

**LAS MEJORES RECETAS  
DE LA**

# Cocina Regional Salteña

Las comidas regionales del noroeste argentino son el resultado de recetas ancestrales, preparadas en base a los alimentos de producción local que podían encontrarse en tiempos de La Conquista. Le acercamos el menú típico de nuestros restaurantes, para que vaya imaginando todo el aroma y el sabor de estos manjares regionales. Las tradicionales y renombradas empanadas salteñas. Con un recado a base de carne vacuna cortada a cuchillo y papas cortadas en dados. El preparado incluye también cebolla, huevo, cebolla de verdeo y condimentos y especias varias, como pimentón. También se preparan de pollo, queso o charqui. La cocción tradicional de las empanadas es en horno de barro a leña. También están los tamales, tradicional plato que se prepara a base de carne, incluyendo su relleno harina de maíz (con un proceso que se le da a la misma), carne vacuna, carne de cerdo, huevo, especias y condimentos varios. Luego de armado (en forma esférica), se lo envuelve en la misma chala del choclo, haciendo hervir durante aproximadamente una hora, hasta que las chalas cambian de color. Se sirve bien caliente..

Luisa Angélica Pozzi de Hinojosa  
Recopilación y compilación

**V&H**  
EDITORIAL  
**HARINNE**

ISBN 978-987-24682-8-6



9 789872 468286



**V&H**  
EDITORIAL  
**HARINNE**

*Las Mejores Recetas de la*  
**Cocina Regional**  
**Salteña**



**VAN**  
EDITORIAL  
**HANNÉ**  
~2009~

Pozzi de Hinojosa, Luisa Angélica. Compiladora  
*Las mejores recetas de la Cocina Regional Salteña*  
1<sup>a</sup> ed. - Salta: Editorial Hanne, 2009.  
36 p.; 20x11 cm.  
ISBN 978-987-24682-8-6  
CDD 641.59 Cocina de diversas regiones. Cocinas regionales.

© Editorial Hanne – 2009  
Alvarado 2049 - (4400) Salta – Rep. Argentina  
Teléf. (0387) 422 9473  
Correo electrónico: [vmhanne@arnet.com.ar](mailto:vmhanne@arnet.com.ar)  
Impreso en Argentina – Printed in Argentina  
Hecho el depósito de ley.  
Todos los derechos reservados.  
Prohibida la reproducción de esta obra  
-en todo o en parte-  
por cualquiera de las vías posibles, incluyendo fotocopia,  
sin consentimiento previo de la editorial.

## Presentación

*Estudiar durante muchos años el arte que representa la comida regional, fue para mí, el principio de una pasión que aún perdura. Mi condición de docente dentro del ámbito de las Escuelas de Manualidades, me permitieron acrecentar los conocimientos y escuchar a mujeres casi centenarias, como María Celestina Erazú de Burgos, mi abuela materna, nacida en Seclantás a mediados del siglo XIX, que con vallista prosapia le gustaba enseñar la elaboración, de lo que para ella era la auténtica Comida Regional.*

*Así supe que el locro, la empanada, el tamal, el frangollo, el charquisillo y la carbonada, entre otras comidas, fueron la fuente generadora que sustentó tanto a los criollos del lugar, como a los hombres del General Martín Miguel de Güemes.*

*Reflejan fielmente el espíritu Criollo. Las comidas regionales, sólidas y nutritivas, no solo se han mantenido a través del tiempo, sino que para deleite de los que gustan y tienen un gusto exquisito, forman parte de las manos virtuosas del hombre y la mujer salteña. Es indudable que los rigores que nuestros antepasados debieron soportar en la vida del campo, dieron lugar y determinaron combinaciones de ingredientes, para una feliz elaboración de las comidas típicas.*

*La comida regional, se disfruta por excelencia, y no por costumbre, por eso decimos que Salta, este pedazo de suelo argentino, es uno de los centros tradicionales mas ardoro-*

*sos, que el turista intenta afanosamente descubrir.*

*En Salta se encuentra la belleza del país. Sus valles denuncian toda su historia. Sus vinos generosos la prestigian como la fe inquebrantable de los que siempre enarbolan el rojo poncho de Martín Miguel de Güemes. Salta está llena de historia y eso ha convertido a lo largo del tiempo, que sus comidas regionales sean toda una tradición.*

