



# MANJARES DE CARNE PORCINA



AÑO 2020

# ACORTANDO DISTANCIA PORCINAS

En el año 2015, comenzamos a construir un espacio de encuentro entre la Universidad y los productores familiares porcinos dando origen al proyecto de extensión "**Acortando distanCIA Porcinas**" (que año a año vamos renovando) con el objetivo de acompañar y fortalecer la gestión de sus sistemas productivos. Una forma de hacerlo es mediante la conformación de una red socio institucional orientada a la producción de carne de cerdo producida por **pequeños y medianos productores**. Así, eso que empezó como un encuentro entre algunos docentes y estudiantes de la **Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Rosario** poco a poco se fue ampliando e incorporando compañeras/os docentes y estudiantes de diferentes unidades académicas y disciplinas, representantes de instituciones nacionales y comunas de la región y productores. Nos interesa recordar que el **sur de la provincia de Santa Fe** es un territorio en que tradicionalmente pequeños y medianos productores familiares se dedican a la

cría de porcinos. Esta producción se destina(ba) para **autoconsumo**. Así, la producción agrícola (maíz para alimento del cerdo), la producción pecuaria (porcinos) y la tierra se condensan en una expresión de la **cultura gastronómica de las familias productoras; cultura de la región**. Es importante consumir capones o lechones de sistemas productivos familiares porcinos ya que brinda la posibilidad de adquirir alimentos producidos en la zona donde cada uno reside y en consecuencia se está colaborando con el dinamismo económico local. Además, lograr un consumo cercano de carnes frescas implica ser mucho más efectivo en el uso de bienes no renovables





como los combustibles fósiles. Al ser sistemas familiares existe una mayor posibilidad de proveer bienestar a los animales, que se usen menos tecnologías de base industrial y se generen posibilidades de trabajo para una familia, que es un bien escaso en la sociedad actual. La ganadería a pequeña escala mantiene gente en el campo, le da vida a las zonas rurales y es un derecho conocer quién produce, cómo produce y por qué lo hace así. El campo vuelve a ser un territorio de vida. Cuando decidís comprar carne porcina a un pequeño y/o mediano productor familiar **estás colaborando con la existencia de un mundo más pequeño y amigable.**

Como una forma de conectar al productor con el consumidor y en el intento de recuperar parte de las tradiciones gastronómicas de la región, **recopilamos recetas de familiares, amigos e integrantes del proyecto de extensión** y decidimos ponerlas a circular. Esperamos que sean las primeras de muchas más y que

este recetario se convierta en un **espacio de encuentro** revalorizando las memorias de la producción porcina en el sur santafesino.



# panqueques rellenos

Ayudante de cocina: Roberto Santiago



## Ingredientes

### Para los panqueques

- 2 huevos
- 200 g harina
- ½ litro leche

### Para relleno

- ¾ paleta de cerdo deshuesado
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla

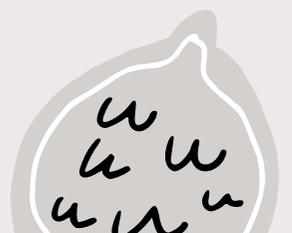
### Condimentos

Sal, ají, pimienta a gusto



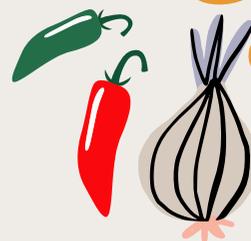
## Preparación

- 1 Para preparar los panqueques mezclar todos los ingredientes en una licuadora o en un bol mezclando con batidor de alambre.
- 2 Luego, sobre un sartén de teflón enmantecado colocar un cucharón de masa formando una capa fina. Cocinar a ambos lados. Se obtendrán unos **19 panqueques**.
- 3 Posteriormente, cortar en cubo la carne (Cortar la verdura de modo longitudinal. Freír la carne, sellar y luego agregar la verdura).
- 4 Revolver y cocinar por **40 minutos**.





# Paleta de cerdo a la cacerola con papas rústicas



ÑAM!  
ÑAM!

