



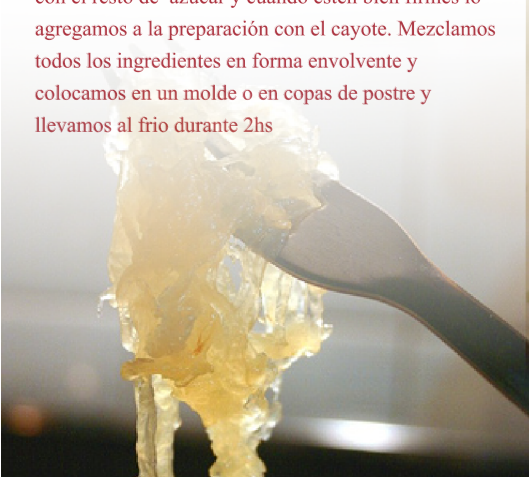
### Mouse de cayote con crocante de algarroba y arrope de chañar

Ingredientes // Mouse:

- Dulce de Cayote 500gs
- Azúcar 100gs
- Huevo 6 un
- Crema de leche 300cc
- Queso crema 250cc
- Arrope de chañar 40 cc
- Vino torrantes riojano 30 cc
- Gelatina sin sabor 2 sobres de 7gs c/u

#### Preparación:

Separar las yemas de las claras, utilizar las yemas, mezclar con el vino torrantes riojano, arrope de chañar, 50gs de azúcar y la gelatina en un bols de acero inoxidable porque la preparación debe realizarse sobre una olla a baño María mezclando continuamente hasta obtener una preparación cremosa. Retirar del fuego y agregar el cayote procesado, el queso crema y la crema de leche batida a medio punto. Ahora batimos las claras a punto nieve con el resto de azúcar y cuando estén bien firmes lo agregamos a la preparación con el cayote. Mezclamos todos los ingredientes en forma envolvente y colocamos en un molde o en copas de postre y llevamos al frío durante 2hs



### Tuil de algarroba

- Harina de trigo 100gs
- Harina de algarroba 60 gs o patay
- Manteca fría 100gs
- Claros de huevo 2
- Azúcar impalpable 40gs

#### Decoración

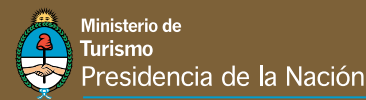
- Arrope de chañar c/n
- Nueces 150 gs

#### Preparación:

Colocar en un bols la harina de trigo, la harina de algarroba, la manteca, el azúcar y las claras de huevo, mezclar hasta formar una pasta firme para trabajar con una manga. En un silpac o papel manteca realizar con esta preparación colocada en una manga variadas formas de galleta. Llevar a horno fuerte durante 3 minutos aproximadamente, hasta que los laterales de las galletitas estén dorados retirar y dejar enfriar.

#### Para la presentación:

Se puede colocar en la base de la copa arrope de chañar, una cucharada de mousse de cayote y seguir intercalando esta combinación hasta llegar el borde de la copa. El arrope le otorga color y le aporta sabor. Terminar la presentación con nueces picadas y la tuil de algarroba.



[www.turismolarioja.gov.ar](http://www.turismolarioja.gov.ar)



# Gastronomía

...sabores originarios



Recetas



# sabor + identidad



**Conejo //** La carne de conejo se integra perfectamente dentro de una alimentación saludable para todos aquellos grupos poblacionales con necesidades proteicas elevadas. Responde a las recomendaciones de los expertos en nutrición y autoridades sanitarias; y puede integrarse a las estrategias de prevención cardiovascular y obesidad. Además, es una carne muy digestiva por lo que se recomienda a las personas con un sistema digestivo delicado.

Al ser muy magra, la carne de conejo tiene una buena calidad de grasa y bajo contenido en sodio, por lo que es idónea para incluir en una alimentación variada y equilibrada. Es una carne muy apta para todos los grupos poblacionales (niños, adolescentes, mujeres, deportistas y adultos mayores) y recomendable para el embarazo y la lactancia.

Consumo // Es un alimento de bajo contenido graso // Su contenido lipídico es equilibrado // Es una carne con bajo contenido de colesterol // Posee hierro, zinc y magnesio // Alto contenido de vitaminas del grupo B // Carnes de fácil digestibilidad // Tiene bajo contenido en sodio // Además sus preparaciones culinarias suelen incorporar hierbas aromáticas por lo que no necesita mucha sal // Contiene 133 kcal por cada 100 gramos //

Gran versatilidad gastronómica, ya que admite una gran variedad de formas de preparación.



