

COLECCIÓN  
ALGO  
COMPARTIDO

# LAS CUATRO ESTACIONES

UNA HISTORIA PRIVADA  
DE LA ALIMENTACIÓN

---

DANIEL LINK



**VERA** editorial cartonera

# LAS CUATRO ESTACIONES



**ALGO COMPARTIDO.** La comida es algo precioso que puede compartirse. Con esta colección queremos renovar el rito de compartir comidas, pero también relatos, historias y recetas... literatura.

**LAS CUATRO ESTACIONES**  
UNA HISTORIA PRIVADA  
DE LA ALIMENTACIÓN

COLECCIÓN  
**ALGO  
COMPARTIDO**

---

DANIEL LINK



**VERA** editorial cartonera

COLECCIÓN **ALGO COMPARTIDO**

dirigida por Ivana Tosti

---

Las cuatro estaciones: una historia privada de la alimentación / Daniel Link. —1a ed.— Santa Fe: Universidad Nacional del Litoral, 2020.

Libro digital, PDF— (Vera Cartonera / Gerbaudo, Analía; Algo compartido; 4)  
Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-692-226-5

1. Cocina. 3. Alimentación. I. Título.  
CDD 641.564

---

© Daniel Link, 2020.

© de la editorial: Vera editorial cartonera, 2020.

Facultad de Humanidades y Ciencias UNL  
Ciudad Universitaria, Santa Fe, Argentina  
Contacto: veracartonera@fhuc.unl.edu.ar



Atribución/Reconocimiento-NoComercial-  
CompartirIgual 4.0 Internacional

**V**

**VERA** editorial cartonera. Centro de Investigaciones Teórico–Literarias de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Universidad Nacional del Litoral. Instituto de Humanidades y Ciencias Sociales IHUCSO Litoral (UNL/Conicet). Programa Promoción de la Lectura Ediciones UNL.



*Directora Vera cartonera:* Analía Gerbaudo

*Asesoramiento editorial:* Ivana Tosti

*Corrección editorial:* Laura Kiener

*Diseño:* Julián Balangero

Este libro fue compuesto con los tipos Alegreya y Alegreya Sans, de Juan Pablo del Peral ([www.huertatipografica.com](http://www.huertatipografica.com)).

*A mi mamá y a mi nieta Juana, para que todo siga.*



# INTRODUCCIÓN

El gusto implica una filosofía de la nadería

ROLAND BARTHES

No se me ocurre una analogía más verdadera que cocinar y escribir. En los dos casos se trata de transformar una materia cruda, a través de diferentes procesos, en un deleite para los sentidos. En el caso de la cocina, esos procesos se codifican en recetas, que en el espacio literario no han tenido buena fortuna. Sea, pero cualquiera sabe que una cosa es escribir un poema y otra muy diferente una novela: hay reglas implícitas en el manejo del lenguaje (la materia prima de la cocina literaria) y en la disposición de los elementos (nombres, verbos, predicados, localizadores espaciales y temporales, deixis, etc.).

Por otra parte, aliñar y sazonar es tanto una virtud culinaria como una virtud escrituraria. Una receta de cocina puede cumplirse al pie de la letra, pero si el resultado no ha sido bien sazonado, nadie disfrutará del plato. Con la literatura pasa lo mismo, y sólo disfrutamos de las prosas ricas en texturas, que combinan con elegancia lo crudo y lo cocido, que encuentran su equilibrio en el toque justo de picor, de dulzura, de salobridad (las lágrimas), lo que se quiera.

Me gusta cocinar por dos razones: para homenajear a quienes invito a comer, pero también para relajarme y olvidarme un poco del mundo porque, debo decirlo, cocinar me exige un grado de concentración superlativo (admiro, pero no entiendo, a las personas que cocinan en televisión, hablando todo el tiempo; yo apenas puedo contestar con monosílabos las preguntas que me hacen mientras estoy cocinando).



La cocina, además, es extremadamente privada (supone tradiciones familiares) y, al mismo tiempo, pública (se inscribe en costumbres culturales inmemoriales).

Mi historia privada de la alimentación es lo que yo cocino, porque lo aprendí de mi mamá o en algún viaje. No es una cocina cosmopolita ni global (detesto con igual fervor ambos predicados), pero sí es una cocina heterogénea, criolla, en el sentido en que supone varias lenguas, varias migraciones, varias maneras de relacionarse con el paisaje.

Cocinar es hermoso cuando uno lo hace por placer. Naturalmente, el vértigo del mundo se encarga de privarnos de él. Yo por eso recomiendo cocinar en cantidades, para poder guardar. Supongo, pues, un freezer, un congelador. No sólo se cocina con calor, sino también con frío.

En cuanto a los ingredientes o materiales: los mejores, siempre. Las verduras de estación, los cortes de carne más nobles. Cuanto más sencillos los procedimientos, tanto mejor. Después de todo, como al escribir, se trata de mezclar materias heterogéneas sin que se note demasiado la estructura. Eso sí, la sazón será siempre el toque distintivo. Para conseguir sazonar bien sin dejar todo librado a la intuición hay que ir probando la preparación mientras dure el proceso, dos o tres veces. Y corregir lo que haga falta.

En mi recetario de cocina hay cosas prohibidas y otras que uso poco. Por ejemplo, nunca como ni cocino pollo (por la horrible condición a la que se los somete en los criaderos). Con las carnes va sucediendo progresivamente lo mismo. En cuanto a lácteos y huevos, recomiendo que se elijan las variedades más naturales: huevos de campo, naturalmente, y lácteos que no hayan sido procesados con hormonas ni otras porquerías habituales en esta época crepuscular. Productos orgánicos, en el mejor de los casos.

Ahora tengo una nieta, a quien este libro le está dedicado tanto como a mi madre. Pero estas recetas no están pensadas para niñas, porque en ellas uso sal, azúcar y otros venenos que la puericultura actual desaconseja firmemente. Pero la Juana del futuro podrá disfrutarlas, estoy seguro. Eso también es la cocina: una apuesta a la continuidad de todo.

# VERANO

---

*El verano es la estación de la pereza (todo el año debería ser así), de modo que la cocina se vuelve lo más simple posible, llegando incluso a la nada misma: comer frutas, verduras, pedazos de queso, jugos en cantidad (procesando cualquier verdura y cualquier fruta, siempre con un toque de jengibre, salen cosas deliciosas), alguna escabeche preparada en el invierno, dados de jamón, una milanesa que sobró de antes de ayer, cortada en bocaditos, con mostaza...*

*Pero hay que comer, así que aquí van algunas ideas por si cae gente de improviso. Algunas de estas recetas funcionan como plato principal, otras como entrada. Yo, en verano, prefiero prescindir de la sintaxis y presentar los platos al mismo tiempo y que cada quien coma lo que quiere.*

---

## GUACAMOLE

No fue necesario convocar a Chubut, el perro de María y Meco, para que desempatará en el Guacamole Open, cuya final tuvo lugar una noche de verano en el barrio de San Telmo. Todos los presentes coincidimos en que nuestro Guacamole y el de Laura Isola eran como dos hijos con diferentes personalidades y en esa situación es difícil querer a uno más que a otro. Como no había trofeo en disputa, nos dedicamos a charlar.

La palta o aguacate es imprescindible en la cocina: mejora cualquier ensalada pero, sobre todo, sirve para uno de los aperitivos

más populares del mundo: el guacamole (salsa de aguacate, como su nombre lo indica).

En Argentina estamos acostumbrados a la variedad Hass, pero hay muchas otras. En todo caso: tantas paltas como guacamole se quiera preparar (tener en cuenta que el guardado es problemático así que es mejor que falte a que sobre). Se pisan las paltas hasta obtener una crema o (es lo que preferimos en casa) una mezcla rústica, donde se noten los pedacitos de palta. Se mezcla con tomate cortado en daditos pequeños, jugo de lima (o limón sutil), sal, pimienta, cebolla morada picada finamente y un toque de cayena o *pepperoncino* o chile. Al final, un poco de cilantro picado (más o menos, dependiendo del gusto de los comensales).

Para que las paltas no se oxiden, hay que dejarles los carozos dentro de la preparación. De todos modos, el proceso será inevitable, al día siguiente. El sabor será el mismo, pero las paltas ennegrecidas no tienen el mismo aspecto que las recién pisadas.

## **GAZPACHO**

Aunque el ajoblanco (malagueño) es rico, el gazpacho es el rey de las sopas frías. Básicamente, es una ensalada licuada (cuanto más fría, mejor). Se le puede agregar rivotril, como hace Carmen Maura en *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, pero no es lo más ortodoxo (juro que nunca lo hice).

Como en el caso del borsch, también en este caso conviene hacer grandes cantidades de gazpacho y reservarlo congelado (a diferencia del borsch no se puede descongelar calentándolo).

Lo más importante: los tomates. Sabemos que ya no existen tomates que no hayan sido manipulados genéticamente hasta la exasperación, pero cuanto más “naturales” sean, el gazpacho será tanto más delicioso: tomates redondos, bien maduros (los tomates en rama, de rojo más intenso, también funcionan). Luego de enjuagarlos, se les corta el cabito y se los licúa. Algunos obsesivos pelan previamente los tomates para sacarles la cáscara. Yo me conformo con pasar la mezcla por un chino. También es imprescindible eliminar las cáscaras de los pimientos

morrones (rojos) porque de otro modo son horribles no sólo a la vista sino, sobre todo, al paladar. Al igual que con los tomates, yo proceso los morrones con cáscara y luego los paso por un chino, agregando agua de a poco para recuperar la mayor cantidad de pulpa posible.

