



RECETAS VEGANAS Y VEGETARIANAS
DE LA PATAGONIA ARGENTINA

• SABORES POR DESCUBRIR •

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A
www.patagonia.gob.ar

2021



LA PAMPA

• SABORES POR DESCUBRIR •

PATÉ DE GÍRGOLAS

1 kg de gírgolas frescas (o 300 grs deshidratadas)
3 cebollas chicas
2 blancos de puerro
2 dientes de ajo
Ciboulette
100 cc de vino blanco
1 nuez de manteca
Sal
Pimienta
Aceite de oliva cantidad necesaria

Saltear la cebolla, el ajo y el puerro con la nuez de manteca y aceite de oliva. Agregar las gírgolas frescas cortadas en láminas, desglasar con vino blanco. Cuando evaporó el alcohol, agregar la crema. Cocinar por 5 minutos. Salpimentar. Dejar enfriar. Mixear toda la preparación hasta lograr la textura del paté. Agregar ciboulette picada finamente y llevar a la heladera al menos 24hs antes de consumir.

En caso de que las gírgolas sean deshidratadas, hidratar con agua o té tibio hasta que recuperen textura.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A
www.patagonia.gob.ar

LA PAMPA

• SABORES POR DESCUBRIR •

MILANESAS DE GÍRGOLAS

1/2 kg de gírgolas frescas
3 huevos
1 diente de ajo
Pan rallado o panko
Sal
Pimienta
Perejil
Aceite de girasol

Batir los huevos con la sal y la pimienta
Agregar el ajo y el perejil, bien picados
Pasar las gírgolas por esta preparación
Luego por pan rallado
Repetir estos dos pasos (pasar por huevo y por
pan rallado)
Freír en abundante aceite de girasol, limpio y
a temperatura (180°)
Ecurrir sobre papel absorbente
Servir con gajos de limón

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A
www.patagonia.gob.ar

NEUQUÉN

• SABORES POR DESCUBRIR •

RISOTTO DE HONGOS

1 cebolla
1/2 zanahoria
1 diente de ajo
Aceite de oliva sal y pimienta c/n
Champignones 25gr
Hongos de pinos
15 gr Vino blanco c/n
Manteca de cítricos
Caldo de vegetales concentrado c/n
Reggianito recién rallado c/n
Aceite perfumado con trufa c/n
Perejil picado c/n
Arroz carnaroli 200gr

Rehogamos la cebolla con el ajo y la zanahoria todo cortado en dados pequeños en oliva. Agregamos el arroz con la sal y mezclamos 1 minuto. Desglasamos con vino y dejamos evaporar. Incorporamos los hongos de a poco empezamos a cocinar con caldo sin dejar de mezclar hasta llegar al dente. Retiramos del fuego y montamos con la manteca, trufa y reggianito. Unimos con la pizca de perejil. Emplatamos con cuchara grande sin presionar.
Martin Sarlo.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A
www.patagonia.gob.ar

NEUQUÉN

• SABORES POR DESCUBRIR •

ZAPALLITOS RELLENOS CON QUESO AZUL, VEGETALES, CIRUELAS Y HONGOS.

Zapallitos verdes 4u.

Cebolla 3u.

Puerro 3u.

Ciruelas medianas 3u.

Campiñones o portobellos medianos 16u.

Queso azul 200grs.

Almendras 100gr.

Saurus select Malbec 250ml.

Aceite de oliva c/s

Manteca c/s.*Sal c/s

Azucar 3cdtas.

Pimienta negra c/s

Agua c/s

Hielo c/s

En una olla colocar el agua con un poco de sal y llevar a hervor. Cortar la parte superior de los zapallitos como si fuese una tapa. Con una cuchara sacar la pulpa de los mismos, picarla y reservar. Blanquear los zapallitos en el agua hirviendo durante aproximadamente 45 segundos, sacar del agua y colocar en un Bowl con agua y hielo para cortar la cocción. Reservar. Pelar las cebollas y cortar en juliana. Lavar el puerro y cortar en aros finos. En una sartén con un poco de aceite de oliva y manteca, saltear la cebolla con el puerro y la pulpa de los zapallitos unos minutos, condimentar con sal, pimienta y el azúcar. Agregar el Malbec y dejar reducir hasta que la preparación carameliza y tenga un lindo color Malbec. Picar las Almendras.

En un Bowl colocar la mezcla de cebollas, las almendras y el queso azul, condimentar a gusto. Con las manos amalgamar los ingredientes. En una sartén con aceite de oliva cocinar los hongos enteros. Retirarlos y en la misma sartén dorar las ciruelas cortadas en gajos sin carozo. Rellenar los zapallitos con la mezcla de queso, cebolla, almendras y cocinar en horno a 180° hasta que el relleno quede bien dorado.

Servir los zapallitos en platos individuales acompañados por los hongos y las ciruelas y si se desea agregar vegetales a elección.

