



"Cocinando con la abuela Lucha" contribuye a la trasmisión de comidas típicas sefaradíes y la cultura como tal.

Con influencia turca, correntina, brasileña y judía compartimos al lector algunos de los sabores de nuestra abuela. Con su estilo jovial, divertido y original Lucha nos enseña los valores de la cultura sefaradí junto con frases, palabras, refranes e ingredientes que de no tenerlos "frescos" poco a poco se olvidan.

Uno de los principales objetivos es que sus delicias perpetúen en el tiempo y que su amor incondicional se transmita por generaciones.

Funes, Bárbara Jazmín  
Funes, Cynthia Melina

(CO)CINANDO CON LA ABUELA LUCHA





## CRÉDITOS

Funes, Bárbara Jazmín  
Redacción, edición y recopilación general

Funes, Cynthia Melina  
Redacción, edición y recopilación general

Piñeiro Pearson Magdalena  
Diseño de tapa e interior

COCINANDO CON LA  
**ABUELA LUCHA**



## DEDICATORIA

A la memoria de nuestra querida abuela,

Lucha Mazza de Funes.

Y a todas las abuelas y nietas del mundo que  
tengan la oportunidad de disfrutarse compartiendo  
la vida juntas.

# ÍNDICE

Prólogo	10
Biografía	11
El origen sefaradí y su presencia en la provincia de Corrientes	13
Recetas Saladas:	
Panificados	16
-Rosca (Jalá)	18
-Plejtalej	19
-Caques	20
Ensaladas y picadas	22
-Ensalada de berenjenas	23
-Ensalada griega	24
-Tomates reinados (tomates rellenos)	25
-Tomates secos	27
-Hummus (puré de garbanzos)	28
-Puré de berenjenas	29
-Pepinos en salmuera (pepinitos en truyí)	30
Empanadas y calentitos	32
-Bohios de acelga	33
-Empanaditas de ricota	35
-Burrequitas de queso o de jandasho	36
-Burekas de papas (Ruth)	38
-Knishes de papa	39
-Pizzetas de berenjenas	41
-Pascualinitas de choclo	43
-Pascualinitas de acelga	44
-Lajmayin	45
-Jandasho	47
-Kibbeh	48
-Kibbeh al horno	50

<b>Comidas</b>	52
-Tortilla de puerros	53
-Tortilla de tomate o de zapallitos	54
-Albumiya (berenjena con carne y tomate al estilo izmir)	56
-Bahmias	57
-Cebollitas rellenas	59
-Iapraques	61
-Iapraques falsos	62
-Niños envueltos (Sarita)	63
-Ceviche	65
-Hamburguesas de pescado	66
-Iubech de pescado	67
-Bulgur	68
-Arroz a la turca (colorado)	69
-Soufflé de queso	71
-Agristada (mayonesa caliente)	72
-Salsa de champignones	74
 <b>Pesaj</b>	 76
-Sodra	77
-Mina de acelga	78
-Mina de carne	79
 <b>Influencia Correntina</b>	 
-Chipá	82
-Sopa paraguaya	83

Cánticos de nuestra Abuela	86
Recetas Dulces	
Dulces:	90
“La magia en un piñonate”, por Lucha Funes	91
Turcos	94
-Rosquitas de naranja	96
-Azucarado de naranja	97
-Travados	98
-Schamalí	99
-Masitas de dulce y nuez	100
-Medialunas de nuez	102
-Medialunas de almendras	103
-Bizcochitos de alcohol	104
-Baklavá	105
-Gomitas de borrar	106
-Mogadó de sésamo (susán)	107
-Mogadó de almendras	108
-Ambrosía	110
-Bolitas de coco	111
-Piñonate	112
-Pastelitos de membrillo o batata	113
-Florentinos	114
-Damasquitos	115
-Damascos con almendras (en frasco)	116
-Mostachudos	117
-Morenitos	118
-Mamul	119
-Sharope	121
-Dulce de batatas	122
-Dulce de naranjas agrias	123
-Dulce de damascos (cocinados al sol)	124

<b>Tortas</b>	126
-Torta vienesa	127
-Torta de manzanas con nueces	129
-Torta de manzana	130
-Torta de ciruelas	132
-Torta de damasco	133
-Torta de queso	134
-Torta 1-2-3-4	135
-Torta de almendras (o nueces) y manzanas	136
-Torta de chocolate brasileña	138
-Torta de chocolate blanda	139
-Torta helada de chocolate	140
-Torta de ricota	141
-Torta de mandarinas	142
-Torta de coco	143
-Bizcochuelo	144
 <b>Más dulces</b>	146
-Mousse	147
-Mousse de chocolate	148
-Mousse fantasía	149
-Panqueques de moka-crepes	150
-Panqueques de avellana con helado de chocolate (6 personas)	151
-Flan	152
-Flan de coco	153
-Flan de limón	154
-Rosca de nuestras hijas	155
-Strudel	157
-Pave (Postre brasileño)	158
-Medialunas de manteca	159
-Copos de chocolate	160
-Bombones de chocolate con avellanas	161
-Sambayón	162

-Espuma de durazno	163
-Postre de frutillas	164
-Clafoutis de cereza	165
-Postre de nueces o almendras (soufflé)	166
-Soufflé de coco	167
-Pan de nuez	168
-Trufas de whisky	169
Otros	172
-Almíbar	173
-Caramelo	174
-Baño de chocolate	175
-Baño seco de chocolate	176
-Crema pastelera	177
-Crema de limón	178
Diccionario	180
Agradecimientos	184

# PRÓLOGO

Pasan las generaciones y las costumbres quedan, se cambian o se transforman. Parte del sentido de este libro es poder dejar huella, marca, de lo que significó para nosotras el paso de nuestra querida abuela por nuestras vidas.

Este no es simplemente un libro de cocina en donde encontrarás cantidades de ingredientes, recetas y consejos útiles. Sino una invitación a empaparse en nuestra cultura sefaradí, en nuestros orígenes.

A que la cocina no sea sólo un tiempo dedicado en el día, una preparación en una olla, sino una forma de vivirla haciéndola parte de uno. Recordando en cada sabor el origen de lo nuestro, de la familia y de generaciones compartiendo esos placeres.

Descubrirás refranes, frases, canciones y un importantísimo diccionario que te acompañará a que cada receta sea vivida de una manera diferente, divertida y única.

“Lucha”, gran cocinera, cuentista, maestra de escuela y de la vida nos dejó este legado. Todavía recordamos llegar a su casa y ver la inmensa mesa ovalada repleta de sus delicias, que nos decían con el amor, el tiempo y la dedicación que habían sido preparadas. Pero no sólo eso, nos decía que la comida era mucho más que alimento... era unión, era familia y era el placer de compartir la vida juntos.

El armado de este libro nos transportó inmediatamente a sus brazos, a sus manos enharinadas y a la famosa cuchara de madera que se movía de un lado a otro en su cocina. Mujer apasionada, de párpados caídos y espíritu libre, esto es para vos! Disfrutalo!

Te adoramos,

Tus Nietitas queridas,

Cynthia y Barbie

# BIOGRAFÍA

Luisa Mazza de Funes, "Lucha" (1928-2011)

Luisa Mazza -alias "Lucha"-nacida el 24 de enero de 1928 en el pueblo de Santo Tomé provincia de Corrientes, ubicada al nordeste de la República Argentina. Hija de Matilde Cohen proveniente de Turquía y de Isaac Mazza, oriundo de Bulgaria.

Según diversas fuentes ambas familias arribaron a la Argentina entre los años 1911 a 1915 huyendo de la primera guerra mundial. Isaac Mazza en un principio se asentó en el Brasil y luego se dirigió a la ciudad de Paso de los Libres; aunque finalmente realizó su vida en Santo Tomé donde conoció a Matilde Cohen.

Dado que la ciudad de Santo Tomé geográficamente es lindera con la ciudad de São Borja (Brasil) - ambas divididas por el río Uruguay - parte de los hijos de la pareja nacieron en la Argentina y otra parte en el Brasil. Lucha era la menor de 8 hermanos; Alberto, Jaime, Sara, Sofía, Salomón, Saúl (alias Cawaya) y Perla.

En su infancia disfrutó mucho de sus estudios, donde incluso relataba que la adelantaron un año escolar debido a su gran capacidad. Sin embargo, años más tarde reconoció que no había sido una decisión acertada ya que eso le produjo cierto distanciamiento con sus amistades de aquel entonces.

Disfrutaba relatar episodios de juegos con sus hermanos a la hora de la siesta ya que era el momento de hacer silencio, aunque dichas travesuras podrían terminar con fuertes enojos de su padre Isaac.

A la edad de 18 años se mudó a Buenos Aires para trabajar ya con el título de Maestra. Vivía con sus hermanas Sara y Perla en un departamento ubicado en la Av. Canning (actualmente Scalabrini Ortiz) en el barrio porteño de Palermo.

El 29 de Julio de 1950 contrajo matrimonio con Alberto Funes a sus 22 años de edad. La pareja se conoció por una presentación familiar. Hay datos que informan que a Alberto le habían arreglado el matrimonio con la hija de una familia muy reconocida, pero esa presentación no dió sus frutos y permitió que Lucha y Alberto se conozcan para vivir juntos el resto de sus vidas.

Los primeros meses de matrimonio vivieron en un hotel, lo cual era recordado como una travesura alegre y a su vez disfrutada con comodidad. Luego se mudaron a un departamento ubicado en la calle Charcas.

Fue madre a los 23 años de edad de su primer hija María Cristina nacida el 21 de octubre de 1951, luego nació Eduardo Raúl (alias Lalo) el 6 de febrero de 1953, y finalmente Mario Ricardo el 15 de diciembre de 1958, a sus 30 años de edad.

Más tarde la familia se mudó a otro departamento en la antigua calle Serrano, actualmente Jorge Luis Borges, ubicado en la Plaza Italia del barrio de Palermo.

Ha pasado momentos complicados cuando la empresa textil familiar de su marido cerró sus puertas. Don Benjamín (padre de Alberto Funes) tenía la fuerte convicción de preservar la importancia de su apellido, por lo cual decidieron pagar todas sus deudas vendiendo muchos de sus bienes. A su vez gran parte de la familia tuvo que salir a trabajar; en el caso de Lucha se empleó en la agencia de cambio de sus hermanos durante un tiempo.

Mujer apasionada e interesada por todas las manifestaciones del arte y la cultura, amante de los viajes, la lectura y anfitriona de eventos sociales organizados por ella misma. Dedicaba gran parte de sus días a estudiar y aprender de cine, literatura y religión; así como a su gran pasión: la cocina de origen sefardí.

Sus hijos la definen como una “gran mujer y extraordinaria madre”, así como “una persona extremadamente sociable”.

Su familia ha ido creciendo tanto que le ha permitido disfrutar en vida de sus 9 nietos: Luis, Felipe, Rodrigo, Alejandra, Tomás, Gonzalo, Martín, Cynthia y Bárbara. Como también de haber tenido la posibilidad de ser bisabuela de 5 bisnietos: Daniel, Fiorella, Salomón, Eliana y Millie, aunque al día de hoy la familia se sigue agrandando.

Falleció el 29 de abril del año 2011 habiendo atravesado una enfermedad a la cual le dió lucha haciéndole honor a su apodo. Sus hijos, nietos y bisnietos la recuerdan con gran cariño y afecto.

# EL ORIGEN SEFARADÍ Y SU PRESENCIA EN CORRIENTES

## El origen Sefaradí

La palabra “Sefarad” se utiliza para referirse a los judíos que se ubicaban en la península Ibérica hasta el edicto de expulsión en 1492. (“Por extensión se denomina sefaradíes a aquellas comunidades judías orientales que son herederas de los contenidos culturales y de las expresiones religiosas de los primeros”).<sup>1</sup> A su vez se utiliza el término para referirse a todas aquellas personas que tradicionalmente empleaban el ladino o judeo-español como vínculo de expresión, y a nivel coloquial el judezmo.

Durante el siglo XIX, el término sefardí se emplea además para designar a todo judío que no era de origen ashkenazí (judíos de origen alemán, centroeuropeo o ruso). En esta clasificación se incluía también a judíos de origen árabe, de Persia, Armenia, Georgia, Yemen e incluso India, quienes aparentemente no guardaban ningún vínculo con la cultura ibérica que distingue a los sefaradíes.

## La presencia judía en Corrientes

Los primeros judíos sefarditas arribaron a Corrientes en 1894 con un tipo de inmigración no institucionalizada. Es decir que llegaron aislada e individualmente a la provincia, principalmente ubicándose en localidades cercanas al río Uruguay.

A su vez, (“en la primera década del siglo XX, se asentaron en la provincia las familias fundadoras de la comunidad, procedentes de Tetuán y de Alepo. Hacia la segunda década del siglo arribó un nuevo contingente que procedía de Turquía (Esmirna y Estambul), y de Jerusalén.”)<sup>2</sup> No debemos olvidarnos que el inicio de la primera guerra mundial fue un detonante inmediato de esta inmigración, compuesta por jóvenes que no deseaban ser reclutados para formar parte de las tropas otomanas.

<sup>1</sup> “Presencia judía en la Argentina”

<sup>2</sup> “CES (1992) Presencia Sefaradí en la Argentina. Buenos Aires, Argentina.

Algunos de los judíos sefaradíes se instalaron principalmente en las ciudades de Alvear, de La Cruz, en Paso de los Libres, Santo Tomé, Mercedes, Ituzaingó, San Roque, Curuzú Cuatiá, Bella Vista y en la ciudad capital.

Se conoce que la gran mayoría de los inmigrantes que se asentaron en dichas ciudades llegaron con capitales propios estableciéndose por lo general en los rubros de tienda, almacén, zapatería, ferretería, frutería, etc. Luego se incorporaron otros grupos pertenecientes a las antiguas colonias radicadas en Entre Ríos, Santa Fe, Buenos Aires o La Pampa.

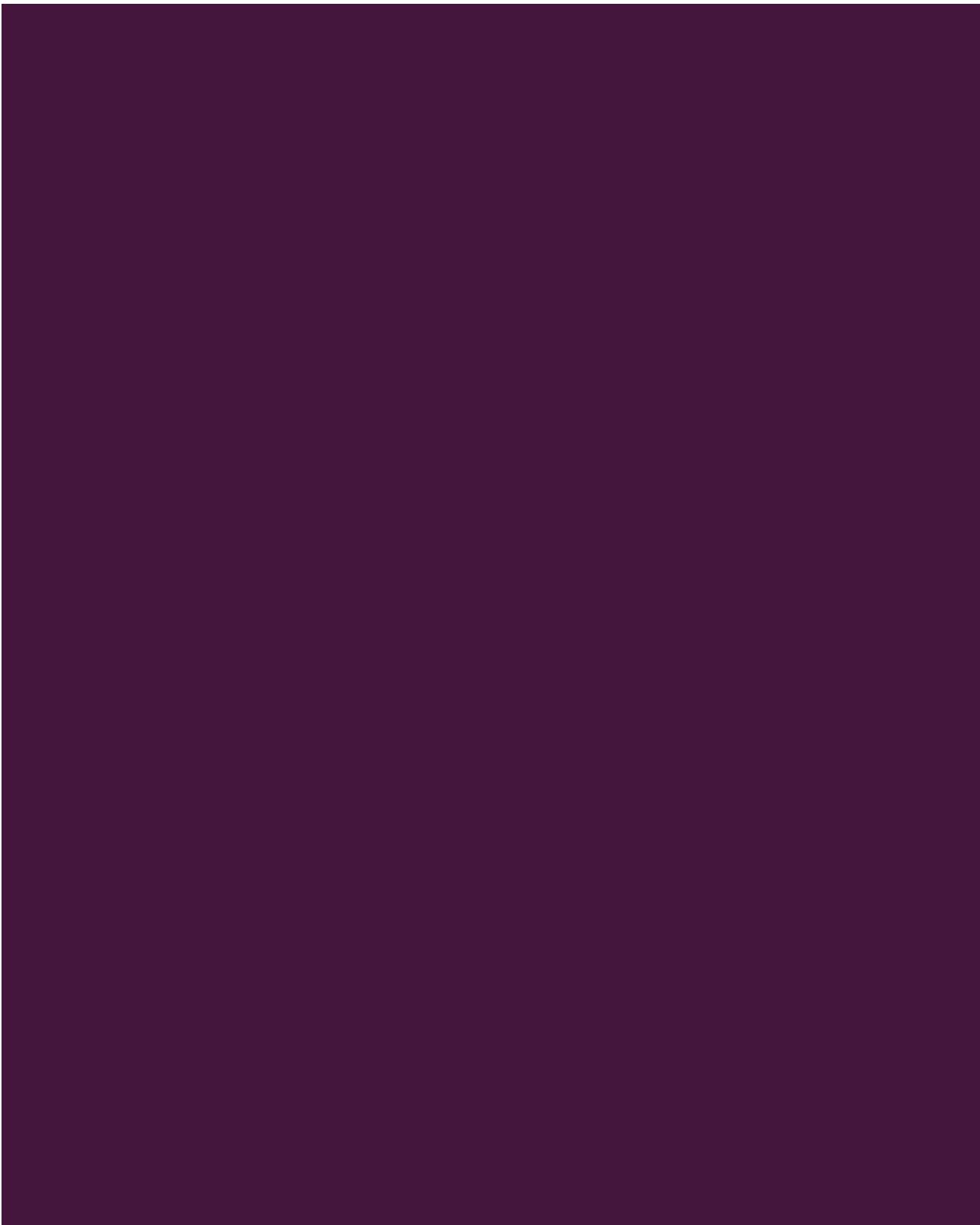
El 5 de abril de 1914 estos inmigrantes fundaron lo que fue la primera entidad judía organizada del Nordeste argentino y en 1928 se inauguró el templo de la calle Catamarca. Los sefaradim cuentan en Corrientes con un cementerio propio, y a su vez funcionó en la ciudad por largo tiempo un Talmud-Torá.

A partir de las décadas de 1930 y 1940 comenzó el flujo migratorio hacia Buenos Aires y actualmente los 120 miembros de la comunidad sefaradí constituyen un 25% o 30% de la colectividad judía correntina. Los distintos grupos de origen se han unificado en una sola institución, predominando además los matrimonios entre sefaradim y ashkenazim, así como también los matrimonios mixtos.

La familia Mazza se ha asentado en la ciudad de Santo Tomé, y la familia Funes en la ciudad de Paso de los Libres. Actualmente siguen viviendo allí familiares y amigos de ambas familias.

Fuentes:

<http://descubrircorrientes.com.ar/2012/index.php/geografia/-geografia-social/3110-geografia-de-las-religiones/presencia-judia-en-corrientes-y-participacion-politica/2394-presencia-judia-en-corrientes-y-participacion-politica>





*panificados*



**"IA KUMIMOS, IA VIVIMOS  
Y AL DIÓ BINDICIMOS, QUE MOS DIÓ  
Y MOS DARÁ PAN PARA KOMER,  
PANYIOS PARA VISTIR Y ANYIOS PARA VIVIR"**

Traducción: "Ya comimos, ya bebimos y a  
Dios bendecimos. Que nos dió y nos dará  
pan para comer, paños para vestir y años  
para vivir"

# ROSCA JALÁ

## INGREDIENTES

1 kg de harina  
300 gr de azúcar  
1 ½ vaso de agua tibia  
1 vaso grande de aceite (marca Natura)  
4 yemas + 1 huevo entero  
50 gr de levadura  
½ vaso de agua tibia  
1 cucharada sopera de harina  
1 cucharadita de té de azúcar  
1 pizca de sal gruesa alrededor

## PREPARACIÓN

En un bowl mezclar la harina, el azúcar, 1 ½ vaso de agua tibia, el vaso de aceite, las 4 yemas y el huevo entero.

