

EL LOCRO

Es una sopa reconfortante y popular en la cocina latinoamericana. Casi todos los países de América del Sur tienen su propia versión de este plato. El Locro se hace típicamente con papas y queso en una base de caldo lechoso, pero en Argentina el Locro es un poco diferente, ya que se hace generalmente con verduras, maíz y carne.

El Locro colombiano es un plato tradicional del departamento de Nariño, situado en el oeste de Colombia, en frontera con Ecuador y el Océano Pacífico. Nariño y Ecuador tienen muchos platos similares en sus cocinas tradicionales, el Locro es uno de ellos.



Algunas personas en Nariño le ponen un huevo al Locro antes de servir, pero a mí me gusta servirlo con aguacate y ají. Esta sopa es uno de los platos favoritos de Semana Santa en esa región.



Buen provecho!



Ingredientes

- 5 papas blancas, peladas y en cubitos
- 5 papas rojas, peladas y en cubitos
- 1 taza de hogao
- 7 tazas de agua
- 1/2 taza de leche o más si es necesario
- 1 taza de queso fresco desmenuzado, y un poco más para servir
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/4 taza de hojas de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta negro al gusto



Preparación

1. Coloque las papas y el hogao en una olla y mezclar bien. Cocine durante aproximadamente 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
2. Añadir el agua y deje hervir, cocinar hasta que las papas estén suaves alrededor de 35 a 45 minutos. Usando un machacador de papas o un tenedor, triture las papas en la olla dejando algunos trozos.
3. Baje el fuego a medio-bajo. Añadir la leche y se deja hervir durante unos 5 minutos más.
4. Añadir más leche si la consistencia de la sopa está demasiado espesa. Sazone con sal y pimienta.
5. Añadir el queso, el perejil y el cilantro. Mezclar bien y retirar del fuego. Espolvoree un poco más de queso y servir con ají y aguacate.