En cuanto a las cantidades, por cada kilo de tomates, medio pimiento morrón es una buena relación. Además, se procesan pepinos (uno chico por kilo de tomates), cebolla y ajo a gusto (pero no menos de una cebolla y cuatro dientes de ajo), y miga de pan descascarada (la de pan lactal funciona perfectamente: cinco rebanadas es suficiente) remojada en aceite de oliva de primerísima calidad. Se mezcla todo y se sazona con sal fina, pimienta negra de molinillo, vinagre de jerez (la diferencia entre un vinagre de jerez y uno de vino común es inmensa, pero el de vino sirve) y, si hiciera falta, un poco más de aceite.

Se sirve en cuencos o en vasos de boca ancha, bien frío, con un chorrito de aceite de oliva en la superficie, con pepinos, pimientos verdes y amarillos y cebolla cortados en dados y crutones para agregar a gusto. Pocas cosas se comparan con el placer de un buen gazpacho andaluz en verano, mientras se asa alguna carne.

## **ESPINACAS CON YOGURT**

Si consiguen yogurt griego o turco (¡natural!), me avisan dónde. Hasta ahora no hemos tenido suerte. Es un yogurt extremadamente cremoso y espeso (y, naturalmente, sin saborizar). Aquí venden algo parecido pero con gusto a vainilla. Imposible de usar, así que adaptamos esta entradita a nuestro stock de lácteos más bien tercermundista.

En Turquía, a veces, reemplazan las espinacas con algo parecido al berro, pero nunca entendimos bien qué era. Mejor ir sobre seguro, ya que bastante mala sangre nos hacemos con el temita del yogurt.

Se saltan las espinacas (crudas o congeladas) en manteca con ajo bien picado (y sí: abundante). Apenas, como para que queden tiernas pero no pierdan el verde brillante. Ya frías, se descarta el exceso de líquido (si eran hojas enteras hay que picarlas bastante) y se mezcla el saltado con queso crema, sal y pimienta. Conviene poner abundante pan tostado cerca. No sobra nada.

## MESCOLANZA TURCA

Otro *souvenir* de viaje. En Turquía, era la base de nuestra dieta. Y, ya de vuelta, agasajamos siempre a nuestros amigos con la célebre “mescolanza turca”, que los italianos llaman Ciambotta o Chambota. Es una ensalada de berenjenas, morrones y tomates asados, condimentada con vinagre y ajo. Cualquier otro agregado, es cosa de gringos.

Así la preparo: corto las berenjenas en mitades y las pongo a asar con la cáscara hacia abajo. Los tomates en cuartos, con la piel hacia abajo y dos o tres cabezas de ajo enteras envueltas en papel aluminio.

Conviene que los tomates estén duros para que no pierdan el jugo al asarse. Su tiempo de cocción es considerablemente menor que el de las berenjenas (la idea es que queden tostados y que se pueda sacar la piel fácilmente una vez tibios).

Mientras sucede el milagro culinario en el horno (alrededor de 15 minutos), abro dos o tres latas de morrones (las cantidades, en este caso, dependen del capricho o la inspiración). Naturalmente, con- vendría hacer la receta con morrones crudos, pero ni loco me tomo el trabajo de asarlos sobre el fuego y pelarlos. En cambio, en una sartén muy caliente, pongo los morrones de lata para que se tuesten y ya.

Una vez tibias las berenjenas y los tomates se les quita la piel y se mezclan los vegetales (previamente cortados en tiras o dados, lo más rústico que se pueda), se condimentan con abundante puré de ajo resultado de la cocción, sal, pimienta y un buen chorro de vinagre de la mejor calidad que se pueda.

La mescolanza sirve para cualquier cosa, pero nos gusta servirla con boquerones. Hacemos en cantidades colosales, para que dure en la heladera.

## CEVICHE CHECO

No se puede competir con una amiga peruana en la cocina (salvo que uno quiera someterse a una humillación olímpica).

Pero para retribuir la generosidad de mi amiga Patricia Oliart, le preparé esta entrada (sirve para seis personas), que es en verdad un

*carpaccio* de lenguado, pero que preferí llamar “ceviche checo” por los ingredientes que utilicé.

Se cortan con mandolina (es decir, en láminas bien finas) rabanitos e hinojos. Con la delicadeza del caso, se cortan tres filetes de lenguado (la mejor manera para no destrozarse la carne es cortarlos semicongelados: habrá que tener en cuenta, luego, el tiempo necesario para la descongelación).

Se disponen las láminas de rabanitos, lenguado e hinojos en una fuente poco profunda y se adereza con jugo de lima y/o limón (abundante), bastante jengibre rallado y un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Por encima, pimienta rosa en granos enteros (muy aromática y para nada picante) y eneldo finamente picado.

No es ni comida fusión, ni un índice de la globalización: es puro amor.

## **CHUTNEY DE BERENJENAS Y MANZANAS**

Correctamente preparado, un chutney aguanta en la heladera hasta ocho meses, así que pueden prepararse grandes cantidades de una sola vez.

Esta receta es un error, un robo mal hecho. Gaby Bejerman una vez nos invitó a comer a su casa y preparó unas berenjenas deliciosas. Tratando de copiar el resultado, llegué a lo que, justo es decirlo, no se parece en nada a lo que Gaby nos sirvió, pero que acompaña bien carnes y pescados.

Se cortan en cubos cuatro berenjenas, cuatro manzanas verdes y dos cebollas.

En un wok se saltean las cebollas junto con dos dientes de ajo picados. Luego se agregan las berenjenas y las manzanas, rociadas con abundante jengibre rallado o en polvo (cuatro cucharadas) y azúcar rubia (entre 12 y 14 cucharadas). Se mezcla bien la preparación sobre el fuego y se agrega agua (6 cucharadas), vinagre de manzana o de vino (10 a 12 cucharadas), el jugo de medio limón, sal y pimienta. Se cocina revolviendo por aproximadamente 15 minutos. Se guarda en frascos esterilizados. Este chutney se puede comer tibio o frío.

## PEPINOS CON CREMA

Una ensalada veraniega deliciosa, que pasó de mi abuela paterna a mi mamá: pepinos con crema.

Primero hay que cortar el pepino en finas láminas (con o sin cáscara, según se prefiera: yo, para esto, los prefiero sin cáscara) y dejarlo macerar con sal durante un par de horas (digamos: cuatro) para que suelten agua. Luego se escurren y se mezclan con crema fresca. Naturalmente, no hay que agregarles sal, pero sí pimienta negra, una pizca de dil o eneldo (en su defecto, hojitas de hinojo) y una cucharadita de materia ácida (vinagre o limón, pero apenas), si se prefiere, antes de agregar la crema. ¿Cuánta crema? Lo suficiente para que los pimientos queden jugosos pero no ensopados.

## ASADO A LEÑA

Hay dos grandes orientaciones culinarias, una hacia lo crudo (sushi y sashimi), y otra hacia lo cocido. Lo podrido, que completa el triángulo, no nos interesa (no somos franceses).

El asado argentino es un prodigio alimentario porque, del lado de lo cocido, saca provecho de la *autococción*. Las personas que se las dan de “buenos asadores” son verdaderos impostores: el asado se hace solo y está bien que así sea.

Yo hago solamente asado con leña. El ahumado de la leña es incomparable y sé que últimamente venden hebras de leña aromática para agregar a las brasas propias. En fin: es como ponerse desodorante sin haberse bañado.

¿Cómo se hace un buen asado? Lo esencial es la calidad de la carne.

Una vez me encomendaron asar una carne que yo no había comprado. Me trajeron unos lomos de supermercado, envasados. El asado salió seco, pero era evidente que así habría de ser de solo ver los jugos sueltos dentro de las bolsas de plástico.

En cuanto a cortes, todo tiene que ver con el gusto, naturalmente, pero no creo que haya nadie que prefiera algún otro corte al vacío o al matambrito, o alguna otra víscera a la molleja. Mis asados incluyen

eso y una bondiola de cerdo (mechada con dientes de ajo), alguna costilla para los que gustan de roer huesos, chorizos, morcillas, salchicha parrillera, verduras (zucchini, berenjenas, choclos, cebollas) y champignones suficientemente grandes como para que no se caigan de la parrilla (con ajo y perejil picado al final). No hay mejor guarnición para un asado y los vegetarianos se chuparán los dedos sin sospechar hasta qué punto los jugos de la carne han sabORIZADO el conjunto. Entre las brasas, las papas plomo (con mucha manteca, sal, pimienta y alguna hierba, bien envueltas en papel aluminio) completan el banquete.

Las verduras (ya sé: hortalizas) se dejan marinar un rato con abundante aceite de oliva, romero fresco y pimienta (no sal, para que no se deshidraten). Las mollejas se marinan en jugo de limón, sal y pimienta durante una buena hora (que es el tiempo en que tardan en formarse las brasas).

El proceso total requiere de dos horas, por lo menos: una hora para el fuego y otra para la cocción. La bondiola dilata los tiempos (cuarenta minutos más) y es mejor no apurarla.

Una vez caliente y limpia la parrilla (para mí, a una distancia de 15 cm. sobre las brasas es más que suficiente), se disponen las carnes, salpimentadas (sal gruesa o parrillera, pimienta negra de molinillo): las costillas del lado del hueso, el vacío del lado del cuero, las verduras, ahora sí saladas, preferentemente rodeadas por un aro de metal, para que no se desparramen (los choclos, enmantecados, conviene cortarlos en ruedas anchas), las vísceras y los embutidos a un costado de la parrilla. Y eso es todo.

Hay que escuchar el ruido de la carne cociéndose, que debe ser parejo y agregar brasas cada vez que sea necesario (lentamente, sin arrebato). Cada tanto se pueden remover las verduras y los hongos y agregarle el jugo de limón de la marinada a las mollejas. La carne, tranquila.

