

Salta

Argentina



Gastronomía salteña

Salta's Gastronomy

Si en los platos regionales se puede mostrar los paisajes del lugar, entonces en la cocina salteña hay una fiesta de colores. El rojo pimentón dulzón y picante, el amarillo choclo fresco, el naranja del zapallo, el verde de las cebollitas de verdeo pueden hacer de un locro un viaje a los Valles Calchaquíes.

A sí es Salta: una caja de sorpresas dulces y saladas. Sus empanadas, humitas, picantes, guisos, tortillas al rescoldo, su fina repostería, sus dulces de frutos maduros, sus bebidas dulcemente embriagantes, harán que su estadía sea un paraíso gourmet.

Merecida reputación tiene la cocina salteña a nivel nacional e internacional, por los exquisitos platos que la conforman.

Una variedad de comidas substanciosas justifican la reconocida fama, recetas que se mantienen desde épocas en que Salta era una colonia, de allí la fuerte influencia española, que se enriqueció con los productos del lugar (como el maíz, el choclo, y variedades de papas cultivadas en los cerros, entre otros), y tiernas carnes de animales criados con pasturas naturales (cordero, chivito, llama).

Párrafo aparte merecen los postres: tortas caseras como la "Pasta Real" endulzada con "dulce de cayote", leche plancha con azúcar quemada, quesillos con miel de caña, dulces caseros como el de "cuaresmillo" y jaleas como la de uva. La repostería artesanal con preparados caseros como las empanadillas de cayote, los alfajores de miel y las colaciones de dulce de leche, son solo algunas de las exquisiteces que la cocina salteña tiene para ofrecer.



Salteño cuisine is a show of colours that resemble the magnificence of its landscapes. Sweet spicy red peppers, fresh yellow corn, soft orange pumpkin and little green onions turn the typical "locro" - a hearty stew- into an imaginary trip to the Calchaqui Valleys.

Salta is like a box of sweet and savoury surprises. Empanadas, humitas, spicy dishes, stews, tortillas, pastries, jams and inebriating drinks turn it into a gourmet's paradise.

Salteño cuisine has acquired national and international reputation for its variety and quality. Traditional recipes to prepare hearty dishes have been transmitted from mothers to daughters since colonial times. The Spanish influence combines with local products (such as maize, corn and different kinds of potatoes) and tender meat of animals grazed on natural pastures (lamb, kid and llama).

Typical desserts are also worth mentioning: home-made cakes such as "Pasta Real" filled with cayote jam (cayote is a kind of pumpkin), "leche planchada" made with milk and sugar, "quesillos con miel de caña" from goat milk with sugarcane syrup, "cuaresmillo" (a kind of fruit) and grape jam. Pastries include "empanadillas de cayote" (cayote pastries), "alfajores de miel" (small cakes made with two flat round cookies filled with syrup) and "colaciones de dulce de leche" (a round cookie filled with a toffee-like cream made with milk and sugar).

En horno de barro, la empanada salteña

Extracto Del "Recetario Regional" de Topeto Díaz



- **Masa:** Harina cuatro cerros (0000). 150 grs. "Grasa de pella" derretida, agua tibia con sal (salmuera) en cantidad necesaria (1/4 litro de agua no muy caliente). Una vez mezclados los ingredientes, estirar la masa con palote hasta afinarla y con un molde redondo hacer las tapas.

- **Recado:** Para cien empanadas: Fritar 3/4 kgs de cebolla blanca en 200 grs. Agregar 5 cucharadas de grasa de pella y 2 kg de carne picada a cuchillo bien fino. Cocinar, condimentar con sal gruesa a gusto, una cucharada de comino, una de pimentón dulce y ají molido. Añadir a su vez 1 kg de papas picadas y hervidas, bien chiquitas. Una vez cocinado, sacar del fuego, volcar en una asadera y dejar enfriar, si es posible toda la noche. Una vez bien frío, usar la cuchara para remover el recado y agregar 6 huevos duros y la cebolla verde, todo finamente picado. Al fin cimbar (repulgar) de 16 a 19 repulgues para que parezca una media luna.

- **Pella:** es la grasa del animal vacuno sacada del matambre. De 5 kgs. quedan aproximadamente 2 kg. luego de derretirla. La empanada jugosa resulta de la proporción exacta entre la grasa de pella y el caldo de las papas. Fundamental que el horno esté a la temperatura justa, que no queme las empanadas, pero sí fuerte. La empanada debe permanecer en el horno entre 5 a 7 minutos y se las debe colocar a una distancia tal que no se peguen entre sí, a la vez que el calor las dore.



Secretaría de Turismo de Salta
www.turismosalta.gov.ar

Buenos Aires 93 - Salta - Tel.: (0387) 4310950
info@turismosalta.gov.ar

Casa de Salta en Bs. As.
Av. R.Saénz Peña 933 - Tel.: (011) 4326-1314

NORTE
ARGENTINO