En otro recipiente deshacer la levadura con ½ vaso de agua tibia, agregarle una cucharada sopera de harina y 1 cucharadita de azúcar. Una vez que se haya formado una crema espesa, taparlo por 5 o 10 minutos hasta que se haga globito.

Agregar la levadura a la mezcla y unir, incorporar más harina si es necesario. Amasar y hacer 2 o 3 trenzas, luego dejar levar alrededor de 2 hs.

Una vez leudadas, colocar la jalá en una asadera enmantecada y aceitada, y pintar con huevo y sésamo.

Calentar el horno a fuego fuerte 2 minutos y luego bajarlo a mediano. Cuando el horno esté caliente introducir las jalot y retirar una vez que estén doradas.

# PLETZALEJ

## INGREDIENTES

1kg de harina  
½ paquete de manteca o margarina  
1 rodaja de levadura  
Cebolla  
3 huevos  
Amapola  
Agua tibia con sal

## PREPARACIÓN

Unir la harina, la manteca, la levadura, los huevos y el agua tibia con sal y amasar hasta que se forme una masa blanda. Dejar reposar por unos minutos. Luego formar bollitos chiquitos y apretarlos para que queden chatitos. Colocarlos en una asadera y pintarlos con huevo poniendo encima la cebolla previamente salteada con amapola. Dejar levar en lugar tibio y hornear.

## "DE MUERTE QUE NO MANKE"

Traducción: "De muerte que no falte"  
Se utiliza cuando se habla de alguien que no está en el momento pero que no es por estar fallecido.

# (AQUES)

## INGREDIENTES

½ kg harina  
30 gr de levadura  
50 gr de manteca marca Dánica  
1 cucharada colmada de anís  
1 huevo  
½ vaso de agua tibia  
½ vaso de aceite  
1 cucharada de sal

## PREPARACIÓN

Derretir la manteca en una cacerola. Luego disolver la levadura con agua tibia y agregar la manteca, el anís, la sal, el huevo, el aceite y por último la harina.

Amasar bien y dejar reposar la masa por 1 ½ hs.

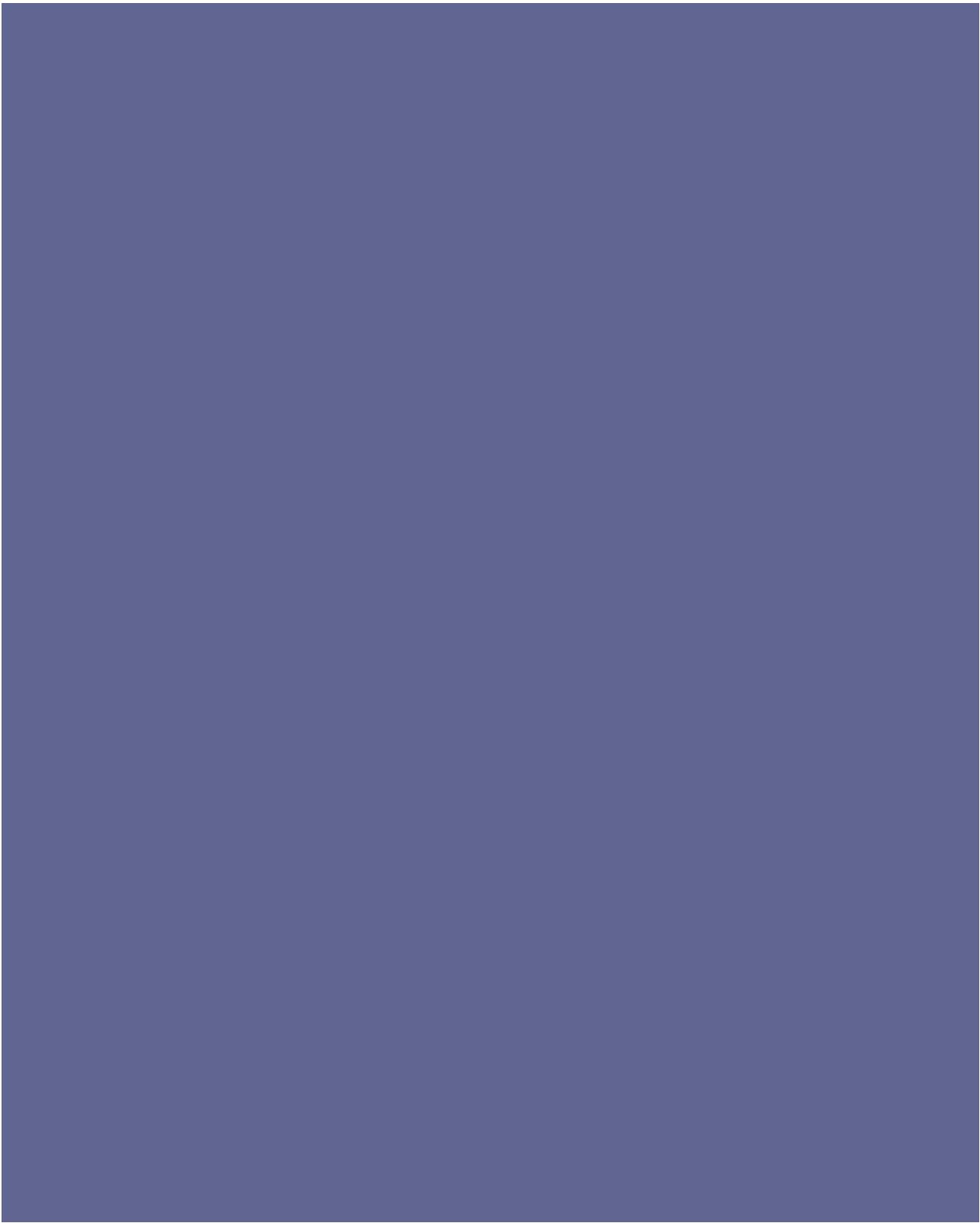
Hacer bolitas y luego tubitos finitos para hacer las rosquitas.

Colocar las rosquitas en una asadera y llevar al horno.



### SI SE QUIERE:

se puede pintar con huevo  
y espolvorear con sésamo arriba





*ensaladas  
y picadas*



# ENSALADA DE BERENJENAS

## INGREDIENTES

6 berenjenas grandes

3 morrones

1 sachet de puré de tomates

2 dientes de ajo

1 chorro de vinagre

1 cucharadita de azúcar

Perejil picado (bastante)

## PREPARACIÓN

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas y dejarlas sumergidas en agua y sal por una hora. Luego sacarlas, secarlas con un repasador y freírlas en aceite. Una vez que estén doradas retirarlas y colocarlas en un bowl.

Por otro lado cortar los morrones en tiritas y freírlos en el mismo aceite anterior.

Sacarlos y colocarlos en otro recipiente.

En la misma sartén (si hace falta agregarle aceite) colocar el puré de tomate, el ajo picado o cortado en rodajitas, un chorro de vinagre, la cucharadita de azúcar , la sal y el perejil picado. Cocinarlo unos minutos.

En una ensaladera colocar una capa de berenjenas, una de morrones, una de la salsa, luego repetir en ese mismo orden el procedimiento. Al finalizar agregarle por encima el resto de la salsa. Dejar enfriar en la heladera.

# ENSALADA GRIEGA

## INGREDIENTES

Pepinos  
Tomates  
Queso de Cabra  
Aceitunas Negras

## PREPARACIÓN

Cortar todos los ingredientes en cubitos y agregar vinagre, sal, aceite y pimienta.



# TOMATES REINADOS

## INGREDIENTES

1 kg de tomates medianos redondos  
(aprox 5 tomates redondos)  
 $\frac{3}{4}$  kg de carne picada  
1 bowl con harina  
1 cebolla  
2 cucharaditas de conserva de tomate  
1 huevo batido  
Perejil  
Sal  
Pimienta

## PREPARACIÓN

Cortar los tomates transversalmente (a la mitad) y retirar con cucharita el medio del mismo o exprimirlos para quitarle todas las semillas.

Picar la cebolla bien fina y mezclarla con la carne, el perejil picado, la sal y la pimienta. Rellenar los tomates con la mezcla anterior. Agarrar el tomate reinado y pasar el relleno del mismo por harina y huevo. Luego, freírlos de ese mismo lado uno por uno.

En una paila agregar la conserva de tomates bien disuelta e ir acomodando los tomates allí. Tapar y cocinar.

Una vez consumida toda el agua están listos para servir.



Traducción: "Con salud".  
Se utiliza en los brindis  
o en la entrega de regalos.

# TOMATES SECOS

## INGREDIENTES

Tomates secos  
Albahaca  
Muzzarelitas  
Aceite  
Aceto balsámico  
Sal

## PREPARACIÓN

Hervir los tomates secos por 10 minutos. Luego escurrirlos y agregar aceite, aceto balsámico y sal.

Cortar las muzzarelitas al medio y unirlo a los tomates en conjunto con la albahaca.



Traducción: Habló y habló y no dijo nada.  
Se utiliza cuando una persona dio muchas vueltas  
y no dijo nada en concreto.

# HUMMUS



## Puré de garbanzos

### INGREDIENTES

1 taza de garbanzos lavados (o lata de garbanzos envasados)  
6 tazas de agua tibia  
2 cucharadas de pasta de sésamo (Tahine)  
4 cucharadas de jugo de limón  
1 diente de ajo  
Aceite necesario  
1 cucharadita de pimentón colorado  
Comino  
Sal a gusto

### PREPARACIÓN

Lavar los garbanzos y ponerlos en remojo en agua tibia por 12 horas antes de utilizarlos. Luego hervirlos hasta que estén tiernos y dejarlos enfriar para poder pelarlos.

Licuar los garbanzos agregando el jugo de limón, el aceite y el ajo picado. Incorporar la pasta de sésamo y continuar licuando agregando el comino, un poquito de sal, aceite y limón si lo precisa.



Si llegase a quedar muy espeso,  
se le puede agregar un poquito de agua!

Servir en una fuente decorando con pimentón colorado.

# PURÉ DE BERENJENAS

## INGREDIENTES

4 berenjenas duritas grandes  
3 cebollas grandes  
1 huevo duro  
Mayonesa  
Sal  
Pimienta turca

## PREPARACIÓN

Colocar las berenjenas enteras en el horno hasta que estén blanditas, luego sacarle la pulpa y procesarla.

Picar o procesar la cebolla y rehogarla en una cacerolita con aceite. Agregar la berenjena con una o dos cucharadas de mayonesa, sal y pimienta turca.

Servir en un recipiente y rallarle por encima el huevo duro.

# PEPINOS EN SALMVERA

## INGREDIENTES

Pepinos  
½ vaso de vinagre blanco  
Eneldo  
3 o 4 hojas de laurel  
3 o 4 dientes de ajo  
1 puñado de pimienta en grano

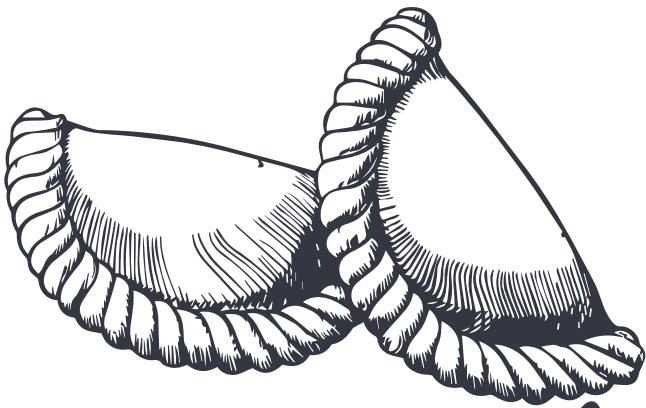
Pepinitos  
en truji

## PREPARACIÓN

Lavar bien los pepinos y acomodarlos en un frasco.  
Luego preparar la salmuera con el vinagre y el eneldo. Agregarle las hojas de laurel y el ajo machacado con la cáscara incluida. Espolvorear con pimienta y mezclar.  
Tapar los pepinos con la salmuera y apretarlos con algo pesado. Tapar el frasco hasta que se hagan y después llevarlos con su líquido a la heladera.







*empanadas  
y calentitos*

# BOHIOS DE ACELGA

## INGREDIENTES

Masa:

1 kg de harina 0000

Agua con sal (lo que entre)

Aceite común

Relleno:

3-4 atados de acelga

## PREPARACIÓN

Mezclar la harina con el agua y la sal, amasar hasta que la misma comience a hacer ruido. Tengamos en cuenta que hay que amasar mucho.

Luego separar la masa en 4 bollos, colocarlos en un pailón y cubrirlos con aceite común. Taparlo con un papel film y dejarlo reposar en la heladera hasta el día siguiente.

Lavar bien los atados de acelga retirándoles el cabo blanco ya que trabajaremos solo con la hoja. Luego secarlos bien y cortar todo en tiras bien finas. Pasar la acelga ya cortada a un bowl grande, salar y espolvorear bastante queso rallado con un chorrito de aceite.

Retirar los bollos de la heladera y cortarlos en una mesada bien aceitada, luego estirar la masa hasta que quede bien fina. Si son dos cocineras pueden estirar cuidadosamente la masa en el aire.

Una vez bien fina untarla con aceite y espolvorear nuevamente con un poco de queso rallado.

Luego cortar la masa en tiras perpendiculares (a lo ancho) colocando un puñadito de la mezcla de la acelga en cada tira. Empezar a cerrar intentando que quede toda la mezcla dentro del mismo.

En una asadera aceitada colocar todos los bohios previamente apretados con la mano, finalmente espolvorear por encima el queso rallado.

Hornear a fuego fuerte hasta que se doren. En caliente inclinar la asadera para que drene todo el exceso de aceite.



## ⚠ ATENCIÓN:

Para servir se acompaña con medio huevo duro adentro (cuando se sirve de este modo se denomina "bohio con huevo jaminado")  
Así como se hace de acelga puede hacerse con otros rellenos como jandrayo, queso, etc.

# EMPAÑADITAS DE RICOTA

## INGREDIENTES

Masa:

Harina

$\frac{3}{4}$  vasos de aceite

$\frac{1}{4}$  paquete de manteca derretida

1 vaso de leche con sal

Relleno:

1 pote de ricota

1 puñado grande de queso rallado

1 cucharadita de polvo Royal

1-2 o 3 huevos

1 cucharadita chica de sal

## PREPARACIÓN

Para la masa derretir 2 dedos de manteca en una cacerola. Luego mezclarla con el vaso de aceite, la leche con sal y la harina (lo que entre). La masa se debe unir pero sin amasar y debe quedar bien durita.

Guardarla en la heladera mientras se prepara el resto de la receta.

Para el relleno colocar en un bowl la ricota, un puñado grande de queso rallado, la cucharadita de polvo Royal, los huevos y la sal.

Luego agarrar la masa de la heladera, estirarla con palote y cortar con cortapasta en formas iguales. La masa que sobra de los bordes del corte se vuelve a unir con la mano y al final se vuelve a abrir. Añadir el relleno en cada disco y hacer el repulgue de la empanadita.

Colocarlas en una fuente para horno y pintarlas con huevo. Espolvorear con semillas de sésamo o con queso rallado.

Poner a hornear hasta que se doren.

# BURREQUITAS DE QUESO



## INGREDIENTES

Masa:  
Harina  
Queso rallado  
 $\frac{3}{4}$  vaso de aceite  
2 dedos de manteca  
1 vaso de leche con sal

Relleno de queso:  
Queso  
1 pote de ricota  
1 puñado grande de queso rallado  
1 cucharadita chica de Royal  
1 -2 o 3 huevos  
1 cucharadita de sal

Relleno de jandrasho:  
1kg de berenjenas  
1kg de cebollas  
1kg de tomates  
2 o 3 zapallitos redondos

## PREPARACIÓN

### MASA:

Derretir 2 dedos de manteca en una cacerola. Luego mezclarla con el vaso de aceite, la leche con sal y la harina (lo que entre). La masa se debe unir pero sin amasar y debe quedar bien durita. Si se desea se le puede agregar queso rallado. Guardarla en la heladera mínimo 2hs mientras se prepara el resto de la receta.

### RELLENO DE QUESO:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar el relleno de la burrequita. Agarrar la masa de la heladera y estirarla con palote. Cortar con cortapasta en formas iguales, la masa que sobra de los bordes del corte se vuelve a unir con la mano y al final se vuelve a abrir. Añadir el relleno en cada disco y hacer el repulgue de la burrequita.

Colocar en una fuente para horno y pintar con huevo. Espolvorear con semillas de sésamo o con queso rallado. Poner a hornear hasta que se doren.

## RELENO DE JANDRASHO:

Rallar las berenjenas, cebollas, tomates y zapallitos o bien pasarlo por la procesadora.

En una cacerola con aceite, poner los ingredientes comenzando por las cebollas hasta que se doren un poquito y luego ir incorporando el resto de los ingredientes.

Agregar una cucharada de sal, y cocinar hasta que se seque.

Cuando está seco pasarlo a un bowl y guardarlo en la heladera para que se enfrie bien.

Antes de empezar a rellenar, agregar 3 o 4 puñados gordos de queso rallado y mezclar bien con la preparación anterior. Añadir el relleno en cada disco y hacer el repulgue de la burrequita.

Colocarlas en una fuente para horno y pintar con huevo y susán.

Poner a horneear hasta que se doren.

## EMPAÑADITAS RICOTA:

3/4 vasos de aceite.

1/4 psg. de mantequilla derretida

1 vaso de leche  $\frac{1}{2}$  sal.

Harina, lo que entre hasta formar una masa bien dura (NO se amase, se une bien). Se guarda en la heladera, mientras prepara el relleno.

RELENO = 1 pote ricota, 1 cuchadita sal, 1 puñado gr. queso rallado

BULGUR: 1 cuchadita de Royal mas 1 - 2 o 3 huevos. Unir

1/4 de bulgur, en una cacerola  $\frac{1}{2}$  aceite. poner el bulgur.

Agregar cebolla, fruta o desecada.

agregar agua  $\frac{1}{2}$  cubito de carne.

Cuando empieza a hervir bajar el fuego al mínimo y mover del borde hacia el centro, hasta que se consuma el agua. Dejarlo tapado unos minutos.

# BURRECAS DE PAPA (RUTH)

## INGREDIENTES

### Masa:

½ kg de harina común  
½ kg y un poco más de leudante  
1 pizca de polvo Royal  
6 puñados de queso rallado  
100 gr de manteca  
1 vaso de aceite  
2 a 3 vasos de agua mineral con gas  
Pimienta y sal a gusto

### Relleno:

1 kg de papas  
6/8 huevos  
6 puñados de queso rallado

## PREPARACIÓN

Para la masa derretir la manteca y colocarla en un bowl con la harina, el leudante, el Royal, el queso rallado, el aceite, los vasos de agua con gas, pimienta y sal. Amasar un poquito y dejar descansar por ½ hora.

Por otro lado hervir en una olla las papas con la cáscara y la sal . Una vez blandas pelarlas y hacer un puré agregándole de 6 a 8 huevos con 6 puñados de queso rallado.

Hacer pelotitas con la masa y estirarlas con un palote, agregarle el relleno y cerrar.

Pintarlas con huevo y espolvorear con queso.

Colocarlas en una asadera aceitada y cocinar al horno.

