**URUGUAY**

**1. CAPELETIS A LA CARUSO**

**A plate of food

Description automatically generated with medium confidence**

La pasta es uno de los platos más populares en Uruguay y el que rige las reuniones familiares todos los domingos, cuando las familias se reúnen para almorzar. Capeletis a la caruso puede ser considerada la pasta más uruguaya. En primer lugar, sólo por ser pasta. En segundo lugar, porque los bolsillos están rellenos de carne, uno de los mejores ingredientes de Uruguay. Y finalmente, por su aderezo, que fue inventado en Uruguay.

**INGREDIENTES**

Para la masa

5 huevos.

500 gramos de harina de trigo.

Para el relleno:

250 gramos de carne de res molida o picada en pequeños trozos.

1 huevo.

Queso rallado al gusto.

Sal y pimienta al gusto.

Para la salsa:

½ vaso de vino blanco.

¼ de litro de crema de leche.

100 gramos de jamón cocido.

1 cebolla mediana picada.

100 gramos de champiñones fileteados.

Como extras necesitas albahaca fresca y queso parmesano al gusto.

**PASOS**

Para la masa:

1.Bate los huevos y mézclalos con la harina, hasta tener una masa firme.

2.Deja descansar por unos 30 minutos y luego estira con rodillo dejándola lo más delgada posible. Luego córtala en círculos de unos 5 a 6 centímetros de diámetro.

Para el relleno:

1.Toma la carne y saltéala aliñando con sal y pimienta.

2.Retira del fuego, deja enfriar y luego agrégale el queso y los huevos, mezclando vigorosamente.

3.Para armar los capeleti toma un círculo de masa coloca el relleno y ciérralo como si fuese una pequeña empanada. Luego lleva los bordes hacia el centro y únelas. Una vez tengas suficientes cocina en agua hirviendo con sal de 4 a 5 minutos.

Para la salsa:

1.En un sartén saltea las cebollas en el aceite de oliva.

2.Incorpora los champiñones y el vino, remueve suavemente.

3.Al reducir el vino agrega la crema de leche y el jamón.

4.Sirva en plato hondo con bastante salsa, agregando el queso parmesano y la albahaca al gusto.

**2.CHIVITO**

**A sandwich with meat and cheese

Description automatically generated with low confidence**

Aunque su nombre significa «cabra pequeña», en realidad no está hecha de carne de cabra. Consiste en un sándwich de carne de res con muchos ingredientes, usualmente incluyendo un huevo frito, lechuga, tomate, jamón, mozzarella, tocino, aceitunas, pimiento morrón y mayonesa. Y ningún chivito está completo sin una gran porción de papas fritas.

**INGREDIENTES**

Ingredientes para el pan:

500 g de harina 0000

275 g de agua

5 g de levadura seca

50 g de azúcar

50 g de manteca

10 g de sal

Ingredientes para el sándwich:

1 kilo de lomo en rebanadas

8 hojas de lechuga

4 tomates

8 huevos

150 g de jamón cocido

150 g de queso en fetas

Mayonesa, a gusto

**PASOS**

1.Para el pan. Volcar la harina mezclada con la sal sobre la mesada formando una corona (dejando un hueco en el centro).

2.En un recipiente separado, incorporar el agua, y diluir el azúcar y la levadura. Agregar al centro de la corona e ir integrando de a poco con los dedos los líquidos y los secos.

3.Integrar bien todos los ingredientes y agregar, de a pedacitos, la manteca a temperatura ambiente. Se va a pegar pero hay que seguir. Amasar hasta formar un bollo liso y homogéneo. Dejar descansar la masa bien tapada hasta que duplique su volumen , 1 hora aproximadamente.

4.Desgasificar la masa, pesarla y separarla en 8 bollitos de igual peso. Bollar haciendo presión contra la mesada. (Se le puede dar la forma que quieran). Dejar levar por segunda vez sobre la placa del horno.

5.Pintar con una mezcla de yema+leche. Horno a 180 grados hasta que estén bien dorados.

6.Cocinar los lomos vuelta y vuelta en una plancha bien caliente.

