

Doradas, crocantes y con ese aroma tan particular... ¡Parece que a todos nos gustan las milanesas! Algunos las prefieren gruesas, otros finitas, algunos las acompañan con puré; otros, con ensalada. Muchos las hacen fritas y otros, al horno ¿Y ustedes, se animan a prepararlas?

La verdad

INGREDIENTES

1/2 kilo de nalga, cuadrada o bola de lomo cortadas para milanesa // 1/4 kilo de pan rallado // 2 huevos // Sal a gusto // Ajo y perejil picados // 1 taza de aceite (para freírlas) o 3 cucharadas soperas de aceite (para hornearlas).

PASO A PASO

1. En una tabla bien limpia, a cada milanesa, sáquele la grasa y los nervios, si los tiene.
2. Si las quieren bien finitas, para aplastarlas, golpeen cada rodaja con el martillo para carne.
3. En un recipiente, batan los huevos, agreguen sal, perejil y ajo picados.
4. Sumerjan cada milanesa en la mezcla y déjenla reposar unos minutos.
5. Mientras esperan, coloquen el pan rallado en un recipiente chato, como una fuente.
6. Pongan cada milanesa, bien extendida, sobre el pan rallado y cubran la parte superior con más pan rallado.
7. Peguen unos golpecitos con la mano para que se "peguen" bien las miguitas de pan.
8. Den vuelta la milanesa y repitan los últimos pasos para que quede bien "empanada".
9. Cuando terminen de rebozar todas las milanesas fríenlas usando los tips saludables para freír.
10. Si las prefieren al horno, coloquen las milanesas en una bandeja aceitada y lleven a horno caliente. Después de aproximadamente 8 minutos retiren la bandeja y den vuelta cada milanesa para llevarlas al horno nuevamente y dejar que terminen de dorarse.

de la milanesa



- Lávense muy bien las manos y todos los utensilios que usen.
- Soliciten ayuda a un mayor para prender el horno y para poner y sacar la bandeja del horno caliente.
- Si van a freír las milanesas también pidan ayuda a un adulto.
- Laven muy bien la vajilla y los utensilios que usaron, pues los restos de la carne cruda pueden quedar allí y contaminar otros alimentos.

¿Y qué hacemos con el aceite usado?

¡Nunca lo reutilizamos!

Algunos "tips" saludables para freír

- Usen aceite limpio SIEMPRE. ¡No lo reutilicen! pues se generan materiales que perjudican nuestra salud.
- Asegúrense que el aceite se encuentre ¡bien caliente!
- Así se forma una costra que impide la entrada de más aceite al interior del alimento.
- Sequen el alimento frito en papel, pues este absorbe el aceite sobrante.

¿Cómo usa el cuerpo una porción de milanesas?



De la **carne** y el **huevo** de las milanesas obtendremos los materiales necesarios para elaborar parte de las **proteínas** que necesitan nuestros músculos.



Con las **grasas** (del huevo, del aceite y de la carne) y los **hidratos de carbono** del pan rallado se obtiene energía para el funcionamiento de tu cuerpo y para realizar la actividad diaria.



De la **carne** obtenemos **hierro**, que formará parte de la sangre y otros minerales muy importantes, como el **potasio** y el **fósforo**.



Por último, del huevo obtendremos **vitamina A** y de la carne, **vitamina B12**, que participan en la regulación de las funciones vitales.

PRUEBEN ESTAS COMBINACIONES...

- MILANESA DE SOJA CON ARROZ BLANCO O RISOTTO.
- MILANESA DE POLLO O DE CARNE DE VACA CON ENSALADA DE PAPA Y ARVEJA O CON PURÉ DE ZAPALLO.
- MILANESA DE BERENJENA CON FIDEOS CON QUESO.
- MILANESA DE POLENTA CON GUARNICIÓN DE ARROZ, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA.
- MILANESA DE MOZZARELLA CON ENSALADA DE TOMATE Y LENTEJAS.
- MILANESA DE PESCADO CON JARDINERA (PAPA, ZANAHORIA Y ARVEJAS).