Los chorizos no se pinchan (eso es cosa de gringos), porque si tienen grasa en exceso van a reventarse solos. La carne no se da vuelta salvo hasta último momento, cuando ya está caliente del lado de arriba. Si los comensales gustan de las mollejas excesivamente crocantes



(no es mi caso) se puede, antes de servir las, cortarlas por la mitad para dorarlas por dentro. Y hay que preguntar el punto de cocción deseado, aunque violente las propias convicciones porque uno se gana los aplausos si a la gente le gusta el resultado.

El único truco es tener brasas suficientes para alimentar la parrilla durante una hora o dos, por lo menos, a ritmo tranquilo. Siempre vendrá algún vivillo a burlarse de la cantidad de fuego, pero mejor es no contestarles. Una carretilla de leña, sal, pimienta y paciencia. El tiempo está de nuestra parte y no hay método culinario (salvo el nipón) que pueda estar a la altura de éste.

## **PIERNA DE CORDERO A LA PARRILLA**

Todo lo bueno nos llega por azar o coacción. Habíamos visto un programa de Dolli Irigoyen en el que preparaba hamburguesas de cordero “para mis amigos los paisanos” que habían ido “de cabalgata”, “con mi hermano Juan”.

Dolli es una gran cocinera y una profesora “fantástica” y siempre seguimos sus “deliciosos” consejos aunque nos cuesta seguirla en sus brindis: “brindemos por los caballos, para que nunca...”.

Fui a la carnicería a comprar un kilo de carne de cordero molida. Cuando el carnicero me mostró la pata de cordero que iba a transformar en picadillo me dio pena y pedí que me la diera así, entera.

La carne de cordero no es de mis predilectas (como poca carne y, en general, su sabor me aburre o me relaja, pero si tengo que elegir, prefiero la de vaca o la de cerdo; pollo no como nunca), porque es sosa (“suave”, dirán sus cultores) y puede saber a orín, de ahí que resulte imprescindible marinarla.

La noche anterior preparé una marinada de abundante ajo, un poco de menta, coriandro tostado, sal, pimienta y aceite de oliva. Dejé la pata bañada en la marinada en la heladera toda la noche y la mañana siguiente la saqué para que terminara de saborizarse a temperatura ambiente.

La cocción requiere de una hora y media o dos (habrá quien comerá el cordero “jugoso”, pero yo creo que su punto mejor es bien

cocido), lentamente y usando la marinada cada vez que se da vuelta la pata.

La acompañamos con espinacas con queso, unas cebollas rojas caramelizadas (regalo de Dolli), ensalada de tomate de nuestra propia cosecha con ajo y orégano fresco y una mescolanza turca que había en la heladera.

## **MOUSSE DE MANGO Y MARACUJÁ**

Los postres son complicados, pero siempre es reconfortante comprobar que cuando los comensales creen haber perdido ya toda capacidad de asombro, vuelven, sin embargo, a gorgorear de placer.

La mousse de mango es la que más me piden (sobre todo, me lo piden cuando me invitan a cenar), aunque mi predilecta es la mousse de maracujá, así que decidí mezclarlas.

Una mousse es una preparación compleja que se realiza a partir de una crema inglesa (yemas batidas a baño maría, etc...), pero como la mousse de mango es veraniega, tolera versiones heterodoxas (en cambio, una mousse de chocolate se resiste a toda simplificación). Ésta es la mía.

En principio, no se hace con mangos, que son muy fibrosos y arruinan la homogeneidad de la crema, sino con mangas: saben a mango, pero son más grandes, alargadas y de consistencia más mantecosa. Tampoco lleva yemas, y la gelatina sin sabor se reemplaza por gelatina de naranjas.

Lo primero es preparar la gelatina según las instrucciones de la caja y enfriarla (pero sin que coagule). Si uno tiene ganas, puede revolverla de tanto en tanto para que quede bien espumosa, pero no es imprescindible.

Aparte, se bate medio litro de crema con un poco de azúcar blanca hasta que quede firme y se reserva en la heladera.

Se licúan cuatro mangas. Para cortarlas en dados, un truco eficaz: cortar las dos lonjas al costado del carozo deforme, trazar una cuadrícula con el cuchillo en la pulpa, dar vuelta la cáscara hacia adentro y luego rebanar los dados. Con el cuchillo, recuperar la mayor cantidad

de pulpa posible de alrededor del carozo. Se agrega la pulpa de dos maracujá y se reserva un poco para la superficie. Se baten tres claras a punto nieve.

Luego se mezcla todo (3/4 partes de la gelatina, la crema batida, la pulpa de manga y maracujá y las claras a nieve), procurando homogeneizar las densidades previamente. Se enfría hasta que tome consistencia (lo mejor es hacerla de un día para el otro). Finalmente, se cubre la superficie con pulpa de maracujá con una cucharadita de gelatina, reservada a tal efecto, y se sirve con cubitos de mango glaseados en una sartén con manteca y azúcar y una hojita de menta. La mezcla se puede poner directamente en copas individuales o en una fuente grande (eso depende de la heladera que se tenga).

## **HELADOS CASEROS**

Si uno prescinde de la forma “postre” (Gateaux o cualquier otra), la crema helada no necesitará de ningún coagulante adicional. María Moreno, que censura mi uso inmoderado de gelatina en los postres, debería llamarse a silencio de una vez por todas y terminarse los quinotos al whisky que aprendí a hacer para ella.

En ese caso, se trata de preparar una crema de lo que uno prefiera (chocolate, o vainilla, o vainilla con galletitas de chocolate) y... ;congelarla!, batiendo cada tanto para evitar la cristalización y garantizar el resultado cremoso. El proceso lleva por lo menos cinco horas. Se justifica sólo si uno ha decidido alejarse de la civilización. Si no, el *delivery*.

## **QUINOTOS AL WHISKY**

Se lavan bien un kilo de quinotos y se los atraviesa con palillos de un lado al otro (los palillos se retiran, claro). Se los coloca en agua fría hasta que rompa el hervor y se los deja hervir dos minutos.

Se los retira del agua y se los coloca en una cacerola de fondo grueso con  $\frac{3}{4}$  litros de agua y 700 gramos de azúcar que han hervido durante cinco minutos.

Cuarenta y cinco minutos después se apaga el fuego, se agrega el whisky, se revuelve.

Antes de que la preparación enfríe del todo, se colocan los quinotos en frascos estériles. La preparación sin abrir puede durar seis meses fuera de la heladera. Abierta, 15 días en heladera.

Se sirve como se quiera, pero con helado de crema quedan bien.



# OTOÑO

---

*Nunca entenderé por qué los habitantes del hemisferio norte se complicaron la vida al hacer que el año calendario no coincida con el año escolar o laboral. Eso de que el verano quede en la mitad del año es un disparate. Nosotros nos organizamos mejor y empezamos el año no sólo con esperanzas, sino también con calor y en época de descanso.*

*Ya a partir de marzo, los ritmos se aceleran. El otoño es, para nosotros, la entrada en el vértigo laboral. Hay que preparar comidas con antelación, y empezar con las preparaciones más elaboradas. Incluso, prender el horno. Pero el otoño es también la época de los colores intensos: el morado del maíz, el naranja de las calabazas. Es la época que nos reconecta con nuestra historia y nuestros antepasados. Día de Muertos, en el hemisferio norte. El otoño es el punto de conexión del pasado con el futuro, y viceversa.*

---

## **SALSA PATRICIA**

Inviten a comer a una amiga peruana y traten de resolver uno de los grandes misterios de la humanidad: ¿por qué en Perú se come tan rico?

Lo más probable es que la amiga peruana, con la dulzura que la caracteriza, tome por asalto la cocina y saque un manjar inesperado. Por ejemplo, esta salsa para papas, que es una variación de muchas que combinan ají, queso fresco y aceite. Las variaciones regionales

son con hierbas diferentes, o el tipo de molido, no en licuadora sino con mortero, pero la base es la misma.

Copio textual el correo con las instrucciones, que agregan el sabor de la lengua:

2 ajíes amarillos (ají peruano le dicen los verduleros aquí)

Unas tres cucharadas de maní tostado

1 cebolla chica y un ajo

Unas dos cucharadas de perejil (y, eventualmente, otras dos de menta).

Si se usa cebolla de verdeo o cebollines, no se licúan sino que se ponen finamente picados al final.

100 g de queso fresco (más bien magro)

“En una sartén con aceite caliente sofríes las cebollas hasta que estén muy brillantes y suaves, luego agregas el ají por unos tres minutos y luego el resto de los ingredientes menos el queso. Fríes un poco todo para que se unan los sabores. Pones todo en la licuadora y le agregas un poco de aceite y 1/4 de taza de leche. Si te sale muy gruesa le agregas un poco de leche, si muy líquida un poco más de queso y maní”.

Con papas fritas, hervidas u horneadas va perfecta, pero la salsa también funciona con pastas.

## **FLANES DE ESPINACAS**

Las espinacas son tan dúctiles que es difícil imaginar la cocina sin ellas. Tanto rinden en una ensalada veraniega (con peras, nueces y queso de cabra, como las preparaba Josefina Ludmer), como en un relleno para pastas o, como en este caso, en simpáticos flanes hechos con mis moldes de siliconas.

En relación con éstos, algunos consejos: leer bien las etiquetas porque venden algunos que resisten hasta 200° de temperatura. Los que hay que comprar son los que resisten hasta 300°, por si acaso. En cuanto a la forma, los ofrecen cada vez más barrocos. Para comidas como ésta, prefiero un formato de budinera más bien clásico o

una plancha para flancitos individuales redondos, de los que caben 12 por plancha (y tienen aproximadamente cinco centímetros de profundidad).

Esta receta puede hacerse con espinacas frescas, pero es mucho más lío y las espinacas congeladas son de muy buena calidad, de modo que opto por ellas.