# KNISHES DE PAPA

## INGREDIENTES

Masa:

Harina

1 huevo

5 cucharadas soperas de aceite

1 pizca de azúcar

1 pizca de bicarbonato

1 pizca de polvo Royal

1 cucharadita de vinagre blanco

1 vaso de agua tibia

Relleno:

2 o 3 cebollas grandes

Papas

Grasa de pollo

1 cucharadita de bicarbonato

Sal

## PREPARACIÓN

### MASA:

Unir bien todos los ingredientes e ir agregando harina hasta formar una masa blanda. Amasar bien la preparación y dejar reposar en la heladera tapado con papel film.

### RELLENO:

Cortar las 2 o 3 cebollas grandes y freírlas en grasa de pollo. Agregarle sal, pimienta y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato.

Poner a hervir las papas y hacerlas puré, dejarlo enfriar. Mezclar el puré con las cebollas de la preparación anterior.

Luego agarrar la masa de la heladera, estirar con palote y cortar con cortapasta en formas iguales. La masa que sobra de los bordes del corte se vuelve a unir con la mano y al final se vuelve a abrir. Añadir el relleno en cada disco en el centro y cerrar los costados como si fuese un copito apretando hacia abajo.

Poner a homear hasta que se doren



Atención: Grasa de pollo: Separar la grasa de un pollo y colocarla en una asadera hasta que se forme un aceite



## "PUYADOS I NO MENGUADOS"

Traducción: "Todos unidos y que no haya faltantes"  
En referencia a la familia.

# PIZZETAS DE BERENJENAS

## (o BERENJENAS FRITAS)

### INGREDIENTES

Berenjenas  
Harina  
Huevo  
Queso mantecoso  
Salsa de tomate  
Agua  
Sal

## PREPARACIÓN

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas o a lo largo (medianas más bien finas), luego dejarlas sumergidas por 15 minutos en agua con una cucharada grande de sal y otra de azúcar. Ir sacandolas de a una y pasarlasy por huevo y harina como si fueran milanesas.

Freírlas de los dos lados.

Se pueden comer así o antes de servir agregarles un poquito de salsa de tomate o rodaja de tomate con un pedacito de queso a cada una, transformándolas en pizzetas.

Para que quede más sabroso se le puede dar un golpe de horno o de microondas. Las berenjenas fritas se pueden freezar e ir utilizándolas a medida que se necesiten.



# PASCUALINITAS DE CHOCLO

## INGREDIENTES

3 paquetes de tapas de empanadas tipo copetín  
2 cebollas  
1 lata de choclo cremoso  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche  
1 cucharada de azúcar  
Queso rallado tipo reggianito  
1 cucharada sopa de maízena  
Sal a gusto

## PREPARACIÓN

Picar las cebollas y rehogarlas en una cacerolita, agregar el choclo, la leche, el azúcar, la sal y la maízena. Poner a hervir hasta que se espese. Retirar el preparado, agregar un puñado de queso rallado y dejar enfriar.

Armar las pascualinitas de choclo poniendo una base de tapa de empanada, el relleno en el medio y la otra tapa encima. Apretar los bordes y hacer el repulgue. Luego pintar con huevo por arriba y espolvorear con queso o sésamo blanco.

Se ponen en una asadera al horno hasta que estén doradas.

# PASCUALINITAS DE ACELGA

## INGREDIENTES

2 o 3 atados de acelga  
2 paquetes de tapas de empanadas tipo copetín  
1 cebolla  
2 o 3 huevos  
2 o 3 huevos duros  
Pimentón colorado  
Orégano  
Nuez moscada  
Sal  
Pimienta

## PREPARACIÓN

Lavar la acelga y ponerla a hervir en una cacerola.  
Cortar la cebolla y rehogarla con un poquito de aceite.  
Una vez hervida la acelga, apretarla para sacarle el jugo y cortarla en una tabla de madera. Luego colocarla en un bowl y agregarle la cebolla, el pimentón colorado, el orégano, la nuez moscada, la sal y la pimienta.  
Ir incorporando los huevos de a uno teniendo cuidado que la preparación no quede muy floja.  
Armar las pascualinitas de acelga poniendo una base de tapa de empanada, el relleno (con una cucharita de té), una rodaja de huevo duro y la otra tapa encima.  
Apretar los bordes y hacer el repulgue (se pueden humedecer los bordes de las tapas para que el repulgue quede más unido). Luego pintar con huevo por arriba o rociar con aceite.  
Se ponen en una asadera al horno hasta que estén doradas.

# LAJMAYIN

## INGREDIENTES

Masa:	Relleno:
50 gr levadura	$\frac{1}{2}$ kg de carne picada
1kg de harina	2 cebollas
	1 pote de extracto de tomate
	1 cucharada de azúcar
	1 puñado de perejil picado
	Pimienta turca (Baharat)
	Sal

## PREPARACIÓN

Para la masa mezclar los ingredientes y agregarle agua tibia con azúcar y un poquito de sal. Dejar leudar y armar bollitos. Luego abrirlos con palo de amasar y cortarla en forma de triángulos.

Para el relleno procesar la cebolla y agregarle sal, pimienta turca y perejil picado. Aparte disolver 1 frasco chico de extracto de tomate con un poco de agua y 1 cucharada de azúcar. Poner a hervir y mezclar con la carne.

Colocar el relleno en los triángulos y cerrar los bordes. Aceitar bien una asadera y acomodarlos allí para introducirlo al horno hasta que se doren.



# JANDRASHO

## INGREDIENTES

1 kg de cebollas  
1kg de berenjenas  
½ kg de zapallitos redondos  
2 kg de tomate  
Queso rallado  
1 cucharada de sal gruesa

## PREPARACIÓN

Cortar todos los ingredientes por separado en cuadraditos, esto se puede hacer con cuchillo a mano, o en la procesadora con un disco que no lo haga puré.

En una cacerola poner un fondito de aceite, que lo cubra pero no mucho. Dorar primero la cebolla, luego incorporar la berenjena, los zapallitos y por último el tomate, todo en ese orden, uno arriba del otro.

Agregar 1 cucharada de sal gruesa y ½ vasito de agua.

Una vez que comienza a hervir, bajar el fuego a mínimo e ir revolviendo de los costados, de arriba hacia abajo. Una vez que lo del centro se bajó, mover todo. Al ver que los bordes comienzan a burbujejar, pasar la cuchara por allí y si la mezcla queda separada del borde de la olla , es que está listo. Agregar bastante queso rallado y mezclar.

**"EL COMER I EL RASKAR TODO ES AMPEZAR"**

Traducción: "El comer y el rascar es sólo cuestión de empezar".

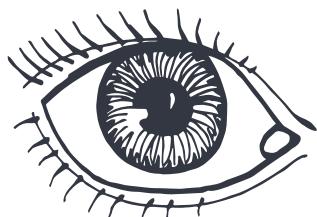
# KIBBEH

## INGREDIENTES

1kg de carne picada  
1 paquete de trigo burgol doble fino  
2 o 3 Cebollas  
Pan rallado  
Harina  
Pimentón colorado  
Pimienta turca  
Ají molido  
Sal

## PREPARACIÓN

Para la masa lavar bien el trigo burgol y dejarlo un rato en remojo. Luego quitarle el agua y agregarle un puñado de pan rallado, un poquito de harina, pimentón colorado, sal y ají molido. Amasarlo bien y dejarlo enfriar en la heladera por un rato. Luego rehogar las cebollas cortadas bien finitas y agregarle la carne picada, condimentar con sal y pimienta turca. Dejar enfriar un ratito antes de rellenar. Armar bolitas con la masa, hacer un agujerito adentro y colocar el relleno de la carne. Luego freírlos antes de servir.



**"AINARAJ KE NO LE CAIGA"**

Traducción: "Que no le caiga el mal de ojo"

# KIBBEH AL HORNO

## INGREDIENTES

1 kg de carne picada  
3 tazas de trigo burgol doble fino  
Pan rallado  
Harina  
 $\frac{1}{2}$  taza de manteca  
1 cebolla mediana  
Cebolla de verdeo a gusto  
Piñones  
Pimentón colorado  
Ají molido  
Sal  
Pimienta a gusto

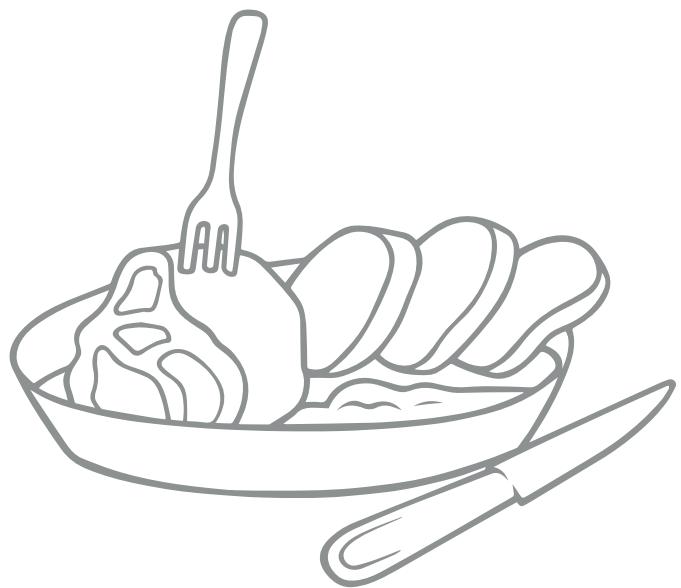
## PREPARACIÓN

Lavar bien el trigo burgol y dejarlo un rato en remojo. Luego quitarle el agua y agregarle un puñado de pan rallado, un poquito de harina, pimentón colorado, sal y ají molido. Amasarlo bien y dejarlo enfriar en la heladera por un rato. Por otra parte rallar la cebolla y dorarla en la manteca. Agregar la carne y condimentar con sal, pimienta turca y piñones.

Dividir la masa del kibbeh en dos. Luego tomar una y forrar una fuente previamente enmantecada hasta llegar a los 2 cm de altura. Verter el relleno de carne y presionar con las manos, arriba colocar el resto de la masa.

Presionar nuevamente con las manos húmedas y untar con manteca, cortar en rombos y llevarlo 20 minutos al horno. Se puede adomar con cebolla de verdeo.





comidas

# TORTILLA DE PUERROS

## INGREDIENTES

½ kg de puerros  
½ kg de papas  
6 huevos  
¼ kg de queso rallado reggianito

## PREPARACIÓN

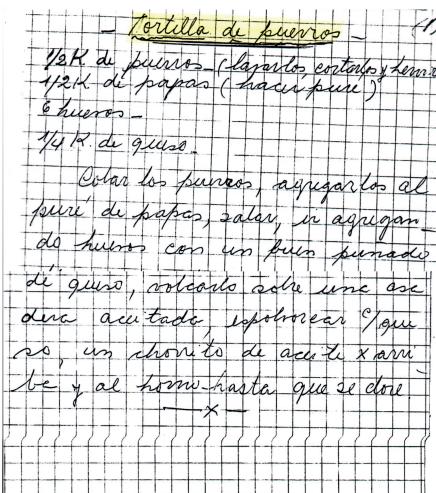
Lavar los puerros, cortarlos y ponerlos a hervir.

Con las papas hacer un puré.

Colar los puerros e incorporarlos al puré, luego salar e ir agregando huevos hasta que la preparación quede bien flojita, añadirle un buen puñado de queso rallado.

Verter la preparación sobre una asadera previamente aceitada, espolvorear con queso y un chorrito de aceite por arriba.

Llevar al horno hasta que se dore.



# TORTILLA DE TOMATE

!  
O DE  
ZAPALLITOS

## INGREDIENTES

1kg de tomates bien colorados  
1kg de zapallitos redondos chicos  
Queso rallado  
Huevos  
Perejil picado  
Sal  
Pimienta

## PREPARACIÓN

Lavar muy bien los ingredientes y pasarlos por la procesadora en 2 bowls distintos (si es que se van a hacer las dos tortillas juntas). También se puede picar en vez de procesar.

En un bowl aparte remojar 3 o 4 pancitos (solo la miga). Luego estrujarlo para quitarle todo el agua y apretar con un tenedor hasta deshacer la miga completamente.

Agregar el tomate (o el zapallito), un puñado de perejil picado, sal, un poco de pimienta y empezar a agregar huevos de a uno hasta que la preparación esté bien floja. Agregar un puñado de queso rallado, unir bien y verter en una asadera previamente aceitada.

Espolvorear con queso rallado y un poco de aceite por arriba.

Colocar al horno a fuego mediano hasta que se dore.

Sacar la tortilla con una espátula.



## EL MAZAL DE LA FEA LA LINDA LO DESEA

Traducción: "La suerte de la fea, la linda la desea".

Se refiere a que no hay completud, lo que tiene una persona le falta a otra.

# ALBURNIYA

## BERENJENAS CON CARNE Y TOMATE AL ESTILO IZMIR

### INGREDIENTES

½ kg de carne con hueso chico (osobuco)

4 berenjenas medianas

2 o 3 tomates picados o 3 cucharadas de salsa de tomate

Caldo de carne suficiente para cocinar la carne

Aceite

Sal

### PREPARACIÓN

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas no muy finas y ponerlas un rato en agua con sal y una cucharada de azúcar. Luego sacarlas y empezar a freírlas sin que queden muy doradas.

Mientras tanto poner a freír la carne y cocinarla bastante con el tomate, el caldo y la sal. Ir agregando las berenjenas de a poco e ir moviendo con una cuchara hasta que se deshagan. Continuar así hasta que se absorba todo el líquido.

Si se quiere antes de servir llevarla en una fuente al horno para que se dore un poco.

Se sirve con arroz colorado.

# BAHMIAS

## INGREDIENTES

2 kg de asado de tira cortado  
muy finito  
3 kg de bahmias  
1 lata de tomate perita  
1 chorrito de puré de tomate  
Jugo de  $\frac{1}{2}$  limón  
Azúcar  
Sal a gusto

## PREPARACIÓN

Cortar el asado de tira huesito por huesito y saltear en una cacerola con aceite en el fondo hasta que se dore. Lentamente ir agregando un poco de agua y dejar cocinar la carne.

Por otro lado, unir el tomate perita cortado en cubitos y el puré de tomate común.

Agregar una cucharada sopera de azúcar y sal a gusto.

Pelar el tronquito de las bahmias en forma de cono (para que no se le salga el jugo de la Bahmia). Luego lavarlas bien en un colador y secarlas con papel de cocina o repasador limpio. Freírlas en un recipiente aparte y una vez que estén bien doraditas (no muy negras) escurrirlas y colocarlas en la misma cacerola que se hizo el asado de tira incorporando la salsa anterior.

Dejar tapada la cacerola y cocinar por unos 15 minutos a fuego mediano y agregarle un poquito de agua (un chorrito redondo). No revolver nunca.

Sacudir cada tanto la olla en círculos y de abajo hacia arriba. Cuando la bahmia y la carne estén tiernas verter en una asadera de horno (pailón) y dorar allí a fuego lento hasta que se absorba el líquido.



## ⚠ ATENCIÓN:

No hay bahmias en todas las estaciones del año, por lo que recomendamos comprar muchas cuando hay y pelar, lavar y freír de modo que podamos guardarlas en bolsitas al freezer listas para usar en el momento que uno quiera.



# CEBOLLITAS RELENAS

## INGREDIENTES

3 kg de cebollas medianas  
½ kg de carne picada  
250 gr de arroz Doble Carolina  
½ jugo de limón  
Caldo de tomate  
Puré de tomate  
Damascos  
Perejil picado  
Pimienta turca  
Azúcar (a gusto)  
Sal

## PREPARACIÓN

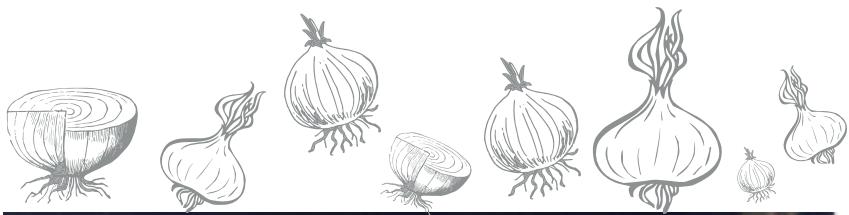
Pelar las cebollas, hacerles un tajo en el medio (pero sin cortarlas del todo) y poner a hervirlas. Una vez que se enfrián deshojarlas una a una.

En otra cacerola aparte poner a hervir los damascos (pero ojo, no tirar el jugo del agua que quede).

Colocar en un bowl la carne picada, el arroz, bastante perejil picado, pimienta turca, ½ limón exprimido, un poco de caldo de tomate, el jugo de damascos hervidos y la sal.

Rellenar las cebollitas con la preparación anterior y apretarlas bien para que queden cerradas. En una cacerola acomodar por camadas, una de cebollitas y otra de damascos hasta terminar. Luego agregar el puré de tomate, sal y azúcar.

Dejar hervir bastante tiempo con un plato pesado arriba (para que no floten las cebollitas) y dejar enfriar para acomodar en una fuente que vaya a la mesa. Más cerca del horario de la comida calentar al horno.



# IAPRAQUES

## INGREDIENTES

Hoja de parra  
1kg de carne picada  
1 puñado de arroz  
2 cebollas grandes  
Perejil  
Salsa de tomate  
Aceite  
Sal  
Pimienta

## PREPARACIÓN

Picar la cebolla y el perejil bien finito. Lavar bien el arroz en un colador y unir todos los ingredientes.

Luego agarrar de a una hoja de parra y colocar un poquito del relleno e ir armando los iapraques. Para que queden bien cerrados primero colocar el relleno en el medio inferior, cerrar los costados de la hoja y luego enrollarlos bien hasta que quede como un dedito.

Se coloca todo en una cacerola con un plato pesado arriba y se cubre con agua y puré de tomate (si se quiere se puede agregar un cubito de caldo). Cuando esté casi listo, batir un huevo y tirarlo arriba de todo.

# IAPRAQUES FALSOS

## INGREDIENTES

Cebolla rehogada  
Arroz Gallo Oro  
Tomates picados  
Jugo de tomate  
Perejil  
Limón

## PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla, lavar bien el arroz y picar los tomates. Unir todo y agregarle un poquito de jugo de limón.

Luego agarrar de una hoja de parra y colocar un poquito del relleno e ir armando los iapraques. Para que queden bien cerrados primero colocar el relleno en el medio inferior, cerrar los costados de la hoja y luego enrollarlos bien hasta que quede como un dedito.

Acomodarlos en una cacerola y ponerle jugo de tomate con agua y limón, tapar la olla con plato playo e ir agregando agua hasta el fin.

# NIÑOS ENVUELTOs (SARITA)

## INGREDIENTES

1 frasco de hoja de parra (La Emilia)

1 kg de carne picada

3 tazas de arroz Doble Carolina

3 dientes de ajo picado

Damasquitos o ciruelas en el fondo si se quiere dulce  
1 limón (jugo)  
 $\frac{1}{4}$  vaso de agua  
Puré de tomate  
1 lata de tomate en trozos  
Comino  
Baharat  
2 cucharadas de azúcar

## PREPARACIÓN

Mezclar la carne picada con el arroz, comino, sal a gusto,  $\frac{1}{4}$  vaso de agua y una vuelta de aceite.

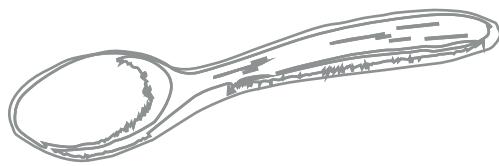
Colocar cada hoja de parra con las nervaduras para arriba y llenar con la mezcla anterior.

Ir enrollando y plegando los laterales hacia adentro, siempre dejándolos flojitos, sin que quede apretado adentro.

