

# LA COCINA DEL MAÍZ

## **Autores:**

Agr. Luis Gerónimo Gómez

Lic. Silvina I. Fariza

Mgter. Mónica E. Heck

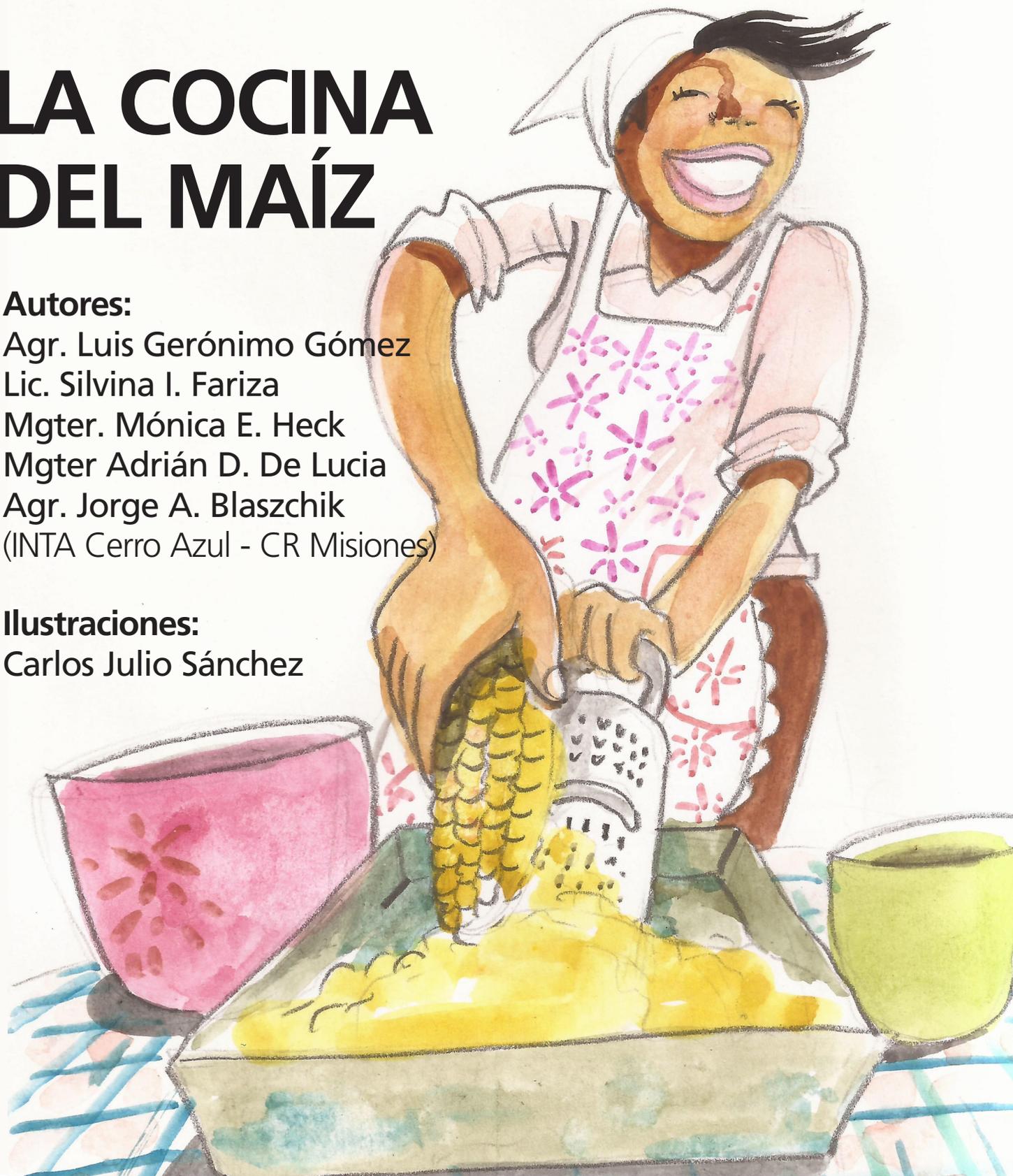
Mgter Adrián D. De Lucia

Agr. Jorge A. Blaschik

(INTA Cerro Azul - CR Misiones)

## **Ilustraciones:**

Carlos Julio Sánchez



**Tratado Internacional**

SOBRE LOS RECURSOS FITOGENÉTICOS  
PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA



Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria

# HOMENAJE

Luís Gerónimo Gómez nació en El Tajamar, provincia de Tucumán, Argentina, el 26 de diciembre de 1943. De formación técnica en la Escuela de Agricultura y Sacarotecnia de la UNT, de la que egresó con el título de Perito Agrónomo, en 1963. Ingreso a INTA Leales el 24 de mayo de 1965 como ayudante técnico en la especialidad de forrajes. Al poco tiempo comenzó a probar algunas variedades de maíz con la intención de mejorar las raciones de la hacienda. Al principio se trataba sólo de analizar su desempeño, pero con el tiempo los esfuerzos se fueron concentrando cada vez más en este maravilloso cereal andino. A partir de 1965, Don Luis inició trabajos para el mejoramiento genético del maíz y las investigaciones de prácticas agronómicas para mejorar su producción. Debido a su experiencia, Luis Gerónimo Gómez fue convocado a participar en numerosos congresos internacionales en los que también participaban eminentes investigadores. De esta forma fueron adquiridos conocimientos de última generación que se volcaron a los trabajos en Leales. Por esa época fue difundida la primera variedad de maíz del INTA Leales, bautizada "Leales 25", variedad que hasta el presente se sigue trabajando sin descanso. En palabras de Gerónimo Gómez: "Leales 25 es como el cantor de tangos Carlos Gardel, porque cada año viene mejor". Se anudaron vínculos importantes con el Centro de Investigación de Maíz y Sorgo, de la Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuaria (EMBRAPA), en Sete Lagoas, Brasil.

Dedico parte de su vida a la investigación de este cereal tan noble, no solo aportando conocimiento en su manejo, producción y mejoramiento, sino que también supo poner en valor la importancia del rescate de este acervo cultural regional y la variabilidad genética de las distintas razas de maíces andinos prehispánicos. Conoció y experimento sus virtudes gastronómicas, resaltando la importancia del maíz en la utilización de la cocina regional, recopilando recetas, poniendo en práctica cada una de ellas, dedicando con mucho entusiasmo parte de su tiempo a su segunda gran pasión "la cocina".

Don Luis, nuestro maestro, amigo, y gran colega



..... "Tuve mucha suerte, pude entrar al INTA, me capacité con los mejores y así pude alcanzar buenos resultados. Cumplí con los objetivos propuestos. No muchos tienen esa suerte" (Luis Gerónimo Gómez)



# INDICE

SOBERANÍA ALIMENTARIA .....	7
LEYENDAS DEL MAÍZ.....	8
La leyenda Azteca del maíz .....	8
La leyenda del maíz en el Pilcomayo.....	8
La leyenda del maíz en Misiones. Avachi ñepyrú (origen del maíz).....	9
HISTORIA DEL MAÍZ .....	11
RECUPERACIÓN DEL MAÍZ EN LA ALIMENTACIÓN REGIONAL .....	12
RECETAS .....	13
Sopa crema de choclo .....	13
Ensalada de choclo con lentejas.....	13
Entrada de maíz con huevos poche .....	13
Choclo con chorizo y papa.....	14
Mousse de maíz.....	14
Calapurca (Jujuy) .....	14
Estofado norteño .....	15
Choclos refritos .....	15
Choclos asados .....	15
Arroz vistoso .....	15
Pastel de arroz .....	16
Huevos con choclos .....	16
Arroz fiesta.....	16
Arroz con maíz.....	17
Sorpresa de queso.....	17
Torta de choclo con queso .....	17
Bolitas de choclo y nuez .....	18
Tortilla de choclo al horno .....	18
Pepián de choclo (Perú) .....	18
Picante de choclo .....	18
Pepián de choclos (Guatemala).....	19
Faina uruguaya de choclo .....	19
Torreja de choclo (Ecuador) .....	19
Tortillas de maíz (Ecuador).....	20
Torta dulce de choclo .....	20
Ensalada de palta, atún y maíz.....	20
Tortita thay de maíz .....	21
Souffle de choclo (1).....	21
Souffle de choclo (2).....	22
Flan cremoso de maíz .....	22
Crema de choclo.....	22
Choclo con zucchini.....	22
Salteado de choclos .....	23
Granos de choclo con queso cremoso .....	23

Ensalada de maíz y manzana .....	24
Tortilla de maíz a la crema.....	24
Bocadito de choclo.....	24
Sopa de choclo .....	25
Salteado de choclo y zucchini.....	25
Ensalada de maíz y queso .....	26
Ensalada de maíz y poroto .....	26
Ensalada de pimiento y maíz .....	26
Choclos con verduras y quesos .....	26
Tallarines con pollo y choclo al horno (Uruguay) .....	26
Cazuela de choclo .....	27
Panqueques de maíz .....	27
Buñuelos de choclo .....	28
Frituras de choclo (Cuba).....	28
Chicha morada (Perú) .....	28
Chicha blanca (Bolivia) .....	28
Refresco con pelo de choclo .....	29
Flan rápido de choclo.....	29
Torta de choclo.....	29
Torta colombiana de choclo.....	29
Pollo con crema de choclo .....	29
Pastel de choclo (Chile) .....	30
Elaboración de harina de maíz tipo paraguaya .....	30
Sopa paraguaya .....	30
Chipa so o (Paraguay) .....	31
Chipa rellena (Misiones).....	31
Chipa mestizo (Misiones) .....	32
Pan de maíz (Misiones).....	32
Bollos rellenos con porotos negros. (Misiones).....	32
Recetas familia Klineau (1) (Misiones) .....	33
Recetas familia Klineau (2) (Misiones) .....	33
Torta de choclo ecuatoriana .....	33
Torta salada de maíz con jamón.....	34
Chipa guazú.....	34
Pastelitos de choclo y queso (Ecuador).....	34
Pastel colombiano de choclo.....	34
Pastel tucumano de choclo.....	35
Pastel tarta de choclo.....	35
Pastel de maíz.....	36
Pastel de choclos (Uruguay) .....	36
Pastel de choclo (Venezuela) .....	36
Tarta de choclos .....	37
Tarta de crema de choclo .....	38
Budín de queso y choclo .....	38
Mote mapuche.....	38
Mote .....	39
Mote tucumano .....	39

Patasca (Atacama).....	39
Pozole (México).....	40
Empanadas de choclo con queso y panceta .....	40
Cachitos de maíz .....	40
Empanadas tucumanas de choclo.....	41
Locro tucumano .....	41
Huascalocro a la Don Luis (El Tajamar Tucumán) .....	42
Huascalocro puneño .....	43
Pirco (Bolivia).....	43
Humitas (Tarija Bolivia) .....	43
Tamales cubanos en hoja .....	44
Tamal de maíz blanco peruano .....	44
Tamales de maíz blanco salados (Perú) .....	45
Tamal en cazuela (Cuba).....	45
Humitas de carne peruanas .....	45
Humitas de Lambayeque (Perú).....	46
Humitas chilenas .....	46
Tamales limeños .....	47
Tamales salteños .....	47
Humitas de Ecuador .....	48
Humitas de Tarija (Bolivia) .....	48
Humitas tucumanas de choclo con queso .....	48
Humitas tucumanas en chala con carne (60 unidades) .....	49
Tamales tucumanos (125 unidades).....	49
Tamales norteños .....	50
Pastelitos de choclo .....	51
Humita en olla.....	51
Hallaca (es un preparado emblemático de la República de Venezuela) .....	51
Canelones de choclo.....	53
Crep de jamón con maíz.....	53
Lasaña de choclo .....	54
Lasaña con choclo (Perú).....	54
Macarrones con choclo .....	54
Pasticho de choclo.....	55
Arrollado de pollo relleno con maíz y pimientos colorados .....	55
Calcha (Perú).....	56
Popusa (es una preparación típica de República del Salvador) .....	56
Cachapas .....	57
Arepa.....	57
Arepa reina pipiada .....	58
Arepas de queso .....	59
Arepa de fajita .....	59
Arepa cernida .....	59
Arepas de queso rallado .....	60
Arepa de maíz y mandioca.....	60
Arepas santandereanas .....	60
Arepas boyacenses .....	60

Arepa santandereana de choclo.....	60
Carisecas (Preparación dulce).....	61
Rosquitas de maíz.....	61
Masa de maíz mexicana.....	61
Elaboración de la tortilla mexicana.....	62
Gorditas.....	62
Salsa pico de gallo.....	63
Frijoles refritos.....	63
Salsa para tacos.....	63
Salsa mexicana.....	64
Gorditas coloradas.....	64
Gorditas de poroto.....	64
Molotes.....	64
Chilaquiles rojos.....	65
Tacos de pollo o vaca.....	66
Fajitas de pollo.....	66
Fajitas de cerdo.....	66
Taco flauta.....	67
Fajitas de pollo a las hierbas.....	67
Taquitos de Guanajuato.....	67
Tacos de camarón.....	67
Enchilada rosa.....	67
Sincronizada.....	67
Sincronizada de jamón.....	68
Tostadas.....	68
Huevos rancheros.....	68
La polenta.....	68
Pastel tucumano de polenta.....	68
Polenta a los cuatro quesos.....	69
Polenta rellena con jamón y queso.....	69
Ñoquis de polenta.....	70
Polenta en carroza.....	70
Polenta con queso.....	71
Polenta asada.....	71
Lasaña de polenta mozzarella y pollo confitado con hierbas.....	72
Salvia frita y salsa reducción de jugo de remolachas.....	72
Polenta con tuco.....	73
Polenta sabrosa.....	73
Polenta criolla.....	73
Polenta con tuco.....	75
Polenta al gratín.....	75
Lasaña de polenta.....	76
Ñoquis de polenta (2).....	76
Polenta en pizza.....	76
Polenta con humita.....	77
Polenta con papa y longanizas.....	77
Polenta con queso cremoso.....	78

Pastel dulce de polenta.....	78
Alfajores de fécula de maíz (maicena) (25 alfajores) .....	78
Pastel de choclo.....	79
Torta de maíz con crema de cítricos (Misiones) .....	79
Torta dulce de choclo (Ecuador) .....	80
Galletas de choclo .....	80
Muffins de choclo (para la hora del té) .....	80
Tortitas de maíz capia (Valles Calchaquí, Fuerte Quemado) .....	80
Capias (Valles Calchaquí, Fuerte Quemado).....	81
Capia salteña .....	81
Capias de la Quebrada (Jujuy) .....	81
Galletitas de maíz.....	82
Galletas de maíz (Misiones).....	82
Budín de crema de choclo .....	82
Bollitos de choclo.....	83
Panqueque de maíz dulce .....	83
Pastel de choclo de Arequipa (Perú) .....	83
Mazamorra .....	84
Mazamorra de choclos (Ecuador) .....	84
Mazamorra de choclos (Venezuela).....	84
Anchi .....	85
Anchi salteño.....	85
Pastel de choclo de Arequipa .....	85
Atol.....	86
Quinbolitos de harina de maíz (Ecuador) .....	86
Torta de choclos .....	86
Pastel de choclo con salsa de rompopo (México) .....	86
Panecitos .....	87
Harinita.....	88
Miskopitapi .....	88

## SOBERANÍA ALIMENTARIA

La soberanía alimentaria es un concepto político proteccionista introducido en 1996 por la Vía Campesina en Roma, con motivo de la Cumbre Mundial de la Alimentación de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Se entiende como la facultad de cada Estado para definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria. Ello implica la protección del mercado doméstico contra los productos excedentes que se venden más baratos en el mercado internacional, y contra la práctica del dumping (venta por debajo de los costos de producción).

Este nuevo concepto, constituye una ruptura con relación a la organización actual de los mercados agrícolas puesta en práctica por la OMC. En contraste a la seguridad alimentaria definida por la FAO, que se centra en la disponibilidad de alimentos, la soberanía alimentaria incide también en la importancia del modo de producción de los alimentos y su origen. Resalta la relación que tiene la importación de alimentos baratos en el debilitamiento de producción y población agraria locales.

Cuando se habla de maíz establecemos un vínculo con una variada gama de productos, alimentos, prácticas o tradiciones que hemos visto, vivido y conocido desde que tenemos sentido común, por lo menos quienes pertenecemos a países latinoamericanos. El hecho de que la gran mayoría de países latinos identifiquemos al maíz como uno de los alimentos por excelencia de nuestra mesa, se debe a que hemos cultivado maíz por miles de años y hemos desarrollado una fuerte identidad ligada a él. Por otra parte, si tendríamos que identificar alguna planta como la representante de América, sin lugar a dudas que esta sería el maíz, pues por cultivo es

el tercero en superficie en el mundo después del trigo y el arroz

Muchos de nuestros pueblos de América hoy prácticamente desconocen al maíz en sus verdaderos valores ancestrales. En los siglos XVI y XVII, los españoles, a medida que avanzaban en sus viajes de exploración y en sus expediciones de conquista fueron introduciendo prácticas y costumbres imponiendo entre los pobladores nativos nuevas formas de vida, como construcción, comidas, jerarquización social, política, religión, etc. En este sentido llegamos a la fecha a reconocer comidas de estilo europeo, desconociendo que es una copia o como cocinar un locro, plato Nacional Argentino, como lo es la Feijoada para Brasil y que interesante, resultan que estos dos platos nacionales, en realidad, no son más que comidas rústicas en sus orígenes que se cocinaban con rezagos que el colonizador no comía y por lo tanto el preparado era para alimentar a los esclavos de los blancos colonizadores.



# LEYENDAS DEL MAÍZ

## La leyenda Azteca del maíz

Cuentan que antes de la llegada de Quetzalcóatl, los aztecas sólo comían raíces y animales que cazaban.

No tenían maíz, pues este cereal tan alimenticio para ellos, estaba escondido detrás de las montañas.

Los antiguos dioses intentaron separar las montañas con su colosal fuerza, pero no lo lograron.

Los aztecas fueron a plantearle este problema a Quetzalcóatl.

-Yo se los traeré- les respondió el dios.

Quetzalcóatl, el poderoso dios, no se esforzó en vano en separar las montañas con su fuerza, sino que empleó su astucia.

Se transformó en una hormiga negra y acompañado de una hormiga roja, marchó a las montañas.

El camino estuvo lleno de dificultades, pero Quetzalcóatl las superó, pensando solamente en su pueblo y sus necesidades de alimentación. Hizo grandes esfuerzos y no se dio por vencido ante el cansancio y las dificultades.

Quetzalcóatl llegó hasta donde estaba el maíz, y como estaba transformado en hormiga, tomó un grano maduro entre sus mandíbulas y emprendió el regreso. Al llegar entregó el prometido grano de maíz a los hambrientos indígenas.

Los aztecas plantaron la semilla. Obtuvieron así el maíz que desde entonces sembraron y cosecharon.

El preciado grano, aumentó sus riquezas, y se volvieron más fuertes, construyeron ciudades, palacios y templos. Y desde entonces vivieron felices.

Y a partir de ese momento, los aztecas veneraron al generoso Quetzalcóatl, el dios amigo de los hombres, el dios que les trajo el maíz.



## La leyenda del maíz en el Pilcomayo

No podía faltar la leyenda en esta planta americana por excelencia. El maíz (avachí), ha sido considerado siempre por los indígenas como una bendición del cielo. Hay varias versiones de esta leyenda, pero consignamos la más popular, que consideramos verdadera por haberla oído también de labios de los indígenas del Pilcomayo.

Fue en aquellos momentos cruciales en que no se sabe si es posible sobrevivir o perecer. Todo parecía indicar que ocurriría esto último, pues durante largos meses no asomaba una nube en la comba celeste. Los ríos se secaban, se marchitaban los árboles, los animales morían de sed. Tolvaneras irresistibles barrían los campos desolados. El pueblo, paciente al principio desesperaba, enloquecía. Todas las rogativas habían resultado estériles.

Entonces el "Rubichá" (jefe de la tribu), en una sostenida cábala con los genios del cielo, develó el secreto:

-Tupá está enojado con sus hijos y por eso los castiga con el hambre, la sed y la muerte si no vuelven los ojos a EL...

El pueblo entero se arrepintió y cayó de rodillas, jurando amor y respeto a sus leyes. Pero el Rubichá continuó:

-Eso no basta. Para aplacar la ira de Tupá, es necesario sacrificar la vida de uno de sus hijos.

Entonces, entre los circunstantes salió un guerrero joven y apuesto que exclamó con firmeza:

-Yo me ofrezco al sacrificio...

Lloraron los suyos y lloró el pueblo de emoción y dolor. Pero el joven mantuvo su decisión inquebrantable.

El Rubichá, dolorido, no tuvo otro recurso que aceptar el sacrificio de aquel joven, cuya vida podría ser tan útil. Caminaron hasta un sitio despoblado de árboles, cavaron una fosa y en ella tomó el joven su voluntaria sepultura. La tierra, fuertemente apisonada lo cubrió totalmente, dejando sólo fuera la nariz del infortunado.

A los pocos instantes asomó una tormenta en el horizonte, que vertiginosamente descendió sobre la selva. El viento y los relámpagos sembraron el pánico entre los hombres. Luego comenzó a llover. Una lluvia abundante, dulce, que duró toda la noche. ¡El milagro se había cumplido!...

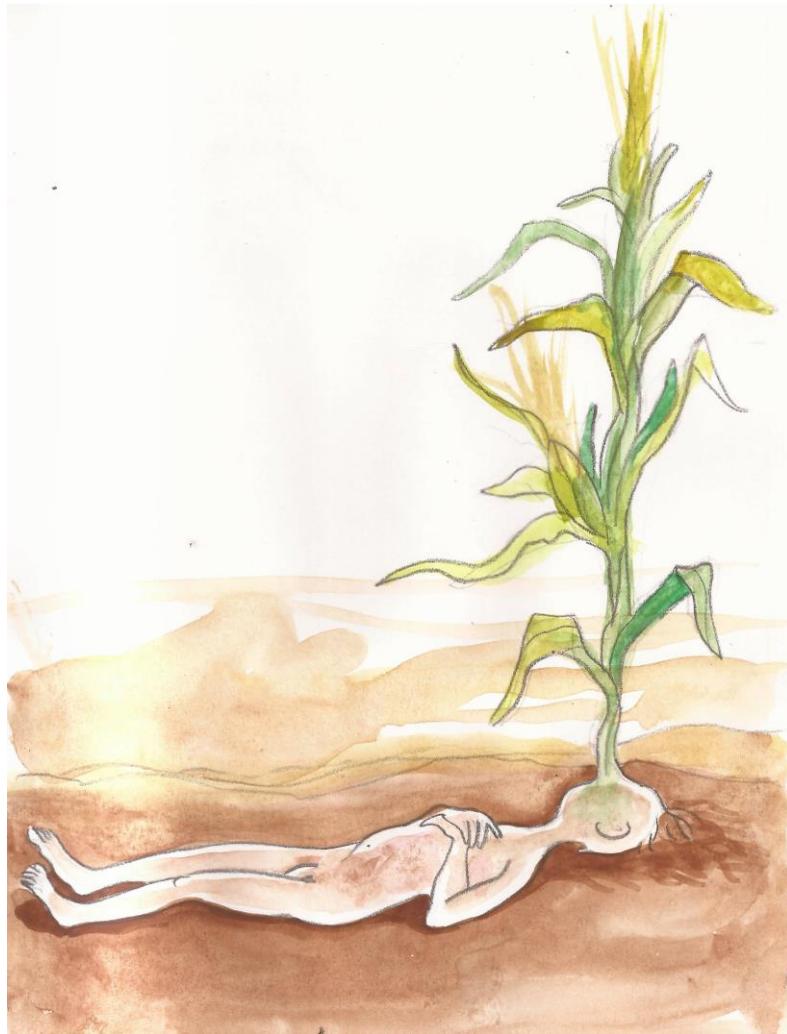
Al día siguiente la tribu se dirigió al lugar del sacrificio para testimoniar su gratitud. Pero en el mismo lugar, donde el día antes asomara la nariz, había brotado una planta de largas hojas verdes entre las que asomaban espigas con granos de oro.

Era el maíz, y le llamaron "avachi", que quiere decir "Nariz de indio".

## **La leyenda del maíz en Misiones. Avachi ñepyrú (origen del maíz).**

Traducción al Castellano del testimonio de Don Vicente Ortega, Cacique Kuarajhy, Tecojhá Kaa guy poty, del Valle del Cuña Pirú, Aristóbulo del Valle, Misiones, 1982. Wilfrido Martínez Duarte, 15/06/2023.

