



**mmm...**  
**MENDOZA COCINA**



Ente Mendoza  
Turismo



**MENDOZA**  
**ARGENTINA**



MENDOZA TE INVITA A PROBAR SU COCINA



**M**endoza invita a recorrer montañas, ríos, lagos, oasis cultivados, ciudades y pueblos para conocer la cultura local y la hospitalidad de su gente.

La provincia ofrece, junto a sus majestuosos vinos, una canasta de materias primas de su generosa tierra y de productos elaborados; destacando de esta forma los ingredientes de los Oasis y secanos productivos.

En esta tierra se ha consolidado una gastronomía cosmopolita maridada con vinos de exquisita variedad y riqueza dando como resultado cocina de autor, cocina criolla y de inmigrantes.

# ZONA METR OPOL ITANA

**I**ntegrada por su Capital, la Ciudad de Mendoza, Godoy Cruz, Guaymallén, Maipú y Lavalle.

Este centro neurálgico, compuesto entre el piedemonte y la planicie, posee un suelo dedicado a la actividad comercial, administrativa, turística, industrial y agrícola entre otras.

Forma parte de la región turística denominada "Metrópolis del Vino" por su puesta en valor de su patrimonio histórico que aún conserva. Se desarrollan una variada oferta gastronómica que complementan con sus actividades culturales y recreativas. Conforman los paseos comerciales y los centros abiertos con sus amplias veredas custodiadas por las acequias en donde los duendes del agua invitan a recorrerlas. Desde 2005, Mendoza es una de las diez ciudades que conforma la red internacional de Grandes Capitales del Vino.

La cocina metropolitana conjuga en su seno lo mejor de las ciudades globales, de trascendencia internacional, con características cosmopolitas uniendo el legado de otras civilizaciones que forman parte de la identidad.

2 personas  
Maridaje: Vino Casero

## Chanfaina

### Ingredientes

1 kg. de menudos de chivito  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
50 cc de vino blanco  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
Orégano c/n  
Ají molido c/n  
1 cucharadita de harina  
4 cucharaditas de agua  
2 rebanadas de pan casero  
100 cc de sangre o morcilla  
30 g de grasa de chivito

### Procedimiento

Cortar en cubos pequeños las menudencias del chivito (corazón, hígado, riñones).

Limpiar los vegetales y picar finamente el ajo y el perejil y la cebolla en brunoise.

Rehogar los vegetales en la grasa durante 8 minutos.

Luego agregar las menudencias, condimentar a gusto y cocinar 15 minutos más. Cuando las menudencias estén bien cocidas agregar la sangre hasta coagular o en su reemplazo puede agregarse harina disuelta previamente en agua y la morcilla desmenuzada, incorporar vino blanco y cocinar 5 minutos hasta terminar la cocción.

Servir en cazuelita acompañado de pan casero.



2 personas  
Maridaje: Torrontés

## Burrata

### Ingredientes

1 burrata (estilo de queso fresco)  
1 atado de rúcula  
Tomates secos c/n  
Aceite de oliva  
400 cc de aceto balsámico  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
Almendras peladas y tostadas c/n

### Procedimiento

Para la vinagreta: en un bowl colocar 30 cc de aceite de oliva y añadir poco a poco el aceto balsámico batiendo para crear una emulsión, agregar sal, pimienta y lograr que la vinagreta quede espesa.

Colocar en un plato un colchón de rúcula, colocar burrata haciéndole una cruz en el medio y agregarle tomates secos hidratados a gusto, almendras tostadas y aderezar con vinagreta.



4 personas  
Maridaje: Caberner Sauvignon

# Pappardelle con hongos de pino y filete de ternera

## Ingredientes

1 kg de Pappardelle  
250 g de hongos de pino  
300 g de filete de ternera  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
50 cc de vino blanco  
½ k de tomates cherries  
50 g de manteca  
Aceite de oliva c/n

Para la masa:  
1 kg de harina 0000  
8 huevos  
400 cc de vino blanco

## Procedimiento

Hacer volcán en la harina, agregar huevos batidos y vino blanco; amasar y reservar en la heladera por 1 hora.  
Cortar en cubos el filete y reservar.  
Hidratar hongos de pino en agua caliente, hervir durante 2 minutos. Enjuagar y reservar.  
Saltear los cubos de filete, desglasar con vino blanco, agregar sal, pimienta, cherries cortados por la mitad y manteca. Emulsionar, agregar hongos de pino y reservar.  
Estirar la masa del grosor que se desee y cortar cintas de 2 cm de ancho.  
Colocar en una olla agua y sal, una vez que rompa hervor colocar la pasta y cocinarla entre 5 y 7 minutos.  
Colar y servir con la salsa.



