

Locro criollo: receta tradicional y otra más económica para preparar este feriado de 25 de Mayo

23/05/2024



Si bien todos los días es una buena oportunidad para preparar un guiso, el **25 de Mayo** es una fecha ideal para hacer un auténtico **locro criollo**. En esa línea, existe una gran variedad de maneras para elaborarlo, pero en este caso se trata de la **receta tradicional** con los ingredientes originales de esta comida que fue declarado plato nacional hace más de 100 años y otra un poco más económica.

Se trata entonces de un locro criollo tradicional que se suele preparar en otras efemérides de carácter popular, pero que a esta altura de la historia se convirtió un infaltable en la mesa del aniversario de la Revolución de Mayo. De esta manera, hacerlo es todo un ritual y por eso los más fieles a la tradición prefieren utilizar varios ingredientes a la hora de

prepararlo.

En tanto, la receta original es bastante densa y está bien cargada con abundantes ingredientes de todo tipo, puesto que en sus orígenes se utilizaba para nutrir el cuerpo en los días de frío extremo. Y es que precisamente por su cantidad y diversidad de sabores adoptó el nombre de «locro pulsudo».

En este sentido, los expertos en gastronomía regional y nacional sostienen que sí o sí debe llevar maíz, zapallo, porotos y distintos cortes de carne, tanto vacuna como porcina. Con lo cual, esta versión mantiene intacto el espíritu que se vivía en allá por 1810.

Receta tradicional del locro criollo.

Ingredientes del locro criollo tradicional

350 g de huesito de cerdo

350 g de pata de cerdo

350 g de panceta

350 g de chorizo colorado

500 g de maíz blanco

350 g de poroto pallares

2 k de zapallo criollo

3 a 5 ml de agua hirviendo

1/2 atado de verdeo

1 k de cebolla

2 cdas. de ají molido

3 cdas. de pimentón dulce

Aceite c/n

1 cucharadita de pimienta blanca

Sal a gusto



Receta del locro criollo tradicional

Son varios pasos sencillos pero se debe prestar atención al orden. En primer lugar, el día anterior se debe hacer lo siguiente:

- 1) Remojar por separado el poroto y el maíz, al menos seis horas.
- 2) Limpiar la carne de excesos de grasa y nervios y cortar en cubos medianos. Cortar de la misma forma la panceta. Reservar.
- 3) Pelar y cortar el zapallo en láminas finas. Se debe dejar

en la heladera hasta cocinarlo.

4) Para la salsa: picar la cebolla blanca, cortar en rodajas el verdeo (parte blanca, rehogar en sartén con sal, ají molido y apenas de comino. Cuando esté transparente, apagar el fuego y agregar pimentón dulce. Cuando se enfríe, dejar en la heladera hasta usarla.

Por otro lado, el día en que se preparará el locro criollo se deben seguir los siguientes pasos:

1) Echar un chorro de aceite en una olla grande y saltear la cebolla picada (la que no se usó para la salsa).

2) Agregar la carne, el chorizo colorado entero (se lo saca al final y se corta para evitar que se desarme), las patas de cerdo y la panceta. Salpimentar, agregar tres litros de agua hirviendo.

3) Escurrir el maíz y agregar a la olla. Dejar hervir por aproximadamente dos horas.

4) Luego escurrir bien el poroto y agregarlo también. Hervir por una hora más.

5) Por último, sumar a la olla el zapallo y dejar media hora hasta que se haya deshecho por completo. Si le falta agua, agregar de a media taza.

6) Pasadas unas cuatro horas en total desde el principio de la cocción, probar para chequear si hace falta condimento y retirar del fuego.

7) Se sirve en un cuenco o plato hondo con la salsa por encima y una pizca de verdeo fino picado.



Ingredientes del locro criollo económico

En la actualidad es más complicado conseguir todos esos productos a precio accesible, por lo que adaptar las recetas a versiones más económicas se vuelve una necesidad.

Es así que este locro criollo se puede preparar con otros productos en reemplazo de los originales, así como omitir algunos, ya que la finalidad es hacerlo con lo que uno pueda y tenga a disposición.

Esta receta es más amigable con el bolsillo y se puede hacer incluso en menos tiempo.

- 500 gr de maíz blanco
- 500 gr de porotos
- 500 gr de pechito de cerdo
- 500 gr de falda
- 1 chorizo colorado
- 100 gr de panceta

- 1 kg de cebolla
- 1 kg de zapallo
- 1/2 atado de verdeo
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde (opcional)
- Sal, pimienta, ají molido y pimentón dulce



Receta del locro criollo económico

El procedimiento es parecido al original:

- 1) Remojar el maíz y el poroto la noche anterior.
- 2) Desgrasar las carnes, cortarlas cubo y saltearlas con la cebolla picada en una olla con un chorro de aceite. Sumar sal y pimienta y pasados unos 40 minutos agregar agua hirviendo hasta cubrirla.
- 3) Agregar la panceta cortada y el chorizo colorado entero (cortar al finalizar la cocción).
- 4) Sumar el maíz escurrido y dejar hervir por dos horas.

5) Sumar el poroto escurrido y dejar hervir una hora más.

6) Sumar el zapallo y dejar que se deshaga bien. Agregar un poco más de condimento en ese punto.

7) Para hacer la salsa es el mismo procedimiento. Rehogar cebolla, verdeo (parte blanca), y los morrones condimentado con sal, ají molido y comino. Retirar del fuego y sumar pimentón dulce. Esta salsa se agrega al servir el locro, ¡y listo!

Fuente: Crónica