

# Heredadas

## LAS RECETAS

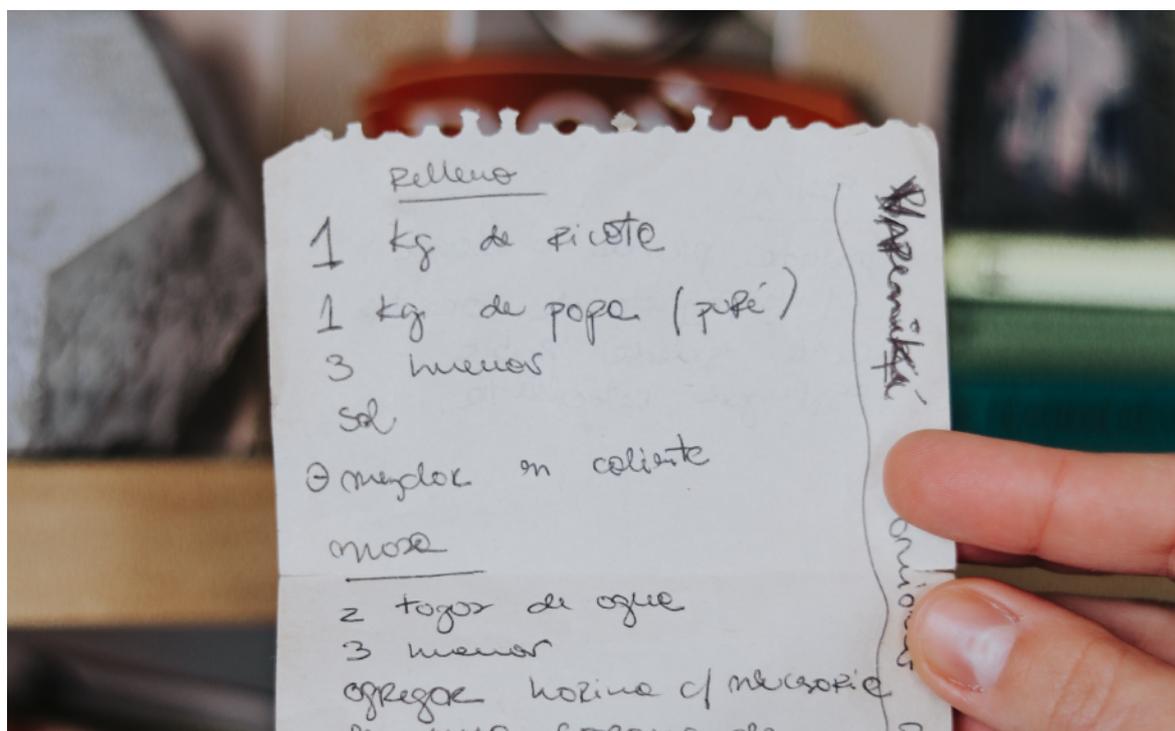
Con **Heredadas**, busco inmortalizar, de alguna manera, recetas que tienen que ver conmigo, un momento de mi historia y mujeres cocineras muy importantes para mí.

Ellas me enseñaron, no sólo sus recetas, sino modos de cocinar y amar la cocina, los productos y los ingredientes.

Me contagiaron su pasión por atesorar un plato en la mesa como un recuerdo familiar. Me permitieron ver lo simple, noble y profundo del acto de compartir ese recuerdo con otros y otras.

**¡Hagamos que nuestros platos cuenten una historia!**

# Varenikes Ucranianos



## UNA RECETA DE LA BABA NALIA

Los varenikes de la Baba es una receta que aprendí antes de darme cuenta que la cocina era mi pasión y mi forma de comunicar.

La historia cuenta que los varenikes son unas pastas ucranianas. El nombre proviene del verbo варити, que significa "cocinar". Hay variantes con pollo, carne y cebolla.

Pero lo que tienen de peculiar, para mí, los varenikes es que son muy pero muy populares en Las Breñas, que es el pueblo en el que viví durante toda mi adolescencia, a casi cuatro horas en auto de Resistencia, que es la capital de la provincia de Chaco, al norte de Argentina.

Las Breñas se ha caracterizado siempre por la presencia de inmigrantes de muchísimas nacionalidades, entre ellas muchos ucranianos, como mi abuelo paterno... y como Nadezda Nalia Korovaichuk de Sasovsky, la Baba, la abuela de mi amigo Iván. Fue ella la que un día de calor tremendo, en pleno diciembre, me enseñó los secretos de los varenikes.