*Intenté descubrir los orígenes de cada una de las comidas que en este libro inserté, pero sólo Dios las conoce, y con la confianza y seriedad de brindarles una muestra del arte de cocinar, les aseguro una verdadera fiesta, en la mejor mesa de una fiesta regional.*

*Luisa Angélica Pozzi de Hinojosa*

## **Locro Salteño**

### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kg. de maíz preferiblemente el chuchoca.  
 $\frac{1}{4}$  kg. de poroto.  
2 kg. de queperí.  
1 kg. de tripa gorda.  
 $\frac{1}{2}$  kg. de cuero y huesos de cerdo.  
 $\frac{3}{4}$  kg. de zapallo criollo.  
Grasa pella (pág. 20), cebolla verde, agua, sal, comino, pimentón y ají.

### **Preparación:**

Lave bien el maíz y el poroto. Deje en remojo la noche anterior en recipientes separados. En una olla de 10 litros hierva unos 6 litros de agua y agregue el maíz con el agua en remojo, dejando hervir una hora.

Lave bien las tripas, deles un hervor y córtelas en rodajas. Lave con agua hirviendo el cuero y los huesos de cerdo. Corte la carne en trozos al igual que la mitad del zapallo. Agregue el poroto con el agua del remojo, la carne, las tripas, los huesos, el cuero de cerdo y el zapallo.

Hierva una hora removiendo continuamente para que el zapallo se deshaga y el locro tome consistencia. Agregue la sal y el comino, controlando si necesita más tiempo de cocción. Una hora antes de retirar del fuego agregue el resto del zapallo, en trozos para servir enteros.

Al servir se agregue grasa frita en cada plato; se prepara de la siguiente manera: ponga en una sartén grasa pella, dejándola calentar, anexe una cucharada llena de pimentón y ponga una pequeña cantidad de agua fría; agregue ají a gusto. La cebolla verde finamente picada adorna el plato y le da un nuevo condimento.

## **Guaschalocro**

### **Ingredientes:**

5 choclos frescos desgranados.  
2 batatas medianas.  
 $\frac{1}{2}$  kg de carne (queperí).  
 $\frac{1}{2}$  kg. de zapallo criollo.  
Sal, pimentón, ají, comino; cebolla en cabeza, cebolla de verdeo, grasa pella (pág. 20) y agua.

### **Preparación:**

Ponga 2 cucharadas de grasa pella fría en una cacerola y deje calentar. Agregue la cebolla en cabeza, finamente picada. Dore. Agregue una cucharada de sal, pimentón, ají y comino. Remueva rápidamente para evitar que se queme y le agrega 2 litros de agua hirviendo.

Agregue los granos de choclo, el  $\frac{1}{4}$  kg. de zapallo en trozos y el queperí en trozos chicos, de manera que no necesite cuchillo al comer. Deje cocinar una hora más, agregando las dos batatas y el resto de zapallo en trozos. Removiendo continuamente, deje cocinar  $\frac{1}{2}$  hora más.

Puede agregar panceta ahumada cortada en trozos, juntamente con la carne. La cebolla de verdeo, picada finamente se coloca cada plato al servirlo, lo que agrega una buena presentación y un gusto variado.

## **Frangollo**

**(olocro de maíz triturado)**

### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kg. de frangollo.  
 $\frac{3}{4}$  kg. de carne (queperí).  
 $\frac{1}{2}$  kg. de zapallo amarillo y seco.  
 $\frac{1}{4}$  kg. de panceta ahumada o tocino.  
1 Batata grande.  
Sal, comino, agua, cebolla en cabeza, cebolla verde, grasa pella (pág. 20) y pimentón.

### **Preparación:**

Luego de lavar en varias aguas el frangollo, lo pone a remojar en agua hirviendo durante media hora. Corte el queperí en trozos, pele las batatas y el zapallo, cortándolos también en trozos.

Coloque dos cucharadas de grasa pella en una cacerola grande, dejándola derretir. Agregue la cebolla en cabeza, finamente picada, dejándola dorar levemente. Condimento con sal, pimentón y comino, agregue dos litros de agua hirviendo revolviendo constantemente.

Agregue el frangollo, lo más seco posible, la carne y la mitad del zapallo. Con la cacerola bien tapada deje hervir durante una hora y media, removiendo de a ratos con una cuchara de madera, para permitir que el zapallo se desarome.

Agregue el tocino cortado en tiritas, la batata y el resto del zapallo en trozos. Deje cocinar por lo menos media hora más.

