

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 del 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*

## 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 ardorosos, 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:

½ kg. de maíz preferiblemente el chuchoca

¼ kg. de poroto

2 kg. de queperí

1 kg. de tripa gorda

½ kg. de cuero y huesos de cerdo

¾ kg. de zapallo criollo

Grasa pella (ver aparte), 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, de-

jándola 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
- ½ kg. de carne (queperí)
- ½ kg. de zapallo criollo
- Sal, pimentón, ají, comino; cebolla en cabeza, cebolla de verdeo, grasa pella (ver aparte) 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 ¼ 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 ½ 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

(o locro de maíz triturado)

## Ingredientes:

- ½ kg. de frangollo
- ¾ kg. de carne (queperí)
- ½ kg. de zapallo amarillo y seco
- ¼ kg. de panceta ahumada o tocino
- 1 Batata grande

Sal, comino, agua, cebolla en cabeza, cebolla verde, grasa pella (ver aparte) 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. Condimente 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 desarme. 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 (ver aparte)
- 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 ¼ 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 ¼ 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 (ver aparte)
- 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 impregnen.

**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 cocimiento 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 ponga 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; añade 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, espolvoreándolo con canela molida. Finalmente le da un golpe de horno caliente para dorarlo.