Ayudante de cocina: Roberto Santiago

Tiempo de preparación: 50 a 60 minutos

## Ingredientes

- ½ Pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 Cebolla de verdeo
- 1 cebolla
- 1 Kg de paleta deshuesada
- 5 papas medianas lavadas
- Aceite

## Condimentos

Sal, ají, pimentón,  
provenzal, orégano y romero



## Preparación

- 1 Cortar en cubos la paleta de cerdo.
- 2 Sellar la carne en una sartén aceitada.
- 3 Picar la verdura y rehogar en una cacerola.
- 4 Luego mezclar la verdura con la carne en la cacerola.
- 5 Condimentar con sal a gusto y romero (muy importante pues realza el sabor de la carne).
- 6 Mientras tanto cortar papas en forma longitudinal sin quitar la cáscara.
- 7 Luego, freír en aceite y una vez doradas condimentar con ají, pimentón, provenzal y orégano.

# CODILLO DE CERDO

Cocinero: Ignacio Stoppani

## Ingredientes

- 1 codillo
- 1 limón
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 apio
- 500 ml cerveza (preferentemente de trigo)
- Laurel y romero
- Aceite de oliva



## Preparación

- 1 Colocar en una olla el codillo con aceite de oliva y dorarlo de todos lados.
- 2 Cuando está bien dorado colocar en una fuente verduras cortadas a grosso modo, agregar la cerveza y las hierbas.
- 3 Cocinar en horno pre-calentado a **170° C por 2hs** tapado con papel aluminio y luego **30 minutos más** sin tapar.
- 4 Las verduras junto con el jugo de cocción se procesan con minipimer o licuadora para hacer una salsa.

\*Acompañar con puré de papas o ensalada de repollo colorado.

# Estofado de Cerdo - con polenta (o tallarines)

Ayudante de cocina: Roberto Santiago

Tiempo de cocción: de la salsa, 30 a 40 minutos  
de la polenta, 3 a 5 minutos

Porciones: 4 (cuatro)

## Ingredientes

- 2 tazas de polenta pre cocida
- 6 tazas de agua
- 1 Kg Costillitas de cerdo cortadas finas
- 4 tomates maduros (o tomates en lata)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Medio pimiento
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta a gusto
- 1 hoja de laurel
- ½ vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite o manteca



## Preparación

- 1 Salsa:** Preparar la olla con un poco de aceite, colocar las costillas para dorar hasta sellar. Luego agregar la cebolla, zanahoria y pimientos previamente picados y los dientes de ajo.
- 2** Cuando esa verdura esté rehogada se le suma los tomates cortados finitos o rallados. Condimentar a gusto con sal, ají, hojita de laurel y agregar medio vaso de vino blanco. Cocinar unos minutos más para que se evapore el alcohol.
- 3 Polenta:** Calentar el agua y antes que hierva agregar la manteca o el aceite. Luego la polenta en forma de lluvia. Para que **NO** se formen grumos revolver continuamente y cuando esté lista; colocar en una fuente.
- 4** Cocida la salsa; agregarla a la polenta.  
**¡Listo para servir!**

# PATITAS DE CERDO

Cocinero: Ignacio Stoppani

## Ingredientes

- 1 Kg de patitas
- 1 chorizo colorado
- C/N (cantidad necesaria) Ají molido
- 1 cebolla grande
- 4 hojas de laurel
- C/N (cantidad necesaria) Perejil picado
- 1 pimiento verde
- 1 lata de tomates enteros pelados
- 3 dientes de ajo
- 50cc de: brandi, o whisky, o ron.



## Preparación

- 1 Limpiar las patitas (quitarles los pelos, si es necesario quemarlos y luego dejarlas en remojo de 30 minutos a 1 hora en agua con vinagre, luego lavarlas bien).
- 2 Hervir las patitas en agua por 30 min con 2 hojas de laurel, o bien en olla a presión por **6-8 min** (desde que empieza a salir vapor).
- 3 Picar la cebolla, el ajo, el pimiento y el chorizo colorado cortado en cubos y rehogar en aceite de oliva. Incorporar sal, ají molido.
- 4 Incorporar las patitas y cocinar unos **10 min** a fuego fuerte, desglasar con el brandi (o lo que tengas) y dejar evaporar el alcohol.
- 5 Incorporar los tomates cortados en cubos, cubrir con agua, incorporar las hojas de laurel y cocinar hasta lograr la consistencia deseada.
- 6 Antes de servir incorporar el perejil picado.