La Baba era una mujer mágica, cosía, bordaba, tenía un jardín increíble y además de las mil cosas que hacía, cocinaba increíblemente. Recuerdo ese día en su casa como si hubiese sido ayer... Cuando llego, veo que ella ya tenía todo medio avanzado: había hecho el relleno de papa

y ricota. Muy simple, el más conocido. Con toda su paciencia y su hermosa vajilla enlozada, me dictó uno a uno los ingredientes “a ojo”, me indicó dónde comprar la mejor harina y algunos tips que atesoro en ese mismo papel amarillento...

En homenaje a ella, que tanto iluminó mi pasión por la cocina, doy inicio a Heredadas. Y ahora sí... ¿Vamos con la receta?

Si querés verla, hacé click [acá](#).

Ojalá la hagan y estos varenikes, como las recetas de las babas, no desaparezcan nunca.

## VARENIKES UCRANIANOS

UNA RECETA DE LA BABA NALIA

*\*La receta está tal cual me la explico ella.  
yo hago mitad más o menos para 4 personas*

---

### INGREDIENTES:

#### RELLENO:

1 kg de ricota • 1 kg de puré de papas • 3 huevos / sal

#### MASA:

2 tazas de agua • 3 huevos • harina 0000 (1 kg aprox)

#### SALSA TRADICIONAL:

200 gramos de panceta • 2 cebollas cortadas bien chiquitas • apenas aceite

---

### PREPARACIÓN:

Integramos todos los ingredientes del relleno, con el puré caliente y reservamos para después.

#### PARA LA MASA:

Hacemos una corona de harina sobre la mesada, aproximadamente medio kilo (es una receta de baba, osea, de abuela, osea “a ojo” o a corazón, diría yo). En el centro de la corona, agregamos los huevos y el agua. Empezamos a integrar, de adentro hacia afuera. Formamos una masa suave y dejamos descansar, mínimo media hora.

Hacemos “rollitos” y desde ahí, cortamos “rueditas”. Estiramos formando círculos.

Colocamos una cucharada de relleno y cerramos, como si fuera una empanada.

Es tan laborioso que recomiendo hacer la receta así, mucha cantidad y freezar.

Después del freezer, van directo al agua con sal (no mucha sal si vamos a hacer la salsita clásica).

#### SALSITA:

Ponemos en una sartén de confianza, un chorrito de aceite. Si la sartén es muy buena, no le ponemos nada. Luego, agregamos la panceta cortada en cuadraditos. Cuando quede “rubia”, agregamos la cebolla.

Una vez que los varenikes están listos, cubrimos con esta salsita y llevamos a la mesa. Dicen los que saben, que en los países donde es típica esta receta, se sirve con un chorrito de crema fría.

# Pampuskys



## UNA RECETA DE LA BOYI

Los Pampuskys son las facturas que comí en mi adolescencia, viviendo en Las Breñas. Como les contaba antes, el pueblo de mi infancia es un crisol de nacionalidades y muchas recetas aparecen con distintos nombres, pero son básicamente el mismo plato. Eso pasa con los pampusky, que se llaman así en ucraniano, pero se les dice koblik en checo.

La versión clásica es con membrillo pero yo también las hago con dulce de leche y ricota. Se venden en las panaderías breñenses, igual que las medialunas. Son eso que los chicos del colegio salen a vender para juntar plata y hacer algún viaje. Recuerdo también a un hombre que los vendía en su bicicleta.

Cada vez que quiero reconstruir una receta heredada, investigo. Y para hacer los pampuskys recorrí las panaderías de la avenida principal de Las Breñas, llamé a todas las señoras que pensé podían darme algún dato. Pero no lograba el paso a paso que necesitaba. Hasta que un día, mi mamá me dijo que en la iglesia, los domingos a la mañana temprano, vendían varios productos y seguro algo íbamos a encontrar ahí. Y así fue, encontramos a “la Boyi”.

Boyi es descendiente de checos y aprendió muchísimo de su mamá (que era española, pero que a su vez aprendió de su suegro, checo). Es peluquera, una genia con la pastelería y las masas de levadura, con las plantas y cualquier manualidad. Enseguida atiné a anotar en un papel su

receta de pampuskys. Pero de repente tachó todo y me dijo, “¡Venite a mi casa, los hacemos juntas y te cuento todo!”.

Eso era lo que yo estaba buscando: unas manos de cocinera que me muestren y enseñen. Mientras cocinamos, Boyi me contó historias de su familia, cómo ella y sus hermanos se encargaban de contar las pasas de uva, para ponerle tres a cada bollito de masa; o cómo resolvían cuando no había manteca, ni aceite, ni membrillo... Historias de inmigrantes y de generaciones.

