

SABORES SANTACRUCEÑOS

Recetas de nuestra tierra



Santa Cruz
Gobierno de la provincia



Prólogo

Este libro es una invitación a viajar por Santa Cruz de una manera diferente, a través de recetas gastronómicas que talentosos cocineros y cocineras de diversas localidades de la provincia crearon con los ingredientes que nacen en nuestra tierra.

Se trata de una recopilación de platos de autor, cuyo secreto patagónico radica en los sabores que nos unen, y que con cada preparación y a través del uso de nuestras materias primas, el reconocimiento de sus aportes y bondades nutricionales, sus sabores y aromas, llevará a las y los lectores a recorrer Santa Cruz, acercando finalmente nuestra identidad a sus cocinas. Esta propuesta es el resultado del trabajo de muchas personas y la semilla de esta idea fue gestada en el año 2016, cuando dimos vida a “Sabores Santacruceños”: una feria gastronómica itinerante con la que nos fuimos trasladando por cada destino de nuestra provincia, promoviendo un punto de encuentro con el objetivo de potenciar y acompañar a productores y emprendedores locales, acercando al público en general a conocer sus productos y cocreando entre todos y todas una valiosa oportunidad para destacar las potencialidades de nuestra tierra, nuestra gente, revalorizando además nuestra identidad gastronómica, turística y cultural.

Y este libro es eso, un espacio y una invitación para que todos y todas podamos viajar por nuestra querida Santa Cruz a través de los sabores que nos representan.

SABORES

SANTACRUCEÑOS

Recetas de nuestra tierra

Autoridades

Gobernadora

Dra. Alicia KIRCHNER

Ministra de la Producción, Comercio e Industria

Lic. Silvina CÓRDOBA

Ministra de Desarrollo Social

Esc. Belén GARCÍA

Secretaría de Estado Comercio e Industria

CP. Leandro Anuar FADUL

Subsecretaría de Políticas Alimentarias

Lic. Beatriz Gisella BARRAGAN



Santa Cruz
Gobierno de la provincia

Indice

Entradas

Jamón de trucha steelhead ahumada con hojas de álamo, y bouquet de hojas verdes y vinagreta de calafate.	9
Langostinos en shot.	11
Ensalada marina.	13
Ensalada de langostinos y papines.	15
Salchicha parrillera de guanaco.	17

Platos Principales

Pappardelle con pata de cordero braceado.	19
Peceto de ternera mechado con salsa de gírgolas.	21
Lomo de guanaco con puré de batata y cebolla caramelizada al Malbec.	23
Wok de mar y estepa (langostinos y guanaco).	25
Milanesa de guanaco del Cerro Ventana.	27
Silla de cordero braseada con papas campo.	29
Paleta de cordero con cebolla, ajo y vino blanco.	31
Wrap de capón.	33
Pejerrey a la Deseada.	35
Róbalo curado grillado.	37
Raviolón de guanaco.	39

Postres, dulces y licores

Parfait de chocolate, frambuesa y frutilla.	41
Torta invertida de manzana.	43
Membrillos al Malbec.	45
Mousse de chocolate y compota de frutos patagónicos.	47
Licor de Calafate.	49
Cheesecake de ruibarbo.	51
Alfajores de rosa mosqueta.	53



Jamón de Trucha

Steelhead Ahumada

CON HOJAS DE ÁLAMO Y BOUQUET DE HOJAS VERDES Y VINAGRETA DE CALAFATE

INGREDIENTES

- 1 trucha de 700 g aprox.
- 200 g de sal.
- 100 g de azúcar.
- 10 g de eneldo.
- Hojas de álamo seco para ahumar.
- Bouquet de hojas verdes C/N.
- 50 cc de oliva.
- 25 cc aceto.
- 10 cc de miel.
- 20 cc de dulce de calafate.



PORCIONES: 1



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Mezclar el azúcar con la sal y el eneldo. Incorporar la mezcla al filete de trucha y dejarlo reposar 6 hs en heladera.
2. Luego de transcurrido el tiempo, lavar la trucha, secarla y ahumarla con las hojas de álamo en frío durante 30 minutos.
3. Realizar una vinagreta, colocando en un bowl aceto, aceite, miel y dulce de calafate. Batir enérgicamente.
4. Colocar la trucha fileteada en un plato y el bouquet de hojas con vinagreta sobre la trucha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Trucha Steelhead

- Aporta omega 3 y vitamina D que proporciona beneficios para el sistema óseo y cardiovascular.
- Su contenido en hierro ayuda a mantener la salud sanguínea como así también las vitaminas del grupo B que son muy importantes en el sistema inmunológico.



Mirko Ionfrida

Cocinero santacruceño, oriundo de la localidad de Comandante Luis Piedra Buena. Creativo y vanguardista en la cocina de productos de su tierra natal al mundo.