4 personas  
Maridaje: Blend

# Vacío al horno con papas ralladas a la panceta

## Ingredientes

1 vacío  
Aceite de oliva c/n  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
2 cebollas  
1 pimienta roja  
1 pimienta verde  
4 dientes de ajo  
Tomillo c/n  
½ vaso de vino blanco  
Guarnición  
3 papas  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
Perejil c/n  
Romero c/n  
1 puñado queso rallado  
50 g panceta  
2 huevos  
Manteca c/n

Guarnición  
3 papas  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
Perejil c/n  
Romero c/n  
1 puñado queso rallado  
50 g panceta  
2 huevos  
Manteca c/n

## Procedimiento

Dorar el vacío en sartén con oliva de ambos lados, colocar sal y pimienta.  
Pasar el vacío sobre papel aluminio y adobar con un poquito de oliva más los morrones, cebolla y ajo fileteados y/o picados, además del tomillo y el vino blanco.  
Envolver bien con papel aluminio.  
Llevar a un horno medio por 2 horas.  
Para la guarnición, rallar las papas en crudo. Salpimentar y mezclar con los huevos batidos, queso de rallar, romero, perejil y panceta picados.  
En una sartén, agregar manteca y colocar la mezcla de papa en formas de hamburguesas. Cocer de ambos lados.

2 personas  
Maridaje: Syrah

## Bondiola de cerdo con puré de batata y manzana

### Ingredientes

1 kg bondiola de cerdo  
1 taza aceto balsámico  
½ taza de miel  
4 batatas chicas  
4 manzanas chicas  
300 g crema de leche  
4 cucharadas de azúcar  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
1 cucharada de jengibre rallado  
1 ramita de canela

### Procedimiento

Para el puré: pelar y cortar las batatas y manzanas en cubo, llevarlos a una olla con sal junto con el jengibre y la canela. Una vez cocidas, colar y retirar rama de canela, pisar con pisa- papa o mixer, hasta obtener un puré fino y cremoso.

Para condimentar el puré, colocar azúcar en una sartén y llevar al fuego hasta obtener un caramelo, agregar crema de leche y revolver hasta que esté integrado. Verter la preparación sobre el puré y mezclar, agregar sal y pimienta.

Para la bondiola: cortar la bondiola en cubos, llevar a sartén o wok con aceite de oliva. Dejar dorar bien ambos lados, sin mover. Reservar. En una sartén colocar aceto y miel, cocinar hasta que su consistencia sea como jarabe, incorporar el cerdo hasta que los cubos estén bien cocidos, pero jugosos.

Rectificar sal y pimienta.

Servir los cubos de bondiola bañados por la salsa acompañados del puré.

4 personas  
Maridaje: vino blanco dulce cosecha tardía

## Duraznos al chardonnay

### Ingredientes

4 duraznos  
1 litro de vino chardonnay  
2 cucharaditas de gelatina sin sabor  
4 bochas de helado de crema

### Procedimiento

Cortar los duraznos en gajos y marinar en vino chardonnay durante 30 minutos. Retirarlos del vino y reservar.

Hervir el vino para evaporar el alcohol, dejar enfriar y agregar gelatina sin sabor, revolver.

Rellenar copas con fondo de vino chardonnay y duraznos, llevar a la heladera por 30 minutos.

Servir con helado de crema.



4 personas  
Maridaje: vino tinto fortificado de Malbec

## Patay o pan de algarroba con arrope de uva

### Ingredientes

2 huevos  
1 taza de azúcar  
½ taza de aceite  
1 taza de harina de algarroba  
1 taza de harina leudante  
1 taza de harina integral  
1 taza de leche  
Esencia de vainilla c/n  
Para arrope de uva:  
1 kg de uvas  
¾ de taza de azúcar

### Procedimiento

Desgranar la uva, agregar azúcar y dejar macerar durante toda la noche en la misma olla donde se preparará el arrope.  
Hervir al día siguiente a fuego lento hasta que el azúcar tome un color café intenso y la textura sea similar a la miel.

Retirar del fuego, enfriar y reservar.  
Mezclar en un bowl los huevos con el azúcar, aceite, leche y esencia de vainilla.

En otro recipiente mezclar harina de algarroba, harina leudante y harina integral.

Agregar los ingredientes húmedos al recipiente de las harinas y mezclar. Una vez incorporados todos los ingredientes, volcar la masa en un molde elegido, se aconseja repartirlo en moldes pequeños.

Llevar a un horno medio hasta que se cocine.  
Una vez listo, espolvorear sobre toda la superficie azúcar impalpable y agregar arrope de uva.

**Febrero** Lavalle agasaja con su tradicional “Festival del melón y la Sandía”.

**Marzo** se celebra Nuestra Fiesta Nacional de la Vendimia en la Ciudad de Mendoza.

**Julio** Maipú festeja su “Fiesta Provincial de la Olivicultura”

**Noviembre**, Guaymallén se viste de Burbujas y sabores en su “Fiesta del Espumante”

**Diciembre** Godoy Cruz celebra su “Fiesta Provincial de la Cerveza”

# Z O N A A L T A M O N T A Ñ A

**I**ntegrada por los departamentos de Luján de Cuyo y Las Heras. Liderada por el imponente Cerro Aconcagua, donde domina el paisaje de la Cordillera de Los Andes en sus tres sistemas Principal, Frontal y Precordillera unidas con sus valles transversales en donde afloran parte de su pasado y su presente.

Allí, sus escenarios místicos y deslumbrantes, desde la ocupación indígena Huarpe en la época prehispánica, rescatando el legado del Camino del Inca "Qhapaq Ñan", el paso de la gesta Libertadora del Ejército de los Andes en conjunción con la biodiversidad que enmarca la montaña ofrecen una gama de actividades para diferentes visitantes desde el agua, la tierra y el aire.