Lo elegante, al servir, es poner en cada plato, finamente picada, la cebolla verde.

## Tamales salteños

### Ingredientes:

- 2 kg. de harina de maíz.
- ½ kg. de grasa pella (pág. 20).
- 8 huevos.
- 1 cabeza de cerdo, de vaca, una lengua o 1 kg. de charqui tizado.
- 1 planta de cebolla verde.
- Pasas de uva, ají, comino, sal y caldo.
- Chalas secas.

### Preparación:

**Pasta** (masa): Coloque en un recipiente hondo la harina de maíz, agregue  $\frac{1}{4}$  de grasa derretida, sal, comino y mójela con el caldo donde hirvió la carne, formando una pasta consistente.

**Picadillo** (relleno): Lave perfectamente y ponga a cocinar en abundante agua con sal, la carne elegida. Una vez cocida, retire, deje enfriar y pique muy fino.

Ponga en una cacerola  $\frac{1}{4}$  kilo de grasa, la derrite, agregue la cebolla finamente picada, sal, comino, ají y el caldo; deje hervir 5 minutos moviendo continuamente, retire y deje enfriar volcando la preparación en una fuente. Agregue los huevos picados y las pasas de uva.

En agua hirviendo moje una chala, coloque un poco de pasta, al centro el picadillo y la cierra, atando con chala.

Hierva en caldo o en agua con sal, durante media hora aproximadamente.

## Empanadas salteñas

### Ingredientes:

- 1 atado de cebolla verde.
- 2 papas medianas.
- 8 huevos.
- 1 cebolla en cabeza mediana.
- 1½ kg. de carne (sobaco).
- 1 kg. de harina.
- 1 kg. de grasa pella (pág. 20).
- Pimentón, ají, comino, sal.

### Preparación:

**Masa:** arme la harina en forma de corona. Coloque al centro una taza, tamaño té, de grasa derretida y tibia y de salmuera caliente, para formar una masa de consistencia más bien blanda, que permita trabajarla mucho. Deje reposar media hora, tapada con un repasador limpio.

Amase pequeños pedazos de masa, estirándolos en forma de medallones.

**Relleno:** En una cacerola, preferentemente de hierro, derrita 5 cucharadas de grasa pella y agregue la cebolla en cabeza, finamente picada, dejando dorar unos minutos. Condimente con comino, pimentón y sal; agregue la carne picada a mano y pasada por agua hirviendo. Añada luego un chorro de agua fría y retire del fuego. A la preparación mencionada, anexe las papas, picadas chicas en formas de daditos, ya cocidas. (Generalmente el recado se hace la noche anterior al de la preparación de las empanadas). Antes de armarlas coloque encima cebolla verde finamente picada y los huevos duros picados chicos. Si desea puede ponerle también pasas de uvas.

**Fritas:** hacerlo en grasa pella abundante, muy caliente, a fin de evitar que se impregnén.

**Horneadas:** para esta ocasión, la masa debe tener más grasa a fin de tener más consistencia que la preparada para las fritas. La temperatura del horno debe ser muy caliente y no dejarla en coccimiento más de 10'.

## Chanfaina

### Ingredientes:

3 cucharadas de grasa derretida.

2 cucharadas de pasas de uva de Corinto.

Sangre y menudos de cabrito o cordero. Cebolla, orégano, comino, pimienta, sal, ají, pan rallado, y si se desea nuez picada.

### Preparación:

Mezcle la sangre con sal, dejándola endurecer. Una vez fría, pique todo fino. Los menudos, bien lavados, los pone a hervir hasta que estén cocidos. Los deja enfriar y proceda a picarlos.

En una cacerola pona la grasa y la calienta. Ahí agregue la cebolla, el pimiento, cortado muy fino, y el ají. Las pasas de Corinto las agrega según el gusto que desee. Sume la nuez picada, los menudos y condimento. Deje cocinar a fuego lento, hasta que espese, cubriendo la preparación con el caldo.

El pan rallado lo agrega antes de servir, obteniendo de esta forma un exquisito plato típicamente regional, dedicado para los que desprecian las dietas cuando se les pone adelante una comida como la que surge de esta receta.

## Pastel de novia o pastel criollo

### Ingredientes:

½ vaso de vino dulce.  
½ kg. de harina.  
250 gr de azúcar.  
16 huevos (4 hervidos - 4 duros).  
1 gallina hervida.  
200 gr de grasa de cerdo.  
Orejones hervidos, cebolla blanca mediana, pimienta, pimentón, sal, aceite, canela molida, laurel y aceitunas verdes descarozadas.