Shot de langostinos y salsa de morrón quemado

INGREDIENTES

- 20 unidades langostinos.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil C/N.
- 3 huevos.
- 100 g de harina.
- 300 g de pan rallado.
- 30 g de semillas de chía y sésamo.
- 1 morrón rojo.
- Aceite C/N.
- Sal y pimienta.



PORCIONES: 4

PREPARACIÓN

1. Limpiar los langostinos. Reservar.
2. Batir los huevos con ajo picado y perejil.
3. Mezclar las semillas con el pan rallado. Reservar.
4. Rebozar los langostinos por harina, luego por el huevo y luego por la mezcla de pan rallado.
5. Freír y reservar.
6. Quemar el morrón en hornalla hasta que esté negro, enfriar y pelar bajo chorrillo de agua fría.
7. Hacer una emulsión con aceite, huevo y morrón. Agregar 1 diente de ajo y salpimentar.
8. Presentar en shot con base de emulsión de morrón y langostino en palillo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Langostinos

- Aporta proteínas de buena calidad, indispensables para el fortalecimiento del tejido muscular. Aporta hierro, ácido fólico y grasas saludables como el omega 3, muy importante para la salud sanguínea y cardiovascular.
- Otros nutrientes destacados son el yodo, el fósforo, el selenio, el calcio, el magnesio y el zinc, entre los minerales; y B12 y B3, entre las vitaminas.



José Basualdo

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos, entre otros.



Ensalada Marina

INGREDIENTES

- 90 cc de aceite de oliva.
- Vinagre de manzana C/N.
- 1 mango maduro.
- 2 dientes de ajo.
- 100 g de langostinos.
- 12 tomatitos cherry.
- 300 g de pulpo cocido.
- Ralladura de limón C/N.
- 100 g de mejillones pelados.
- 200 g de calamares.
- 3 hojas de albahaca.
- Sal, pimienta blanca y verde C/N.



PORCIONES: 5



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Hervir el pulpo en abundante agua hasta que este tierno. Enfriar y cortar en trozos iguales. Reservar.
2. Saltear en aceite de oliva los langostinos enteros. Salpimentar y reservar.
3. Limpiar las barbillas de los mejillones si fuera necesario. Reservar.
4. Hervir los calamares por veinte minutos. Reservar.
5. Cortar la cebolla en brunoise, mezclar con el tomate cherry, el mango y los mariscos.
6. Preparar una vinagreta mezclando ajo picado, vinagre, aceite de oliva y albahaca.
7. Aderezar 15 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: pulpo y mejillones (moluscos)

- Fuente de valiosos nutrientes como el omega 3 (grasa saludable) que actúa protegiendo al sistema cardiovascular y neurológico.
- Bajos en colesterol y ricos en hierro, iodo y zinc.



José Basualdo

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos entre otros.



Ensalada de langostinos y papines

INGREDIENTES

- Rúcula C/N.
- Panceta ahumada C/N.
- 12 langostinos.
- 200 g de tomatitos cherry.
- 12 papines.
- 200 g de queso azul.
- Aceto balsámico C/N.
- 40 g de semillas de girasol.
- 1 zanahoria grande.



PORCIONES: 2



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Envolver los langostinos crudos en finas rodajas de panceta ahumada y sellar en sartén durante 1 minuto por lado. Terminar en horno durante 2 minutos a 180°.
2. Confitar los tomates y la zanahoria: colocarlos en una placa de horno a 140° por 45 minutos con aceite de oliva, tomillo, sal y orégano.
3. Asar las papas en rodajas y gratinar con el queso azul.
4. Emplatado: realizar base de rúcula y condimentar con aceto. Disponer los papines gratinados, los tomates confitados y los langostinos. Terminar con semillas de girasol y rectificar condimentos si es necesario.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Langostinos (Gambón Argentino)

El langostino es un fruto de mar muy utilizado en la cocina. Es un alimento que aporta proteínas de buena calidad indispensables para el desarrollo y crecimiento de tejidos presentes en músculos, piel y pelo entre otros; además aporta hierro, ácido fólico y grasas saludables como el omega 3, importantes para la salud sanguínea y cardiovascular.



José Basualdo

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos entre otros.



Salchicha parrillera de guanaco

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de guanaco.
- 1 tira de salchicha colágeno (tripa)
- 200 g de manzana verde.
- 150 g de cebolla.
- 100 g de pasas de calafate.
- Vino 500 cc.
- Hierbas aromáticas a elección.



PORCIONES: 4



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Picar la carne de guanaco junto con la grasa, la manzana, la cebolla y las pasas de calafate. Reservar en frío.
2. Calentar el vino con las hierbas aromáticas y reservar.
3. Mezclar la preparación del vino con la carne de guanaco y demás ingredientes del paso 1.
4. Colocar la tripa en remojo por 10 minutos. Luego retirar y escurrir.
5. Colocar el relleno en una manga de pastelería y rellenar la tripa hasta lograr el largo deseado.
6. Cocinar a la parrilla y acompañar con ensalada a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Carne de Guanaco

- Carne magra, baja en grasa y colesterol.
- Alta en proteínas de calidad, hierro, zinc y vitamina B12.
- Excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.



