

Cocine con

# DISCO DE ARADO

*Recetario Criollo*

Jacinto P. Nogués

En la República Argentina, país de larga y conocida tradición agrícola-ganadera, no son pocas las personas que se deleitan preparando comidas en un disco de arado. Y es que en este país es relativamente fácil conseguir este elemento, que se adecua a la preparación de todo tipo de platos.

A pesar de que en su origen el disco de arado fue pensado para trabajar la tierra –pues es, en realidad, el disco metálico que rotula el terreno para la siembra–, el ingenio criollo quiso que, además de servir para esa tarea, se transformara en una útil herramienta para la cocina.

En este libro usted hallará un practiquísimo recetario de preparaciones con carne vacuna, pollo y pescado, además de pizzas y otras delicias para preparar en su disco de arado.

Comience ya... ¡y disfrute del sabor de lo nuestro!

**imaginador**



Cocine con

# DISCO DE ARADO

*Recetario Criollo*



**imaginador**

*Cocine con*

# DISCO DE ARADO

*Recetario Criollo*

**imaginador**

Jacinto P. Nogués

Cocine con disco de arado. - 1ª. ed.- Buenos Aires:  
Grupo Imaginador de Ediciones, 2005.  
64 p.; 20x14 cm.

ISBN 950-768-492-1

1. Cocina-Disco de Arado I. Título  
CDD 641.589

I.S.B.N.: 950-768-492-1

Primera edición: diciembre de 2004

Primera reimpresión: mayo de 2005

Segunda reimpresión: 4.000 ejemplares, agosto de 2005

Se ha hecho el depósito que establece la Ley 11.723

Copyright by GIDESA

Bartolomé Mitre 3749 – Ciudad Autónoma de Buenos Aires

República Argentina

IMPRESO EN ARGENTINA – PRINTED IN ARGENTINA

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

## *Acercas del disco de arado*

En la Argentina, país de larga tradición agrícola-ganadera, no son pocas las personas que se deleitan preparando comidas en un disco de arado. Y es que aquí es relativamente fácil conseguir este elemento, que se adecua a la preparación de todo tipo de platos.

A pesar de que en su origen el disco de arado fue pensado para trabajar la tierra –pues es, en realidad, el disco metálico que rotula el terreno– el ingenio criollo quiso que además de servir para la tarea de preparar la tierra para la siembra, se transformara en una útil herramienta para la cocina.

Para definirlo con sencillez, el disco de arado es una gran sartén de hierro en la que

se pueden cocinar carnes, achuras, guisos, pizzas y estofados. Si usted no tiene la posibilidad de acceder a un disco original para adaptarlo por sus propios medios, lo puede comprar ya listo para usar. La mayoría de los discos que se compran "acondicionados" tienen una tapa, dos asas y patas que sirven como sostén. Además, ya tienen tapado el agujero que, originalmente, tienen los discos en el centro. Al estar contruidos en hierro, toman calor rápidamente y tienen la propiedad de ser inmunes al deterioro que produce el contacto directo con el fuego.

El disco de arado ofrece múltiples opciones... se lo puede usar al aire libre, sobre un fuego de carbón o de leña y, si se le sacan las patas, se lo puede apoyar en la hornalla de la cocina o en la misma parrilla.

## Curado y mantenimiento

Aquellos que quieran utilizar un disco de arado original, deben tomar la precaución de curarlo antes del primer uso. Para eso, se debe calentar el disco de ambos lados y luego frotarlo con grasa de vaca. Es necesario realizar este proceso varias veces hasta que el disco adopte un color negro uniforme en toda su

superficie. Antes de usarlo por primera vez para cocinar, se lo calienta y luego se lo limpia con papel de diario hasta que éste ya no salga manchado con grasa.

Para limpiarlo, se puede utilizar una espátula o una esponja dura con detergente. Es importante que no queden restos de humedad en el disco luego de lavarlo, para evitar cualquier tipo de oxidación del hierro. Tampoco se lo debe dejar a la intemperie.

CARNES  
ROJAS

*al disco*

# Lomo con vegetales

## INGREDIENTES

1 KG DE LOMO DE TERNERA  
30 G DE MANTECA  
4 CUCHARADAS DE ACEITE  
2 CEBOLLAS GRANDES  
1 AJÍ MORRÓN  
2 ZANAHORIAS  
2 PAPAS  
1 TAZA DE ARVEJAS FRESCAS COCIDAS  
6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Cortar medallones de lomo de unos 2 ó 3 cm de grosor. Salpimentar y reservar.
- Pelar y cortar en cuartos las cebollas; en bastones, las zanahorias; en rodajas, las papas; y en juliana gruesa, el ají.
- Calentar al máximo el disco y sellar los medallones, dorándolos de ambos lados.
- Disminuir un poco la intensidad del fuego (sea a gas o de brasa), agregar la manteca y el aceite y colocar las rodajas de papa, los cuartos de cebolla y los bastones de zanahoria.
- Salar las verduras y cocinar unos cinco minutos, moviendo cada tanto los ingredientes.
- Incorporar las arvejas y la juliana de ají, dar vuelta los medallones y cocinar por cinco minutos más.
- En el momento de servir, rociar las verduras con el aceite de oliva.

## Entraña con ensalada de hojas y panceta

### INGREDIENTES

1 KG DE ENTRAÑA  
150 G DE PANCETA SALADA CORTADA EN FETAS  
HOJAS DE RÚCULA  
HOJAS DE LECHUGA MANTECOSA  
50 G DE QUESO SARDO  
4 CUCHARADAS DE ACEITE  
2 CUCHARADAS DE VINAGRE  
2 CUCHARADAS DE MOSTAZA  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Calentar el disco al máximo y cocinar allí la entraña, en un solo trozo y previamente salpimentada.
- Alrededor de la pieza de carne, disponer las fetas de panceta, y cocinarlas hasta que resulten crujientes y doradas.
- Cortar en grandes trozos las hojas de lechuga y rúcula y colocarlas en una ensaladera.
- Hacer virutas con el queso y esparcirlas sobre las hojas.
- Preparar una vinagreta con el aceite, vinagre, sal y mostaza y aderezar la ensalada.
- Cortar en trozos la panceta y agregarlos a la ensalada. Servir junto con la carne.