Ñanderú tenondé, nuestro Padre Primero, cuando creo al Avá, (Gente), antes de retirarse a su descanso, llamo al Avá y le entrego una pequeña semilla (Mba é ra y í), encomendándole que cavara en el suelo de la Tierra (Yby) un hueco con la mano y en ella depositara la semilla. Avá sí lo hizo. Se arrodilló sobre el suelo y en ella hizo con sus manos un hueco en el que delicadamente depositó la semilla y lo tapo con la misma tierra. "De ella brotará una planta y tendrá frutos. Cuídala, porque así dará muchos frutos, y de ellas te alimentarás tú y tus hijos, recomendó Ñanderú. Y prosiguió: "Porque si por tu descuido sus frutos disminuyen, tus hijos disminuirán, pero si desaparece, tu pueblo desaparecerá", advirtió Ñanderú Tendondé, Nuestro Padre Primero. Avá lo cuidó. El cielo lloró de emoción, mojó la Tierra y germinó y creció una planta, en cuyos brazos, crecieron frutos como hijos, de rubia cabellera. Por eso, Avá lo bautizó Avá avachí. (Gente de cabellera clara).



# HISTORIA DEL MAIZ

El origen exacto del maíz actual (*Zea mays*) es algo que, incluso en nuestros días, no ha llegado a esclarecerse plenamente. Existen dos corrientes distintas con respecto a su origen. La primera y más extendida sitúa su origen en una evolución del teosinte, cultivo anual que posiblemente sea el más cercano al maíz. La segunda tendencia cree que se desarrolló a partir de un maíz silvestre hoy desaparecido. Gracias a la datación por medio de Carbono 14 realizada sobre espigas de maíz encontradas en yacimientos arqueológicos del Valle de Tehuacán se ha sabido que el maíz era consumido en México hace 7000 años. Las mazorcas de aquella época se diferenciaban considerablemente de las que conocemos hoy en día. Medían entre 3 y 4 cm. de longitud y tenían escasa cantidad de granos cada una. Unos 1000 años después este maíz primitivo ya estaba domesticado. La evolución natural y las capacidades agrícolas de los indígenas precolombinos transformaron progresivamente esas pequeñas mazorcas salvajes en algo más parecido a lo que conocemos actualmente.

El maíz era un alimento básico de las culturas indígenas americanas muchos siglos antes de que los europeos llegaran a América. En las civilizaciones maya y azteca jugó un papel fundamental en las creencias religiosas, en sus festividades y en su nutrición.

En tiempos precolombinos se cultivaba desde Chile hasta Canadá. En el año 1604 se inició su cultivo en España. Debido a su productividad y a su fácil adaptación al medio, el cultivo del maíz se extendió rápidamente en la dieta popular. Durante el siglo XVIII el cultivo se difundió de forma gradual por el resto de Europa, primero por los lugares de clima más cálido del Mediterráneo y posteriormente por Europa septentrional. Es el único cereal proveniente del Nuevo Mundo. Actualmente se cultiva

en la mayoría de los países del mundo siendo la tercera cosecha más importante después del trigo y el arroz.

Hoy en día el maíz se utiliza como fuente fundamental en la nutrición tanto de seres humanos como animales. Es además una materia prima indispensable en la fabricación de productos alimenticios, farmacéuticos y de uso industrial. Los granos, las hojas, las flores, los tallos, todo es aprovechado para la fabricación de multitud de productos: almidón, aceite comestible, bebidas alcohólicas, papel, edulcorante alimenticio, pegamentos, cosméticos, forraje, levaduras, jabones, antibióticos, caramelos, plásticos e incluso, desde hace poco, se emplea como combustible alternativo a la gasolina, más económico y menos contaminante.

Composición química proximal de las partes principales de los granos de maíz (%)

Componente químico	Pericarpio	Endospermo	Germen
Proteínas	3,7	8	18,4
Extracto etéreo	1	0,8	33,2
Fibra cruda	86,7	2,7	8,8
Cenizas	0,8	0,3	10,5
Almidón	7,3	87,6	8,3
Azúcar	0,34	0,62	10,8

Fuente: Watson, 1987

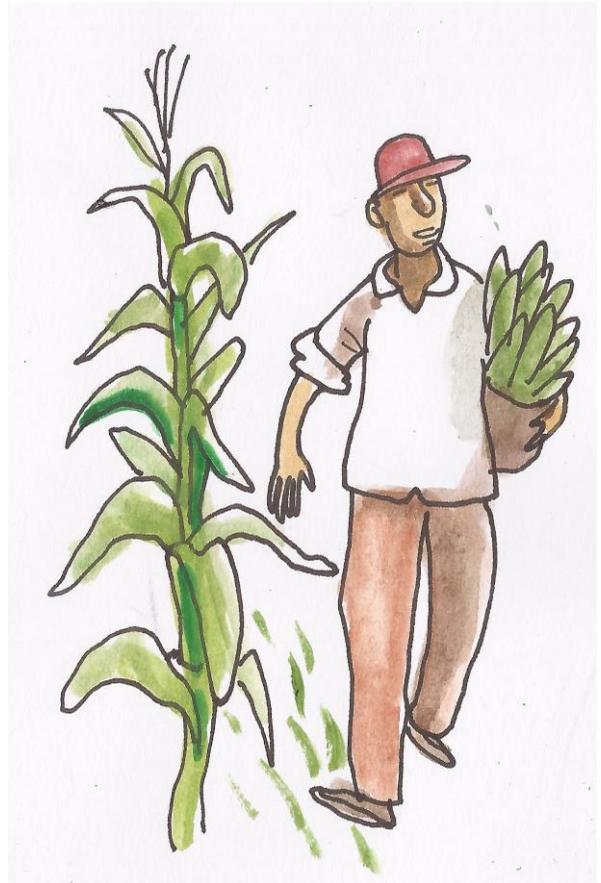
# RECUPERACIÓN DEL MAÍZ EN LA ALIMENTACIÓN REGIONAL

## NOTA MUY IMPORTANTE

Todas estas preparaciones deben ser elaboradas con choclos de maíces no dulces o superdulces de los denominados choclos de híbridos, a excepción que la preparación especifique que debe usarse maíz dulce.

Lo ideal es emplear choclos de Opaco INTA, Diente de Caballo, Ocho Rayas, Morocho INTA, Perlado INTA, Maíces Andinos, o simplemente maíz común y normal pero que el choclo este tierno.

De no conseguir maíz normal se puede emplear los dulces, pero en este caso, por cada 6 choclos se le debe agregar una cucharada de almidón de maíz (maicena) para suplir la falta de almidón en estos maíces, cocinando por más tiempo, para disipar el sabor al almidón agregado, aclaremos que, si bien la preparación puede salir más o menos bien, la misma no es de excelencia gourmet



## RECETAS

### Sopa crema de choclo

#### Ingredientes

1 cda de aceite  
2 cebollitas de verdeo  
1 cebolla  
2 zanahorias  
1/2 kg de zapallo  
4 choclos rallados  
1/2 litro de agua  
Perejil, sal y pimienta

#### Preparación

En una cacerola con aceite, fritar la cebolla picadita, luego incorporo la cebolla de verdeo, agrego la zanahoria y el zapallo picado, se tapa la cacerola y se cocina a fuego bajo, luego se incorpora el choclo rayado y el agua o leche, una vez cocida, se licua. Emplatar y decorar con perejil

### Ensalada de choclo con lentejas

#### Ingredientes

6 choclos  
1 taza de lenteja  
1 cda de mostaza de Dijon  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta

#### Preparación

Se cocina la lenteja en agua sin sal y luego se deja enfriar

Se hierven los choclos y luego se desgranar con un cuchillo y se mezcla con las lentejas

En un tazón se mezclan la mostaza, sal, pimienta y aceite; se emulsiona, sazonando con esto la ensalada

Se utiliza como guarnición de carnes.



### Entrada de maíz con huevos poché

#### Ingredientes

9 huevos  
1 taza de choclo molido  
1 cebolla picada finamente  
100 gr de queso rallado  
50 gr de manteca  
Nuez moscada  
2 tazas de salsa blanca  
Perejil, sal y pimienta

### Preparación

Derretir la manteca en una sartén y dorar la cebolla a fuego bajo, añadir el maíz y rehogarlo ligeramente, retirar la sartén del fuego y agregar una taza de salsa blanca, 3 huevos batidos, perejil y una pizca de nuez moscada, más el queso rallado, salpimentar e integrar

Poner la mezcla en moldecitos enmantecados y cocinar en horno bajo a baño maría. Desmoldar los budincitos y servir con un huevo ponche alrededor.

1 ½ pan mojado en leche  
Sal, pimienta, nuez moscada y manteca

### Preparación

Rallar los choclos, remojar el pan en leche y luego licuarlo, condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y una cucharadita de manteca, añadir los choclos rallados y los huevos bien batidos, unir todo y colocar en un molde enmantecado. Cocinar a baño maría por unos 10 minutos, luego al horno, hasta que este firme.

Servir con salsa bechamel.

## Choclo con chorizo y papa

### Ingredientes

1 chorizo colorado picadito  
2 tazas de choclo hervido  
2 tazas de papas hervidas en cubitos cocinadas con sal, una hoja de laurel y 1 cebolla picadita  
1 sobre de caldo de carne en polvo

### Preparación

Cacerola al fuego, se fritar la cebolla, y se agrega el chorizo colorado picado luego el choclo hervido y desgranado y la papa, se cocina para integrar, se pone el sobre de caldo, integro mezclando. Sal y pimienta a gusto.

Se puede emplatar sobre una salsa roja medio picante.

## Mousse de maíz

### Ingredientes

4 choclos tiernos y grandes  
4 huevos

## Calapurca (Jujuy)

### Ingredientes

1 pierna de cordero  
½ kg de maíz pelado  
1 kg de papas  
2 cebollas  
1 atado cebolla de verdeo  
Sal pimentón orégano, ají molido

### Preparación

Primero hervir en agua con sal la pierna de cordero con una cebolla cortada por la mitad

En otra cacerola se pone a hervir el maíz pelado que había estado en remojo desde la noche anterior, con las papas enteras, las que luego de cocidas se retiran para que no se desarmen

Sacar la carne cocida y picarla en trozos pequeños con cuchillo

Juntar todo y hervir en una olla,

Aparte se prepara una fritura de cebolla de verdeo, ají molido pimentón orégano sal pimienta y se incorpora al preparado

## Estofado norteño

### Ingredientes

3 cdas de aceite  
2 cdas de grasa  
¼ kg de maíz pelado y remojado  
½ kg de carne de vaca  
½ kg de carne de cerdo  
2 papas  
2 zanahorias  
6 orejones de durazno (opcional)  
1 vaso de vino blancos

### Preparación

Calentar la grasa y la mitad del aceite en una cazuela y dorar las carnes picadas en cubitos, luego agregar el maíz ya cocido, las zanahorias, las papas, los orejones remojados y el vino blanco, un poco de agua y se continua la cocción a fuego bajo. En una sartén freír el pimiento la cebolla, el tomate, sal ají pimienta he incorporar al cocido.

## Choclos refritos

### Ingredientes

¼ taza de panceta picada  
1 cebolla  
1 pimiento  
1 chorizo colorado  
3 choclos  
Pimentón, sal, ají, pimienta y orégano a gusto

### Preparación

Sartén al fuego, se pone un poco de aceite y se agrega ¼ taza de panceta picada chiquito a dorar, luego se incorpora una

cebolla mediana picadita y un pimiento rojo picadito chiquito y se fríe, luego se incorpora un chorizo colorado picadito y se continúa cocinando, luego agregar 3 choclos hervidos y desgranados y se integra, una cucharada sopera de pimentón sal, ají, pimienta y un toquecito de orégano. Se puede usar de guarnición para servir carnes cocinadas de distintas manera o pescado.

## Choclos asados

### Preparación

Se pelan los choclos y se los pone al fuego sobre las brasas a cocinar, dándoles vuelta a medida que se van cocinando, cuando la cocción se termina se los saca y están listos para consumir. Condimentar a gusto con manteca, aceite y sal.

## Arroz vistoso

### Ingredientes

2 tazas de arroz  
1 taza de granos de choclo  
1 taza de zanahorias cortadas en cubitos  
1 taza de chauchas cortadas chiquitas  
2 dientes de ajo  
Sal  
2 cdas de aceite  
3 tazas de agua

### Preparación

Sofría el ajo picado en aceite y luego incorpore el arroz previamente lavado y blanquéelo, luego coloque la zanahoria y el maíz y las chauchas, sal a gusto y deje

cocer a fuego bajo hasta que seque y quede suelto, los últimos 5 minutos tapar y terminar la cocción.



## Pastel de arroz

### Ingredientes

2 tazas de arroz integral cocido  
1 taza de choclo desgranado  
1 taza de pimiento rojo picadito  
½ taza de tomate picadito  
½ taza de espinacas cocidas y picadita  
3 cdas de aceite  
½ cdita de sal  
½ cdita de ajo en polvo  
½ taza de queso rallado

### Preparación

En una sartén saltee el pimiento luego incorpore la espinaca cocida, los granos de choclo, el ajo, y el tomate, este último, solo para calentar y que se integre.

Sal y pimienta

Tome un molde enmantecado y coloque una capa de arroz encima las verduras, cubra con arroz cubra con queso rallado y al horno unos 20 minutos.

## Huevos con choclos

### Ingredientes

Huevos  
1 taza de choclos rallados  
2 tazas de leche  
2 cdas de harina  
125 gr de manteca  
Sal y pimienta

### Preparación

Derretir la manteca en una sartén, dorar la harina, y luego agregar de apoco removiendo la leche y cocinar hasta que tenga consistencia cremosa, añadir la crema de choclo, salpimentar y mezclar, enmantecar cazuelitas y volcar la mezcla, para terminar, hacer un hueco en el medio y poner un huevo sin cáscara, llevar al horno a cocinar.

## Arroz fiesta

### Ingredientes

½ taza de zanahorias bien picadita  
½ taza de brócoli picadito  
¼ taza de cebolla picadita  
¼ taza de pimiento rojo picadito  
½ taza de granos de choclos hervidos  
3 dientes de ajos machacados  
3 cdas de aceite  
1 cdita de sal  
1 taza de arroz integral cocido

### Preparación

En una sartén coloque el aceite y saltee la cebolla y el pimiento, luego incorpore el ajo y el resto de las verduras y sofría, al final incorpore el arroz, coloque agua en

cantidad necesaria y cocinar tapado, coloque sal y pimienta a gusto.  
Se pueden servir en moldes tipo flancitos  
Se usa de guarnición.

1 cdita de sal  
½ cdita de ajo en polvo  
½ litro de leche  
1 cda de harina integral  
4 tomates  
1 lata de crema de choclo  
8 fetas de queso de maquina

## Arroz con maíz

### Ingredientes

2 tazas de arroz  
1 lata de choclo cocido  
1 cebolla mediana  
3 dientes de ajo  
½ ají picado  
3 tazas de agua  
1 cdita de sal  
1 cdita de vinagre  
¼ cdita de pimienta  
3 cdas de aceite  
1 lata de puré de tomate (120 cc)

### Preparación

Llevar la cacerola al fuego, se pone el aceite y se fritan la cebolla, ajo, pimienta, comino y se cocina 5 minutos.  
Añado el arroz, el maíz, la sal, el tomate y el vinagre, cocinar por 20 minutos a fuego mediano, cuidando que no se seque, se puede agregar agua.  
Cuando el grano este cocido, se agrega una cucharada de aceite o manteca y se remueve.

## Sorpresa de queso

### Ingredientes

1 paquete de ricota sin sal  
1 cebolla  
1 ramita de apio  
1 cda de manteca

### Preparación

Rallar la cebolla y únala con la ricota sazone con ajo, perejil y apio rallado. Rellene las fetas de queso, enrolle y colóquelas en una fuente para horno enmantecada.  
Se sancochan los tomates, se licuan junto con la leche para hacer una crema, añada la harina y la crema de choclo. Bañe los rollos de queso con esta preparación y lleve a horno unos 10 minutos

## Torta de choclo con queso

### Ingredientes

2 tazas de choclo rallado (se puede usar 2 latas de maíz que se licuan)  
4 cdas de manteca (mantequilla)  
1 taza de queso rallado  
1 cdita de sal  
1 cdita de polvo de hornear  
2 huevo batidos

### Preparación

Se cocinan los choclos en agua y luego se rallan, se obtienen dos tazas. Colocarlos en un cuenco o bowl, se le puede poner un chorrito de leche, luego incorporar los demás ingredientes y verter en un molde enmantecado. Llevar al horno precalentado por 45 minutos.

## Bolitas de choclo y nuez

### Ingredientes

2 tazas de salsa blanca espesa  
1 lata de choclo cremoso  
4 cdas de parmesano rallado  
Sal, pimienta y nuez moscada  
Pan rallado  
Nueces en mitades

### Preparación

Mezclar el choclo con la salsa blanca y el parmesano, salpimientar, con esta preparación elaboro unas bolitas, colocándoles en el centro una media nuez. Pasarlas por huevo batido, pan rallado y freírlas en aceite bien caliente. Espolvorear con azúcar morena y servir.

## Tortilla de choclo al horno

### Ingredientes

4 huevos  
1 taza de granos de choclo  
1 cda de perejil  
1 diente de ajo picado  
1 cebolla mediana picada  
2 cdas de queso rallado colmadas  
1 pimienta picado  
 $\frac{3}{4}$  taza de leche  
1 cda de almidón de maíz  
Sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación

Rehogar la cebolla en una cacerola con el aceite y el pimienta.  
Disolver el almidón en la leche fría.  
Batir los huevos, agregar el condimento, el choclo, el perejil, el ajo, el queso rallado, la

cebolla y el pimienta frito, incorporar la leche con la maicena, integrar removiendo constantemente.

Enmantecar una tartera de 20 cm. de diámetro poner el preparado y cocinar en horno moderado por 20 minutos, hasta que la superficie esta dorada.

## Pepián de choclo (Perú)

### Ingredientes

5 choclos grandes  
 $\frac{1}{2}$  kg. de carne de cerdo  
2 cdas de aceite  
1 cda de ajos molidos  
1 cebolla picada  
 $\frac{1}{2}$  cdita de comino  
1 cda de cilantro o perejil  
1 sobre de caldo de pollo  
Sal y pimienta.

### Preparación

Rallar los choclos y ponerlos en un bowl o cuenco, agregar el cilantro o perejil, y el ajo.

Poner una cacerola al fuego, con el aceite y freír la cebolla, agregar el cerdo picadito, el ajo y dorar, luego retirar, agregar el comino, la pimienta, el sobre de caldo, añadir el choclo rallado, y cocinar nuevamente removiendo para evitar que el choclo se pegue, debe ir agregando liquido (agua o leche) para evitar que la mezcla se seque. Servir acompañado con arroz graneado.



## Picante de choclo

### Ingredientes

8 choclos  
4 ajos  
Sal  
2 huevos  
1 cda de manteca  
½ cebolla mediana  
Ají molido  
3 cdas de queso parmesano rallado  
Perejil

### Preparación

Se hierven los choclos y se desgranán. En una sartén se fritan con manteca, ají, cebolla, sal y perejil, cuando estén dorados se agregan los choclos y el huevo batido, queso rallado y se cocina hasta que la mezcla esté lista.

## Pepián de choclos (Guatemala)

### Ingredientes

6 choclos grandes  
½ kilogramo de carne de cerdo en trocitos  
¼ taza de aceite  
Ajo a gusto  
1 pimiento  
1 cebolla picada  
1 sobre de caldo de carne  
Sal, pimienta, ají

### Preparación

Calentar una cacerola y freír la cebolla el ají y el ajo, luego agregar la carne de cerdo hasta que dore, condimentar con sal y pimienta.  
Cubrir con caldo y cocinar 20 minutos  
Luego añadir los choclos rallados y cocinar hasta que estén brillantes y atamalgamados.  
Condimentar a gusto con sal y ají



## Faina uruguaya de choclo

### Ingredientes

3 huevos  
Sal pimienta  
2 cdas de azúcar  
4 cdas de queso rallado  
4 cdas de harina  
1 lata de choclo (molido)  
1 taza de leche

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes, dejar reposar y hornear en una bandeja enmantecada en una capa de unos 4 a 5 centímetros

## Torreja de choclo (Ecuador)

### Ingredientes

1 taza de choclo rallado  
1 huevo  
Sal, pimienta  
1/2 cda de azúcar

### Preparación

Se mezclan los ingredientes integrando bien.

Poner al fuego una sartén enmantecada y colocar un cucharoncito chico de masa como de un centímetro de espesor, cocinar de ambos lados.

Se usa de guarnición del arroz sirviendo el mismo sobre la torreja, o bien en carnes.

## Tortillas de maíz (Ecuador)

### Ingredientes

800 gr. de maíz seco pelado  
200 gr. de manteca  
2 huevos  
Sal

### Preparación

Se pone a cocinar el maíz hasta que este tierno, se cuele y muele a pasta con una máquina de moler maíz, y con un poco de agua se hace una masa, se añade la sal, la manteca y los huevos; se homogeniza bien y se hacen unas tortillas más o menos finas. Se toma una se pone una feta de queso y se tapa con otra, y se cocinan en horno en una placa sobre hojas de banano.

## Torta dulce de choclo

### Ingredientes

12 choclos

1 cebolla mediana  
1 pimienta  
6 huevos  
3 cdas de azúcar  
300 gr. de queso fresco  
Aceite cantidad necesaria  
1 cdita de sal y comino

### Preparación

Se rallan los choclos y se colocan en un bowl. o cuenco

Colocar una cacerola al fuego con un poco de aceite, agregar la cebolla, el pimienta y cocinar, agregar sal, cuando esta transparente la cebolla colocar el comino integrar la cocción con los choclos rallados.

En un recipiente se baten las claras a punto nieve, luego se agregan las cucharadas de azúcar de una en una hasta lograr un merengue, incorporar las yemas de una en una, batiendo siempre hasta lograr una preparación cremosa, luego con movimientos envolventes agregar a los choclos, enmantecar un molde para horno colocar parte de la preparación de choclo y trocitos de queso en cubitos, cubrir con el resto de la mezcla y luego al horno. Cocinar unos 45 minutos.

## Ensalada de palta, atún y maíz

### Ingredientes

2 tazas de choclo cocido  
1 palta grande picada en cubitos  
Una lata de atún al natural  
1 cebolla mediana  
150 g. de tomates cherry o bien tomate perita sin semilla cortado en cubos

### Para el Aderezo

Jugo de limón  
Aceite de oliva

Perejil o cilantro  
Ajo picado  
Sal, pimienta  
Ají picante, (optativo)

### Preparación

Pique la palta y la cebolla en cubitos, e integre con el atún, los choclos y los tomates. Agregue el aderezo.

## Tortita thay de maíz

### Ingredientes

250 g. de maíz dulce rallado  
3 ajos picados  
1 cdita de ají  
1 cdita de cilantro o perejil (a gusto)  
1/2 cebollita bien picadita  
Un toque de salsa de soja  
80 g. de harina  
2 huevos  
Sal y pimienta

### Preparación

En un bowl o cuenco integrar todos los elementos y poner en la heladera para que tome consistencia, rectificar sal y pimienta. Luego hacer unas tortitas de maíz, tratando que no sean grandes y que sean planas. En un sartén con abundante aceite se fríen hasta que tomen un color dorado, se retiran sobre un papel absorbente. Una vez secas emplatar, salsear por la orilla con una salsa de pimiento rojo asado, sal pimienta, toque de crema y se licua. Se puede rociar con perejil o cilantro, (en Tailandia se usa el cilantro)

## Souffle de choclo (1)

### Ingredientes

1 cebolla  
2 cebollas de verdeo  
1 cda de harina  
1 pimiento  
6 choclos  
Leche  
1 taza de queso gruyere  
4 huevos  
1 masa de tarta  
Sal y pimienta  
Queso rallado a gusto

### Preparación

Llevar un sartén al fuego con aceite, poner la cebollita picada a fritar. Luego las cebollas de verdeo y el pimiento picados, agregar una cucharada de harina para hacer un roux, salpimentar. Incorporar 6 choclos rallados, y agregar de a poco leche para hacer una crema y que se cocine el choclo (la leche es para ir soltando el preparado) Pasar la preparación a un bowl para que baje la temperatura.

En el bowl con la preparación colocar una taza de queso gruyere rallado 4 yemas y mezclamos, luego agregamos, las claras batidas a nieve, con movimientos envolventes.

Forramos una terrina con masa de tarta, la pinchamos para que no se infle y al horno para blanquear, luego llenamos con el preparado, y por encima esparcimos el queso rallado y a cocinar, tener cuidado porque sube.

### Salsa Marrón

1 pimiento rojo asado, sal, pimienta, y unas hojas de cebolla de verdeo, aceite, y licuar, con esto se salsea el plato por la orilla.