En una olla colocar un fondito de aceite con bastante ajo y el jugo de un limón.

Colocar los niños envueltos en la olla en forma lineal y el segundo piso en forma transversal, repitiendo el mismo procedimiento hasta llenar la olla.

Espolvorear comino y baharat por encima agregando un poco más de ajo y el azúcar. Tapar y dejar cocinar 10 minutos a fuego fuerte, luego ir agregando agua de a poquito hasta llegar a la mitad de la olla. Incorporar el tomate trozado y 2 chorros de puré de tomate, bajar el fuego a mínimo y cocinarlos hasta que estén listos.



**"DINGUNO SAVE LO KE AY EN LA OYA  
SINO LA KUCHARA KE LO MNEA"**

Traducción: "Ninguno sabe lo que hay en la olla,  
sino la cuchara que se mueve en su interior".  
En términos generales se refiere a las opiniones ajenas  
sobre cuestiones privadas.

# CVICHE

## INGREDIENTES

Atún fresco

Limón

Cebolla

Ají en vinagre

Troncos de apio

Cilantro

Sal gruesa

## PREPARACIÓN

Lavar el atún y cortarlo en fetas.

En un bowl acomodarlo con sal gruesa y limón. Dejarlo allí por 1 o 2 días.

Servir con cebolla, ají en vinagre, o con cilantro y troncos de apio cortados finitos con aceite.

# HAMBURGUESAS DE PESCAZO

## INGREDIENTES

¾ kg de pescado picado (merluza)  
1 cebolla rallada  
1 diente de ajo deshecho  
1 manzana rallada  
1 taza de choclo desgranado  
1 cucharada de alcaparras  
2 cucharadas de avena arrollada  
1 huevo  
Sal

## PREPARACIÓN

En un bowl colocar el pescado picado con la cebolla, el ajo, la manzana, la sal, el choclo desgranado y las alcaparras. Separar la clara del huevo y agregarla a la preparación.

Mezclar bien integrando todos los ingredientes. Luego separar las porciones con las manos humedecidas para formar hamburguesas de tamaño mediano. Colocarlas en una fuente.

Mezclar la yema con un poco de agua, pintar las hamburguesas y hornearlas.  
Se puede acompañar con ensalada verde.

**"LA MADRE HARAGANA, LA IYA NEKOCHERÁ"**

Traducción: "A madre haragana, hija hacendosa."

# IUBECH DE PESCADO

## INGREDIENTES

1 kg de pescado (merluza o pollo de mar)  
½ kg de cebollas  
½ kg de tomates  
2 morrones verdes  
½ tarrito de jugo de tomates  
Perejil picado  
Sal  
Pimienta  
Jugo de limón

## PREPARACIÓN

Cortar en rodajas más bien finas las cebollas, los tomates y los morrones. Luego colocarlos en una sartén profunda y agregar los filetes de pescado previamente lavados y condimentados con sal, pimienta y jugo de limón.

Incorporar el jugo de tomates y dejar cocinando por aproximadamente 20 minutos. Está listo para servir o bien se le puede dar un golpe de horno pasándolo previamente a una pirex. Al finalizar espolvorear con perejil picado.

# BULGUR

## INGREDIENTES

¼ kg trigo Burgol fino  
2 puñados de cebollas  
picadas o cebollas desecadas

## PREPARACIÓN

En una cacerola con aceite rehogar la cebolla, luego agregar el trigo burgol con 1 cucharada de sal y cubrir con agua hirviendo (se puede agregar ½ cubito de carne). Cuando empieza a hervir bajar el fuego al mínimo y mover del borde hacia el centro hasta que se consuma el agua. Dejarlo tapado unos minutos y está listo para servir.

**"NUERA FUITES, SUEGRA SERÁS,  
LO QUE FACISTE TE FACERÁN"**

Traducción:"Nuera fuistes, suegra serás, lo que hiciste, te harán".

# ARROZ A LA TURCA

## INGREDIENTES

2 tazas de arroz (grano fino largo)  
1 sachet de jugo de tomates  
Aceite suficiente  
Agua



## PREPARACIÓN

Lavar muy bien el arroz en un colador y colocarlo en una cacerola con un fondito de aceite (prestar atención que no se dore mucho).

Aparte poner a hervir agua y cuando rompe en hervor agregar la salsa de tomate y sal a gusto. Cuando vuelve a hervir medir 4 tazas de esa preparación y agregarlas al arroz a fuego fuerte. Nuevamente cuando rompe en hervor disminuir el fuego a mínimo y dejar cocinando hasta que se consuma todo el líquido. Ir moviendo del borde hacia el centro y dejarlo tapado. Después de unos minutos ya está listo para servir.

## Aroz a la turca (colorado)

2 tazas de arroz (grano fino largo)  
1 caja de fugo de tomates  
aceite suficiente.



Se lava muy bien el arroz  
y se coloca en una cacerola  
con aceite (que cubra el fondo).

Aparte se pone a hervir agua,  
cuando hiere la cacerola va  
al fuego, se agrega la salsa  
de tomate, sal a gusto y  
medir 4 tazas de agua  
hiaciendo, agregarles al  
arroz, en cuanto empieza  
a hervir bajar el fuego al  
mínimo hasta que se con-  
suma, allí moverlo del borde  
hacia el centro, volver a tapar  
lo y después de unos minutos, servir

# SOUFFLE DE QUESO

## INGREDIENTES

6 cucharadas de harina  
4 cucharadas de manteca o margarina  
2 tazas de queso rallado  
1 pote de crema de leche  
1 pote de agua  
6 yemas de huevo  
2 cucharaditas de polvo Royal  
6 claras batidas a nieve  
Sal  
Pimienta

## PREPARACIÓN

En una cacerola mediana colocar la harina y la manteca e ir revolviendo hasta que se junte todo y se forme un bollo. A fuego lento ir moviendo sin parar y agregar la crema, el agua, los condimentos (sal y pimienta) y el queso rallado.

Luego retirar del fuego y agregar las yemas de huevo de a una y el polvo Royal. En este momento incorporar las claras batidas a nieve en forma muy suave.

Enmantecar una fuente y colocar allí la preparación.

Llevar al horno por  $\frac{1}{2}$  hora a fuego moderado.

# AGRISTADA (MAYONESA CALIENTE)

## INGREDIENTES

2 cucharadas soperas de aceite  
2 cucharadas soperas de harina  
1 huevo entero  
1 yema de huevo  
1 tacita de café de limón  
1  $\frac{1}{2}$  taza de agua y sal

## PREPARACIÓN

Batir un huevo entero y una yema, agregarle el jugo de limón con agua y sal. En una cacerola deshacer la harina con el aceite y agregar la preparación anterior. Colocar al fuego hasta que se espese.



### ATENCIÓN:

La agristada se sirve caliente  
y se usa para condimentar el pescado frito.



**"MÁS KOME EL OYO KE LA BOKA,  
MIJOR ES QUE ASOVRE Y KE NO FALTE"**

Traducción: "Más come el ojo que la boca, mejor es que sobre y no que falte").

# SALSA DE (CHAMPIGNONES)

## INGREDIENTES

1 cebolla grande  
¼ kg de champignones  
100 gr de manteca  
100 gr de crema de leche  
1 cucharada de perejil picado  
Sal y pimienta a gusto

## PREPARACIÓN

Picar la cebolla y cortar los champignones en tajaditas. Luego derretir la manteca y cuando la misma está caliente agregar los champiñones. Tapar la cacerola y cocinarlos a fuego mínimo hasta que tomen color cremita.

Rehogar un instante la cebolla cortada y agregarla a los champignones. Incorporar el tomate y el perejil picado y dejar hirviendo a fuego lento. Agregar la crema de leche, sal y pimienta.





# SODRA

## INGREDIENTES

Matzá  
Caldo de pollo  
1 o 2 huevos  
1 limón  
Salsa de tomate  
Aceite  
Sal

## PREPARACIÓN

Hacer un caldito de pollo y echarle por encima el jugo de 1 limón. Luego incorporar 1 chorro de salsa de tomate, una vuelta de aceite y sal a gusto. Llevar esta preparación al fuego para hervirlo hasta que esté de color rosadito.

Luego cortar la matzá en pedacitos chiquitos y echarla arriba de la mezcla anterior.

Cocinar a fuego mínimo con cacerola tapada.

Batir 1 o 2 huevos y tirarlo por encima de la sodra. Revolver hasta que el huevo quede flojito. Retirar de la cacerola y servir caliente.



### ATENCIÓN:

La cantidad de matzá necesaria es en base al líquido realizado, lo que entre.

# MINA DE ACELGA

## INGREDIENTES

Acelga  
Queso rallado  
Papas  
Matzá  
Sal a gusto

## PREPARACIÓN

En una cacerola poner a hervir las papas y realizar un puré. Luego remojar una matzá en agua y secarla un poquito.

Por otro lado, en una asadera colocar un fondito de aceite y queso rallado. Agregar la matzá anterior en la asadera y colocar una capa de puré por encima.

Cortar la acelga, condimentar con aceite y sal y agregarle un poco de puré. Luego incorporarla a la asadera y agregar otra capa de matzá también remojada y secada. Volver a cubrir con puré bien flojo. Espolvorear con queso, rociar con aceite y llevar al horno hasta que se dore.

## "CABEZA DE LENYIO"

Traducción: "Cabeza de leño", es decir cabeza dura o poco inteligente

# MINA DE CARNE

## INGREDIENTES

1 kg de milanesas de ternera (o carne de  
cordero)  
250 gr de cebollitas de verdeo  
8 planchas de matza  
2 tacitas de aceite  
10 huevos  
3 papas  
Perejil

## PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola con aceite caliente las milanesas (por diez minutos), luego agregar agua y cocinar la carne hasta que esté tierna. Dejar enfriar y cortarla en trocitos chicos.

En una tabla de madera picar la cebollita de verdeo y el perejil. En otro recipiente hervir las papas y hacerlas puré.

Luego agregar la cebollita de verdeo y el perejil a la carne e incorporar 6 o 7 huevos condimentando con sal y pimienta.

Desmenuzar la matzá y remojarla en agua o caldo. Escurrirla y agregarla a la preparación anterior. Volcar sobre un pailón con aceite y arriba echar el puré con el resto de los huevos batidos.

Colocar al horno hasta que se dore.



2010/03/29

## Editorial: Ergonomics in Design: A Journal of Applied Ergonomics

The journal *Ergonomics in Design* is a peer-reviewed journal that publishes research papers, case studies, and reviews related to ergonomics in design.

The journal is interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.

The journal is also interested in manuscripts that address the application of ergonomics principles and methods to the design of products, systems, and environments.



*influencia  
correntina*

# CHIPÁ

## INGREDIENTES

½ kg de almidón de mandioca  
¼ kg de queso mar del plata cortado en cuadraditos  
¼ kg de queso rallado  
1 cucharada de polvo Royal  
100 gr de manteca o margarina  
1 huevo grande (o 2 chicos)  
Salmuera de leche y agua

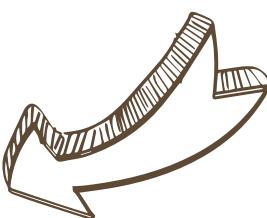
## PREPARACIÓN

Derretir la manteca o margarina, luego batir los huevos en otro recipiente y mezclarlo con el almidón, el polvo Royal, la salmuera, el queso mar del plata cortado en cubitos chicos y el queso rallado.

Amasar bien y hacer bolitas, todas del mismo tamaño. Luego ovalar cada bolita y con un cuchillo sin filo realizarle dos cortecitos en el medio a modo de rayitas.

Colocar en una asadera los chipá y ponerlos en el horno a fuego fuerte hasta que esté listo.

Dejar enfriar y servir.



# SOPA PARAGUAYA

## INGREDIENTES

1 paquete de polenta  
4 cucharadas de sémola o  
harina  
 $\frac{1}{4}$  kg de queso de rallar  
 $\frac{1}{2}$  kg de queso mantecoso  
200 gr de margarina  
 $\frac{1}{2}$  docena de huevos batidos  
3 kg de cebollas  
1 cucharadita de sal

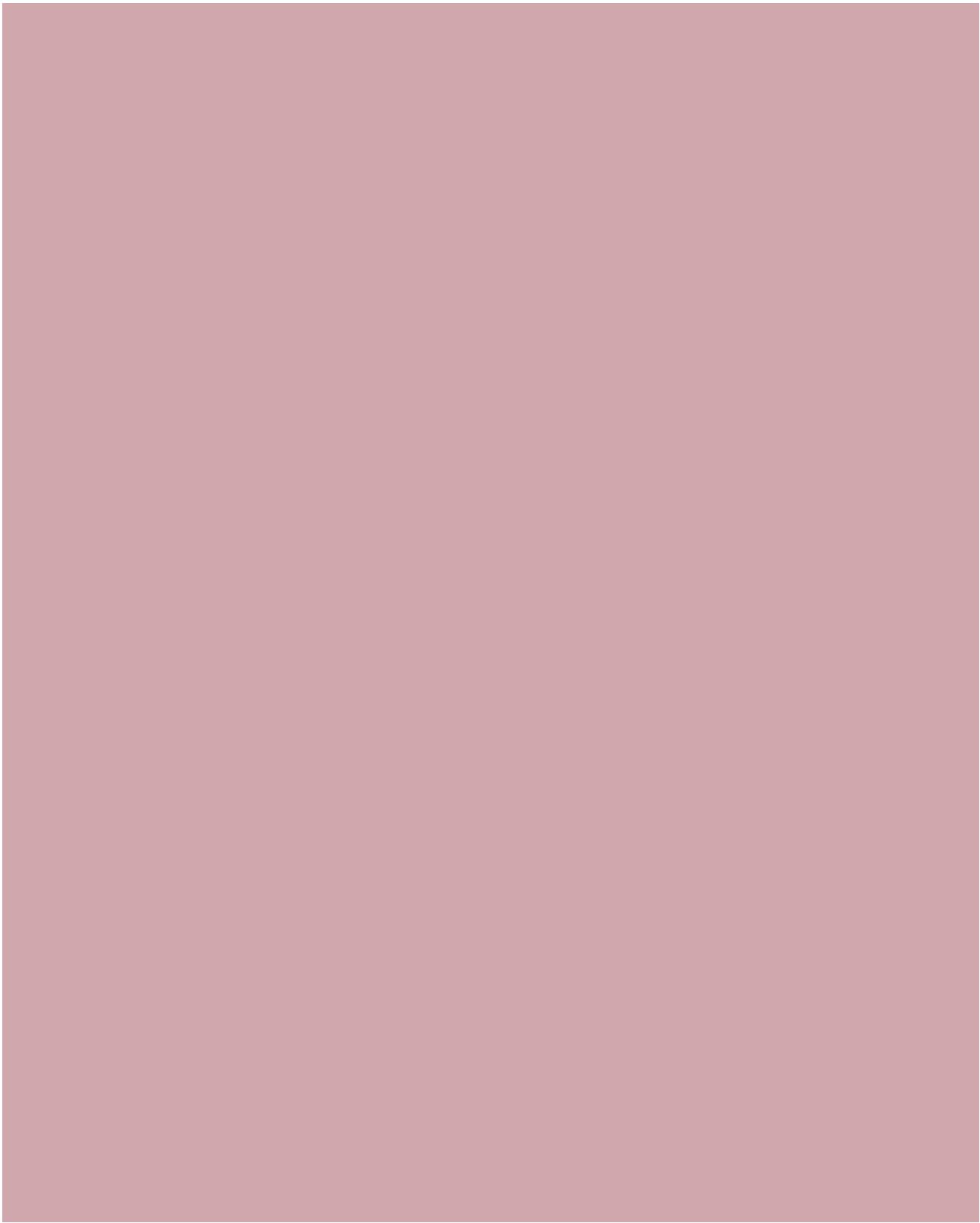
## PREPARACIÓN

Mezclar la polenta y la sémola con los huevos e ir amasando hasta unir todo.

Cortar la cebolla y dorarla en una sartén con la margarina.

Luego incorporar las cebollas a la mezcla e ir vertiendo leche hasta que quede una consistencia blanda. Agregar una cucharadita de sal.

Una vez lista la preparación colocar la mitad en una asadera para horno, agregar el queso mantecoso allí mismo y verter lo restante. Espolvorear con más queso por arriba y llevarlo al horno. Una vez que esté dorado, está listo.



cánticos  
de nuestra  
abuela

Creemos que la música hace de momentos hermosos, momentos únicos... nos acompaña liberando energías y nos permite disfrutar de cada instante. Es por eso que toda receta puede estar acompañada de una linda canción.

Aquí te dejamos una ayudita para que tu día incluya un poco de risas al momento de cocinar los manjares más deliciosos de este recetario:

## EL ÁRBOL

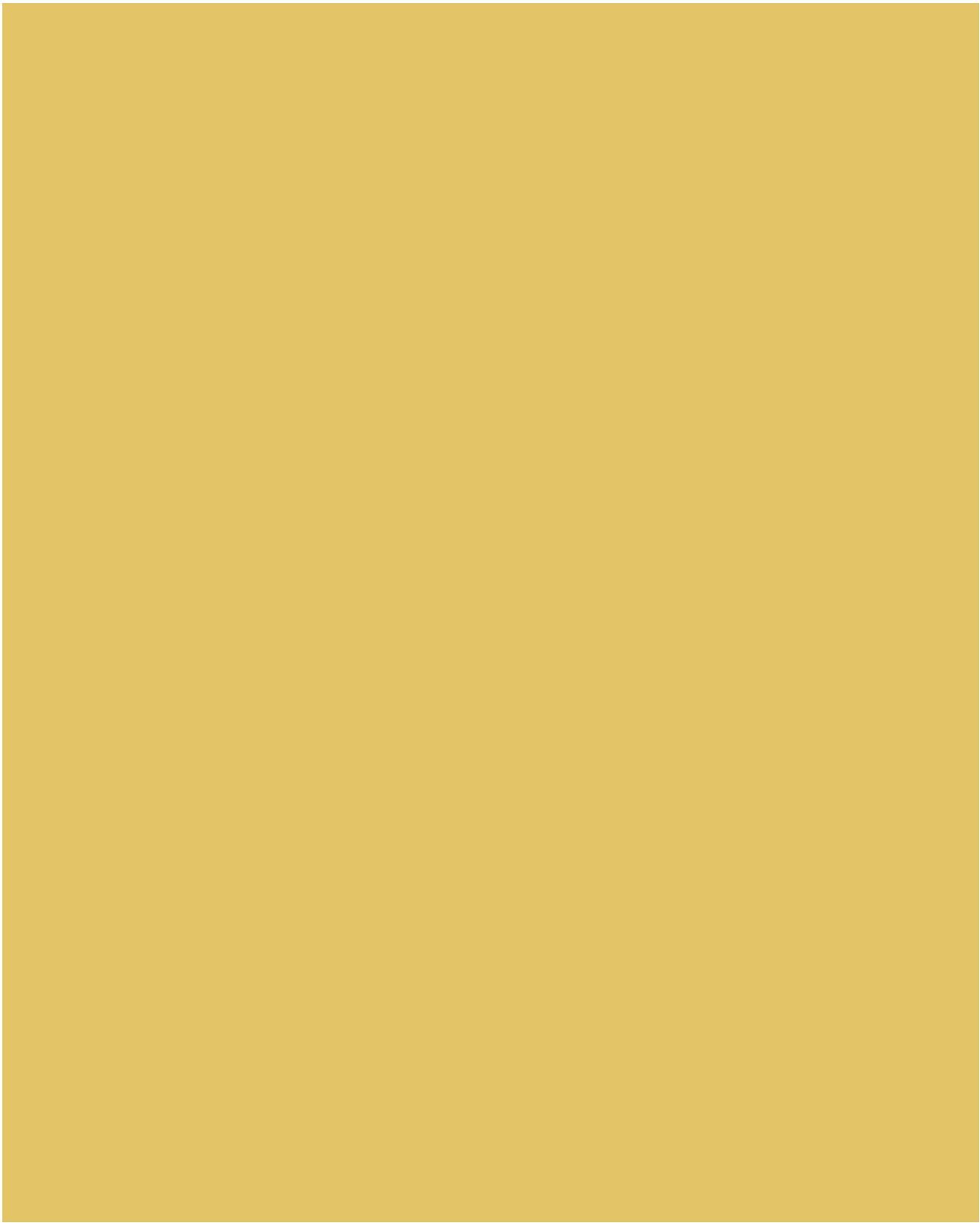
"El árbol se ha reído,  
jajaja,  
el árbol dió una flor,  
jajaja,  
riamos con el árbol,  
que está contento hoy...  
una flor, jajaja  
una flor, jajaja  
la sonrisa que el árbol nos dió"

# LOS HELADITOS

"Los heladitos son mi pasión,  
crema frutilla, piña y limón.  
Un heladito me sienta muy bien,  
sea del café o del almacén,  
ricos, ricos,  
tienen que ser,  
ricos, ricos,  
que gran placer"



Para ver la versión original cantada por Lucha y sus nietas entrá a su canal de Youtube:  
"Cocinando con la abuela Lucha"





*dulces*

# LA MAGIA EN UN PIÑONATE

## Por Lucha Funes (\*)

El recetario sefaradí, como todo repertorio de comidas tradicionales, tiene algunos secretos que no se develan con sólo tener una buena explicación escrita para su preparación. Por eso para perfeccionar mi conocimiento de los dulces, me había propuesto aprender a hacer bien los piñonates. Esperaba en casa a doña Reyna, que había prometido transmitirme parte de su sabiduría y aprender a prepararlos.