# Tacos de costillas de cerdo



Locinero: Ignacio Stoppani

## Ingredientes

- Costillas de cerdo 2 unidades
  - Kétchup 200 g
  - Vino blanco 1 vaso
  - Aceitunas verdes 4 unidades
  - Comino en polvo a gusto
  - Puerro 1 unidad
  - Tomate 2 unidades
  - Cebolla morada 2 unidades
  - Ajo 4 dientes
- Lima/limón 2 unidades
  - Orégano fresco a gusto
  - Ciboulette a gusto
  - Ají 1 unidad o ají molido
  - Jengibre a gusto
  - Azafrán a gusto
  - Aceite de oliva 20 ml
  - Yogurt griego o natural 100 g

## Preparación

- 1 Cocinar las costillas de cerdo en caldo a partir de agua fría con el puerro, tomates, 1 cebolla morada, vino blanco y ajos. Sal, pimienta, azafrán. Cocinar **1,5 hs** a fuego bajo. Luego dejar enfriar.
- 2 **Salsa para laquear:** kétchup, ají molido, jugo y ralladura de lima/limón, orégano fresco, jengibre rallado y 1 diente de ajo rallado, sal, aceite de oliva 20 ml.
- 3 Pintar las costillas con la salsa y cocinar en horno a **150°/ 200°** unos 20 minutos (cada 10 minutos volver a pintar).
- 4 **Para el taco:** cortar una cebolla morada en tiritas bien finitas y remojar **10 minutos** en agua con hielo. Mezclar 100 gramos de yogurt griego o natural con jugo de medio limón, las aceitunas en salmuera picadas,  $\frac{1}{4}$  de ají, comino en polvo, pimienta, sal y ciboulette.
- 5 Sacarle los huesos a las costillas antes de que se enfríen y cortar a gusto.
- 6 Marcar las tortillas en sartén y armar. Primero colocar la carne, luego la salsa de yogurt y por último la cebolla.

# PORCHETTA

Cocinero: Ignacio Stoppani

## Ingredientes

- 1 costillar de cerdo entero con panceta, piel y deshuesado
- 3% de sal fina-entre fina
- Romero, salvia, ajo fresco o en polvo, ají molido
- Aceite de oliva
- Pimienta (molida o en polvo)

## Preparación

- 1 Comenzar deshuesando el costillar y quitando los excesos de grasa (solo los excesos). La piel debe quedar solo al exterior, probar enrollar, marcar la piel que quedaría dentro y retirarla.
  - 2 Para condimentar el costillar, se debe comenzar con el aceite de oliva, esparcirlo en forma uniforme y masajear la carne. El mismo proceso se realiza con la sal y luego con el resto de los ingredientes (tanto las hierbas como el ajo picarlos previamente).
  - 3 Enrollar con hilo de cocina (usar siempre doble), atamos a lo largo (viéndola de frente el hilo forma una cruz) y a lo ancho realizando un nudo cada 5-7 cm. La atadura es para mantener la forma, entonces realizamos los nudos con presión pero sin exagerar.
  - 4 Dejar reposar de 12 a 24 hs, en la heladera previo a la cocción.
- Cocción:** En horno a 120°C, se calcula 1Hs de cocción por cada 1Kg de carne. Cuando termina la cocción subir la temperatura del horno a unos 200-220°C en la función grill para que la piel quede más crocante. En la parrilla, cocinar con fuego arriba y abajo, controlar la brasa para evitar quemar la piel y que por dentro quede cruda. Cuando se termina la cocción, se quita el fuego de arriba, se aumenta la cantidad de brasa para lograr que quede más crocante. Recordar girarla para que quede uniforme.
- 6 En ambos casos recordar que la cocción está completa cuando los jugos interiores son incoloros (no sangre). Antes de cortar, dejar reposar entre 15 y 30 minutos.