## El Torrontés Riojano LA RIOJA, CUNA DEL TORRONTÉS

A los cepajes introducidos originariamente por los colonizadores españoles se le sumaron otras variedades que se adaptaron a las condiciones ecológicas de las distintas zonas de la provincia como el Torrontés Riojano, Chardonnay, Cabernet Sauvignon, Merlot, Barbera, Malbec, Syrah, Boyarda, Pinot Gris, Tempranillo. De todas, el Torrontés Riojano se destaca por sus características organolépticas únicas como consecuencia de su origen por segregación genética y la posibilidad de desarrollo de todo su potencial en los Valles del Famatina, merced a las condiciones óptimas que éstos ofrecen para el cultivo de la vid: altura ( más de 1000 mts. s.n.m.; suelos aluvionales con textura franca-arenosa, franca, pudiendo llegar en algunos lugares a franca-arcillosa; baja humedad ambiente - 130 mm de precipitaciones anuales -, alta luminosidad y una amplitud térmica promedio, en época estival, que va de más de 35° C durante el día y descendiendo a 17° C / 18° C por las noches). Todo esto favorecido por la orientación Sur - Norte de los cordones montañosos que evita que los primeros y los últimos rayos incidieran directamente sobre las vides.

La zona vitivinícola de La Rioja es, además, la mayor productora de vinos orgánicos del país.

## Aceituna

El fruto es comestible y de tamaño variable que contiene una sola semilla. En Argentina en las provincias más conocidas en la producción son La Rioja y San Juan que cuenta con las variedades Arauco y Criolla. Los tejidos de las aceitunas almacenan aceites. La cosecha de la aceituna en la provincia se da en forma abundante sobre todo en la localidad de Aimogasta y Vichigasta con miles de hectáreas de olivares.

## Aceite de Oliva.

El aceite de oliva es un aceite vegetal de uso culinario que se extrae del fruto recién recolectado del olivo. El aceite se extrae de aceitunas maduras de entre 6 y 8 meses, justo en el momento que contienen su máxima cantidad de aceite y suele ser a finales de otoño.

## Elaboración

Las aceitunas deben recolectarse de los olivares a finales de otoño o comienzo de invierno y se escoge el instante en que las aceitunas poseen su máximo nivel de ácidos grasos en la pulpa de la oliva. La molienda de la aceituna es el primer proceso que se somete a la aceituna, se trata de romper los frutos para que posteriormente puedan soltar el aceite que llevan dentro de sus células.

Propiedades: Contiene vitamina E // Posee una acción antioxidante, previene el envejecimiento celular y también la formación de sustancias cancerígenas // En las personas diabéticas ayuda a bajar los niveles de glucemia.



## Cazuela de Cabrito Perfumada en Vino Torrontes y Comino Riojano

Para 12 comensales

Ingredientes:

1 Cabrito // Aceite de oliva c/n // 2kg de tomate  
10gs de comino // 6 dientes de ajo // 1 kg de  
cebolla // 1 kg de zanahoria // 1kg se morrones  
750cc de Vino Torrontes // 1lt de caldo de  
cabrito  
250 gs de arvejas // Sal y pimienta c/n  
1kg de papa cortadas en española // Laurel c/n  
Perejil c/n

Preparación // Para la Cazuela:

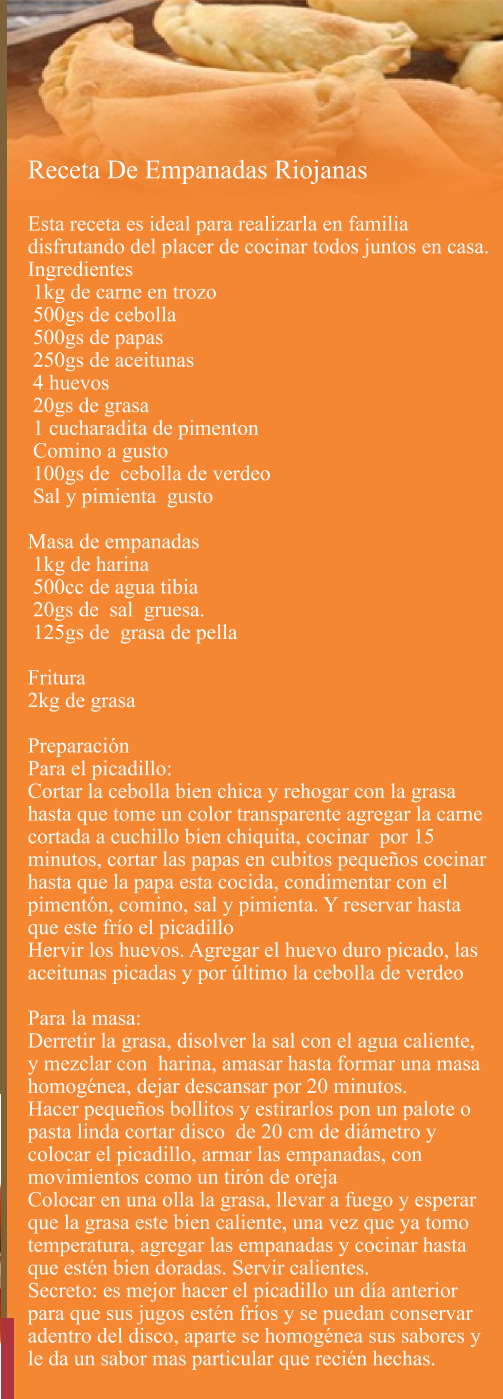
Deshuesar todo el cabrito, hervir los huesos con vegetales para hacer un caldo de cabrito. Cortar la carne en pequeños cubos, sellarlos en un disco con un poco de aceite de oliva. Agregar la cebolla, el morrón y la zanahoria todos cortados en juliana hasta que estén transparentes, agregar los dientes de ajo enteros para que no se quemen, y levantar el fondo de cocción con el mejor vino torrontés riojano cocinar hasta que evapore el alcohol, y procesar los tomates hasta obtener la salsa de tomate, agregar a la preparación, junto con el caldo de cabrito y cocinar en forma lenta por 1 hora. Antes de servir agregar las arvejas y el comino para preservar todo su aroma.