Primero, colocar las espinacas (un paquete de 800 g) en una sartén o wok con apenas de manteca hasta que se descongelen. Salpimentar y agregar nuez moscada. Si quedan demasiado acuosas, al final se agrega una cucharada de harina y se revuelve bien hasta obtener una consistencia cremosa. Se retiran del fuego y se reservan.

En la misma u otra sartén, se echan daditos minúsculos de panceta ahumada hasta que doren y suelten el exceso de grasa, que se descarta. Se agregan a las espinacas.

En otra sartén, con 50 g más o menos de manteca, se fríen una cebolla grande (o dos chicas) y un par de dientes de ajo (el ajo, siempre después). Se agregan a las espinacas.

Aparte, se baten 400 g de ricota con 6 huevos caseros y una buena taza (o más) de queso parmesano rallado. No demasiada sal (porque la panceta y el queso son salados), pero sí bastante pimienta y una generosa ración de nuez moscada.

Mientras las espinacas se enfrían (conviene terminar la mezcla a temperatura ambiente) se precalienta el horno y se calienta un poco de agua para el bañomaría que los flancitos necesitarán.

Se mezclan las espinacas, cebolla y panceta con los huevos y los quesos y se vierte la mezcla en los moldes. Luego, sobre una asadera con dos centímetros de agua, se llevan al horno durante 30 o 40 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada (también está el método de pinchar en el medio con un palito hasta que salga limpio, pero con el color de arriba ya es suficiente porque lo único que necesita cocción, verdaderamente, es el huevo batido).

Una vez listos los flancitos, se dejan reposar (con la parte dorada hacia abajo para que no pierdan mucha agua). Se comen tibios, de modo que hacen una excelente entrada acompañados con una ensalada de tomates. O un plato principal, acompañados por arroz blanco



(hervido con agua de coco). La panceta ahumada puede eliminarse para hacer del plato una delicia vegetariana.

## **TORTILLA DE VERDURAS**

Había hecho una olla gigantesca de sopa de verduras, que congelé en porciones. Me sobraron algunas hojas de acelga y espinaca que no entraron en la olla, así que a la mañana siguiente decidí hacer una tortilla de verduras.

Trocé a mano las hojas de acelga y de espinaca. Los cabos de espinaca los descarté, pero los cabos de acelga los saltee apenas en la sartén con un poco de cebolla y ajo, mientras preparaba la mezcla de verduras, cuatro huevos, y queso parmesano rallado.

Volqué los cabos de acelga en la mezcla y volví a poner todo en la sartén. La tuve que dar vuelta dos o tres veces, para que se cociera bien el huevo sin que la superficie se quemara.

Quedó una tortilla deliciosa que alcanzó para un almuerzo para dos y de la cual sobraron tres porciones que congelamos para otra ocasión, cuando funcionarán de acompañamiento.

## **LOMO EN CUBOS**

Habíamos organizado una cena de despedida para una amiga que volvía al remoto y frío límite de Europa en el que vive y tuvimos que resolver el entrevero al estilo catering. ¿Cómo no ofrecerle una buena carne argentina, por última vez? Pero había que imaginar una solución que no implicara cuchillo y corte: éramos demasiados para poner la mesa.

El lomo al horno con papas se transformó en versión de catering, así:

Primero herví ligeramente las papas y las batatas en agua con caldo de verduras y las puse a enfriar. Luego las corté en cubos de dos por dos y las freí (junto con dos dientes de ajo) hasta que quedaran crocantes (sin la doble cocción, habrían quedado crudas por dentro). Salpimenté y reservé.

Corté el lomo en cubos de dos por dos y los salté con unas gotas de aceite de oliva en un wok bien caliente. Recién cuando la carne estuvo

dorada, salpimenté, agregué un poco de mostaza de Dijon y semillas de mostaza. Volqué las papas y las batatas sobre el lomo y revolví hasta que el manjar estuvo listo para los exigentes paladares que nos rodeaban.

Guarniciones: espinacas con queso, chutney de berenjenas, mescolanza turca.

## **RISOTTO DE HONGOS**

El risotto es una de esas invenciones que supera holgadamente el descubrimiento de cualquier astro. Hay risottos de cualquier cosa y está bien que así sea. De los dos que preparo habitualmente, me detengo en el más pedido, el risotto de hongos. El otro es el risotto de calabaza, que aprendí de Silvia Fehrmann (ella alucina que yo le robé técnicas culinarias en observaciones de una década, pero se engaña: sólo la vi cocinar risotto de calabaza).

Los pasos para un buen risotto son tres: la preparación de la mezcla saborizante, la cocción del arroz (carnaroli) y el montado. Se puede dejar todo preparado y mientras se levantan los platos de la entrada, se cocina y se monta el risotto (el proceso no lleva más de quince minutos). Mi risotto de hongos lleva champignones o portobellos y hongos secos (remojados previamente en vino tinto), de modo que lo primero es picar finamente un echalote o dos (según la cantidad de arroz), dos dientes de ajo por lo menos y blanquearlos en manteca con un poco de aceite de oliva (que resiste mejor la temperatura). Cuando comienzan a tomar color, se agregan los hongos frescos cortados y medio pimiento morrón cortado en cuadraditos. Finalmente, cuando los hongos y el morrón ya están blandos, se agregan los hongos secos cortados y el vino (un vaso o taza grande entre una cosa y la otra). Se condimenta la preparación (sal, pimienta negra de molinillo, un *pepperoncino* o similar, unas pocas semillas de coriandro, alguna hierba predilecta) y se deja que el líquido evapore. Primer paso, cumplido.

Para la cocción del arroz es necesario preparar un buen litro de caldo de verduras, que debe estar caliente (hirviendo o a punto de hervor) cuando la cocción comience (y ya no hay distracción posible).

Primero se vuelca en la olla, sartén o wok la cantidad necesaria de arroz (yo sigo las sugerencias de las cajas en cuanto a porciones), sobre un poco de materia grasa (manteca con aceite de oliva). Se revuelve en seco el arroz hasta que comienza a transparentar en los bordes. Se agrega la mezcla saborizante y se mezcla todo. Inmediatamente se agrega caldo hasta cubrir el arroz. El caldo se va agregando de a poco hasta que el arroz esté *exactamente* a punto. La idea de agregar el líquido de a poco es precisamente poder controlar la dureza del grano y que, una vez esta alcanzada, la preparación no quede acuosa. El arroz del risotto debe quedar al dente y con poca humedad (que, de todos modos, los granos seguirán absorbiendo mientras estén calientes).

Una vez alcanzado el punto, se apaga el fuego y rápidamente se monta el arroz con manteca a temperatura ambiente cortada en cubos (o queso crema), abundante parmesano rallado y un poco de queso azul hasta que esté todo derretido y se haya formado una preparación cremosa pero consistente. Finalmente, se espolvorea con perejil picado y se lleva a la mesa. Si sobra risotto, se puede calentar al día siguiente con un poco del caldo que también es preferible que sobre. Una vez dominada la técnica, es fácil cambiar el sabor del risotto.

Es un plato para servir cuando empieza a hacer frío, nunca en verano.

## **TARTAS**

Cuando el trabajo arrecia, hay que tener comida congelada. El formato “tarta” permite aprovechar cualquier cosa que uno haya cocinado. Algunas posibilidades

1. Tarta de espinacas y panceta (con los mismos ingredientes del flan de espinacas). La panceta ahumada en láminas, previamente dorada, la pongo como base sobre la masa de tarta, para evitar que se humedezca en demasía.
2. Tarta de hongos secos y portobellos (a partir de la mescolanza que uso para el risotto de hongos, pero sin morrones y, eso sí,

con queso azul y mostaza de Dijon). Si sobró panceta de la receta anterior, puede agregársele sin riesgo y con provecho. Cuatro huevos para que ligue la mezcla en el horno y queso rallado y perejil por encima. Se puede poner unas galletitas de agua molidas en la base para que absorban la humedad.

**3.** Tarta de puerros y cebolla de verdeo: corto y salto dos atados de puerros y dos de cebolla de verdeo en aceite de oliva, donde agrego uno o dos dientes de ajo. Condimento con sal y pimienta, alguna hierba y al final agrego un poco de crema. Mezclo con cuatro huevos apenas batidos. Sobre la preparación, queso rallado para que gratine.

**4.** Tarta de jamón y brócolis: salteo (apenas) un paquete de brócolis congelado con cebolla colorada y ajo. Agrego jamón cocido cortado en dados o en cuadrados (si se trata de jamón feteado). Cuatro huevos, queso rallado por encima para que gratine.

**5.** La clásica de jamón y queso (más boba que un niño de paladar caprichoso, pero en fin...): jamón, queso y huevo batido, con un poco de cebolla caramelizada y un diente de ajo.

Corto las tartas en porciones y, envueltas en papel film, las congelo. Cuando uno llega tarde a la noche, saca un par de porciones de tarta y listo.