7.Freír los huevos y armar los sándwiches. Y ahora con algo igual de importantes se prepara y acompaña al sándwich con unas buenas papas fritas.

**3. ÑOQUIS DE PAPAS**

**A picture containing food, dish

Description automatically generated**

Si bien están hechos a base de papa, queso huevos y algo de harina de trigo, los ñoquis están considerados familia de la pasta.

Hay una tradición, que se repite en Uruguay, de prepararlos los días 29 del mes pues ese día, según la leyenda, san Pantaleón fue alimentado por unos campesinos a quienes les deseó buena cosecha en compensación por el auxilio. Se acostumbra colocar un billete debajo del plato en que se sirven los ñoquis para atraer la prosperidad.

**INGREDIENTES**

1kg de papas cocinadas en agua

2 1/2 tazas de harina

1 cucharada de aceite

sal a gusto

**PASOS**

1.Cocinar las papas, sin pelar, en abundante agua hirviendo. De esta forma se cocinarán en su propia humedad natural, y el puré será un poco más fácil de trabajar.

2.Una vez cocinadas, pelar en caliente y hacerlas puré, preferiblemente con una puretera para que resulte más suave y uniforme.

3.Agregar la harina y el aceite, y mezclar hasta dejar una masa suave, sin amasar.

4.Formar rollos del grosor de un dedo, cortar en trozos de unos 3cm de largo, pasar por los dientes de un tenedor para marcarlos y dejar secar en un lugar aireado, bien separados y enharinados, sobre un lienzo también enharinado.

5.Puede agregarse un huevo batido a la masa para asegurar su consistencia y evitar que se deshagan en el hervor, pero otras opiniones prefieren la masa sin huevo porque de ese modo queda más tierna.

6.Se cocinan en abundante agua hirviendo y con bastante sal. Deben dejarse caer en el agua hirviendo de a poco, cuando estén un tanto oreados.

7.Los ñoquis se hunden cuando caen al agua y, cuando están listos, suben a la superficie y quedan flotando, por lo que es necesario retirarlos de inmediato, con espumadera, y ponerlos a escurrir unos minutos en un colador.

8.Se colocan en una fuente de horno bañada en salsa; una vez completada la capacidad de la fuente se cubren con más salsa, se mezclan y se espolvorean con queso rallado. Van al horno unos minutos, para calentar solamente, y luego a la mesa.

**4.MILANESA A LA NAPOLITANA**

**A plate of food

Description automatically generated with low confidence**

La milanesa a la napolitana está entre las comidas típicas de Argentina y Uruguay, si bien proviene de la tradición italiana que llegó al Cono sur de América, a principios del siglo XX. Es un plato fuerte de carne que puedes comer con varios acompañantes, como vegetales, arroz o con ensalada rusa.

**INGREDIENTES**

Filete de carne

Perejil

3 huevos

2 ajos

1 cebolla

1 tomate

Puré de tomate

2 cucharadas de aceite

Pan rallado

Queso mozzarella

**PASOS**

1.Macerar la carne 10 minutos en huevos, ajo, perejil, y condimentos.

2.Cocina la cebolla, tomate, ajo, en un poquito de aceite y cuando transparenten, agrégale los condimentos.

3.Agrégale el puré de tomate a la preparación y cocina por 5 min.

4.Freíe el filete de carne, previamente empanizado ycuando estén doradas, agrégale la salsa y el queso y sírvelas.

**5.PAMPLONA URUGUAYA**

**A sandwich with meat and vegetables

Description automatically generated with low confidence**

Es una de las comidas clásicas de Uruguay. Se trata de un arrollado de filete de pollo, que también puede hacerse con carne de cerdo o res. Se rellena con jamón cocido, tocino, mozzarella, morrones y aceitunas. Generalmente se cocinan envueltas en una malla o con la propia piel del cerdo o del pollo.