Alejandra Repetto

Chef en Alambique Hotel Kau Yatún y creadora de Serafina, restaurant puertas adentro de su hogar, con foco en productos locales y especializado en carne de guanaco.



Pappardelle con pata de cordero braseado

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 4 huevos.
- 1 cda de aceite de oliva.
- 10 g de sal.
- 250 g de harina 0000.
- 150 g de semolin.

PARA EL CORDERO BRASEADO

- 2 cebollas.
- 1 puerro.
- 2 ramas de apio.
- 2 zanahorias ralladas.
- 1/2 morrón rojo y 1/2 morrón verde.
- 5 dientes de ajo.
- 2 latas de tomate cubeteado.
- 1 cda de extracto de tomate.
- 4 rodajas de pierna de cordero de 250 g c/u aproximadamente.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de caldo de ave.
- Tomillo, laurel, orégano, pimentón, clavo de olor, sal, pimienta C/N y una pizca de canela.
- Aceite de girasol C/N.



PORCIONES: 4

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos y húmedos hasta obtener una masa. Llevar a heladera por 30 minutos.
2. Estirar la masa, cortarla en tiras y dejar secar. Formar nudos con la masa, cubrir y guardar en la heladera.
3. Cortar el puerro, el ajo, la cebolla, los morrones y el apio, y rallar la zanahoria. Reservar.
4. Cubrir los trozos de cordero con harina.
5. Calentar aceite en una olla y dorar el cordero por ambos lados. Retirar y reservar.
6. Agregar aceite en la olla y añadir el ajo picado, sin dorar. Luego agregar los vegetales picados. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Añadir las especias e incorporar el extracto de tomate y el vino blanco. Dejar evaporar el alcohol y luego agregar el tomate y el caldo.
7. Poner el cordero dorado en la olla, añadir las hierbas y tapar. Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté tierna y se pueda cortar con cuchara.
8. Calentar los trozos de cordero y mantener caliente al servir. Separar un poco de salsa en un sartén.
9. Hervir la pasta en abundante agua con sal durante 1 minuto. Colar y colocar la pasta en la sartén con la salsa, revolver bien y servir.
10. Colocar los trozos de cordero encima de la pasta. Espolvorear con perejil picado y finalizar con aceite de oliva.



Agustín Vazquez

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos entre otros.



Peceto de ternera mechado

con salsa de gírgolas

INGREDIENTES

- 1 peceto de ternera de 1 kg aproximadamente.
- Hierbas a elección.
- 2 cdas de almidón de maíz.
- 250 ml de aceite.
- 150 cc de crema de leche.
- Gírgolas deshidratadas.



PORCIONES: 4



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Sellar el peceto de ambos lados en una olla con aceite caliente.
2. Agregar agua a la cocción anterior y hierbas a elección (laurel, orégano, comino, pimentón, pimienta, ají, romero, estragón, etc.)
3. Cocinar a fuego medio bajo por aproximadamente 1 hora. Rectificar condimentos de ser necesario y salar a gusto.
4. Verificar el grado de cocción introduciendo un cuchillo en la carne y corroborar que se encuentre tierna. En ese momento agregar a la cocción 2 cucharadas de almidón de maíz disuelto en agua.
5. En una sartén aparte, saltear las gírgolas cortadas en trozos y previamente hidratadas. Luego agregar la crema de leche y sazonar a gusto.
6. Acompañar con puré de papa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Gírgolas

- Son una variedad de hongos comestibles de la Patagonia, crecen en álamos.
- Ricos en proteínas, vitaminas del grupo B, hierro y ácido fólico.



Tania Uribe

Cocinera aficionada y emprendedora, creadora de Chocolatería Arco de Piedra. Lago Posadas, Santa Cruz.



Lomo de guanaco con puré de batata

Y CEBOLLA CAMELIZADA AL MALBEC

INGREDIENTES

- 400 g de lomo de guanaco.
- 500 g de batata.
- 50 g de jamón de cordero.
- 500 cc de crema de leche.
- 2 cebollas.
- 100 cc de vino Malbec.
- 50 g de azúcar.
- 1 diente de ajo.
- 1 nuez de manteca.
- Aceite de oliva C/N.
- Sal y pimienta a gusto.

Ricardo Gabriel López

Cocinero y creador de
restaurant "LIHUEN,
sabores de familia" ubicado en
la localidad de Río Gallegos.