# INVIERNO

---

*Ningún invierno se soporta sin calefacción y, naturalmente, sin comidas ricas en calorías. Me río de los dietólogos. Lo que importa es la felicidad y el tiempo compartido alrededor de una mesa. Guisos, pastas, sopas: que todo humee y empañe los vidrios. La emoción del invierno es toda interior y se lo soporta porque se lo sabe pasajero. Los campos descansan escarchados y pronto todo nos obligará a la jardinería. Pero ahora, las noches son largas y hay que prepararse para soportar la peor parte del año, con sus vientos horrisonos y sus días grises.*

*Es como estar en guerra, y saberse al mismo tiempo triunfador de cada batalla culinaria.*

---

## **SOPA DE VERDURAS ENRIQUECIDA**

Algo que nunca falla (y que nunca falta en mi heladera) es una buena sopa de verduras. Yo la hago así: parto de la base de las “verduritas para sopa” que venden en las verdulerías: puerro, acelga, zanahoria, apio, perejil, algún pedazo de zapallo (todo cada vez más ruin y más avaro). A eso le agrego todo lo que se me ocurra: papas cortadas en dados, granos de choclo (el marlo del choclo lo pongo a hervir también, pero luego lo retiro), más acelga, más cebolla, más calabaza cortada en dados, hinojo, zapallitos verdes... (la lista es infinita), hierbas aromáticas. Por fortuna tengo una olla de regimiento donde pongo

todo a hervir en abundante agua debidamente salpimentada. Pasada una hora por lo menos y luego de haber espumado la sopa para retirar las impurezas, le agrego una buena medida de *roux* (manteca derretida con harina) para espesar un poco. Una vez cocida la harina apago el fuego y separo la sopa en porciones para llevar al freezer. Sirvo la sopa sola o con crutones o una rodaja de pan tostado con ajo, después de haberla descongelado lentamente. También se puede procesar para obtener una sopa crema, pero en ese caso hay que colarla. El mismo procedimiento sirve para sopas específicas: crema de zapallos, crema de puerros, crema de choclos. Si la base de la sopa no es suficientemente untuosa (por ejemplo, los puerros), se agrega papa.

## **BORSCH**

En el capítulo 32 de *Rayuela*, La Maga escribe, en una carta a su hijo muerto: “Es idiota llorar así porque el borsch se ha ido al fuego”. Lucía es uruguaya, pero ni eso justifica la extrañísima sintaxis. “Se volcó sobre la hornalla” hubiera sido mucho mejor.

La primera vez que comí borsch fue en un restaurante polaco. Festejábamos, entonces, la aparición de *Minga!*, la novela de Jorge Di Paola que sigue siendo una de mis novelas predilectas de aquellos años.

Por supuesto, hay tantas recetas de borsch como pueblos eslavos, paneslavos y mitteleuropeos... Hay recetas de borsch ucraniano, polaco, checo, croata... y hasta es un poco excesivo atribuirles nacionalidades porque en rigor cada aldea lo hizo siempre a su manera. El borsch era una comida popular, y por eso se echaba a una olla lo que hubiera, a partir de la base (eso sí) de remolachas. Como toda cosa de pobres, el borsch se presta al reciclado: una vez pedí en un dudoso restaurante de Praga un borsch que no sólo no parecía borsch sino que era un agua asquerosa en la que flotaban unos cubitos de supuesta Zückerube y unas hebras de carne deshilachada. Decidí que en adelante sólo comería borsch hecho por mí mismo.

Mi receta es simple, y el resultado es una sopa cremosa que yo sirvo caliente, pero puede también tomarse fría. Por lo general, el borsch caliente admite carne en hebras o cortada en trozos pequeños,

mientras que el borsch frío no. Yo lo hago sólo con caldo de carne, para no traicionar su delicadeza. Se puede reemplazar por caldo de verduras para paladares vegetarianos.

Hay que hervir en abundante caldo (de lo que se prefiera: carne o verduras) una buena cantidad de remolachas combinadas con otras verduras que alcancen la mitad de su peso. Por ejemplo: para cuatro kilos de remolachas, habrá que agregar dos kilos de zanahorias, cebolla colorada, repollo colorado e hinojo. Naturalmente: *más o menos* (eso sí, conviene no pasarse con el hinojo porque es bastante invasivo, y yo creo que con dos cebollas grandes suele ser más que suficiente).

Apenas cocidas las verduras (hay que tener cuidado porque la sobrecocción corta la sopa), hay que procesarlas. Suelo hervir las remolachas con cáscara y las pelo luego, antes de ponerlas en la licuadora. Les agrego el caldo necesario para obtener la consistencia deseada (a mí me gusta el borsch más bien espeso) y sal y pimienta a gusto. Por supuesto, el proceso es extremadamente sucio, de modo que suelo hacer borsch en cantidad y después lo congelo para calentarlo lentamente cuando viene gente a comer, en invierno.

Se sirve preferentemente en cuencos, con crema fresca (originalmente, crema ácida) y dados de pepinitos en vinagre. También se puede reservar una remolacha para agregar al final, finamente rallada.

## **SCHINKENFLECKEN**

No soy amigo de cocinar con sobras, pero lo hago cuando el resultado: a) es tanto o más sabroso que la comida original, b) lleva un nombre (sí, también en la cocina soy nominalista). Por ejemplo: los buñuelos hechos con la espinaca o el arroz o el puré de papas que sobraron del día anterior.

En este caso, la receta se llama *schinkenflecken* y su base son los fideos con manteca que sobraron “de anoche” (o de dos noches previas: más, ya es de posguerra).

Como su nombre lo indica, los *schinkenflecken* llevarán “manchas de jamón”, es decir: jamón cocido levemente tostado (o, como yo los prefiero: panceta ahumada totalmente desgrasada y crocante).



Hacerlos es tan sencillo...: se ponen a calentar los fideos sobrantes en una cacerola mientras la panceta se dora. Cuando están calientes se les echa encima un huevo o dos (según la cantidad de fideos) y se revuelve enérgicamente, tratando de que el huevo coagule preferentemente sobre la pasta y no en el fondo de la cacerola (de todos modos, se raspará el fondo sin conmiseración alguna). El huevo debe quedar cocido pero no reseco. Finalmente, se sirve con los pedacitos de panceta o jamón mezclados y el clásico toque de pimienta recién molida.

Recetas más ortodoxas ponen la mezcla en el horno, con crema y queso parmesano por encima para que gratine (y los fotógrafos exigirán, por manía, el “verde” espolvoreado), pero creo que no vale la pena tanto trabajo si el manjar es instantáneo.

Otra opción es aumentar la cantidad de huevos hasta obtener una tortilla.

Mis *schinckenflecken* (comida de infancia) funcionan con cualquier tipo de fideos, pero siempre los he hecho con fideos largos.

## **COUS COUS CON CAMARONES**

Para que no me tilden de etnocentrista, preparo una entrada a base de cous cous, sencilla y deliciosa. En verano, el tabule (tabbule o tabbula) es casi obligatorio e infalible, de modo que me felicito de haber descubierto este plato (y deducido su receta) en Ipanema, porque funciona bien en invierno (se sirve tibio). Llamémosla “Ensalada de cous cous con camarones a la Ipanema”.

Dos consideraciones sobre la cocción. Conviene prepararla a último momento para que conserve su calor y calcular raciones mínimas para que no sobre (no me atrevería a comer camarones más de seis horas después de cocidos). Yo hice dos tazas de cous cous y fue demasiado.

En todo caso, hay que rehogar una cebolla y uno, dos o cuatro dientes de ajo (según el gusto) en un poco de aceite de oliva. En la misma sartén se agrega una taza de agua hirviendo por cada taza de cous cous. Se agrega el cereal y se apaga el fuego, revolviendo hasta

que se integre bien todo. Se puede agregar agua si es necesario (la preparación debe quedar más bien seca, pero no apelmazada).

Aparte, se fríe un zucchini cortado en daditos con alguna hierba (estragón o salvia) y unos portobellos cortados. El aceite debe estar bien caliente para que los zuchinis queden crocantes sin deshacerse y los portobellos no absorban la materia grasa. La pimienta puede agregarse al sofrito; la sal, no.

Se mezcla todo con el cous cous debidamente salpimentado y, antes de servir, se saltean los camarones (o langostinos) en aceite de oliva, con un poco de picante (cayena funciona bien), ajo, pimienta y jugo de lima. Se colocan sobre el cous cous y se espolvorea todo con perejil picado. Opciones (supuesto que uno conozca el gusto de los comensales): un poco de cilantro picado para los camarones, ramitas de menta para el cous cous (yo me abstuve de ambos, y de todos modos quedó rico).

## HEFEKLÖSE

He aquí una de mis comidas predilectas: *hefeklöße* (literalmente: bollos de levadura) con salsa. Es una pesada comida invernal, de modo que tengo el derecho de pedirla dos veces: para el día del padre y para mi cumpleaños. Se trata de un plato de pastas que podría describirse como “pancitos hervidos”.

Repito la receta de mi mamá (aunque ella se reserva el derecho a la “inspiración del momento”), que es la única verdadera en este punto (ella la heredó de mi abuela paterna, pero está copiada con la letra de mi tía, de modo que me sumerjo en aguas familiares de profundidad insospechada).

Para los bollos, hay que disolver 50 gramos de levadura en agua tibia con una pizca de azúcar. El leudado se agrega a 3/4 kilos de harina, donde además se vuelca un huevo (“yo a veces le pongo dos”, dice mi mamá, arruinando toda posibilidad de copia), sal y agua tibia hasta formar una masa tierna (hasta que no se pegue a los dedos, ni un gramo de harina más). Se deja levar y luego se forman los *klösse* (más bien chatos, de cuatro o cinco centímetros de diámetro), que vuelven a levarse sobre un repasador limpio espolvoreado con harina.

Se cocinan en agua hirviendo con cuidado suficiente para que no se pongan duros: deben salir cocidos y esponjosos. Se sirven de inmediato con abundante salsa.

Para la salsa: se doran costillitas de ternera (chicas) cortadas en trozos, se retira la carne y se desglasa el fondo de cocción con agua. Se agrega un poco de *roux* suave (mezcla de harina y manteca derretida que se usa para espesar), se agrega la carne de nuevo y un poco de agua caliente, dos cebollas cortadas en mitades con dos clavos de olor cada media cebolla y 2 hojas de laurel, sal y pimienta. Al final, cuando la carne ya está totalmente cocida y las cebollas tiernas (“también pueden agregarse al comienzo”), se agrega crema y dos rodajas de limón. Si hace falta, se corrige la liga con un poquito de harina. Después: la siesta.

## **GUIISO DE LENTEJAS**

Isaac, hijo de Abraham, tenía cuarenta años cuando se casó con Rebeca, hija de Betuel el arameo, de Padan-aram, y hermana de Labán, el arameo (*Gén*, 25).