## Souffle de choclo (2)

### Ingredientes

5 choclos desgranados  
4 huevos  
½ taza de leche  
1 taza de queso crema  
½ taza de queso rallado  
1 cebolla picadita  
1 cda de manteca  
Sal pimienta y nuez moscada

### Preparación

Dorar la cebolla en la manteca. Licuar los choclos con la leche y colar, agregar el queso crema y la cebolla dorada, llevar a fuego y cocinar hasta que espese.

Batir las claras a punto nieve e incorporar suavemente la yema una a una, agregar el queso parmesano y la mezcla de los choclos, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Verter en un molde enmantecado y llevar a horno moderado de 30 a 45 minutos hasta que cuaje y levante, no abrir el horno durante la cocción.

## Flan cremoso de maíz

### Ingredientes

El blanco de 2 puerros  
1 lata de choclos  
3 yemas  
2 huevos  
2 cdas de fécula de maíz  
100 g. de jamón cocido  
3 cdas de queso gruyere o Finlandia rallado  
Sal, pimienta y nuez moscada  
350cc de leche

### Preparación

Picar los puerros bien finitos y mezclar con las claras batir ligeramente, agregar la harina, las yemas, los huevos, la fécula y el jamón picadito, sal, pimienta, y nuez moscada, más el queso rallado.

Colocamos en una flanera enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocinamos en horno a baño María unos 55 minutos. Dejar entibiar y desmoldar

## Crema de choclo

### Ingredientes

1 cebolla  
1 pimienta roja  
1 diente de ajo  
6 choclos  
Leche (cantidad necesaria)  
Sal y pimienta a gusto

### Preparación

Cacerola al fuego con aceite, una cebolla y un pimienta roja bien picadito, luego de salteado un ajo picadito, sal pimienta y ají, agregar 6 choclos rallados con un chorrito de leche, y comenzar a cocinar cuidando que no se pegue, ir agregando leche para que la preparación se vaya soltando hasta terminar la cocción, debe quedar una preparación espesa pero algo suelta.

## Choclo con zucchini

### Ingredientes

200 g. de choclo hervido

4 zapallitos zucchini  
1 cebolla  
2 tomates sin semilla  
1 sobre de caldo de verdura en polvo  
1 pimiento rojo  
Queso fresco desmenuzado

### Preparación

Picar en cubitos la parte carnosa de los zapallitos,  
Picar y freír la cebolla, agregar el pimiento asado, el tomate picadito y los zapallitos, saltear luego los granos de choclo y agregar el sobre de caldo disuelto en un poco de agua y continuar la cocción.

## Salteado de choclos

### Ingredientes

2 choclos grades hervidos y desgranados o una lata de choclo  
2 papas medianas  
2 huevos  
1 cebolla mediana  
Sal, perejil, pimienta  
1 diente de ajo

### Preparación

Freír la cebolla bien picadita, cuando este transparente agregar el ajo picadito, y los choclos, dejar cocinar un momento, luego agregarle el huevo entero y remover, agregar sal, pimiento y al último un poco de perejil.

Aparte, freír papas en bastoncitos y al final agregar al preparado de choclo. Servir caliente.

Se puede acompañar con arroz blanco.

## Granos de choclo con queso cremoso

### Ingredientes

1cda de manteca  
3 cdas de aceite



1 cebolla grande picadita  
1 1/2 taza de choclos hervidos  
Sal, pimienta  
Queso cremoso o mozzarella

### Preparación

Rehogamos la cebolla, con la manteca y el aceite, y le agregamos los granos de choclo,

Añadimos cuatro cucharadas de harina y mezclamos bien, incorporamos luego 1 1/2 taza de leche de a poco removiendo constantemente.

Incorporamos una cucharada de azúcar, sal, pimienta y nuez moscada.

Cuando empieza a espesar dejar hervir un minuto y retiro del fuego.

Agregar 3 huevos batiendo constantemente. Colocar el preparado en una fuente enmantecada y cubrir con queso cremoso y rociar con parmesano. Llevar al horno.

## Ensalada de maíz y manzana

### Ingredientes

1 ½ taza de choclo hervido, o una lata de choclo  
10 tomates cherry, o tomate sin semilla picado en cuadritos  
1 lata de atún en aceite  
1 taza de punta de espárragos  
1 manzana  
1 cda de aceite de oliva  
½ cdita de mostaza  
Vinagre cantidad necesaria

### Preparación

Pelar la manzana y picarla en cubitos, cortar los tomates por la mitad y mezclar con el atún y los choclos, corrijo la sal. En un tazón aparte, preparo una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre, mostaza, sal, pimienta y batir, con esto, rociar la preparación y listo para servir.



## Tortilla de maíz a la crema

### Ingredientes

1 taza de harina  
250 gr. de choclo rallado  
2 huevos  
½ taza de Leche  
Sal y pimienta  
Aceite

### Crema

125 gr de queso crema  
1 cda de crema de leche  
1 cda de mayonesa  
2 cdas de cebollita de verdeo  
Sal y pimienta

### Preparación

Tamizo la harina, hago un hueco en el centro, vierto los huevos, el choclo, la leche sal, pimienta a gusto, mezclo bien y dejo reposar 10 minutos

### Crema

Batir el queso, hasta que este cremoso, agregando el resto de los ingredientes y mezclar.  
Calentar el sartén enmantecado a fuego medio, verter la preparación por cucharadas, cuando burbujea la damos vuelta y cocinamos del otro lado, debe quedar ligeramente dorada.  
Emplatar y por encima de cada uno le ponemos una cucharada de la crema.

## Bocadito de choclo

### Ingredientes

1 lata de choclo (que se procesa) o bien 2 tazas de choclo hervido y rallado  
180 gr. de harina

2 cditas de polvo de hornear  
2 huevos  
3/4 taza de leche.  
1 cdita de sal

### Preparación

En un bowl o cuenco tamizo la harina, la sal y el polvo de hornear.  
En otro recipiente batir los huevos, agregar la leche, poner los ingredientes del bowl anterior e integrar bien.  
Sartén al fuego con bastante aceite y de a cucharada se va fritando de ambos lados.



## Sopa de choclo

### Ingredientes

4 bifes de carne de lomo  
1 cebolla,  
1 tomate  
Perejil  
1 pizca de comino  
1 cdita de orégano  
Sal y pimienta  
1 cdita de ají

1 diente de ajo  
3 choclos rallados  
3 papas picadas  
1/2 taza de arvejas verdes hervidas  
1 ramita de apio.

### Preparación

Freír la carne con todos los ingredientes hasta que este blanda, unos 30 minutos  
Rallar los choclos e incorporar una taza de agua y el ají.  
Ir agregando la pasta de choclo moviendo constantemente hasta que tome cuerpo y espese, para luego agregar las papas picadas las arvejas y el apio. Cocinar unos 15 a 20 minutos hasta que las papas estén tiernas, si es necesario agregar agua.  
Retirar la carne y licuar  
Al emplatar rociar con perejil.

## Salteado de choclo y zucchini

### Ingredientes

4 cdas de aceite  
1 cebolla picadita  
1 cdita de ajo picado  
4 tazas de choclo cocido y desgranado  
2 tazas de zucchini cortado en trocitos grandecitos  
12 cditas de comino  
Cilantro fresco  
Sal y pimienta

### Preparación

Calentar el aceite en una sartén, agregar la cebolla y cocinar, agregar el ajo y cocinar 1 minuto, añadir el choclo y el zapallito, comino, sal, pimienta y cocinar moviendo ocasionalmente hasta que el zucchini este tierno, agregar el cilantro o perejil. Condimentar a gusto con sal y pimienta.

## Ensalada de maíz y queso

### Ingredientes

1 taza de choclo hervido  
1 quesillo picado o queso semi duro cortado en hojuelas  
7 tomates cherry cortados por la mitad o trocitos de tomate sin semillas

### Preparación

Se mezcla todo y se adereza con aceite sal y pimienta.

## Ensalada de maíz y poroto

### Ingredientes

250 gr. de porotos cocidos  
250 gr. de choclos cocidos y desgranados  
200 gr. de pimientos rojos asados y fritos en tiritas.  
4 tomates peritas sin semilla

### Vinagreta

1 diente de ajo picadito  
8 cdas de aceite  
4 cditas de vinagre o aceto balsámico  
Sal y pimienta.

### Preparación

Integro todos los ingredientes y aliño con la vinagreta bien emulsionada

## Ensalada de pimiento y maíz

### Ingredientes

400 gr de choclos hervidos y desgranados  
2 pimientos rojos asados y cortados en tiritas  
50 gr. de aceitunas fileteadas sin semillas  
Aceite, vinagre, sal y pimienta a gusto.

## Choclos con verduras y quesos

### Ingredientes

100 gr de panceta ahumada  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 morrón o pimiento rojo  
3 choclos hervidos  
Queso cremoso  
Sal, pimienta, orégano (cantidad necesaria)

### Preparación

Sartén al fuego, se saltea panceta ahumada, añadir cebolla, zanahoria, pimiento, picar todo previamente, condimentar con sal, pimienta, ají, orégano y cocinar.  
Luego agregar los choclos hervidos y desgranados, mezclar y llevar toda la preparación a una bandeja apta para el horno, por encima queso cuartirolo gratinar en el horno.

## Tallarines con pollo y choclo al horno (Uruguay)

### Ingredientes

500 gr. de tallarines  
300 gr. de pechuga de pollo

100 gr. de champiñones  
100 gr. de almendras tostadas y fileteadas  
100 gr. de aceitunas descarozadas y picadas grueso  
100 gr. de choclo dulce cocido  
3 tazas de leche  
50 gr. de manteca  
Sal y pimienta

### Preparación

Sartén al fuego con la manteca y freír el pollo en tiritas y luego agregar los champiñones y cocinar, luego agregar las aceitunas y las almendras fileteadas. Enmantecar una fuente y poner capas de tallarines cocidos y capas de pollo luego agregar la leche y el maíz y hornear durante unos 25 minutos.

## Cazuela de choclo

### Ingredientes

1 cebolla de verdeo  
2 tomates picados  
1 pechuga de pollo  
1 taza de choclos  
1 taza de crema de choclos  
1 zanahoria  
Tapas de empanadas  
Sal, pimienta, orégano, ají, nuez moscada  
Caldo en cantidad necesaria

### Preparación

Sartén al fuego, colocar aceite y manteca, agregar una cebolla de verdeo picadita y rehogar, luego agregar: tomate picado, la pechuga de pollo cortada en cubitos, sal pimienta y cocinar. Luego agrego los choclos hervidos, la crema de choclo, nuez moscada, ají, orégano, zanahoria hervida picadita de 2 x 2 cm. y si hace falta un toque de caldo, sal y pimienta.

Con el preparado lleno cazuelitas, pinto con huevo el borde y tapo con una masa de empanada, luego hacer un agujero en el centro, pintar con huevo y al horno.



## Panqueques de maíz

### Ingredientes

½ taza de harina de maíz amarillo  
½ taza de harina de trigo integral  
1 huevo  
¾ taza de leche  
1 cdita de mostaza de Dijon  
1 ½ taza de choclo de lata (o hervido)  
½ taza de queso rallado  
1 cda de perejil picado

### Preparación

En un tazón, mezclo bien la harina de trigo y de maíz, los huevos, la mostaza, y la leche. Agregar los granos de maíz procesado, el queso y el perejil. Sal y pimienta a gusto.

Enmanteco una sartén, coloco 2 cucharadas de la mezcla y cocino de ambos lados el panqueque.

## Buñuelos de choclo

### Ingredientes

6 choclos rallados  
2 huevos  
½ taza de queso rallado  
Sal, pimienta, nuez moscada

### Preparación

Poner en un cuenco el choclo y agregar sal, nuez moscada y pimienta  
Batir las claras a punto nieve y luego incorporar las yemas. Agregar al preparado integrando bien y freír en aceite.  
Si se quieren dulces sustituir las especias por ½ taza de azúcar

## Frituras de choclo (Cuba).

### Ingredientes

1 kg. de choclo rallado  
2 huevos  
1 cebolla grande picada finito  
3 dientes de ajo  
Sal, pimienta y perejil  
2 cdas de harina de trigo  
1 cdtita de bicarbonato de sodio o ½ cdtita de polvo para hornear.

### Preparación

En una sartén con un poco de manteca se sancocha el choclo para que quede consistente y se deja que enfríe un poco,

luego se agregan todos los ingredientes, y por cucharadas se van fritando en aceite caliente hasta que estén doraditas y tostaditas.

## Refrescos de maíz

### Chicha morada (Perú)

#### Preparación

Se toman unas 4 espigas de maíz morado y las desgranamos en una cacerola, se pica el marlo que también se agrega y le ponemos unos 3 litros de agua. Hervir más o menos unos 30 minutos agregando agua si fuese necesario. Al final poner un pedacito de cáscara de limón, una ramita de canela, una cascarita de manzana y dejar enfriar, se cuela y se le agrega azúcar a gusto y al refrigerador.  
En Bolivia acostumbran en esta preparación triturar algo el maíz y cocinar tal cual se sirve caliente o fría.

### Chicha blanca (Bolivia)

#### Preparación

Se toma ½ kg de maíz blanco pelado y se lo cocina con unos cuatro litros de agua, cuando el maíz este tierno, se agrega una cascarita de limón, una ramita de canela, una cascarita de manzana, y si es necesario, se agrega agua durante la cocción. Luego se cuela y al refrigerador con el agregado de azúcar a gusto.

## Refresco con pelo de choclo

### Preparación

Se toma un poco de pelo de choclo y se lo hierva en agua, agregándole una ramita de canela, luego se cuele y se agrega azúcar sirviéndolo frío.

## Flan rápido de choclo

### Ingredientes

1 taza de choclo rallado  
3 claras  
Sal y pimienta  
2 cdas de queso rallado  
¾ taza de leche  
1 cda de aceite de maíz  
½ taza de harina de maíz

### Preparación

Licuar todos los ingredientes  
Verter todos los ingredientes en un molde enmantecado  
Llevar a horno para cocinar y cuando coagule está listo

## Torta de choclo

### Ingredientes

10 fetas de jamón cocido y cortado en cubitos  
1 lata de choclo  
150 gr. de manteca  
1 ½ taza de queso rallado  
1 cdita de sal  
1 cdita de polvo de hornear

3 o 4 huevos batidos

### Preparación

En procesadora poner el maíz, el polvo de hornear, los huevos batidos, la sal y la manteca y triturar hasta obtener una pasta homogénea, luego el queso, y por último los cubos de jamón  
Enmantecar un molde y al horno a cocinar 180 °C unos 45 minutos  
Se sirve caliente o templado  
Esta es una preparación típica de Ecuador

## Torta colombiana de choclo

### Ingredientes

8 choclos rallados  
450 gr de queso barra rallado  
200 gr de azúcar  
1 cdita de polvo de hornear  
3 huevos  
Pizca de sal

### Preparación

Se mezcla el choclo con el queso rallado y los demás ingredientes y se lleva a un molde enmantecado, y al horno, media hora tapado con papel aluminio y media hora destapada.  
Cuando se introduce un cuchillo y sale seco, es que ya está cocido

## Pollo con crema de choclo

### Ingredientes

1 pollo trozado  
3 dientes de ajo

Pimienta y sal  
1 cdita de orégano  
1 sobre de caldo de gallina para saborizar  
1 pote de crema de leche  
250 gr. de cholos rallado

### Preparación

Lavar y trozar el pollo y sofreír aliñar con ajo pimienta orégano el cubito y sal  
Licuar el maíz con la crema y agregar a la preparación anterior y cocinar a fuego bajo.

## Pastel de choclo (Chile)

### Ingredientes

12 choclos  
pollo hervido y desmenuzado  
3 cdas de azúcar  
2 cdas de manteca  
1 cda de aceite  
1 litro de leche  
3 cdas de salsa de ají  
4 huevos duros cortados en cuartos  
3 hojas de albahaca  
1 ½ cdita de sal  
Aceitunas y Pasas

### Para el relleno:

1 kg. de carne de vaca picada  
4 cebollas picadas chiquito  
4 cdas de manteca  
1 cdita de comino  
2 cdas de pimentón  
½ cdita de pimienta

### Preparación

En un sartén dorar la cebolla, agregar la carne picada y cocinar hasta que se ponga

blanca, condimentar con sal, pimienta, ají y el comino. Reservar.

Rallar los choclos, en una cacerola con manteca y aceite ir cocinando el choclo y agregar la leche hasta obtener una preparación cremosa, añadir la sal, el azúcar y la albahaca.

En una fuente para horno, colocar el picadillo de carne y sobre él disponer unas aceitunas, las pasas, los huevos picados y los trozos de pollo

Cubrir, con la pasta de choclo, espolvorear con el azúcar y a hornear hasta que la superficie este bien dorada.

## Elaboración de harina de maíz tipo paraguaya

### Preparación

Se utiliza maíz amiláceo (es maíz harinoso) tipo abatí moroti o bien Opaco INTA, se cocina en agua por unos 15 a 20 minutos, luego se cuela y el maíz se seca al sol, este maíz seco se pasa por una máquina de moler maíz o molinillo y se pasa por un cedazo para tener una harina uniforme y fina.

## Sopa paraguaya

### Ingredientes

1 kg. de harina de maíz (maíz opaco o amiláceo)  
½ taza de aceite  
2 cebollas picadas  
1 cda de sal gruesa  
½ kg. de queso barra  
huevos  
1 litro de leche

### Preparación

Freír la cebolla picadita, agregar sal  
Mezclar con la harina los huevos, bien batidos, el queso desmenuzado y la leche, la preparación es semi líquida,  
Disponer en una fuente enmantecada una capa no muy gruesa, y cocinar en horno 40 minutos  
Se sirve como entrada o como guarnición

NOTA: Se puede preparar la sopa en forma de soufflé, para esto se separan las claras y se baten a punto nieve, y se incorporan al final con movimientos suaves y envolventes

## Chipa so o (Paraguay)

### Ingredientes

2 kg de harina de maíz amiláceo (Capia, abatí moroti u Opaco INTA) (no es la harina de los tamales)  
10 huevos  
500 gr de queso  
250 gr de grasa de cerdo  
½ litro de leche  
Sal a gusto

### Preparación

Batir el huevo con la grasa integrando muy bien  
Luego se agrega el queso rallado, la leche y la harina de maíz, sal y se amasa muy bien  
Se hace un bollito, se parte al medio, se ahueca y se pone el mismo relleno que el de la empanada, se cierra y se cocina en horno hasta que este dorado.



## Chipa rellena (Misiones)

### Ingredientes

2 tazas de harina de maíz (Paraguaya)  
1 taza de almidón de mandioca  
2 huevos  
Sal  
100 gr de margarina o ½ taza de aceite  
Agua cantidad necesaria (8 cdas aproximadamente)  
250 gr de queso

### Preparación

En un bowl o cuenco colocar la harina de maíz, el almidón y y la sal  
Hacer un hueco en el medio y colocar el queso, los huevos, la materia grasa, amasar, agregando el agua hasta formar una masa que no se pegue en los dedos, formar un bollo con pedazo de masa aplastarlo y colocar un relleno álgido en el centro (Puede ser el mismo de la empanada

u otro) cerrar el bollo y colocar en una placa enmantecada, llevar a horno caliente durante unos 30 a 35 minutos, servir caliente con salsa o frío sin salsa.

## Chipa mestizo (Misiones)

### Ingredientes

2 tazas de almidón de mandioca  
1 taza de harina de maíz (paraguaya)  
½ taza de aceite  
50 gr. de grasa de cerdo o 70 gr. de manteca  
4 huevos  
250 gr. de queso  
Sal  
Agua o leche, cantidad necesaria

### Preparación

Poner en un tazón todos los ingredientes secos, mezclar y agregar los demás ingredientes para hacer una masa suave y armar los chipa (un bollito con un puñado de masa alargadito)

Poner en una placa y hornear hasta que estén dorados.

## Pan de maíz (Misiones)

### Ingredientes

200 gr. de harina de maíz (paraguaya)  
500 gr. de harina común  
25 gr. de levadura  
20 gr. de grasa (1 cda)  
Agua tibia (un vaso)  
Sal  
1 cda de azúcar

### Preparación

Colocar en un bowls las harinas y la sal y mezclar, hacer un hueco en el medio colocar la levadura y el azúcar, mojar con agua tibia para fermentar, luego colocar la grasa y comienza a amasar, agregando agua tibia, la cantidad de agua que se necesite. Formar un bollo, dejar leudar, nuevamente, hacer el pan y cocinar en horno caliente 30 a 35 minutos



## Bollos rellenos con porotos negros. (Misiones)

Autor: Mirta Remesnik

### Ingredientes

#### Para la esponja

300 gr de harina  
¼ litro de leche  
20 gr de levadura

#### Para el amasijo:

¼ litro de agua  
10 gr de levadura  
1 cda bien llena de sal fina  
500 gr de harina  
50 gr de manteca o aceite

Amasar a punto de masa de pan y dejar reposar hasta que se eleve al doble.

#### Para el relleno:

400 gr de porotos negros cocidos.  
1/2 morrón.  
Un manojo de verduras cebollita, perejil, orégano, puerro.  
100 gr de panceta

#### Preparación

Rehogar todos los ingredientes en una olla junto con los porotos. Luego dejar enfriar. A continuación, cortar los trozos de masa para hacer los bollitos estirarlos y poner el relleno dentro y cerrarlos. Colocarlos en una placa para horno en mantecado y dejar reposar unos 20 minutos  
Precalentar el horno a 220 grados y cocinar unos 15 a 20 minutos según tamaño.

## Recetas familia Klineau (1) (Misiones)

#### Ingredientes:

8 choclos  
3 tomates en fruta  
1 cebolla grande  
Sal a gusto  
¼ kg queso fresco

#### Preparación

Rallar los choclos., realizar una salsa con el tomate y la cebolla. Mezclar la salsa con el choclo rallado y el queso. Enmantecar una orma y colocar la mezcla. Llevar al horno a 160° por una hora.

## Recetas familia Klineau (2) (Misiones)

#### Ingredientes:

500 gr de poroto  
2 a 3 litros de agua  
Sal a gusto  
Ajo a gusto  
Orégano a gusto  
½ morrón  
Aceite. Cantidad necesaria

#### Preparación

Se coloca el poroto en una olla con el agua y se deja hervir hasta que quede blando. Luego hacer una pasta y mezclar con el resto de los ingredientes. Dejo cocinar unos 10 minutos. Se puede acompañar con arroz blanco, pan, reviro, etc.

## Torta de choclo ecuatoriana



#### Ingredientes

1 kg. de choclo rallado  
250 g. de queso criollo o cuartirolo  
2 huevos  
Sal y pimienta  
½ taza de leche

#### Preparación

En un cuenco colocar los choclos rallados, la leche, los condimentos, el queso desmenuzado, los huevos batidos integrando todos los ingredientes.  
En un molde enmantecado, se coloca el preparado y al horno unos 30 minutos,

cuando el cuchillo sale seco la preparación esta cocida



## Torta salada de maíz con jamón

### Ingredientes

1 taza de queso rallado  
3 fetas de jamón picado en trozos  
3 tazas de choclo rallado (o una lata procesada)

4 cdas de manteca  
1 cdita de sal  
1 cdita de polvo de hornear  
2 huevos  
1 puñado de queso rallado

### Preparación

En un cuenco coloco el maíz, la sal, el polvo de hornear, los huevos y mezclamos bien, luego el queso, la manteca y los demás ingredientes e integramos bien. Colocamos en un molde enmantecado, rociamos con queso rallado y al horno a cocinar

## Chipa guazú

### Ingredientes

1 kg de choclo rallado  
2 cebollas  
½ taza de aceite  
½ kg de queso fresco  
10 huevos  
2 taza de leche  
250 g. de crema de leche  
Sal y pimienta

### Preparación

Freír la cebolla hasta que este tierna  
Colocar todos los ingredientes en un tazón y el queso desmenuzado  
Tomamos una placa de horno enmantecada y colocamos toda la preparación en una capa no muy gruesa la llevamos al horno a 180°C unos 40 minutos.

## Pastelitos de choclo y queso (Ecuador)

### Ingredientes

150 gr. de queso  
6 choclos rallados  
2 huevos  
Sal y pimienta gusto

### Preparación

Se mezcla el choclo con el queso desmenuzado, se le añaden los huevos batidos, sal pimienta y se mezclan muy bien, y se fríe por cucharada en aceite caliente.

