

RECETARIO

- Paella de alcauciles
- Pizza de alcauciles
- Tarta de alcauciles
- Alcauciles a la romanaParmigiana
- Tarta de alcauciles con
 Alcauciles rellenos jamón
- Alcauciles fritos

- Tortilla de alcaucil
- Bocadillos de alcauciles
- Alcauciles en escabeche

 - Soufflé de alcauciles



10º FIESTA DEL ALCAUCIL

El alcaucil platense es un producto icónico de nuestra ciudad, y es reconocido a nivel regional y nacional. Nuestro objetivo como gestores del ejecutivo municipal actual es el de asociar este tipo de productos altamente reconocidos, a la gastronomía de nuestra localidad, aumentando de esta manera el valor de la marca ciudad. La novedad de este año, es que el Alcaucil Platense ha conseguido la distinción de un sello de calidad muy importante, otorgado por el Ministerio de Agroindustria de Nación: la IG (Indicación Geográfica). Esto es debido a sus características morfológicas, de especie, de terruño y de clima.

La Plata comienza a ser reconocida como un polo gastronómico, con productos frescos de alta calidad bajo el concepto "kilómetro cero". Es decir, que producimos localmente los productos que ofrecemos en los restaurantes de la ciudad

El potencial de Turismo Receptivo de la ciudad, representado por el patrimonio arquitectónico, se complementa enormemente con esta oferta gastronómica que cada día atrae a más visitantes. Y el alcaucil platense nos ayuda enormemente a conseguir el éxito esperado en esta dirección.



DR. JULIO GARRO Intendente

Aportes del ALCUACIL a la salud

100 gramos de alcuaciles cubren aproximadamente el 16% de la ingesta diaria recomendada de fósforo, 10% de hierro y el 8% de magnesio.

DADO QUE EL ALCAUCII POSEE UNA MULTITUD DE BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CUERPO HUMANO, ES MUY RECOMENDABLE QUE ESTÉ SIEMPRE PRESENTE EN LA DIETA DIARIA.

Es diurético, por lo cual activa el funcionamiento de las vías urinarias. Avuda a equilibrar el metabolismo de la urea y resulta útil para enfermedades del riñón, en las que se produce pérdida de proteínas.

Recomendado para las personas con diabetes,

gracias a su contenido de inulina, que ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre. Es importante destacar que este componente además de disminuir el nivel de glucemia en la sangre. contribuye a la absorción del calcio, por lo que previene la osteoporosis.

Se emplea para dietas.

Por su baja cantidad de calorías y un porcentaje muy elevado de agua. Además es rico en fibras, lo que produce gran saciedad v evita ingerir alimentos mucho más calóricos

La inulina actúa en la prevención del cáncer,

gracias a sus propiedades bifidogenéticas, estimula el incremento de bacterias benéficas en el intestino y reduce el nivel de bacterias patógenas.

Ayuda a las personas con cálculos y arenillas biliares y disminuye los cólicos.

Tiene actividad afrodisíaca, reconocida por la fitoterapia desde los tiempos más remotos.

BIENVENIDOS A LA 10° FIESTA DEL ALCAUCIL PLATENSE.

























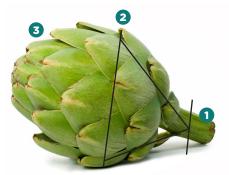
Cómo pelar y limpiar alcauciles?

Obtención del corazón

Cortar la base 1.

Luego introducir el cuchillo como se indica en el paso 2. Y hacer girar el alcaucil o el cuchillo.

Por último cortar las puntas 3. Retocar eliminando las hoias restantes. se debe obtener el corazón en forma de cono.



RECETARIO DE ALCAUCILES

Paella de alcauciles









INGREDIENTES

- 30 alcauciles frescos cortados en mitades
- 3/4 kg de cebolla
- 3/4 kg de puerro
- 3/4 pasta de chorizo
- 2 cubos de caldos vegetales
- 1 kg de morrones rojos
- 500 gr de panceta ahumada
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 kg de arvejas frescas
- 1 kg de arroz

PREPARACIÓN

En una paella de 60 cm de diámetro freir en 1/4 litro de aceite de oliva, 1 kg de morrones rojos cortados en trozos pequeños, cuando están cocidos agregar el puerro, el verdeo, 500 gr de panceta ahumada cortada en trozos, la pasta de chorizos y los dientes de ajo sin ella de una cabeza de ajo.

A continuación agregamos el caldo y espolvoreamos 2 sobres de caldos "arroces o carmencita".

Al comenzar el hervor se agregan las arvejas frescas y 1 kg de arroz y sobre el arroz los 30 corazones de alcaucil cortados en mitades.

Con una espátula presionar para que queden sumergidos (sin revolver) cocinar aproximadamente 20 min, dejar descansar de 3 a 5 minutos y servir.