## Bifes a la criolla

### INGREDIENTES

9 BIFES DELGADOS DE NALGA, BOLA DE LOMO  
O CUADRADA  
1 AJÍ MORRÓN  
2 CEBOLLAS GRANDES  
2 DIENTES DE AJO  
3 CUCHARADAS DE ACEITE  
3 PAPAS  
4 TOMATES PERITA  
SAL, PIMIENTA, ORÉGANO, AJÍ MOLIDO Y PIMENTÓN

### PREPARACIÓN

- Aceitar ligeramente la superficie del disco y calentarlo al máximo.
- Lavar las papas y cortarlas en rodajas delgadas, con su cáscara.
- Pelar y cortar la cebolla en aros gruesos.
- Cortar los tomates y el ají en rodajas, y picar los ajos.
- Incorporar todos los vegetales al disco.
- Salpimentar los bifes y dorarlos apenas de ambos lados, junto con los vegetales.
- Tapar el disco y disminuir el fuego a mínimo.
- Unos minutos antes de servir, condimentar con sal, pimienta, orégano, ají molido y pimentón.

# Medallones de lomo marinados

## INGREDIENTES

1 KG DE LOMO DE TERNERA  
4 PAPAS  
2 HOJAS DE LAUREL  
4 DIENTES DE AJO  
2 RAMITAS DE TOMILLO FRESCO  
ACEITE DE OLIVA  
ACEITE PARA FREÍR  
PEREJIL FRESCO  
AJO PICADO  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Cortar el lomo en medallones de 2 ó 3 cm de grosor.
- Preparar la marinada: aplastar los ajos y mezclarlos con las hojas de laurel, el tomillo y el aceite de oliva.
- Embadurnar los medallones con la mezcla y dejarlos marinar durante tres horas, como mínimo.
- Pelar las papas y cortarlas en bastones.
- Calentar bien el disco y fundir manteca, agregándole aceite para evitar que se queme.
- Dorar los medallones de ambos lados, hasta el punto de cocción deseado. Retirar y reservar.
- Colocar en el disco aceite suficiente para freír las papas.
- Retirarlas, colocarlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite, salarlas y esparcir sobre ellas ajo y perejil picados.
- Retirar el aceite del disco y calentar apenas los medallones.
- Servirlos acompañados de las papas.

## Mollejas al vino blanco

### INGREDIENTES

- 1 KG DE MOLLEJAS
- JUGO Y RALLADURA DE DOS LIMONES
- 1 POCILLO DE VINO BLANCO
- 1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE
- SAL Y PIMIENTA NEGRA

### PREPARACIÓN

- Cortar las mollejas en tajadas de un centímetro de espesor.
- Calentar el aceite en el disco y dorar las mollejas de ambos lados.
- Incorporar la ralladura de cáscara de limón, el vino y el jugo. Cocinar hasta que el líquido se reduzca casi por completo.
- Salpimentar y servir espolvoreado con perejil.

## Guiso sencillo de carne

### INGREDIENTES

- 1/2 KG DE BOLA DE LOMO, ROAST BEEF O SIMILAR
- 3 POCILLOS DE ARROZ COCIDO
- 4 CUCHARADAS DE ACEITE
- 1 AJÍ VERDE
- 1 CEBOLLA
- 1 CUBO DE CALDO DE CARNE
- 1 CUCHARADA DE EXTRACTO DE TOMATE
- SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Desgrasar la carne y cortarla en tiras de aproximadamente 1 cm de grosor.
- Pelar la cebolla y picarla. Picar también el ají.
- Calentar el aceite en el disco y rehogar allí la carne, el ají y la cebolla.
- Disolver el cubo de caldo en media taza de agua caliente y agregar a la cocción de los vegetales.
- Incorporar el extracto de tomate, la sal, la pimienta, revolver bien y cocinar hasta que la carne esté cocida pero tierna.
- Agregar el arroz, mezclar bien, cocinar unos momentos más y servir bien caliente.

# Lomo Stroganoff

## INGREDIENTES

1 Y 1/2 KG DE LOMO DE TERNERA  
2 CEBOLLAS  
200 G DE CHAMPIÑONES  
2 CUCHARADAS DE MANTECA  
1/2 TAZA DE HARINA  
1 VASO DE VINO BLANCO  
1 TAZA DE CALDO DE CARNE  
100 CM<sup>3</sup> DE CREMA DE LECHE  
2 CUCHARADAS DE MOSTAZA  
SAL, PIMIENTA Y PIMENTÓN

## PREPARACIÓN

- Cortar el lomo en medallones de 2 cm de grosor y luego, en tiras.
- Salpimentarlas y enharinarlas.
- Fundir la manteca en el disco y dorar allí las tiras de carne. Retirar y reservar.
- Pelar y picar las cebollas y rehogarlas hasta que estén transparentes.
- Incorporar el vino al rehogado, cocinar unos minutos y luego agregar el caldo.
- Seguir cocinando hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- Limpiar los champiñones, cortar los tronquitos y luego, cortar las cabezas en cuartos.
- Agregarlos a la cocción.
- Pasados cinco o diez minutos –cuando los champiñones estén tiernos– incorporar las tiras de lomo y la crema de leche. Salpimentar y condimentar con el pimentón, la sal, la pimienta, y la mostaza. Servir bien caliente.

# Niños envueltos

## INGREDIENTES

- 1 KG DE BIFES DE NALGA DELGADOS
- 1 CEBOLLA
- 2 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO
- 4 RODAJAS DE PAN LACTAL
- LECHE
- PEREJIL PICADO
- CALDO DE VERDURAS
- 200 CM<sup>3</sup> DE CREMA DE LECHE
- CIBOULETTE
- ACEITE
- SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Desgrasar los bifés, tiernizarlos con un martillo de cocina y salpimentarlos. Reservar.
- Para el relleno, pelar y picar la cebolla, salpimentarla y rehogarla en el disco, con un poco de aceite. Retirar y reservar.
- Quitarle la corteza al pan y remojar la miga en la leche. Retirar y mezclar la miga con la cebolla rehogada, el queso rallado y el perejil. Salpimentar.
- Colocar un poco del relleno en el extremo de cada bife, enrollarlo y sujetarlo con palillos de madera.
- Calentar aceite en el disco y dorar los niños envueltos en toda su superficie.
- Incorporar el caldo y cocinar durante quince o veinte minutos.
- Retirar los niños envueltos y agregar la crema de leche al fondo de cocción.
- Revolver bien y servir los niños envueltos junto con la crema obtenida.

## Albóndigas con arroz

### INGREDIENTES

1/2 KG DE CARNE PICADA DESGRASADA  
2 TAZAS DE ARROZ COCIDO  
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO  
2 HUEVOS  
2 CUCHARADAS DE AVENA ARROLLADA DE COCCIÓN RÁPIDA  
SAL Y PIMIENTA  
HARINA  
ACEITE

### PREPARACIÓN

- En un bol, mezclar la carne con los huevos, el perejil, la avena, la sal y la pimienta.
- Formar albóndigas y enharinarlas.
- Calentar aceite en el disco y cocinar las albóndigas.
- A último momento, calentar el arroz y servirlo junto con las albóndigas.