La gastronomía se caracteriza por su cocina regional y de montaña, donde confluye la gastronomía de colectividades, que refleja la vida de las personas presentando la particularidad de contar con una variedad de oferta culinaria.

4 personas  
Maridaje: Pinot Grigio

## Provoleta con frutos secos y coleslaw

### Ingredientes

1 rodaja de queso provolone  
Frutos secos c/n  
Pimienta molida  
Aderezo de mostaza  
Repollo morado  
Aceite de oliva

### Procedimiento

Para el coleslaw, cortar repollo muy fino y condimentar con aderezo de mostaza.

Prepara una cazuela de barro o plancha de hierro, colocar aceite de oliva.

Introducir el provolone, una vez dorado de un lado proceder a darlo vuelta y agregar frutos secos.

Servir en el mismo recipiente la provoleta, condimentar con un hilo de aceite de oliva y acompañar con pan.

4 personas  
Maridaje: vino Rosado de Cabernet Franc

## Paté de ternera con tomillo y pimienta negra

### Ingredientes

250g de hígado de ternera  
1 cebolla  
1 zanahoria  
1 diente de ajo  
Tomillo c/n  
Pimienta negra molida c/n  
50 cc de vino blanco

### Procedimiento

Cortar el hígado y el resto de ingredientes (zanahoria, cebolla, ajo), poner a hervir en una olla con vino blanco, sal, tomillo y pimienta hasta que las verduras estén completamente cocidas.

Procesar, corregir sal si es necesario, colocar en un recipiente y llevar al frío por una hora.

Acompañar con pan de campo y aceite de oliva.



6 personas  
Maridaje: Sauvignon Blanc

# Humita

## Ingredientes

20 choclos  
3 cucharadas de aceite  
1 cebolla  
1 pimiento morrón  
2 tomates perita  
Un ramito de albahaca fresca  
200 ml de leche entera  
1 cucharadita de ají molido  
Azúcar c/n  
Sal c/n

## Procedimiento

Cortar la cebolla y el pimiento (no procesar).

En una olla colocar aceite y rehogar.

Cuando la cebolla ha quedado transparente, agregar los tomates pelados, sin semillas y cortados en cubitos; también los granos de choclo rallados.

Cocinar a fuego lento, revolver de vez en cuando con cuchara de madera.



4 personas  
Maridaje: Petit Verdot

# Guiso de Lentejas

## Ingredientes

500 g de lentejas secas.  
300 g de costillas de cerdo.  
1 cebolla mediana.  
150 g de panceta ahumada.  
1 chorizo colorado.  
Caldo, cantidad necesaria.  
3 cucharadas de aceite de oliva.  
1 limón.  
50 g de perejil.  
Sal y ají molido a gusto.

## Procedimiento

Hervir las lentejas en abundante agua con sal, hasta que estén a media cocción (unos 20 minutos).

Cortar la panceta en bastones y dorar en una sartén con aceite de oliva. Agregar la cebolla picada, cocinar hasta que esté transparente. En una olla incorporar chorizo colorado cortado en rodajas finas y costillas de cerdo, agregar las lentejas previamente coladas y rápidamente incorporar caldo hasta cubrir.

Condimentar con sal (si fuera necesario) y ají molido.

Cocinar revolviendo de vez en cuando con cuchara de madera hasta que las lentejas estén tiernas y el guiso algo espeso.

Cuidar que el guiso de lentejas no se seque durante la cocción agregando caldo de ser necesario.

Servir el guiso de lentejas acompañado de gajos de limón y espolvoreado con perejil picado.

4 personas  
Maridaje: Malbec

## Ossobuco al Malbec

### Ingredientes

1 kg de ossobuco.  
500 cc vino Malbec.  
1 cucharada de aceite de oliva.  
1 cebolla.  
10 g de manteca.  
200 cc de caldo de verdura.  
Orégano c/n.  
Romero c/n.  
Tomillo c/n.  
Pimienta negra en granos c/n.  
Pimentón dulce c/n.

### Procedimiento

Cortar la cebolla en juliana y colocar en una olla.

Agregar aceite de oliva y saltear, sin sal. Cuando estén transparentes (ya empezando a dorarse) agregar sal.

Sellar la carne en la olla y agregar vino tinto y manteca, para suavizar el sabor, dejar evaporar el alcohol por unos minutos.

Colocar el caldo de verduras y dejar la preparación en el fuego, agregar los condimentos moviendo un poquito para que no se pegue, hasta que reduzca la salsa a la mitad y se haga de un espesor considerable.



4 personas  
Maridaje: Cabernet Sauvignon

## Firingues

### Ingredientes

1 kilo de zapallo de estación  
70 g de levadura fresca  
Azúcar a gusto  
Esencia de vainilla c/n  
1 kilo de harina 0000

### Para freír

300 g de grasa derretida  
½ litro de aceite de mezcla

### Para el almíbar

600 g de azúcar  
Cáscaras de naranja  
Canela en rama  
Chaucha vainilla

### Procedimiento

Colocar en un bowl el puré de zapallo, agregar azúcar a gusto, esencia de vainilla y levadura. Mezclar.