**INGREDIENTES**

4 pechugas de pollo

200 gramos de panceta en fetas

200 gramos de mozzarella

4 fetas gruesas de jamón cocido

Morrones en conserva

Manteca

Aceite de Oliva extra virgen Colinas de Garzón

Sal y pimienta a gusto

**PASOS**

1.Lo primero que haremos es abrir las pamplonas como un libro para luego envolverlas en papel film y con la ayuda de un palo de amasar aplastarlas, con el fin de estirarlas y que se vuelvan más delgadas.

2.Extenderemos la pechuga sobre un papel de aluminio y colocaremos algunas fetas de panceta contra el borde. La mozzarella en bastones la colocaremos al centro de la pechuga junto con los morrones y algunas fetas de jamón.

3.Con la pechuga aún abierta salpimentamos a gusto y le echamos un chorro del aceite de oliva Colinas de Garzón. Una vez sazonada, comenzaremos a enrollar la pechuga. Repetiremos el proceso con las pechugas restantes. Una vez ya todas arrolladas, las envolvemos en papel de aluminio cuidando que queden bien cerradas.

4.Más allá de que la clásica pamplona es asada a las brasas, aquí te contaremos como hacerla al horno, lo cual es más accesible y no dependeremos del buen clima para poder disfrutar de este plato.

5.Las hornearemos a 180 grados durante unos 30 minutos, para luego quitarles el papel aluminio y pasarlas al sartén, en el cual derretimos manteca para poder dorar nuestras pamplonas.

6.Una vez doradas, lo único que resta será cortarlas en rodajas usando preferiblemente una cuchilla bien afilada para no correr el riesgo que nuestras pamplonas se desarmen. Podemos servirlas acompañadas de una ensalada de verdes y de esta forma contrarrestar el alto nivel graso del pollo y la panceta con una opción fresca y liviana.

**6.PIZZA A CABALLO**

**A couple of pizzas with olives on them

Description automatically generated with low confidence**

Las pizzas del horno uruguayo siguen las recetas italianas. Las preparan con embutidos, mozzarella, champiñones o anchoas, entre otros ingredientes acostumbrados. Una de las versiones criollas es la pizza a caballo, la cual representa una de las comidas típicas de Uruguay y Argentina.

**INGREDIENTES**

Para la fainá:

150 gramos de harina de garbanzos.

250 mililitros de agua.

2 y ½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Un par de pizcas de sal.

Pimienta molida al gusto.

Para la pizza necesitas:

350 gramos de harina de trigo.

5 gramos de levadura seca.

30 mililitros de aceite de oliva.

170 mililitros de agua.

Salsa de tomate para pizza.

100 gramos de queso mozzarella rallada.

1 cucharada de orégano.

50 gramos de queso parmesano.

**PASOS**

Para la fainá:

1.En un bol une la harina de garbanzos y la sal, luego incorpora el agua sin dejar de mezclar. Agrega la pimienta sin dejar de mezclar.

2.Una vez consigas una masa homogénea llévala a la nevera por unos 30 minutos.

3.Pre calienta el horno a 200º C.

4.Aceita y enharina el molde y vierte la masa. Hornea por 30 minutos.

Para la pizza:

1.Coloca la harina, la levadura, el agua y el aceite en una amasadora o panificadora o amasa sobre la mesa.

2.Toma la masa y colócala en un bol previamente aceitado. Tapa con un paño y deja reposar por 1 hora.

3.Extiende la masa en forma circular, agrega una capa de salsa de tomate y sobre ella el resto de ingredientes.

4.Precalienta el horno a 200º C, luego hornea la pizza a esa temperatura por 25 minutos.

5.Coloca la fainá como tapa de la pizza y deja al horno por 5 minutos más.

**7.FARINATA**

**A picture containing pan, food, dish, stove

Description automatically generated**

La farinata es una especie de panqueque plano elaborado con harina de garbanzo y condimentos de romero, pimienta y sal. Cortada en triángulos, es una delicia que se come sola como tentempié porque es rápida y fácil de preparar. También se consume en Italia, donde la Faranita se embute en el pan de focaccia.