Durante veinte años, Jahvé les negó la bendición de descendencia hasta que finalmente, Rebeca concibió y en su vientre comenzaron a crecer los gemelos Jacob y Esaú. “¿Para qué seguir viviendo?”, se preguntaba Rebeca cuando comenzó a sentir que los hermanos se peleaban en su vientre. Consultado Jahvé, le contestó: “Dos naciones hay en tu vientre, y dos pueblos que estarán separados desde tus entrañas. Un pueblo será más fuerte que el otro, y el mayor servirá al menor” (*Rom.*).

Cuando se cumplió el tiempo de dar a luz, salió el primero, rojizo y todo velludo como cubierto con pieles. Lo llamaron Esaú. Después salió su hermano, con su mano asida al talón del primero, y lo llamaron Jacob.

Los niños crecieron. Isaac prefería a Esaú, porque comía de su caza, en la que se había vuelto experto. Jacob, tranquilo y más inclinado a los negocios, era el favorito de su madre.

Cierto día Jacob preparó un guiso de lentejas. Y cuando Esaú volvía del campo, hambriento y malhumorado porque no había cazado

nada, dijo a Jacob: “Invítame a comer, pues estoy muy cansado”. Y Jacob respondió: “Lo haré, si me vendes tu progenitura”. Esaú aceptó, diciendo: “De nada me serviría la progenitura si muriera”. Al cambiar su primogenitura por un plato de lentejas, Esaú renunció a servir como sacerdote en el altar familiar. Por eso la Biblia se refiere a él como “profano” e “irreligioso” (*Hebreos*, 12). La segunda mala pasada que Jacob, el engañador, le hizo a su hermano gemelo le sirvió para robarle la bendición de su padre. Isaac mandó a Esaú a cazar venado al campo, para que le preparara su cena, luego de la cual habría de darle su bendición patriarcal.

Rebeca alertó a Jacob, su favorito y, como Isaac estaba ciego, conspiraron para engañarlo. Cocinaron cabritos de tal modo que pareciera venado, Jacob se vistió con las ropas de su hermano y cubrió sus manos y su cuello lampiño con las pieles de los cabritos. Isaac comió y bendijo al hijo que había suplantado a su preferido.

La primogenitura hizo de Jacob un líder espiritual y la bendición paterna (“Dios te dé del rocío del cielo y de lo más preciado de la tierra: trigo y vino en abundancia. Que los pueblos te sirvan, y las naciones se postren ante ti. Sé señor de tus hermanos, y póstrense ante ti los hijos de tu madre. Sean malditos los que te maldigan, y benditos los que te bendigan”, *Gén*, 27) lo volvió rico.

Esaú, dos veces traicionado por el mismo que lo había agarrado por los talones en el momento del parto, juró vengarse y planeó la muerte de su hermano. Alertado por su madre, Jacob huyó a Mesopotamia. Más tarde, después de la lucha con el ángel, adoptó el nombre de Israel. Tuvo doce hijos (que fueron los fundadores de las doce tribus).

Habría que cuidarse, pues, del plato de lentejas y de las mañas cocineras de la madre. Pero el guiso es un clásico del frío y la receta materna es la única posible. Acá va.

Las lentejas se remojan 24 horas en agua. La preparación es, sí, lenta, pero eso garantiza el mejor guiso. Se saltea panceta ahumada cortada en cubitos pequeños hasta que dore. Se agrega chorizo colorado cortado en rodajas para que suelte la grasa. Si hay demasiada, se descarta un poco y se agregan, en ese orden: cebolla picada, un

medio morrón picado, media zanahoria picada y una papa en cubos un poco más grandes que el resto. Por último, se agregan las lentejas y se cubre todo con caldo de verdura. Si hace falta, se va agregando caldo, pero evitando ensopar la preparación. Se condimenta con sal y pimienta y, esto va en gusto, alguna hierba aromática (tomillo u orégano), pero no es imprescindible. No confundir con la primavera ensalada de lentejas.

## **BUDÍN DE PAN**

Yo creía que el horno estaba arreglado desde enero, cuando lo usé por última vez, pero resultó que no: seguía apagándose aleatoriamente, lo que dificultaba todo proceso de cocción. Fogwill me había prometido el teléfono de un hornista, porque él había pasado por la misma pesadilla. Noté el desperfecto cuando tuve que hacer un budín de pan para homenajear a Ricardo Piglia (era el único postre que toleraba). Como era de prever que acabaríamos con el budín en una sola sentada, dupliqué las cantidades de la receta para poder quedarnos con uno, de modo que estas cantidades son para dos budines de mediano tamaño.

Originalmente, el budín de pan fue inventado para aprovechar los restos de pan duro, pero yo prefiero hacerlo con pan fresco de molde, negro y con cereales. Corto en cubos cuatrocientos gramos de pan y los dejo en un recipiente con nueces picadas y dos pocillos de vermouth (en los cuales, si se prefiere, se pueden poner a remojar pasas de uva; no sé por qué, yo no lo hago). Luego se hierve un litro de leche (o medio litro de leche con medio litro de crema), con abundante canela en polvo y cáscaras de limón o de naranja. Apenas hierve la leche se vuelca sobre el pan y se mezcla todo. Mientras la preparación enfría, se batan seis huevos con doscientos cincuenta gramos de azúcar hasta que quede una crema blanca que se añadirá a la mezcla de pan con leche.

Luego se vuelca en moldes acaramelados (yo uso mis moldes de silicona con forma de rosa) y se lleva al horno durante cincuenta minutos (palillo que salga seco, etc...).

Se sirve con crema y los comensales siempre pensarán que el postre está quemado (porque su color es oscuro), lo que siempre será una buena oportunidad para reflexionar sobre los prejuicios raciales.

## CRÊPES SUZETTE

Las *crêpes Suzette* son un postre clásico y, por lo mismo, un poco pasado de moda. No son difíciles de realizar, pero el proceso es tedioso. Por último, eran el postre predilecto de Hemingway, autor que detesto por razones que escapan a mi razón. Sin embargo, me gusta hacerlas muy de vez en cuando para demostrar que también podría vivir en una corte, y siempre son un éxito.

Son panqueques con salsa de naranja flambeados. Pueden servirse con helado o con crema batida.

Como se trata de “cocina francesa”, el origen de la receta se pierde en un laberinto de mitologías, pero el nombre *Suzette* merece la pena de hundirse en esos vericuetos.

Alguien supuso que Escoffier podría haber sido el padre de la criatura, mencionada en su *Guide culinaire* de 1902, pero las *crêpes Suzette* ya habían aparecido en 1900 en *La grande cuisine illustrée* de Prosper Salles y Prosper Montagné.

Henri Charpentier se atribuye la autoría. Cuenta que trabajaba en el Café de París de Montecarlo cuando en 1895 lo visitó el príncipe de Gales, futuro Eduardo VII. Para adular su paladar, Charpentier (discípulo de Escoffier y cocinero de la reina Victoria y Sarah Bernhardt) ideó un panqueque que debía ir cubierto con una salsa caliente de frutas (en este caso, naranjas), enriquecida con licores varios. La excitación del momento le jugó una mala pasada al cocinero y se le bandeó la sartén, con lo que la preparación empezó a quemársele. Una vez apagadas las llamas, Charpentier probó la salsa y la encontró digna del paladar de un príncipe. Aprobada la invención por el de Gales, Charpentier le dijo que se llamaban *crêpes princesse*. Pero el príncipe rechazó el nombre y, señalando a la hija de diez años de uno de sus acompañantes, llamada Suzette, reclamó ese nombre para la nueva maravilla.

Según otra versión (que me gusta más), el plato fue inventado por M. Joseph en el restaurante Marivaux de París en 1897, para una de las actrices de la Comédie Française llamada Suzette, que las necesitaba en el escenario en un momento determinado. El flambeado fue, entonces, una ocurrencia escenográfica.

La parte tediosa de la preparación es la realización de los panqueques, pero conviene detenerse en ellos porque serán la base de una infinidad de preparaciones (dulces o saladas).

En cuanto a las cantidades, siempre será difícil dar con el punto de consistencia justa para la masa. Conviene aligerarla o espesarla después del primer panqueque, si es que falla, pero las proporciones son más o menos 200 g de harina, 1 huevo, 250 cm<sup>3</sup> de leche y 100 g de azúcar, todo perfumado con algunas gotas de esencia de vainilla (o las semillas de una chaucha) y bastante ralladura de cáscara de naranja.

Se cocinan los panqueques (no muy gruesos) en la sartén o panquequera con abundante manteca (los excedentes de manteca derretida se pueden ir agregando a la masa). Yo calculo dos panqueques por comensal de modo que para una mesa de 6 hay que preparar 12 y alguno más para los golosos.

La salsa se presta al debate, pero yo la hago así: se hace un almíbar con el jugo de 8 naranjas y dos tazas de azúcar condimentada con una pizca de pimienta negra molida. A medida que la preparación hierve se va espumando. Cuando la salsa comienza a espesar y está ya transparente, se retira del fuego hasta el momento del postre. Entonces, se vuelve a calentar el almíbar y se le agrega abundante Triple Sec, Grand Marnier y Cointreau. Cuando la salsa ha espesado, se sumergen en ella las *crêpes* dobladas en cuatro mientras, aparte, se calientan unos gajos de naranja en alcohol (licor). Una vez listas las *crêpes* se disponen en una fuente adecuada, se enciende el alcohol con los gajos de naranja y se vuelca sobre el postre. Rapidito a la mesa.