## Pastel colombiano de choclo

### Ingredientes

8 choclos  
queso criollo  
20 gr de azúcar  
1 cdita de polvo de hornear  
3 huevos  
Sal

### Preparación

Rallar 8 choclos, incorporarle un puñado de queso criollo rallado, el azúcar, el polvo de hornear, los huevos, y una pizca de sal  
Se mezcla todo y se pone en un molde enmantecado, llevar a un horno moderado por ½ hora cubierto con papel aluminio, luego se destapa y se termina la cocción.  
Cuando se pincha con un cuchillo y sale seco esta cocida la preparación

## Pastel tucumano de choclo

### Ingredientes

12 choclos  
2 fetas de pan francés  
Leche  
1 cda de azúcar  
1 cda de pimentón  
Pimienta, ají, sal  
1 taza de queso parmesano

### Para el relleno

1 pimiento rojo  
1 cebolla  
½ kg de carne picada  
½ cda de ají  
1 cda de pimentón  
5 huevos  
Sal, comino y pimienta a gusto

### Preparación

Se rallan unos 12 choclos y se pone en un cuenco.  
Se agrega migas de 2 pan francés descortezado mojado en leche caliente, el azúcar, el pimentón, pimienta, ají, sal, y el queso parmesano rallado integrando todos los ingredientes.  
Poner en una cacerola con una cucharada de manteca, se cocina hasta que toma consistencia el choclo

### Relleno

Sartén al fuego con aceite, se agrega un pimiento rojo picadito, 1 cebolla, saltear y luego agregar ½ Kg. de carne picada, blanquear, agregar luego un sobre de caldo de carne para saborizar, sal, pimienta, ½ cucharada de ají, 1 cucharada de pimentón, un toque de comino, y terminar de cocinar. Al final se agrega 5 huevos picados, integrar y retirar del fuego.  
En una bandeja enmantecada y espolvoreada con pan rallado, cubrir con la pasta de choclo, se coloca el relleno, por encima queso cuartirolo y se cubre con el resto del choclo, parmesano por encima y unos trocitos de manteca.  
Llevar al horno y cocinar hasta que el choclo coagule. Y la superficie esté dorada.

## Pastel tarta de choclo

### Ingredientes

2 tapas de tarta de hojaldre  
100 gr de mozzarella  
1 cebolla  
1 lata de choclo (mejor si son frescos y hervidos)  
1 huevo  
Sal, pimienta  
150 g. de crema de leche  
½ taza de leche

### Preparación

En una sartén al fuego con aceite se cocina la cebolla  
En licuadora se ponen los granos de choclos cocidos, la leche, la mitad de la crema y se licua para obtener una crema (se pueden rallar los choclos hervidos si no se tiene licuadora)  
Cuando la cebolla esta cocida añadir la pasta de maíz y cocinar por 3 minutos, condimentar con sal y pimienta

Después se añade la otra mitad de la crema y el huevo, incorporar mezclando y apagar el fuego

En una fuente redonda para horno enmantecada, poner una de las masas encima el relleno y la mozzarella, cubrir con la otra tapa, unir los bordes hacer un repulgue llevar al horno a cocinar y dorar a 180 °C unos 20 minutos

## Pastel de maíz

### Ingredientes

(Para dos personas)

2 choclos grandes  
1 cda de harina  
1 cda de manteca  
2 cdas de azúcar

### Relleno

200 gr. de carne picada o una pechuga de pollo hervida y desmenuzada  
2 huevos duros  
1 cebolla  
1 puñado de pasas de uva  
1 puñado de aceituna  
1 cda de pimentón  
Sal, pimienta y ají a gusto

### Preparación

Se rallan los choclos, y se cocinan con la manteca, la leche, la harina, y el azúcar, tiene que quedar una pasta espesa

En un molde para horno enmantecado se cubre el fondo con la preparación, el relleno por encima rodajas de huevo duro, aceitunas descaroizadas. Se puede poner mozzarella y finalmente se cubre con el resto del maíz, espolvorear con parmesano, trocitos de manteca y al horno a cocinar.

## Pastel de choclos (Uruguay)

### Ingredientes

2 cebollas  
50 gr. de manteca  
2 cdas de harina  
2 tazas de leche  
1 sobre caldo de verdura  
1 lata de choclo cremoso  
4 huevos  
4 cdas de queso rallado  
2 cdas de pan rallado  
Pimienta, nuez moscada  
1 cda de azúcar

### Preparación

En una cacerola con manteca cocine la cebolla, agregar la harina remueva y cocine un minuto, incorpore suavemente la leche caliente donde se disolvió el sobre de caldo de verdura y remueva cortantemente hasta que espese, alrededor de 5 minutos. Retirar agregar queso y pan rallado e incorpore los huevos uno a uno, condimente con sal, pimienta, nuez moscada, colocar en una fuente enmantecada y por encima se pone el queso rallado y el azúcar y se cocina unos 40 minutos en horno, se sirve fría o caliente con jamón crudo.

## Pastel de choclo (Venezuela)

### Ingredientes

#### Pasta de maíz

Tome 500 gramos de choclo rallado, agréguele dos cucharadas de azúcar unas hojas de albahaca picada 1 cucharada de manteca, sal pimienta y media taza de leche integre

### **Relleno**

½ kg de carne molida  
3 presas de pollo cocidas en caldo con  
verduras picadas en cubos chiquitos  
1 cebolla grande  
4 huevos cocidos en agua  
1/ taza de aceitunas descarozadas picada  
½ taza de pasas de uva  
2 dientes de ajo triturados  
1 cdita de orégano  
1 cdita de comino  
Sal a gusto  
½ cda de azúcar morena  
Pimienta  
Ají

### **Preparación**

En una sartén fría la cebolla picada, añade la carne y continúe la cocción, cuando la carne esta blanca, se agrega comino, orégano, ajo, y termine de cocinar, salsa de soja y continúe cocinando, luego agregue el pollo picado, las aceitunas y corrija sal si hace falta se agrega caldo de pollo, el preparado no debe secarse.

### **Pastel**

Enmanteque una placa para horno y rocíe pan rallado  
Ponga una capa de masa de maíz, encima el relleno, ruedas de huevo cocido, se puede poner unas fetas de queso tipo cuartirolo, cubra con el resto de la masa de maíz espolvoree con azúcar morena y al horno a cocinar hasta que dore.



## **Tarta de choclos**

### **Ingredientes**

1 cebolla  
2 cebollas de verdeo  
1 pimienta roja  
1 cda de manteca  
200 cc de crema de leche  
3 huevos  
2 latas de choclo en grano  
1 lata de crema de choclo  
Queso rallado  
1 tapa de tarta

### **Preparación**

En una sartén con la manteca se fríe la cebolla y el pimienta y cuando casi esta se

incorpora la cebolla de verdeo para que no se quemé

Luego agregamos el choclo y un pote de crema fuera del fuego los tres huevos ligeramente batidos y se integra, sal, pimienta y a una tartera forrada con la masa, rocío queso rallado y al horno a cocinar.

removiendo constantemente hasta que la preparación espese y se forme como una salsa blanca, retirar del fuego, condimentar, agregar los granos de choclo el queso rallado, los huevos y mezclar bien. Terminar de condimentar a gusto

Estirar la masa con un palo de amasar bien finito, cubrir una tartera, poner el relleno cubrir con la otra tapa, repulgar los bordes y al horno a cocinar

## Tarta de crema de choclo

### Ingredientes

#### Masa

3 tazas de harina  
1 cdita polvo de hornear  
1 cdita de sal  
Un puñado de queso rallado  
130 gr. de manteca  
4 cdas de agua para ligar

#### Relleno

1 cebolla  
1 pimiento rojo  
70 gr. de manteca  
3 cdas colmadas de harina  
2 tazas de leche hirviendo  
Condimento a gusto  
1 taza de choclo desgranado  
4 cdas de queso rallado  
3 huevos  
Sal, pimienta, nuez moscada

### Preparación

Cernir la harina con el polvo de hornear, agregarle la sal y el queso rallado  
Incorporarle la manteca y con el agua ir haciendo la masa, luego dejarla reposar

#### Relleno

En una cacerola al fuego, con manteca, poner la cebolla y el pimiento saltear y agregar la harina, removiendo con cuchara de madera, luego incorporar la leche hervida de a poco mientras se va

## Budín de queso y choclo

### Ingredientes

150 gr. de queso de maquina cortado en fetas  
1 lata de choclo cremoso leche (150 cc)  
3 huevos  
100 gr de harina leudante.  
Parmesano  
Sal pimienta

### Preparación

Enmanteco una budinera y cubro con lonchas de queso. En un bowl mezclo el choclo, la leche, los huevos, la harina, el queso rallado y condimento con sal, pimienta y nuez moscada  
Coloco el preparado en un molde y a horno a cocinar unos 40 minutos.

## Mote mapuche

### Preparación

En una cacerola con agua poner 2 Kg. de maíz, tipo amiláceo y 2 cucharada de ceniza, cocinar hasta que el grano desprenda la puntita, luego lavar perfectamente y cocinar nuevamente con

agua hasta que los granos revienten y estén tiernos

## Mote

### Ingredientes

½ kg de maíz amiláceo tipo opaco INTA.  
3 cdas de Ceniza

### Preparación

Poner a remojar esta preparación la noche anterior en una cacerola de acero inoxidable, Enlosada o plástico.

IMPORTANTE no utilizar cacerola de aluminio.

Al otro día hervir con la misma agua, luego refregar los granos para que queden sin la piel, lavar perfectamente y luego, cocinar muy bien con agua limpia hasta que el grano reviente

Esta preparación se usaba de guarnición en distintos platos

También pueden hervir la preparación la noche anterior y dejar hasta el otro día, luego continuar de la forma anterior

## Mote tucumano

### Ingredientes

½ kg Mote.  
½ kg tripa gorda hervida (se puede reemplazar por mondongo cocido)  
2 chorizos criollos  
2 chorizos colorados  
1 cebolla  
2 cdas de grasa de cerdo  
1 pimiento  
2 tomates

Caldo cantidad necesaria  
Sal, pimienta y ají molido

### Preparación

Con el mote de la preparación anterior, poner en una cacerola con agua a hervir el maíz, agregando la tripa gorda, cortada en trocitos y los chorizos enteros pinchados con un tenedor, dejar hervir hasta que este cocida la tripa gorda y el maíz este tierno  
Aparte en un sartén dorar la cebolla y los pimientos en grasa de cerdo, agregar los tomates, dejar cocinar, condimentar con ají, sal, pimienta y añadir al mote, sazonar añadir el caldo, tapar y dejar hervir hasta que reduzca el caldo cuidando que quede una preparación espesa parecida al loco

## Patasca (Atacama)

### Ingredientes

400 gr. de mote pelado  
1 kg. de carne de cordero en trozos  
1 kg. de mondongo cocido y limpio  
2 ajíes amarillos secos  
Ajo, pimienta, sal y comino a gusto  
Agua cantidad necesaria  
Orégano fresco  
Perejil  
Aceite

### Preparación

En una cacerola con aceite se fríen los ajos, el ají, cuando toma color agregar las carnes y cocinar el mondongo, luego el mote, agrego el agua y se deja cocinar por unas dos horas a fuego bajo, cuando está listo se agrega perejil y el orégano.

## Pozole (México)

### Ingredientes

500 gr de maíz amiláceo tipo capia u Opaco INTA  
4 dientes de ajo  
1 ½ Kg. de carne de cerdo  
2 limones sutiles  
1 cebolla grande  
Orégano, Ají y Sal

### Preparación

Cocinar el maíz en unos cuatro litros de agua con una cucharada de cal por 40 minutos, apagar el fuego y dejar hasta el otro día.

Lavar muy bien el maíz, luego con agua limpia y cuatro ajos aplastados y algunas hierbas a gusto cocinar, cuando el maíz revienta y este tierno, agregar la carne picada en trocitos, sal, pimienta y cocinar, una vez cocido agregar la cebolla frita con el ají y el orégano.

Acompañar con limón.

## Empanadas de choclo con queso y panceta

### Ingredientes

Masa para empanadas para freír  
3 cdas de aceite  
200 gr. de granos de choclo cocido  
1 taza de salsa blanca  
1 cebolla picadita  
1 tomate picadito  
1 pimiento rojo  
1 huevo  
7 aceitunas fileteadas negras  
7 aceitunas verdes fileteadas

50 gr. de panceta en cubitos chiquitos  
Sal, pimienta  
50 gr. de queso rallado

### Preparación

En una cacerola al fuego con aceite rehogar la cebolla y la panceta ahumada dejamos dorar, luego poner el pimiento picadito y al último el tomate.

Mezclar bien y condimentar con sal, pimienta, tomillo, orégano, agregar las aceitunas

Poner en un cuenco los granos de choclo, la salsa blanca, el queso rallado y el huevo picado, agregar la preparación anterior y llevar a la heladera para enfriar

Hacer las empanadas. Se pueden cocinar al horno o freír



## Cachitos de maíz

### Ingredientes

#### Relleno:

1 cda de manteca  
5 tiras de panceta  
2 pimientos rojos  
2 tomates grandes  
1 cdita de azúcar  
½ cdita de ají  
1 cda de cebolla en polvo (se puede reemplazar por una cebolla mediana)  
1 taza de granos de choclos  
Aceitunas descaroizadas y picadas grueso

### **Masa:**

1 taza de harina de maíz  
1 taza de agua  
1 cubito de caldo  
1 cda de manteca  
1 yema de huevo para pintar  
(Todo esto se puede reemplazar por masa de arepas, a la que se le agrega solo la manteca).

### Preparación

#### **Preparación del relleno**

En una cacerola frite la panceta picada, los pimientos los tomates picados y sin semilla. Luego agregue el azúcar, el ajo, la cebolla y el maíz, retire del fuego, agregue queso picado en cubitos y con esto rellene los cachitos  
(Si se usa cebolla natural se frita junto con el pimiento).

#### **Preparación de la masa**

Mezcle la harina precocida (que se usa en Venezuela para hacer las arepas) agregue el agua, con el cubito disuelto y la manteca y amase hasta tener una masa suave y forme unas bolitas medio grandecitas y luego aplástelas formando como una masa para empanada, coloque el relleno y arme los cachitos, coloque en una placa enmantecada y al horno por unos 20 minutos a cocinar.  
Si no tiene la harina, directamente use la masa de las arepas a la que le agrega la manteca y el cubito y listo.

## **Empanadas tucumanas de choclo**

### Ingredientes

Tapas de empanadas  
1 pimiento rojo

1 cebolla  
1 diente de ajo  
2 tazas de choclo desgranado  
3 huevos  
1 cda de pimentón  
½ cdita de ají molido  
Sal, pimienta, aceitunas descorazonadas a gusto

### Preparación

Llevar una cacerola al fuego, poner aceite y rehogar el pimiento rojo picado, la cebolla y el ajo, condimentar con sal y pimienta. Agregar el choclo desgranado y previamente hervido, agregar los huevos duros picados, el ají, pimentón y unas aceitunas descaroizadas y picadas grueso. Hacer las empanadas, y freír en aceite. No poner al horno porque se secan.

## **Locro tucumano**

### Ingredientes

200 gr de cuerito de cerdo  
2 patitas de cerdo  
200 gr de panceta  
200 gr de mondongo  
½ de carne de cerdo  
2 tazas de maíz remojado previamente  
1 taza de poroto blanco remojado previamente  
1 kg de zapallo rallado  
Chorizo colorado  
Pimienta, sal

### Preparación

Se pone a hervir el cuerito de cerdo picado en cuadritos, las patitas de cerdo aserradas en cuatro partes (que luego de cocidos se retiran y se les saca el hueso, se pica la carne en cubitos y se regresa al preparado), la panceta picadita, el mondongo limpio

hervido y picado en trozos pequeños, la carne de cerdo picada en trocitos, luego de que el preparado rompa el hervor cocino unos 7 minutos, retiro del fuego y regreso a la cacerola, poner agua nueva y cocinar, agregando el maíz y el poroto blanco. Seguir cocinando; a mitad de la cocción reincorporar las carnes para que no salgan recocinadas. Cuando está casi listo y cocinado el maíz agregar, el zapallo rallado, el chorizo colorado picado y condimentar con sal pimienta.

Siempre hay que llevar el agua con no más de dos dedos sobre el cocido para que no salga aguachento. Tener agua caliente para ir agregando.

Remover el preparado para que no se pegue, esto debe realizarse sobre todo cuando revienta el poroto y se agrega el zapallo, es muy importante que el zapallo sea de muy buena calidad.

Concentrar el cocido para que salga espeso.

#### **Fritillo:**

En una sartén al fuego con aceite, freír una cebolla grande, un pimiento, 3 dientes de ajos y 2 cebollas de verdeo, todo picado bien chiquito, luego de cocidos los vegetales agregar sal pimienta, ají a gusto (debe ser picante), una cucharadita de orégano y al final dos cucharadas de pimentón, retirar del fuego para que no se queme y este frito se agrega al locro y cocinar unos 5 minutos más para que se integre al preparado, corregir sal, pimienta y el picante.

#### **Agregado**

Sartén al fuego con aceite (hay quienes lo hacen con grasa de cerdo en vez de aceite) agregar un par de ajos, cebolla de verdeo picadita y freír, cuando esta cocida medio doradita, agregar ají, bastante, para que salga bien picante, 1 cucharada de pimentón y retirar del fuego.

Esta preparación se coloca en salseritas para que cada comensal lo agregue al locro a su gusto



## **Huaschaloco a la Don Luis (El Tajamar Tucumán)**

### **Ingredientes**

4 osobucos (uno por persona)  
6 puñados de choclo desgranado  
1 kg de zapallo rallado  
1 cebolla  
2 pimientos rojos  
2 cebollitas de verdeo  
2 diente de ajo  
1 sobre de caldo de carne  
1 tomate  
2 cdas de pimentón  
Sal, pimienta y ajo a gusto

### **Preparación**

Cacerola al fuego con agua se ponen 4 osobuco a cocinar, espumando el agua y se cocina más o menos 40 minutos, luego se agrega el choclo desgranado y se sigue cocinando unos 15 minutos, agregamos luego el zapallo rallado (es fundamental que el zapallo sea de primera calidad) y seguimos cocinando removiendo de tanto en tanto para que no se pegue hasta que el zapallo se disolvió espesando el caldo, agregar sal, se puede agregar un sobre de caldo de carne para saborizar, retiramos los osobucos picamos la carne en cubos chicos, tiramos el hueso y se integra la carne al cocido

Es importante llevar el agua apenas cubriendo y teniendo agua caliente a mano para agregar si es necesario, esto es importante porque la consistencia debe ser espesa.

Luego que se cocinó y espeso el preparado, se coloca una sartén al fuego con bastante aceite, y se fritan la cebolla y los pimientos hasta que se dore, luego colocó las cebollitas de verdeo, los ajos triturados y el tomate, condimento con sal, pimienta, pimentón y ají a gusto (debe salir picantón). Este preparado se agrega al cocido y se cocina por unos 5 minutos más para integrar.

## Huaschalocro puneño

### Ingredientes

6 choclos desgranados  
1 ½ litro de agua  
½ kg de zapallo  
12 kg de keperi  
½ kg de habas  
1 cebolla mediana  
cebolla de verdeo  
aceite cantidad necesaria  
½ kg de papas  
300 gr. de queso  
½ cda de sal  
1 cda de grasa de cerdo  
1 cda de comino  
2 cditas de ají  
2 cditas de pimentón

### Preparación

En una cacerola se fritan una cebolla picada, agregar sal, condimento y remover para evitar que se queme, poner el agua, el choclo desgranado, el keperi cortado en trocitos, cocinar durante unos 40 minutos, añadir la papa, las habas y el zapallo picadito, cocinando unos 20 minutos.

Antes de servir, se agregan cubitos de queso. Servir agregando cebolla de verdeo picadita en cada plato.

## Pirco (Bolivia)

### Ingredientes

500 gr. de maíz blanco pelado y quebrado  
500 gr. de porotos blancos  
500 gr. de carne de cerdo con hueso  
1 cebolla  
2 cdas de grasa de cerdo  
1 cda de ají  
200 gr. de panceta  
Sal

### Preparación

El día anterior, se pone a remojar el maíz y el poroto y luego se cocinan ambos en abundante agua, hasta que estén blandos. En una olla aparte se hierve la carne de cerdo ligeramente y se incorpora al cocido de maíz, picar en trocitos el tocino incorporándolo y continuar con la cocción, hasta que todo este cocido y espese, por lo que hay que manejar el agua para que no tenga excesos. Retirar la grasa de cerdo en una sartén y dorar la cebolla, luego agregar el ají y se incorpora al cocido.

## Humitas (Tarija Bolivia)

### Ingredientes

12 choclo tiernos  
1 huevo  
250 gr. de queso fresco (tipo cuartirolo)  
4 cdas de manteca  
3 cdas de azúcar

3 cditas de anís en grano  
1 cdita de ají  
Sal

### Preparación

Rallar los choclos y colocar en un recipiente, derretir la manteca en una sartén y agregar el ají he incorporar al maíz, agregar la sal, el huevo batido y los demás condimentos, y el azúcar a gusto  
Con chalas pasada por agua hervida para hacerlas manejables armar las humitas rellenando con un trozo de queso al medio y cocinar en agua o a la parrilla,  
También se puede colocar la mezcla en una placa enmantecada, colocando encima fetas de queso y cocinar.

## Tamales cubanos en hoja

### Ingredientes

3 tazas de choclo rallado  
350 gr. de carne de cerdo  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
1 cdita de pimienta  
1 cda de pimentón  
2 cdas de aceite  
Sal y ají a gusto

### Preparación

En una cacerola al fuego con aceite rehogar la cebolla luego incorporar el ajo y la carne de cerdo picada, agregar sal, pimienta, el pimentón, ají y el choclo y cocinar un poco para que tome consistencia y pierda el estado acuoso

En agua hirviendo cocinar un poco las chalas de las mazorcas de los choclos para que se pongan tiernas

Solapar las chalas a la mitad por la parte inferior, ponga el preparado cierre de los costados y luego de las puntas y amarre con un piolín y cocínelos en agua con un poco de sal unos 40 minutos

## Tamal de maíz blanco peruano

### Ingredientes

1 kg de maíz blanco pelado  
300 g. de carne de cerdo  
2 dientes de ajo  
2 pimientos  
1 cebolla  
1 taza de leche  
Aceite  
Sal, pimienta, ají



### Preparación

Poner el maíz blanco en remojo el día anterior y luego hervir en agua, luego se licua, con ayuda de la leche.

Poner en una cacerola 2 cucharadas de grasa de cerdo, el maíz y cocinar un poco removiendo con cuchara de madera para que no se pegue.

En una sartén al fuego con grasa de cerdo fritar la cebolla, el ajo y los pimientos, luego agregar la carne de cerdo picada, sal, pimienta y ají, cuando la carne esta cocida, agregar la masa de maíz y mezclar perfectamente para integrar, armar los tamales con chalas de maíz y cocinarlos 1 hora.

## Tamales de maíz blanco salados (Perú)

### Ingredientes

1 kg de maíz blanco  
250 gr. de grasa de cerdo  
Sal a gusto  
Chalas de maíz

### Relleno

20 gr. de cebolla  
4 cdas de perejil picado  
½ cda de ajo picado  
500 gr. de carne de cerdo  
½ cda de pimienta, comino y ají  
Maní  
Aceitunas  
Sal

### Preparación

Se hierve el maíz en agua a la que se le habrá agregado una cucharada de cal, se cocina hasta que al presionar el grano se quita la piel, se deja enfriar y luego se lava perfectamente para quitar la cal, refregando para quitar la piel.

Se muele en una máquina de moler maíz a modo que quede una harina fina.

### Preparación del relleno

Se hierve la carne de cerdo y luego picar en trozos muy pequeños .

Se hace un refrito con la cebolla se agrega, aceitunas, pasas, maní más huevo duro picado, ajo, sal, pimienta, ají y al final se agrega el perejil picado y la carne de cerdo

A la harina de maíz se le agrega un poco del caldo donde se cocinó el cerdo, se mezcla bien y se agrega la grasa de cerdo, sal a gusto, se agrega el frito y se mezcla perfectamente bien

Se arman los tamales con las chalas de maíz y se cocinan en agua con sal por una hora.

## Tamal en cazuela (Cuba)

### Ingredientes

1 kg de choclo rallado  
1 kg de carne de cerdo picadita  
1 cebolla grande picadita  
3 dientes de ajo grande  
5 pimientos rojos picaditos  
3 tomates triturados  
El jugo de un limón  
Sal y pimienta (y ají opcional)

### Preparación

En una cacerola se sofríe la carne de cerdo con los condimentos, hasta que este cocida, luego se añade el choclo rallado y diluido en agua más o menos dos litros, y se continúa cocinando removiendo constantemente para que no se pegue y hasta que cuaje y tome consistencia de una crema espesa y a fuego lento se continua cocinado por unos 15 minutos más, removiendo, se le puede agregar más agua si se pone demasiado espesa

Se emplata y se acompaña con tostadas de pan.