Tenía preparados los ingredientes y todos los accesorios dispuestos sobre la mesada de mi cocina. Al llegar ella, comenzamos a preparar la masa (3 huevos batidos con suficiente harina como para poder amasar). Y la cosa consistía en trabajarla bien, trabajarla con fuerza, con los puños, *fíñiendo*<sup>3</sup> la masa hasta *descarrancarse*<sup>4</sup> los hombros, tarea que insumía por lo menos una media hora.

Cuando ésta estuvo lista, tras aplanarla, hicimos un rollo, estirándola con las palmas, y luego cortamos en pequeños trozos parecidos a gnoquis. Los íbamos cortando y colocando sobre un repasador hasta terminar toda la cantidad. Luego en una cacerola grande, preparamos un almíbar en base a agua y azúcar, y mientras charlaba, doña Reyna iba removiendo de a ratos casi sin levantar la tapa.

Mi necesidad de aprender cada uno de los pasos y detalles hizo que le pidiera ver dentro de la olla, que corriera la tapa que me impedía ver. Pero ella me lo impidió, cualquiera hubiera presupuesto que se negaba a entregarme sin más ni más una fórmula quizás aprendida de su abuela y que sólo se entrega a las hijas cuando se las ve maduras para saberlo. Pero en lugar de suponer le pregunté ¿porqué, doña Reyna, no debo ver adentro de la olla? Y su respuesta como si fuera natural consistió en:

*Iya, si alguien echa un oyo adientro del tendjeré ke 'stó cocinando, el piñonate sale ajadyado y no alevanta la masa (hija, si alguien mira adentro de la olla que estoy cocinando, el piñonate sale aplastado y no levanta la masa).* La cosa era simple y tenía que ver con algo que está más cerca de la magia que del arte culinario, o más bien, este detalle mágico hace al perfeccionamiento de dicho arte.

El piñonate por último, puede considerarse a punto, cuando se retira del fuego y se apoya cada una de las porciones sobre una hoja de naranjo, que dará una mejor presentación y gusto al dulce. Aprendí a hacerlo, agradecí a doña Reyna el traspaso de su saber y el secreto que ninguna receta puede contener, el “ojo” imprescindible en la preparación de los dulces puede en ciertas ocasiones echar a perderlo.

(\*) Estudiosa de la cocina sefaradí y cocinera experta. Afirma que no debe haber buenas cocineras sefaradíes sin un buen ayudante, ella tiene a Alberto (su esposo).

### En la cocina de una sefaradí

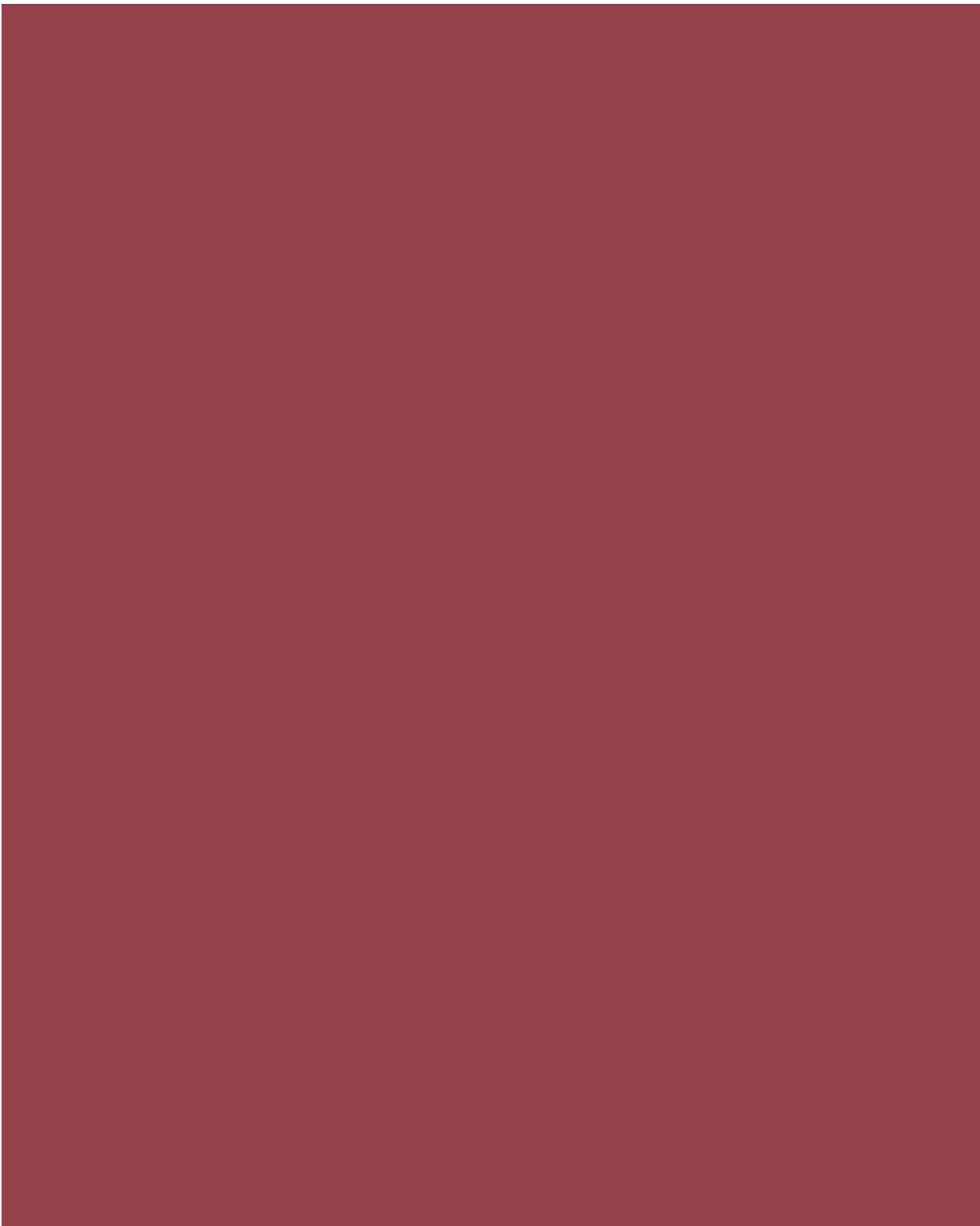
La cocina fue para la mujer sefaradí corriente, un espacio de poder. La relación con el marido y el resto de la familia a principios del siglo XX, estaba teñida de ciertas reglas del Medio Oriente, en cuanto a ciertas formalidades hacia el marido, aunque la mujer por su parte tenía una autoridad distinta a las de las mujeres musulmanas con quienes compartía el vecindario. Pero era a través de las comidas, donde mostraban su poderío, compitiendo por lograr con certeza los sabores y las formas auténticas de la comida tradicional sefaradí de origen judeo-español. Por eso, las mujeres eran reacias a pasar fórmulas o recetas que heredaron de sus madres o abuelas. Era posible que ellas hicieran a pedido de cualquiera una comida para invitarlos, pero difícilmente enseñaban a hacerlas, quizás porque era en parte la clave de su poder ante los hombres de la casa a quienes buscaban deleitar.

<sup>3</sup>el trabajado de la masa con fuerza y paciencia (del jud.esp.)

<sup>4</sup>arrancarse (del jud.esp.)

Fuente:

Revista Sefaraires N°38, Junio 2005, Pág.3





turcos



# ROSQUITAS DE NARANJA

## INGREDIENTES

Harina Blancaflor (lo que entre para amasar)  
2 o 3 naranjas  
 $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja o soda  
 $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla o aceite  
1 cucharada chica de agua de azahar  
1 tacita de alcohol común  
 $\frac{1}{2}$  taza de azúcar

## PREPARACIÓN

Rallar todas las naranjas hasta llegar a la superficie blanca, luego colocar la cáscara rallada en un bowl, y allí mismo agregar la mantequilla derretida o aceite, el azahar, el azúcar y el alcohol.

Revolver todos los elementos hasta que queden unidos. Agregar la harina necesaria para que se pueda amasar.

Una vez que esté toda la mezcla unida, amasar muy bien y dejar reposar por 10 minutos.

Luego hacer tiras largas con la masa y formar las rosquitas. Hornear hasta que se dore.

## "MUCHOS I BUENOS"

Traducción: "Muchos y Buenos". Es una expresión haciendo alusión a los cumpleaños, no solamente que sigas cumpliendo en edad sino también en calidad.

# AZUCARADO DE NARANJA

## INGREDIENTES

1 taza de azúcar impalpable tamizada  
1 naranja

## PREPARACIÓN

Rallar la cáscara de naranja hasta llegar a la parte blanca, luego exprimirla para sacarle el jugo.

En un bowl colocar el azúcar con la ralladura. Por otra parte calentar el jugo previamente colado.

Ir vertiendo de a poco el jugo caliente sobre el azúcar y mientras tanto mover enérgicamente la preparación hasta formar un baño espeso. Una vez que tome color brilloso está listo el dulce.

# TRAVADOS

## INGREDIENTES

### MASA:

1 kg harina morixe 0000 (lo que entre)  
1 ½ vaso de aceite Natura  
1 vaso de vino Moscato  
1 cucharada sopera de azúcar

### RELLENO:

¼ kg de nueces picadas  
3 cucharadas grandes de azúcar  
1 cucharada grande de canela molida

### ALMÍBAR:

¼ kg de azúcar  
1 taza de agua  
1 cucharada sopera de limón  
1 vaso chico de miel

## PREPARACIÓN

### MASA:

Unir el vino, el aceite y el azúcar. Agregar la harina necesaria para obtener una masa seca y que no se pegue en las manos. Llevar la preparación a la heladera.

### RELLENO:

Mezclar las nueces, la canela y el azúcar.

### PREPARACIÓN:

Tomar pequeñas porciones de la masa y estirar, luego con un molde cortarla en círculos y rellenarlos con la mezcla anterior. Cerrarlos en forma de empanaditas, hornear y dejar enfriar.

Preparar el almíbar con el azúcar, el agua y el limón, y hervirlo a punto burbuja. Agregar rápidamente un vasito chico de miel e ir colocando las empanaditas en el almíbar hasta que vuelva a hervir. Sacar y dejar enfriar para servir.

## "KEN DA DE KOMER, KOME"

Traducción: "Quien da de comer, come". Se refiere a la satisfacción que siente el que alimenta a otro.

# SCHAMALÍ

## INGREDIENTES

### MASA:

½ kg de sémola  
50 gr de manteca  
350 gr de azúcar  
2 huevos  
1 taza de leche  
2 cucharaditas de polvo Royal  
1 chorro de esencia de vainilla

### ALMÍBAR:

350 gr de azúcar  
350 ml de agua  
1 cucharada de limón  
1 chorrito de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Colocar en un bowl la manteca y el azúcar e ir moviendo hasta que quede la mezcla bien disuelta.

En un plato hondo batir los huevos y agregarle la taza de leche con un chorro de esencia de vainilla.

Unir ambas preparaciones y agregar la sémola con el polvo Royal. Mover bien.

Colocar en un molde bien enmantecado la mezcla. Hornear entre 15 a 20 minutos.  
Luego cortarlo en cuadraditos.

Mientras tanto preparar el almíbar. Llevar al fuego el azúcar con el agua, el limón y la esencia de vainilla hasta que comience a burbujejar y se peguen los dedos.  
Una vez listo el almíbar, echarlo por encima de la masa y agregarle a cada cuadrado una almendra o nuez por encima. Apagar el horno y dejar el dulce adentro hasta el día siguiente.

# MASITAS DE DULCE Y NUEZ

## INGREDIENTES

### MASA:

300 gr de harina leudante  
100 gr de margarina  
3 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de leche  
2 yemas de huevo

### RELLENO:

200 gr de mermelada de damasco  
50 gr de nueces picadas  
70 gr de azúcar impalpable  
2 claras de huevo

## PREPARACIÓN

Batir las yemas con el azúcar, agregarle la leche, la margarina y luego la harina. Unir todos los ingredientes hasta formar un bollo con la masa y dejarla descansar por 20 minutos. Luego con un palote estirar hasta que quede bien finita y colocarla en una asadera.

Para la preparación batir la mermelada, con las nueces, las claras y el azúcar impalpable hasta que se forme una crema. Colocar encima de la masa anterior y llevarlo al horno por 15 minutos.



# MEDIALUNAS DE NUEZ

## INGREDIENTES

400 gr harina común  
100 gr de nueces molidas gruesas  
250 gr manteca  
100 gr azúcar  
Azúcar impalpable

## PREPARACIÓN

Batir el azúcar con la manteca, luego agregar las nueces molidas gruesas y la harina.

Unir bien todos los ingredientes hasta formar una masa, estirarla y cortarla en forma de triangulitos. Luego enrollar cada uno hasta la punta y doblar los extremos para que queden medialunitas.

Homearlas y al sacarlas del horno pasarlas por azúcar impalpable.  
Se pueden guardar en una lata!

**"IYA ERES, MADRE SERÁS,  
LO KE FACISTE TE FACERÁN"**

Traducción: "Hija eres, madre serás, lo que hicistes, te harán."

# MEDIALUNAS DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

100 gr de harina  
75 gr de manteca  
50 gr de almendras trituradas  
1 cucharada de azúcar  
1 yema  
Azúcar impalpable

## PREPARACIÓN

Mezclar la harina con la manteca derretida, las almendras, el azúcar y la yema. Debe quedar una masa tiernísima.

Con un vaso de  $\frac{1}{2}$  cm de espesor y con ayuda de una copa cortar la masa en triángulos y enrollarlos en forma de medialunas.

Colocarlas en una placa enmantecada y enharinada y llevarlas al horno hasta que estén bien sequitas pero no muy doradas. En caliente espolvorear con azúcar impalpable.

# BIZCOCHITOS DE ALCOHOL

## INGREDIENTES

1 kg de harina  
Sésamo blanco  
1 vaso de alcohol normal  
1 vaso de aceite  
1 vaso de azúcar  
1 vaso de soda o jugo de naranja

## PREPARACIÓN

Unir el alcohol, con el aceite, el azúcar, el jugo de naranja y la harina. Amasar  
enérgicamente hasta tener una consistencia uniforme.

Agarrar la masa de a pedacitos y armar rosquitas. Luego pintarlas con huevo y  
ponerles susán (sésamo).  
Hornear hasta que se doren.

# BAKLAVÁ

## INGREDIENTES

### MASA:

½ kg de masa filo separada en dos cuartos  
300 gr de nuez molida  
½ paquete de manteca  
½ taza de aceite  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita colmada de canela

### ALMÍBAR:

1 ½ taza de azúcar  
1 ½ taza de agua  
1 cucharadita de té de limón

## PREPARACIÓN

Pintar una asadera con aceite y acomodar una hoja de masa filo, luego volver a pintarla con aceite y colocar otra hoja e ir pintando así sucesivamente todas las masas hasta terminar el primer cuarto ( ¼ kg).

Para el relleno mezclar el azúcar, con la manteca, el aceite, la nuez molida y la canela. Una vez bien revuelto colocarlo en la masa filo hasta que quede todo bien parejo. Continuar colocando el otro cuarto ( ¼ kg) de la masa e ir pintando entre hoja y hoja con aceite.

Luego cortarlo en cuadraditos y cubrirlo con papel manteca o aluminio. Llevarlo al horno a fuego medio, una vez que esté hecho quitarle el aluminio para que se dore. Para el almíbar colocar el azúcar, el agua y el limón al fuego y una vez que comienza a burbujejar agregar un buen chorro de miel. Una vez que rompa en hervor echarlo sobre el baklavá.

### (\*) OPCIONAL BAKLAVÁ:

La preparación es igual que la anterior, solo que en ésta cada 2 capas de filo se espolvorea parejo el relleno.

# GOMITAS DE BORRAR

## INGREDIENTES

250 gr de castañas de cayú  
1 lata de leche condensada  
1 yema de huevo  
1 cucharada de cacao colmada (tipo Nesquik)  
Azúcar

## PREPARACIÓN

Moler bien finito las castañas y ponerlas en una cacerola con la leche condensada y la yema de huevo. Llevarlo al fuego hasta que se suelten los bordes, luego retirar y separarlo en dos mitades.

En una de las mitades agregar el cacao y unirlo bien, dejando la otra con su color original. Dejar enfriar.

Hacer bolitas y juntar las dos preparaciones para que quede una sola unión con dos colores. Darle forma alargada como las gomitas de borrar y pasárlas por azúcar común.

## "EL DIÓ KE NO MOS TRAIGA"

Traducción: "El dios que no nos traiga". Se refiere a que no haya desgracias.

# MOGADÓ DE SÉSAMO (SUSÁN)

## INGREDIENTES

½ kg de sésamo (susán)  
2 cucharadas de harina  
1 taza grande de azúcar  
1 taza de miel  
1 puñado de almendras

## PREPARACIÓN

Poner a tostar el susán en una asadera al horno con la harina e ir moviéndolo constantemente. Una vez que se hayan dorado parejo retirar del horno.

En una cacerola poner la miel, el azúcar y las almendras. Remover bien hasta que las almendras tomen color. En ese momento agregar el susán y unir muy bien la preparación.

Tener enmantecado una porción de mármol de la mesada y echar la preparación de la cacerola allí mismo. Emparejarlo y cortarlo en caliente.