Hacer esta receta es súper especial para mí. Muchos ex compañeros de colegio y amigos, que partieron de Las Breñas para vivir en otros lugares del país y del mundo, como yo, me la piden y me resulta muy difícil escribirla. Pero acá va un intento.

Si no, mirala en el **video**.

¡Espero que la hagan y me cuenten!

## **PAMPUSKYS**

UNA RECETA DE LA BOYI

---

### **INGREDIENTES:**

1/2 kg de harina 0000 • 25 gramos de levadura fresca perfumes: ralladura de limón, naranja, extracto de vainilla • 100 gramos de manteca • 1 taza de azúcar • 1 taza de leche tibia  
2 cucharadas de miel • 1 huevo

### **RELLENO:**

200 gramos de membrillo aproximadamente (si querés hacer de ricota, son 100 gramos)  
1 yema (guardar la clara para pegar el arenado o crumble) • 50 gramos de azúcar  
Ralladura de limón o naranja

### **ARENADO:**

Partes iguales de harina - azúcar - manteca (en este caso, 50 gramos)

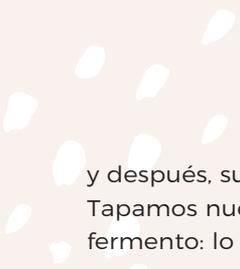
---

### **PREPARACIÓN:**

Antes que nada, hacemos un fermento. Osea, ponemos en un bol la levadura y le agregamos un poquito de leche tibia (no caliente) y una cucharadita de azúcar. Cubrimos con un film o una bolsita de plástico y dejamos que “esponje”, que crezca. Para eso, lo llevamos a un lugar tibio, alejado de corrientes de aire.

Por otro lado, en una ollita (así lo hizo “la Boyi”) ponemos toda la leche y la manteca hasta que se derrita. ¡Cuidado que no se queme! Yo lo hago en el microondas.

Mientras, hacemos una corona con la harina sobre la mesada. En el centro, colocamos los perfumes: ralladura de limón, de naranja y vainilla. Agregamos el azúcar, luego la mezcla de leche y manteca,



y después, sumamos el fermento hecho al principio. Integramos todo y formamos una masa. Tapamos nuevamente con papel film y/o repasador limpio. Hacemos lo mismo que hicimos con el fermento: lo dejamos leudar hasta que duplique su volumen.

Ahora vamos a hacer el arenado con partes iguales de harina, azúcar y manteca. Le damos el menor calor posible y lo ponemos en la heladera o en el freezer. Es mejor que esté bien frío para manipularlo después.

Una vez que vemos que el “bollo” de la masa está listo, lo colocamos en una mesada apenas espolvoreada con harina y separamos en partes iguales, para hacer los “bollitos”. ¡Y arrancamos! Agarramos uno de los bollitos y le hacemos un hueco al que rellenamos con un cuadradito de dulce de membrillo. Lo cerramos bien y pasamos el bollito por una clara batida. Lo ponemos en una placa enmantecada y enharinada. Repetimos la operación hasta terminar toda la masa, dejando apenas un espacio entre “bollito y bollito”, para que vuelvan a crecer. Lo cubrimos media hora más con film o un repasador, o ambas cosas. Precalentamos el horno a temperatura media y antes de poner ahí todos los bollitos, los cubrimos con el arenado. Están listos cuando veamos que el arenado está tostado o cuando notemos que tienen un piso.



# La torta de Chocolate



## UNA RECETA DE MI TÍA EVY

La tía Evy es la cuñada de mi papá. Esa parte de mi familia vivió siempre en Rosario y les veíamos muy poco cuando nosotres estábamos en Chaco. Esta torta de chocolate, además de ser la especialidad de mi tía, era el centro de atención de cada juntada que hacíamos con ellos. Mi paladar y mi corazón tienen los recuerdos más lindos de esta receta.

Me acuerdo una vez que viajamos desde Rosario a Chaco, en la parte de atrás del auto, con mi hermana, devorando esta torta...

En mi familia Evy es la gran cocinera, la que siempre me inspiró. Ella, además de ser mamá, es profesional y siempre cocinó para sus hijos, para la familia, para les invitades. Ella fue la primera que me apoyó cuando, además de estudiar Comunicación Social, quise estudiar cocina. Me llevó en su auto a recorrer escuelas de gastronomía y me ayudó a elegir. También me bancó, y muchísimo, cuando se me ocurrió “meterme” en un reality. Y cuando estaba en Buenos Aires, me mandó un libro sobre los tipos de arroz y las formas de cocinarlos y me dijo “esto siempre lo evalúan en el programa”.