## Costillitas de cordero marinadas

### INGREDIENTES

1 KG DE COSTILLAS DE CORDERO  
ACEITE DE OLIVA  
SAL Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA  
4 DIENTES DE AJO  
PEREJIL, TOMILLO, ROMERO Y CIBOULETTE  
1 AJÍ MORRÓN  
1 AJÍ VERDE  
1 AJÍ AMARILLO

### PREPARACIÓN

- Preparar la marinada: picar finamente los ajos y mezclarlos con el perejil, el tomillo, el romero y la ciboulette. Agregar abundante aceite de oliva, sal y pimienta.
- Embadurnar las costillas con la emulsión y marinar durante un día entero.
- Dorar las costillas en el disco, de ambos lados. Incorporar parte de la marinada, cocinar unos momentos más y servir.

## Bifes a la portuguesa

### INGREDIENTES

1/2 KG DE BIFES DE NALGA DELGADOS  
ACEITE  
2 CEBOLLAS  
1 AJÍ MORRÓN  
3 TOMATES PERITA  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Pelar y picar las cebollas, cortar el ají en tiras y picar finamente los tomates.
- Calentar aceite en el disco y rehogar la cebolla. Cuando esté transparente, incorporar el ají y los tomates.
- Dos o tres minutos después, agregar los bifes, previamente salpimentados.
- Cocinar con el disco tapado hasta que la carne tenga el punto de cocción deseado.

## Escalopes de ternera

### INGREDIENTES

1 KG DE BIFES DE NALGA DELGADOS  
200 G DE HARINA  
2 HUEVOS  
2 CEBOLLAS GRANDES  
1 AJÍ MORRÓN  
1 HOJA DE LAUREL  
AJO Y PEREJIL  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Desgrasar los bifes y pasarlos por harina.
- Batir los huevos y mezclarlos con el perejil y el ajo (previamente picados).
- Sumergir los bifes enharinados en el huevo y luego pasarlos por la harina por segunda vez.
- Calentar el disco con abundante aceite y cuando esté bien caliente, poner a freír los escalopes. Luego retirar.
- Para la salsa, cortar la cebolla en juliana y rehogarla junto con el ají picado, y la hoja de laurel. Una vez que estén dorados, reincorporar los escalopes con un poco más de aceite.
- Dejar cocinar durante diez minutos y servir caliente.

## Chorizos al disco

### INGREDIENTES

- 12 CHORIZOS
- UN ATADO DE CEBOLLA DE VERDEO
- 1 LATA DE TOMATES AL NATURAL
- 2 AJÍES MORRONES
- 2 Ó 3 VASOS DE VINO BLANCO SECO

### PREPARACIÓN

- Calentar bien el disco y disponer dentro de él los chorizos.
- Cocinarlos aproximadamente durante diez minutos, girándolos para que se cocinen en forma pareja.
- Mientras tanto, cortar en finas rodajas la cebolla de verdeo, y picar los tomates y los ajíes.
- Cuando los chorizos estén a punto, retirarlos y retirar también el exceso de grasa.
- Incorporar nuevamente los chorizos, ahora con la cebolla, los ajíes y los tomates.
- Tapar el disco y cocinar durante veinte minutos hasta que los ajíes se ablanden.
- Luego, añadir el vino blanco e ir revolviendo lentamente de manera que los chorizos se vayan cocinando en forma homogénea.
- Cuando las verduras estén completamente cocidas, retirar del fuego y servir.

## Lomo en salsa cítrica

### INGREDIENTES

- 1 Y 1/2 KG DE LOMO
- 4 PAPAS
- 2 AJÍES MORRONES
- 3 CEBOLLAS
- JUGO DE 8 NARANJAS
- 1 LATA DE PURÉ DE TOMATE
- 1 POCILLO DE VINO BLANCO
- SAL, PIMIENTA, AJÍ MOLIDO
- ACEITE

### PREPARACIÓN

- Pelar y picar las cebollas, y cortar los ajíes en juliana.
- Pelar y cortar las papas en rodajas de 1 cm de grosor.
- Calentar aceite en el disco y rehogar la cebolla y los ajíes.
- Cuando la cebolla esté transparente, incorporar el lomo entero y sellarlo.
- Agregar el puré de tomates, las papas y el jugo de naranja. Condimentar.
- Cuando la carne esté cocida, agregar el vino, cocinar unos instantes más y servir.

# Matambre a la pizza

## INGREDIENTES

- 1 MATAMBRE DE TERNERA
- 100 G DE JAMÓN COCIDO
- 1/4 KG DE MUZZARELLA
- 1/2 KG DE TOMATES BIEN MADUROS
- 2 DIENTES DE AJO
- ACEITE DE OLIVA
- 6 Ó 7 HOJAS DE ALBAHACA
- ORÉGANO, AJÍ MOLIDO, SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Desgrasar el matambre, salarlo y cocinarlo en el disco, con el lado de la grasa hacia abajo.
- Luego darlo vuelta, para que quede dorado de ambos lados.
- Mientras se cocina la carne, preparar la salsa de tomate para la pizza: picar los dientes de ajo y freírlos un momento en una sartén. Agregar los tomates procesados o picados, condimentar a gusto y cocinar.
- Distribuir la salsa sobre el matambre, cubrir con las fetas de jamón y, sobre ellas, disponer la muzzarella cortada en rodajas.
- Cocinar hasta que el queso se derrita y, antes de servir, distribuir en la superficie las hojas de albahaca, troceadas.

# POLLO



# Pollo a la cerveza

## INGREDIENTES

1 POLLO DE 2 KG, TROCEADO  
1 L DE CERVEZA RUBIA  
1 KG DE CEBOLLAS  
1 AJÍ MORRÓN  
6 DIENTES DE AJO  
ACEITE DE OLIVA  
SAL GRUESA  
PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas finas.
- Quitarle las semillas al ají y cortarlo también en rodajas finas.
- Calentar el aceite en el disco y disponer las presas de pollo. Salpimentarlas y cocinarlas para que se doren de ambos lados.
- Incorporar las verduras y, cuando la cebolla esté transparente, agregar los dientes de ajo enteros y sin pelar.
- Remover un poco para evitar que el pollo y las verduras se peguen y verter la cerveza.
- Cocinar entre cuarenta minutos y una hora y servir.