PORCIONES: 1



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las batatas, cortarlas en trozos parejos y hervir en agua con sal gruesa. Reservar.
2. Cortar la cebolla en pluma, bien fina. Colocar en una sartén un chorrito de aceite a fuego medio y agregar las cebollas. Cuando estén transparentes agregarles el azúcar, mezclar y dejar cocinar un par de minutos. Incorporar el vino y seguir cocinando hasta obtener una reducción. Reservar.
3. Dividir el lomo en dos medallones y salpimentar.
4. En una sartén que sirva para horno, colocar a fuego fuerte la manteca, el aceite y el ajo. Introducir los medallones y sellarlos de ambos lados. Llevar a horno a 180° de 5 a 7 minutos.
5. Mientras tanto, picar el jamón de cordero y reservar.
6. Realizar un puré con las batatas cocidas, agregándole crema y jamón de cordero.
7. Emplatar colocando el puré, los medallones de carne y la cebolla caramelizada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Carne de guanaco

- Carne magra, baja en grasa y colesterol.
- Alta en proteínas de calidad, hierro, zinc y vitamina B12.
- Excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.





Wok de mar y estepa

INGREDIENTES

- 12 langostinos limpios.
- 200 g de lomo de guanaco.
- 50 g de jamón de guanaco.
- 1/2 morrón verde.
- 1/2 morrón rojo.
- 3 tallos de puerro.
- 3 tallos de cebolla de verdeo.
- 50 g de spaghetti cocidos.
- Sal a gusto.



PORCIONES: 1

PREPARACIÓN

1. Lavar las verduras, secarlas con papel, picar la cebolla en pluma y el resto de los vegetales en juliana fina. Reservar.
2. En otra tabla cortar el lomo en bastoncitos de 2x2 cm. Reservar.
3. Envolver el jamón en papel absorbente y llevar 1 minuto al microondas u horno a máxima potencia, hasta que se seque y pueda molerse con los dedos. Reservar.
4. Calentar un wok a fuego fuerte. Una vez caliente, agregar un chorrito de aceite de girasol. Introducir el lomo y los langostinos. Cocinar y reservar aparte. No tirar el fondo de cocción (líquido excedente de las carnes cocidas).
5. Calentar el wok y reutilizar el fondo de cocción del punto anterior para cocinar las verduras. Luego sumarle los spaghetti previamente cocidos a punto "al dente". Sartenear para que los sabores se integren. Por último agregarle el lomo y los langostinos.
6. Emplatar y rociar el jamón molido por encima.

Ricardo Gabriel López



Cocinero y creador de restaurant "LIHUEN, sabores de familia" ubicado en la localidad de Río Gallegos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Langostinos

- Aporta proteínas de buena calidad, indispensables para el fortalecimiento del tejido muscular. Aporta hierro, ácido fólico y grasas saludables como el omega 3, muy importante para la salud sanguínea y cardiovascular.
- Otros nutrientes destacados son el yodo, el fósforo, el selenio, el calcio, el magnesio y el zinc, entre los minerales; y B12 y B3, entre las vitaminas.





Milanesas de guanaco

del Cerro Ventana

INGREDIENTES

PARA UNA MILANESA DE 250 G

- Bife de guanaco de 250 g.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de mostaza.
- 100 cc leche.
- Sal.
- Pan rallado.
- Panceta.
- Ajo y perejil.
- Manteca.



PORCIONES: 1

MEZCLA PARA REBOZADO

1. Cortar el ajo en láminas.
2. Cortar la panceta en fetas y picar.
3. Picar perejil.
4. Mezclar el pan rallado con los ingredientes anteriores y reservar.

PREPARACIÓN

5. Salar la carne.
6. Mezclar el huevo con la mostaza y la leche.
7. Colocar la carne en la mezcla del punto 6 y rebozar con la preparación del punto 4.

COCCIÓN

8. Untar la milanesa con manteca y cocinar en parrilla o a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Carne de guanaco

- Carne magra, baja en grasa y colesterol.
- Alta en proteínas de calidad, hierro, zinc y vitamina B12.
- Excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.



Mirko Ionfrida

Cocinero santacruceño, oriundo de la localidad de Comandante Luis Piedra Buena. Creativo y vanguardista en la cocina de productos de su tierra natal al mundo.



Silla de Cordero braseada

con papas de campo

INGREDIENTES

- 1 Silla de cordero (cadera).
- 2 morrones rojos.
- 2 morrones verdes.
- 200 gr zanahoria.
- 3 cebollas medianas.
- ½ litro de vino blanco.
- ½ litro de vino tinto.
- Sal, pimienta y laurel.
- Provenzal.
- 500 gr de papas.
- 100 gr de panceta ahumada.
- 150 gr de cebolla.



PORCIONES: 1



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN DEL CORDERO

1. Cortar la cebolla, los morrones y la zanahoria en brunoise (cubos pequeños) y saltear con aceite. Colocar los vegetales cortados en la base de una asadera y la silla encima junto a las hojas de laurel.
2. Untar la carne con provenzal y agregar los vinos.
3. Tapar con papel aluminio y hornear a 180° por 4 hs.

