

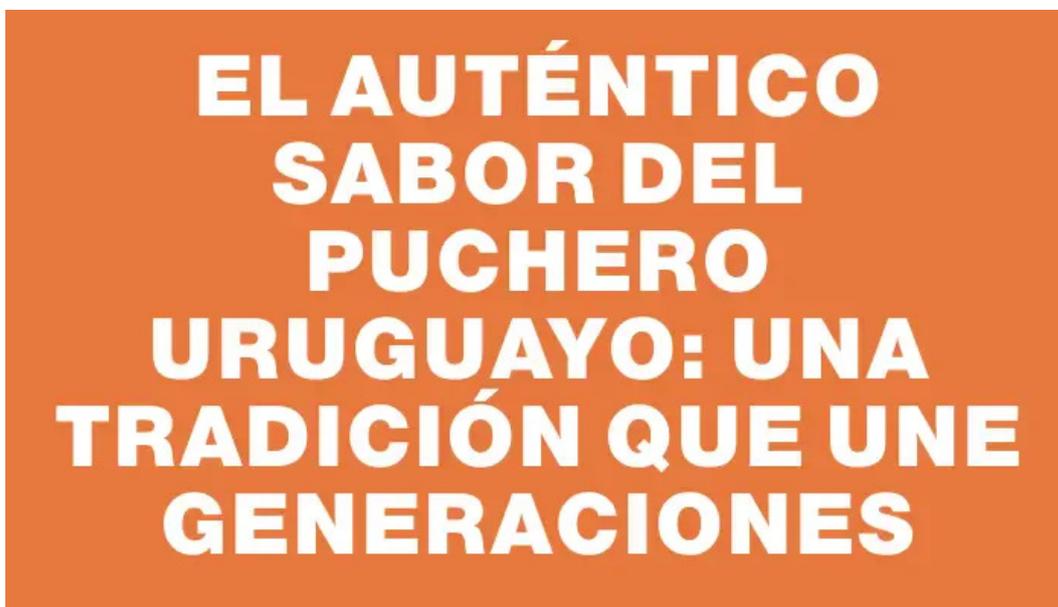
# El auténtico sabor del puchero uruguayo: una tradición que une generaciones

Sociedad



|                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| Publicada el: 10/11/24 | Visitas: 161    |
| Comentarios: 0         | Ver comentarios |
| Votos: 68              | Puntaje: 3.6    |

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/el-autentico-sabor-del-puchero-uruguayo-una-tradicion-que-une-generaciones\\_7878.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/el-autentico-sabor-del-puchero-uruguayo-una-tradicion-que-une-generaciones_7878.php)



*Sociedad*

*El auténtico sabor del puchero uruguayo: una tradición que une generaciones*

**Sabores que perduran: el puchero uruguayo, un legado culinario que conecta a las familias a lo largo del tiempo**

**El Puchero Uruguayo: Tradición y Sabor en Cada Plato**

El puchero es una de las comidas más básicas, rústicas y simples

de nuestra gastronomía.

Su preparación no requiere técnicas culinarias complicadas y se elabora con ingredientes accesibles y de bajo costo.

Se considera una comida rendidora, aportando no solo nutrientes, como proteínas de las carnes y almidones de las papas y boniatos, sino también vitaminas y minerales de los vegetales. Además, brinda una sensación de plenitud y calor, ideal para nuestras mesas.

A menudo, se piensa que el puchero es una receta muy calórica. Sin embargo, esto depende en gran medida de los ingredientes utilizados.

Si se prepara con carnes desgrasadas y abundantes vegetales, resulta en una opción saludable y nutritiva.

En cambio, si se añaden chorizo colorado, morcilla o tocino, las calorías incrementan significativamente, convirtiendo el caldo en una preparación mucho más grasosa.

Una porción de puchero puede aportar aproximadamente 700 kcal, en función de la carne semigrasa y la cantidad de vegetales utilizados.

### **Características de la Preparación**

Una de las características distintivas de esta receta es comenzar la cocción de las carnes y vegetales con agua fría.

Este método extrae los componentes de sabor de los alimentos al caldo, lo que contribuye a que las carnes queden menos sazonadas.

Por ello, en algunas regiones, el puchero se acompaña con una salsa de tomate estacionada y macerada con ajo, laurel y pimienta negra.

Otro aspecto relevante en su elaboración es la baja temperatura de cocción durante un prolongado período.

Esto permite utilizar carnes más duras y ricas en colágeno, que con el tiempo se ablandan y enriquecen el caldo.

### **Diversidad Regional**

No existe una receta única de puchero, ya que ha evolucionado según los ingredientes económicos y accesibles en cada región.

En un puchero típico uruguayo, podemos encontrar ossobuco, falda, chorizo, gallina, morcilla, garbanzos, fideos cabellos de ángel, así como una variedad de verduras como papas, zapallo, nabo, puerro, choclo, boniato, repollo, apio y zanahorias.

Una de las ventajas del puchero es que no requiere mucha atención durante su cocción, convirtiéndose en la opción perfecta para quienes disponen de poco tiempo.

Es ideal para preparar un lunes o un domingo, asegurando así que tengamos caldo y vegetales para toda la semana, que pueden transformarse en sopas,

croquetas, tartas y más.  
¡Un verdadero salvavidas en la cocina!