Pizza de alcauciles







INGREDIENTES

Para la masa:

- 250 gr de harina integral
- 100 gr de levadura
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

Para la cobertura:

- 400 gr de tomates
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 150gr de mozzarella
- 4 corazones de alcaucil
- 1 zucchini
- 3 cucharadas de aceitunas negras
- Hoias de albahaca a

PREPARACIÓN

En un recipiente colocar la levadura, un poco de azúcar y el agua tibia. Dejar fermentar. En un bol colocar la harina integral y la sal. Mezclar bien. Agregar el fermento y mezclar con las manos. Añadir un poco de agua y sequir formando la masa con las manos, dejar reposar y de la masa cortar bollos.

Poner un poco de aceite en las pizzeras. Estirar en cada una un bollo, dándoles forma a la pizza. Llevarlas al horno para que se formen.

Colocar en cada prepizza un poco de tomate. semitriturado, encima poner unas rodajas de zucchini, corazones de alcaucil y hojas de albahaca. Cubrir con mozzarella rallada, colocar las aceitunas negras y un poco de sal. I levar al horno.

Tarta de alcauciles











- 10 corazones de alcaucil hervidos
- 1/2 It de salsa blanca cubierta:
- 200 gr de crema de leche
- 50 gr de queso rallado
- 2 huevos

PREPARACIÓN

Preparar una salsa blanca, colocar los corazones de alcaucil cortados por la mitad a lo largo, en el fondo de la tarta ya cocida, bañarlos con la salsa blanca, tratando que se impregnen bien, batir ligeramente los dos huevos. agregar la crema de leche y cubrir la tarta. Por último, espolvorear con abundante queso rallado y llevar a horno caliente 20 minutos para que se dore.

























Alcauciles a la romana











INGREDIENTES

- 12 alcauciles
- aqua
- aceite de oliva
- hierbas aromáticas

PREPARACIÓN

Pelar los alcauciles, cocinarlos en una olla con 4 partes de agua y una parte de aceite de oliva, salpimentar y colocar hierbas aromáticas a gusto. El tiempo de cocción es de aproximadamente entre 15 y 20 minutos en función del tamaño de los alcauciles. Se sirven colocados boca abajo. con el cabo hacia arriba.

Tarta de alcauciles con jamón









INGREDIENTES Para la masa:

- 1 taza de harina
- 2 yemas
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de agua helada
- 160 gr de manteca

Para el relleno:

- 1kg de alcauciles
- 1 cebolla picada
- 50 gr de manteca
- 200 gr de jamón cocido
- 1 taza de queso rallado
- sal, pimienta y nuez moscada
- 4 huevos.

PREPARACIÓN

Poner la harina en la mesada formando una especie de "anillo". Colocar la sal, las yemas, el agua, el vinagre y la manteca en el centro del anillo. Aplastar los ingredientes con un tenedor hasta obtener una pasta.

Agregarle rápidamente la harina hasta transformar todo en un bollo. Forrar con la masa una tartera enmatecada v enharinada. Y cocinarla en horno fuerte. Retirar, sin desmoldar. Reservar.

Para el relleno: retirarle la carne comestible a los alcauciles. Picar todo y colocarlo en un recipiente. Derretir la manteca en una sartén, rehogar la cebolla e incorporarla en los alcauciles que se encuentran en el recipiente. Mezclarlo con el jamón cocido picado anteriormente junto con el queso rallado. Sazonar con sal, nuez moscada. pimienta y ligar con los huevos. Volcar la mezcla en la tarta que cocinamos previamente. Volver a poner la tarta en el horno para cocinar el relleno. Desmoldar y lista para servir

Alcauciles fritos







INGREDIENTES

- 2 alcauciles de buen tamaño
- 1 huevo
- 1/4 de harina
- sal
- pimienta

PREPARACIÓN

Pelar y limpiar los alcauciles en forma habitual, cortar a lo largo en trozos finos largos de manera que por cada alcaucil salgan entre 6 y 8 partes, esto varía en función del tamaño del alcaucil. A todos los alcauciles pelados y cortados se los coloca en un recipiente con harina y se zarandean hasta que la harina quede pegada en trozos. Luego se pasan por otro recipiente con huevo batido v salpimentado a gusto. Luego se fríe.

Tortilla de alcaucil









INGREDIENTES

- 12 alcauciles
- 6 huevos
- 2 cebollas de verdeo
- Sal
- Pimienta
- Aceite

PREPARACIÓN

Limpiar y hervir los alcauciles en agua con sal. Rehogar la cebolla de verdeo finamente picada en una sartén. En un recipiente batir los huevos y agregar los alcauciles picados, la cebolla de verdeo y salpimentar. Calentar a fuego mediano dando vuelta la preparación con ayuda de una tapa. Servir el plato bien caliente.



























Bocadillos de alcauciles











Parmigiana









INGREDIENTES

- 8 alcauciles
- 5 huevos
- 250 gr de harina común
- Sal
- Pimienta
- Aceite

PREPARACIÓN

Pelar y limpiar los alcauciles.

En un recipiente batir los huevos, incorporar la harina, agregar ajo, perejil y sal.

Mezclar hasta lograr una pasta homegénea.

