

# ¿Hacés locro este 9 de Julio? Aquí dejamos dos opciones: tradicional y vegetariana

08/07/2021

Para todos los gustos, nadie se queda sin este maravilloso plato. En esta oportunidad tenemos la sugerencia del cocinero neuquino Martín Jaccod Clavero y la vegetariana por Cocineros Argentinos. A disfrutar!!

Ingredientes (rinde para 12 personas)

- 1 kg de maíz blanco partido
- 500 g de porotos pallares
- 300 g de porotos alubia
- 500 g de carne vacuna (cualquier pulpa)
- 1 kg de falda parrillera
- 2 patitas de cerdo (le pedimos al carnicero que las corte con la sierra en 4 o 5)
- 250 g de cuerito de cerdo
- 4 chorizos comunes
- 1/2 longaniza

- 1 tripa gorda
- 250 g de mondongo
- 200 g de panceta (prefiero ahumada)
- 1 zapallo calabaza grande
- 500 gr de zapallo criollo
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharadita de té de ají molido
- 1 cucharadita de té de comino
- Sal y pimienta negra molida a gusto

Nada más rico que la comida hecha en casa.

### Preparación

Para empezar debemos dejar en remojo por separado los porotos y el maíz por lo menos 8 horas en heladera antes de utilizarlos.

Yo trato cada uno de los cortes de carne también con

anticipación porque la mayoría tienen mucha materia grasa. Les doy un pequeño blanqueo en agua hirviendo con algunas pimientas en grano, a las patitas y a los cueritos de cerdo por unos 8 /10 minutos. Luego continúo con el mondongo haciendo lo mismo. Por último la tripa gorda y los chorizos. Todo por separado, insisto. Esto, además de desgrasar las carnes, nos va facilitar el corte del mondongo y los cueritos en tiritas, los chorizos y la tripa en rodajas. Ahora pasamos a las carnes que no llevan blanqueo, solo cortamos en trozos del tamaño de un bocado.

Luego seguimos con los zapallos que pelaremos y cortaremos en cubos medianos.

Una vez que tenemos todas nuestras carnes listas, reservamos en la heladera hasta el día de la cocción final que comenzará bien temprano. Recordemos que son 5 horas aproximadamente a fuego bajo, siempre.

Entonces comenzamos cortando la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo en brunoise y lo ponemos a sudar con aceite y con un poco de sal a fuego medio (de esa forma lograremos que las verduras nos aporten sus jugos). Cuando llega el momento en que la cebolla comienza a ponerse transparente, agregamos los condimentos y vamos moviendo con la cuchara de madera sin dejar que se quemen.

Agregamos las legumbres, las carnes (menos la panceta, la longaniza y los chorizos) y el zapallo en cubo, todo junto. Cubrimos con agua unos 4 cms arriba de todo, bajamos el fuego al mínimo y solo nos resta esperar. Faltando una hora de

cocción agregaremos la panceta en tiras, los chorizos y la longaniza. Antes de apagar el fuego rectificamos la sal. Y lo dejaremos reposar unos minutos antes de servir.

## Tips

Para una crema picante rápida y deliciosa pondremos dos ajíes picantes rojos, un verdeo, una cebolla y 2 dientes de ajo - todo picado de forma irregular- a fuego fuerte en una sartén con aceite hasta que doren casi quemándose. Luego retiramos, colocamos en la procesadora de mano, cubrimos con aceite de oliva, agregamos sal y pimienta, procesamos hasta lograr una emulsión picante muy sabrosa para acompañar nuestro locro.

Para la opción vegetariana

## Ingredientes:

- aceite de oliva
- sal marina
- pimienta
- 1/2 calabaza
- 1 cebolla
- 1 hongo fucu (o girgolas que se agregan al final de la cocción de todo lo demás)
- 1 zanahoria
- 150 g poroto

- 150 g maíz
- pimentón ahumado
- comino
- 2 cebollas de verdeo
- caldo de verduras c/n
- 100 g arvejas
- perejil

Para el sofrito:

- aceite de oliva
- cebolla de verdeo
- pimentón ahumado
- ají molido

Un plato con un sabor sorprendente. Tenés que hacerlo.

Preparación

Rehogar la cebolla, zanahoria y la mitad de la calabaza en cubos grandes en oliva, salpimentar y dejar cocer.

Hidratar los hongos en agua y cortarlos en tiritas, sumarlos al salteado y agregar el resto de la calabaza rallada.

Incorporar el maíz y porotos hidratados durante la noche. Condimentar. Sumar la cebolla de verdeo picada y el caldo. Cocer por una hora y media.

Para el sofrito, rehogar la parte verde con el pimentón y el ají molido.

Servir en cazuela con el sofrito por sobre más las arvejas y perejil.

Fuente: Río Negro