

El secreto del guiso argentino: Sabor casero y economía en un plato

10/06/2025



Con la llegada del frío, no hay nada que conforte más el alma y el cuerpo que un buen guiso casero. En Argentina, este plato es un clásico que evoca recuerdos de infancia y reuniones familiares. Pero, ¿qué pasa si queremos disfrutar de un guiso abundante y delicioso sin que el bolsillo sufra? La respuesta

es sencilla: elegir ingredientes económicos y saber combinarlos.

Un buen guiso no requiere de cortes de carne caros ni de ingredientes exóticos. De hecho, sus mejores versiones se logran con lo que tenemos a mano, apostando por las verduras de estación y cortes de carne populares que, con una cocción lenta, se transforman en una explosión de sabor.

Ingredientes Económicos y Accesibles (Precios Orientativos en San Rafael, Junio 2025)

Para preparar un guiso sustancioso para 4-6 personas, estos son los ingredientes que te sugerimos, con precios aproximados que pueden variar según el comercio y las ofertas:

▪ Verduras:

- 2 cebollas medianas: \$500 – \$700
- 2 zanahorias grandes: \$500 – \$700
- 1/2 calabaza mediana o zapallo anco: \$800 – \$1.200
- 3 papas medianas: \$700 – \$1.000
- 1 pimiento (rojo o verde): \$500 – \$800
- 1 lata de arvejas o choclo en grano (opcional): \$700 – \$1.000

▪ Legumbres:

- 200g de lentejas o garbanzos (secas, remojadas previamente): \$600 – \$900 (si son de paquete, el costo es mayor si son de legumbreira o a granel)

▪ Carne:

- 500g de **osobuco, aguja, falda o roast beef** (cortes

con hueso o grasita que aportan mucho sabor y son económicos): \$2.500 – \$4.000 (el osobuco suele ser una excelente opción por su médula que enriquece el caldo).

▪ **Otros:**

- 200g de fideos guiseros (mostacholes, tirabuzón, coditos): \$300 – \$500
- 1 lata de tomate triturado o puré de tomate (520gr): \$800 – \$1.200
- Aceite vegetal: \$300 – \$500 (porción para el guiso)
- Condimentos: Sal, pimienta, orégano, pimentón dulce, comino (generalmente ya los tenemos en casa, pero una inversión inicial en especias básicas es muy rentable).

Costo total aproximado: entre \$8.200 y \$14.000 pesos argentinos. Este precio se traduce en varias porciones abundantes, lo que lo convierte en una opción muy conveniente por plato.

Receta: Guiso Casero «Abundancia Económica»

Preparación:

1. **Preparar las verduras:** Pelar y picar la cebolla, el pimiento y las zanahorias en cubos pequeños. Pelar las papas y la calabaza y cortarlas en cubos medianos. Si usas lentejas o garbanzos secos, recuerda remojarlos al menos 8 horas antes o desde la noche anterior.

2. **Sellar la carne:** En una olla grande y profunda (ideal para guisos), calentar un chorro de aceite. Sellar la carne cortada en cubos de unos 3-4 cm por todos sus lados hasta que esté dorada. Retirar la carne y reservar.
3. **Sofrito aromático:** En la misma olla, agregar un poco más de aceite si es necesario y rehogar la cebolla picada hasta que esté transparente. Añadir el pimiento y la zanahoria y cocinar por unos minutos más hasta que estén tiernos.
4. **Armar el guiso:** Incorporar la carne sellada a la olla. Verter el tomate triturado y suficiente agua (o caldo) hasta cubrir todos los ingredientes. Si usas lentejas o garbanzos, agrégelos ahora.
5. **Condimentar:** Sazonar con sal, pimienta, una buena cucharada de pimentón dulce, un poco de orégano y una pizca de comino. Estos condimentos son la clave del sabor argentino.
6. **Cocción lenta:** Llevar a hervor y luego bajar el fuego al mínimo. Tapar la olla y cocinar lentamente durante al menos 1 hora y media a 2 horas, o hasta que la carne esté muy tierna. La cocción lenta es fundamental para que la carne se deshaga y los sabores se integren. Revolver ocasionalmente para que no se pegue.
7. **Incorporar tubérculos y fideos:** Pasado ese tiempo, añadir las papas y la calabaza cortadas en cubos. Cocinar por unos 15-20 minutos más o hasta que estén tiernas. Finalmente, agregar los fideos guiseros y las arvejas/choclo (si usas) y cocinar según las instrucciones del paquete, generalmente unos 8-10 minutos, hasta que estén al dente. Es posible que necesites añadir un poco más de agua caliente si el guiso se espesa demasiado.
8. **Reposo y a disfrutar:** Una vez listos los fideos y las verduras, apagar el fuego y dejar reposar el guiso unos minutos antes de servir. Esto permite que los sabores se asienten.

¡Y listo! Ya tienes un guiso económico, nutritivo y lleno de sabor para disfrutar en familia o con amigos. Acompañalo con un buen pan casero para no perder ni una gota de ese delicioso caldo.