# MOGADÓ DE ALMENDRAS



OPCIÓN A:

## INGREDIENTES

- 1 kg de almendras peladas y molidas
- 1 kg de azúcar en pancitos
- 2 claras batidas
- 1 cucharadita de limón
- 1 litro de agua

## PREPARACIÓN

Mezclar el agua con el azúcar y hacer un almíbar en el fuego, una vez que se hizo punto hilo agregarle el limón y seguir moviendo, luego incorporar las almendras. Cuando la preparación se separe de la cacerola agregarle las claras batidas a nieve. Luego ir uniendo de a poco sin amasar y hacer un chorizo. Cortarlos, dejarlos oír y guardarlos en un tupper en la heladera por un rato.

Al momento de cocinar, la misma preparación colocarla de a copitos en una asadera previamente enmantecada y enharinada y darles un golpe de horno.

# MOGADÓ DE ALMENDRAS

OPCIÓN B:  


## INGREDIENTES

½ kg de almendras molidas  
400 gr de azúcar  
4 claras batidas a nieve  
1 taza de agua

## PREPARACIÓN

Poner al fuego el azúcar con el agua hasta formar un almíbar que quede bien grueso. Luego agregar la almendra molida mientras se bate fuertemente. Ir echando las claras batidas a nieve de a poco, nunca sacar del fuego. Retirar y dejar enfriar. Con un trapo mojado ir haciendo rollos del grosor que cada uno guste e ir cortando con las manos bien humedas.



**"PENSANDO EN LA VEJEZ  
NO GOZAMOS LA MANSEVES"**

Traducción: "Pensando en la vejez, no disfrutamos la juventud".  
Se refiere a que por mirar el futuro no se disfruta del presente,  
del aquí y ahora

# AMBROSÍA

## INGREDIENTES

5 tazas de azúcar

12 huevos

4 tazas de leche

1 litro de agua

Ralladura de 1 limón

Clavo de olor

## PREPARACIÓN

Batir 8 claras a punto nieve, luego agregar las 12 yemas con la leche y la ralladura de limón.

En una cacerola aparte colocar la taza de azúcar y llevarlo al fuego hasta quemarlo, cuando esté a punto agregar 1 litro de agua.

Una vez que rompe en hervor se vuelca en la cacerola con el clavo de olor y no se remueve hasta que empiece a hervir nuevamente.

Cada tanto moverlo con cuchara de madera. Se cocina por 1 hora aproximadamente.



## ATENCIÓN

El aspecto del dulce queda como una leche cortada.

# BOLITAS DE COCO

## INGREDIENTES

1 lata de leche condensada Nestlé  
100 gr de coco rallado (Sococo)  
1 bowl de azúcar molida

## PREPARACIÓN

Poner en una cacerolita la leche condensada con el coco a fuego medio y revolver constantemente. Una vez que burbujean los bordes, retirarlo y dejarlo enfriar. Con una cucharita ir sacando porciones e ir haciendo bolitas. Luego pasárlas por el azúcar y colocarlas en pirotines. Se pueden freezar!

BOLITAS de COCO  
1 lata de leche condensada NESTLE  
100 gr. de coco rallado (Sococo)  
un bowl de azúcar

Se pone en una cacerola la leche y el coco y al fuego mediano, revolver constantemente. Cuando se sueltan los bordes, retirarlo, dejarlo enfriar, hacer bolitas pasárlas por el azúcar tener sobre pirotines.



# PIÑONATE

## INGREDIENTES

4 huevos

Harina

Almendras blanqueadas (opcional)

ALMÍBAR:

4 tazas de agua

3 tazas de azúcar

1 cucharada de jugo de limón

## PREPARACIÓN

Batir los huevos con la harina y dejar descansar por una hora. Luego amasarla muy bien y taparla con un repasador para dejar descansar otro rato más. Hacer ñoquicitos y ponerlos sobre un repasador separados.

En una cacerola colocar el agua, el azúcar y el jugo de limón. Cuando el almíbar rompa en hervor echar los piñonates y cocinar siempre con la cacerola tapada. Ir moviendo cada tanto con una espátula de madera. Es importante nunca bajar el fuego e ir removiendo continuamente hasta que forme la coloración de caramelo. Si se desea se incorporan almendras blanqueadas antes de que tome el color definitivo. Retirar del fuego e ir colocando el piñonate sobre hojas de manzana o sobre un mármol enmantecado.



### ATENCIÓN:

Para blanquear las almendras es necesario hervirlas, luego pelarlas y colocarlas en un repasador seco frotando para que termine de salir la cáscara.

# PASTELITOS DE MEMBRILLO O BATATA

## INGREDIENTES

1 paquete de masa pastelitos La Salteña  
1 pedazo de dulce de membrillo o batata  
Almíbar  
Granadas

## PREPARACIÓN

Cortar cada tapa que viene en el paquete en 4 y en 2 de ellas colocar un pedacito del dulce. Luego poner la otra tapa encima y apretar bien dándole un pellizco en la parte de abajo.

Se pueden guardar en el freezer y cuando se van a utilizar se sacan para que vuelvan a la temperatura normal.

Luego se fríen en una cacerolita pequeña y a medida que se sacan se van colocando en papel absorbente.

Una vez fríos si se quiere, se los pasa por almíbar y se les pone grana encima.

# FLORENTINOS

## INGREDIENTES

1 taza de nueces picadas  
1 taza de pasas sultana  
1 taza de Quaker  
1 lata de leche condensada

## PREPARACIÓN

Unir los cuatro elementos. Una vez que quede bien uniforme, retirar en cucharaditas y colocar en placas enmantecadas y enharinadas. Luego hornear la preparación.



## ATENCIÓN:

Hay que estar atentos a que no se quemen ya que se hacen muy rápido!

# DAMASQUITOS

## INGREDIENTES

½ kg de damascos turcos (se pueden comprar en dietéticas)  
½ kg de azúcar molida  
1 taza grande de nueces picadas

## PREPARACIÓN

Poner a hervir los damascos, una vez que estén bien blandos colarlos y en caliente procesarlos con la minipimer hasta que se hagan puré.

Colocar todo en una cacerola mediana con el azúcar a fuego fuerte. Una vez que se despeguen los bordes y el fondo, retirar del fuego y agregar las nueces molidas.

Unir bien y volcar sobre una mesada de mármol enmantecada.

Emparejar la superficie con un cuchillo grande y dejar enfriar. Luego cortarlo en cuadraditos o en redondeles con un cortapasta. Pasarlo por azúcar molida.

DAMASQUITOS  
½ K damascos nacionales.  
½ K azúcar molida.  
1 taza grande de nueces picadas.  
Se da un hervor a los damascos para que se blandan. Se pasan por el molino de café y se coloca la preparación en escabeo media hora con el azúcar. A fuego fuerte, cuando se despegue de los bordes y el fondo, se retira del fuego, se agregan las nueces en una taza se vuelca sobre un mármol enmantecado. Se empareja la superficie con un cuchillo grande y se dejan enfriar y se cortan en cuadraditos o redondeados con un cortapasta. Se pasan por azúcar molida.



# DAMASCOS CON ALMENDRAS

## INGREDIENTES

½ kg damascos  
2 tazas de azúcar  
2 tazas de agua  
Almendras



EN FRASCO

## PREPARACIÓN

Cortar las almendras por la mitad.

Dejar los damascos en agua todo un día. Luego escurrirlos y acomodarlos por capas dentro de un frasco. Es decir, intercalando una de damasco y una de almendra cortada por la mitad.

Unir bien el agua con el azúcar hasta formar un almíbar, luego echarlo por encima a los damasquitos.

# MOSTACHUDOS

## INGREDIENTES

350 gr de nuez molida  
3 huevos enteros  
2 tazas de té de azúcar  
1 cucharada sopera de canela (a gusto)  
1 taza de agua  
Azúcar impalpable

## PREPARACIÓN

Unir la nuez molida, 1 taza azúcar, la canela y los huevos sin batir e ir apretando hasta formar una masa homogénea.

Para el almíbar colocar la otra taza de azúcar y la de agua en una cacerola mediana. Poner a hervir y mover de a ratos. Cuando el almíbar tome consistencia agregar el preparado de nueces y mover.

El punto del dulce, es cuando se separa del borde de la cacerola.

Luego hacer bolitas y pasarlas por azúcar impalpable.



**"KEN MUNCHO PENSA NO SE LE  
FADA YERUSHALAYIM"**

Traducción: "Quien mucho piensa, no se le dá Jerusalén". Se refiere a que cuando una persona piensa demasiado no se le da lo que desea.

# MORENITOS

## INGREDIENTES

1 tableta de chocolate Águila (150gr)  
150 gr de manteca  
2 ¼ tazas de azúcar  
1 ¼ taza de harina tamizada  
5 huevos  
1 ½ taza de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar y agregar la esencia de vainilla. Mientras tanto derretir la manteca con el chocolate a fuego lento. Luego unir ambas preparaciones en la batidora.

Mezclar la harina con las nueces e ir agregando suavemente a la preparación anterior.

Luego colocar la mezcla en una asadera previamente enmantecada y enharinada a horno mediano. Cuando se hace craquel la parte de arriba cortar los morenitos en caliente y dejarlos un rato dentro del horno apagado.

# MAMUL

## INGREDIENTES

### MASA:

100 gr de manteca  
100 gr de aceite Mazzola  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada chica de maicena  
Harina 0000 (lo que entra)  
½ pocillo de agua de azahar  
½ pocillo de soda

### Relleno:

400 gr nuez  
1 cucharada de canela  
1 cucharada de azúcar  
Azúcar impalpable

## PREPARACIÓN

Unir la manteca con el aceite, el azúcar, la maicena, el agua de azahar y la soda. Ir agregando la harina necesaria para que se forme una masa homogénea.

Mezclar la nuez con la canela y el azúcar. Luego cortar la masa en círculos y colocarle el relleno, al cerrarlos deben quedar en forma de bolita.

Una vez bien horneados pasarlos por azúcar impalpable.



# SHAROPE

## INGREDIENTES

1 kg de azúcar  
2 ½ tazas de agua  
1 cucharadita de jugo de limón  
½ cucharadita de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola el azúcar con el agua y llevarlo a fuego fuerte. Una vez que el almíbar esté a punto de bolita agregar el jugo de limón y la esencia de vainilla, hervir por unos minutos y luego retirar. Dejar enfriar un rato y luego batir con una cuchara de madera hasta formar una pasta blanca.

Se divide en partes que se amasan con nueces tostadas o con pedacitos de chocolate o pistachos. También se mezcla una parte con cocoa y una parte blanca.

# DULCE DE BATATA

## INGREDIENTES

1 kg de batatas

$\frac{1}{2}$  kg azúcar

Leche

Esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Pelar y cortar las batatas en trozos grandes y ponerlas a hervir hasta que queden bien blandas. Luego procesarlas por partes con leche y formar un puré. Llevar el puré a una cacerola alta y agregarle el azúcar. Cocinar revolviendo con cuchara de madera y agregarle un chorro de esencia de vainilla. Hervirlo en espacios de 10 a 12 minutos, hasta que quede brilloso.

**"ANYIADA BUENA I CLARA"**

Traducción: "Buen año y de luz"

# DULCE DE NARANJAS AGRIAS

## INGREDIENTES

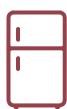
1 o 2 kg de naranjas agrias  
1 o 2 kg de azúcar  
2 o 3 litros de agua  
Agua

## PREPARACIÓN

Pelar la cáscara de naranja y cortarla en 4 o 6 partes. Arrollar los casquitos y pasarlos por una aguja grande con hilo grueso o piolín e ir haciendo collares no muy grandes hasta terminar los cascós. Colocarlos en un recipiente con agua hasta cubrirlos. Ir cambiando el agua 2 o 3 veces al día por 4 días.

Luego incorporar en una cacerola el azúcar y el agua para hacer un almíbar junto con los collares (la proporción de agua y azúcar depende de la cantidad de naranjas). Cuando empieza a hervir bajar el fuego a mínimo y mantener hirviendo lentamente hasta que el almíbar se espese.

Dejarlo enfriar en la cacerola. Una vez frío retirar los collares y quitarles el hilo. Hecho esto con todo el dulce, pasarlo a un frasco y agregar el almíbar restante. Guardarlo en la heladera.



### ATENCIÓN:

Dura fácilmente un año en la heladera.

# DULCE DE DAMASCOS



COCINADOS  
AL SOL

## INGREDIENTES

Damascos

Azúcar

1 o 2 tazas de agua

## PREPARACIÓN

Pelar y sacar el carozo a todos los damascos. Luego ir colocándolos en una asadera con un colchón de azúcar uno al lado del otro. Una vez llena la asadera (de una sola camada) agregar más azúcar por encima a los damascos. Dejarlos así hasta el día siguiente.

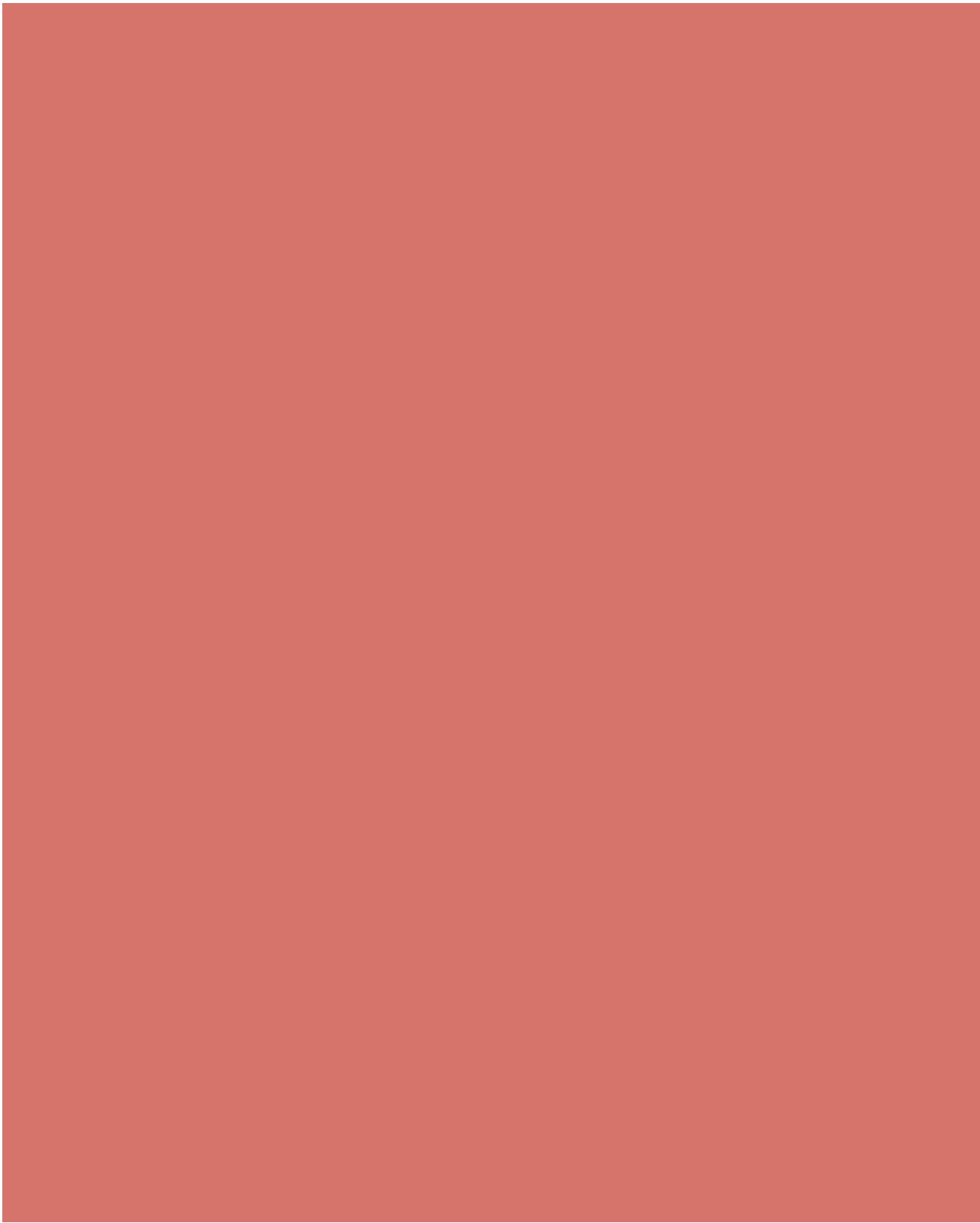
Retirar los damascos y colocarlos en otra asadera. Todo el líquido que se formó volcarlo en una cacerola, agregarle más azúcar y 1 o 2 tazas más de agua, llevarlo al fuego. Una vez disuelto el líquido volcarlo sobre los damascos hasta cubrirlos nuevamente.

Ponerlos al sol varios días. Cada día luego que se vaya el sol, entrar las asaderas y dar vuelta cada damasco. Al día siguiente hacer lo mismo hasta que el almíbar se vaya espesando y los damascos tomen una coloración más oscura. Repetir el procedimiento todos los días.

Depende del sol la cantidad de días que tarda en cocinarse. No hay una cantidad determinada.

Una vez espesado el dulce, se coloca en frascos y se cubre con el mismo almibar. Guardarlo en la heladera.

**"EL SOL ES LA FUENTE MÁS FUERTE DE CALOR"**





tortas

# TORTA VIENESA

## INGREDIENTES

### MASA:

- ½ taza de harina común (70 gr)
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar (100gr)
- ¾ tazas de avellanas (100 gr)
- 1 cucharada de agua
- ½ cucharadita de Royal
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 3 cucharadas de cacao amargo
- 1/3 taza de rhum

### RELLENO DE ALMENDRAS:

- 150 gr de almendras peladas
- 1 clara de huevo
- 90 gr de azúcar impalpable
- 2 cucharaditas de rhum
- ½ cucharada de extracto de almendras

### RELLENO DE

### CHOCOLATE AL RHUM:

- 160 gr de chocolate semi-amargo cortado en pedacitos
- 80 ml de rhum caliente
- 380 gr de manteca cortada
- 5 yemas de huevo
- 280 gr de azúcar impalpable

### COBERTURA DE CHOCOLATE:

- 170 gr de chocolate semi-amargo
- ¼ taza de agua caliente
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 8 cucharadas de manteca (110 gr)

## PREPARACIÓN

Para la masa primero calentar el horno a 190 grados así va tomando la temperatura necesaria.

Por otro lado colocar en la procesadora los huevos, el azúcar, el agua y la vainilla.

Luego agregar la harina, el cacao y el polvo para hornear.

Enmantecar generosamente 1 molde de 25 cm, bordear y fondear con papel manteca previamente enmantecado.

Poner la mezcla en la asadera y hornear de 12 a 15 minutos. Sacarla y dejarla enfriar.

Luego, poner el horno a 175 grados y tostar las avellanas. Seguido de ello proceder a pelarlas y cortarlas al medio.

Cuando la torta esté fría, sacarle el papel y ponerla invertida en un plato, pintarla con rhum y reservar.

Para el relleno de almendras poner en la procesadora las almendras picadas, la clara de huevo, el azúcar impalpable, las 2 cucharaditas de rhum y el extracto de almendras. Todos los ingredientes unidos deben formar una pasta.

Para el relleno de chocolate al rhum procesar el chocolate, agregar rhum, la manteca, las yemas de huevo y por último el azúcar.

Luego realizar la cobertura de chocolate procesando el chocolate primero, incorporando el agua y finalmente los demás ingredientes.

Unión: con una espátula pasar el relleno de almendras con la mitad del relleno de chocolate al rhum por arriba de la torta. Distribuir las avellanas tostadas, agregar el resto de chocolate al rhum y enfriar hasta que esté dura. Con una espátula colocar la cobertura de chocolate y enfriar antes de servir.