## Humitas de carne peruanas

### Ingredientes

10 choclos rallados  
1 cda de pimentón  
1 cebolla picada  
2 dientes de ajo  
2 cditas de ají  
600 gr. de carne de cerdo picadita en cubos de 1 x 1 cm.  
15 aceitunas descarozadas  
1 pimiento rojo picadito  
3 huevos duros picaditos  
Grasa de cerdo

Sal y pimienta

### Preparación

Freír en grasa de cerdo la cebolla, el pimiento y el ajo, agregar sal y pimienta, luego el cerdo y cocinar. Incorporar 1 cucharada de pimentón, ají, y una pizca de comino, un sobre de caldo de carne para saborizar, puede agregarse un poquito de agua para que termine de cocinar, por último, las aceitunas y los huevos cocidos y picados.

En una cacerola, poner 1 cucharada de grasa de cerdo y agregar el maíz, cocinar un poco removiendo constantemente para que no se pegue y pierda el estado acuoso. Luego incorporar el preparado anterior con su caldo y cuando esta espeso, corregir sal, pimienta y el picante

Tomar las chalas de los choclos que habrán pasado por agua caliente para tiernizarlas, solapamos dos chalas hasta la mitad por la parte inferior, ponemos la preparación doblamos por los costados y luego por las puntas y atamos con un piolín y al agua con sal a cocina una hora

**NOTA:** Puede sustituir la carne de cerdo por pollo picado y cocido

## Humitas de Lambayeque (Perú)

### Ingredientes

8 choclos  
1/2 kg de carne de cerdo  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
1 ají picante molido  
100 gr. de grasa de cerdo  
50 gr. de pasas de uva sin semillas  
50 gr. de almendras tostadas  
Aceitunas sin carozo  
Sal.

### Preparación

Fundir la grasa de cerdo a fuego lento, agregar la cebolla picada y saltear, agregar la carne de cerdo y seguir cocinando, agregar los ajos, el ají, luego agregar los choclos rallados y cocinar hasta que la pasta este espesa, agregar las pasas, aceitunas picadas, almendras y el huevo picado, retirar del fuego y dejar enfriar  
Con las chalas de los choclos pasadas previamente por agua hervida se arman las humitas ato y las cocino, unos 60 minutos en agua.

## Humitas chilenas

### Ingredientes

12 choclos tiernos  
1 cebolla  
2 cdas de manteca  
2 cdas de salsa de tomate  
Ají  
Albahaca  
¼ litro de leche  
Sal y pimienta



### Preparación

Rallar los choclos y reservar en un tazón

En un sartén derretir la manteca a fuego suave y sofreír la cebolla bien picadita, añadir la salsa de tomate, el ají, la leche y unas hojas de albahaca picada, salpimentar y cocinar removiendo permanentemente durante unos minutos, agregar el maíz rallado y cocinar unos 10 minutos.

Con las chalas pasadas por agua armar las humitas y cocinar al vapor o en agua con sal.

## Tamales limeños

### Ingredientes

½ Kg de maíz blanco pelado  
¾ kg de carne de cerdo picada  
2 pimientos rojos picados  
Ají  
8 huevos  
2 cdas de vinagre  
5 dientes de ajo  
1 cdita de pimienta negra molida  
½ cdita de comino  
50 gr de semillas de sésamo  
100 gr. de maní tostado  
¼ kg. de grasa de cerdo  
1 copa de pisco o aguardiente de uva (que es lo mismo)  
100 gr. de aceitunas negras fileteadas

### Preparación

Remojar el maíz 24 horas, al cabo de este tiempo escurrirlo y molerlo con mortero o máquina de moler maíz.

Marinar la carne en un cuenco con sal, pimienta, comino, vinagre, ají y los pimientos rojos asados y molidos

En una olla sellar y dorar la carne en grasa de cerdo fundida. Con todo el jugo de la maceración de la carne, agregar dos tazas de agua y cocinarla hasta que esté tierna, la olla debe quedar tapada. Sacar del fuego, retirar la carne incorporarle el huevo duro

picado y las aceitunas y mezclar bien y el caldo agregarlo al maíz molido, más el sésamo tostado en una sartén aparte, 6 yemas y la copa de pisco, amasar muy bien hasta que la misma haga ojos.

Armar el tamal, sobre las chalas u hojas de banana tostadas al fuego poner el maíz, al medio hacer un hueco y poner la carne cubrir con más maíz y cerrar el tamal atarlo y cocinarlo por 2 horas

## Tamales salteños

### Ingredientes

2 kg. de harina de maíz  
½ kg. de grasa de pella  
1 kg. de carne de cabeza de vaca o cerdo hervida y desmenuzada  
8 huevos cocidos  
2 papas medianas  
1 atado de cebollas verdes  
Sal, comino y ají  
Chala de maíz

### Preparación

En un cuenco poner la carne de cabeza desmenuzada, incorporar los huevos picados más los condimentos.

Por otra parte derretir la grasa en una cacerola, luego agregar la sal, el comino, el ají, caldo de cocción de la cabeza, la harina de maíz y cocinar por 5 minutos removiendo constantemente con cuchara de madera

Pasar por agua hervida las chalas Cruzar de a dos chalas, y poner la pasta al medio, cerrar al medio en forma de bolita y atar con una chala. Cocinar en agua con sal por una hora

# Humitas de Ecuador

## Ingredientes

10 choclos rallados  
5 huevos batidos  
300 gr. de manteca  
1 cda de azúcar  
200 gr. de queso desmenuzado  
Sal

## Preparación

Se mezcla los huevos con los choclos rallados se añade la manteca, la sal y el azúcar  
Este preparado se envuelve en las chalas de choclo y se cocinan en vaporera 40 minutos o en agua caliente con sal

# Humitas de Tarija (Bolivia)

## Ingredientes

12 choclos  
50cc de aceite  
1 cda de azúcar  
1 cdita de sal  
¼ Kg. de queso  
3 vainas de ají picante  
1 cdita de anís en grano

## Preparación

Rallamos los choclos ponemos la sal el ají y el azúcar  
Pasar por agua hervida las chalas de los choclos  
Solapar dos chalas por la base inferior al medio, poner el relleno un bastón de queso al medio y doblar por las orillas, luego por los extremos y atar con un piolín. Cocinar en agua con sal, más o menos 40 minutos.

Esta misma masa se usa para hacer las humitas asadas

Para esto se arman las humitas y se colocan en una placa y se cocinan en horno caliente por unos 20 minutos o a la parrilla  
Una tercera opción a la masa anteriores le agrega dos huevos batidos, colocar esta masa en un molde enmantecado y llevarlo a horno caliente unos 20 minutos.

# Humitas tucumanas de choclo con queso

## Ingredientes

2 docenas de choclo (rallados)  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
sal  
1 cdita de comino  
aceite cantidad necesaria  
1 cdita de azúcar  
250cc de leche  
300 gr. de queso cremoso

## Preparación

Picar la cebolla bien chiquita y el pimiento, rehogar en una sartén con un poco de aceite, agregar sal, comino y el azúcar.  
Aparte agregar en una cacerola la leche al choclo, más el preparado anterior y precocinar para que tome cuerpo y pierda el estado acuoso removiendo constantemente con cuchara de madera para que no se pegue, corregir los condimentos (teniendo cuidado con el comino que es muy invasor).  
Ají picante a gusto.  
Las chalas de los choclos se pasan por agua hirviendo para que queden trabajables  
Tomar de a dos chalas entrecruzarlas por la base casi hasta el medio, poner un poco de la pasta de maíz extendiéndola, un bastón de queso al centro y cubrir con otro poco de la pasta, cerrar por las orillas las chalas y

luego por el extremo, atar con un piolín y a una cacerola a cocinar en agua por espacio de 40 minutos a una hora

## Humitas tucumanas en chala con carne (60 unidades)

### Ingredientes

60 choclos rallados  
4 kg. de zapallo (debe ser de excelente calidad, seco, maduro y de buen color)  
3 pimientos rojos picaditos  
4 cebollas  
4 dientes de ajo picaditos  
2 kg. de carne de vaca picada  
3 sobres de caldo de carne para saborizar  
Sal, pimienta y 1 toque de comino  
2 cdas de pimentón  
Ají picante



### Preparación

Rallar los choclos y el zapallo y mezclar (hay quien no le pone zapallo) condimentar con sal, pimienta, ají y un toque de comino

Poner 3 cucharadas de grasa de cerdo en una cacerola o bien aceite y cocinar la cebolla, el pimiento y los ajos, luego de rehogado agregar la carne y blanquear, salpimentar, condimentar y cocinar. Por último, agregar el pimentón y los sobres de caldo para saborizar.

Retirar del fuego e incorporar 6 huevos duros picados, pudiendo agregar un puñado de aceitunas descarozadas y picadas

Agregar esté preparado al choclo y mezclar bien, colocar en una cacerola con tres cucharadas de grasa de cerdo u aceite y pre cocinar para que tome cuerpo y pierda el estado acuoso, removiendo constantemente con cuchara de madera para que no se pegue.

Pasar las chalas por agua hervida y luego entrecruzarlas de a dos por la base. Colocar el preparado al medio y cerrar por los costados, luego por los extremos y atar con un piolín. Cocinar en agua con sal por una hora

Es preferible consumirlas el día después para que los sabores estén en plenitud.

## Tamales tucumanos (125 unidades)

### Ingredientes

2 kg de carne de vaca hervida y deshilachada (lo clásico es que esta carne sea de cabeza de cerdo o vaca hervida) preferentemente matambre  
2 kg de carne de cerdo (se puede agregar cuerito de cerdo bien hervido y molido)  
750 gr. de grasa de cerdo  
1 kg de cebolla  
4 pimientos rojos picaditos  
1 atado de cebolla de verdeo  
250 gr. de pasas de uva (opcional)  
Sal, pimienta, ají, comino y pimentón  
4 sobres de caldo de carne para saborizar

### Para la masa

5 kg. de harina de maíz

12 kg de anco (es similar a la huyama) se puede reemplazar por coreanito, debe esta hervido y hecho puré

250 gr. de grasa de cerdo

2 litros del caldo de cocción de las carnes

3 sobres de caldo de carne para saborizar

Sal, pimienta, comino

3 cdas de pimentón

Un poco de cebolla de verdeo bien picadita y frita

### Preparación

En una olla derretir la grasa de cerdo a fuego suave, agregar la cebolla, el pimiento y cocinar, luego un poco de cebolla de verdeo bien picadita y las carnes, integrando bien todos los elementos, sal, pimienta, ají, pimentón, comino, agregar pasas de uva (opcional) 2 sobres de caldo de carne para saborizar, corregir la sal, la pimienta, el comino, el ají y reservar.

### Masa

Poner a fundir la grasa de cerdo en una cacerola y saltear la cebolla de verdeo bien picadita, incorporamos esto a la masa formada con el maíz y el anco, agregar 4 sobres de caldo de carne para saborizar, sal, pimienta. Ají, comino, aproximadamente 2 litros de caldo de cocción de las carnes para integrar la masa, mezclar perfectamente, incorporar la preparación de las carnes y se integra muy bien tratando que quede una mezcla uniforme  
Corrijo sal, pimienta ají y comino

Pasar por agua caliente las chalas, luego tomarlas de a dos y poner una encima de la otra, por la base inferior. Poner el preparado al centro, cerrar por la orilla y luego por los extremos y amarrar con piolín y cocinar en agua por una hora aproximadamente

## Tamales nortños

### Ingredientes

2 tazas de harina de maíz

½ litro de caldo

3 cdas de grasa de cerdo

½ kilogramo de carne de vaca picada a cuchillo

1 cdita de comino

2 huevos duros

3 cdas de pasas sin semillas

50 gr de aceitunas verde descarozadas

1 cebolla picada

Sal pimienta

1 cda de pimentón

Orégano

Ají

### Preparación

Se pone las chalas a hervir en agua para que pierdan rigidez

En una cacerola pre cocino la harina de maíz con el caldo removiendo constantemente para que no se pegue, condimentar con sal, pimienta y las especias a gusto

Saltear la cebolla y la carne en la grasa, condimentar con sal, pimienta, pimentón orégano, comino ají, retiro del fuego. Incorporo el huevo hervido y picado y esto se incorpora y mezclo con la harina de maíz y se arman los tamales y se cocinan en agua hirviendo por una hora



## Pastelitos de choclo

### Ingredientes

12 choclos  
3 cdas azúcar  
2 cdas de manteca  
3 huevos  
½ taza de Leche  
1 cebolla

### Preparación

Las chalas más grandes se guardan y pasan por agua hirviendo

En una cacerola al fuego poner la manteca y rehogar una cebolla cortada finito luego agregar los choclos rallados y cocinar removiendo con cuchara de madera para que no se pegue. Agregar la leche para que suelte, salpimentar, retirar del fuego y dejar enfriar. Luego agregar las yemas y las claras batidas a punto nieve, poner el preparado en dos chalas, atar como una humita y al horno a cocinar.

## Humita en olla

### Ingredientes

12 choclos rallados  
1 cebolla rallada  
1 pimiento rojo picado  
Sal y pimienta  
Ají  
½ kg de zapallo rallado

### Preparación

En una cacerola al fuego con aceite rehogar la cebolla, luego agregar el choclo y el zapallo rallado, sal, pimienta, ají y cocinar, agregándole leche a medida que espesa y cocinar unos 40 minutos, debe lograrse una crema suave

Al final agregar queso parmesano rallado

## Hallaca (es un preparado emblemático de la República de Venezuela)

Existen numerosas preparaciones, pero en este caso describiremos la Caraqueña

La preparación de la Hallaca se divide en tres partes

- ✓ Preparación del Guiso
  - ✓ Preparación de las masas
- acondicionamiento de las hojas  
La confección y cocción de la misma

### Guiso

1 kg. de pernil de cerdo picado  
2 kg. de carne de vaca picada  
2 kg. de gallina hervida y picada en trocitos  
½ kg de tocino cocido y picado finamente  
1 kg de cebolla picadita  
¼ kg de puerro picadito finamente  
¼ kg de cebolla verdeo picada finamente  
¾ taza de ají picado finamente  
1/2 taza de alcaparras  
1 kg de pimientos rojos picados en juliana  
2 kg de tomate sin semilla triturados  
1 taza de pasas  
½ kg. de azúcar negra  
¼ taza de ají dulce picado  
2 tazas de vino oporto  
1 taza de vinagre de vino  
2. de harina de maíz  
Sal pimienta  
Aceite con achiote (se puede remplazar el achiote por pimentón)

### Adorno

1 kg de pimientos rojos cortado en juliana  
½ kg de tocino cocido de ½ cm. x 5 cm.  
½ kg de cerdo cortado en tiritas de ½ cm. x  
5 de largo  
½ kg de pechuga de pollo sin hueso  
½ kg de cebollas en aros  
200 gr de alcaparras  
400 gr de aceitunas rellenas  
1/2 kg de pasas de uva  
Opcional encurtidos y almendras tostadas

### **Hojas**

50 trozos de hojas de bananero de 30 x 30  
cm.  
50 hojas de bananero de 20 x 20cm.  
50 tiras de hoja de bananero de 15 x 20cm.  
Piolín para atar

### **Masa**

2 ½ kg de harina venezolana de maíz (se  
puede reemplazar por el maíz que se usa  
para la mazamorra remojado cocido y  
escurrido que luego se pasa por la  
moledora de maíz, (esta masa es  
exactamente lo mismo) también se puede  
usar la masa de maíz de la popusa  
5 tazas de grasa de cerdo  
3 tazas de caldo de gallina  
2 tazas de agua  
sal

### **Preparación**

#### **Elaboración del guiso**

Cocinar ambas carnes en agua hirviendo  
sin ablandar completamente y reservar  
guardando los caldos de cocción  
En otra cacerola saltear la cebolla, el  
pimiento dulce y el ajo, agregar luego el ajo  
puerro y la cebolla de verdeo y dejar  
cocinar, luego agregar las carnes dejarlas  
que se incorporen y todos los demás  
ingredientes dejando para el ultimo el  
tomate y el vino

Sal y pimienta a gusto, disolver el azúcar  
negra en agua y la harina de maíz debe  
verificar que no se seque el guiso  
agregando caldo de gallino o res. Agregar el  
azúcar y la harina de maíz disuelta y  
remover con cuchara de madera, agregarle  
un poco de color con pimentón y dejar  
cocinar unos 40 minutos hasta quedar con  
una consistencia espesa luego dejar  
reposar y que se enfríe

#### **Elaboración de la Masa**

En un recipiente grande preparar la masa  
colocando la harina de maíz, agregándole la  
grasa de cerdo el pimentón y se moja con  
caldo de gallina

Esta masa puede reemplazarse  
perfectamente por maíz blanco pelado  
cocido con agua y luego pasado por una  
máquina de moler maíz.

También puede reemplazarse por choclo  
rallado al cual se le ponen los ingredientes  
indicados y luego se cocina en una cacerola  
grande removiendo con cuchara de madera  
para que no se pegue hasta que tome una  
consistencia espesa y no tenga líquido.

#### **Armado de la Hallaca**

Las hojas de bananero se las pasa por el  
fuego o agua caliente para que queden  
maneables, de ultima se pueden  
reemplazar perfectamente por las chalas de  
los choclos también pasadas por agua  
caliente .

Coloque en el centro de las hojas un poco  
de la masa y adelgácela con la mano,  
encima colóquele el guiso y encima de este  
el adorno, luego se cierra por los costados  
para que la masa cierre y el relleno quede  
en el interior, también se puede cubrir con  
una capita de masa, doble por las puntas  
como un tamal y luego se cubre con las  
otras dos hojas para que quede bien  
cerrada, se ata con piolín y se cocina por  
una hora en agua hirviendo

Se deja en heladera un día y al otro día los  
sabores quedan resaltados, antes de servir  
se hierven en agua unos 15 minutos.

## Canelones de choclo

### Ingredientes

6 choclos  
1 cebolla  
1 pimiento rojo  
2 dientes de ajo  
Sal, pimienta y ají a gusto  
Leche (cantidad necesaria)



### Preparación

Se rallan unos 6 choclos  
Se coloca cacerola al fuego con aceite y se pone a fritar una cebolla bien picadita con un pimiento rojo, sal, pimienta, ají, un par de ajos y se cocina, se agrega el choclo rallado para que se cocine, a medida que la prepararon se endurece agregarle leche para que suelte (de a poquito) hasta que el choclo esta cocinado, la preparación debe

quedar espesa, no aguachenta, si queda suelta se la puede agregar una cucharada de maicena, se poner un puñado de queso rallado

En una sartén enmantecada se hacen los creps y se arman los canelones, poniendo el choclo al centro, se doblan las puntas hacia el centro y luego por los lados se arrolla,

Se coloca en una bandeja salsa de tomate de fondo, se acomodan los canelones, se le agrega un poco más de salsa de tomate, por encima se pone salsa blanca, parmesano ya al horno a gratina

## Crep de jamón con maíz

### Ingredientes

12 fetas de jamón cocido gruesitas  
1 lata de choclo  
½ litro de salsa blanca  
1 taza de queso rallado  
Sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación

Integre el choclo con la salsa blanca y los condimentos, más el queso rallado y dejar que se enfríe

Distribuir una porción del preparado sobre una loncha de jamón cocido y enrolle como un canelón y acomode sobre una fuente apenas cubierta con salsa blanca

Cubra con un pote de crema de leche, rocíe abundante queso rallado y lleve al horno a gratinar.

Si no quiere ponerle la crema, poner salsa de tomate y luego salsa blanca y el queso rallado (claro que la primera opción es superior).

### Salsa Blanca o bechamel

1 taza de leche  
100 gr. de harina  
100 gr de manteca  
Nuez moscada cantidad necesaria  
Ajo cantidad necesaria

### Preparación

Entibiar la leche en una cacerola, agregar la harina con la manteca, llevar al fuego e ir agregando la leche poco a poco sin dejar de revolver., una vez lista agregar los condimentos y el ajo picado con la nuez moscada y mezclar bien

## Lasaña de choclo

### Ingredientes

1 kg de choclo rallado  
300 gr. de carne de vaca molida  
300 gr. de carne de cerdo molida  
1 cebolla grande  
1 pimiento rojo  
2 dientes de ajo  
2 huevo  
Perejil  
Sal, pimienta  
Aceite  
Queso blanco

### Preparación

Se mezcla el maíz con el huevo, se agrega una cucharadita de sal y se reserva

Se sofrita la cebolla cortada finita, el ajo, el pimiento y el perejil, cuando este dorado se agrega la carne y se saltea, corrijo sal y pimienta

Se enmanteca un molde para lasaña, se coloca una capa de carne y luego una capa de maíz y así se alternan capas, termino con una de maíz rocío con queso parmesano y al horno, hasta que cuaje el preparado

De guarnición ensaladas de zapallitos negro hervidos

## Lasaña con choclo (Perú)

### Ingredientes

1 kg de harina de trigo  
8 huevos  
6 choclos rallados  
200 gr. de queso tipo cuartirolo  
200 gr. de queso parmesano rallado  
1 taza de salsa bechamel  
1 cda de manteca

2 cdas de aceite  
Sal y pimienta a gusto

### Preparación

Con la harina, los huevos sal y pimienta hacer una masa, estirla finita cortar rectángulo, pasarlos por agua hervida y reservar

Cocinar el choclo en una sartén con manteca por unos 20 minutos a fuego bajo, mezclar con la salsa bechamel, poner en una fuente para horno una lámina de masa a la que previamente se le habrá puesto una capita de bechamel, añadir la pasta de maíz y fetas de queso, armado así tres capas iguales, espolvorear la última con el sobrante de la pasta y rociar encima el queso rallado y al horno a gratinar.

## Macarrones con choclo

### Ingredientes

1 paquete de macarrones  
½ docena de choclos  
¼ kg de jamón cocido  
4 cdas de queso rallado  
3 huevos  
3 papas  
3 cdas de manteca  
Sal y pimienta

### Preparación

Se cocinan al dente los macarrones en agua con sal

Se rallan los choclos y se pasan por un colador, se unen los macarrones cocidos con el choclo

En agua se cocinan las papas en cuadritos cuando comienzan a ablandar se pasan a una sartén con la manteca junto con el jamón picado y se sancochan

Se baten los huevos, se le agrega el queso rallado y esto se incorpora a los macarrones, se une todo y se coloca en una tartera grande enmantecada se rocía queso rallado y al horno a cocinar.

## Pasticho de choclo

### Ingredientes

¼ kg de queso parmesano rallado  
¼ kg de queso barra rallado  
1 cda de salsa inglesa  
1 taza de leche  
1 lata de crema de choclos  
1 paquete de pasta para lasaña

### Preparación

Se cocinan las masas de lasaña cuidando que no queden muy blandas y se reservan  
Se unen todos los ingredientes haciendo una crema  
Se toma una fuente para horno, se la enmanteca, se coloca una capa de pasta encima la crema en varias capas, al final se pone una capa de pasta, un poco de salsa de tomate, se rocía con parmesano y al horno a gratinar.

## Arrollado de pollo relleno con maíz y pimientos colorados

### Ingredientes

2 pechugas  
2 pimientos colorados  
1 litro de caldo de verdura  
200 gr de mozzarella  
Sal pimienta

4 huevos de codorniz hervidos  
50 gr. de granos de choclo

### Aderezo

### Ingredientes

150 gr. de queso crema.  
50 gr. de aceitunas negra.  
6 tomates cherry  
Pimienta  
70 gr. de granos de choclo

### Preparación

Abro las pechugas al medio en corte mariposa sin separar, pongo al medio pimienta asado, granos de choclo y mozzarella, enrollando colocando sobre un papel aluminio rociado con aceite, sal y pimienta, se cocinan los rollos en caldo por unos 12 minutos y luego dejo enfriar en heladera  
Corto el rol en rodajas

### Aderezo

Pico las aceitunas, corto los tomates cherry al medio  
En un tazón mezclo el queso crema, pimienta aceitunas fileteadas los granos de choclo y los tomates cherry  
Emplatar  
Fondo de hojas de lechuga, coloco el pollo por encima y el aderezo con los huevos de codorniz



## Calcha (Perú)

### Preparación

Esta es una preparación que se elabora con maíz chulpi, es decir el grano seco del maíz dulce, se colocan los granos en una sartén caliente y tapada con un toque de aceite, se cocinan moviéndolos constantemente para que no se quemen, este grano se infla y queda tierno.

También se puede elaborar en horno caliente moviéndolo de tanto en tanto, no se tiene que quemar.

Se come más bien caliente o recién sacado de la cocción, para que este tierno.

Esta era una preparación que solían llevar los chasquis para comer en el camino se le puede rociar con un poco de sal.