### Preparación:

**Masa:** bata 8 huevos y 4 yemas más; añada el azúcar, una cucharadita de canela molida y ½ vaso de vino. El preparado lo vuelca sobre la harina, colocada en forma de corona, donde agrega la grasa derretida. Amase hasta lograr la unión y deje reposar 15'. Esta masa se divide en dos y la estira con el palote a fin de formar dos tapas.

**Recado:** en una salsa preparada con 3 cucharadas de grasa de cerdo, donde rehoga la cebolla finamente picada y condimentada con sal, pimienta, pimentón y varias hojas de laurel coloca la gallina, desmenuzada. Agregue un cucharón de caldo y deje cocinar brevemente. Luego retira dejándola enfriar.

Con una tapa, forra la tortera y agrega el recado, las aceitunas, cuatro huevos duros en rodajas y los orejones cortados. Con otra parte de masa se tapa ajustando bien los bordes y en horno a temperatura moderada, lo cocina por espacio de media hora. Prepare un merengue con las claras sobrantes, con el que cubre todo el pastel, espolvoreaéndolo con canela molida. Finalmente le da un golpe de horno caliente para dorarlo.

## **Queso de pata**

### **Ingredientes:**

2 patas de vaca.

Sal, orégano, comino, laurel, ají.

### **Preparación:**

Las patas limpias las pone a hervir aproximadamente 1 hora. Una vez hervidas cambie de agua, colocándolas a hervir nuevamente junto al orégano, el laurel, el comino y la sal.

Deje hervir hasta que se suelte el hueso de las patas. Retire la preparación del recipiente, se la pisa muy fina y continúe en la misma agua de cocción hasta que asemeje una gelatina. Retire del fuego y vuelque en un recipiente, dejándola enfriar.

## **Charquisillo**

### **Ingredientes:**

½ kg. de charqui remojado, molido o desflecado.

150 gr de arroz.

Sal, comino, grasa pella (pág. 20), pimentón, ají y agua.

### **Preparación:**

En un recipiente caliente 2 cucharadas de grasa pella, agregando el charquisillo. Tape y se deje cocinar unos minutos. Agregue el arroz previamente lavado y seco, removiéndolo. Agregue la sal, el comino, el ají y el pimentón. Ponga el agua hirviendo necesaria, tape y se deje cocinar 20' aproximadamente. Al servir puede agregar mote o huevos duros, o simplemente servirlo solo.

## **Patasca**

### **Ingredientes:**

- ¼ kg. de panza (mondongo).
- 2 patas de cerdo o cordero.
- 1 taza de mote.
- 2 cucharadas de grasa de cerdo, pimentón, agua, sal, ají y cebolla verde

### **Preparación:**

Limpe bien el mondongo y las patas y ponga a hervir en abundante agua. Cuando estén cocidas, pique en trozos pequeños. En una cacerola ponga las 2 cucharadas de grasa pella o de cerdo. Cuando esté caliente agregue las patas y el mondongo. Luego el mote y 4 tazas de agua caliente, disolviendo en una de ellas la  $\frac{1}{2}$  cucharada de pimentón. Deje hervir media hora, condimentando a gusto y mezclando permanentemente.

El mote puede hacerse cocinar junto a las patas y el mondongo, o servirse en el plato junto a la cebolla verde.

*El poner papas en el guisado, es una característica de las zonas del Altiplano.*

## **Picante de panza**

### **Ingredientes:**

- ½ kg. de panza (mondongo), en trozos pequeños, previamente cocinados.
- 2 cucharadas de grasa pella (pág. 20).
- ¼ kg. de papas.
- Sal, pimentón, agua, comino, cebolla verde, cebolla en cabeza y ají.

### **Preparación:**

En una cacerola deje derretir la grasa y agregue la cebolla picada bien chica. Dore y agregue el mondongo, previamente bien lavado y cortado en tiras cortas. Agregue las papas cortadas a lo largo en trozos medianos, la sal, el ají y el comino. Deje cocinar unos minutos. Ponga el agua necesaria con el pimentón disuelto, tape y deje cocinar media hora aproximadamente.

Al servir le puede agregar cebolla verde finamente picada.