La milanesa también tiene su historia

Hoy se sabe que las milanesas tienen su origen en Milán, Italia; aunque por mucho tiempo este país y Austria se peleaban por establecer quién las había inventado. Es que los austríacos, ¡adoran las milanesas! Y hace tanto que las consumen que ya ni se acordaban quiénes las habían creado. ¿Saben cómo se resolvió este problema? Con una carta que se encontró recientemente, fechada en 1855, donde un militar llamado Johann Radetzky explicaba la receta de la *Cotolette alla milanese* o costillas al modo milanés. Esto decía parte de la carta:

"Tómense costillas de vacuno finamente cortadas (...). Se las colocará a continuación sobre una tabla de madera dura y se las golpeará con el mazo para quebrar las fibras de la carne. (...) Una vez ablandadas, se las pasará por huevo batido y más tarde por pan rallado. Algunas veces los milaneses repiten este procedimiento en dos oportunidades. El rebozado debe ser uniforme, suave y completo. Las *cotolette* deben dejarse entonces reposar. Hecho esto, se derrite un trocito de manteca en aceite de oliva caliente, y de esta forma se freirán las costeletas, que deberán quedar de un atractivo color dorado".

¡Saboreamos Río Negro!

Hoy, en Río Negro, las oficinas de turismo ofrecen folletos para realizar dos rutas especiales: la ruta de Peras y Manzanas y la ruta de los Sabores del mar patagónico. ¿Empezamos desde estas páginas?

Ruta de Peras y Manzanas

Los árboles de peras y manzanas fueron introducidos en nuestro territorio a partir del siglo XX, con la llegada del ferrocarril y de los inmigrantes ingleses. El clima patagónico favorece mucho estos cultivos y por eso la industria de los frutales ha crecido tanto.



La ruta de Peras y Manzanas nos permite visitar las chacras productoras u hospedarnos en ellas.

¡Pero atención! Hay que seguir algunas reglas de la zona:

- Respetar el horario de la siesta.
- Aceptar el mate que se nos ofrece. Recuerden que solo decimos "gracias" cuando no queremos más y ¡nunca después del primero! Eso se considera un gesto de desprecio.

¡NO SE PIERDAN LAS FIESTAS DE LA PERA Y LA MANZANA!

En enero se festeja la Fiesta Nacional de la Pera y en marzo la Fiesta de la Manzana. Allí se bendicen las frutas, hay desfiles de carrozas y se realiza la elección de la Reina. También se pueden degustar las comidas y bebidas típicas de la región.



Esta ruta también nos permite visitar los galpones de empaque y las industrias jugueras o de bocaditos, dulces, conservas, sidras, frutas deshidratadas... ¿Sabían que gran parte de los jugos que se producen se exportan?

LOS FRUTOS DEL BOSQUE

En la Ruta de los Sabores Cordilleranos de Río Negro se puede disfrutar de los llamados "frutos del bosque": frambuesas, frutillas, cerezas, grosellas, guindas, arándanos, cassis y calafates, entre otras. Algunos de estos frutos son introducidos y otros autóctonos. ¿Se animan a buscar el origen de cada uno?

En otras provincias como Chubut y Santa Cruz también son importantes los frutos del bosque.

Ruta de Los Sabores del mar patagónico



Esta ruta recorre el litoral atlántico de Río Negro. A lo largo de las playas se ve la pesca artesanal de salmón y la merluza, que realizan los pobladores usando distintos métodos. También es posible ver a los "pulperos", que recolectan pulpitos cuando baja la marea y luego los venden. Y por supuesto ¡nos podemos animar a pescar nosotros mismos!, sólo hay que estar atentos a los períodos de veda por marea roja.

Los buzos marisqueros se dedican a la recolección de vieiras, almejas, cholgas y mejillones, que son los mariscos típicos de esta zona. Es la fauna de la región patagónica, también se encuentra en otras provincias, como en Chubut, Santa Cruz y Tierra del Fuego.

Platos típicos de la región



RABAS



CAZUELA DE MARISCOS



ESCABECHE DE PULPITO

¡Busquen recetas de otros platos típicos: vieiras gratinadas, mejillones a la provenzal, lenguado con salsa de langostino, soufflé de pejerrey, salmón al roquefort...

En Chubut también celebran la "Fiesta del Salmón".



Ruta de La Carne Ovina de Río Negro

En esta ruta podemos ver la cría del ganado ovino y caprino para la producción de lana y para la alimentación. También se crían especies autóctonas de la región como el guanaco y el choique, cuya carne podemos probar en las estancias que integran la ruta.

LA FIESTA NACIONAL DEL GOLFO AZUL

Se festeja en febrero, en Las Grutas. Se encienden fogones en la calle peatonal y se hace una "salmonada": se sirve salmón para todo el mundo. También se puede participar de torneos náuticos.