RÍO NEGRO

• SABORES POR DESCUBRIR •

ENSALADA TIBIA DE ESPÁRRAGOS Y BRÓCOLI ASADOS CON PERAS FERMENTADAS Y VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS SOBRE TOSTÓN DE CENTENO ORGÁNICO

Tostón de Centeno

- Harina de centeno fino orgánico 400grs
- Harina 000 100 grs
- Agua 350 grs
- Sal 10 grs
- Levadura (opcional) 5 grs
- Aceite de oliva 20 cc.

Procedimiento: integrar todo en un bowl o recipiente similar y amasar hasta obtener una masa lisa y homogénea. Reposar por 40 minutos. Formar bollos de 50 grs y reposar nuevamente. Estirar hasta obtener un disco delgado, estibar en placas aceitadas y hornear a 200 grados por 7 minutos aproximadamente hasta que queden crocantes.

Ensalada:

- Espárragos (los finos son menos fibrosos)
- Brócoli
- Lechuga
- Rúcula
- Hojas de Albahaca
- Peras fermentadas

Blanquear los espárragos y el brócoli en agua hirviendo con sal por 3 minutos, retirar y sumergir en agua helada para cortar la cocción. Lavar y desinfectar las hojas verdes.

Vinagreta de Frutos Rojos

- Aceite de oliva extravirgen 200ml
- Vinagre balsámico 100ml
- Sal
- Pimienta
- Frutos rojos 50 grs.

Poner en un bowl el vinagre, frutos rojos, sal y pimienta y mezclar con batidor. Una vez mezclado agregar en forma de hilo el aceite mientras se bate para integrar y formar la vinagreta. Reservar en heladera.

Armado del plato: Disponer sobre un plato el Tostón de Centeno y sobre él montar un colchón con las hojas verdes, dorar por unos minutos en plancha caliente el brócoli y los espárragos y poner sobre las hojas verdes junto a las peras fermentadas. Condimentar a gusto con la vinagreta de frutos rojos y servir.

RÍO NEGRO

• SABORES POR DESCUBRIR •

**PIE DE YOGURT
CON FRUTOS DEL BOSQUE**

Nueces 200grs
Higos secos hidratados 50grs
Aceite de coco 30cc
Yogurt vegano de coco
Mix de frutos del bosque a gusto

Moler las nueces e higos y mezclar con el aceite de coco. Repartir en copas o cuencos a modo de base crocante.

Volcar el yogurt encima de las bases (opcionalmente se puede congelar tipo helado) enfriar y por último agregarle frutos del bosque a gusto.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A

www.patagonia.gob.ar

CHUBUT

• SABORES POR DESCUBRIR •

CARPACCIO DE ZUCCHINIS Y MENTA

Zucchini orgánicos
Menta fresca
Aceite de oliva
Zest y jugo de limón
Almendras
Flor de sal de Chubut

Cortar los zucchini con mandolina lo mas finos posibles, agregar el jugo de limón, flor de sal de Chubut, pimienta negra molida, zets de limón y decorar con almendras tostadas patagónicas.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A

www.patagonia.gob.ar

CHUBUT

• SABORES POR DESCUBRIR •

STRUDEL DE ZUCCHINIS, ALMENDRAS Y
QUESO DE CABRA ORGÁNICO

Masa filo

Zucchini

Puerros

Ajo

Almendras

Queso de cabra o mozzarella

Rehogar los zucchini, puerros y ajos.

Estirar la masa filo.

Agregar los zucchini en láminas con las almendras o
nueces.

Cocinar en horno fuerte. Pintar con manteca
clarificada, huevos de
campo batidos y espolvorear con semillas.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A

www.patagonia.gob.ar

SANTA CRUZ

• SABORES POR DESCUBRIR •

**BUDÍN VEGETARIANO DE CALAFATE
Y TOMILLO SILVESTRE**

2 huevos
1 taza de azúcar mascabo
½ taza de aceite neutro (girasol,
maíz)
1 taza de harina leudante
1 taza de harina de algarroba

1 taza de harina
integral
1 taza de leche
Esencia de vainilla
Tomillo común
Dulce de Calafate

Precalentar el horno en mínimo. 120 C°. Enmantecar y enharinar los moldes.
Para 2 moldes de budín Grandes o para 1 molde de torta de 26cm.
Batimos los huevos, con el azúcar, el aceite, la leche y la esencia.
Tamizamos en otro recipiente las 3 harinas.

Agregamos los secos a la preparación húmeda, la media pizca de tomillo y
mezclamos bien con un batidor de mano o cuchara de madera, hasta
integrar toda la preparación. Llevamos a horno 30/40 minutos
aproximadamente o hasta que pinchando con un palillo, salga seco.

Mientras tanto, colocamos en una olla pequeña, 4 cucharadas de dulce de
calafate con un poco de agua, calentamos hasta derretir bien el dulce.

Una vez fuera del horno y en caliente , pinchar con palillo toda la
preparación, e incorporarle por arriba el dulce rebajado, de este modo
cuando cortamos las porciones, tendrán el exquisito sabor del Calafate.