Escurrir los alcauciles, pasarlos por la mezcla y freírlos en una sartén con aceite.

- **INGREDIENTES** • 8 alcauciles
- 250 gr de mozzarella
- 200 gr de queso parmesano
- 300 cc de salsa de tomates
- Media planta de albahaca

PREPARACIÓN

Cortar los alcauciles en láminas y en una placa para horno. armar capas alternando alcauciles, salsa de tomates, mozzarella, queso parmesano y hojas de albahaca. Completar cuatro capas, terminar con el queso parmesano. Llevar al horno a 180° durante 12 min.

Alcauciles en escabeche













INGREDIENTES • 12 alcauciles

- 4 cebollas
- 4 zanahorias
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de caldo
- 3 hojas de laurel
- granos de pimienta

PREPARACIÓN

Limpiar los alcauciles guitando las hojas duras y cortando las puntas. Disponer en una cacerola las 4 cebollas cortadas en juliana y encima las 4 zanahorias en rodajas. Sobre la zanahoria colocar los alcauciles. Agregar una taza de vinagre blanco, la taza de aceite y el caldo los granos de pimientas y 3 hojas de laurel. Cocinar a fuego moderado hasta que los alcauciles estén blandos. Consumir preferentemente frío.

Alcauciles rellenos









INGREDIENTES

- 8 alcauciles
- 2 cebollas
- Perejil a gusto
- Sal y pimienta blanca a gusto
- 150 gr de champignones
- 60 gr de mozzarella

PREPARACIÓN

Hervir los alcauciles alrededor de 25 min, o hasta que estén blandos, dejarlos enfriar, quitarles el centro y recortarles las puntas de las hojas con una tijera. Picar las cebollas, los tomates y el perejil, y rehogarlos 15 min en una sartén.

Salpimentar y agregar los champignones y los corazones del alcaucil, también picados.

Rellenar los alcauciles con esta mezcla, cubrirlos con una cucharada de mozzarella rallada, acomodarlos en una asadora v hornear aproximadamente 20 minutos (o hasta que el queso se derrita) a fuego moderado. Los corazones de alcaucil solos son una guarnición muy especial.



























Soufflé de alcauciles











- 1 taza de harina
- 2kg de alcauciles
- 1 limón
- 1 cebolla
- 250 cc de salsa blanca
- 4 huevos
- 1 taza de queso gruyer
- sal y pimienta
- Nuez moscada a gusto

PREPARACIÓN

En una olla profunda poner los alcauciles enteros junto con el limón partido al medio. Cubrir con agua, agregar un puñado de sal y cocinar a fuego mediano por 15 minutos o hasta que queden tiernos.

Retirar, desechar las hojas duras, cortarles la punta hasta un tercio de su tamaño, sacarles el centro de espinillas con la cuchara de papas noisette y picarlos bien, reservando

Por otro lado, picar la cebolla, rehogarla en una sartén con un poco de aceite y cuando esté transparente, agregar los alcauciles. En caliente procesar ese salteado junto con la salsa blanca, el queso rallado y las yemas de huevos. Condimentar a gusto.

Por otro lado, batir las claras a puntos nieve e incorporar en forma envolvente a la mezcla. Enmatecar moldes individuales para souffle, forrándolos por fuera con una tira de papel aluminio enmatecado más alto que su borde para que la preparacón pueda subir durante la cocción. Llenarlos hasta 3/4 partes de su capacidad y llevar a horno precalentado moderado por 40 min. Optativo para decorar: sacar con pela papas la parte externa más dura de los cabos del alcaucil reservados y cortarlos en finísima Juliana.

Saltear en aceite y poner por encima de los souffles.





www.alcachofasplatenses.com.ar

Somos un grupo de nueve productores especializados en el cultivo de alcachofas en fresco, que trabajamos juntos desde el año 1994, y nos constituimos en una Cooperativa de productores hortícolas en el año 2014. Nuestros antecesores, realizaron su introducción al país. Recibimos los conocimientos de nuestros padres y abuelos, transmitidos de generación en generación.

El hecho de trabajar en grupo, nos ha permitido incorporar nuevas tecnologías adaptadas, en pos de un aumento del volumen v de la calidad de nuestras producciones de alcachofas. De esta manera podemos alcanzar los estándares de calidad necesarios para competir, promocionar y explorar alternativas comerciales en nuevos mercados, tanto internos como externos.

Disponemos de campos propios, con la superficie necesaria para lograr una producción a gran escala. Contamos con empaques y medios de transportes propios en la zona de producción, con la disponibilidad necesaria para no cortar la cadena de frío hasta las góndolas y/o bodegas de los aviones. Nuestra experiencia en comercialización nos permite responder a las exigencias de los supermercados e hipermercados regionales y nacionales, lo que favorece nuestra participación en los mercados externos.

En la actualidad somos participes del cambio y la transformación en las tecnologías aplicadas a las producciones de alcachofas en nuestra región. Nuestro compromiso es ofrecer alcachofas frescas de calidad comercial, conservando los valores culinarios para las recetas de nuestras abuelas.







