PREPARACIÓN DE LAS PAPAS DE CAMPO

1. Hervir las papas con agua y un chorrito de vinagre.
2. Una vez cocidas, cortar las papas en frío en forma de cubos y freír en aceite.
3. Saltear la cebolla y la panceta, mezclar con las papas. Agregar sal y pimienta a gusto.
4. Emplatar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Cordero

El cordero es un ovino de carne tierna y sabrosa, muy apreciada en la región patagónica. Es bajo en grasas saturadas, colesterol, y contiene una proporción saludable de ácidos grasos Omega 3 y 6, beneficiosos para la salud cardiovascular.



Mirko Ionfrida

Cocinero santacruceño, oriundo de la localidad de Comandante Luis Piedra Buena. Creativo y vanguardista en la cocina de productos de su tierra natal al mundo.



Paleta de cordero con cebolla, ajo y vino blanco

INGREDIENTES

- 1 paleta de cordero.
- 200 g de cebolla.
- ½ cabeza de ajo cortado en flor.
- 2 hojas de laurel.
- 300 cc de vino blanco.
- 300 cc de agua.
- Sal y pimienta C/N.
- 1 papa mediana.
- 50 g de manteca.
- Romero, tomillo C/N.



PORCIONES: 1

PREPARACIÓN DEL CORDERO

1. Cortar la cebolla en juliana y colocarla en una asadera profunda. Salpimentar y agregar el ajo y el laurel.
2. Por encima de la preparación anterior, colocar la paleta de cordero. Pincelar con provenzal y salpimentar. Agregar el vino y el agua.
3. Tapar con papel aluminio y hornear a 180° 4 hs.

PREPARACIÓN DE LAS PAPAS DE CAMPO

4. Cortar la papa en forma de pirámide y colocarla en una bandeja para horno. Salpimentar, agregar manteca y hierbas.
5. Tapar la preparación anterior con papel de aluminio y cocinar en horno a 180° entre 30 y 40 minutos.
6. Emplatar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Cordero

El cordero es un ovino de carne tierna y sabrosa, muy apreciada en la región patagónica. Es bajo en grasas saturadas, colesterol, y contiene una proporción saludable de ácidos grasos Omega 3 y 6, beneficiosos para la salud cardiovascular.



Mirko Ionfrida

Cocinero santacruceño, oriundo de la localidad de Comandante Luis Piedra Buena. Creativo y vanguardista en la cocina de productos de su tierra natal al mundo.



Wrap de capón

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de capón (cuarto trasero).
- 1 kg de cebolla.
- 300 gs de morrón rojo.
- 300 gs de zanahoria.
- 4 dientes de ajo.
- 100 gs de apio.
- 200 gs de berenjena.
- 1 litro de caldo de carne.



PORCIONES: 6



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Cortar todas las verduras en juliana.
2. Saltear por separado según su dureza.
3. Picar fino el ajo.
4. Juntar todo.
5. Saltear las presas de capón.
6. En una fuente de horno hacer una base con la mitad de las verduras salteadas, colocar las presas de capón y tapar con el resto de las verduras.
7. Agregar el caldo y tapar con papel aluminio.
8. Cocinar en horno bajo por 2 horas y media.
9. Retirar el preparado del horno. Desmenuzar bien el capón y mezclarlo con las verduras asadas.
10. Servir en tortillas de wrap.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Capón (carne de ovino adulto)

En relación a su aporte en grasas, se puede decir que los animales alimentados a pastoreo poseen una carne con buena proporción de Omega 3 y 6. Estas características contribuyen a la salud cardiovascular.



José Basualdo

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos entre otros.



Pejerrey a la Deseada

INGREDIENTES

- 1 kg de pejerrey.
- 100 g de harina.
- 100 g de manteca.
- 10 g de alga kombu en polvo.
- Aceite de oliva C/N.
- 1 kg de papines.
- Pimienta blanca C/N.
- Sal C/N.
- 100 g de salicornia.
- Manteca para saltear C/N.



PORCIONES: 4

PREPARACIÓN

1. Quitar todas las espinas al pejerrey, dejando 2 filet por unidad.
2. Dar una rápida sellada en aceite bien caliente.
3. Disponer los trozos de pejerrey en una placa para horno. Reservar.
4. Preparar un crumble mezclando harina, manteca y el alga kombu.
5. Cubrir el pescado con el crumble y gratinar al horno.
6. Hervir los papines en agua con sal. Colar y enfriar.
7. Saltear los papines en manteca y salicornia.
8. Servir el pescado junto a los papines.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Pejerrey

Excelente fuente de proteínas de alta calidad, esenciales en todas las etapas de la vida. Su contenido en minerales como calcio, potasio y fósforo beneficia la salud de dientes y huesos. También aporta vitaminas del complejo B para el desarrollo de glóbulos rojos y el sistema inmunológico. Es rico en Omega 3.



José Basualdo

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos entre otros.



