

# Receta de locro falso chileno



Receta de locro falso chileno

El locro cuyo vocablo proviene del quechua “Ruqru” o “Luqru” (guisos) es un plato típico de la cocina andina muy rico y contundente. El locro falso por el contrario, **se aleja un poco de la enjundia del plato original**, para entregarnos una preparación rápida, liviana y deliciosa para cualquier época del año.

## ¿Cómo hacer locro falso?

Prepara y separa todos los ingredientes necesarios **antes de comenzar a cocinar** (mise en place) y ya todo lo demás será seguir las instrucciones a continuación para un delicioso resultado.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Sopas y Guisos](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 350

**Vitaminas:** A, B3, B6, B12, C, D

**Calorías:** Potasio, Magnesio, Calcio

**Preparación:** 60 minutos

**Cocción:** 45 minutos

**Raciones:** 6 personas

## Receta de locro falso

### Ingredientes

- 5 papas peladas y en mitades
- 250 g de zapallo pelado y en cubos pequeños
- 200 g de porotos verdes en trozos pequeños
- 3 cucharadas de aceite
- 2 ramas de apio picadas finas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de ají color
- 1 zanahoria picada fina
- 1 cebolla picada fina
- 1 tomate pelado y picado
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de choclo desgranados
- $\frac{1}{2}$  taza de arvejas desgranadas
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido
- Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta

# Preparación

- **1.** En una olla grande añadir las papas, el zapallo, el apio, la zanahoria, los porotos verdes, las arvejas, el azúcar y 2 tazas de agua fría, sazonar con orégano, comino, sal y pimienta a gusto y llevar a hervor a fuego medio-alto, reducir luego el calor y cocinar a fuego bajo con la olla tapada hasta que las verduras estén cocidas y blandas.
- **2.** Calentar en una sartén las cucharadas de aceite y el ají de color a fuego medio-alto, freír la cebolla hasta que esté transparente y agregar el tomate, el choclo y cocinar revolviendo hasta que se evapore el líquido. Verter la mezcla a la olla con las verduras y continuar la cocción del guiso, revolviendo suavemente
- **3.** Agregar un poco de caldo si estuviera muy espeso y cocinar, revolviendo hasta que el locro adquiriera nuevamente temperatura.
- **4.** Incorporar el queso parmesano rallado, integrar suavemente y corregir la sazón de ser necesario.
- **5.** Servir el locro falso inmediatamente, bien caliente y en plato hondo de greda.

## Consejos al preparar locro falso

Al preparar locro falso **mantén las temperaturas de cocción controladas** para evitar caramelizaciones, revolviendo e integrando todo suavemente para un resultado óptimo

## ¿Sabías qué?

El locro es un plato prehispánico originario de las áreas andinas de Bolivia, Chile y Perú **que habitualmente era elaborado con algún tipo de carne**, es por eso que a esta

preparación se le denomina «locro falso» ya que es una versión que sólo utiliza vegetales

## Recomendamos

[Estofado de carne](#)

[Puchero seco chileno](#)