## Popusa (es una preparación típica de República del Salvador)

### Preparación

En primer lugar se debe nixtamalizar el maíz, para esto se toma una cacerola de acero inoxidable o enlozada sin cascar y se ponen unos 3 a 4 litros de agua cuando rompe el hervor se pone una cucharada de cal y luego aproximadamente un kilogramo de maíz y se cocina alrededor de una hora y cuarto, luego se apaga el fuego y se deja hasta el otro día, se lava perfectamente con agua y luego con una máquina de moler maíz se muele, a este molido se le agrega un poquito de agua y se amasa para lograr una masa homogénea y trabajable, porque si está muy dura se quiebra al trabajarla. Se toma un poco de masa más o menos como para hacer una masa de empanada y

se hace un bollito que se coloca sobre un plástico y se cubre con otro plástico, con la mano se lo aplasta para redondearlo y luego con un palo de amasar se hace una tortillita de unos 3 a 4 milímetros de espesor, se retira el plástico superior, se la puede redondear con una moldura y luego se le pone el relleno al centro desparramado sin que toque los bordes y luego se cubre con otra masa se pega por la orilla y a una plancha pintada con grasa de cerdo o manteca para que no se pegue, si se salen los rellenos

**Rellenos** (Antes de armar las popusas, los rellenos deben siempre estar fríos)

Pueden ser de chicharrón, o de frijoles, o de queso, también se pueden rellenar con pollo, carne de vaca, pescado o mariscos. También se pueden mezclar los rellenos

### Frijoles

Se toman porotos negros hervidos y se muelen

En una sartén se pone una cebolla picadita a freír luego de salteada se agrega dos ajos, luego se agrega el puré de poroto y un poco del caldo de cocción de los porotos, se condimenta con sal, pimienta, un toque de orégano y ají a gusto y se concentra el preparado hasta que quede hecho un puré consistente. Por encima de cada capa de frijoles se le puede poner una capa de quesos. Según preparación más adelante

### De chicharrón

Se toma unos cuatrocientos gramos de panceta se la corta en trocitos y a una sartén a dorar y que suelte su grasa y quede dorados y crocantes (Chicharrón) y se muelen con procesador

Fritar una cebolla picadita finito y se saltea luego 2 tomates sin semilla licuado y se cocina, se agrega el chicharrón se integra y condimento con sal si es necesario, pimienta y un toque de ají a gusto, se deja enfriar

A esta preparación se le puede agregar queso rallado y mozzarella picadita

## **De queso**

Se toma mozzarella, queso parmesano rallado una taza de cada uno y se le agrega 4 cucharadas de crema de leche

Se las puede servir cubriendo por encima con una salsa de tomate y por la orilla encurtidos de vegetales

## **Cachapas**

(Esta es una preparación emblemática de la República de Venezuela, y créanme es excelente acompañada con una cerveza bien fría)

### **Preparación**

Se rallan unos 6 choclos grandes del tipo blanco diente de caballo o cualquier maíz andino, o maíz común que se usa para grano, si se emplea el maíz dulce no sale tan buena y en ese caso a la preparación que se describe se le debe agregar una cucharada de maicena

Se coloca en un tazón el choclo rallado y se le agrega una cucharada de manteca pomada y se integra, una pizca de sal para resaltar sabores, una cucharada sopera de azúcar, esto es siempre a gusto del consumidor, personalmente le agrego un puñado de queso parmesano rallado

Se enmanteca una panquequera o sartén de teflón y se pone un cucharón del preparado que quede más o menos de un centímetro de espesor y de un tamaño algo más grandecita que la masa de una empanada. Se cocina de un lado y luego se da vuelta y se cocina del otro, luego se cubre la mitad con lonchas de un muy buen queso tipo cuartirolo (es muy importante que el queso sea de excelente calidad, porque eso define la cachapa).

Se cubre el queso con la otra mitad y se da vuelta para que caliente bien del otro lado y funda el queso

Se puede hacer todas las masas luego se pone el queso y en horno se calientan todas a la vez (esto es lo mejor cuando hay varios comensales, porque sino hay que andar calentando las cachapas

Nota: hay quienes a la masa le ponen un par de huevos en este caso se bate las claras a punto nieve, luego se agrega las yemas y esto se incorpora al maíz al final con movimientos envolventes, para que salga como un soufflé

## **Arepa**

### **Esta es una preparación de Venezuela y Colombia**

La arepa en la actualidad se elabora con harina de maíz precocido con el agregado de agua, sal a gusto y un toque de aceite o manteca hay quienes le ponen polvo de hornear par que salgan más esponjosas

En nuestro caso es posible que no consigamos la harina precocida de maíz por lo tanto la masa de la arepa la elaboraremos utilizando maíz blanco pelado y remojado, que se cocina en agua hasta que este tierno, se cuele y con una máquina de moler maíz se muele haciendo una masa.

Esto es exactamente igual a la masa obtenida con la harina de maíz

Tomamos la masa del maíz cocido le agregamos un poquito de sal y un toque de aceite, y amasamos muy bien, luego tomamos un puñado de la masa y la vamos palmeando haciendo una tortilla de unos 10 centímetros de diámetro por 1 a 2 de espesor

Se la manda a una plancha caliente ligeramente aceitada y doramos de ambos lados y luego la ponemos en una placa para horno y la cocinamos unos 20 minutos en horno

Se retira del horno se cortan por la mitad y se le coloca el relleno que puede ser a gusto del comensal

A continuación, algunos rellenos

### **Venezolanos**

También se pueden cocinar a la parrilla dorándolas o bien sobre una placa caliente, dándoles vuelta de tanto en tanto, y pintándolas con manteca hasta que estén cocinadas



## **Arepa reina pipiada**

### **Ingredientes**

#### **POLLO**

500 gr de pollo desmenuzado (hervido con verduras saborizantes pimiento cebolla puerro, ajo, apio, zanahoria, pimiento, tomate, laurel, tomillo, pimienta y ají)  
1 cebolla morada  
1 palta  
200 gr mayonesa  
Sal y pimienta

### **Preparación**

En un recipiente se pone el pollo desmenuzado y adicionar, la mayonesa, la palta en cubitos y la cebolla picada sal pimienta  
Cortar al medio la arepa y colocar la pipiada

#### **DE JAMÓN Y QUESO**

Se corta por la mitad la arepa y se le coloca jamón serrano, queso feteado, palmito desmenuzado y salsa golf

#### **RELLENO DE CARNE**

### **Ingredientes**

500 gramos de carne de vaca  
2 pimientos  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
Un blanco de ajo puerro  
Zanahoria  
Apio  
Laurel  
Pimienta en grano  
1 tomate perita  
sal pimienta y ají

### **Preparación**

En una cacerola se coloca la carne a hervir con las verduras saborizantes, sal y pimienta en grano, luego que se cocino retire y reserve  
Sartén al fuego aceite y frite cebolla, pimiento, ajo, sal, pimienta y agregue la carne cortada en finas lonchas, tomate picado y cocine.  
Con este preparado rellene las arepas

#### **RELLENO PERICO**

### **Ingredientes**

6 huevos  
2 tomates  
1 cebolla mediana  
4 pimientos rojos  
Sal y pimienta

### **Preparación**

En una sartén con un fondo de aceite dorar la cebolla y el pimiento, cuando esta cocinada se agrega tomate sin semilla picado solo para que caliente y se incorporan los huevos batido ligeramente y se hace un revuelto, sal, pimienta y toque de ají y con esto se rellena la arepa

## Arepas de queso

### Preparación

Tome una arepa cocida y al medio coloque una mezcla de queso rallado Gruyer, parmesano y toque de roquefort tape y funda en una placa caliente.

## Arepa de fajita

### Preparación

Sartén al fuego se pone una cebolla y un pimiento rojo cortado en juliana a fritar, dos ajos picados, luego le agregamos un poco de carne de vaca o pollo cortada en juliana y cocinamos un toque de orégano, sal y pimienta y un toque de ají

## Guacamole

### Ingredientes

1 palta  
1 tomate  
1 cebollita  
1 ajo  
½ pimiento rojo asado  
½ ají picante  
Sal y pimienta  
Cilantro o perejil  
Aceite y toque de limón  
Se pican e integran todos estos elementos

### Preparación

Relleno la arepa con las fajitas y luego le agrego el guacamole si gusta se puede poner salsa picante

## De queso y poroto

### Preparación

Sartén al fuego y se sofrita cebolla y ajo bien picadito, sal pimienta y luego se agrega un puerro, porotos negros hervidos más caldo de cocción de los mismos, sal pimienta y ají y se concentra la cocción para obtener un puré consistente

Se corta la arepa y se pone el poroto refrito luego se pone queso feteado y jamón serrano o salchichón

## De huevo y jamón

### Preparación

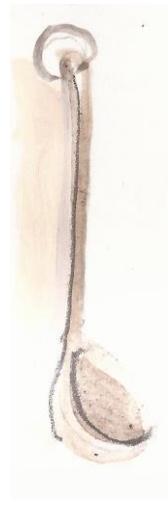
Se toma una arepa cocida, se corta el medio y se le agrega huevo cocido revuelto en sartén con jamón serrano y se tapa con otra mitad

## Arepa cernida

### Ingredientes

1 kg de masa  
1 kg de ricota  
500 gr. de manteca  
2 huevos  
Sal a gusto

### Preparación



La mitad de la ricota se integra con la masa de maíz, agregando la manteca, los huevos y la sal, se hacen las arepas y se rellenan con el resto de la ricota, y se cocinan en una placa caliente, cuando se doraron de ambos lados se pueden terminar a la parrilla.

## Arepas de queso rallado

### Ingredientes

450 gr. de masa de arepa  
200 gr. de queso rallado  
Sal a gusto

### Preparación

Se integra los ingredientes y hacen las arepas y se cocinan sobre una placa caliente dándole vuelta de tanto en tanto.

## Arepa de maíz y mandioca

### Ingredientes

500 gr. de masa de arepa  
300 gr. de queso  
50 gr. de manteca  
400 gr. de mandioca cocida  
Sal

### Preparación

Integre todos los elementos haga las arepas y cocínelas en una placa caliente o a la parrilla dorándolas bien, dándoles vuelta de tanto en tanto

## Arepas santandereanas

### Ingredientes

450 gr. de masa de maíz  
200 gr. de queso  
150 gr. de chicharrón de cerdo

### Preparación

Muela el queso junto con los chicharrones e incorpore a la masa ármelas y cocine en la parrilla o placa caliente dándoles vuelta de tanto en tanto.

## Arepas boyacenses

### Ingredientes

500 gr. de masa de arepa  
2 huevos  
½ taza de queso desmenuzado  
Sal  
Leche

### Preparación

Se toma la masa y se le agregue leche hasta que quede una masa más o menos blanda, se agrega el queso desmenuzado, los huevos, la sal, se integra la mezcla Se toma una sartén enmantecada y se ponen unas tres cucharadas por arepa, extendiéndola con la cuchara, cuando cocino de un lado se da vuelta y se cocina del otro lado.

## Arepa santandereana de choclo

## Ingredientes

600 gr. de choclo rallado  
200 gr. de queso rallado  
2 huevos  
1 cucharada de manteca  
Sal

## Preparación

Al choclo rallado se le agrega el queso, los huevos, la manteca y la sal, integrando todos los ingredientes.

En una sartén enmantecada se agrega el preparado haciendo como una tortilla de unos 8 cm. y se cocina de ambos lados.

## Carisecas (Preparación dulce)

### Ingredientes

500 gr. de masa de arepa  
150 gr. de queso blando rallado  
300 gr. de azúcar  
1 taza de coco rallado  
80 gr. de manteca  
½ taza de leche  
4 cditas de royal  
4 cditas de esencia de anís o 2 cdas de anís en grano.

### Preparación

Tome la masa de maíz y agregue los ingredientes, agregando leche hasta obtener una masa manejable, coloque el preparado en moldes enmantados y al horno a cocinar hasta que doren.

## Rosquitas de maíz

### Ingredientes

2 tazas de masa de las arepas,  
1 cdita de anís en grano  
Si las quiere dulce se les agrega azúcar a gusto  
1 huevo  
4 cdas de queso blanco triturado  
Sal

### Preparación

Forme una masa con los ingredientes y con la ayuda de una manga de decorar forme unas rosquitas, rocíelas con harina y fríalas en aceite caliente

## Masa de maíz mexicana

### Preparación

Esta masa se prepara de la siguiente manera

En una cacerola de acero inoxidable o enlosada que no esté cascada se ponen unos 4 litros de agua a hervir cuando rompe el hervor se agrega una cucharada de cal se deja que hierba unos minutos y se agrega un kilogramo de maíz blanco semi dentado o dentado, pudiendo ser muy bien Opaco INTA o maíz Capia

Cuando rompe el hervor se baja a fuego bajo y se deja cocinar por un tiempo aproximado de una hora y media, si es necesario se va agregando agua hirviendo para que no pierda calor el preparado, si el maíz es amiláceo se cocina más rápido y cuando este al dente se apaga el fuego.

Una vez cocido se apaga el fuego y se deja hasta el otro día, se lava perfectamente el maíz en la canilla con abundante agua y

luego con una máquina de moler maíz (que tienen los discos enfrentados) se muele, este molido se coloca en un recipiente grande y se amasa, agregando agua para que la masa tome cuerpo y quede más suave, si queda muy dura se quiebra con facilidad al manipularla, de ninguna manera debe quedar suelta



## Elaboración de la tortilla mexicana

### Preparación

Para la confección de las tortillas existen unas prensas especiales que son dos discos metálicos de unos 25 centímetros de diámetro unidos por una bisagra y se presiona con una palanca por el extremo opuesto a la bisagra, esta palanca tiene una bisagra que está muy cerca del borde del disco a presionar, de manera que al presionar la palanca se aplica una gran fuerza. Entre placas tiene un tope de unos 3 milímetros que es el que le da el espesor justo y uniforme a todas las tortillas. Para la elaboración de la tortilla se pone un plástico encima una bolita de maíz de unos 5 centímetros, se cubre con otro plástico y se precocina para obtener la tortilla, la cual

debe quedar de unos 3 milímetros de espesor

Como difícilmente se consiga esta placa en nuestro medio, es posible elaborarla con dos tablas.

La inferior más larga donde se abisagra la tabla superior y en el otro extremo donde termina la tabla que presiona se abisagra en la tabla inferior una palanca de madera, lo más cerca de la punta de la tabla superior y se usa para presionar y hacer la tortilla

La otra alternativa para hacer la tortilla es tomar un plástico, se coloca una bola de la masa encima se pone otro plásticos y con la mano se presiona haciendo una tortilla redonda que luego se termina presionando con una tabla, o bien con palo de amasar, retiramos el plástico superior y con un plato pequeño y un cuchillo la redondeamos, luego con la ayuda del plástico inferior la levantamos, la volteamos sobre la mano y la colocamos en una plancha caliente cuando comienza a levantar de las orillas se voltear y se repite esta operación para obtener una cocción pareja y además para que al sellarse los lados con el vapor que se genera la misma en cierta forma logra un cierto inflado haciéndolas más suaves, no re cocinar porque quedan duras y se quiebran luego se colocan en un recipiente con un repasador para evitar que se hagan duras, si es térmico el recipiente mejor y se van amontonando las tortillas que quedan listas para el evento

Se pueden cocinar las tortillas y guardar en frízer o heladera y antes del evento se calientan en sartén o placa bien caliente

## Gorditas

### Preparación

Las gorditas son unas tortillas de mayor espesor y se elaboran con la mano, tomando una porción de masa y con la mano se va palmeando elaborando la tortilla

que tiene una forma más bien alargada y de un espesor de unos 5 milímetros  
Las gorditas se fritan en aceite y se sirven bien calientes, se pueden acompañar con alguna salsa

## **Básicos**

### **SALSA VERDE**

#### Preparación

Se toman cinco tomates verdes asados, dos ajíes jalapeños, una cebolla, un diente de ajo, cilantro o perejil toque aceite sal y licua

### **SALSA ROSA**

#### Preparación

Se asan tres tomates en una plancha o bien se los confita en horno bajo con ajo, tomillo, sal y pimienta  
Se agrega un ají jalapeño, ajo, cebolla, sal, cilantro y se licua

### **GUACAMOLE**

#### Ingredientes

1 pimiento rojo asado  
1 diente de ajo  
2 paltas jazz  
1 tomate sin semilla  
1 ½ cebolla morada picada  
Un toque de cilantro  
1 jalapeño u otro ají que se puede quitar parte de la vena para que no pique tanto, si no se lo tiene se agregan ají molido a gusto  
Cilantro picado o en su defecto perejil picado, limón, aceite, sal y pimienta  
En un cuenco se pican los elementos y se integran

## **Salsa pico de gallo**

(Esta es la más usada en los tacos)

Esta salsa se pone sobre las fajitas  
3 tomates picaditos sin semilla  
1 cebolla mediana  
4 ajíes jalapeños, si se los desvena casi no pican, en caso que no se tenga se pone un pimiento mediano y se agrega el ají molido a gusto  
Cilantro o en su defecto perejil  
1 ajo, aceite, sal y limón  
Se pican o procesa todo y se coloca en una salserita

## **Frijoles refritos**

#### Preparación

Se pone a cocinar porotos negros con una cebolla, 3 dientes de ajos y una hoja de laurel,  
Cuando están cocidos se cuelan reservando el caldo de cocción  
Mixear los porotos hasta lograr una consistencia de puré y se agrega caldo de cocción para soltar el puré que debe quedar suelto  
Sartén al fuego aceite y se fritan cebolla bien picadita luego de dorada un diente de ajo sal pimienta y ají y se agrega el puré de porotos y se cocina hasta que evapora el agua y queda un puré consistente  
Corrijo sal pimienta y ají

## **Salsa para tacos**

#### Ingredientes

1 cda de aceite  
1 cebolla finamente picada

1 cda de cilantro picado  
½ cdita de comino  
1 cdita de ají molido  
2 dientes de ajo molido  
1 pimiento rojo  
1 pimiento verde  
2 tomates sin semilla  
1 cdita de azúcar  
Sal y pimienta

Caliento aceite en una sartén y sofrito la cebolla con el pimiento hasta que ablande pongo las especias y cocino unos dos minutos añado el ajo, luego incorporo el tomate y cocino hasta que espese

## Salsa mexicana

Ingredientes para 2 tazas de salsa.

½ kg de tomate  
3 chiles serranos (se reemplazar por dos pimientos rojos y ají)  
½ cebolla  
1 diente de ajo  
Cilantro  
Sal

Preparación

Se asan los tomates, el ajo la cebolla y los pimientos  
Los ingredientes se muelen añadiendo el cilantro y la sal.  
La salsa se puede cocinar con un poco de aceite si se va a utilizar para algún platillo  
Se sirve en crudo acompañando los antojitos.

## Gorditas coloradas

Ingredientes

3 tazas de masa para tortillas  
3 pimientos rojos asados y licuados  
250 gr. de queso rallado  
1 cda de manteca

Preparación

Se mezcla la masa con los ingredientes y se cocinan en una placa o se fritan en aceite

## Gorditas de poroto

Ingredientes

3 tazas de masa para tortilla  
1 taza de frijoles refrito

Preparación

Se toma una pequeña cantidad de masa se palmea extendiendo la misma para formar una tortilla gruesa, en el centro se pone un poco de frijoles refrito y se continúa palmeando hasta terminar la gordita, luego se fritan en aceite, acompañando con alguna salsa

## Molotes

Ingredientes para 20 molotes

4 tazas de masa para tortillas  
125 gr. de queso rallado  
1 taza de papas hervidas

Relleno

1 taza de carne de cerdo hervida y deshebrada  
2 tomates grandes  
1 pimientos

2 cebollas  
2 dientes de ajo  
Aceite para freír  
Sal  
Ají

### Preparación

Se cocinan las papas y se prensan para hacer un puré

La carne de cerdo se cocina en agua con verduras saborizantes y luego se deshebra

En una placa se asan los tomates y la cebolla el pimiento y se licuan conjuntamente con el ajo y el ají, esta salsa se coloca en una cacerola y se termina de cocinar sazonándola y se deja enfriar

La masa de las tortillas se mezcla con media taza de puré de papa un tercio del queso rallado y dos cucharadas de agua caliente, se amasa para lograr una masa trabajable.

### Relleno

La carne deshebrada se mezcla con la salsa de tomate el queso rallado y el remanente de papa, se corrige la sal

Se elabora la tortilla un poco gruesita y luego con la mano se enrolla dando la forma de cono, se rellena con la carne y se cierra el extremo presionando la masa de la tortilla, los molotes se dejan reposar unos 15 minutos y en una cacerola se fritan en aceite bien caliente

Se sirven bien caliente, acompañados de una salsa roja y espolvoreados con queso rallado.

### Salsa

Se asan tres tomates, un diente de ajo, 3 chiles serranos (Son unos pimientos picantes, se pueden reemplazar por 2 pimientos rojos y se agrega ají a gusto)

Luego se muele añadiendo cilantro o perejil si no le va el cilantro y se añade sal

## Chilaquiles rojos

### Ingredientes

18 tortillas  
2 tazas de pollo desmenuzado  
1 taza de caldo de pollo  
2 tazas de salsa mexicana  
200 gr. de queso fresco rallado  
1 taza de crema a medio punto  
½ taza de cebolla  
Aceite para freír

### Preparación

Se cocina el pollo con agua más verduras saborizantes y luego se deshebra

Se prepara la salsa mexicana y se le añade un poco de caldo donde se cocinó el pollo.

Las tortillas se cortan en triangulitos y se fríen en aceite bien caliente hasta que doren

Se coloca la salsa en una cacerola y cuando la misma comienza a hervir, se le agrega el pollo y las tortillas fritas y se continúa cocinando hasta que las tortillas se suavicen

Se emplata y se decora con crema a medio punto, y opcionalmente se le puede poner encima un huevo frito.





## Tacos de pollo o vaca

### Preparación

Sartén al fuego con un toque de aceite y se pone a freír una cebolla y un pimiento rojo en juliana, sal y pimienta, cuando se cocinó agrego carne de pollo o de vaca cortada en juliana de unos 5 centímetros de largo y se cocina, luego se agrega un toque de orégano y ají, y una cucharadita de pimentón.

Corrijo sal pimienta y ají

Tomo una tortilla caliente, (si no está caliente se calienta vuelta y vuelta en una sartén) coloco el preparado al centro, por encima guacamole y un poco de salsa a gusto.

## Fajitas de pollo

### Ingredientes

1 kg de pollo cortado en juliana  
2 cditas de curry  
1 cdita de comino  
1 cdita colmada de ají  
1 cda de orégano  
2 cdas de aceite  
2 diente de ajo

### Preparación

Marinamos con el ingrediente desde la noche anterior y luego se cocina en sartén toda la marinada y relleno los tacos.

## Fajitas de cerdo

### Ingredientes

¼ kilo de carne cortado en juliana  
Pizca de nuez moscada  
Pizca de canela  
Pizca de clavo de olor  
Pizca de orégano  
Pizca de comino  
1/2 cdita de pimienta  
Un chorrito de vinagre  
Ají  
2 cdas de pimentón  
2 ajos molidos  
Sal

### Preparación

Se deja marinar unas horas, lo ideal es de un día para el otro y luego se fritas

## Taco flauta

### Preparación

Se toma una tortilla y se le pone pechuga de pollo desmenuzada (que se hirvió con verduras: pimiento, zanahoria, laurel, tomillo, cebolla, ajo y apio)

Se enrolla y luego se fritas. Se emplatan y se salsea con crema de leche, queso desgranado y salsa mexicana o guacamole

## Fajitas de pollo a las hierbas

### Preparación

En un recipiente pongo romero, tomillo, albahaca, cilantro, 2 dientes de ajos, aceite de oliva, pimienta, ají y se licuan todos los ingredientes.

En un cuenco pongo fajitas de pollo en juliana y le colocamos la marinada

### Preparación

Llevo un sartén al fuego para saltear un pimiento cortado en juliana y una cebolla y luego agrego el pollo a cocinar

Tomo una tortilla de maíz le pongo una capa delgada de frijoles refrito y encima el cocido y guacamole.

## Taquitos de Guanajuato

### Preparación

En un sartén se fritan chorizo tipo criollo cortados en lonchitas y luego se retira, en la misma grasa se fritas una cebolla cortada en

juliana, retiro la cebolla y frito ligeramente las tortillas de maíz.

A cada tortilla le pongo una rebanada de queso encima una capa de chorizo, salsa de tomate, enrolla y emplato. Opcional puedo colocar salsa de guacamole por encima.