### **Tulpo de frangollo o maíz**

#### **Ingredientes:**

½ kg. de frangollo o harina de maíz

¼ kg. de charqui remojado y molido

100 gr de chicharrón. Sal, ají, agua

#### **Preparación:**

Hierva un litro y medio de agua con sal, a la que le agrega el frangollo previamente bien lavado. Deje cocinar media hora y agregue el charqui. Si es con harina de maíz, deje cocinar media hora más, o una hora si es de frangollo. Remueva continuamente para evitar que se pegue.

Sirva con chicharrón, sazonado con ají, en alguna de sus variedades, especialmente con el locoto.

## **Carbonada**

### **Ingredientes:**

½ kg. de zapallo amarillo, pelado.

½ kg. de carne blanda.

1 batata mediana.

1 manzana verde.

2 choclos.

100 gr. de arroz.

100 gr. de orejones frescos.

2 cebollas medianas en cabeza.

Caldo necesario. Cucharada de sal, comino, grasa pella (pág. 20) derretida y agua.

### **Preparación:**

En un recipiente coloque dos cucharadas de grasa derretida y la calienta. Agregue la cebolla picada muy fina, dejándola dorar. Agregue la carne picada en dados. Condimente con sal y comino y cocine 10'. Añada el caldo, el zapallo cortado en dados grandes y los orejones, previamente remojados varias horas, partidos en cuatro mitades y la batata en dados medianos. Cocine 15'. Anexe agua caliente y deje cocinar 15' más.

Finalmente agregue el arroz (bien lavado) y la manzana pelada cortada en dados chicos. Anexe agua hirviendo necesaria y deje cocinar 20' más, aproximadamente.

Se suele servir agregándole huevos duros picados.

## **Estofado criollo**

### **Ingredientes:**

- 1 kg. de carne de cordero en trozo o 1 kg. de matambre, previamente hervido.
- 10 pelones remojados.
- 1 vaso de vino blanco.
- 50 gr. de pasas de uva.
- 1 kg. de papas chicas.
- Agua, cebolla, grasa pella (pág. 20), sal pan rallado y azúcar.

### **Preparación:**

En una cacerola derrita una cucharada de grasa pella. Agregue la carne, dorándola de ambos lados, la cebolla picada muy chica y nuevamente deje dorar. Ponga dos cucharadas de azúcar removiendo todo. Anexe el vino, tape y deje cocinar  $\frac{1}{2}$  hora.

A continuación agregue los pelones remojados, las pasas de uva, las papas y un poco de sal. Deje cocinar media hora, agregando un poco de agua hirviendo. Se espesa con pan rallado, antes de servir.

## **Humitas en chala**

### **Ingredientes:**

- 12 choclos frescos.
- 1 cebolla chica en cabeza.
- $\frac{1}{4}$  kg. de queso criollo.
- $\frac{1}{4}$  kg. de zapallo amarillo y seco.
- Sal, pimentón, aji verde o molido; agua, albahaca y grasa pella (pág. 20).

## **Preparación:**

Ralle con rallador los choclos, previamente limpiados. En una cacerola caliente grasa pella y añade la cebolla finamente picada, la sal, el ají y el pimentón, removiendo continuamente, para evitar que se queme. Le agrega una pequeña porción de leche tibia y el choclo rallado. Retire del fuego mezclando bien la preparación. Anexa el zapallo rallado y si está muy seca la pasta agrega leche. Coloque el queso cortado en dados chicos y la albahaca picada fina, que pueden ser cocinados previamente y pisados como puré.

En las chalas lavadas, coloque en el centro de las mismas una porción de la preparación en el centro, la envuelve y ata con la misma chala (guato). En agua hirviendo con sal, deje cocinar una hora y cuarto, más o menos, hasta que la chala esté amarilla, denotando su cocimiento.

## **Humita en olla**

Fría en abundante grasa una cebolla finamente picada, agregue sal, ají y pimentón, y luego el choclo rallado y leche en cantidad necesaria. Cocine moviendo continuamente, agregando el queso en dados. Continúe la cocción hasta que se vea el fondo de la cacerola. Al servir se coloca, finalmente picada, la albahaca.

## **Sasta**

### **Ingredientes:**

1 kg. de charqui remojado molido.  
250 gr de chicharrón.  
4 huesos de caracú.  
Ají, agua, sal y comino.