# Costeletas de cerdo rellenas

Autora: Ma. Ofelia Tifni

## Ingredientes

4 costeletas de cerdo cortadas gruesas, sal y pimienta

### RELLENO

- 4 papas chicas hervidas con cáscara
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de queso gruyere rallado
- ½ cucharadita de orégano molido
- 2 huevos duros picados fino
- Pan rallado

### SALSA

- ½ taza de caldo
- ½ taza de vino blanco
- 1 cucharada de manteca derretida

## Preparación

- 1 Abrir en dos partes la costeleta hasta llegar al hueso (formar un bolsillo) condimentar con sal y pimienta.

## Preparación del relleno

- 2 Pelar las papas aún tibias, poner en un bol y deshacer en puré con el agregado de las yemas. Condimentar con la sal, el queso rallado y el orégano, incorporar al puré los huevos duros picados y mezclar bien con espátula de madera hasta obtener una pasta homogénea.
- 3 Rellenar las costeletas y presionar con las manos para emparejar el relleno.
- 4 Extender el pan rallado sobre un plato y pasar sobre él la parte rellena para adherirlo.
- 5 Colocar rejilla metálica sobre asadera de horno y disponer las costeletas sobre ella. Tener caliente el horno a temperatura alta e introducir la asadera.
- 6 Aparte, en un bol, batir los ingredientes de la salsa, el vino blanco, el caldo y la manteca derretida. Rociar las costillas con la salsa a medida que se vayan dorando. (Darlas vuelta para que se asen parejas)
- 7 Servirlas sobre una fuente tibia y decorar con ramitas de berro.



# HAMBURGUESA DE CERDO

Autor: Productor y estudiante Alan Díaz

## Ingredientes

- Pulpas de los jamones o paletas (de animal grande o lechón)
- Condimentos a gusto

## Preparación

- 1 Picar la carne una sola vez.
- 2 Condimentar y mezclar bien.



# Empanadas de carne de cerdo

Autor: Productor y estudiante Alan Díaz

## Ingredientes

- Pulpas de los jamones o paletas (de animal grande o lechón)
- Sal y pimienta
- Comino

## Preparación

- 1 Picar la carne una sola vez.
- 2 Condimentar y mezclar bien.
- 3 Rellenar los discos de empanadas.



# LOMO DE CERDO A LAS BRASAS

Autor: Productor Fabián Longarini

## Ingredientes

- 1 lomo de cerdo
- Condimentos a gusto
- 1 lienzo limpio
- Vino tinto

## Preparación

- 1 Mojar el lienzo en vino tinto y colocarle arriba todo tipo de condimentos (provenzal, ají molido, ajo, etc).
- 2 Luego colocar la carne de cerdo salpimentada en el lienzo.
- 3 Enrollar muy bien apretado el lomo con el lienzo.
- 4 Por otro lado, realizar un fuego.
- 5 Cuando las brasas estén bien prendidas realizar un pequeño piso con las brasas y arriba colocar el lienzo con el lomo, luego tapanlo todo con brasas. La cocción es de **40 min.** aproximadamente.
- 6 Al sacarlo cortar en rodajas y acompañar con salsa de puerro.



# Brochette de cerdo marinado

ÑAM!  
ÑAM!

Autora: Med. Vet. Graciela Cappelletti

## Ingredientes

- Cuadril de cerdo
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla
- Panceta
- Aceite de oliva
- Curry
- Sal ahumada con especias
- Pimentón picante



## Preparación

- 1 Cortar en trozos el cuadril de cerdo y la panceta.
- 2 Marinar un par de horas en oliva y curry.
- 3 En palillos para brochette colocar trozos de cuadril, panceta, cebolla, pimiento rojo y verde.
- 4 Salpimentar y colocar pimentón picante.
- 5 Rematar cada extremo con una rodaja de limón.
- 6 Colocar en la parrilla y asar.



ENCONTRANOS EN

@acortandodistanciaporcinas



ACCEDÉ AL FORMULARIO