Incorporar harina 0000 de a poco hasta lograr una masa blanda y elástica. Dejar leudar unos minutos hasta que los firingues dupliquen su tamaño.

Con ayuda de agua fría formar pequeñas porciones, dándoles forma redonda y marcando una abertura en el centro, tipo rosquilla. Freír ambos lados hasta que queden dorados, luego pasar por almíbar sin espumar. Enfriar.



4 personas  
Maridaje: Infusión de lavanda

# Flan de yerba mate

## Ingredientes

1 litro de leche  
8 huevos  
150 g de azúcar  
10 g de yerba mate  
Caramelo preparado con 100g de azúcar

## Procedimiento

Hervir la leche con el azúcar y revolver hasta que se disuelva, añadir los 10 g de yerba mate. Colar y dejar enfriar hasta que esté ligeramente tibia.

Batir los huevos, una vez listos incorporar a la preparación anterior. Cubrir el fondo y los bordes del molde con el caramelo derretido, rellenar el mismo y colocar a baño maría en una fuente de horno a 100° durante 50 o 55 minutos.

Verificar su cocción con un palito de brochette. Dejar enfriar y desmoldar.

Servir acompañado de dulce de leche o crema batida.

**Febrero** Las Heras nos maravilla con su “Fiesta de la Cosecha” en el Aeropuerto Gobernador Francisco Gabrielli.

**Abril** Luján convoca a homenajear a nuestra variedad insignia: “Festival Tierra Malbec”.

# ZONA NORTE ESTE

**C**omprende los departamentos de San Martín, Rivadavia, Junín, Santa Rosa y La Paz, ubicados en la denominada Llanura de la Travesía presentan un ambiente árido y semiárido, donde se destaca el desarrollo del Turismo Rural, la calidez y hospitalidad de su gente, resaltando su gastronomía en cocina casera y criolla.

La industria vitivinícola se une al desarrollo turístico ya que el Este mendocino reúne gran parte del patrimonio sanmartiniano. Otro atractivo que ofrece la zona, es el embalse El Carrizal, un paraje de gran belleza apto para la práctica de deportes acuáticos y pesca.

4 personas  
Maridaje: Bonarda

## Patitas aliñadas

### Ingredientes

8 patitas de cerdo  
1 apio  
1 cebolla  
Hojas de albahaca c/n  
1 Morrón  
2 dientes de ajo  
1 ají  
Perejil c/n  
Laurel c/n  
Tomillo c/n  
Pimienta en grano c/n  
Aceite de oliva c/n  
Sal y vinagre c/n

### Procedimiento

Cortar el apio en finas rodajas, sacando su fibra para evitar el sabor amargo y seleccionar hojas de albahaca.

Colocar una olla al fuego y agregar el apio en rodajas, las hojas de albahaca, laurel, tomillo y pimienta en grano, una vez que comience a hervir colocar las patitas de cerdo. Cocinar durante 20 minutos, una vez listo retirar las patitas y reservar el caldo.

Para el aliño: en una sartén colocar aceite de oliva y saltear la cebolla en juliana, el Morrón en cubitos y agregar los ajos enteros. Una vez cocidos agregar el caldo previamente preparado con las patitas. Cocinar durante 10 minutos, una vez listo proceder a triturar las verduras y obtener una preparación homogénea. Volcar el aliño por encima de las patitas, agregamos el perejil y ají y cocinar durante 15 minutos para asentar el sabor.

Servir en cazuelita para picar.

Nota: Para limpiar bien las patitas de cerdo, la técnica ideal es cortarlas a lo largo y colocarlas a hervir en agua con un poco de vinagre durante 1 o 2 horas.

4 personas  
Maridaje: Cabernet Sauvignon

## Vizcacha en escabeche

### Ingredientes

1 vizcacha  
2 cebollas  
1 pimienta rojo  
1 pimienta verde  
2 zanahorias  
1 taza vinagre de alcohol  
1 taza de aceite de maíz  
1 taza de agua  
Sal c/n  
Pimienta c/n

### Procedimiento

Limpia la vizcacha y trozar. En una cacerola, calentar aceite de oliva, sellar los trozos y dejar reposar. Rehogar las verduras y agregar la vizcacha. Agregar aceite, agua, vinagre y cocinar durante 20 minutos.

Una vez listo servir frío, caliente o bien se puede guardar en un frasco hasta 12 meses.



4 personas  
Maridaje: blend de Malbec Syrah

## Estofado de cabra

### Ingredientes

1 kg de carne de cabra  
1 cebolla  
1 pimienta  
2 ramas de apio  
2 zanahorias  
2 cebollas de verdeo  
3 papas  
2 dientes de ajo  
100 cc de aceite  
1 cucharada de manteca  
3 litros de caldo de verduras  
200 cc de puré de tomate  
2 hojas de laurel  
½ cucharadita de pimienta negra en granos  
Sal c/n

### Procedimiento

Cortar la carne cubos 3cm x 3cm aproximadamente. Pelar y picar en brunoise la cebolla, el ajo, la cebolla de verdeo, la zanahoria y el pimienta. Reservar.