# TORTA DE MANZANA CON NUECES

## INGREDIENTES

1 ½ taza de manzanas rome cortadas en dados  
6 cucharadas de harina  
6 huevos  
1 ½ taza de nueces picadas  
1 taza de azúcar

## PREPARACIÓN

Batir los huevos con el azúcar, luego agregar la harina, las nueces y las manzanas previamente cortadas en daditos. Mezclar bien todos los ingredientes y verter la preparación en un molde previamente emmantecado y enharinado. Cocinar al horno.

Se sirve caliente con una copa de helado o crema de leche batida.

# TORTA DE MANZANA

## INGREDIENTES

### MASA:

1 kg de harina  
½ kg de azúcar  
5 huevos  
200 gr de manteca  
1 cucharada de Royal  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 cucharada de esencia de limón

### RELLENO:

3 kg de manzanas verdes  
1 kg de azúcar  
1 chorro de esencia de vainilla  
2 ½ cucharadas de maicena  
¼ dulce de batata  
¼ kg pasas sultana (claritas)  
Jugo de limón

## PREPARACIÓN

Unir los huevos con el azúcar, la manteca, la harina, el Royal, la esencia de vainilla y de limón hasta que quede una masa bien uniforme. Luego estirarla con un palote y forrar con la masa un molde para hornear.

Por otro lado cortar las manzanas en dados, sin el corazón y con la cáscara. Deshacer en una cacerola a fuego mediano el jugo de limón y la mitad del azúcar con la batata. Una vez que tome color agregar las pasas, la vainilla, la maízena, el azúcar restante y las manzanas. Cuando la manzana esté bien cocida retirar y llenar el molde.

Colocar al horno hasta que se dore.

# TORTA DE MANZANA (OPCIÓN B:)

## INGREDIENTES

2 kg de manzanas  
1 paquete de vainillas  
 $\frac{3}{4}$  tazas de harina  
 $\frac{3}{4}$  tazas de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  pan de manteca blanda  
Oporto/ almíbar de duraznos  
Agua  
Azúcar  
Canela  
Pasas de uva

## PREPARACIÓN

Forrar una pirex con vainillas bañadas en oporto o almíbar de durazno.  
Por otro lado hacer compota de manzana con muy poca agua y azúcar a gusto.  
Luego colar la compota y condimentar con canela y pasas de uva. Volcar este  
preparado sobre las vainillas.  
Mientras tanto mezclar la harina con el azúcar y el pan de manteca y ponerlo arriba  
de la manzana con nueces picadas.  
Colocar la torta al horno hasta que se dore lo de arriba, aproximadamente  
15 minutos.

# TORTA DE CIRUELAS

## INGREDIENTES

1 vaso de ciruelas picadas  
1 vaso de nueces picadas  
1 vaso y un poco más de harina  
3 huevos enteros  
100 gr de manteca derretida  
 $\frac{3}{4}$  vaso de agua fría  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato  
1 vaso de azúcar molida

## PREPARACIÓN

Mezclar bien las ciruelas con las nueces, el agua, la manteca y el bicarbonato. Luego dejar descansar por 20 minutos.

Agregar a la preparación el azúcar, la harina y los huevos enteros. Mezclar suavemente y verterlo en un molde previamente enmantecado y enharinado. Cocinar al horno.



## ATENCIÓN:

Debe quedar húmedo por dentro.

# TORTA DE DAMASCO

## INGREDIENTES

$\frac{1}{4}$  kg de damascos  
 $\frac{3}{4}$  taza de galletitas boca de dama trituradas  
1 taza con leche de nueces picadas  
1 pote de crema de leche  
 $\frac{3}{4}$  kg de azúcar  
4 claras batidas a nieve  
 $\frac{1}{2}$  cucharada soperas de agua  
1 chorro de vainilla  
1 cucharadita de limón

## PREPARACIÓN

Poner en remojo los damascos hasta que se ablanden, luego colarlos y triturarlos en una procesadora.

Al mismo tiempo batir las claras a punto nieve y agregar el agua, la vainilla, el limón, las nueces y las galletitas. Mezclar bien hasta que quede uniforme.

En una pirex enmantecada y enharinada colocar la preparación, y hornejar en mínimo. Una vez que quede con un dorado pálido, retirar y dejar enfriar.

Batir la crema hasta que quede dura, y verter sobre la torta fría.

Volcar los damascos triturados en una cacerola con el azúcar y moverlo con una cuchara de madera.

Una vez que se haga brillante, desparramarlo arriba de la torta. Dejar enfriar en la heladera.

## "KEN BEN SE KERE EN POKO LUGAR KAVE"

Traducción: "Quien bien se quiere, en poco lugar cabe." Quien confía en sí mismo vive en humildad. No tiene necesidad de agrandarse y mostrarse.

# TORTA DE QUESO

## INGREDIENTES

### MASA:

200 gr de manteca  
1 kg de harina  
 $\frac{1}{2}$  kg de azúcar  
5 huevos  
1 cucharada de Royal  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 cucharada de esencia de limón

### RELLENO:

1  $\frac{1}{2}$  kg de queso Saavedra tipo Mendicrim  
1 pote de crema de leche  
8 huevos  
700 gr de azúcar  
1 chorrito de esencia de vainilla  
Pasas de uva  
2 cucharadas grandes de maicena

## PREPARACIÓN

Unir los huevos con el azúcar, la manteca, la harina, el Royal, la esencia de vainilla y de limón hasta que quede una masa bien uniforme. Luego estirarla con un palote y forrar con la masa un molde para hornear.

Por otra parte mezclar la crema, con el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla, las pasas de uva, el queso y la maicena. Una vez bien unidos estos ingredientes volcarlos en el molde y llevarlo al horno suave.

# TORTA 1-2-3-4

## INGREDIENTES

1 pote de crema de leche  
2 vasos de azúcar  
3 vasos de harina  
4 huevos enteros  
1 cucharada de royal  
1 naranja/ limón



### ATENCIÓN!

Todas las medidas son  
con el mismo pote de la  
crema de leche como  
unidad.

## PREPARACIÓN

Rallar la cáscara de naranja/limón sin llegar a la parte blanca, luego dejar la ralladura en un recipiente.

Con la naranja/limón pelado, exprimirlo hasta sacar todo su jugo.

Mezclar todos los ingredientes, la crema, el azúcar, la harina, el Royal, el jugo y la ralladura de naranja/limón hasta formar una consistencia única.

Colocar la preparación en una budinera enmantecada y enharinada.

Cocinarlo con el horno suave.

Introducir un palito de madera, una vez que salga seco quiere decir que está listo!

# TORTA DE ALMENDRAS O NUECES Y MANZANAS



## INGREDIENTES

6 manzanas verdes hervidas  
3 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de harina común  
3 huevos  
1 taza de almendras molidas en procesadora  
1 taza de azúcar impalpable  
140 gr de manteca  
crema batida/ helado

## PREPARACIÓN

Hervir las manzanas, una vez que se encuentran bien blandas sacarlas y agregarle el azúcar común formando con la mezcla un puré. Dejar enfriar.

Mientras tanto batir la manteca con el azúcar y agregar de a poco las almendras, la harina y las yemas. Por último batir las claras a punto nieve y agregarlo a la preparación anterior.

Enmantecar y enharinar un molde desmoldable.

Verter la mitad de la preparación en el fondo, luego el puré de manzana en el medio y arriba el resto de la preparación.

Llevar al horno suave hasta que se dore.

Acompañar con crema batida o helado. En lo posible servir tibio.



# TORTA DE (CHOCOLATE BRASILEÑA)

## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de Nescao (tipo Nesquik)
- 1 cucharada sopera de Royal
- 1 pizca de sal
- 1 taza de agua hervida
- 4 huevos enteros
- ½ taza de aceite

## PREPARACIÓN

Colocar en un bowl los huevos con el azúcar, la harina, el Royal, el Nescao, la sal y el aceite.

Luego hacer un agujero en el medio de la preparación y tirar la taza de agua allí mismo. Ir batiendo con un tenedor hasta que se una y luego colocar todo en una asadera previamente enmantecada y enharinada. Llevarlo al horno suave.



# TORTA DE CHOCOLATE BLANDA

## INGREDIENTES

½ tabla de chocolate Águila  
5 cucharadas de crema chantilly  
100 gr de azúcar  
80 gr de manteca  
6 yemas de huevo  
4 claras de huevo

## PREPARACIÓN

Batir las yemas de huevo con el azúcar. Mientras tanto derretir en el horno el chocolate con la manteca. Por otro lado batir las claras a punto nieve.

Unir el chocolate con las yemas y luego agregar las claras.

En un molde previamente enmantecado y enharinado poner las  $\frac{3}{4}$  partes de la preparación y cocinar a horno caliente por 15 minutos. Una vez que se encuentre fría desmoldarla. Al resto de la preparación agregarle 5 cucharadas de crema chantilly y con esa crema cubrir la torta.

# TORTA HELADA DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

300 gr de cobertura de chocolate  
10 galletitas dulces "Flores"  
100 gr de nueces o almendras  
150 gr de manteca  
100 gr de azúcar impalpable  
3 cucharadas de azúcar molida  
3 huevos  
300 gr de crema de leche  
 $\frac{1}{2}$  vaso de whisky

## PREPARACIÓN

Batir la crema de leche hasta que quede bien dura. Hacer lo mismo con las claras y el azúcar hasta llegar al punto nieve.

Luego batir la manteca con el azúcar impalpable y las yemas, agregar el chocolate disuelto, el whisky, la crema de leche, las nueces picadas, las galletitas cortadas y terminar con las claras a nieve.

Forrar un molde redondo con papel de aluminio y verter la preparación en el mismo. Llevarlo al freezer hasta el otro día y decorarlo a gusto.



## "MOVIA QUE TE VEAMOS"

Traducción: "Novia que te veamos". Hace alusión a buenos augurios con respecto al matrimonio.

# TORTA DE RICOTA

## INGREDIENTES

1 paquete de ricota  
5 huevos  
1 ½ taza de azúcar  
1 puñado de pasas (opcional)  
Ralladura de limón  
1 chorrito de esencia de vainilla  
1 cucharada sopera de maicena  
1 cucharadita de Royal

## PREPARACIÓN

Batir la ricota con el azúcar y los huevos, luego agregar la esencia de vainilla, la maicena, la ralladura de limón, las pasas y el Royal. Colocar toda la mezcla en un molde previamente enmantecado y enharinado. Calentar en horno suave.

# TORTA DE MANDARINAS

## INGREDIENTES

2 mandarinas con cáscara y sin semillas  
3 tazas de harina Blancaflor  
2 huevos  
2 tazas de azúcar bien llenas  
1 taza de aceite (Natura)  
2 cucharaditas de Royal

## PREPARACIÓN

Cortar las mandarinas en pedacitos chicos y licuarlas, agregar los huevos, el azúcar y el aceite.

En un bowl aparte colocar la harina con el Royal y mezclar bien. Por último unir lentamente lo licuado con la mezcla que se encuentra dentro del bowl.  
Llevarlo al horno suave y cocinar por 1 hora aproximadamente.

# TORTA DE COCO

## INGREDIENTES

1 lata de leche condensada  
 $\frac{1}{4}$  kg de coco rallado  
3 huevos

## PREPARACIÓN

Mezclar los huevos batidos, con la leche condensada y el coco rallado. Una vez que se encuentra todo unificado verter en un molde previamente enmantecado y enharinado. Llevarlo al horno.

! **ATENCIÓN:**  
Lleva poco tiempo de horno.



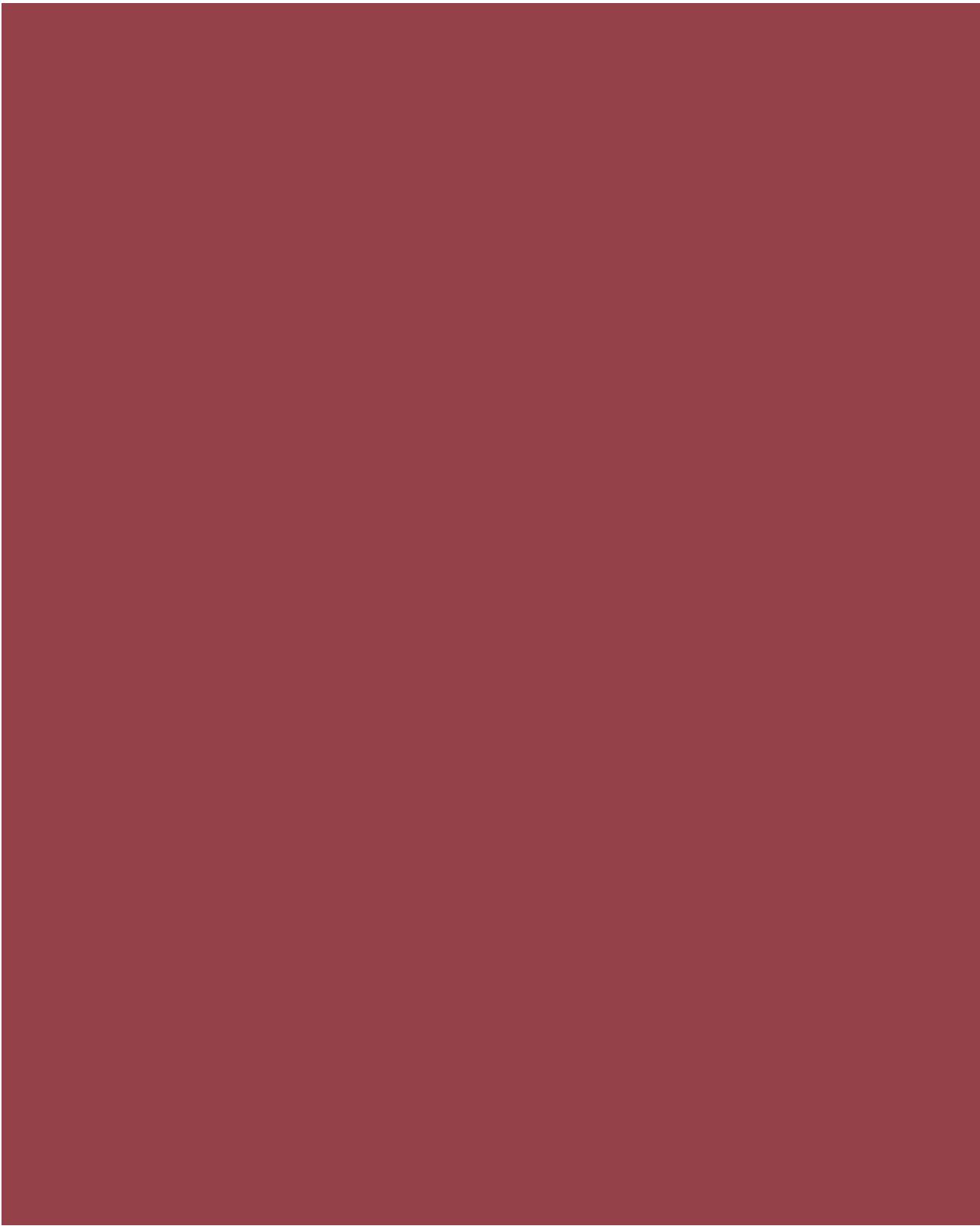
# BIZCOCHUELO

## INGREDIENTES

6 huevos  
3 tacitas de azúcar  
3 tacitas de harina  
Ralladura de naranja o de limón  
1 cucharada de royal

## PREPARACIÓN

Batir bien los huevos y luego agregarle el azúcar. Una vez unificado lo anterior agregarle la harina con el Royal y la ralladura de la naranja/limón.  
Colocar en una fuente previamente enmantecada y enharinada y poner a cocinar al horno.  
Introducir un palito de madera, una vez que salga seco quiere decir que está listo!





*más  
dulces*

# MOUSSE

## INGREDIENTES

200 gr manteca  
4 cucharadas de azúcar  
2 yemas de huevo  
2 claras de huevo  
3 cucharadas de cacao dulce  
3 cucharadas de dulce de leche

## PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar e ir agregando las yemas de a una por vez, luego el cacao y el dulce de leche.

Por otro lado batir las dos claras a punto nieve y añadirlo a la mezcla anterior en forma envolvente hasta que quede hecho el mousse.



## ATENCIÓN

Esta receta se recomienda hacerla en invierno por el riesgo al huevo crudo.

# MOUSSE DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

1 tabletas de chocolate Águila  
2 cucharadas llenas de azúcar  
2 potes de crema de leche  
1 chorro de leche  
6 yemas de huevo  
6 claras a nieve

## PREPARACIÓN

Batir bien las yemas con el azúcar. Disolver el chocolate con la leche y agregarlo a la preparación anterior.

Batir en una batidora la crema con el azúcar y unirlo con la mezcla anterior.  
Por último batir las claras a punto nieve, mezclar todo suavemente y llevarlo a la heladera.



# MOUSSE FANTASÍA

## INGREDIENTES

3 cucharadas de cacao dulce  
200 gr de manteca  
2 huevos  
4 cucharadas de azúcar  
3 cucharadas de dulce de leche

## PREPARACIÓN

Batir la manteca previamente derretida con el azúcar. Agregar las yemas de los huevos de a una por vez, luego el cacao y el dulce de leche. Mientras tanto batir las dos claras restantes a punto nieve y añadirlas a la mezcla anterior de forma envolvente.

# PANQUEQUES DE MOKA-(REPES)

## INGREDIENTES

75 gr de harina común  
3 cucharadas de cacao amargo  
2 cucharadas de café soluble  
2 cucharadas de azúcar impalpable  
25 gr de manteca  
3 huevos  
1 vaso grande de leche  
Sal a gusto  
Esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Tamizar el café, la harina y el azúcar. Al mismo tiempo batir los huevos con la manteca, leche y el cacao. Ir agregando al batido la harina, el azúcar, el café, la esencia de vainilla y la sal a gusto. Dejar reposar durante 2hs.

En una sartén de teflón con una pizca de manteca ir haciendo los panqueques solo de un lado e ir despegando los bordes.

# PANQUEQUES DE AVELLANA CON HELADO DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

150 gr de harina  
4 huevos  
100 gr de avellanas molidas  
 $\frac{1}{2}$  taza de avellanas molidas  
 $\frac{1}{2}$  taza de leche  
2 cucharadas de manteca  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
Azúcar impalpable  
Crema de leche  
Helado de chocolate

## PREPARACIÓN

Licuar los huevos con la leche, azúcar, esencia de vainilla, harina y 100 gr de avellanas molidas hasta integrar sus ingredientes. Dejar reposar 10 minutos en la heladera. Calentar la manteca y distribuir una cucharada de avellanas o almendras fileteadas, con un cucharón poner la pasta del panqueque.

Cocinar el panqueque y doblarlo por la mitad, reservar y repetir la operación hasta terminar con todo.

Servir los panqueques tibios, espolvoreados con azúcar impalpable. Se les puede agregar una porción de crema apenas batida y helado de chocolate.



**PARA 6 PERSONAS**

# FLAN

## INGREDIENTES

4 huevos  
2 tazas de agua tibia (taza de té)  
1 lata de leche condensada (200 gr)  
1 cucharadita de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Batir los huevos con el agua y la leche condensada, luego agregarle la esencia de vainilla y mezclar.

Verter la preparación en una budinera acaramelada y cocinar a baño maría (50 o 60 ml). Servir frío.

## "EL QUE SE AJARBE CON SUS MANOS QUE NO YORE"

Traducción: "El que se lastimó con sus manos, que no lloré". Hace alusión a una persona que se mandó una macana solito, por lo que después no debería quejarse sino responsabilizarse por lo que hizo.