## Pollo al ajillo

### INGREDIENTES

1 POLLO DE 2 KG, APROXIMADAMENTE, TROCEADO  
1/2 L DE CREMA DE LECHE  
1 L DE VINO BLANCO SECO  
1 CUCHARADA DE FÉCULA DE MAÍZ  
3 CABEZAS DE AJO  
ACEITE DE MAÍZ  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Salpimentar las presas de pollo y reservar.
- Separar los dientes de ajo de las cabezas y reservarlos enteros, sin pelar.
- Calentar aceite en el disco y dorar las presas de ambos lados.
- Agregar los dientes de ajo y revolver.
- Cinco o diez minutos después, cuando los ajos estén dorados, verter el vino blanco.
- Cuando se haya completado la cocción del pollo, incorporar la crema, a la que se le habrá agregado la fécula de maíz.
- Revolver con cuidado, cocinar unos momentos más y servir.

## Pollo a la crema

### INGREDIENTES

1 POLLO DE 2 KG, APROXIMADAMENTE, TROCEADO  
1 L DE CALDO DE AVE  
200 CC DE CREMA DE LECHE  
1 POCILLO DE ACEITE  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Calentar el aceite en el disco. Salpimentar las presas de pollo y dorarlas de ambos lados en el aceite.
- Verter el caldo y cocinar hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- Incorporar la crema de leche, mezclar y cocinar por cinco o diez minutos más.

# Pollo al vino tinto

## INGREDIENTES

1 POLLO DE 2 KG, APROXIMADAMENTE, TROCEADO  
200 G DE PANCETA SALADA, EN UN TROZO  
2 CEBOLLAS  
1 CUCHARADA AL RAS DE FÉCULA DE MAÍZ  
1/2 L DE VINO TINTO  
50 G DE MANTECA  
6 DIENTES DE AJO  
1 PUÑADO DE ROMERO FRESCO  
1 PUÑADO DE PEREJIL  
ACEITE DE OLIVA  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Cortar la panceta en cubos. Pelar y cortar en cuartos las cebollas.
- Calentar el disco con manteca y un chorro de aceite de oliva, y dorar allí la panceta y las cebollas.
- Retirar ambos ingredientes y reservarlos.
- Salpimentar las presas de pollo y dorarlas de ambos lados en el disco.
- Incorporar la panceta y las cebollas y los ajos pelados y bien picados.
- Espolvorear con el romero y el perejil, tapar el disco, bajar el fuego y cocinar unos veinte minutos.
- Agregar el vino y la fécula –diluida en un pocillo de agua– y seguir cocinando sin dejar de revolver, hasta que el fondo de cocción espese.

# Cazuela de pollo

## INGREDIENTES

1 POLLO DE 2 KG, APROXIMADAMENTE, TROCEADO  
1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA  
3 CEBOLLAS  
2 PAPAS  
2 TOMATES  
1 AJÍ MORRÓN  
1 AJÍ VERDE  
1 VASO DE VINO BLANCO SFCO  
1/2 L DE CALDO DE VERDURAS  
HARINA  
2 HOJAS DE LAUREL  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Salpimentar y enharinar las presas de pollo.
- Calentar el aceite en el disco y dorar allí las presas, de ambos lados.
- Cortar las cebollas en cuartos; los ajíes en juliana gruesa; y los tomates en gajos.
- Pelar y cortar las papas en rodajas de 1 cm de grosor.
- Incorporar todas estas verduras al disco, agregar el laurel y salar.
- Verter el vaso de vino, el caldo y cocinar hasta que las papas estén bien cocidas.

# Risotto de pollo

## INGREDIENTES

1/2 KG DE CARNE DE POLLO SIN PIEL, EN CUBOS  
300 G DE ARROZ CRUDO  
1 VASO DE VINO BLANCO  
1 L DE CALDO DE VERDURAS  
1 CEBOLLA  
1 AJÍ MORRÓN  
2 DIENTES DE AJO  
50 G DE MANTECA  
1 POCILLO DE ACEITE DE OLIVA  
QUESO RALLADO  
UNA PIZCA DE CURRY  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Calentar el aceite en el disco y dorar allí los cubos de pollo. Retirar y reservar.
- Pelar y picar finamente la cebolla y los ajos. Cortar en brunoise el ají. Incorporar estos tres ingredientes al disco.
- Agregar el arroz y revolver con cuchara de madera, hasta que los granos comiencen a ponerse transparentes.
- Incorporar el vino y el caldo, y revolver nuevamente.
- Dejar que se cocine hasta que el arroz alcance el punto deseado.
- Agregar los cubos de pollo, la manteca y el curry, rectificar la sazón y servir con abundante queso rallado.

# PESCADOS

*al disco*

# Filet de abadejo simple

## INGREDIENTES

1/2 KG DE FILETES DE ABADEJO  
8 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA  
JUGO DE 2 LIMONES  
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Cortar los filetes de abadejo en trozos grandes y rociarlos con 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Calentar bien el disco y cocinar los filetes, dorándolos de ambos lados.
- Preparar una emulsión con el resto del aceite, el jugo de limón, el perejil, sal y pimienta y rociar los filetes.
- Cocinar unos momentos más y servir.

## Pejerrey a las hierbas

### INGREDIENTES

- 4 PEJERREYES ENTEROS
- 1 VASO DE CALDO DE VERDURAS
- 1 VASO DE VINO BLANCO SECO
- 1 VASO DE VINAGRE DE VINO
- HARINA, PARA REBOZAR
- 1 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 3 DIENTES DE AJO PELADOS
- 2 HOJAS DE LAUREL
- 2 CUCHARADAS DE TOMILLO
- 2 CUCHARADAS DE PEREJIL PICADO
- SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Limpiar y secar los pejerreyes, salpimentarlos y enharinarlos.
- Calentar la mitad del aceite en el disco y freír los pejerreyes. Retirarlos y reservarlos sobre papel absorbente.
- Incorporar el resto del aceite y dorar los dientes de ajo, cuidando que no se quemen. Retirar el disco del fuego y dejar enfriar.
- Cuando el aceite esté casi frío, incorporar el laurel, el tomillo y el perejil. Revolver y agregar el caldo de verduras, el vino y el vinagre. Salpimentar, revolver nuevamente y llevar a fuego fuerte, hasta que el líquido reduzca a la mitad.
- Verter sobre el pescado y servir.

## Salmón en vinagreta

### INGREDIENTES

- 4 POSTAS DE SALMÓN
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 4 CUCHARADAS DE VINAGRE DE VINO
- 1 CUCHARADA DE AJÍ MOLIDO
- SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Salpimentar las postas y sellarlas en el disco, en el que se habrán calentado dos cucharadas de aceite. Retirar y reservar sobre papel absorbente.
- Bajar el fuego, e incorporar al disco el resto del aceite, el vinagre y una cucharada de ají molido.
- Revolver y, un minuto después, colocar nuevamente las postas.
- Conservar en el fuego hasta que el pescado se haya cocido de ambos lados.