### Salsa de tomate

Licua cebolla, tomate, un ajo, sal y pimienta y se fritas en una sartén

## Tacos de camarón

### Preparación

Sartén al fuego una cebolla a saltear luego agrego un ajo, un tomate licuado, toque de comino, sal y ají, por último, agrego una taza de camarones y concentro la salsa. Tomo una tortilla pongo relleno enrolla y a fritar

## Enchilada rosa

### Preparación

Salteo una tortilla, pero no mucho para que se pueda doblar, encima pollo hervido, queso fresco, cebolla picada y salsa rosa

## Sincronizada

### Preparación

Se prepara de forma similar a la anterior solo que en esta ocasión el queso se funde en una plancha entre dos tortillas y se sirve cortada en cuatro.

## Sincronizada de jamón

### Preparación

Tomo una tortilla le pongo jamón cocido encima queso mozzarella cubro con otra tortilla y fundo calentando de los dos lados Corto en cuatro y emplato con salsa pico de gallo (a gusto).



## Tostadas

### Preparación

Tomo una tortilla y frito en aceite y retiro, en el mismo aceite frito chorizo desmenuzado que luego pongo en una tortilla a la cual se le puso una capa de frijoles refritos, por encima el chorizo, que fue desgranado rocío con crema, tomate picado sin semilla, palta picadita y ciboulette

## Huevos rancheros

### Preparación

Se fritó una cebolla y se lleva a un plato, por encima frijoles refritos luego se le pone un huevo frito, servir con una salsa de tomate, (hecha con un par de ajos tomate y una hoja de salvia o albahaca sal pimienta y ají) Luego se rocía queso desmenuzado

## La polenta

## Pastel tucumano de polenta

### Preparación

En una cacerola se pone agua 2 tazas y  $\frac{1}{2}$  por cada taza de polenta, un poco de manteca al agua, tomillo y albahaca bien picadita sal, pimienta y cuando hierve el agua se tira suavemente la polenta luego que espesa, se agrega queso parmesano en buena cantidad se corrige sal y se le pone una pizca de comino y pimienta:

### Relleno

Sartén al fuego se pone 2 pimientos y 1 cebolla a freír sal y pimienta luego de salteada se pone un ajo y se agrega  $\frac{1}{2}$  kilogramo de carne picada, que puede ser de res o de pollo agregamos pimienta, un toque de comino, sal, una cucharada de pimentón y ají y terminamos de cocinar, aceitunas fileteadas y 4 huevos duros picados

Bandeja enmantecada, ponemos una capa de polenta de unos 4 centímetros encima ponemos el frito de carne, sobre esta

ponemos lonchas de huevos hervidos, lonchas de queso cuartirolo y cubrimos con otra capa de polenta, parmesano rallado trocitos de manteca y al horno a gratinar

## Polenta a los cuatro quesos

### Ingredientes

Ingredientes para 4 a 6 personas:

3 tazas de agua  
3 tazas de leche  
2 cditas de sal fina  
50 gr de mantequilla o margarina cortada en cubitos  
2 tazas de harina de maíz  
1 cda de aceite de oliva  
3 cdas de queso fontina rallado  
3 cdas de queso provolone o gruyere rallado  
3 cdas de queso mozzarella rallado  
3 cdas de queso sardo, pecorino o parmesano rallado

### Preparación

Cocine la polenta de la manera ya detallada anteriormente, nada más que mezclando leche con agua para la cocción. Incorpore la mantequilla, los quesos rallados y distribúyala en cazuelitas individuales con un poco de queso rallado por encima. Caliente durante 1 a 2 minutos antes de servir, dentro del horno. Si quiere servirla gratinada, distribuya unos pedacitos de mantequilla sobre el queso y dore en el horno convencional o gratinar.

## Polenta rellena con jamón y queso

### Preparación

La polenta es una preparación que consiste en harina de maíz y agua, la variante está en el relleno de jamón y queso, lo que aporta proteínas, hierro y calcio. Además, va acompañado de una rica salsa de tomate. Es ideal para los niños, les va a encantar.

### Ingredientes

200 gr de jamón  
200 gr de queso para sándwich  
3 huevos  
1 y ½ taza de harina de maíz  
Sal gruesa a gusto  
4 cdas de aceite  
Agua cantidad necesaria

#### Para la salsa:

1 cebolla  
1 diente de ajo  
1/2 morrón rojo  
Aceite cantidad necesaria  
1 taza de pulpa de tomate  
Sal, orégano y perejil a gusto  
½ cdita de azúcar  
2/3 taza de queso rallado

### Preparación

Pon agua en una cacerola y pon a hervir los huevos, hasta que queden duros. Pélalos y déjalos enfriar. Pica el jamón, el queso de sándwich y también los huevos duros. Reserva.

Pon agua con sal en una cacerola y deja hervir, la cantidad de agua deberá ir en proporción a la cantidad de harina de maíz. Generalmente detrás de los envases vienen detalladas claramente las cantidades.

Por otro lado agrega una taza de agua a la harina de maíz para hidratarla; mezcla. Luego sí, añade la harina de maíz, hidratada, al agua hirviendo y revuelve

constantemente para que no se formen grumos. Reserva.

Deja cocinar durante un minuto. Retira del fuego y agrega un chorro de aceite. Mezcla bien. Toma un molde para horno, acéitalo y coloca una capa de la preparación con harina de maíz. Encima coloca una capa de jamón, una capa de queso de sándwich y los huevos duros. Por último, coloca el resto de la preparación de harina de maíz.

Para hacer la salsa, pela la cebolla y el diente de ajo; luego pícalos bien chicos. Pica el morrón bien chiquito. Pon la pulpa de tomate en un recipiente, agrégale la cebolla, el morrón y el ajo picados. Condimenta con la sal, el orégano y el perejil picadito. Revuelve y lleva al fuego unos minutos. Añade el azúcar, y mezcla. Retira la mezcla del fuego, coloca la salsa sobre la preparación de harina de maíz. Espolvorea con queso rallado y lleva a un horno de 190 grados durante 10 minutos; retira cuando veas el queso derretido.

En la olla mediana, lleve a hervir la leche, a fuego fuerte. Cuando entre en ebullición, vierta en forma de lluvia la harina, revolviendo rápidamente con la cuchara de madera, salpimenté, agregue nuez moscada, a gusto, y también 50 gr. de manteca. Baje el fuego a lento, y continúe la cocción durante 30 min aproximadamente o hasta que se haya espesado.

Retírela del fuego e incorpore 2 cucharadas del queso rallado, las yemas diluidas en 1 cucharada de leche o agua fría, y el jamón picado; mezcle muy bien.

Después, humedezca apenas la superficie donde va a trabajar y vuelque la polenta. Con una espátula mojada en agua hirviendo, aplánela hasta lograr el grosor de un dedo, luego déjela enfriar totalmente.

Encienda el horno a temperatura alta, para precalentarlo. Unte la fuente con manteca. Luego, con la corta pastas corte discos.

Derrita en la sartén u ollita la manteca restante, a fuego medio, y distribuya en la fuente parte de los ñoquis en una capa, debe formar 3 o 4 capas, cubriendo cada una con manteca derretida y queso rallado. Lleve al horno para gratinar, unos 5 min. O hasta que estén dorados.

## Ñoquis de polenta

### Ingredientes

200 gr de harina de maíz molida fino  
1 lt de leche entera o descremada  
150 gr manteca  
80 gr de jamón crudo magro picado (opcional)  
3 yemas  
150 gr de queso rallado  
Sal a gusto  
Pimienta preferentemente recién molida, a gusto  
Nuez moscada molida a gusto (opcional)

### Preparación

## Polenta en carroza

### Ingredientes

Polenta  
500gr de harina de maíz  
750 cc de leche  
Sal y pimienta a gusto

Relleno  
200 gr de mozzarella  
12 fetas de jamón cocido

### Empanado

4 cdas de almidón de maíz  
1 cda de harina  
4 huevos  
Sal y pimienta

400 gr de pan rallado  
c/n de aceite

### **Cubierta**

25 gr de queso fresco  
200 gr de pimientos en conserva  
300 cm<sup>3</sup> de salsa de tomates  
100 gr de aceitunas  
Ramitas de perejil

### **Preparación**

### **Polenta**

Colocar en una cacerola la leche y llevar a hervor; en forma de lluvia volcar la harina de maíz y salpimentar. Mezclar con cuchara de madera hasta que se cocine.

Extender en caliente sobre placa forrada con papel film y alisar bien. Cortar con corta pasta la polenta de tal manera que queden listos para realizar los emparedados.

### **Relleno**

Tomar una porción de polenta y disponer en el centro trocitos de mozzarella y unas fetas de jamón, cubrir con otra porción de polenta y pasar a empanar.

### **Empanado**

Batir los huevos con sal, pimienta y una cucharada de harina. Pasar cada sándwich de polenta por almidón, luego por el batido de huevos y finalmente por el pan rallado. Freír en abundante aceite caliente y disponer sobre papel absorbente.

### **Cubierta**

Colocar cada porción de polenta sobre el plato a servir y cubrir con tiras de pimiento, aceitunas, queso fresco, salsa de tomates y una ramita de perejil.

## **Polenta con queso**

### **Ingredientes**

250 grs. de harina de maíz  
35 grs de manteca  
130 cc de leche  
1.300 cm<sup>3</sup> de agua  
50 grs de queso rallado  
200 grs de queso mantecoso  
15 cm<sup>3</sup> de aceite  
1 cda de crema de leche  
Sal cantidad necesaria

### **Preparación**

Colocar en un recipiente agua, leche, sal y comience a hervir incorporar la harina de maíz en forma de lluvia, revolviendo constantemente.

Cocinar y en mitad de tiempo agregar la manteca y una parte del queso mantecoso, condimentar bien. Colocar en una fuente para horno, agregar el resto del queso, la crema de leche cubriendo la superficie y el queso de rallar. Terminar la cocción.

## **Polenta asada**

### **Ingredientes**

1 taza de polenta  
2 ½ tazas de agua  
1 cda de manteca  
1 puñado de queso parmesano rallado  
Sal, pimienta.  
Albahaca, tomillo o salvia

### **Preparación**

Poner el agua en una cacerola al fuego, al romper el hervor agregar la sal, la manteca y las hierbas y posteriormente la polenta en forma de fina lluvia hasta que toma consistencia. Por último, el queso rallado integrándolo bien. Colocar en una placa extendiéndola de 1cm. De espesor y dejar enfriar.

Con un cuchillo cortamos formas a nuestro gusto, ya que se usa de guarnición, (cuadrados, rectángulos triángulos, etc.)

Se calienta una plancha, se pinta con manteca y se las grilla de ambos lados hasta que quedan doradas. También se las puede cocinar en una parrilla con carbón.

## **Lasaña de polenta mozzarella y pollo confitado con hierbas**

### **Ingredientes**

1 taza de aceite de maíz  
2 taza de polenta cocida  
2 ramas de tomillo  
2 dientes de ajo  
5 hojas de salvia  
1 pechuga de pollo  
1 taza de aceite de oliva  
200 gr de mozzarella  
1 tira de piel de limón

Salvia frita y salsa reducción de jugo de remolachas

Aceite para freír cantidad necesaria  
3 cdas de aceite de oliva  
30 hojas de salvia  
Mix de brotes a gusto  
2 tazas de Jugo de remolacha

### **Preparación**

En una cacerola coloque el aceite de oliva y de maíz, lleve a fuego mínimo, una vez que este caliente incorpore la pechuga de pollo,

las hojas de salvia, las ramas de tomillo, los dientes de ajo pelados y la piel de limón, cocine a una temperatura de 80°C hasta confitar el pollo. Terminada la cocción del pollo retírelo del aceite y una vez frío córtelo en finas rodajas. Extienda sobre un silpat una capa de polenta de aproximadamente 5 mm de espesor, deje reposar hasta que este firme y luego con un cortante corte la polenta.

## **Salvia frita y salsa reducción de jugo de remolachas**

### **Preparación**

Vierta en una cacerola el jugo de remolacha previamente tamizado, lleve a fuego y deje reducir un 70% del jugo. En una cacerola con aceite de maíz caliente fría las hojas de salvia hasta que estén crocantes, luego retire y escurra sobre papel absorbente.

### **Armado**

Sobre una placa acomode el cortante y dentro de este coloque una base de polenta, cubra con una rodaja de pollo confitado, una rodaja de mozzarella, nuevamente polenta, pollo, mozzarella, nuevamente polenta, presione suavemente con los dedos y termine con una fina rodaja de mozzarella, cocine en horno precalentado a 180°C durante 7 minutos. Una vez reducido el jugo de remolachas retire del fuego y vierta en un tazón, deje enfriar y agregue el aceite de oliva.

### **Presentación**

Sirva en un plato una lasaña y desmolde, acompañe con un mix de brotes y salsee con la salsa reducción de jugo de

remolachas. Decore con las hojas de introducción.

## Polenta con tuco

### Ingredientes

1/2kg de polenta instantánea (1 minuto)  
1/2kg de carne picada o 4 chorizos.  
2 tazas de puré de tomate  
1 pizca de azúcar  
2 cebollas medianas  
2 zanahorias medianas  
1 morrón mediano  
Sal, pimienta y demás condimentos a gusto.

### Preparación

Colocar en una sartén la cebolla picada cortada en cubitos con un poco de aceite. Luego de unos minutos, incorporar la carne picada desmenuzada o los chorizos en rodajas. Agregar el morrón cortado en cubito

Una vez cocinada un poco la carne picada, incorporar el puré de tomates. Colocar una pizca de azúcar, agregarle una taza y ½ de agua caliente o de caldo y dejar cocinar 5 minutos. Incorporarle la zanahoria rallada y espolvorear con los condimentos elegidos. Agregar la sal y pimienta. Dejar cocinar a fuego lento de 10 a 20 minutos. Mientras tanto colocar una olla con la cantidad de agua que diga el paquete, dejar hervir e incorporar la polenta, en forma de lluvia, siempre revolviendo, cocinar un minuto y listo

## Polenta sabrosa

### Ingredientes

Ingredientes para 4 personas:

500 gr. de harina de maíz,  
800 gr. de cebollas,  
1 cucharada de tomate concentrado,  
6 anchoas en aceite,  
1 trozo de guindilla,  
1 cucharada de alcaparras,  
1 vaso largo de aceite,  
1 diente de ajo,  
3 hojas de salvia,  
Vinagre,  
Vino tinto seco,  
Sal.

### Preparación

Método: Cortar las cebollas en juliana. Rehogarlas a fuego lento, unos 10 minutos, con el recipiente tapado. Echar muy poca sal. Agregar la guindilla y el tomate concentrado en medio vaso de agua caliente. Dejar que la salsa se espese. En una pequeña cacerola, mezclar medio vaso de aceite con la misma cantidad de vinagre. Agregar la salvia lavada y seca y el ajo pelado. Dejarlo hervir hasta que el líquido se haya reducido a la mitad. Pasarlo por un colador y agregarlo a la salsa de cebollas. Agregar también las alcaparras enteras o picadas y las anchoas troceadas y cocerlo 5 minutos más. En una olla, hervir un litro y medio de agua salada. Verter en forma de lluvia la harina y seguir removiendo hasta que la polenta este lista (45 ó 50 minutos). Repartirlo en cuencos individuales y hacer un hueco en el centro y llenarlo con la salsa preparada. Servir de inmediato.

## Polenta criolla

### Ingredientes

Para la masa

2 tazas de harina de maíz precocida  
4 tazas de leche tibia  
1 cdita de sal  
6 cdas de manteca derretida  
6 cdas de azúcar  
6 huevos

### Ingredientes

#### Para el guisado

1 cebolla grande picadita  
2 dientes de ajo majados  
1/2 pimiento rojo rallado  
6 tomates sin piel ni semilla molidos  
1 cda de pasta de tomate  
1/4 kg de carne de cerdo picada muy menuda. Si es de res, sancochar previamente y luego picar  
2 cdas de vino tinto  
1 cda de salsa worcestershire o salsa inglesa  
1 cda de encurtidos en mostaza picaditos (si no hay encurtidos, usar 1/2 cda de mostaza)  
2 cdas de azúcar  
Pulpa picadita de varias aceitunas verdes  
1 cda de pasas previamente remojadas  
1 cda de alcapparras  
Sal, pimienta y aceite

### Preparación

Poner en un cuenco la leche, sal, azúcar. Batir hasta que el azúcar y la sal estén disueltos. Agregar la harina de maíz e igualmente batir hasta que esté completamente disuelta. Agregar la mantequilla y los huevos y mezclar todo muy bien.

Poner el aceite en una sartén y freír la cebolla y los ajos hasta marchitar. Agregar el pimiento y el tomate y dar un hervor. Se agrega la carne y se deja cocinar unos 7 minutos sin permitir secar. Poner la cucharada de pasta de tomate, disolver con una cucharada de agua. Poner el resto de los ingredientes, mezclar bien, cocinar unos minutos a fuego fuerte y luego bajar el

fuego y dejar cocinar hasta que el guisado esté casi completamente seco.

Preparar un molde de tarta, forrado con papel engrasado o papel de aluminio igualmente engrasado. Colocar en el fondo la mitad de la masa, procurando que esté más alto a lo largo de las paredes del molde. Poner el relleno por cucharadas, procurando que quede bien distribuido. Cubrir con el resto de la masa y llevar a horno precalentado a 200°C durante 1 hora y luego, bajando la temperatura a 180°C se deja un tiempo más (15 a 30 min.) hasta que dore y el palillo no muestre restos de masa. Desmoldar caliente, a menos que se prepare de un día para otro, en cuyo caso se deja en el molde, se calienta en el mismo antes de servir y se desmolda en ese momento.

#### Salsa worcestershire o salsa inglesa

### Ingredientes

1 cebolla  
2 anchoas en salazón  
500 ml de vinagre blanco  
250 ml de agua  
1/2 cda de canela en polvo  
1/2 cda de pimienta negra  
1/2 cda de clavo de olor  
2 dientes de ajo  
125 ml de salsa de soja  
125 ml de melaza  
3 cditas de mostaza en grano  
1/2 cda de pimienta rosa  
1/2 cda de cardamomo  
1/2 cda de curry en polvo  
1 punta de jengibre  
Sal a gusto

### Preparación

Para hacer la salsa inglesa, machaca los ajos en el mortero con un poco de sal. Tritura la cebolla en la picadora. Pon los ajos y la cebolla en una cazuela al fuego y añade la mostaza, la canela, la pimienta rosa, la pimienta negra, el cardamomo, el

clavo, la salsa de soja, el vinagre y la melaza. Ralla el jengibre y agrega. Machaca en el mortero las anchoas con el curry y una pizca de sal. Diluye la mezcla en agua y agrégala a la cazuela. Deja que reduzca unos 20 minutos. Tritura la salsa y cuélala.

Viértela a un recipiente y deja que repose durante un mínimo de dos semanas, agitándola de vez en cuando.



## Polenta con tuco

### Ingredientes

#### Tuco

¾ de peceto  
½ kg de salchicha de cerdo cortada en trozos  
Un puñado de hongos secos remojados  
1 taza de agua caliente  
1 cebolla grande  
4 dientes de ajo  
2 pimientos rojos picaditos  
1 pocillo de aceite,  
Laurel, sal y pimienta,  
1 zanahoria rallada

1 lata de tomates al natural  
Una pizca de azúcar  
1 taza de vino blanco  
Caldo cantidad necesaria

#### Polenta

2 tazas de polenta  
1 cdita de sal  
4 tazas de agua  
100 gr de queso rallado

### Preparación

Dorar el peceto en una cacerola con un poco de aceite de ambos lados, agregar los hongos remojados, la cebolla, los ajos, el pimienta, sal y pimienta, el laurel y las zanahorias ralladas, la lata de tomate con su jugo el azúcar y el vino blanco y agrego caldo a medio cubrir para cocinar la carne, antes que termine la cocción agrego las salchichas, y concentro formando una salsa un poco espesa

#### Polenta

Hervir las tazas de agua y cuando rompa el hervor agregar la polenta en forma de lluvia removiendo con cuchara de madera y cocino 5 minutos hasta que espese un poco Servir en una fuente, con las rodajas de peceto y alrededor y en el centro la polenta y rociar con queso parmesano.

## Polenta al gratín

### Ingredientes

2 litros de agua  
Sal  
½ kg de polenta  
100 gr de manteca  
200 gr de queso barra  
6 salchichas de Viena  
Salsa ketchup

### Preparación

Calentar el agua con la sal a gusto, cuando rompa el hervor añadir la harina de maíz, revolviendo constantemente hasta que esté a punto. Retirar del fuego enmantecar una fuente para horno poner una capa de polenta con manteca derretida, colocar una capa de rebanadas de queso encima, luego la polenta restante, rociar nuevamente con manteca, acomodar las salchichas previamente pasadas por agua hirviendo, rociar con salsa ketchup a gusto y llevar a horno unos minutos para que el queso se derrita y las salchichas se doren ligeramente.

## Lasaña de polenta

### Ingredientes

1/8 kg de polenta  
1 taza de carne molida y cocida como para salsa  
¼ taza de queso parmesano rallado  
1 taza de salsa de tomate casera  
½ taza de leche  
1 taza de agua tibia con sal  
1/8 kg de jamón picado  
¼ taza de queso suizo rallado  
2 cdas de manteca

### Preparación

Hervir el agua con sal agregar en forma de lluvia la polenta, retirar del fuego vaciar en una placa en una capa fina dejar enfriar enmantecar una fuente, remojar los cuadros de polenta cortados como la masa de lasaña con leche fría, mezclar la carne cocida con el jamón y poner una capa de polenta y una de carne queso, salsa de tomate y así sucesivamente terminar con queso, ponerle parmesano y al horno a calentar y gratinar

## Ñoquis de polenta (2)

### Ingredientes

500 gr de polenta  
60 gr de queso rallado  
2 litros de agua  
300 gr de queso mozzarella  
Sal, orégano a gusto

### Preparación

Primero se cocina la polenta con agua y sal procurando que quede una polenta consistente (podría ser una taza de polenta y 2 ½ de agua), luego extiéndala sobre una placa en una fina capa y con un corta pasta hacer círculos de unos 3 centímetros de diámetro  
Distribuyéndolos en una fuente apropiada para horno enmantecada espolvorearlos con queso rallado, la mozzarella rallada el orégano y hornear los ñoquis a fuego moderado durante unos 20 minutos y servirlos bien caliente

## Polenta en pizza

### Ingredientes

1 litro de leche  
1 litro de agua  
500 gr de harina de maíz  
Queso rallado  
1 cebolla grande  
1 pimiento rojo, orégano, perejil, ají molido, pimentón  
200 gr de queso cremoso  
1 lata de tomate al natural  
Aceite, sal, pimienta

## Preparación

Hierva el agua con la leche con sal a gusto y posteriormente cocinar la polenta para que salga bien consistente, incorporar el queso rallado, albahaca picadita. Colocar la polenta en una placa para pizza. Por otro lado, freír la cebolla y el pimiento bien picadito, un diente de ajo y se añade la lata de tomate, condimentar con sal, pimienta a gusto, orégano, perejil, ají, un toque de pimentón

Con la salsa se cubre la pizza de polenta, luego pongo el queso y se lleva al horno para fundir el queso



## Polenta con humita

### Ingredientes

2 litros de agua  
½ kg de polenta

### Para cubrir

1 lata choclo cremoso  
1 cebolla  
1 cda de pimentón  
200 gr de queso cremoso  
1 taza de leche  
2 yemas  
Sal pimienta

### Preparación

Preparar la polenta condimentada (sal, pimienta, parmesano y tomillo) y cuando está a punto volcarla en una fuente para horno enmantecada

En una sartén rehogar la cebolla, agregar el choclo, el pimentón, la leche y cocinar, hasta que la pasta espese, retirar del fuego, condimentar con sal, pimienta, agregar las dos yemas y mezclar bien. Cubrir con la preparación la polenta en forma pareja, cubrir con fetas de queso y llevar a horno a fundir.

## Polenta con papa y longanizas

### Ingredientes

3 tazas de agua  
1 taza de polenta  
1 cdita de sal  
400 gr de longaniza de cerdo cocida y troceada  
2 tazas de puré de papa  
2 cdas de aceite de oliva  
1 ajo  
Queso cremoso  
1 cebolla y un pimiento rojo  
Albahaca fresca  
½ taza de queso parmesano  
Sal y pimienta a gusto

### Preparación

Se hierva el agua con la sal y se cocina la polenta espesándola

En un sartén con aceite se rehoga la cebolla el pimiento y el ajo, se añade las longanizas y la albahaca y se cocina bien.

En un recipiente mezclar las longanizas con el puré, el frito y el queso. Se acomoda en un molde para horno y cubrir la polenta con queso cremoso parmesano. Se lleva al horno hasta que se gratine.