## Receta – Ingredientes para 5 Porciones

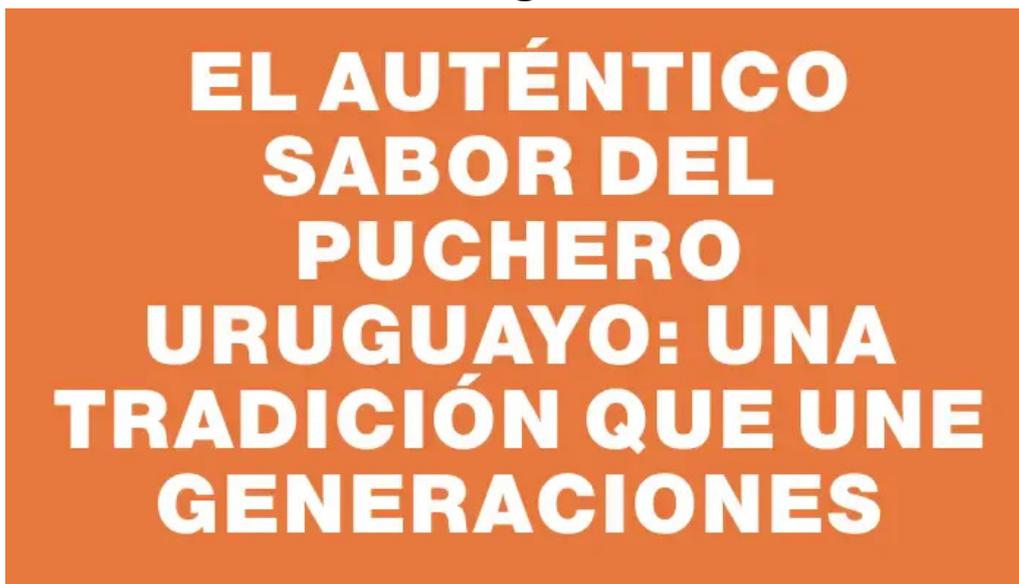
700 g de falda 1 suprema grande 3 papas 2 boniatos 2 nabos 500 g de zapallo  
3 cebollitas de verdeo 3 zanahorias Repollo al gusto 2 choclos 2 puerros Tallos  
de apio al gusto

## Preparación

Llenar con agua fría una olla y agregar las carnes, luego encender el fuego.  
Incorporar las zanahorias, nabos, choclo, puerros y cebollitas de verdeo.  
Luego de unos 20 minutos de cocción, añadir el zapallo, las papas, el boniato y  
el apio.  
Así, se elabora el auténtico puchero uruguayo, un plato que refleja la esencia  
de nuestra tradición culinaria.

Fuente: Grupo R Multimedia

## Imágenes



*El autentico sabor del puchero uruguayo una tradicion que une generaciones*

## Tags

*puchero, uruguayo, boniatos, utilizados, zanahorias, requiere, elabora, vegetales, ingredientes, nuestra, accesibles, zapallo*

## Noticias relacionadas

---

**4.4 \*** *Aprovechá al máximo tu dieta: los vegetales de temporada que cuidan tu salud y tu bolsillo*

- 4.0 \*** *Renovación de semillas en el Mercado: una oportunidad para los cultivos locales*
- 4.9 \*** *Las velas de miel: todo lo que necesitas saber sobre sus beneficios y usos*
- 4.6 \*** *El Senado da luz verde a la normativa que ofrece opciones de pago accesibles para deudores de la Caja Profesional*
- 4.7 \*** *Selección inteligente: Frutas y verduras de temporada para una alimentación saludable y económica*
- 4.7 \*** *Lacalle Pou reflexiona: "No se puede concebir el avance humano sin considerar que nuestros hijos superarán nuestras propias expectativas*
- 3.8 \*** *Auf anuncia tarifas reducidas para la emocionante fecha 10 de Eliminatorias, más económicas que las del encuentro contra Paraguay*
- 3.7 \*** *Salto rinde homenaje al Día del Patrimonio con un fascinante recorrido que une vinos, tradiciones y la mejor gastronomía en el emblemático Centro Vasco*
- 3.9 \*** *Celebrando la tradición: Diversión y responsabilidad se dan la mano en la Expo Feria*
- 4.0 \*** *Jornada plenaria para el Xxx Encuentro con el Patriarca: Un evento que une la fe y la tradición*

## Categorías

|                    |
|--------------------|
| Interior           |
| aldea              |
| Breves             |
| básquet            |
| ciencia            |
| Clima              |
| columnistas        |
| Cotizacion monedas |
| Cultura            |
| Curiosidades       |
| departamentales    |
| Deportes           |

|                        |
|------------------------|
| derechos humanos       |
| díálogos               |
| Economía               |
| Empresariales          |
| Empresas               |
| Fútbol internacional   |
| Fútbol uruguayo        |
| Fúnebres               |
| fútbol                 |
| General                |
| género y feminismos    |
| internacional          |
| Internacionales        |
| latidos                |
| Maldonado              |
| Mascotas               |
| minuto a minuto        |
| Mundo                  |
| municipales            |
| Nacional               |
| Estados Unidos         |
| noticias de local      |
| México                 |
| noticias de tecnología |
| obituarios             |
| Opinión                |
| policial               |
| Policiales             |
| Política               |
| Principal              |
| Resultados de juegos   |
| Rurales                |
| Salto                  |
| Salud                  |
| Show                   |
| sin categoría          |
| sindicales             |
| Sociedad               |
| Tecnología & internet  |
| tribuna                |
| Turf                   |
| uncategorized          |

uruguay decide 2024