Desmoldar en frío. Se puede bañar con glaseé de limón o chocolate.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A
www.patagonia.gob.ar

SANTA CRUZ

• SABORES POR DESCUBRIR •

HAMBURGUESAS DE HABAS CON SALSA DE CEREZAS
Y ENSALADA SILVESTRE COMO GUARNICIÓN

Hamburguesas:

1k de habas frescas hervidas y peladas
1 ramito de ciboulette picado fino
1 diente de ajo santacruceño picado
2 huevos
1/2 cucharada de hojas de tomillo silvestre o del huerto
100grs de avena arrollada
1 zanahoria rallada finita
Sal
Pimienta.

Ensalada:

3 puñados de hojas limpias de diente de león (se puede reemplazar con radicheta o achicoria)
1 puñado de piñones de araucaria al natural (o castañas)
1 puñado de hongos de pino en fetas previamente salteados con ajo y oliva (pueden ser tiritas de gírgolas)
1 puñado de cerezas de Los Antiguos frescas descaroizadas y cortadas en fetas (sal 1 cta, jugo de 1/2limón, 1 cda de mostaza y 4 cucharadas de oliva para el aliño)

Salsa:

1/2k de cerezas de Los Antiguos descaroizadas
1 cebolla grande picadita
1 cebolla de verdeo picada
Aceite para rehogar
4 hojas de salvia en juliana
Sal
Pimienta
Ají molido 1/2 cucharadita
1 copa de licor de cerezas de Chocolate Con Pimienta

Procedimiento:

En un recipiente adecuado pisar las habas o procesarlas con los dos huevos hasta que se conviertan en puré, agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien y dejar armadas las hamburguesas.
En un sartén rehogar las cebollas con su sal, cuando estén blanditas agregar el verdeo picadito y las cerezas con la salvia, sal, pimienta y el ají molido, revolver y cuando estén blanditas ir agregando el licor a la cocción hasta que se logre la consistencia adecuada.
Cortar la achicoria para armar la base de hojas verdes, agregar los piñones cortados en trocitos, los hongos una vez estén fríos, las cerezas y bañar con el aliño.

TIERRA DEL FUEGO

• SABORES POR DESCUBRIR •

SALTEADO DE SORGO Y SALICORNIA

250gr granos de sorgo
30gr salicornia fresca (producto local)
50ml aceite de oliva
20gr nueces activadas
50gr cebolla morada

130gr Morrón rojo
10gr perejil fresco
2 dientes de ajo
Pimienta de canelo a gusto
(producto local)
Sal rosada (si es necesario)

Cocinar el sorgo en abundante agua a fuego bajo durante 30 minutos hasta que esté blando y haya absorbido el líquido. Reservar. Cortar la cebolla y el morrón en juliana (tiras finas). Reservar. Aplastar los dientes de ajo con un cuchillo y retirar su piel. Reservar.

Activar las nueces para eliminar sus antinutrientes remojándolas en agua durante 12 horas. Colar. Picar y tostar levemente. Reservar.

Paso a paso:

Calentar el aceite de oliva en una sartén. Incorporar los vegetales en juliana con una pizca de sal. Cocinar 5 minutos a fuego medio.

Agregar el ajo y la salicornia. Cocinar 2 minutos. Por último agregar el sorgo cocido. Saltear todo junto e integrar.

Una vez caliente apagar el fuego. Condimentar con perejil fresco picado y pimienta de canelo recién molida.

Servir y espolvorear las nueces por encima.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A

www.patagonia.gov.ar

TIERRA DEL FUEGO

• SABORES POR DESCUBRIR •

RISOTTO DE MORILLAS

300gr arroz yamaní o carnaroli	20 gr aceite de coco virgen
200ml leche de coco	20 gr almendras activadas (remojadas 48 hs en agua)
50gr aceite de oliva	1 diente de ajo
50gr cebolla	Caldo vegetal c/n
30gr zanahoria	Sal rosa, pimienta de canelo a gusto (producto local)
30gr morillas secas -hongos/setas. (producto local)	Perejil fresco a gusto

Cortar la cebolla, el ajo y la zanahoria en brunoise (cubos pequeños). Calentar la mitad del aceite de oliva en una olla pequeña y rehogar los vegetales con una pizca de sal durante 2 minutos a fuego bajo. Incorporar los hongos (Morillas) hidratados picados. Agregar el arroz y nacarar. Agregar caldo vegetal caliente hasta que cubra el arroz, revolver con cuchara de madera y dejar que se absorba. Repetir este proceso dos veces más.

Agregar la leche de coco, mezclar, tapar y dejar que también se absorba este líquido. Revolver con cuchara de madera. Apagar el fuego y dejar que repose tapado 15 minutos.

Agregar una cucharada de aceite de coco y mezclar enérgicamente con la cuchara de madera para lograr una preparación bien cremosa. Rectificar la sal, agregar pimienta de canelo recién molida y alguna hierba fresca picada: perejil, tomillo u orégano a gusto. Servir. Espolvorear con almendras fileteadas tostadas.

Ente Oficial de Turismo
Patagonia
A R G E N T I N A

www.patagonia.gob.ar