Ella me habla de viajes, de recetas, de historias... Hoy decido inmortalizar una de sus tortas, porque tiene varias, pero esta es LA torta de mi Tía Evy, la que está en todos los eventos, la que

quisiéramos no olvidar jamás. Me falta muuuucho para que sea como “la de la tía”, pero lo estoy intentando. ¿Querés intentar vos también?

Acá está el **video** con el paso a paso.

Espero de corazón que la torta de la tía también llene tus encuentros de momentos felices y deliciosos.

## LA TORTA DE CHOCOLATE

UNA RECETA DE MI TÍA EVY

---

### INGREDIENTES:

200 gramos de manteca • 1/2 taza de azúcar • 1/2 taza de leche • 6 cucharadas de cacao • 4 yemas  
2 tazas de harina (mi tía dice leudante y copiosas, yo pongo 0000 y polvo de hornear)  
4 claras batidas a nieve

---

### PREPARACIÓN:

Primero, derretimos la manteca con el azúcar, la leche y el cacao, en una cacerolita o en el microondas. Cuando esté frío, agregamos las cuatro yemas y las dos tazas de harina. Integramos de a poco. Luego sumamos las claras lentamente y con movimientos envolventes. Llevamos a un horno precalentado a temperatura media, en un molde enmantecado y enharinado. Hasta que el “palito” salga seco, como cualquier bizcochuelo.

### TIPS DE MI TÍA:

Ponele siempre un chorrito de algún “alcohol” que tengas a mano: oporto, whisky, un licor. Podés cubrirla con dulce de leche, y luego con un glasé (azúcar impalpable y cacao) o con una ganaché de chocolate.

# Sopa Paraguaya



## UNA RECETA DE TODAS

Esta receta tiene un poquito de muchas mujeres y bastante de mí. Es un resultado de pruebas, lecturas y viajes con el paladar. Y aún está en construcción. Resulta que yo soy muy fan del maíz, desde muy muy chiquita. Esta es una sopa que... ¡no es sopa!

Resistencia queda muy cerca de Paraguay y sus gastronomías se mezclan muchísimo. Este plato es paraguayo, pero también es típico en los cumpleaños chaqueños, en los picnics, cuando pedíamos comida en la rotisería Kebon... Siempre, a todo, le agregábamos una porción “de sopita”.

Volver a Resistencia es volver a comer sopa paraguaya. Pensarla, es viajar a esos aromas de mi infancia.

A mi papá le encantaba viajar. A Paraguay, íbamos bastante seguido y no dejábamos de probar la sopa de bares antiguos, de banquetas altas en los que te sirven en la barra. Recuerdo que uno de esos bares se llamaba “El Bolsi”... me pregunto si todavía existe...

Esta versión de sopa paraguaya que les dejo, es bastaaante parecida a esa de mi infancia. Ojalá les guste. Aquellos que jamás la probaron, no duden en hacerla. Con ella, les comparto una parte de mi historia. Espero que quede en las suyas y en sus recetarios.

Podés mirar la receta completa [acá](#).

La sopa también se come con cuchillo y tenedor.



# SOPA PARAGUAYA

UNA RECETA DE TODAS

---

## INGREDIENTES:

1 taza aceite • 200 gramos de cebolla • ½ litro de leche • 175 gramos de harina de maíz  
1 taza de choclo en granos • 150 gramos de queso fresco • 50 gramos de manteca  
3 huevos (las claras batidas a nieve) • 1 cucharada sopera de crema de leche • sal y pimienta

---

## PREPARACIÓN:

Ponemos la mitad (o un poquito más) de aceite en una sartén con la cebolla picada finita.

Tapamos para que se cocine hasta que la cebolla quede transparente. Agregamos la leche y dejamos hervir. Incorporamos la harina en forma de lluvia mientras revolvemos rápidamente con cuchara de madera.

Mantenemos la preparación sobre un fuego suave por cinco minutos aproximadamente. La sacamos de ahí y la condimentamos, le agregamos el queso, la manteca, el choclo y las yemas. Finalmente, sumamos las claras batidas. Las integramos y al final, agregamos la crema.

Con lo que nos quedó de aceite, cubrimos una fuente apta para horno. Colocamos ahí toda la mezcla. Si queremos podemos poner un queso fuerte por encima. La cocinamos en un horno precalentado a temperatura moderada, hasta que la mezcla esté bien firme y la superficie ligeramente dorada. Es una especie de "soufflé".

Se puede servir caliente, tibia o fría. Les recomiendo que la corten en cuadraditos y ¡a disfrutar!