🌀 Róbalo curado grillado 🌀

INGREDIENTES

- 1 kg de róbalo fresco
- 1 kg de azúcar
- 1 kg de sal gruesa
- Aceite de oliva C/N
- 400 g de papines
- 50 g de cebolla de verdeo
- Alga nori C/N
- 150 g de queso de cabra
- Manteca para saltear C/N



PORCIONES: 4



APTO CELÍACO

PREPARACIÓN

1. Quitar las espina a los robalos. Sacar la piel.
2. Diluir el azúcar y la sal en 2 litros de agua.
3. Dejar reposando los filets por 24 horas en el agua preparada.
4. Sacar, enjuagar, secar y reservar.
5. Cocinar los papines en abundante agua y sal. Dejar enfriar y cortar por la mitad.
6. En un wok con manteca saltear los papines, la cebolla de verdeo y el alga nori. Sobre el final agregar los cubos de queso de cabra.
7. Grillar el robalo en plancha muy caliente durante 2 minutos por lado.
8. Emplatar y rociar con aceite de oliva.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Róbalo

Rico en proteínas y bajo en grasas. Contiene potasio que beneficia al sistema nervioso y la actividad muscular, fósforo para la salud de huesos y dientes, hierro para la salud sanguínea y prevención de anemias, vitamina A para la visión y vitamina D para la calcificación de huesos y dientes.



José Basualdo

Cocinero Patagónico con más de veinte años de experiencia en la cocina y dedicado a trabajar con productos autóctonos de la provincia como el capón, guanaco, cordero y langostinos entre otros.



Raviolón de guanaco

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 500 g de harina 0000.
- 5 huevos.
- 1 cdt de aceite de oliva.
- 10 g de carbón activado.

PARA EL RELLENO

- 1 kg de pulpa de guanaco para brasear.
- 1 kg de cebolla.
- 1 kg de zanahorias.
- 1 ajo.
- 500 g de cebolla de verdeo.
- 300 g de morrón.
- 1 lt de vino tinto.
- Paramela y romerillo a gusto.



PORCIONES: 4

PREPARACIÓN DE LA MASA

1. En un bowl colocar harina, huevos y aceite.
2. Mezclar hasta obtener una masa homogénea. Dejar descansar 30 minutos y después estirar para dar la forma deseada.

PREPARACIÓN DEL RELLENO

1. Cortar la carne de guanaco en trozos medianos y colocarlo junto a la cebolla, zanahoria, ajo, cebolla de verdeo, morrón, paramela y romerillo en un recipiente que pueda ir al horno.
2. Agregar vino, caldo de verdura y tapar con papel aluminio.
3. Cocinar en un horno medio por 1 hora y media hasta que la carne se desarme. Enfriar y reservar.
4. Estirar la masa fina sobre un molde de raviolos con harina. Colocar el relleno (10 g aproximadamente). Tapar con la masa, cortar y reservar.
5. Cocinar durante 5 minutos en agua caliente antes de su punto de ebullición para evitar que los raviolos se rompan. Servir con salsa a elección.

Alejandra Repetto



Chef en Alambique Hotel Kau Yatún y creadora de Serafina, restaurant puertas adentro de su hogar, con foco en productos locales y especializado en carne de guanaco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Carne de Guanaco

- Carne magra, baja en grasa y colesterol.
- Alta en proteínas de calidad, hierro, zinc y vitamina B12.
- Excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.



Parfait de chocolate, frambuesas y frutillas

INGREDIENTES

- 125 g de azúcar.
- 150 cc de agua.
- 125 g de chocolate rallado.
- 3 yemas.
- 300 cc de crema de leche.
- 2 cucharaditas de café al coñac (opcional).
- Frambuesas y frutillas para decorar C/N.



PORCIONES: 2

PREPARACIÓN

1. Batir las yemas a punto letra. Reservar.
2. En una cacerola colocar el azúcar y cubrir con agua.
3. Llevar la preparación a fuego moderado hasta que hierva. Mantener durante 3 minutos más en el fuego y retirar el almíbar logrado.
4. Agregar chocolate rallado al almíbar y remover para que se funda. Reservar.
5. Volcar la preparación de almíbar y chocolate, aún caliente, sobre las yemas batidas (punto 1).
6. Con la ayuda de una batidora eléctrica, batir la mezcla hasta que enfríe. Reservar.
7. Aparte, batir crema de leche hasta que quede bien espesa y aromatizar con café al coñac. Añadir a la preparación del punto 6.
8. Disponer la preparación en copas altas y llevar a la heladera durante dos horas antes de servir.
9. Decorar con frambuesas y frutillas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Frutillas y frambuesas

- Los frutos rojos son muy ricos en antioxidantes que protegen contra el envejecimiento celular y las enfermedades degenerativas.
- Su aporte en fibra mejora la salud intestinal e inmunidad.



Tania Uribe

Cocinera aficionada y emprendedora, creadora de Chocolateria Arco de Piedra. Lago Posadas, Santa Cruz.



Torta invertida de manzana

INGREDIENTES

- 100 g de manteca.
- 180 g de azúcar.
- 2 huevos.
- Esencia de vainilla C/N.
- Ralladura de limón o naranja.
- 1 cdita canela (opcional).
- 250 cc de leche.
- 325 g harina leudante.
- 3 manzanas mediana rojas o verdes.
- Azúcar extra para el caramelo.