Cortar las papas en cubos y limpiar las ramas de apio. Reservar. Poner a calentar una olla con aceite e incorporar los trozos de carne, sellar.

Incorporar los vegetales en brunoise (cebolla, zanahoria, cebolla de verdeo, pimienta y ajo), incorporar el vino para desglasar y luego agregar el caldo, pimienta, sal, puré de tomate, hojas de laurel, apio y cocinar durante 3 horas.

En los últimos minutos de cocción añadir las papas y rectificar el sabor de la salsa.



4 personas  
Maridaje: Semillón

## Solomillo laqueado con chutney

### Ingredientes

Solomillo de cerdo  
Membrillo c/n  
1 morrón  
1 cebolla  
Aceite de oliva c/n  
Cerveza negra c/n  
Azúcar  
Sal c/n  
Pimienta c/n

### Procedimiento

Sellar solomillo, colocar sal, pimienta y marinar con ajo y cerveza negra, mandar al horno a una temperatura de 180° por 30 minutos. Para el chutney: picar los membrillos, la cebolla y el morrón colocarlos en una sartén con aceite, sal y pimienta.

Agregar azúcar hasta que se encuentren tiernos los membrillos. Salsear con la reducción del solomillo.

4 personas  
Maridaje: Chardonnay

## Pejerrey con flamiche de puerros

### Ingredientes

*Pejerrey despinado*  
*1 puerro picado*  
*250 cc crema de leche*  
*Sal, pimienta c/n*  
*1 diente de ajo*  
*1 cucharada de aceite de oliva*

### Procedimiento

Sofreír en aceite el pejerrey con el ajo picado.  
Agregar el puerro picado y sudarlo con la preparación anterior.  
Terminar con crema de leche y condimentar.  
  
Servir con papas españolas o puré y unas gotas de limón.



4 personas  
Maridaje: Espumante Extra Brut

## Frutas de estación quemadas

### Ingredientes

*4 frutas de estación (damasco, ciruela, etc.)*  
*1 cucharada de azúcar negra*  
*1 cucharada de manteca*  
*50 cc de coñac (opcional)*

### Procedimiento

En una sartén colocar manteca, sin quemar, agregar las frutas cortadas en gajos, sin moverlas, cocinar hasta que caramelicen de un solo lado, espolvorear azúcar negra y colocar coñac, si se desea.  
  
Servir las frutas acompañadas de helado de americana o vainilla y miel.

4 personas  
Maridaje: Rosado dulce natural

# Tarta de ciruelas

## Ingredientes

*500 g de ciruelas frescas*

*Masa Sablee*

*100 g de manteca*

*80 g de azúcar*

*1 pizca de sal*

*1 cucharadita de canela molida*

*1 huevo*

*180 g de harina*

*Crema Frangipane*

*50 g de almendras*

*50 g de manteca*

*50 g de azúcar*

*1 huevo*

*1 cucharadita de almidón de maíz*

*1 cucharada de ron*

*100 g de crema pastelera*

## Procedimiento

Masa Sablee: blanquear la manteca con el azúcar. Perfumar con canela, unir los huevos, hacer corona con la harina. Colocar el batido en el centro. Unir la masa sin amasar. Cubrir con film y enfriar mínimo 1 hora.

Crema frangipane: mezclar la manteca blanda con el resto de los ingredientes hasta formar una crema.

Estirar la masa de la tarta, forrar la tartera y dejar enfriar. Hornear a blanco en un horno a 180° C por 15 minutos.

Rellenar con crema frangipane y acomodar las ciruelas por encima. Espolvorear azúcar impalpable.

Volver la tarta al horno por 30 minutos y espolvorear con impalpable.

**Enero** Junín realiza el “Encuentro de las Naciones”

Santa Rosa nos entusiasma con su “Festival de la cueca y el damasco”

Durante la época de cosecha, Rivadavia nos reúne en su Fiesta Nacional “Rivadavia Canta al País”.

**Marzo** San Martín nos deleita con su “Fiesta Nacional del Bonarda”.

# ZONA VALLE DE UCO

Los departamentos de Tunuyán, Tupungato y San Carlos conforman el oasis denominado Valle de Uco, donde se combinan la altura, los suelos aluvionales, la irrigación, escasas lluvias y una amplitud térmica que favorece a la zona en sus cultivos. En este vergel de intensos frutales, inmensos viñedos que avanzan hasta el pie de la montaña con cielos limpios y arroyos cristalinos que atraviesan todo su territorio con el marco de la majestuosa cordillera de los Andes. Su principal fuente económica es la vitivinicultura acompañan a ella las actividades de aventura como las tradicionales cabalgatas por la Estancia de la carrera, el mountain bike por distintos parajes, internarse en recorridos con historia, y puesteros que comparten su estilo de vida o simplemente recorrer a pie cañadones, ríos secos y cerros.

Se destaca su gastronomía en cocina de autor en bodegas y casera; relacionándose a través de una eje vertical que son los ingredientes de productos regionales.