# Paella

## INGREDIENTES

2 TAZAS DE ARROZ CRUDO  
1 POLLO DE 1 Y 1/2 KG, TROCEADO  
100 G DE LANGOSTINOS  
200 G DE CALAMARES EN RODAJAS  
200 G DE MEJILLONES  
200 G DE ALMEJAS  
4 DIENTES DE AJO  
1 CEBOLLA  
3 TOMATES  
2 AJÍES MORRONES  
1 L DE CALDO DE VERDURAS  
1 VASO DE ACEITE DE OLIVA  
AZAFRÁN  
SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Calentar el aceite en el disco.
- Mientras tanto, lavar y picar los tomates; pelar y picar las cebollas y los ajos; cortar los ajíes en juliana y agregarlos al disco.
- Agregar el pollo y los langostinos, y mezclar todo con cuchara de madera.
- Cuando el pollo se haya dorado, incorporar los calamares y el arroz, y mezclar con suavidad.
- Agregar el caldo de verduras, salar y colorear con el azafrán.
- Revolver suavemente y cocinar unos cinco minutos.
- Bajar el fuego y cocinar media hora más, sin revolver.
- Cocinar aparte las almejas y los mejillones, e incorporarlos a la cocción de la paella.
- Retirar del fuego cuando el caldo se haya consumido casi en su totalidad.

# Cazuela de pescado

## INGREDIENTES

- 1 KG DE BRÓTOLA, TROCEADA
- 3 TOMATES MADUROS
- 2 AJÍES MORRONES
- 4 DIENTES DE AJO
- 1 TAZA DE ARVEJAS REMOJADAS
- 1 CUCHARADITA DE PEREJIL PICADO
- 1 HOJA DE LAUREL
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE
- 1 VASO DE VINO BLANCO SECO
- JUGO DE 1 LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Pelar y picar los dientes de ajo, y cortar los ajíes en juliana. Picar los tomates.
- Calentar el aceite en el disco y dorar los trozos de brótola. Rociarlos con jugo de limón.
- Incorporar los tomates picados, los ajos, la juliana de ajíes, las arvejas y el perejil, y revolver con cuidado.
- Verter el vino blanco, salpimentar, tapar y cocinar unos diez minutos.
- Dejar descansar otros diez minutos fuera del fuego, antes de servir.

# DELICIAS



# Revuelto Gramajo

## INGREDIENTES

4 HUEVOS  
2 CEBOLLAS  
2 PAPAS MEDIANAS  
1 LATA DE ARVEJAS FRESCAS REMOJADAS  
100 G DE JAMÓN COCIDO  
1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO  
SAL Y PIMIENTA  
ACEITE

## PREPARACIÓN

- Pelar y cortar las cebollas en aros delgados.
- Pelar las papas y cortarlas en bastones muy delgados.
- Cortar el jamón en tiras de 1/2 cm de ancho.
- Batir los huevos y salpimentarlos.
- Calentar cuatro o cinco cucharadas de aceite en el disco y rehogar los aros de cebolla.
- Freír aparte las papas, y luego incorporarlas al rehogado, removiendo con mucha suavidad.
- Agregar las arvejas, las tiras de jamón y el batido de huevos. Revolver suavemente hasta que los huevos cuajen.
- Espolvorear con el perejil y servir.

## Carzuela de humita

### INGREDIENTES

3 TAZAS DE GRANOS DE CHOCLO AMARILLO  
250 G DE ZAPALLO  
150 G DE PANCETA AHUMADA EN UN TROZO  
1 CEBOLLA  
1 AJÍ MORRÓN  
2 TOMATES  
1 POCILLO DE ACEITE  
2 Y 1/2 TAZAS DE LECHE  
1 PIZCA DE AZÚCAR  
SAL Y PIMIENTA  
QUESO RALLADO

### PREPARACIÓN

- Pelar y picar la cebolla. Picar también el ají y los tomates.
- Cortar el zapallo en cubos del tamaño de un dado, y hacer lo mismo con la panceta.
- Calentar el aceite en el disco y colocar allí todos los ingredientes mencionados. Revolver, salpimentar y cocinar, tapado, cinco o seis minutos.
- Incorporar el choclo, la pizca de azúcar y, tres o cuatro minutos después, la leche.
- Cocinar hasta que la preparación espese, y servir con abundante queso rallado.

## Hamburguesas caseritas

### INGREDIENTES

1 KG DE CARNE PICADA  
2 HUEVOS  
1 ZANAHORIA  
1 CEBOLLA  
PAN RALLADO  
UNA PIZCA DE COMINO  
ACEITE DE MAÍZ  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Pelar y picar muy finamente la cebolla. Rallar la zanahoria con la parte más fina del rallador.
- Calentar 3 cucharadas de aceite en el disco y rehogar allí la cebolla y la zanahoria.
- Colocar la carne en un bol y mezclarla con los huevos, el rehogado y la cantidad necesaria de pan rallado como para obtener una masa consistente.
- Salpimentar y condimentar a gusto con comino y tomar pequeñas porciones, para darles forma de hamburguesas.
- Calentar aceite en el disco y cocer las hamburguesas, de ambos lados.

# Carbonada

## INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNAZA O ROAST BEEF
- 1 POCILLO DE ACEITE DE MAÍZ
- 1 CEBOLLA GRANDE
- 4 DIENTES DE AJO
- 3 TOMATES
- 2 BATATAS
- 2 PAPAS
- 2 ZANAHORIAS
- 1/2 KG DE CALABAZA
- 3 CHOCLOS
- MIX DE HIERBAS AROMÁTICAS
- 100 G DE OREJONES DE DURAZNO REMOJADOS
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN
- 1 LITRO DE CALDO DE VERDURA O CARNE
- SAL Y PIMIENTA

## PREPARACIÓN

- Cortar la carne en cubos; la cebolla en juliana; y los tomates en dados pequeños.
- Pelar y cortar en dados las zanahorias, las batatas, las papas y la calabaza.
- Cortar los choclos en rodajas de 2 cm de espesor.
- Calentar el aceite en el disco y rehogar la carne.
- Unos momentos después incorporar la cebolla, el ajo, los tomates y el mix de hierbas.
- Cocinar unos diez minutos y, pasado ese lapso, agregar las papas, las batatas, las zanahorias y la calabaza.
- Verter el caldo, salpimentar, revolver y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- Incorporar las rodajas de choclo y los orejones, y seguir cocinando hasta obtener una crema espesa. (Agregar agua, de ser necesario.)