PORCIONES: 8

PREPARACIÓN DE LAS MANZANAS

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Realizar caramelo con azúcar y volcarlo en una tartera desmontable.
3. Cortar las manzanas en tiras no muy gruesas y disponerlas sobre la tartera encima del caramelo ya frío. Reservar.

PREPARACIÓN PARA EL BIZCOCHUELO

4. En un bowl batir la manteca con el azúcar y la vainilla. Añadir los huevos de a uno y seguir batiendo. Por último sumar la ralladura de limón/naranja y la canela.
5. Incorporar, intercalando, harina y leche.
6. Verter la preparación en el molde y llevar al horno durante 50/60 minutos a fuego medio (160°C)
7. Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Manzanas

- La manzana se cultiva en ciertas regiones de la provincia.
- Aporta azúcares saludables, vitaminas A y E, minerales como el potasio y el magnesio y fibra para la salud intestinal



Tania Uribe

Cocinera aficionada y emprendedora, creadora de Chocolateria Arco de Piedra. Lago Posadas, Santa Cruz.



Membrillos al Malbec

INGREDIENTES

- 1 kg de membrillo.
- 2 botellas de vino tinto Malbec.
- 1 kilo de azúcar.
- 1 rama de vainilla.
- 6 unidades de clavo de olor.
- Helado de crema.
- Hojas de menta.



PORCIONES: 6

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar los membrillos. Reservar la piel para hacer la jalea.
2. Cortarlos por la mitad a lo largo y luego cortar en 5 partes cada mitad: 10 gajos por membrillo.
3. Sacar semillas y durezas del centro de cada gajo, lavarlos nuevamente. Colocar en una cacerola los gajos y cubrirlos con el vino.
4. Agregar el azúcar, la vainilla y los clavos de olor. Llevar la olla a fuego suave y revolver de vez en cuando, intentando cubrir todos los gajos con el vino.
5. Cuando rompa el primer hervor, apagar el fuego y tapar. Dejar enfriar completamente en la misma cacerola tapada. Luego separar el vino de los gajos.
6. Servir los gajos solos, con helado o crema batida y decorar con hojas de menta fresca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Membrillo

- Es un fruto rico en fibra y vitamina C.
- Tiene un alto poder antioxidante y aporta potasio que ayuda a la actividad muscular y al sistema nervioso.



Tania Uribe

Cocinera aficionada y emprendedora, creadora de Chocolatería Arco de Piedra. Lago Posadas, Santa Cruz.



Mousse de chocolate y compota de frutos patagónicos

INGREDIENTES

PARA LA MOUSSE

- 750 g de chocolate amargo al 70%
- 1 litro crema de leche
- 5 yemas
- 5 claras
- 5 huevos
- 250 g de azúcar
- 125 cc de agua

PARA LA COMPOTA

- 250 g de grosellas
- 250 g de cassis
- 250 g de frambuesas
- 250 g de ruibarbo
- 250 g de calafate
- 500 g de azúcar
- 500 cc de jugo de naranjas



PORCIONES: 6

PREPARACIÓN

1. Fundir el chocolate y reservar.
2. Hacer un merengue con las claras y la mitad del azúcar. Reservar.
3. En la batidora mezclar los huevos y las yemas a velocidad media con el azúcar restante y el agua, realizar un almíbar y agregárselo en caliente a la preparación de yemas y huevos. Batir hasta entibiar. Reservar.
4. Batir la crema a $\frac{3}{4}$ y reservar.
5. En un bowl colocar el chocolate fundido tibio y agregar de manera alternada la mezcla de las yemas y el almíbar (punto 4), el merengue y la crema. Reservar en frío.
6. Colocar toda la fruta limpia en un bowl con azúcar, canela y jugo de naranja.
7. Servir ambas preparaciones con helado de crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Frutos Patagónicos (grosellas, cassis, cerezas, calafate, etc)

Aportan antioxidantes y vitaminas, como la vitamina C, nutriente importante en la absorción del hierro. Mejoran la salud intestinal por su aporte de fibra. Poseen azúcares saludables, lo cual los hace ideales para el uso en la cocina y su consumo al natural.



Alejandra Repetto

*Chef en Alambique
Hotel Kau Yatún y creadora de
Serafina, restaurant puertas
adentro de su hogar, con
foco en productos locales y
especializado en carne de
guanaco.*



Licor de calafate casero

INGREDIENTES

- 4 kg de frutos de calafate.
- 500 g de azúcar.
- 1 lt de vodka.
- 1 lt de agua.

RECOMENDACIÓN:

Consultar la página de ANMAT y seguir las normas de seguridad e higiene para el armado y envasado de conservas dulces.