4 personas  
Maridaje: Sauvignon Blanc

## Emulsión de aceitunas verdes y pistachos con raspadita mendocina

### Ingredientes

*Para la emulsión*  
70 g pistachos pelados  
80 g de aceitunas verdes  
1 diente de ajo picado  
1 cucharadita orégano  
1 cucharadita perejil fresco  
Aceite de oliva  
Sal c/n  
Pimienta negra c/n  
Agua c/n

*Tortita raspada*  
1 kg de harina 000  
200 g de grasa bovina  
40 g de sal  
400 cc de agua

### Procedimiento

Tortita raspada: mezclar la harina y la sal, agregar grasa bovina a temperatura ambiente, agregar de a poco agua e integrar los ingredientes. Una vez que la masa este lisa se debe amasar durante 10 minutos. Una vez homogénea la masa dejar reposar en el bowl por 15 minutos.

Dividir la masa en bollitos chicos, amasando constantemente. Tapar con repasador y dejar reposar a temperatura ambiente durante 1 hora. Una vez cumplido el tiempo de reposo, se deben aplastar con las manos cada bollito quedando de 1 cm de grosor.

Colocar las tortitas en una fuente previamente enharinada y enmantecado, realizar dos cortes pequeños para ayudar en la cocción. Llevar a un horno fuerte durante 15 o 20 minutos o hasta que se muestren doradas. Dejar enfriar.

Para la emulsión de aceitunas y pistachos: pelar pistachos y descarozar aceitunas. Procesar los pistachos, aceitunas, ajo y pimienta, colocar aceite de oliva. Continuar procesando hasta obtener una textura más cremosa. Añadir agua en caso de obtener sabor fuerte. Servir acompañado de la tortita raspada.

4 personas  
Maridaje: Espumante Brut Nature Rose

## Ensalada Piedemonte

### Ingredientes

2 remolachas con las hojas  
10 nueces  
70 g de queso azul  
½ manzana verde  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Jugo de ½ limón  
3 cucharaditas de azúcar  
Sal c/n  
Pimienta c/n

### Procedimiento

Separa las raíces de las hojas de las remolachas conservando ambas, desechar los tallo violetas que las unen. Lavar bien las hojas y las raíces de las remolachas. Hornear las raíces en un recipiente tapado a 200° durante 45 minutos aproximadamente, o hasta que salga con facilidad un tenedor al pincharlas. Sacar la piel de las raíces, cortarlas en cubos de 1 cm aproximadamente y dejar que se enfríen. Hornear las nueces por 15 minutos a 170° hasta que estén tostadas. En una sartén mediana a fuego medio colocar el azúcar, esperar hasta que se derrita, bajar el fuego a mínimo y agregar todas las nueces. Remover las nueces para que se cubran con caramelo, agregar 2 pizcas de sal. Cuando todo el caramelo este adherido a las nueces apartarlas para que se enfríen.

Llenar una ensaladera grande con partes iguales de rúcula y las hojas de la remolacha cortadas en tiras transversales de 2 cm de ancho aprox. Cortar la media manzana en cubos de 1 cm sin las semillas ni la parte dura del corazón. Si se va a consumir la ensalada de inmediato se debe agregar jugo de limón para que la manzana no se oxide.

Cortar el queso azul en cubos. Mezclar todos los ingredientes menos el queso en la ensaladera, sal y pimienta a gusto. Antes de servir, esparcir el queso azul arriba.



4 personas  
Maridaje: Cabernet Franc

## Conejo a la tupungatina con nueces y hortalizas

### Ingredientes

1 conejo  
3 ramitas de perejil  
1 rama de apio  
3 dientes de ajo  
2 zanahorias  
1 cebolla mediana  
1 taza de aceite de oliva  
½ litro de vino  
1 taza de caldo de verdura  
200 g de harina

200 g de nueces picadas y peladas  
2 hojas de laurel  
½ pimienta verde  
½ pimienta roja  
Sal c/n  
Pimienta c/n  
1 pizca de romero  
1 pizca de orégano

### Procedimiento

Colocar una cacerola con aceite, dorar los ajos y agregar la cebolla, el pimienta, apio y perejil en juliana y por último las nueces.

Cuando esté dorado agregar el conejo, el vino y los condimentos junto con la taza de caldo de verdura, cocinarlo hasta que el conejo esté tierno. En caso de secarse agregar caldo de verduras.



4 personas  
Maridaje: Pinot Noir

## Trucha rellena con hongos

### Ingredientes

4 truchas enteras  
1 cebolla roja  
1 diente de ajo  
300 g de hongos Champignon  
500 g de hongos portobello  
Hinojo y eneldo c/n  
200 g de tomates cherries  
Aceite de oliva c/n  
300 g de queso semiduro de cabra  
Pimienta negra c/n  
Queso crema c/n

### Procedimiento

Limpiar las truchas, quitarles las espinas y reservar. En una sartén hacer el relleno, con un poco de aceite oliva, poner a dorar la cebolla roja cortada en juliana, junto con el ajo y los tomates cherries. Luego añadir los hongos cortados groseramente y darle varias vueltas hasta que tomen buen color, reservar.

En un bowl colocar los ingredientes salteados junto con el queso crema, hinojo, eneldo y el queso de cabra rallado. Rectificar con la pimienta, a veces no es necesario agregar sal, por el queso de cabra. Sobre una placa para horno rellenar las truchas y envolverlas en papel aluminio, llevar a un horno moderado por 15 minutos hasta que estén bien doraditas y crujientes.