### **Preparación:**

Lave bien los huesos y déjelos hervir. Una vez suelto el caracú saque los huesos y con el caracú haga un puré. Los vuelve al recipiente donde agrega el charqui, el comino, el ají, la sal. Deje cocinar 15' aproximadamente. Una vez cocinado tiene que formarse una pasta que se sirve sola o con chicharrón, con mote o huevos duros. El poroto, en lugar del mote, se agrega a la preparación en las zonas del litoral argentino. La Sasta es una comida nutritiva, de pocos ingredientes y económica.

## **Grasa Pella**

Corte la grasa en pequeños trozos, coloque en un recipiente (de hierro), tape y deje derretir. Cuando el chicharrón está dorado claro, retire con una espumadera. Lave y seque una manzana madura y grande, agregue en la grasa, tape y apague el fuego. Cuando la grasa esté fría retire la manzana y obtiene así una grasa blanca y fina.

# POSTRES Y DULCES REGIONALES

## Anchi

### Ingredientes:

2 kg. de harina de maíz (sémola amarilla o morada).  
¼ kg. de azúcar.  
2 limones (el jugo).  
1 clavo de olor o canela en rama.  
Si desea: orejones y miel de caña.

### Preparación:

Los orejones deben remojarse toda la noche anterior.

De un hervor a los orejones antes de agregarlos a la preparación.

Lave la sémola reiteradamente. Coloque 1 litro y medio de agua a hervir. Luego agregue la sémola, dejando que se cocine 1½ hora. Agregue el azúcar y el clavo de olor o la canela. Agregue los orejones con un poco del jugo de su cocción. Deje hervir media hora más, retirando del fuego cuando esté semilíquido, pudiendo ser servido frío o caliente; sólo o con miel de caña.

## Gaznates

### Ingredientes:

5 yemas  
1 cucharadita de anís en grano  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de grasa pella (pág. 20) derretida  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de coñac  
 $\frac{1}{4}$  kg. de harina  
Dulce de leche para relleno  
Grasa para freír

### Preparación:

Bata las yemas hasta que queden cremosas, o sea casi blancas. Añada el anís, el coñac y la harina necesaria para levantar la masa blanda. Esto se trabaja hasta que se desprenda de las manos y de la mesa. Mientras se está sobando agregue de a poco la grasa derretida. Se la estira finita, la corta en cuadritos de 6cm más o menos, y la une humedeciendo las orillas de las puntas opuestas. Frítelas en grasa caliente, deje enfriar y luegorellene con dulce de leche. Se confita con almíbar a punto alto.

(Trabajando de la misma forma, se puede hacer la masa sin huevo, teniendo en cuenta que la preparación será de  $\frac{1}{2}$  kg. de harina y 80 gr de grasa pella, pág. 20).

## Pasta real salteña

### Ingredientes:

- 1 biscochuelo de un kilo.
- 1 kg. de azúcar.
- 2 cucharadas de vino blanco seco.
- 3 claras a punto de nieve.
- ½ cucharada de canela molida.
- ½ kg. de dulce de cayote.
- ½ kg. de dulce de almendras.
- 1½ litro de agua.

### Preparación:

Prepare un almíbar con agua y azúcar a punto regular. Una vez preparado, retire del fuego y agregue la canela y el vino. Corte el biscochuelo en rebanadas y lo moja con el almíbar.

En una fuente de horno redonda, coloque una capa de biscochuelo, una de dulce de cayote, agregue el dulce de almendras y las claras batidas. De un golpe de horno y repita la operación anterior, hasta terminar. Cubra la última capa de biscochuelo en la misma forma, poniendo clara alrededor de toda la pasta real. Finalmente, a temperatura regular, deje cocinar en el horno hasta que se dore.

## Capias

### Ingredientes:

250 gr. de manteca o grasa de cerdo.  
250 gr. de azúcar.  
400 gr. de harina de maíz capia.  
50 gr. de maicena o chuño.  
2 cucharadas de alcohol.  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela molida.  
1 copita de anís.  
2 yemas de huevo.  
Dulce de leche.

### Preparación:

Bata las yemas muy bien con la mitad del azúcar. Con el resto del azúcar se bate la manteca. Cuando éste batido esté a punto, agregue a las yemas batidas, sin dejar de trabajar. Añada los licores, la canela y la harina, poco a poco, mezclada al chuño. Toda la preparación unirla bien y se deja reposar. Luego de cortar en pedazos, se estire del grosor de un plato, cortándolos del tamaño que desee. Deje cocinar en el horno a una temperatura regular durante 20' o 25'. Se las sirve con dulce de leche.