**INGREDIENTES**

200 gramos de harina de garbanzos

½ litro de agua

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

**PASOS**

1.Verter en un bol la harina de garbanzos

2.Añadir sal y pimienta a gusto, remover

3.Añadir ¼ de taza aceite de oliva y el agua a temperatura ambiente, dejar reposar por 5 minutos (no mezclar la preparación)

4.Pasados los 5 minutos, batir la preparación y dejar reposar como mínimo 3 horas a temperatura ambiente

5.Verter el aceite de oliva en un molde circular de unos 40 a 45 centímetros de diámetro

6.Verter la preparación en el molde

7.Hornear en horno precalentado a 200 grados por 30 minutos

A esta receta se le pueden añadir hierbas como tomillo u orégano, si es así, se deben añadir poco antes de introducir al horno la preparación.También se le puede añadir queso parmesano

**8.PASTA FLORA**

**A pie on a plate

Description automatically generated with medium confidence**

Es el nombre que se le da a la tradicional tarta uruguaya, rellena de membrillo y decorada con largas franjas de pastelería. Aunque es un gran desayuno, por lo general se sirve por la tarde como merienda (que es como un segundo desayuno que los uruguayos tienen alrededor de 4-6 PM) con coco rallado en la parte superior. A veces, el dulce de membrillo es sustituido por el dulce de leche.

**INGREDIENTES**

2 tazas de harina

1/2 taza de azúcar

2 cucharaditas de polvo de hornear

1/2 cucharadita de sal

1/2 taza de manteca

2 huevos

1 cucharada de agua

1/2 cucharada de extracto de vainilla

1 cucharadita de ralladura de limón

400 gr dulce de membrillo

**PASOS**

1.Tamiza juntos la harina, el azúcar, polvo de hornear y la sal.

2.Agrega la manteca y amasa hasta que la preparación quede como harina de maíz.

3.Toma la masa con los huevos ligeramente batidos con el agua, la vainilla y la ralladura de limón.

4.Extiende 3/4 partes de la masa a mano en molde enmantecado.

5.Levanta los costados y rellena con el dulce de membrillo

6.Con la masa restante cubre en forma de enrejado.

7.Cocina en horno a 375 F (190 C) por 30 minutos

**9.TORTA FRITA**

A close up of some food

Description automatically generated with medium confidence

Los uruguayos nunca son derrotados por un día lluvioso, y una de las principales razones por las que se mantienen tan positivos es este plato. Una torta frita es un pan frito, a veces servido con una pizca de azúcar encima. La mayoría de las veces se venden como comida en la calle en los días lluviosos, pero muchas familias uruguayas preparan ellos mismos los bocadillos y los comparten durante una tarde lluviosa.

**INGREDIENTES**

1 Kg. de harina

1 cucharada de levadura en polvo

2 cucharadas de aceite de maíz o girasol

1/2 l. de agua templada

1 cucharada de sal

Aceite para freír

**PASOS**

1.Para preparar estas tortas vamos a tamizar la harina y la levadura en polvo y las vamos a colocar en un bol amplio que nos permita trabajar con comodidad.

2.Hacemos un hoyo en el centro de la harina y añadimos el aceite de maíz o girasol.

3.A continuación vamos a diluir la cucharada de sal en el agua templada y luego la vamos a ir incorporando a la harina, poco a poco, despacito y trabajando con paciencia.

4.Amasamos los ingredientes hasta que obtengamos una masa firme que no se despegue con facilidad de los bordes y de las manos.

5.Ahora es el momento de ir tomado porciones de masa y de ir estirándolas con un rodillo. Practicamos un agujero en el centro de cada torta y ponemos al fuego una sartén con abundante aceite de freír.

6.Cuando esté caliente, vamos friendo las tortas uruguayas por tandas, hasta que estén doradas por ambos lados. Sacamos, las dejamos escurrir el aceite sobrante sobre papel de cocina y ¡listas!

**10.CHAJÁ**



El Chajá es un postre que se inventó en Uruguay, y aunque hoy en día la gente no lo come con frecuencia, es uno de los platos más tradicionales de Uruguay, favorecido entre las generaciones más antiguas. Consiste en un cuadrado esponjoso que combina pastelería, merengue y melocotones. Algunas recetas cambian los melocotones por fresas, y otras añaden chocolate o dulce de leche (ningún postre uruguayo puede escapar al dulce de leche, ¿ves?).