Una vez listas, servir con un poco de aceite de oliva.

4 personas  
Maridaje: Vino tinto Garnacha

## Chaya

### Ingredientes

1 pavo de 5 o 6 kg  
Aceite de oliva c/n  
1 cabeza de ajo  
½ kg de zanahorias  
3 papas  
3 cebollas  
3 morrones  
1 repollo  
Ramitas de apio  
Sal c/n  
Orégano c/n  
2 litros de vino blanco

### Procedimiento

Colocar en la olla aceite de oliva, colocar los dientes de ajo pelados sin picarlos y una capa de presas o trozos chicos de pavo, salpimentar.

Incorporar una capa de verduras picadas pero no muy chicas, los pimientos en tiritas y el apio bien chico.

Seguir alternando presas de pavo y capas de verduras, salpimentando, hasta colocar el vino blanco y finalmente cubrir todo con hojas de repollo enteras, y tapar la olla.

Cocinar a fuego lento unas dos horas.

NOTA: la receta original se realiza con carne de avestruz o guanaco, animales cuya caza está prohibida.

4 personas  
Maridaje: Espumante Brut

## Tarta de manzana

### Ingredientes

300 g de manteca  
300 g de harina  
300 g de azúcar  
2 huevos  
200 ml de leche  
5 manzanas peladas  
Pasas, nueces, canela, vainillín c/n

### Procedimiento

Arenar en un recipiente la harina, el azúcar y la manteca; volcar la mitad en un molde enmantecado. Cortar las manzanas en hojas finas, colocarlas sobre el arenado y cubrirlo con el resto de la preparación.

Sumar a la tarta, los huevos batidos con la leche y el vainillín. Llevar al horno moderado durante 40 minutos y dejar entibiar para desmoldar.

Crema para acompañar: batir 1 taza de queso crema con 1 taza de azúcar hasta obtener una mezcla homogénea.



4 personas  
 Maridaje: Espumante Nature

# Nogalito

## Ingredientes

400 cc de leche  
 100 g de nueces  
 10 huevos  
 10 g de miel  
 150 g de azúcar  
 Crema chantilly (1 bocha por porción)  
 10 nueces caramelizadas

## Procedimiento

Colocar en un bowl azúcar y realizar el caramelo. Reservar. Luego agregar la leche en una cacerola y 50 g de nueces picadas, dejar hervir unos minutos para su infusión, retirar del fuego y dejar enfriar, después se debe colar para utilizar solo la leche.

Batir aparte los huevos, la miel y los restantes 50 g de nueces procesadas, incorporar la leche y mezclar todo. Cocinar en horno suave a baño maría, una vez cocido dejar enfriar para desmoldar.  
 Decorar con crema chantilly y nueces caramelizadas.

**Enero** San Carlos celebra su “Fiesta del Orégano”.

**Febrero** Tunuyán ofrece su destacado “Festival de la Tonada”.

**Diciembre** Tunuyán nos seduce con su “Fiesta Provincial de la Cereza”.

**Abril** Tupungato cierra el mes con su “Festival de la Nuez”.

# ZONA

# SUR

La zona más austral de la Provincia, compuesta por San Rafael, Malargüe y General Alvear presentan un relieve muy variado conformado por una valiosa combinación de paisajes, contrastantes y curiosas formaciones geomorfológicas, volcanes, termas y lagunas, enmarcadas en un paisaje vitivinícola.

Es uno de los destinos más buscados para la aventura y el contacto con la naturaleza. Una de las opciones es la que aprovecha los numerosos diques para la práctica de rafting y kayak. El lugar reúne, además, condiciones para el trekking, mountain bike y las cabalgatas

Ofrece una amplia carta de sabores, comenzando desde lo tradicional hasta llegar y descubrir la “Cocina de Producto”, en donde expertos en cocina elaboran nuevos platos utilizando sus frutas y verduras cosechadas en las fincas.

4 personas  
Maridaje: Malbec

## Pasteles de carne

### Ingredientes

1 kg de carne molida  
2 kg de cebolla  
Orégano c/n  
Pimentón c/n  
Ají molido c/n  
Comino c/n  
Sal c/n  
Huevos duros y aceitunas  
a gusto

### Masa de tapas:

1 kg de harina 0000  
300 gr de grasa  
30 gr de sal  
500 cc de agua tibia  
2 kg de grasa para freír

### Procedimiento

Cortar la cebolla en pluma y cocinar con una cucharada de grasa luego, agregar la carne, los condimentos y cocinar. Dejar enfriar.

Para la masa se debe derretir la grasa y colocar agua tibia sobre una corona de harina y junto con la sal comenzar a amasar. Dejar reposar.

Estirar y rellenar los pasteles con el picadillo, cerrar con repulgue y freír.

4 personas  
Maridaje: Rosado Malbec

## Pan casero con jamón crudo, tomates y olivas

### Ingredientes

1 rodaja de pan casero  
2 fetas de jamón crudo  
Tomates secos c/n  
Aceitunas c/n  
Pimienta c/n

### Procedimiento

Hidratar tomates secos en aceite de oliva. Cortar en rodajas las aceitunas y comenzar a tostar el pan.