# PRIMAVERA

---

*La primavera es la estación de la regeneración, de la juventud, de la fuerza incontenible de lo que nace y florece sobre la tierra que parecía muerta. Cocinar en primavera es entregarse al color, a las texturas, a lo tibio y a lo fresco (¡al mismo tiempo!).*

*A las grandes masas novelescas del invierno, suceden los líricos arrebatos primaverales. Todo canta y todo sabe a nuevo. Uno empieza a prepararse para el verano, mientras agota las provisiones de comida congelada y empieza a pensar en la minuta diaria.*

*Flora, la ninfa maníaca, nos contagia su entusiasmo mientras Cupido arroja sin ton ni son sus flechas envenenadas de amor.*

---

## PRIMAVERA DE ATÚN

He aquí un almuerzo instantáneo, riquísimo y saludable. Una jardinera (papas, arvejas, zanahorias, etc...) con tomates cortados en gajos y una lata de lomitos de atún. Habrá quien le ponga mayonesa. Yo la prefiero con vinagre y aceite, sal y pimienta. Los que no han recapitado sobre el horror que significan los criaderos avícolas, pueden reemplazar el atún por pollo. Yo, no.



## ENSALADA DE LENTEJAS

Quien se anima a un invernal guiso de lentejas, no puede dejar de disfrutar de su prima fresca: la ensalada.

Se cuecen en caldo medio kilo de lentejas (con una hoja de laurel), durante 30 minutos. Las lentejas deben quedar tiernas pero sin deshacerse. Se dejan enfriar.

En un cuenco grande, se mezclan las zanahorias picadas finamente con tomillo, perejil fresco picado, dos dientes de ajo picado, medio pimiento verde y medio pimiento rojo picados, una cebolla de verdeo picada, unas cucharadas de mostaza de Dijon, un chorrito de miel, sal, pimienta negra, el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra. Finalmente se agregan las lentejas, se revuelve y se deja reposar un rato para que los sabores se mezclen y brillen.

## CUATRO PASOS

Sólo una cosa le reprocho a Nigel Slater, cuyo programa sigo con voracidad de aprendiz: el hecho de que no sazone sus preparaciones. Me pone mal, paranoico. Intuyo que le han dicho: no uses sal, porque hay muchos hipertensos mirándote. Y entonces él no pone ni sal ni pimienta. ¿Cuánto habrá que poner en sus recetas? Seguramente él presupone que cualquier cocinero sabe sazonar, pero no siempre es así, sobre todo tratándose de ingredientes que no estamos acostumbrados a usar. Y la sazón, sabido es, es la “mano” del cocinero, nunca la receta.

De todos modos, puse manos a la obra. Ayer lunes recibíamos gente del norte. Decidimos hacer un menú de cuatro pasos, porque la entrada y el principal eran recetas nuevas, no probadas, copiadas de Nigel y no quería jugarme a que todo me saliera mal.

Entonces, usé la sopa de verduras que tenía en el freezer, y la serví tal como la hice, sin procesarla, sólo con croutones agregados. Pequeñas porciones, para que no se me llenaran pronto.

De postre, el clásico budín de pan. Como había amigos enojados porque no los había invitado (la mesa es chica, lo siento), hice dos, para una cena futura. Salieron deliciosos.

Como segundo plato, esta invención: una ensalada de trucha ahumada con tomates frescos, pepinos sin semilla, cebolla colorada y palta. Para el aderezo hay dos opciones: vinagre de jerez o jugo de lima. Naturalmente, opté por el segundo (con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, por cierto). Y algunas hierbas frescas (apenas) del cantero de la terraza. Y unos trocitos de queso azul que había comprado para un risotto que decidí no hacer. Una vez más, porciones pequeñas, porque el plato fuerte estaba por llegar. Los comensales pidieron más, y más no había.

El principal era una bondiola de cerdo. Cualquier receta sirve pero ésta es la que hice, copiada de Nigel. Puse a marinar desde la mañana una bondiola de cerdo de porciones generosas en grosellas o frambuesas pisadas un poco (lo mejor sería la variedad menos dulce que se consiga) con sal y pimienta negra molida.

Dos horas antes de la cena puse la preparación en el horno precalentado. La dejé que se cociera tranquilamente, mientras preparaba la guarnición: batatas y manzanas asadas cortadas en pedazos con salvia y tomillo (que saqué del freezer, donde tengo hierbas congeladas en manteca).

Cuando el cerdo estuvo casi listo (bien cocido, pero todavía jugoso), lo retiré y lo puse en una asadera limpia, para que termine de dorar la costra de frambuesas (que es la gracia del asunto).

Los jugos de la carne y la fruta sobrante se desglasan (yo usé cerveza) y se ponen a reducir con echalotes (o cebollas) y ajos picados (¡y sal y pimienta!), hasta que adquiera el punto que uno quiera. Antes de servir hay que colar la preparación y cortar el dulzor con una buena cucharada de mostaza.

En fin, yo opté por no usar toda la fruta sobrante, y no me arrepiento porque, repito, el resultado habría sido demasiado dulce. No me gustan demasiado las carnes salseadas, pero esta excepción vale la pena. Si sobra bondiola para el día siguiente, se pueden hacer sandwiches, para ir de picnic el día de la primavera.

## **ENSALADA DE RÚCULA Y SALMÓN CON HUEVOS ESCALFADOS**

Existiendo la posibilidad de decir “escalfados” sólo un afrancesamiento mal avenido explica que sigamos diciendo “poché”. Como una amiga muy querida retornaba a su lejano redil, donde la espera una manada de gatos de dimensiones inconmensurables, decidimos prepararle un banquete de despedida que incluía una entradilla bien gatuna, a base de rúcula (los gatos la adoran y se frota-ron contra las bolsas de la verdulería cuando la compramos), salmón ahumado y huevos escalfados.

En este punto, la cuestión técnica es el único escollo.

El plato se monta previamente con salmón ahumado en lonjas cor-tado en pedazos adecuados para llevarse a la boca sin tener que usar cuchillo. Sobre el salmón, un nido de rúcula ligeramente aderezada (para que las hojas no se quemem mientras se completa la delicada preparación). Y encima de la rúcula, el huevo escalfado.

Para hacer los huevos escalfados, usamos la siguiente técnica (en este caso, uso el plural porque es necesario un ayudante): se empa-quetan los huevos en papel film (yo los sazonó dentro del paquete, pero hay gente que prefiere hacerlo una vez que están cocidos): sal, pimienta, un toque mínimo de perejil picado muy fino o cebollín (o *ciboullete*, si se prefiere el galicismo) y se colocan en agua hirviendo durante... bueno, acá la cosa alcanza una segunda complicación. Un huevo escalfado necesita de cuatro minutos para obtener su punto de cocción óptima (la clara blanca, la yema líquida), pero como se sigue cocinando, algunos sugieren sumergir el huevo ya cocido en agua helada y recalentarlo en agua caliente al momento de servirlo. Es demasiado estrés.

Lo que hicimos fue cocinar los huevos durante tres minutos y dejar que continuaran la cocción mientras deshacíamos los paqueti-tos (operación compleja que requiere de una tijera a mano y manos rápidas). El resultado se sirve con el huevo tibio.

Para acelerar el proceso, conviene tener los platos semimontados y los huevos ya empaquetados en la heladera.

Los puristas descartarán el papel film y harán los huevos al estilo *bareback*, en agua ligeramente avinagrada, colocando el huevo crudo en el centro de un remolino artificialmente producido en la olla. Mi habilidad no da para tanto.

## **SALMÓN CON PURÉ DE ARVEJAS**

De pronto, la gente se ha volcado a la dieta sana. Un amigo ha dejado de tomar alcohol y dice que adelgazó ya 12 kilos. Come liviano. En fin...

Lo invitamos con una entrada clásica: el cous cous con camarones (pero esta vez sin zucchinis, porque no tenía).

Para principal tenía una penca de salmón rosado, que sellé primero en una sartén bien caliente y puse después en el horno sobre una base de cebollas e hinojos cortados en fina juliana.

Sobre el salmón, piel de naranja y cilantro, sal rosada del Himalaya (bueno: sal, lo demás es mariconería y aprovechar los regalos de las amigas berlinesas) y pimienta negra. Apenas diez minutos de horno (un error, si ya hace calor: como la cocción debe ser inmediatamente anterior al emplatado se sale de la cocina chorreando transpiración, lo que nunca queda bien) y a la mesa, acompañado de un puré de arvejas.

Para el puré de arvejas herví una papa en un poco de caldo de verduras, luego retiré y en el mismo caldo agregué quinientos gramos de arvejas congeladas, que cociné durante cinco minutos a partir de que el líquido volvió a hervir. Luego pisé las arvejas, con abundante manteca y un poco de crema. Tamicé la preparación para eliminar las cáscaras (lo que sobró lo congelé para hacer una sopa crema) y mezclé con la papa. Tiene que resultar un puré muy suave y de consistencia cremosa. Sal, pimienta y el salmón rosado montado sobre el puré verde, que también podría haber sido de habas, pero en mi barrio no se consiguen.

En cinco minutos no quedaba más que mi transpiración en la mesa.

## **BONDIOLA CON SALSA DE MOSTAZA**

Ya se sabe que la bondiola de cerdo, bien preparada, es un éxito asegurado. Hice esta bondiola a la cerveza y salió muy bien.

Primero rellené la bondiola con cuatro dientes de ajo y la sellé primorosamente, con un poco de aceite en la sartén, mientras calentaba el horno. Salpimenté la carne por todos sus flancos y la dispuse sobre una asadera con apenas de aceite. Mezclé mostaza de dijón (sí o sí, no me vengan con medias tintas) con un poco de cerveza. Con esa pasta chirle bañé la bondiola y luego vacié el resto de la lata de cerveza en la asadera. Al horno, no muy fuerte, durante dos horas. A medida que la cocción avanza se va agregando cerveza y la carne se da vuelta una o dos veces (no más). Antes de apagar el horno, todavía le agregué unas semillas de mostaza. Dejé la bondiola en una asadera limpia en el horno caliente y apagado y puse a reducir los jugos de la cocción que, finalmente, monté con una buena porción de manteca. ¿Adivinan qué? No sobró nada. Opción: hacerla a la parrilla.