**INGREDIENTES**

6 huevos

180 gramos de azúcar común

180 gramos de harina 0000

1 lata de durazno en almíbar

500 gramos de dulce de leche repostero

500 gramos de merengue

500 centímetros cúbicos de crema de leche

100 gramos de azúcar común

Esencia de vainilla

**PASOS**

1.Para preparar la torta chajá, deberás, en primer lugar, elaborar el bizcochuelo esponjoso. Reúne todos los ingredientes para ello.

2.Bate los huevos junto con el azúcar hasta llegar a punto letra, es decir, hasta que, al levantar la espátula, puedas hacer una letra o una figura con el batido.

3.Incorpora la harina con movimientos envolventes.

4.En un molde enmantecado y enharinado, coloca la mezcla. Hemos utilizado uno de 24 cm de diámetro, pero si tienes un molde de 20 cm, también te servirá.

5.Introduce el bizcochuelo de tu torta chajá en el horno, a 180 °C. Hornéalo por, aproximadamente, 30 o 40 minutos. Una vez frío, lo córtalo en 3 capas.

6.Ahora, bate la crema, los 100 g de azúcar y la esencia de vainilla hasta que la crema quede montada.

7. ¡Es hora de rellenar el postre chajá! Cuela los duraznos y reserva el almíbar. Con el almíbar, moja la primera capa de la torta y, por encima, coloca el dulce de leche repostero.

8.Rompe el merengue y colócalo sobre el dulce.

9.Coloca, por encima, la segunda capa que cortaste del bizcochuelo y moja con el almíbar. Vuelca parte de la crema chantilly y reserva una parte para el forrado. Por encima de la crema, coloca los melocotones cortados en rodajas o en cubos.

10.Pon una tercera y última capa de bizcochuelo sobre el postre. Nuevamente, repite el mismo procedimiento y coloca la crema restante, esparciéndola por todos los lados. Rompe más merengue y ve cubriendo la torta a lo largo de toda su superficie. Déjalo refrigerar por al menos 3 horas ¡y disfruta de esta deliciosa torta chajá!

**11.GARRAPIÑADA**

A bowl of fried chicken

Description automatically generated with medium confidence

Ahora, hablemos de golosinas, porque la garrapiñada es una de las golosinas más populares en Uruguay, la cual consiste en una mezcla de azúcar, agua, maní crudo y esencia de vainilla. ¿Cuál es el resultado? Un snack rico, saludable y muy nutritivo para llevar a donde sea que vayas. Pero ojo, también podrás encontrar garrapiñada con otros frutos secos, ya que existen variaciones de esta rica golosina.

**INGREDIENTES**

2 tazas de azúcar

1 taza de agua

2 tazas de maní crudo

2 cucharadas chicas de extracto de vainilla

**PASOS**

1.Coloca todos los ingredientes juntos dentro de la olla sobre fuego fuerte revolviendo con una cuchara de madera sin cesar en ningún momento.

2.Una vez que se está espesando, es que se están empenzando a formar las garrapiñadas, por lo que es momento de bajar el fuego al mínimo.

3.Cuando adquiere un color marrón claro o ámbar está listo. Al quitar las garrapiñadas de la olla conviene esparcirlas en una fuente para que no se peguen.

**12.MARTIN FIERRO**

A picture containing cake, table, food, piece

Description automatically generated

El Martin Fierro es un postre ideal y práctico, ya que lleva pocos ingredientes y puedes conseguirlo en cualquier parte del país. Podríamos decir, que se trata de un bocado que incluso puedes preparar en casa, ya que solo necesitarás queso gruyere y dulce de membrillo.

**INGREDIENTES**

250 gr de queso gruyere

250 gr de dulce de membrillo en pasta

**PASOS**

1.Se corta una rebanada de queso y sobre esta se pone una rebanada de dulce de membrillo, ambos deben tener igual grosor y tamaño.

2.Se sirve come como postre luego de la comida.