

PEPINO



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA



Los pepinos (*Cucumis sativus*) son plantas herbáceas de la familia de las Cucurbitáceas.

Hortaliza de fruto alargado y cilíndrico, posee una carne acuosa, verde pálida, crujiente, fresca y ligeramente amarga. La piel es verde brillante y generalmente lisa.

Oriundo de la India, se cultiva desde hace más de 3.000 años.

En Mendoza se produce en el cinturón verde de los departamentos de Guaymallén y Maipú.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Propiedades

Contiene principalmente agua.

Aporta vitaminas C, E y aceites esenciales.

Rico en ácidos ascórbico y cafeíco, sustancias que combaten el exceso de líquido en tejidos inflamados. Por eso, las rodajas de pepino son recomendadas para rebajar la hinchazón o las ojeras.

Por su escaso valor calórico es aconsejado también para adelgazar.

Buen desintoxicante del organismo, ayuda a eliminar el ácido úrico.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA



Como consumirlo

Generalmente crudo y sin cáscara, agregándolo a ensaladas.

Para realzar su sabor es aconsejable rociarlo con limón.

Evitar el vinagre y la sal, porque estos ingredientes lo tornan indigesto.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Crema de pepino

Ingredientes: 1/2 kg de pepinos, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo, 4 yogures, 4 cucharadas de queso crema, perejil, pimienta negra y sal c/n.

Preparación: pelar los pepinos y mixear con el ajo, el aceite, el queso y los yogures hasta obtener una crema. Salpimentar. Colocar en compoteras y llevarlas a la heladera durante una hora. Antes de servir, agregarle un poco de perejil picado.

Canapés de pepinos

Pelar pepinos y sumergirlos durante una hora y media en agua salada y limón. Cortarlos en rodajas, condimentarlos con sal, aceite y una pizca de pimienta. Escurrir bien. Untar rebanas de pan de diversas formas con manteca, mayonesa a gusto y colocar encima las rodajas de pepino.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Ensalada con aromas frescos

Ingredientes: 4 pepinos pelados y partidos por la mitad, 1 taza de mayonesa, 1 taza de crema de leche, 1 taza de cebolla picada, 4 cucharadas de albahaca, 4 cucharadas de jugo de limón, pimienta molida y sal c/n.

Preparación: quitarles las semillas a los pepinos y cortarlos en rodajas delgadas, agregar una cucharadita de sal y escurrir. Llevar a la heladera durante una hora. Secar las rodajas y agregar todos los ingredientes. Ideal para acompañar carnes asadas.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Tzatziki (salsa griega)

Machacar el ajo pelado en el mortero. Pelar el pepino, rallarlo y ponerlo en un colador para que suelte el agua.

Añadirle el yogur batido, los ajos, el aceite, la sal, la pimienta y las hojas de menta picadas, hasta que la preparación quede homogénea. Si se desea como salsa fría, añadir más yogur.

Poner en un recipiente tapado en la heladera durante 2 horas antes de servir. Si se usa como crema, untarlo sobre pan tostado espolvoreado con menta picada.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Pepinos fritos

Ingredientes: 1 pepino, 100 g de harina, aceite c/n.

Preparación: cortar el pepino en láminas de menos de medio centímetro de espesor. Reservar.

Colocar harina en un recipiente y rebozar las rodajas. Su humedad natural hará que la harina se pegue sin necesidad de utilizar una mezcla de huevo. Freír en abundante aceite. Condimentar con sal y servir.

Pepinos almendrados

Ingredientes: 2 pepinos, 1/2 taza de almendras, 2 cucharadas de ciboulette picada, 1 taza de crema de leche, 1 cucharadita de jugo de limón, sal y pimienta c/n.

Preparación: cortar los pepinos sin pelar, en rodajas muy finas. Dejarlos drenar con sal y reservar.

Para el aderezo, picar las almendras y combinarlas con el ciboulette, la crema, el jugo de limón, sal y pimienta. Aderezar, mezclar y servir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Pepinos rellenos

Ingredientes: 8 pepinos grandes, 1 cebolla rallada, 2 cucharaditas de manteca, 2 tazas de leche.

Para el relleno: 500 g de carne picada, 500 g de papa en daditos, 1 cebolla picada finamente, 2 tomates maduros picados en cubitos, 1 y 1/2 taza de agua, aceite y condimentos c/n.

Preparación: saltear la carne picada con las papas. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar durante 20 minutos. Por otro lado, abrir los pepinos a lo largo y retirarles las semillas. Blanquear en agua y sal durante 10 minutos. Secar, escurrir y rellenar. Colocar en una fuente y bañarlos con la leche, la manteca y la cebolla, llevando a fuego moderado hasta tiernizar.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA

Pepinos diferentes

Ingredientes: 2 pepinos, 1 tomate grande, 2 dientes de ajo, sal, vinagre y aceite c/n.

Preparación: partir los pepinos por la mitad y ahuecarlos. Extraer la pulpa.

Colocar ese contenido en un recipiente y añadir el resto de los ingredientes. Rellenar los pepinos y servir.

Pepinos en vinagre

Ingredientes: pepinos pequeños, hierbas aromáticas, ajo y vinagre de alcohol y de manzana c/n.

Preparación: pinchar los pepinos con un tenedor para que el vinagre penetre hasta el centro.

Colocarlos en un frasco de boca ancha junto con hierbas aromáticas. Llenar el frasco con vinagre de alcohol hasta los 2 tercios y el resto con el de manzana. Dejar reposar durante 20 días en la heladera. Consumir.



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
ARGENTINA