

Tortas fritas caseras: la receta simple para disfrutar en una tarde destemplada

20/03/2026



Hay sabores que no necesitan demasiada explicación. Las tortas fritas son uno de ellos. Basta con que alguien diga “voy a hacer tortas fritas ” para que el ambiente cambie de inmediato: el mate empieza a girar más rápido, la cocina se llena de harina y el aroma de la fritura anuncia que algo bueno está por pasar.

Son una de esas preparaciones populares que atraviesan generaciones. Están en puestos al costado de la ruta, en panaderías de barrio y, sobre todo, en las cocinas familiares. Cada casa tiene su fórmula, su pequeño secreto o su manera de estirar la masa.

Pero más allá de variantes y discusiones, la esencia es siempre la misma: una masa sencilla, frita hasta quedar dorada y crocante, que llega a la mesa para acompañar el mate o el

café con leche. En Argentina y Uruguay, incluso, existe la costumbre de prepararlas especialmente cuando llueve, una tradición que se transmite de generación en generación.

Lo mejor es que se trata de una receta económica, fácil de hacer y con ingredientes que casi siempre están en casa.

Ingredientes

Para preparar una buena tanda de tortas fritas caseras hacen falta pocos productos:

- 1 kilo de harina
- 30 gramos de levadura fresca (o un sobre de levadura seca)
- 100 gramos de grasa vacuna o de cerdo
- 1 cucharada de sal gruesa
- 360 cc de agua tibia
- Grasa o aceite para freír, cantidad necesaria



Paso a paso para prepararlas

El primer movimiento empieza en un bowl grande. Allí se coloca la harina formando una especie de volcán, dejando un hueco en el centro.

En ese espacio se agrega la levadura desgranada y la grasa previamente derretida y ya fría. A partir de ese momento se comienza a incorporar el agua tibia en la que previamente se disolvió la sal.

La clave está en hacerlo de manera gradual, mezclando con las manos hasta lograr una masa homogénea y elástica, bastante parecida a la de una pizza. Si hace falta, se puede sumar un poco más de agua o harina hasta alcanzar la textura adecuada.



Una vez que la masa está lista, se deja descansar unos minutos. Luego se divide en pequeñas porciones, se estiran formando discos y se les hace un pequeño corte en el centro. Ese detalle no es solo estético: evita que la masa se infle demasiado durante la fritura.

Mientras tanto, en una sartén profunda o una olla se calienta abundante grasa o aceite. Cuando alcanza buena temperatura, se fríen las tortas fritas hasta que estén doradas de ambos lados.

El resultado es simple y poderoso: discos crujientes por fuera, tiernos por dentro y con ese sabor inconfundible que pide mate al lado.

Algunos prefieren comerlas tal cual salen de la sartén. Otros las espolvorean con azúcar. También están los que las acompañan con dulce de leche, mermelada o incluso con algo salado.

Pero más allá de cómo se sirvan, las tortas fritas tienen algo que va más allá de la receta: son un gesto doméstico, una excusa para juntarse alrededor de la mesa y un pequeño ritual que sigue vigente en la cocina argentina.



Tortas Fritas, protagonistas principales de los días fríos.

El origen de la torta frita

Como ocurre con muchos platos populares, el origen de la torta frita no responde a una sola historia. Detrás de esta preparación tan simple –harina, grasa y fritura– hay un largo viaje cultural que empieza en Europa y termina arraigándose en el Río de la Plata.

Una de las teorías más aceptadas señala que su raíz está en Alemania. Allí existen preparaciones similares conocidas como **Kreppel**, pequeñas masas fritas que forman parte de la tradición gastronómica centroeuropea. Con el paso de los siglos, estas recetas viajaron con las grandes corrientes migratorias hacia América.

En ese recorrido también aparece la influencia española y árabe. Durante la Edad Media, la presencia árabe en Europa dejó una fuerte huella culinaria en las masas fritas. Muchas de esas preparaciones se difundieron luego por España y, desde allí, cruzaron el Atlántico junto con los inmigrantes que llegaron al continente americano.

En distintos rincones del mundo estas masas fritas adoptaron nombres y formas propias. En algunas regiones de América Latina se las vincula con las **sopaipillas**, un término que tendría raíz en el germano *Suppa*, relacionado con la idea de pan remojado o humedecido en líquido.

Con el tiempo, la receta se fue adaptando a los ingredientes disponibles y a las costumbres locales. Así fue como la torta frita terminó convirtiéndose en un clásico del Río de la Plata, especialmente en Argentina y Uruguay.

También hay una tradición curiosa que atraviesa generaciones: la de prepararlas cuando llueve. Según cuentan las historias más repetidas, esta costumbre se remonta a la época colonial. En aquellos tiempos se decía que la masa se preparaba incluso con agua de lluvia recién caída, lo que le daba un carácter

casi ritual al momento de amasar y freír.

Sea cual sea su origen exacto, lo cierto es que la torta frita dejó de pertenecer a un solo lugar. Hoy forma parte del paisaje cotidiano de la cocina rioplatense: aparece en la mesa familiar, en los puestos de ruta o en una tarde de mate compartido mientras golpea la lluvia contra la ventana

Fuente: El Sol –
<https://www.lmneuquen.com/el-comedor/tortas-fritas-caseras-la-receta-simple-disfrutar-un-clasico-del-mate-n1231685>