Para las Papas españolas:

Pelar y cortar las papas en rodajas tipo españolas (rodajas finas de 2 milímetros) y freír en aceite caliente 170° hasta que estén doradas

Presentación:

Colocar la cazuela de cabrito en cazuelas de barro, acompañar con las papas españolas y decorar con hojas de perejil.



## Receta De Empanadas Riojanas

Esta receta es ideal para realizarla en familia disfrutando del placer de cocinar todos juntos en casa.

Ingredientes

1kg de carne en trozo  
500gs de cebolla  
500gs de papas  
250gs de aceitunas  
4 huevos  
20gs de grasa  
1 cucharadita de pimentón  
Comino a gusto  
100gs de cebolla de verdeo  
Sal y pimienta gusto

Masa de empanadas

1kg de harina  
500cc de agua tibia  
20gs de sal gruesa.  
125gs de grasa de pella

Fritura

2kg de grasa

Preparación

Para el picadillo:

Cortar la cebolla bien chica y rehogar con la grasa hasta que tome un color transparente agregar la carne cortada a cuchillo bien chiquita, cocinar por 15 minutos, cortar las papas en cubitos pequeños cocinar hasta que la papa esta cocida, condimentar con el pimentón, comino, sal y pimienta. Y reservar hasta que este frío el picadillo  
Hervir los huevos. Agregar el huevo duro picado, las aceitunas picadas y por último la cebolla de verdeo

Para la masa:

Derretir la grasa, disolver la sal con el agua caliente, y mezclar con harina, amasar hasta formar una masa homogénea, dejar descansar por 20 minutos.

Hacer pequeños bollitos y estirarlos pon un palote o pasta linda cortar disco de 20 cm de diámetro y colocar el picadillo, armar las empanadas, con movimientos como un tirón de oreja  
Colocar en una olla la grasa, llevar a fuego y esperar que la grasa este bien caliente, una vez que ya tomo temperatura, agregar las empanadas y cocinar hasta que estén bien doradas. Servir calientes.

Secreto: es mejor hacer el picadillo un día anterior para que sus jugos estén fríos y se puedan conservar adentro del disco, aparte se homogénea sus sabores y le da un sabor más particular que recién hechas.

## Escabeche de Conejo el Salamanqueño

Receta elaborada en la ciudad de Sanagasta con productos del plan cunicula de la provincia.

Ingredientes

1 conejo  
500cc de aceite de Oliva o Girasol  
500cc de vinagre de alcohol  
500cc de vino TORRONTES RIOJANO  
500gs de zanahoria  
500gs de morrón  
500gs de cebolla  
1 cabeza de ajo  
2 hojas de laurel  
Perejil a gusto  
Ají a gusto  
Sal a gusto

Preparación:

Colocar en una olla el aceite, el vinagre y el vino torrontes Riojano. Cortar el conejo en trozos pequeños (puede realizarse con o sin hueso) y sumergir en el líquido. Agregar las cebollas y el morrón cortados en juliana, y las zanahorias cortadas en rodajas finas. Condimentar con el ajo, el pimiento, el ají, el laurel y salpimentar a gusto. Prender la hornalla y cocinar a fuego suave durante 1 hora (si se realiza con hueso la cocción demora 1 hora más). Reservar y dejar enfriar. Se recomienda disfrutarlo frío y acompañar con pan casero.