## **GATEAUX DE FRUTOS DEL BOSQUE**

Todo empezó como un tonto desafío. Los amigos que viven en Nueva York siempre se quejan de que no haya, fuera de Argentina, heladerías. Aparentemente, en la mayoría de las ciudades “civilizadas” se considera al helado un producto estacional, y como no disfrutaban de veranos largos, han eliminado ese consumo esencial de sus horizontes. Yo dije: “pero entonces, hagan ustedes sus propios helados”. Se resistían a creer que se pudieran fabricar cremas heladas con facilidad e, incluso, sin máquina. Tuve que recordarles que los helados se conocen desde antes que la electricidad y que la pereza de la que estaban dando muestras me sublevaba. Les pasé mi receta de cremas heladas caseras.

Lo siguiente fue prepararles un *gateaux* de helado de frutos del bosque que es básicamente un helado puesto sobre un bizcochuelo. Como sucede con la mousse, los helados de frutas admiten la preparación simplificada a base de gelatina usada como coagulante. Si se tratara de una crema de chocolate habría que utilizar como base una crema inglesa o maicena, pero dejemos eso para otro momento, y que María Moreno siga protestando. Lo primero es el bizcochuelo, que es un clásico cuatro cuartos de chocolate: cien gramos de harina, man-

teca, azúcar y huevos (naturalmente, conviene comenzar pesando los huevos para equilibrar luego las demás cantidades). El quinto cuarto es el chocolate derretido. Ah, el orden: primero se batan hasta que estén blancos los huevos con el azúcar, luego se agrega la manteca sin dejar de batir y finalmente la harina tamizada y el chocolate fundido. Debe quedar una crema bien aireada. Al horno en un molde con cintura removible enmantecado hasta que la masa esté cocida, lo que se verifica con el clásico palillo que debe salir limpio. El batido debería garantizar la textura apropiada de esta base (no muy gruesa), pero en caso de titubeo, se puede agregar una pizca (un cuarto de cucharadita ya es mucho) de polvo para hornear. Por supuesto, el bizcochuelo se puede comprar.

Ahora, el helado, cuya preparación no puede ser más sencilla (ni más tediosa). Se congelan los frutos del bosque (los que se prefieran: yo uso frambuesas, moras, arándanos y frutillas) y se procesan hasta formar una pasta de aproximadamente un kilogramo de peso que se reserva en la heladera o el congelador. Aparte se prepara una gelatina de frutilla o de frambuesa usando sólo las tres cuartas partes del agua indicada en el sobre y se deja enfriar (pero no coagular) y se bate un kilo de crema con azúcar a gusto. Luego se integran las tres preparaciones (pasta de frutas y gelatina en primer término y luego la crema de leche). Hasta acá, todo ha sido bastante rápido. Ahora hay que prender la tele o agarrar un libro porque hay que batir la crema mientras se enfría para evitar la cristalización (lo ideal es hacerlo a cinco grados bajo cero, para lo que alcanza un baño maría de hielo con sal gruesa, pero yo prefiero poner directamente la crema en el freezer). Cada quince minutos se revuelve bien la preparación con un batidor para garantizar su textura cremosa. La operación demorará por lo menos tres horas y será evidente a la vista, al tacto y al gusto cuándo hay que dejarla reposar la noche entera (ah sí, hay que hacerlo el día antes). Una vez alcanzado el punto deseado, se vuelca la crema en el mismo molde en el que se horneó el bizcochuelo, que servirá de tapa en esta instancia. O en otro molde, siempre y cuando el diámetro de la base sea el mismo del bizcochuelo (yo tengo uno de siliconas con forma de rosa, pero tal vez sea demasiado maricón para el comensal

promedio). Después, cuando la crema ya esté bien sólida, se desmolda invirtiendo y se guarda en el congelador (donde alcanzará la consistencia perfecta). Las dos últimas veces que hice este postre no quedaron ni las migas. Si sobra helado... queda para las películas de la noche.

## **ENSALADA DE PAPAS**

¿Qué sería de los europeos sin nosotros, es decir sin la papa americana? Muertos de hambre, andarían, como en la Edad Media. Igualmente crueles, porque nada te pone más violento que el hambre.

La papa es la reina de la cocina: tortillas, purés, papas fritas, ensaladas, papas asadas, papas plomo... En primavera salen las papas nuevas, muy tiernas y riquísimas.

Las ensaladas de papa son siempre un buen acompañamiento. Hay varias versiones: papa con huevo y mayonesa (no es mi preferida), papa con perejil, aceite y vinagre (la más elegante, la más rica), o ésta, con panceta y romero.

Se hierven las papas (digamos: medio quilo) con cáscara, en agua con sal. La panceta ahumada en lonjas (ocho) se fríe hasta que esté crocante. La grasa se descarta. Una vez frías las papas, se las corta en rodajas gruesas (con o sin cáscara). Se mezclan con las lonjas de panceta crujiente (que se rompan naturalmente) y se les agrega una vinagreta preparada con el jugo de un limón y la cáscara del limón rallada, un diente de ajo, una cucharada de romero fresco picado, sal, pimienta negra y aceite de oliva. Un poco de perejil no perjudicará a esta ensalada deliciosa, al mismo tiempo fresca y nutritiva.

# ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

- 14 ASADO A LEÑA
- 39 ATÚN CON JARDINERA
- 43 BONDIOLA DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA
- 40 BONDIOLA DE CERDO CON Crosta DE GROSELLAS
- 30 BORSCH
- 32 CAMARONES (COUS COUS)
- 37 CRÊPES SUZETTE
- 12 CHAMBOTA O MESCOLANZA TURCA
- 13 CHUTNEY DE BERENJENAS Y MANZANAS
- 16 CORDERO (PIERNA DE) A LA PARRILLA
- 11 ESPINACAS CON QUESO CREMA
- 22 ESPINACAS (FLANES DE)
- 44 FRUTOS DEL BOSQUE (GATEAUX DE)
- 10 GAZPACHO
- 9 GUACAMOLE
- 33 HEFEKLÖBE
- 18 HELADOS CASEROS
- 12 LENGUADO (CARPACCIO DE) O CEVICHE CHECO
- 34 LENTEJAS (GUISO DE)
- 40 LENTEJAS (ENSALADA DE)
- 24 LOMO EN CUBOS
- 17 MANGO Y MARACUJÁ (MOUSSE DE)
- 36 PAN (BUDÍN DE)



- 46 PAPAS (ENSALADA DE)
- 14 PEPINOS CON CREMA
- 18 QUINOTOS AL WHISKY
- 25 RISOTTO DE HONGOS
- 43 SALMÓN CON PURÉ DE ARVEJAS
- 42 SALMÓN (ENSALADA DE RÚCULA CON HUEVOS  
ESCALFADOS)
- 21 SALSA DE AJÍES Y MANÍ
- 31 SCHINKENFLECKEN
- 29 VERDURAS (SOPA DE)
- 24 VERDURAS (TORTILLA DE)



---

### DANIEL LINK

es catedrático y escritor. Dirige en la Universidad de Tres de Febrero el Programa de Estudios Latinoamericanos Contemporáneos y Comparados y el Centro Interdisciplinario en Estudios y Políticas de Género. Dicta cursos de Literatura del Siglo **xx** en la Universidad de Buenos Aires. Ha publicado poemas, ensayos, novelas, obras de teatro, literatura infantil. Su obra ha sido parcialmente traducida al portugués, al inglés, al francés, al italiano y al alemán.

[FOTOGRAFÍA: SEBASTIÁN FREIRE]



# ÍNDICE GENERAL

## 7 **INTRODUCCIÓN**

### 9 **VERANO**

- 9 GUACAMOLE
- 10 GAZPACHO
- 11 ESPINACAS CON YOGURT
- 12 MESCOLANZA TURCA
- 12 CEVICHE CHECO
- 13 CHUTNEY DE BERENJENAS Y MANZANAS
- 14 PEPINOS CON CREMA
- 14 ASADO A LEÑA
- 16 PIERNA DE CORDERO A LA PARRILLA
- 17 MOUSSE DE MANGO Y MARACUJÁ
- 18 HELADOS CASEROS
- 18 QUINOTOS AL WHISKY

### 21 **OTOÑO**

- 21 SALSA PATRICIA
- 22 FLANES DE ESPINACAS
- 24 TORTILLA DE VERDURAS
- 24 LOMO EN CUBOS
- 25 RISOTTO DE HONGOS
- 26 TARTAS

29	<b>INVIERNO</b>
29	SOPA DE VERDURAS ENRIQUECIDA
30	BORSCH
31	SCHINKENFLECKEN
32	COUS COUS CON CAMARONES
33	HEFEKLÖßE
34	GUISO DE LENTEJAS
36	BUDÍN DE PAN
37	CRÊPES SUZETTE
39	<b>PRIMAVERA</b>
39	PRIMAVERA DE ATÚN
40	ENSALADA DE LENTEJAS
40	CUATRO PASOS
42	ENSALADA DE RÚCULA Y SALMÓN CON HUEVOS ESCALFADOS
43	SALMÓN CON PURÉ DE ARVEJAS
43	BONDIOLA CON SALSA DE MOSTAZA
44	GATEAUX DE FRUTOS DEL BOSQUE
46	ENSALADA DE PAPAS
47	<b>ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS</b>
49	<b>SOBRE EL AUTOR</b>





**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL**

ENRIQUE MAMMARELLA

Rector

LAURA TARABELLA

Decana Facultad de Humanidades y Ciencias