PORCIONES: 1 LITRO

PREPARACIÓN

1. Lavar los calafates y verter en un frasco grande, agregar el vodka y mezclar suavemente.
2. Dejar reposar la preparación anterior durante 2 meses a temperatura ambiente en un lugar cálido y oscuro.
3. En una olla añadir el azúcar y el agua. Revolver hasta disolver y calentar a fuego medio hasta formar un almíbar. Dejar enfriar. Reservar.
4. Transcurridos los 2 meses, filtrar la fruta del alcohol y reservar por separado.
5. Triturar los frutos de calafate y tamizar.
6. Mezclar los frutos tamizados y el alcohol con el almíbar.
7. Colocar en un frasco con tapa y reposar por 4 meses.
8. ¡Disfrutalo con mucho hielo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Calafate

Es considerado un superalimento debido a su gran contenido de antioxidantes, que protegen al organismo del envejecimiento celular.

Antiguamente era utilizado por los pueblos originarios como antiséptico contra diferentes enfermedades.

Es una buena fuente de fibra y posee azúcares saludables propios del fruto, que contribuyen a la salud intestinal.



Alejandra Repetto

Chef en Alambique Hotel Kau Yatún y creadora de Serafina, restaurant puertas adentro de su hogar, con foco en productos locales y especializado en carne de guanaco.



Cheesecake de ruibarbo

INGREDIENTES

PARA LA BASE DEL CHEESECAKE

- 150 g de avena instantánea.
- 50 g de almendras.
- 40 g de aceite.
- 1 cdita de esencia de vainilla.
- 1 huevo.

RELLENO

- 300 g queso crema.
- 3 huevos.
- 100 g de azúcar.
- 15 g de gelatina sin sabor.
- 100 g de mermelada de ruibarbo.
- 75 cc de agua fría.



PORCIONES: 6

PREPARACIÓN

1. Precaentar el horno a 180°.
2. Para la base, tostar las almendras en el horno durante 15 minutos aproximadamente hasta que estén doradas.
3. Procesar las almendras tostadas junto con la avena y volcar la mezcla en un bowl. Agregar el huevo, la esencia de vainilla y el aceite. Mezclar.
4. Formar una masa con la preparación anterior y cubrir la base de un molde de 22 cm de diámetro desmontable.
5. Llevar al horno a 180° por 15 minutos aproximadamente. Cocinar y reservar.
6. Para el relleno llevar a baño maría, la mitad del azúcar, la gelatina (previamente hidratada con 75 cc de agua fría), la ralladura de limón, el ruibarbo y 3 yemas. Cocinar hasta que llegue a 45° de temperatura. Reservar.
7. Disponer en un bowl 3 claras de huevo y el resto del azúcar y montar hasta su punto nieve.
8. Mezclar todo y volcar la preparación sobre la base ya cocida y llevar a la heladera por 4 hs como mínimo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Ruibarbo

Aporta nutrientes valiosos como la vitamina C, muy importante en la absorción del hierro. Es antioxidante y aporta ácido fólico que ayuda a prevenir anemias. Posee calcio para fortalecer huesos y dientes. Es una buena fuente de fibra que mejora la salud intestinal y tiene efectos antiinflamatorios.



Melisa Soria

Chef y pastelera. Creadora de Melisa Patisserie.



Alfajores de rosa mosqueta

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 110 g de manteca
- 100 g de azúcar
- 70 g de miel
- 2 yemas y 1 huevo
- 180 g de almidón de maíz
- 210 g de harina 0000
- 25 g de polvo de hornear
- 100 g de mermelada de rosa mosqueta

PARA LA CUBIERTA DE AZÚCAR

- 300 g de azúcar impalpable
- 50 cc de agua



PORCIONES: 12 ALFAJORES

PREPARACIÓN

1. Colocar la manteca pomada en un bowl, añadir azúcar, miel y batir hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Agregar a la preparación anterior el huevo, las yemas y batir. Reservar.
3. Tamizar los ingredientes secos e incorporarlos de a poco a la mezcla. Integrar todo hasta formar una masa.
4. Estirar la masa lograda entre dos papeles film hasta obtener un espesor de 4mm aprox. Llevar a la heladera por 12 hs.
5. Retirar la masa de la heladera y cortar tapas de 8 cm de diámetro.
6. Colocar las tapas en una placa dejando espacio entre cada una ya que crecen en el horno.
7. Hornear por 6 minutos. No deben dorarse. Dejar enfriar.
8. Rellenar los alfajores con la mermelada.
9. Realizar una cubierta mezclando el azúcar impalpable con el agua. Bañar los alfajores y esperar que escurran.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Producto destacado: Rosa Mosqueta

Es un arbusto silvestre con frutos apreciados en la industria alimentaria y cosmética. Sus frutos contienen magnesio para el funcionamiento del sistema inmunológico y cardiovascular. La vitamina C actúa como antioxidante y mejora la absorción del hierro. El zinc es un mineral esencial para la inmunidad y también posee propiedades antioxidantes.



Melisa Soria

Chef y pastelera. Creadora de Melisa Patisserie.