# FLAN DE COCO

## INGREDIENTES

100 gr de coco rallado  
3 cucharadas de maicena  
6 tazas de azúcar  
6 tazas de leche  
3 cucharadas de manteca derretida  
12 huevos  
Esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Colocar el coco, los huevos, el azúcar, la manteca, la leche, la maicena y la esencia de vainilla en una cacerola y llevarlo al fuego. Una vez que rompa en hervor poner la preparación en una budinera acaramelada y cocinar en el horno a baño maría.

# FLAN DE LIMÓN

## INGREDIENTES

½ taza de harina común  
½ taza de leche  
4 yemas de huevo  
2 tazas de azúcar  
½ taza de jugo de limón  
Ralladura de limón

## PREPARACIÓN

Batir las yemas con el azúcar, el jugo y la ralladura de limón hasta que quede una consistencia espumosa. Luego agregarle la harina con la leche.

Batir las claras a punto nieve e incorporarlo a la preparación. Batir todo a mano.

Colocar la preparación en una tartera de 20 cm de diámetro previamente enmantecada y enharinada y cocinarlo a baño maría en el horno.

Desmoldarlo una vez que esté bien frío.

# ROSCA DE NUESTRAS HIJAS

## INGREDIENTES

50 gr de levadura  
2 huevos enteros  
2 tazas de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche  
1 chorrito de aceite  
Huevo y susán para pintar

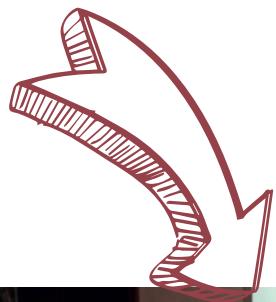
## PREPARACIÓN

En un bowl disolver la levadura en leche tibia e ir batiendo con la mano. Luego ir agregando los huevos y el azúcar con el chorrito de aceite. Una vez integrados los ingredientes agregar la harina hasta que se desprenda la masa del bowl, aunque debe quedar blanda. Retirar del recipiente y amasar un poco en la mesa.

Untar un recipiente con manteca y colocar la masa con otro poco de manteca sobre la misma. Tapar y dejar leudar cerca de un lugar cálido para que se haga más rápido.

Luego armar chorizos gordos y cortar con la mano. Colocarlos en una asadera previamente enmantecada y dejar leudar.

Pintarlas con huevo y susán y llevarlas al horno previamente caliente. Bajar a fuego mediano.



# STRUDEL

## INGREDIENTES

### MASA:

1 kg harina  
Sal  
Azúcar  
Aceite  
Agua

### (\*) OPCIONAL:

Se puede realizar  
en masa filo directamente

### RELLENO:

Galletitas o maízenitas o bizcochuelo  
triturado  
1 kg dulce de membrillo o manzana o  
durazno  
2 limones rallados  
Un puñado de nueces o almendras o  
pistachos  
 $\frac{1}{2}$  kg de azúcar  
Un chorro de vino tinto

## PREPARACIÓN

Para la masa unir la harina con la sal, el azúcar, el agua y dejar descansar con aceite arriba.

Mientras tanto mezclar el membrillo, con él  $\frac{1}{2}$  kg de azúcar, el vino tinto, los limones rallados, las nueces y las galletitas.

Una vez lista la masa, aceitar la mesada y estirarla. Untarla con la preparación anterior e ir cerrando como un arrollado. Luego se dan cortes al sesgo hasta el fondo y se coloca el azúcar arriba. Llevar al horno suave hasta que tome color.

# PAVÉ (POSTRE BRASILEÑO)

## INGREDIENTES

Galletitas de vainilla  
Nescao (tipo Nesquik)  
1 lata de leche condensada  
2 latas de leche común  
4 huevos  
1 pote de crema de leche  
4 cucharadas de azúcar

## PREPARACIÓN

En una cacerola poner la leche condensada con la leche común y entibiar. Separar un poco de esta preparación y mezclarla con las yemas de los huevos. Luego agregar todo a la cacerola y remover con cuchara de madera hasta que suelte el primer hervor. Retirar y colocar en un recipiente.

Por otro lado mojar las vainillas en el Nesquik disuelto en leche y acomodarlos sobre la crema amarilla.

Mientras tanto batir las claras a punto nieve y la crema con el azúcar. Luego juntar ambos batidos y ponerlo sobre las vainillas. Llevarlo a la heladera.

# MEDIALUNAS DE MANTECA

## INGREDIENTES

50 gr de levadura  
1/3 taza de agua tibia  
1 ½ cucharada de azúcar + cantidad extra  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de harina + cantidad extra  
1 taza de leche caliente  
1 cucharada de manteca blanda como pomada (150 gr)  
Almíbar a punto hilo flojo

## PREPARACIÓN

Mezclar la levadura con el agua, el azúcar, la sal, la harina, la leche y la manteca hasta formar una masa homogénea. Dejar leudar dentro de un recipiente tapado cerca de un lugar cálido.

Luego formar las medialunas y llevarlas al horno. Al retirarlas pasarlas por almíbar.

# COPOS DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

3 barritas de chocolate Águila  
Copos de arroz Granix  
100 gr manteca  
 $\frac{1}{2}$  vaso de miel

## PREPARACIÓN

Derretir la manteca, el chocolate y la miel en el fuego. Luego sacarlo y agregar  $\frac{1}{2}$  paquete de copos de arroz Granix. Ponerlo en pirotines y dejar enfriar en la heladera.



# BOMBONES DE (CHOCOLATE CON AVELLANAS)

## INGREDIENTES

200 gr de manteca  
5 tabletas de chocolate Águila  
1 cucharada de cacao (tipo Nesquik)  
4 cucharadas de whisky  
1 ¼ taza de Quaker  
3 cucharadas de azúcar  
100gr de nueces molidas  
Avellanas a gusto  
Granas de chocolate

## PREPARACIÓN

Poner las avellanas peladas al horno hasta que queden bien tostadas.  
Mezclar la manteca derretida, con el chocolate rallado, el cacao, el whisky, el Quaker,  
el azúcar y las nueces. Agregar las avellanas.  
Una vez que se forme una masa uniforme, dejar enfriar en la heladera.  
Luego sacarlo y hacer bolitas para pasárlas luego por granas de chocolate.

# SAMBAYÓN

## INGREDIENTES

200 gr de azúcar  
7 yemas de huevo  
2 vasos de vino Mansala (300 gr)

## PREPARACIÓN

Batir el azúcar, las yemas y el vino. Luego revolver a baño maría, hasta que se logre la consistencia deseada.

El sambayón se puede utilizar como salsa de la isla flotante.

# ESPUMA DE DURAZNO

## INGREDIENTES

4 duraznos  
3 claras de huevo  
1 lata de leche condensada  
3 cucharadas de jugo de limón  
20 gr de gelatina en polvo sin sabor  
 $\frac{1}{2}$  taza de agua fría  
 $\frac{1}{4}$  taza de agua caliente

## PREPARACIÓN

Licuar los duraznos con la leche condensada, luego agregarle el jugo de limón. Remojar la gelatina en el agua fría y disolver luego en el agua caliente. Incorporarlo a la preparación y agregar las claras de una vez y mezclar. Verter la mezcla en un molde de 20-22 cm y dejar enfriar en la heladera.



## "PARIDURA DE IYO"

Traducción: "Nacimiento de un hijo".

# POSTRE FRUTILLAS

## INGREDIENTES

1 lata de pulpas de frutillas  
1 paquete de vainillas  
1 kg de frutillas  
100 gr de crema chantilly

## PREPARACIÓN

Embeber las vainillas en la pulpa y comenzar a formar una base dentro de una pirex. Encima colocar las frutillas cortadas en trozos y por arriba untar con crema chantilly. Nuevamente repetir el proceso de a capas hasta terminar con todos los ingredientes.

Este postre se puede freezar.

# CLAFOUTIS DE CEREZA

## INGREDIENTES

300 gr de cerezas  
3 huevos  
3 cucharadas azúcar  
3 cucharadas de harina  
120 gr de crema de leche  
1 cucharadita de manteca  
Helado de crema/crema de leche

## PREPARACIÓN

Mezclar en un bowl los huevos con el azúcar, la harina y la crema de leche, seguir mezclando hasta obtener una pasta homogénea.

Colocar las frutas lavadas en una asadera previamente enmantecada. Echar por encima la masa y llevar al horno caliente durante 20 minutos hasta que el clafoutis se dore.

Se puede acompañar con azúcar común, con una bomba de helado de crema y también con crema de leche natural.

# POSTRE DE NUECES o ALMENDRAS (SOUFFLÉ)

## INGREDIENTES

2 tazas de nueces/almendras procesadas

1 taza de azúcar

6 huevos

## PREPARACIÓN

Batir las claras a punto nieve e ir agregando el azúcar muy despacio. Luego unirlo con las yemas y las nueces ya molidas.

Enmantecar y enharinar un molde desmoldable y verter la preparación. Llevarlo al horno.

Una vez listo se puede servir con crema batida o pastelera casera súper líquida.



# SOUFFLÉ DE COCO

## INGREDIENTES

1 coco rallado fresco  
1 cucharada de manteca  
 $\frac{1}{2}$  kg de azúcar  
1 taza de agua  
6 yemas  
3 claras

## PREPARACIÓN

Colocar el agua y el azúcar al fuego para lograr un almíbar un poco espeso, no revolver. Una vez que esté listo agregar la manteca y dejar enfriar.

Luego incorporar el coco, las yemas y las claras sin batir, unir todo.

Untar una budinera con manteca y poner la preparación a baño maría en el horno tapado con papel manteca durante 1 hora.

# PAN DE NUEZ

## INGREDIENTES

3 tazas de harina  
1 taza de azúcar  
1 ½ nueces picadas  
1 huevo  
1 ½ tazas de leche  
4 cucharaditas Royal  
1 cucharadita sal

## PREPARACIÓN

Tamizar la harina con el Royal y la sal, agregar el azúcar y las nueces. Luego batir el huevo con la leche e ir añadiéndolo a la mezcla anterior de a poco, siempre moviendo la masa.

En un molde de budín inglés enmantecado y enharinado colocar la masa y cocinar una hora en el horno.

# TRUFAS DE WHISKY

## INGREDIENTES

200 gr de cacao amargo  
200 gr de galletitas de vainilla  
250gr de manteca  
200 gr de almendras peladas  
200 gr de azúcar impalpable  
3 yemas  
1 cucharada de café soluble (instantáneo)  
4 cucharadas de whisky  
200 gr de grana de chocolate

## PREPARACIÓN

Moler las vainillas y las almendras, luego mezclarlas con el cacao, la manteca derretida, las yemas , el café y el whisky.

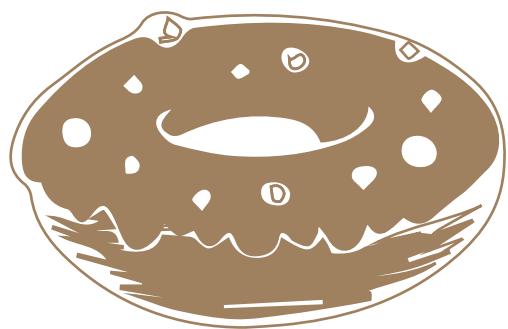
Trabajar la pasta hasta hacerla homogénea, dejarla reposar en la heladera una hora.  
Retirar del reposo y formar bolitas para luego pasarlas por la grana de chocolate.



**"BERAJÁ I SALÚ KE SE TE AGA"**

Traducción: "Bendiciones y salud que tengas".





*otros*

# ALMÍBAR

## INGREDIENTES

1 taza de azúcar

1 taza de agua

½ pote de miel

## PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes al fuego, hasta el punto burbuja. Luego, tocar con la mano y ver si se pegan los dedos. Si eso sucede es porque está listo!



## "ME DEYÓ EL MEOJO EN EL MEDIO DEL MAR"

Traducción: "Me dejó la cabeza en el medio del mar."

Se refiere a cuando una persona habla tanto pero tanto que te deja mareado.

# CARAMELO

## INGREDIENTES

2 tazas de azúcar  
4 cucharadas de vinagre de alcohol  
1 vaso de agua

## PREPARACIÓN

Mezclar todo en el fuego lento e ir revolviendo de a poco, hasta que se forme la consistencia del caramelo.

# BAÑO DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

5 tabletas de chocolate Águila  
25 gr de manteca  
Dulce de leche  
Un chorro de agua

## PREPARACIÓN

Colocar el chocolate, la manteca y el agua a fuego lento. Una vez deshecha la mezcla agregar dulce de leche a gusto para suavizarlo.

Revolver hasta que quede todo bien unido.

**"JABERES BUENOS I  
MIZERIAS KE NO VEAMOS"**

Traducción: "Que te pasen cosas buenas, y  
no veas miserias.

# BAÑO SECO DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

4 barritas de chocolate Águila

50 gr de manteca

½ taza de azúcar

½ taza de leche

1 cucharadita de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Colocar en una cacerolita el chocolate, la leche, el azúcar y la manteca. Dejar hervir hasta el punto de bolita blanda. Luego retirar del fuego y perfumar con esencia de vainilla.

Batir rápidamente con cuchara de metal hasta que se comience a espesar y azucarar. Extender rápidamente sobre la torta hasta que el baño se seque.



## ATENCIÓN

Si se llega a secar agregar un poquito de leche y revolver sobre el fuego hasta volver a la consistencia anterior.

# CREMA PASTELERA

## INGREDIENTES

50 gr de harina  
200 gr azúcar  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche  
2 huevos  
Esencia de vainilla  
1 chorro de cogñac

## PREPARACIÓN

Batir bien los huevos con el azúcar, la harina, esencia de vainilla, cogñac y leche. Llevar la preparación al fuego y no dejar de moverlo nunca hasta que quede bien espeso.

# CREMA DE LIMÓN

## INGREDIENTES

2 cucharadas de maicena  
4 cucharadas de azúcar  
Ralladura de limón  
6 yemas de huevo  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de leche

## PREPARACIÓN

Unir las yemas con la maicena, el limón, el azúcar y la leche. Llevarlo al fuego hasta que tome la consistencia adecuada.



# DICCIONARIO

En esta parte les dejamos un pequeño diccionario con palabras de origen sefaradí, principalmente ladino y árabe. En nuestra familia las usamos continuamente y esperamos que ustedes las disfruten tanto como nosotros!

**Masalbasho (suerte baja)**: Persona poco inteligente, alguien mediocre.

**Gameo (camello)**: Se refiere a alguien que es muy pavote, bobo.

**Ajmar o Jamor**: Persona poco inteligente, que no usa la cabeza.

**Kilipir**: Muchacho bravo, pillo.

**Huerco**: Pícaro, también utilizamos la palabra "huerquedad" para referirnos a una travesura.

**Shermut o Bume**: Una mujer prostituta.

**Jarfán o Meshnún**: Una persona loca.

**Charpeado**: Una persona loca.

**Shabagó**: Una persona muy soberbia.

**Benadam**: Una persona "como la gente", con buenos modales.

**Chiraka, shikse, ishire**: Empleada doméstica.

**Fajme**: Una persona de bajos recursos con actitud grosera.

**Jasit**: Pobrecito.

**Atabanado**: Una persona que está exultante, apurada, atolondrada, perdida con la cabeza en otro lado.

**Embatacado**: Una persona sucia, se puede referir a que está cagado o ensuciado.

**Ensiscado**: Una persona que está sucia.

**Peshgado**: Una persona muy pesada, que habla mucho o da muchas vueltas para algo.

**Lashón peshgada**: Se utiliza cuando una persona habla mucho y su relato es largo y denso.

**Arronyado**: Una persona muy lenta, también se utiliza la expresión "arronyamé caminaré" (Hasta que te vas a mover, uno ya se aburrió).

**Awam**: Rápido.

**Fedido**: Se refiere a alguien que está aburrido.

**Atacanado**: Una persona que está bien vestida, arreglada, maquillada.

**Mursá**: Persona molesta o con mala cara. También utilizamos la expresión "mursá con trupikía" que quiere decir con mucha mala cara.

**Amufina**: Una persona que está con mala onda.

**Cafrado**: Una persona que está enojada, de mal humor.

**"Alma di alegría"**: Se refiere a una persona muy alegre.

**Ajashado:** Cuando algo se encuentra roto, descompuesto.

**Enchulado:** Se refiere a algo que no está bien. Ej: Algo que se intentó arreglar y no quedó bien.

**Calistreado:** Se utiliza cuando alguien quiere arreglar una cosa y la va cambiando, tocando y termina peor que antes.

**Enkashado:** Se utiliza cuando alguien quiere introducir algo en algún lugar o agregar algo a una cosa que en verdad no encaja.

**Sikimé:** Cuando algo está hecho "así nomás" (Ej: Estaba vestida a la sikimé).

**Shinaná:** Cuando una persona se viste con todo encima, y de manera llamativa.

**Bermennam o barminá:** Dios mio!

**Roji:** Mi alma.

**Furchar:** Limpiar enérgicamente.

**Masari, Musiad o Flus:** Dinero.

**Shenen:** Un lugar que queda muy lejos.

**Bacaiá:** Algo de mala calidad.

**Leshaná:** Algo de muy baja calidad.

**Chív:** Algo feo.

**Dushumé:** Dentadura.

**Meoio:** Cabeza.

**Mushos:** La boca.

**Burmá:** La nariz.

**Chuchuna:** El pene.

**Talegas:** Los senos.

**Cocona:** La vagina .

**Tandur, simbil o tafanario:** La cola.

**Drek:** Caca.

**Derta:** Pedo.

**Metalikes:** Monedas.

**Pamás:** Dinero

**Rija:** Mucho olor

**Mabulaná:** Abundancia (Ej: Había mabulaná de comida)

# REFRANES



PARA LEER  
FUERA DE LA COCINA:

## "NO HAY PIYADA SIN PEDO NI BODA SIN PANDERO"

Traducción: "No hay orina sin un pedo, ni una boda sin pandero". Así como toda orina viene acompañada de un pedo, en todas las bodas hay festejo.

## "CUANDO POR DURERA CUANDO POR SHUSHULERA"

Traducción: "Cuando por constipación o por flojera". Se refiere a situaciones en las cuales no hay punto medio, se pasa de un extremo a otro.

## "LE PIDIERON A LA NOVIA QUE SE AMOCARE Y SE QUITÓ LA NARIZ"

Traducción: "Le dijeron a la novia que se suene los mocos, y se sacó la nariz". Se refiere a cuando una persona hace algo, pero mucho más de lo que debería, de manera exagerada).

## "AJARVA KULO QUE NO PEDÓ"

(Traducción: "Le atribuyeron la culpa a un culo que no fue". Se refiere a cuando se le echa la culpa a una persona que no tuvo nada que ver con lo sucedido.



# AGRADECIMIENTOS

A nuestros padres, por brindarnos su apoyo incondicional en el armado de este sueño.

A nuestra querida tía Cristina, por la corrección de las recetas y transmitirnos su buena onda y empuje.

A nuestro tíos Lili y Lalo por la colaboración en la información brindada para realizar este libro.

A Ale, por ser una más a la distancia y aconsejarnos continuamente.

A Alex, porque su amor y cariño nos acompaña desde el primer día.

A los miembros del Cidicsef, por recibimos con tanta calidez y alentamos en este proceso.

Y especialmente a nuestra familia Funes, por recordarnos palabras, refranes y dichos en ladino. Porque todavía escuchamos: “los funes unidos, jamás serán vencidos” como ecos que retumban por los rincones de un gran barco que desde el año 2010 no para de zarpar haciendo perpetuo el amado grupo “Julié”.