

RECETAS 9 DE JULIO

# • LOCRO • TRADICIONAL

## LISTA DE INGREDIENTES

<b>1 kg</b>	maíz blanco partido	<b>500grs</b>	roast beef
<b>1 kg</b>	porotos	<b>3</b>	chorizos colorados
<b>1</b>	patita de chanco y cueritos	<b>150grs</b>	panceta ahumada
<b>500grs</b>	zapallo	<b>200grs</b>	mondongo
<b>3</b>	puerros	<b>5</b>	cebollas de verdeo
<b>3</b>	cucharadas de pimentón dulce		
<b>2</b>	cucharadas de comino en grano		
<b>1,5</b>	cucharadas de grasa de pella		

*corte recomendado*

*pueder conseguirse con facilidad el zapallo cabutia*

*puede ser tambien grasa de wagyu*

### CORTE DEL CARNICERO

#### ◆ ROAST BEEF ◆

Es el músculo que sostiene la cabeza de la res, sigue a continuación del ojo de bife o lomo alto. Su característica fundamental es la grasa intersticial y la suavidad de su carne. Su fibra más firme y con más colágeno lo convierte en un corte ideal para coccciones largas:  
 guisos, estofados, braseados.

# LOCRO TRADICIONAL



## PROCEDIMIENTO

---

- ◆ Comenzaremos la noche anterior, poniendo a remojo el maíz partido y los porotos.
- ◆ Al día siguiente, cocemos a fuego lento ambos ingredientes en la misma agua del remojo, junto con las patitas de chanco y los cueritos cortados en trozos pequeños, los cocinaremos de hora y media a dos horas.  

↳ Sabremos que está hecho cuándo el maíz y los porotos estén tiernos, aunque no blandos. Si a media cocción se nos queda sin líquido, podremos añadir más, pero que sea agua hirviendo, pues sino pararíamos la cocción.
- ◆ Añadimos el resto de las carnes, chorizos, panceta, achuras cortados en trozos y el mondongo en cuadraditos, lo calentamos todo hasta que hierva, desespumamos; y dejamos que cueza a fuego lento durante una hora.
- ◆ Antes de añadir las verduras, sacaremos las carnes y las cortaremos en trozos pequeños; posteriormente le añadiremos las verduras cortadas en trozos pequeños y las dejaremos cocer el tiempo necesario para que todo este bien hecho y haya espesado la salsa.
- ◆ Mientras se cuece todo, freiremos la cebolla de verdeo, picada bien fina, con la grasa de pella colorada. Para preparar la grasa de pella, la pondremos junto con el pimentón al fuego y dejaremos que se haga hasta que la grasa quede colorada, sin dejar que se quemé, la sacamos y le añadimos un chorrito de agua fría.

## Emplatado

---

Terminado el Locro Criollo, lo servimos en platos hondos, con una cucharada de cebolla de verdeo y la pella colorada.

### ◆ SABIAS QUÉ

El locro proviene del quechua "lugru" es un guiso a base de zapallo. Es una preparación prehispánica y preincaica, típico de varios pueblos andinos que basan su dieta en el maíz, los porotos, la papa y el zapallo.