## **Mazamorra o api**

### **Ingredientes:**

½ de maíz blanco y pelado.

2 litros de agua.

100 gr. de manteca.

### **Preparación:**

La noche anterior lave bien el maíz y lo deja en remojo. Con la misma agua se procede a la cocción. Una vez hervido, agregue agua hirviendo hasta completar 2 litros. Preferiblemente la cocción debe realizarse en recipiente de hierro o barro. El éxito de una buena comida depende del mayor tiempo de cocción a fuego lento. Con una cuchara de madera remueva continuamente, dejando hervir por lo menos tres horas.

Se acostumbra agregar a la cocción un puñado de arroz, o bicarbonato y leche. Una vez cocinado el maíz, y el jugo está espeso, se retira del fuego, pudiendo servirse caliente o frío, con azúcar o miel de caña, o leche. La mazamorra suele acompañar al mondongo hervido con sal, preparado con una ensalada de cebolla en rodajas, con sal y vinagre. Si lo desea antes de retirar la preparación del fuego agregue los 100 gr. de manteca. Nuestros mayores cocinaban la mazamorra con un huevo.

## **Empanadillas**

### **Ingredientes:**

½ kg. de harina.  
½ kg. de azúcar.  
1 kg. de batatas.  
4 Cucharadas de grasa pella (pág. 20).  
Sal gruesa.  
Vainilla de chaucha  
Blanqueo

### **Preparación:**

#### **Masa:**

Coloque la harina en rosca sobre la mesa y vierta al centro de la misma, la grasa y la salmuera. Amase bien hasta lograr una buena unión, procediéndose a formar pequeños bollitos. Se los estira en redondeles parejos, no muy gruesos.

#### **Dulce:**

Cocine las batatas con cáscara en poco agua. Una vez cocidas pélelas hágalas puré. Debe tener listo el almíbar a punto de hilo -con la vainilla- para verter sobre el puré de batatas. Así se logra el dulce para llenar la empanadilla. Una vez armadas cocine 15' a horno no muy caliente.

Otra variante de buen gusto al paladar es que rellene las empanadillas con dulce de cayote. Para una buena presentación, blanquee las empanadillas.

## Rosquetes

### Ingredientes:

½ kg. de harina

12 huevos

1 cucharada de polvo de hornear

1 cucharada de alcohol

Anís en grano, agua, sal, azúcar refinada y blanqueo

### Preparación:

Bata las 12 yemas hasta que adquieran color mantequilla. Agregue el anís en grano, la harina cernida con el polvo de hornear y una cucharada de alcohol. Sin batir agregue las 12 claras a punto de nieve. Se saca del bols y se coloca sobre una tabla enharinada.

Prepare agua hirviendo con un poco de sal gruesa. Con las manos mojadas tome un trozo de masa, forme la rosca, la pone a hervir y procede a retirarlas cuando se levantan, colocándolas preferentemente al sol, o en un lugar caliente. Una vez secas las coloca en horno caliente durante 15'. Las retira y blanquen. Se pueden colgar, pasándoles un alambre limpio, para secar el blanqueo.

**Blanqueo:** coloque en un bols tres claras, 10 cucharadas de azúcar refinada al ras, y dos cucharadas de agua. Coloque a baño María batiendo continuamente con una cuchara de madera, hasta que se cocine. Se debe ver el fondo del bols.

## Turrón Salteño

### Ingredientes:

#### Para la masa:

- ½ kg. de harina común.
- ½ pocillo de anís.
- 1 pocillo (tamaño café) de leche.
- 1 doc. de yemas.
- 2 cucharadas de grasa pella derretida.
- 2 cucharadas de polvo de hornear.

#### Para el dulce:

- ¼ kg. de nueces.
- ½ tacita de agua.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 doc. de claras de huevo, la misma cantidad de miel de caña. En una taza vierta las claras y en la misma taza mida la miel.

### Preparación:

#### Masa:

Luego de cernir dos o tres veces la harina y el polvo de hornear, forme una corona, colocando en el centro las yemas, la leche fría, el anís y la grasa derretida. Amase y una hasta que la masa forme bombitas. Deje reposar y divida en ocho partes, para dos turrones grandes.

Luego de oflar -debe hacerlo siempre en una sola cara- se deja reposar 10'; tras lo cual se da vuelta y se pincha varias veces. Ponga al horno, muy caliente 1 minuto, más o menos. Ponga y saque la masa para que no se queme. Estas serán las tapas.