## Polenta con queso cremoso

### Preparación

Se cocina en caldo de gallina una taza de polenta y tres de caldo, tomillo u albahaca, luego de cocida se retira del fuego y agrego 2 cucharadas de manteca y un puñado de queso parmesano rallado y dejamos enfriar. Enmanteco una fuente para horno, se pone una capa de polenta una capa de queso cremoso otra capa de polenta y se repite, cubro con salsa blanca, condimentada con queso parmesano y al horno a gratinar.

### PLATOS DULCES

## Pastel dulce de polenta

### Ingredientes

1 taza de polenta  
1 litro de leche  
1 cda de manteca  
1 taza de azúcar  
Almíbar  
1 taza de azúcar  
½ taza de agua  
Esencia de Vainilla  
½ vaso de oporto o ron  
Casarita de limón  
3 huevos

### Preparación

Se hierva la leche con el azúcar y la manteca y se agrega la polenta y se deja que espese moviendo constantemente para que no se pegue

Se retira del fuego y se añade las yemas batidas ligeramente y por ultimo las claras a punto nieve, se pone en una fuente enmantecada y al horno unos 40 minutos. Se prepara el almíbar que se agrega en caliente al retirar la polenta del horno.

## Alfajores de fécula de maíz (maicena) (25 alfajores)

### Ingredientes

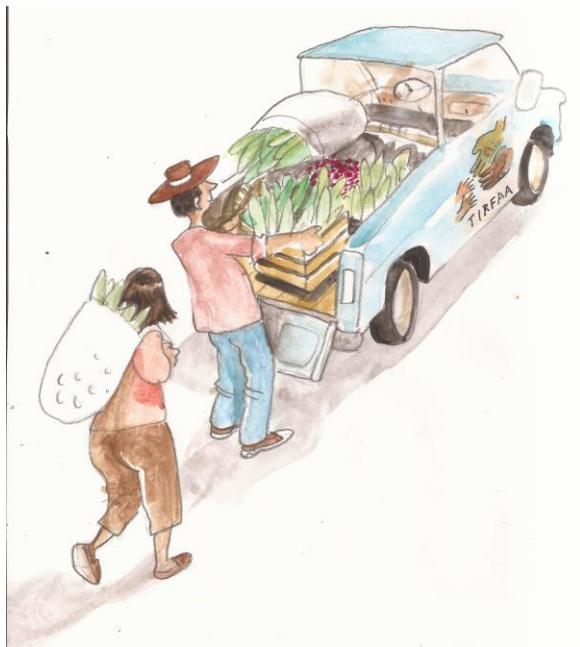
200 gr de harina  
300 gr de maicena  
1/2 cdita de bicarbonato de sodio  
2 cditas al ras de polvo de hornear  
200 gr de manteca  
150 gr de azúcar  
3 yemas  
2 cdas de coñac  
1cdita de esencia de vainilla  
1 cdita de ralladura de limón  
Dulce de leche para rellenar  
Coco rallado, cantidad necesaria

### Preparación

Batir la manteca con el azúcar hasta que este cremosa, agregar las yemas de a una, mezclando bien cada vez. Tamizar la harina, con la maicena, el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear, y agregar a lo anterior alternando con el coñac. Incorporo la esencia de vainilla y la ralladura de limón mezclando bien formando una masa sin amasarla. Dejar descansar en heladera 15 minutos. Estirar de ½ centímetro de espesor en una mesa espolvoreada con harina y cortar medallones de 3 a 4 centímetros de diámetro con un corta pasta redondo.

Colocar sobre una placa sin enmantecar y cocinar en horno moderado durante 15 minutos

Desmoldar, dejar enfriar y unir de a dos las tapas con dulce de leche y se rueda por los costados por coco rallado.



evaporada, el azúcar, las rebanadas de pan, las yemas, canela y el vino dulce, la manteca y se integra bien

Paso a un tazón y le incorporo las claras a punto nieve, con espátula suavemente Enmanteco un molde y al horno unos 45 minutos.

## Torta de maíz con crema de cítricos (Misiones)

### Ingredientes

1 taza de harina de maíz (Paraguaya)  
1 taza de harina leudante  
50 gr de margarina  
2 huevos  
El jugo y la ralladura de una naranja

### Crema

1 taza de azúcar  
4 cítricos exprimidos  
2 cdas colmadas de maicena  
4 cdas de azúcar

## Pastel de choclo

### Ingredientes

Choclos medianos  
5 rebanadas o lonchas de pan de molde  
1 taza de leche evaporada  
100 gr. de manteca  
3 huevos  
1 taza de azúcar  
1 copita de vino dulce  
1 cdita de canela

### Preparación

Derrita la manteca  
Colocar el choclo en procesadora (o se parte de choclo rallado), la leche

### Preparación

#### Crema

Colocar en una cacerola el jugo, la maicena, el azúcar y cocinar hasta formar una crema, esta se usa para rellenar la torta en caliente

#### Masa

Colocar en un tazón las harinas con el azúcar, mezclar agregando los huevos, la margarina, la ralladura y el jugo de la naranja y amasar

Formar una masa tierna y suave, estirar con un palo de amasar y colocar en una placa enmantecada y cocinar en horno moderado por 20 minutos, retirar y colocar la crema, dejar enfriar y servir

## Torta dulce de choclo (Ecuador)

### Ingredientes

8 choclos  
130 gr de manteca  
4 yemas  
Azúcar a gusto  
1 copa de licor  
1 cdita de canela en polvo  
1/2 taza de pasas  
200 gr de queso desmenuzado  
1/2 taza de leche

### Preparación

Mezclar los choclos rallados con los elementos y cocinar en molde enmantecado al horno

## Galletas de choclo

### Ingredientes

250 gr. de choclo rallado  
60 gr de manteca  
2 yemas  
1 cdita de sal  
130 gr. de harina  
1 cdita de polvo de hornear  
150 cm<sup>3</sup> de agua.

### Preparación

Al choclo rallado agregarle la manteca derretida, las yemas, la sal, harina y el polvo de hornear y procesar con el agua, colocar en una manga y en una placa enmantecada hacer unas vainillas y a cocinar en horno hasta que doren.

## Muffins de choclo (para la hora del té)

### Ingredientes

120 gr de manteca  
5 huevos  
1 taza de azúcar  
400 gr. de choclo preferentemente dulces rallados  
Una pizca de sal  
1 cdita de polvo de hornear  
80 gr de pasas de uvas maceradas en ron  
100 gr de harina.  
50 gr de fécula de maíz.  
1 cdita de esencia de vainilla

### Preparación

Batir las yemas con el azúcar, la esencia de vainilla y lo incorporo al choclo, luego la harina con el polvo de hornear y la maicena tamizados. Por último, las claras batidas a nieve incorporándolas suavemente con movimientos envolventes  
Se enmanteca moldecitos pequeños, se pone el preparado hasta la mitad y se lleva a horno moderado 180 C, luego de cocido desmoldo y pinto por encima con la salsa

### Salsa

Calentar en una cacerolita 150 cc de crema de leche cuando rompe el hervor retirar del fuego y colocar sobre 150 gr. de chocolate semiamargo picado revolver hasta integrar bien y agregar una copita de ron

## Tortitas de maíz capia (Valles Calchaquí, Fuerte Quemado)

### Ingredientes

4 tazas de harina de maíz capia u Opaco INTA  
2 tazas de grasa de vaca  
1 taza de azúcar  
10 huevos  
Dulce para rellenar (cayote, dulce de leche, o membrillo)

### Preparación

Con los integrantes anteriores se hace una masa suave  
Sobre la mesa se estira la masa con un palo de amasar hasta que quede de un centímetro de espesor  
Se cortan círculos del diámetro de unos 6 cm.  
Se toma una tapita se coloca dulce al centro se distribuye sin llegar a la orilla, se pinta con huevo la orilla, se pegan y se cocinan en horno moderado.

## Capias (Valles Calchaquí, Fuerte Quemado)

### Ingredientes

1 kg de harina de maíz capia u Opaco INTA o bien otro tipo de maíz tipo Abati Moroti  
¼ kg de grasa de vaca  
¼ kg de azúcar  
6 huevos  
1 cdita de polvo de hornear  
1 pizca de bicarbonato

### Preparación

Batir los huevos con el azúcar. Tamizar la harina con el polvo de hornear y el bicarbonato  
En un tazón colocar la harina, hacer un hueco al centro y colocar la grasa derretida, los huevos batidos y amasar perfectamente para lograr una masa uniforme.

Se estira la masa con un palo de amasar y se cortan con un cortante y en una placa y se cocina en horno moderado.

## Capia salteña

### Ingredientes

400 gr de harina de maíz capia o cualquier maíz amiláceo  
50 gr de chuño o maicena  
250 gr de grasa de cerdo o manteca  
250 gr de azúcar  
2 yemas  
2 cdas de alcohol  
½ cdita de canela  
1 copita de anís

### Preparación

Con la mitad del azúcar se baten las yemas, y la manteca se bate con la otra mitad del azúcar, cuando está a punto se mezclan los dos preparados y se continúa mezclando, añadir los licores, la canela y luego de a poco la harina de maíz, unir bien y dejar reposar  
Se estira la masa de un centímetro, corto circulitos y se cocina en horno, se dejan enfriar y se juntan de a dos con dulce de leche.

## Capias de la Quebrada (Jujuy)

### Ingredientes

1 kg de harina de maíz capia  
6 cdas de azúcar  
2 cdas de alcohol  
1 cdita de canela en polvo  
6 cdas de grasa de cerdo

### Preparación

Se integran los elementos haciendo una masa la que se estira de unos 5 milímetros y se cortan galletas redondas de unos 6 centímetros, y se colocan en una placa, antes de ponerlas al horno se les rocía algo de azúcar en la superficie.

### Preparación

Colocar en un bowl las harinas y mezclar junto con el azúcar, colocar la ralladura, el huevo, el aceite y el jugo, amasar, formar las galletas haciendo pequeños bollitos y aplastarlos con las manos y colocarlos en una placa enmantecada y cocinar en horno caliente durante 15 a 20 minutos

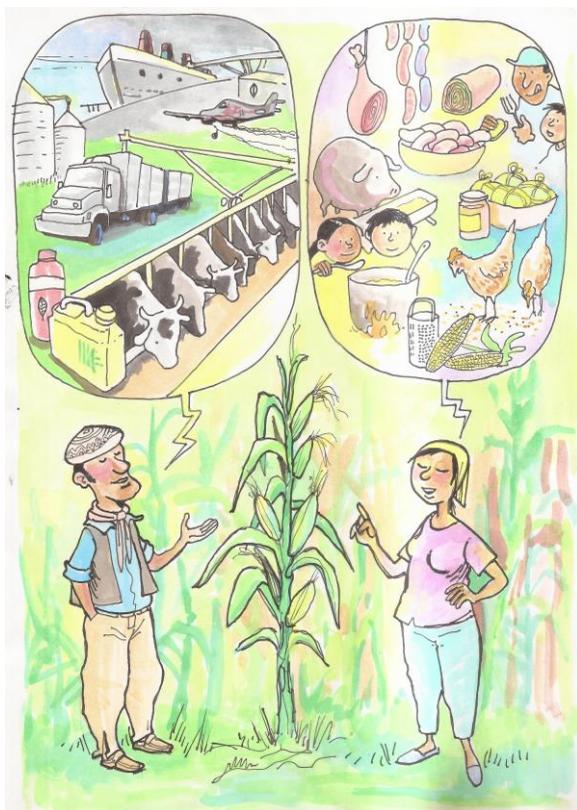
## Galletitas de maíz

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de harina de maíz
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1 cdita de sal
- 1 cda de manteca
- 4 cdas azúcar
- 1 cdita de polvo de hornear

### Preparación

Se mezcla la harina con el polvo de hornear, se baten ligeramente los huevos añadiendo la leche y la sal, se forma la masa agregando la manteca y se trabaja. Colocar en moldecitos enmantecados cocinar en horno precalentado a temperatura media.



## Galletas de maíz (Misiones)

### Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz (Paraguaya)
- 1 taza de harina leudante
- 1 taza de azúcar
- Ralladura y jugo de una naranja
- 1/2 taza de aceite
- 1 huevo

## Budín de crema de choclo

### Ingredientes

- 6 o 9 choclos (según tamaño)
- 1 taza de leche hervida
- 2 tazas de azúcar
- 2 cdas de manteca
- 8 huevos

## Preparación

Se rallan los choclos y se mezclan con la leche, colar por un tul apretando para lograr la leche de maíz.

En una cacerola poner la manteca a derretir y antes que funda del todo, agregar la leche con el maíz, mezclar y retirar del fuego, agregar 8 yemas y 6 claras ligeramente batidas con el azúcar, una pizca de sal, una cucharadita de vainilla y poner en una budinera enmantecada y espolvoreada con azúcar. Cocinar en horno a baño María.

También se puede poner la budinera enmantecada.

## Bollitos de choclo

### Ingredientes

250 gr. de harina de maíz  
250 gr. de harina de trigo  
1 taza de leche  
2 huevos  
3 cditas de polvo de hornear  
1 cdita de sal  
50 g. de azúcar

### Preparación

Mezclo bien las harinas, con el polvo de hornear, el azúcar, la sal, añadir la leche y mezclar.

Batir los huevos y derretir la manteca, añadir esto a la masa y trabajar hasta obtener una masa homogénea, dejar reposar unos minutos.

Enmanteco varios moldecitos, pongo la pasta y cocino a temperatura alta unos 20 minutos.

## Panqueque de maíz dulce

### Ingredientes

85 gr. de harina  
8 gr. de levadura  
125 cc de leche  
100 gr. de choclo dulce  
1 huevo  
2 cdas de azúcar  
15 gr. de manteca  
Unas almendras fileteadas  
Unas nueces  
Miel

### Preparación

Procesar el choclo con la leche y pasar por un colador para sacar la piel de los choclos, reservar.

Mezclar lo anterior con la harina, el azúcar, la levadura, incorporar el huevo y batir hasta tener, una pasta homogénea.

En una sartén enmantecada hacer los panqueques, se le puede agregar los frutos secos

Rallar un poco de chocolate y mezclar con crema montada

Emplatar el panque, con miel, la crema con chocolate y las frutas secas

## Pastel de choclo de Arequipa (Perú)

### Ingredientes

1 ¼ taza de harina  
1 ½ taza de choclo rallado  
1 cdita de polvo de hornear  
3 huevos ligeramente batidos  
1 ¼ taza de leche  
½ taza de manteca derretida  
1 taza pasas de uva  
½ taza de azúcar

1 cdita semillas de anís  
1 cdita de canela  
½ cdita cascarita de naranja rallada  
½ taza jugo de naranja  
1 taza de coco rallado

### Preparación

Mezclo la harina, el maíz, el polvo de hornear, los huevos, la leche, la manteca, se mezcla bien y luego las pasas, el azúcar, el anís, la canela, la ralladura de naranja, y el jugo de naranja, dejo reposar 5 minutos. Se vierte el preparado en un molde enmantecado de 15 por 10 cm, espolvoreo por encima con el coco rallado y al horno a cocinar.

## Mazamorra

Es una preparación típica del noroeste argentino que se emplea en una comida como tal pero generalmente se usa como postre o una comida fresca para los días de calor.

### Ingredientes

½ kg de maíz blanco pelado  
3 litros de agua.

### Preparación

Colocar el maíz la noche anterior en remojo, al otro día cambiar el agua y en una cacerola se pone a hervir a fuego bajo hasta que el maíz este tierno, si es necesario durante el tiempo de cocción se le agrega agua caliente para no detener el proceso de cocción. Al momento de terminar la cocción el preparado deberá tener unos 3 dedos de agua sobre el maíz cocido. Retirar del fuego y dejar enfriar. Antiguamente parte de la población primitiva la comía como tal o agregándole leche sin aditamento de azúcar.

Lo corriente al momento es ponerla en la heladera para que se enfríe para ser usada al final de las comidas se coloca un cucharón de esta cocción, se le añade leche fría y azúcar a gusto

## Mazamorra de choclos (Ecuador)

### Ingredientes

1 ½ taza de choclos rallados  
3 tazas de agua  
1 taza de jugo de fruta (durazno, piña, ciruela, etc.)  
1 cdita de sal  
Azúcar a gusto

### Preparación

Mezclar el agua con el maíz y en un tul apretarlo fuertemente, endulce el colado y llévelo al fuego revolviendo y cocine 15 minutos. Saque del fuego, agregue el jugo de fruta de a poco para que no se corte mezclando continuamente, sirva con queso blando desmenuzado y leche de coco agregando azúcar a gusto



## Mazamorra de choclos (Venezuela)

### Ingredientes

2 tazas de leche  
4 choclos rallados

½ taza de azúcar  
1 pizca de sal  
Canela a gusto

### Preparación

Colocar en una cacerola la leche y el choclo rallado, y llevar a fuego bajo a cocinar, junto con la sal y el azúcar, removiendo hasta que espese, luego de cocido vaciar sobre una fuente de vidrio y rociar con canela.

## Anchi

### Ingredientes

½ kilogramo de polenta  
2 litros de agua  
jugo de dos limones  
¼ kilogramo de azúcar  
Clavo de olor o canela

### Preparación

Se hierve el agua con el azúcar y el clavo o la canela, y luego se agrega la polenta y se cocina, no debe quedar espesa, si es necesario se agrega agua, retiro del fuego y agrego el jugo de limón.

## Anchi salteño

### Ingredientes

1 taza de polenta  
2 1/2 taza de agua  
Azúcar a gusto  
Fruta seca remojada picada (Pasas de higo, ciruelas sin semillas, damascos turcos, almendras tostadas etc.)  
Canela y clavo de olor

Jugo de un limón

### Preparación

Se pone a hervir el agua en una cacerola, se coloca la rama de canela y tres clavos de olor en una gacita atada con un hilo y se hierve un par de minutos para saborizar se agrega el azúcar y luego la polenta, para que cocine, luego que la polenta comienza a ligar se agrega la fruta seca y se termina de cocinar, agrego el jugo de limón y termino el trabajo

En una fuente enmantecada expando el cocido de un espesor de unos 4 cm. y dejo enfriar

Corto rectángulos para emplatar colocando los mismos sobre un espejo de miel de caña o miel de abeja

## Pastel de choclo de Arequipa

### Ingredientes

6 choclos de maíz amiláceo  
½ kg. de sémola  
200 gr. de manteca  
½ litro de leche  
½ taza de azúcar  
4 huevos  
1/2 taza de pasa de uva sin semillas  
1 cdita de polvo para hornear  
Canela, anís y un toque de sal, a gusto

### Preparación

Rallar los choclos. Hervir la leche con la canela el azúcar y la manteca, agregar la sémola en lluvia para que no se hagan grumos y dejar enfriar, agregar el choclo, el polvo para hornear, las pasas y el toque de sal

Batir las claras a punto nieve y agregar 2 yemas y esto incorporar a la pasta

preparada, y poner en una placa enmantecada, batir las dos yemas restantes, cubrir por encima con un poquito de anís y llevar a horno caliente servir en porciones rectangulares.

## Atol

### Ingredientes

½ kg. de choclo bien tierno molido y colado  
3 tazas de leche  
5 cdas de azúcar  
1 rama de canela

### Preparación

Se integran los elementos y se cocinan en una cacerola hasta que espese suavemente, déjela cocinar unos 15 minutos más removiendo constantemente, retire la rama de canela y sirva en compoteritas, espolvoreando con canela.

## Quinbolitos de harina de maíz (Ecuador)

### Ingredientes

150 gr. de harina de maíz  
50 gr. de harina de trigo  
1 cdita de polvo de hornear  
6 huevos  
200 gr. de queso  
150 gr. de manteca  
150 gr. de azúcar  
50 gr. de pasas de uva sin semillas  
1 copa de pizco o coñac

### Preparación

Picar el queso en trocitos pequeños. Batir la manteca con el azúcar y las yemas de los huevos hasta tener una crema suave, añadir la copa de pizco y batir

Mezclar las harinas el polvo de hornear y tamizar, agregar la crema y seguir batiendo. Batir las claras a punto nieve, e incorporar a la pasta

Poner un poco de pasta en una chala de choclo y añadir unas pasas, hacer un paquetito y cocinar al vapor durante unos 30 minutos.



## Torta de choclos

### Ingredientes

6 tazas de choclo rallado  
½ taza de azúcar  
100 gr. de manteca  
1 cdita de anís en grano  
½ cdita de canela  
3 cdas de pasas  
1 taza de queso blanco picado  
2 huevos  
2 cditas polvo para hornear

### Preparación

Integre los elementos batiendo los huevos he incorpore al preparado coloque la masa en un molde enmantecado y al horno a cocinar

## Pastel de choclo con salsa de rompope (México)

### Ingredientes

### **Pastel**

1 kg de choclo rallado  
90 gr de manteca.  
250 gr de azúcar  
5 huevos  
100 gr de harina  
1 cdita de polvo para hornear  
1 cdita de esencia de vainilla

### **Salsa de Rompope**

500 cc de leche  
1 chaucha de vainilla  
una pizca de clavo olor  
una pizca de nuez moscada  
una pizca de canela  
5 yemas  
80 gr azúcar  
100 cc de ron

### **Preparación**

Tomo los choclos, los rallos y los coloco en un bowl

Bato la manteca con el azúcar hasta hacer una crema, luego adiciono el huevo de a poco y continúo batiendo sin parar, agrego la esencia de vainilla, la harina y pizca de sal más el polvo de hornear

Enmanteco un molde y adiciono el preparado y a horno precalentado a 180° C, y cocino unos 40 minutos hasta que al introducir un palillo este salga seco

Retirar y acondiciono en una bandeja pinchándolo con un palillo en forma abundante para que le penetre la salsa

### **Salsa de rompope**

Pongo la leche a calentar con la vainilla, pizca de clavo de olor, nuez moscada, canela y pizca de bicarbonato hasta el primer hervor y luego dejo entibiar

En un bowl bato las yemas con el azúcar, pero sin que monte, luego incorporo la leche tibia batiendo constantemente para que no se hagan grumos, regreso la cacerola al fuego a baño maría batiendo para obtener una crema; la leche no debe hervir pues se cortarían la salsa, la misma

se logra más o menos a 80 °C, esta lista cuando alcanza a napar es decir mojando una cuchara le pasamos el dedo y queda el surco (Es lo mismo que hacer una salsa inglesa) y adiciono el ron y luego la incorporo a la masa del pastel.

Con esta salsa voy incorporado en la superficie del pastel para mojarlo perfectamente

Luego por encima decoro con crema chantilly y le rocío almendras caramelizadas.

## **Panecitos**

### **Ingredientes**

2 kg de choclos duros o maíz seco, si es amiláceo mejor  
½ kg de queso blanco  
200 gr. de manteca  
½ kg de azúcar negra  
1 cda de anís

### **Preparación**

Se desgrana el maíz y se cocina en agua con cal hasta que suelta la piel, se enfría y se lava con abundante agua para limpiar la cal luego se cocina hasta que este tierno

Se muele con una maquina junto con el queso la azúcar morena y el anís

Cuando la masa está bien hecha se hacen unos bollitos o panecitos que luego se cocinan en el horno.



## Harinita

### Preparación

Se toma maíz pisingallo o maíz blanco Flint (sin almidón blando en la corona).

Con este maíz se hacen los pochoclos y luego se muele con un molino o mortero los granos que reventaron y los que no lo hicieron, a esta harina se llama harina cocida

Si a este polvo se le agrega azúcar es lo que en la quebrada llaman harinita dulce

## Miskopitapi

### Preparación

En una cacerola se coloca una taza de harina cocida (ver harinita) a la que se le agrega leche caliente, suficiente para que la mezcla resulte algo espesa, se le agrega azúcar a gusto y se sirve caliente





Este documento es resultado del financiamiento otorgado por el Proyecto Conservación y uso sostenible de los recursos fitogenéticos locales para la alimentación y la agricultura (RFAA) para contribuir a la seguridad alimentaria de los pequeños agricultores de Argentina - TIRFFA.

Cuando se habla de maíz establecemos un vínculo con una variada gama de productos, alimentos, prácticas o tradiciones que hemos visto, vivido y conocido desde que tenemos sentido común, por lo menos quienes pertenecemos a países latinoamericanos. El hecho de que la gran mayoría de países latinoamericanos identifiquemos al maíz como uno de los alimentos por excelencia de nuestra mesa, se debe a que hemos cultivado maíz por miles de años y hemos desarrollado una fuerte identidad ligada a él. Por otra parte, si tendríamos que identificar alguna planta como la representante de América, sin lugar a dudas que esta sería el maíz, pues por cultivo es el tercero en superficie en el mundo después del trigo y el arroz



**Tratado Internacional**  
SOBRE LOS RECURSOS FITOGENÉTICOS  
PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA



Instituto Nacional de  
Tecnología Agropecuaria  
Argentina