**“Delivery” para este 25 de Mayo**

*Caminos y Sabores te acerca una revolución de platos tradicionales, pero a la vez innovadores para degustar en este día.*

El COVID-19 transformó la forma de vincularnos, pero más allá del aislamiento social obligatorio y preventivo, **las costumbres argentinas se mantienen**.

En este sentido, y aprovechando que estamos en la semana de Mayo, desde Caminos y Sabores, nos vestimos de celesta y blanco, y **compartimos “el menú” que no debe faltar en esta época patria.**

Emprendedores, expositores y cocineros que han pasado por **“El Gran Mercado Argentino”,** ponen sobre la mesa, esta novedosa propuesta: empanadas salteñas, locro en 3 minutos, pastelitos y churros.

**Empanadas salteñas**

Para la entrada, consultamos a la especialista en empanadas salteñas, **Silvia Tejerina**, quien estuvo en la Cocina Verde de Caminos y Sabores 2019. “La diferencia respecto a las clásicas es que **tenemos secretos en la preparación para que salgan deliciosas**”, y argumentó: “En la provincia de Salta, las empanadas **se acompañan con salsa picante o yasgua** y con un buen vino salteño”.

En vísperas del 25 de Mayo, Tejerina comentó que “**las empanadas salteñas son una tradición en las fiestas patrias** recordando a nuestra precursora Juana Manuela Gorriti, autora del primer libro de cocina del continente”.

La cocinera Tejerina compartió la receta para que las puedan elaborar y disfrutar. (Ver al final de la nota).

Facebook: Empanadas Salteñas de Silvia

**Locro en 3 minutos**

Así es la propuesta de **“Comida por un dólar”**. Un proyecto ideado por emprendedores misioneros destinado a satisfacer en forma urgente y permanente las grandes necesidades alimenticias y nutricionales que existen básicamente en todos los lugares del mundo.

Lo especial de este proyecto es la elaboración de alimentos liofilizados que están hechos enteramente con productos regionales y busca fomentar la cadena de valor.

Al respecto, el fundador, Matías Sebely explicó: “**La liofilización es un proceso de deshidratación** con frío y vacío, el cual hace que las comidas no pierdan propiedades nutritivas, sabor, color, aroma y pueden durar hasta 20 años. Es un método innovador de conservación, que no requiera químicos ni conservantes”.

Su presentación y aspecto podría compararse con las conocidas sopas en sobre que se ofrecen en los supermercados de todo el mundo, pero con la diferencia de que son, efectivamente, comidas elaboradas con recetas tradicionales de la Argentina: como por ejemplo el locro.

En este sentido, Sebely señaló: “La idea es hacer comidas regionales con elementos que hay en las chacras misioneras, y que los productores tiraban a los chanchos. En particular, **el locro contiene mandioca, chorizo, cerdo, zapallo, zanahoria, maíz, y morrón**”.

Según indicaron, para prepararlo, se coloca el contenido del paquete (polvo) en un recipiente (plato u olla), y luego, se agrega agua caliente y se revuelve lentamente hasta que adquiere sus cualidades particulares. De esta manera, y en tres minutos se puede estar saboreando un delicioso locro.

Facebook: Comida por un dólar - Mi Menú

Instagram: Comida por un dólar

**Pastelitos, churros y churrín**

Cada uno con su mate, espera una exquisitez para endulzar la tarde. Nada mejor que unos pastelitos o churros. La **Familia Barile** en Chubut, elabora **pastelitos criollos**, hechos con una masa crocante y bien hojaldrada. En el centro, según prefieran, pueden sorprenderse con dulce de leche, de membrillo, o de batata.

Al respecto, Sandra Román, asesora gastronómica de la panadería, resaltó: “Además de las materias primas, los que nos diferencia son los procesos de cocción. Por ejemplo, el pastelito lleva una doble cocción a diferentes temperaturas del aceite. En un principio se cocinan a 120° para que desarrolle el hojaldrado y después se los pasa a otra freidora, en la cual el aceite se encuentra a temperatura más alta, para que se termine de cocinar y tome color”.

Si bien hacen churros los 365 días del año. Román, aclaró: “Para las fechas patrias **elaboramos el tradicional relleno, el churro español y el Churrín**: una versión más larga y fina. Al igual que el churro español, uno de sus ingredientes es el aceite de oliva”. El churro español se decora con azúcar, y el churrín con salsa de chocolate o dulce de leche.

Facebook: Familia Barile

Instagram: Familia Barile

Empanadas salteñas por Silvina Tejerina

**Para la masa**

Ingredientes: 1 kg de harina 0000; 150 grs de grasa pella; 1 cucharada de sal, y 400 ml de agua tibia.

Preparación: Hacer una corona con la harina y la sal, agregar en el centro un poco de agua tibia y la grasa derretida tibia empezar a unir hasta que quede una masa firme y uniforme. No requiere mucho amasar. Armar los discos y llevar a la heladera dentro de una bolsa.

**Para el relleno**

Ingredientes: 1 kg de road beff; 2 cebollas (400 grs); 250 grs . de grasa; 1 caldo de verdura; 1 cdta. de pimentón; 1 cdta. de comino; 1 aji; 200 grs. de cebolla de verdeo; 2 huevos duros; 1 papa y sal a gusto.

Preparación: Picar las cebollas y freír con la grasa en una olla con un poco de sal. Cuando la cebolla este rehogada transparente agregar el comino y la carne picada en cuadritos, rehogar otro tanto y agregar una taza de caldo y el pimentón, que hierba unos 5 minutos y apagar. Agregar un aji picado y poner a enfriar en una fuente. Luego agregar la papa picada en cuadros chicos hervida y mezclar.

**Armado:**

En un disco de masa, poner una cucharada del relleno, huevo y proceder con el repulgue.

Cocinar en el horno a fuego fuerte (200°) por 15 -20 minutos o hacerlas fritas.

¡A servir y disfrutar!