## Berenjenas rápidas

### INGREDIENTES

4 BERENJENAS  
2 DIENTES DE AJO  
PEREJIL FRESCO  
SAL Y PIMIENTA  
ACEITE DE OLIVA

### PREPARACIÓN

- Cortar cada berenjena a lo largo, para obtener mitades.
- Hacer tajos en la carne de las berenjenas, sin llegar a dañar la cáscara.
- Calentar aceite en el disco y colocar allí las berenjenas, con el lado de la carne hacia arriba.
- Mientras las berenjenas se cocinan, picar el ajo y el perejil y mezclarlos con aceite. Salpimentar y revolver.
- Cuando la carne de las berenjenas esté tierna, rociar con la salsa provenzal y cocinar unos momentos más antes de servir.

## Ajies rellenos con queso

### INGREDIENTES

2 AJÍES MORRONES GRANDES  
4 HUEVOS  
8 FETAS DE PANCETA AHUMADA  
200 G DE QUESO FRESCO O MOZZARELLA  
ACEITE DE MAÍZ  
SAL Y PIMIENTA

### PREPARACIÓN

- Lavar los ajíes, cortarlos por la mitad, a lo largo, y retirarles el semillero.
- Forrar cada mitad de ají, en su cara externa, con dos fetas de panceta, sujetándolas con palillos de madera.
- Calentar aceite en el disco y disponer los ajíes, con la parte hueca hacia arriba.
- Cuando la panceta esté dorada, colocar dentro de cada mitad de ají trozos de queso, y seguir cocinando hasta que el queso se funda.
- Colocar un huevo dentro de cada mitad de ají, con cuidado de no romper la yema, y salpimentar.
- Cuando el huevo cuaje, retirar y servir.

# Feijoada

## INGREDIENTES

1/2 KG DE POROTOS NEGROS  
1 Y 1/2 KG DE PECHITO DE CERDO  
2 CHORIZOS  
1/2 KG DE ASADO DE TIRA  
300 G DE PANCETA AHUMADA  
1/2 KG DE PALETA O ROAST BEEF  
20 G DE MANTECA  
1/2 KG DE TOMATES  
2 CEBOLLAS  
1 AJÍ MORRÓN  
2 ZANAHORIAS  
1/2 KG DE ZAPALLO  
2 PAPAS  
ACEITE  
2 HOJAS DE LAUREL  
SAL

## PREPARACIÓN

- El día anterior a la preparación de la receta, poner a remojar los porotos en agua suficiente como para cubrirlos. Transcurridas veinticuatro horas, retirarlos, colarlos y hervirlos en agua con sal hasta que estén tiernos. Reservar 1 taza del agua de cocción.
- Cortar la panceta y las carnes en trozos; pelar y picar las cebollas y el ají no muy finamente.
- Quitarles la piel a los tomates y licuarlos junto con el agua de cocción de los porotos.
- Rallar una de las zanahorias y cortar la otra en rodajas delgadas.
- Quitarle la cáscara al zapallo y cortarlo en cubos. Hacer lo mismo con las papas.
- Ahora sí, calentar un chorro generoso de aceite en el disco y rehogar la panceta, la carne, la cebolla y el ají.
- Incorporar el resto de los ingredientes, y sazonar.
- Cocinar hasta que la carne y las verduras estén tiernas. (De ser necesario, agregar un poco de agua.)

## Fainá

### INGREDIENTES

200 GRAMOS DE HARINA DE GARBANZOS  
400 CM<sup>3</sup> DE AGUA  
1 CUCHARADA AL RAS DE SAL FINA  
PIMIENTA MOLIDA  
4 CUCHARADAS DE ACEITE

### PREPARACIÓN

- Mezclar la harina con el agua, la sal y la pimienta. Unir bien los ingredientes de modo que no queden grumos, y dejar reposar media hora, a temperatura ambiente.
- Calentar el aceite en el disco y verter allí la preparación.
- Tapar y cocinar hasta que la masa esté cocida.

## Masa para pizza de molde

### INGREDIENTES

1 KG DE HARINA COMÚN  
50 G DE LEVADURA FRESCA (Ó 20 G DE LEVADURA  
DESHIDRATADA)  
600 ML DE AGUA  
4 CUCHARADITAS DE SAL  
1 CUCHARADITA DE AZÚCAR  
20 ML DE ACEITE DE OLIVA

### PREPARACIÓN

- Si se utiliza levadura deshidratada, colocarla en un bol profundo tamizada junto con la harina y mezclar con el aceite.
- Incorporar el agua –en la que previamente se habrán diluido la sal y el azúcar– de a poco.
- Si se utiliza levadura fresca, mezclarla en una jarrita con el agua tibia, la sal y el azúcar. Luego, volcarla en un bol con la harina.
- Unir los ingredientes y amasar hasta obtener un bollo homogéneo.
- Dividir este bollo en cuatro (para obtener cuatro pizzas) y dejarlos levar una media hora cubiertos con un paño limpio y seco.
- Cumplido este lapso, aplanar cada bollo con la yema de los dedos.
- Aceitar el disco, calentarlo, y cocinar cada disco de masa tal como se haría en un horno tradicional.

# Focaccia de panceta

## INGREDIENTES

- 1 BOLLO DE MASA PARA PIZZA
- 150 G DE PANCETA AHUMADA EN UN TROZO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- HIERBAS AROMÁTICAS (SALVIA, ENELDO, TOMILLO)
- 1 CUCHARADA DE PIMIENTA EN GRANO

## PREPARACIÓN

- Cortar la panceta en cubos, y pincelar la focaccia con el aceite.
- Distribuir sobre la superficie de la focaccia los dados de panceta, presionando levemente la masa con los dedos. Añadir los granos de pimienta y espolvorear con las hierbas.
- Aceitar el disco, calentarlo, y cocinar tapado hasta que la base de la focaccia esté dorada.

# Glosario de términos

**Abadejo:** Bacalao, curadillo, reyezuelo, truchuela. Pez de agua salada que se vende como bacalao del Sur.

**Aceite:** Óleo, producto de origen mineral, vegetal o animal fluido a temperatura normal. En la cocina se usa el aceite vegetal, líquido de color verde amarillento, que se extrae de la aceituna u oliva, o de la grasa animal diluida.

**Ají:** Pimiento, guindilla, achú. Fruto de una planta de América Meridional.

**Ajo:** Planta de la familia de las liliáceas, de 30 a 40 cm de altura, con hojas ensiformes muy estrechas y bo-hordo con flores pequeñas y blancas. El bulbo es también blanco, redondo y de olor fuerte y se usa frecuentemente como condimento.

