

Platos típicos del 9 de julio: cómo preparar locro, empanadas y guisos

09/07/2025



El 9 de julio es una jornada central en la historia de Argentina, ya que recuerda la Declaración de Independencia de 1816.

Esta fecha se celebra en todo el territorio no solo como un

acto de **memoria histórica**, sino también como una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y comunitarios.

La ocasión suele estar acompañada de comidas típicas que, más allá de su valor gastronómico, reflejan la diversidad cultural y el profundo arraigo a la tradición local.

1- Locro argentino tradicional



El locro argentino es un guiso emblemático de las fiestas patrias, elaborado con maíz, zapallo y carnes (Imagen Ilustrativa de Infobae)

El **locro** es uno de los guisos más emblemáticos y esperados en las fiestas patrias argentinas. Combina productos como el **maíz** y el **zapallo** con carnes y embutidos, ofreciendo un sabor contundente ideal para los **climas fríos**. Más que un plato, representa una tradición que reúne a la familia en torno a la mesa.

Ingredientes

- Maíz blanco.
- Porotos.
- Zapallo.
- Panceta.
- Chorizo colorado.
- Carne de res.

Preparación

1. Dejar en remojo el maíz blanco y los porotos durante 12 horas.
2. Picar la panceta, cortar el chorizo colorado en rodajas y la carne en cubos.
3. Trocear el zapallo en dados pequeños.
4. Colocar todos los ingredientes en una olla grande, cubrir con agua y llevar a cocción suave.
5. Cocinar aproximadamente **3 horas**, removiendo ocasionalmente y agregando agua si es necesario para mantener la consistencia.
6. Servir bien caliente.

2- Empanadas de carne



Las empanadas de carne son un clásico nacional, con variantes regionales y rellenos tradicionales (Imagen ilustrativa de Infobae)

Las **empanadas de carne** son un clásico indiscutido de la cocina argentina y protagonistas de toda celebración nacional. Rellenas con carne picada, cebolla y variedad de especias, su **versatilidad** permite agregar huevo duro o aceitunas para realzar el sabor.

Cada región y familia tiene su versión, pero la esencia de este bocado se mantiene intacta.

Ingredientes

- Carne picada.
- Cebolla.
- Especias (comino, pimentón).
- Huevo duro (opcional).
- Aceitunas (opcional).

- Masa para empanadas.

Preparación

1. Picar la cebolla fina y saltearla en una sartén.
2. Incorporar la carne picada y las especias, mezclar y cocinar hasta que todo esté bien integrado.
3. Si se desea, sumar huevo duro picado y aceitunas al relleno.
4. Dejar enfriar, repartir en cada disco de masa y cerrar con repulgue.
5. Hornear durante **15 minutos** o hasta dorar la masa.
6. Servir calientes.

3- Guiso de lentejas



El guiso de lentejas es una opción sustanciosa y reconfortante en las celebraciones patrias argentinas (Imagen Ilustrativa Infobae)

El **guiso de lentejas** es una de las opciones más extendidas

para días de invierno y celebraciones patrias. Este plato reúne lentejas, embutidos, verduras y carnes en una sola preparación, logrando una comida reconfortante y robusta. Su composición varía según la región, pero nunca falta en las mesas festivas como opción sustanciosa y sabrosa.

Ingredientes

- Lentejas.
- Chorizo colorado o de cerdo.
- Panceta.
- Papas.
- Zanahorias.
- Verduras varias (cebolla, pimientos).
- Caldo.
- Especias al gusto.

Preparación

1. Lavar las lentejas y dejarlas en remojo si corresponde.
2. Cortar panceta y chorizo en trozos; pelar y cortar papas y zanahorias en cubos.
3. Picar las verduras y sofreír en olla grande.
4. Incorporar carnes, lentejas y caldo, cocinar a fuego bajo **45-60 minutos**.
5. Ajustar condimentos y líquido si es necesario.
6. Servir caliente y espeso.

4- Empanadas de humita



Las empanadas de humita, típicas del norte argentino, destacan por su relleno cremoso de maíz y bechamel (Imagen Ilustrativa Infobae)

Las **empanadas de humita** ofrecen una versión suave y cremosa dentro de la gran variedad de empanadas del país. Típicas del norte argentino, combinan el dulzor del maíz tierno con la suavidad de la salsa bechamel y especias, envueltos en una masa crujiente. Son una **opción versátil y muy apreciada** en reuniones, fiestas y restaurantes.

Ingredientes

- Choclo fresco.
- Cebolla.
- Pimientos.
- Salsa bechamel.
- Masa para empanadas.
- Especias al gusto.

Preparación

1. Cocinar los granos de choclo en agua hirviendo y escurrir.
2. Picar la cebolla y los pimientos, saltear en una sartén con aceite.
3. Incorporar el choclo y mezclar; añadir salsa bechamel y condimentar.
4. Dejar enfriar el relleno y colocar porciones en cada disco de masa.
5. Cerrar las empanadas con repulgue y acomodarlas en placa.
6. Hornear en horno precalentado hasta que la masa esté dorada.
7. Servir calientes.

Fuente: Infobae