ingredientes, remueva, sazone con sal, pimienta y orégano al gusto, y retíralo del fuego.

Puedes comprar las tapas de las empanadas. Coloque cada una de las tapas sobre una bandeja y rellene colocando un poco de la mezcla anterior en el centro.

Cierre las empanadas enrollando los bordes hacia arriba o haciendo presión con las puntas de un tenedor

Fría en abundante aceite caliente. Una vez fritas, reserve sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa



Dulces

Polvitos uruguayos

Ingredientes

3 claras de huevo;
200 gr de azúcar;
Una pizca de sal;
¼ cucharada cremor tártaro o vinagre blanco;
1 cucharada de maicena;
10 galletas María;
30 gr de mantequilla derretida;
250 gr de dulce de leche repostero;
500 gr de nata líquida para montar bien fría;

Preparación

Monte las claras con una pizca de sal a punto de nieve, una vez que

empiecen a espumar añada la mitad del azúcar poco a poco, incorpore la maicena a la otra mitad del azúcar, que vas añadiendo a cucharadas;

Continue batiendo hasta que observa un merengue bien firme, añada el cremor tártaro;

Con una manga pastelera y una boquilla forme sobre una bandeja para hornear los suspiros. Hornee durante 25 min a 90°C, los deje en el horno para que terminen de estar bien secos. Guarde en un envase con tapa, en un lugar seco;

En el vaso de la licuadora bien seco muele la mitad de las galletas hasta que se pulvericen y incorpore la mantequilla fundida hasta que adquiera el punto de pomada, saque y reserve;

Desmenuce los suspiros y mezcle con el resto de galleta molida;

Monte la nata, no hay que echarle azúcar;

En unas copas empiece a montar el postre, comience con la primera capa de galletas molidas con mantequilla,

después añada un poco de la mezcla de suspiro con galletas;

Sobre esta agregue el dulce de leche en una fina capa, después añada una capa de nata; vuelva a repetir las capas sobre la capa de nata. Decore cada copa con suspiros pequeños. Sirva fríos.



Churros con dulce de leche

Ingredientes

1 taza de harina;
2 huevos;
½ taza de leche;
½ cucharadita de sal;
1 pizca de azúcar;
50gr manteca;
Azúcar al gusto;
Dulce de leche al gusto;

Preparación

En una olla mezcle la leche el azúcar y la manteca, lleve al fuego hasta que hierva;
Vierta la harina y revuelva hasta formar una bola sin grumos. Espere que enfríe y añada un huevo mezclándolo con una cuchara de madera. Cuando obtengas una mezcla homogénea incorpore el otro huevo;
Introduzca la masa en una manga con pico de churrera y lleve a la nevera por 10 min y fría en aceite bien caliente;

Cuando todos estén listos rocíe con azúcar y dulce de leche;



Bebidas

Licuada de banana con leche

Ingredientes

2 bananas;
½ litro de leche;
2 cucharadas de crema de leche;
Azúcar;
Esencia de vainilla;

Preparación

Pele y corte las bananas;

Añada la leche, la crema de leche, el azúcar al gusto y licúas;

Incorpore unas gotas de vainilla;

Añada más leche o agua para lograr la consistencia deseada;

Sirva y disfrute;



Candial del desayuno

Ingredientes

2 yemas de huevo;
2 cucharadas de azúcar;
1 taza de leche hirviendo;

Preparación

Bata las yemas de huevo junto con el azúcar hasta lograr una mezcla blanca cremosa;
Añade la leche hirviendo removiendo continuamente;



Bebidas Alcohólicas

Coctel Corazón de Indio

Ingredientes

3,5 cl. whisky;
3,5 cl cognac;
2 golpes de ron dorado;
2 golpes de crema;

Preparación

Mezcle los ingredientes en la coctelera;
Añada hielo para enfriarlo;
Sirva en copa para coctel y disfrute

**Coctel Séptimo Regimiento****Ingredientes**

3 cl de whisky;
1 cl de ron;
2 cl de cognac;
2cl de vermouth dry;
1cl triple sec;

Preparación

Mezcle todos los ingredientes en una coctelera;
Sirva en copas adornadas con trozos de manzana verdes;



Recetas adaptadas de <https://www.cocina-uruguay.com/recetas/> con la excepción de los salados adaptados de <https://mundoreceta.blogspot.com/2012/04/tortas-fritas-clasicas.html> e <https://www.recetasgratis.net/receta-de-empanadas-uruguayas-11992.html> respectivamente;