**Albahaca:** Alábega, alfabega, alfavaca, basilico, hierba de vaquero.

**Almeja:** Molusco marino bivalvo, de carne comestible, que vive enterrado en las arenas de la playa.

**Arveja:** Alverja, guisante, chicharo. Fruto en vaina de la arvejera.

**Avena:** Cereal cuyos granos son muy apreciados para la alimentación.

**Azafrán:** Brin, croco, zafrón. Planta cultivada por sus flores, cuyos estigmas se emplean para condimentar alimentos. Estigmas de esta planta y polvo rojo preparado con ellos que se torna amarillo al cocerse.

**Batata:** Camote, boniato, moñato, buniato, moniato, papa dulce. Planta de tallo rastrero que se cultiva por

sus tubérculos comestibles feculentos, amarillentos y dulces. Tubérculo de esta planta.

**Berenjena:** Alción, pepino morado, berinjuela. Planta y su fruto comestible, oval o alargado y carnoso, de distinto color según la variedad, del violeta oscuro al blanco.

**Bife:** Bisté, bistec, chuleta, costeleta. Lado interno de la primera costilla hasta la riñonada. Se separan en anchos y angostos a la altura del lomo. Corte de carne vacuna.

**Bola de lomo:** Músculo de la parte anterior del fémur en el cuarto trasero de la res.

**Brótola:** Pescado marino de carne muy delicada y apreciada.

**Calabaza:** Zapallo, bulé, cachampa, liza, abóbora, auyama, ayote, chayote, pipiane, güicoy. Fruto de la calabacera muy variado en cuanto a tamaño, forma y color, y con multitud de semillas. Planta de calabazas.

**Calamar:** Chipirón, lula, jibión. Molusco comestible de concha interna, con cuerpo fusiforme y dotado de un par de aletas caudales triangulares y diez brazos tentaculares provistos de ventosas. Cuando es perseguido expele un líquido negro llamado "tinta de calamar", muy apreciado en gastronomía.

**Carnaza:** Carne del extremo del fémur en el cuarto trasero de la res.

**Cebolla de verdeo:** Cebolla china, cebolleta, cebolla en rama, cebolla

junca, cebollita de Cambray, cebolla de almácigo.

**Cebolla:** Hortaliza de bulbo comestible y el bulbo de esa planta.

**Cerveza:** Bebida ligeramente alcohólica, obtenida por la fermentación del azúcar de la cebada germinada bajo la acción de la levadura y perfumada con lúpulo, que le otorga su sabor amargo.

**Ciboulette:** Cebolleta, cebollín, cebollino, cebollón chino.

**Comino:** Kümmel. Cuminum cynimum, de las umbelíferas que comprende unas dos mil quinientas especies. Las flores pueden ser blancas o rosadas. Se puede usar entera o molida.

**Crema de leche:** Nata. Sustancia grasa de la leche. Pasta semilíquida de verduras o legumbres trituradas y pasadas por un colador fino. Sopa hecha con un roux a base de grasa y harina de algún vegetal al que se añade caldo o agua: crema de espárragos. Licor generalmente algo espeso: crema de cacao.

**Curry:** Condimento de la India compuesto de cúrcuma, jengibre, clavo, azafrán, cilantro, pimienta molida y otras especias.

**Champignon:** Callampa, seta, hongo. En la Argentina se refiere a una de las variedades de setas/hongos, no al término general. La variedad que corresponde a ésta es champignon de París.

**Choclo:** Chilote, elote, jojote, jojoto, marlo, mazorca de maíz, panocha, panoja. Esta mazorca se presenta cocida y, generalmente, aderezada.

**Chorizo:** Embutido que se prepara regularmente con carne de cerdo picada y condimentada con sal y pimentón, y embutida en una tripa, la cual se cura al humo. Cortes de la res situados sobre el lomo a cada lado

del espinazo: bifes de chorizo.

En los cuadrúpedos, todo el espinazo, desde la cruz hasta las ancas.

**Eneldo:** Dill. Planta herbácea usada como condimento. Se la conoce también como hinojo hediondo

**Entraña:** Carne de res situada en el extremo del costillar. Cada uno de los órganos contenidos en las cavidades del pecho y del vientre de la res.

**Fécula de maíz:** Almidón de maíz, maicena.

**Garbanzo:** Mulato.

**Harina:** Polvo resultante de moler semillas de diversas legumbres, especialmente de trigo, centeno, cebada y maíz. Polvo procedente de algunos tubérculos y legumbres muy molidos.

**Jamón:** Pernil. Pierna trasera del cerdo, curada o cocida entera.

**Langostino:** Langostín. Especie de langosta pequeña o camarón grande, de color grisáceo que se vuelve rojo con la cocción, cuya carne es sabrosa y apreciada.

**Laurel:** Dafne. Planta cuyas hojas coriáceas se utilizan como aromatizante, muy común en los platos populares como la salsa de estofado.

**Lechuga:** Alfase. Planta herbácea de la familia de las Compuestas, con tallo ramoso de cuatro a seis decímetros de altura, hojas grandes, radicales, blandas, nerviosas, trasovadas, enteras o serradas, flores en muchas cabezuelas y de pétalos amarillentos, y fruto seco, gris, comprimido, con una sola semilla. Es originaria de la India, se cultiva en las huertas y hay muchas variedades de ella. Las hojas son comestibles, y del tallo se puede extraer abundante látex de sabor agradable.

**Levadura de cerveza:** Fermento separado de la cerveza que conserva su potencialidad.

**Levadura:** Leudante. Polvo de hornear o levadura natural que se saca del hongo producido por la fermentación alcohólica de soluciones azucaradas o de masas harinosas. Hongo que se usa en la fermentación del vino o de la cerveza. Cualquier sustancia que hace fermentar la materia con la que se mezcla, especialmente la que se usa para leudar la masa de pan.

**Limón:** Cintrón. Fruto del limonero, ovoide, de color amarillo pálido y de sabor ácido.

**Lomo:** Solomillo, filete, diezmilllo, músculo que es la parte interna de los bifes angostos, parte inferior y central de la espalda del animal.

**Manteca:** Mantequilla, producto que se obtiene de la leche de vaca, batiéndola hasta que tome consistencia grasa y un color amarillento. Gordura de los animales, especialmente la del cerdo. Sustancia grasa de algunos frutos.

**Matambre:** Parte muscular de la res que cubre el costillar. // Carne cocida y aderezada con ingredientes variados, que se acomoda en forma de rollo con la piel hacia el lado exterior para cocerla.