Colocar en la tostada el jamón crudo como base y colocar encima los tomates secos hidratados.



4 personas  
Maridaje: Cabernet Sauvignon

## Carne a la masa

### Ingredientes

2 kg de carne (marotilla, asado ruso, pecho, entrecot)

Aliño:

500 cc de vino blanco

4 dientes de ajo

Pimentón c/n

Orégano c/n

AjÍ molido c/n

Sal c/n

Perejil c/n

50 cc de vinagre de vino

Masa:

1 kg de harina 000

500 cc de agua

30 gr de sal

### Procedimiento

Aliño: hervir el vino con los ajos pisados durante 10 minutos. Agregar el resto de los ingredientes y condimentar a gusto. Cortar la carne en trozos medianos y macerar con el aliño.

Realizar la masa y estirar.

Colocar la carne con su aliño dentro de la masa y formar un paquete, cocinar en horno moderado 2.30 hs aproximadamente. Servir con vegetales al horno o ensalada.



4 personas  
Maridaje: Cabernet Sauvignon - Syrah

## Estofado de chivo

### Ingredientes

1 carne de chivo

1 papa

1 zanahoria

1 zapallo calabaza

1 cebolla

1 morrón

1 atado de acelga

Hojas de repollo c/n

1 diente de ajo

2 litros tomate triturado

200 cc vino blanco

AjÍ c/n

Pimentón c/n

Pimienta c/n

Orégano c/n

Sal c/n

### Procedimiento

Calentar aceite y rehogar la cebolla, el morrón y el ajo picados. Agregar la carne trozada.

Condimentar a gusto y cocinar durante media hora.

Agregar la verdura picada en cubo. Se le agrega el tomate triturado y el vino blanco encima de la verdura.

Cubrir el preparado con hojas de repollo y tapar la olla. Cocinar durante 30 minutos a fuego moderado.

4 personas  
Maridaje: Tempranillo

# Tomaticán

## Ingredientes

10 tomates peritas  
5 cebollas  
2 pimientos verdes  
8 huevos  
Sal c/n  
Pimentón c/n  
Orégano c/n  
Aceite de oliva c/n  
2 cucharadas de pan rallado  
1 cucharada de albahaca

## Procedimiento

Limpiar los vegetales, cortar la cebolla, los pimientos en brunoise y los tomates en concassé.

En un disco arado rehogar con aceite de oliva el pimiento y las cebollas durante 10 minutos. Agregar el tomate, condimentar y continuar la cocción 5 minutos más. Luego agregar los huevos batidos y el pan rallado hasta terminar la cocción.

Hidratar los tomates secos en agua caliente unos 10 minutos y luego macerar en aceite de oliva. Cortar la albahaca en chiffonnade. Servir sobre rodaja de pan y acompañar con quesos, albahaca y tomates secos.



4 personas  
Maridaje: Mate

# Torta frita o sopaipilla

## Ingredientes

1 taza mediana de harina leudante  
½ kg de harina común  
¼ de taza mediana de aceite  
Agua tibia c/n  
Sal c/n  
1 cucharada de azúcar  
Grasa bovina o aceite para freír c/n

## Procedimiento

En un bowl colocar la harina leudante, harina común, sal, azúcar, aceite y agua tibia; amasar todos los ingredientes.

Terminando éste paso, dejar reposar hasta que la masa aumente su volumen, al menos media hora. Transcurrido ese tiempo, tomar la masa y cortar en círculos del tamaño que se prefiera.

Llevar a freír cada disco de masa en grasa bovina o aceite. Una vez que la masa tome color amarillo de ambos lados, sacar y escurrir. Si gusta dulce pasar por azúcar.

4 personas  
Maridaje: vino blanco Cosecha Tardía

## Almibarados

### Ingredientes

1 kg de fruta a elección (damascos, ciruelas, batatas, membrillos, duraznos, zapallo de anco)  
1 kg de azúcar  
1 litro de agua  
Jugo de limón a gusto

### Procedimiento

Lavar la fruta, cortar la en trozos.

Realizar un almíbar de partes iguales de azúcar y hervir 7 minutos, agregar la fruta, cocinar 5 minutos más y colar.

Colocar la fruta dentro de frascos esterilizados y completar con almíbar, tapar y hervir durante 1 hora.

Luego servir con crema batida y frutos secos.

**Enero** Malargüe nos recibe con su popular “Fiesta Nacional del Chivo” acompañada por su “Fiesta provincial del cordero”.

**Mayo** General Alvear nos atrae su tradicional “Fiesta de la Ganadería

**Octubre** La Villa 25 de Mayo en San Rafael invita a su “Fiesta de la torta frita” General Alvear ofrece su “Expo Cerdo”.

# Agradecimientos

Asociación Empresaria Hoteleros,

Gastronómicos y Afines de Mendoza.

Ente Mendoza Turismo, Dirección de  
Desarrollo Turístico - Archivo Temático.

Cámara de Comercio, Industria y Agropecuaria  
de San Rafael, Específica de Turismo.

A los Municipios de Mendoza

Kume Matru- Malargüe.

Programa “365 Tentaciones”, Ministerio de  
Economía, Infraestructura y Energía.