#### Dulce:

En una cacerola ponga a hervir la miel, el azúcar y el agua, todo junto. Mezcle hasta dar el punto (el punto es bolita, para probar, en una taza con agua

se hecha una gota, que debe hacerse bolita), retire del fuego, en un recipiente grande agregue las claras previamente batidas a punto de nieve y sin dejar de batir hasta lograr el punto dulce de turrón.

#### **Armado:**

Coloquea una tapa dada vuelta, a la que se le pone dulce. Luego otra tapa y otra vez se agrega el dulce hasta completar las cuatro tapas. Cubra bien los contornos con dulce y una vez terminado decore con nueces partidas.

*El turrón salteño es un verdadero manjar, un verdadero gusto al paladar. En ninguna parte del país se obtiene la calidad que la cocina salteña le da a este postre.*

## **Leche planchada**

#### **Ingredientes:**

- ½ litro de leche.
- ¼ kg. de azúcar.
- 50 gr. de harina.
- Miel de caña. Agua.

#### **Preparación:**

En agua fría diluya la harina, evitando los grumos. En una cacerola coloque la leche, agregando 4 cucharadas de azúcar, a la que le agrega la harina, poco a poco, mezclando continuamente para evitar los grumos. Deje hervir hasta que se vea el fondo del recipiente. Retire del fuego volcando todo en una fuente playa, donde se deja enfriar. Sobre la mezcla fría coloque el resto del azúcar, pasando por encima un objeto plano, caliente para planchar (una chapa bien limpia, higienizada). La miel de caña se agrega al servir.

## **Quesillo**

### **Ingredientes:**

5 litros de leche  
1 cucharadita de cuajo  
Agua hervida y sal gruesa

### **Preparación:**

Ponga la leche en un recipiente, preferentemente de barro, agregándole el cuajo y deje estar en un lugar caliente, hasta que la leche suelte el suero. Amase mezclando y deje reposar media hora. Saque el suero quedando sólo la cuajada que debe endurecerse.

Levante pedazos de cuajada y la echa en agua hirviendo con sal unos minutos. Retire, arme con las manos y lo introduce en el agua hirviendo 2 o 3 veces.

Para elaborar un quesillo grueso lo coloca sobre una mesa y luego lo cuelga, caso contrario lo cuelga directamente.

### **Cómo se obtiene la cuajada:**

Cuando se arroja el suero, se lava la cuajada varias veces y se la coloca en un recipiente para guardar.

### **Cuajo:**

Se lava bien un cuajo de vaca, se lo rellena con sal gruesa, y se lo guarda hasta que fermente. Luego se lo corta en pequeños trozos para el quesillo.

## **Dulce de Cayote**

### **Ingredientes:**

1 cayote.  
Azúcar.  
Clavo de olor.  
 $\frac{1}{2}$  limón.

### **Preparación:**

Pele el cayote. Para facilitar el pelado coloque el cayote media hora en horno caliente.

Una vez pelado, corte en rodajas, retirando todas las semillas. Pese, coloque en un recipiente agregando la mitad del peso en azúcar (1/2 kg. de azúcar por cada kilo de cayote).

Deje en reposo hasta que suelte el jugo. Se recomienda prepararlo la noche anterior. *No agregue agua*. Lleve a fuego moderado y después de un rato de hervor, agregue el clavo de olor. Exprima un poco el medio limón, dejando el resto que se cocine junto con el dulce. Servido con nueces es un postre auténticamente regional.

## Indice general

Presentación .....	5
Locro Salteño .....	7
Guaschalocro .....	8
Frangollo o locro de maíz triturado .....	9
Tamales salteños .....	10
Empanadas salteñas .....	11
Chanfaina .....	12
Pastel de novia o pastel criollo .....	13
Queso de pata .....	14
Charquisillo .....	14
Patasca .....	15
Picante de panza .....	15
Sasta .....	15
Tulpo de frangollo o maíz .....	16
Carbonada .....	17
Estofado criollo .....	18
Humitas en chala .....	18
Humita en olla .....	19
Grasa Pella .....	20

## Postres y Dulces Regionales

Anchi .....	21
Pasta real salteña .....	22
Capias .....	23
Mazamorra o api .....	24
Gaznates .....	25
Empanadillas .....	26
Rosquetes .....	27
Turrón .....	28
Leche planchada .....	29
Quesillo .....	30
Dulce de Cayote .....	31