**Mejillón:** Cholga, chorito, choro. Molusco lamelibranquio marino, con la concha formada por dos valvas simétricas, convexas, casi triangulares, de color negro azulado por fuera, algo anacaradas por dentro, y de unos cuatro centímetros de longitud. Tiene dos músculos aductores para cerrar la concha, pero el anterior es rudimentario. Vive asido a las rocas por medio de los filamentos del biso. Es muy apreciado como comestible.

**Molleja:** Lechecilla. Glándula timo, apéndice carnoso de las reses. Estómago muscular de las aves.

**Mostaza:** Jenable, mostazo, jenabe. Salsa o condimento hecho con harina de las semillas de la planta de la mostaza y que enriquece el sabor de ciertos alimentos. Planta de la mostaza. Semilla de esta planta.

**Mozzarella:** Flor di latte. Quesillo italiano de pasta blanda hecho con leche de vaca o de búfalo.

**Nalga:** Músculo grácil del cuarto trasero de la res, parte superior de los mustos.

**Naranja:** Fruto comestible del naranjo, de color amarillento rojizo, es decir, anaranjado, de pulpa en gajos, dulce y muy jugosa. Su forma es muy variada: redonda, achatada, ovalada, piriforme. Es el cítrico más difundido. Hay numerosas variedades que se reúnen en tres grupos: las navel, las sanguinas o rojizas y las normales o blancas.

**Orégano:** Amáracó, mejorana, samp-suco. Hierba muy aromática de origen mediterráneo. Sus hojas pueden usarse tanto frescas como secas.

**Orejón:** Fruta seca.

**Orejonas:** Chichocas.

**Paleta:** Omóplato, paletilla de las reses.

**Panceta:** Bacon, cuito, larda de tocino, lardo, tocineta, tocino.

**Papa:** Patata. Voz quechua que designa un tubérculo comestible americano, muy difundido en todo el mundo, llamado patata en España. En general, cualquier tipo de comida. Sopas blandas. Gachas.

**Perejil:** Parsley. Hierba muy perfumada, de agradable sabor y color verde, utilizada como condimento para aromatizar y dar sabor a diferentes preparaciones en el mundo entero. *Petroselinum sativum*.

**Pimentón:** Ají o pimiento americano, seco y molido.

**Pollo:** Frango.

**Poroto:** Alubia, caraota, ejote, fréjol, frijol, guandú, habichuela, judía. Su semilla. Guiso que se hace con las semillas de esta leguminosa.

**Rúcula:** Jaramago, oruga, quelite, roqueta, rúcola.

**Salmón:** Pescado comestible, emigrante, de río y mar, parecido a la trucha, de carne muy apreciada, que en el salmón de río es rosada y en el de mar es blanca.

**Tomate:** Jitomate. Planta y relativo fruto originaria de Perú. México fue el país que valorizó al máximo este ingrediente incluyéndolo en salsas y guisos. El uso en crudo fue posterior a la colonización española.

**Tomillo:** Chascudo, satureja. Hierba de origen mediterráneo, es un arbusto silvestre de unos 40 cm de alto, muy difundido en la cocina europea. Es uno de los componentes del Bou-

quet garni (ramo de hierbas aromáticas). Existen muchas variedades de este, diferentes en su aspecto y aroma, tales como tomillo de limón, tomillo plateado, tomillo de naranja en flor, tomillo silvestre, tomillo verde de Jamaica, etc. El más utilizado es el tomillo común (en inglés garden thyme). *Thymus vulgaris*, de sabor intenso, se vende fresco o seco.

**Zanahoria:** Azanoria, cenoura.

**Romero:** Rosemary, rosmarino. Hierba aromática oriunda del Mediterráneo, muy difundida en América y Europa. Se utilizan sus hojas, ya sea frescas o secas, enteras o molidas. Su sabor es intenso y sumamente característico.

**Zapallo:** Abóbora, auyama, ayote, calabaza, chayote, güicoy, pipiane, uyuama. Aunque no es exactamente lo mismo que la calabaza, en algunos países su uso es indistinto.

#### OPERACIONES PARA OBTENER CORRESPONDENCIAS

- Onzas a gramos** → multiplicar la cantidad expresada en onzas por 28,3 para obtener la correspondencia en gramos.
- Gramos a onzas** → multiplicar la cantidad expresada en gramos por 0,0353 para obtener la correspondencia en onzas.
- Libras a gramos** → multiplicar la cantidad expresada en libras por 453,59 para obtener la correspondencia en gramos.
- Libras a kilogramos** → multiplicar la cantidad expresada en libras por 0,45 para obtener la correspondencia en kilogramos.
- Onzas a mililitros** → multiplicar la cantidad expresada en onzas por 30 para obtener la correspondencia en mililitros.
- Tazas a litros** → multiplicar la cantidad expresada en tazas por 0,24 para obtener la correspondencia en litros.
- Pulgadas a centímetros** → multiplicar la cantidad expresada en pulgadas por 2,54 para obtener la correspondencia en centímetros.
- Centímetros a pulgadas** → multiplicar la cantidad expresada en centímetros por 0,39 para obtener la correspondencia en pulgadas.

## Índice

Acerca del disco de arado ..... 3

### CARNES ROJAS AL DISCO

Lomo con vegetales .....	9
Entraña con ensalada de hojas y panceta .....	10
Bifes a la criolla .....	11
Medallones de lomo marinados .....	12
Mollejas al vino blanco .....	14
Guiso sencillo de carne .....	15
Lomo Strogonoff .....	16
Niños envueltos .....	18
Albóndigas con arroz .....	20
Costillitas de cordero marinadas .....	21
Bifes a la portuguesa .....	22
Escalopes de ternera .....	23
Chorizos al disco .....	24
Lomo en salsa cítrica .....	25
Matambre a la pizza .....	26

### POLLO AL DISCO

Pollo a la cerveza .....	29
Pollo al ajillo .....	30
Pollo a la crema .....	31
Pollo al vino tinto .....	32
Cazuela de pollo .....	34
Risotto de pollo .....	35

### PESCADOS AL DISCO

Filet de abadejo simple .....	39
Pejerrey a las hierbas .....	40
Salmón en vinagreta .....	41
Paella .....	42
Cazuela de pescado .....	44

## DELICIAS AL DISCO

Revuelto Gramajo .....	47
Cazuela de humita .....	48
Hamburguesas caseritas .....	49
Carbonada .....	50
Berenjenas rápidas .....	52
Ajjes rellenos con queso .....	53
Feijoada .....	54
Fainá .....	56
Masa para pizza de molde .....	57
Focaccia de panceta .....	58

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

Este libro se terminó de imprimir en  
MUNDO GRÁFICO S.R.L.  
Zeballos 885 • Avellaneda  
Agosto de 2005