



3 recetas **CASERAS**



CONSERVAR COMO FORMA DE VIVIR

En Alma de Almeyra las conservas no son solo frascos...
son decisiones.
Cuando la huerta da más de lo que podemos consumir en el momento, elegimos guardar para después.
Transformar. Aprovechar. Respetar lo que la tierra dio.
Conservar es frenar el tiempo un poco.
Es pensar en el invierno mientras todavía es verano.
Es cocinar hoy para disfrutar mañana.
Nada se tira.
Los tomates se vuelven salsa.
Los zapallitos, escabeche.
Los morrones, agridulces.
Cada frasco guarda una cosecha, una charla, un mate en la cocina.
No buscamos hacerlo perfecto...
buscamos hacerlo consciente (por lo menos para nosotros).
Este ebook no es solo un recetario.
Es una invitación a cocinar sin apuro,
a confiar en los procesos
y a volver a una forma simple de habitar la cocina.
Gracias por estar acá.
Con cariño,

Laura y Matías

Alma de
Almeyra



CONTENIDO



01 ZAPALLITOS
EN ESCABECHE



04 MORRONES
AGRIDULCES



07 TOMATES
CONFITADOS

SEGUINOS

Facebook: @almadealmeyra
Instagram: @almadealmeyra
Youtube: @almadealmeyra

© Alma de Almeyra 2026 | todos los derechos reservados
www.almadealmeyra.net | contacto@almadealmeyra.net



Zapallitos en escabeche

Esta receta nació de una pregunta simple (y muy nuestra):
¿y si el zapallito también se pudiera conservar como la berenjena...?
Y sí... se puede. Y queda riquísimo.

INGREDIENTES

- Zapallitos (zucchini o de tronco).
- Vinagre de alcohol o de manzana
- Vino blanco
- Sal
- Ajo
- Laurel
- Pimienta en grano
- Aceite de girasol
- Especias



PREPARACIÓN

- Lavar bien los zapallitos y cortarlos en gajos o rodajas gruesas.
- En una olla, hervir partes iguales de vino y vinagre, agregar sal y hojas de laurel.
- Cuando rompe el hervor, agregar los zapallitos y cocinar unos minutos: deben quedar tiernos, pero firmes (que no se pasen).
- Retirar y dejar escurrir bien.
- En frascos limpios, intercalar zapallitos con ajo, laurel, pimienta y especias..
- Cubrir completamente con aceite.
- Tapar y conservar en heladera o, si se desea guardar por más tiempo, hacer tratamiento térmico.



Un detalle importante

El zapallito es de verano...

Esta conserva nos permite seguir disfrutándolo en invierno, sin comprar fuera de temporada, respetando los tiempos de la huerta y aprovechando el excedente.



Morrones agridulces

Esta es de esas recetas que siempre vuelven... porque sirven para todo: una picada, una tarta, un sándwich o arriba de una tostada con queso (sí...así, sin más).

INGREDIENTES

- Morrones rojos, verdes y amarillos
- Vinagre
- Azúcar
- Sal
- Ajo
- Laurel
- Pimienta en grano
- Aceite
- vino blanco



PREPARACIÓN

- Lavar los morrones, sacar semillas y nervaduras y cortarlos en tiras.
- En una olla, colocar, vino blanco, vinagre,, aceite, azúcar y sal.
- Llevar a hervor hasta que el azúcar se disuelva.
- Agregar los morrones y hervir unos minutos: deben ablandarse pero mantenerse firmes y brillantes.
- Colocar en frascos limpios intercalando morrones, ajo, laurel y pimienta.
- Cubrir con el líquido de cocción.
- Tapar y conservar en heladera o realizar tratamiento térmico para guardarlos por más tiempo.



Tip de Laura

El secreto está en no pasarlos de cocción.

Si el morrón pierde el color o queda muy blando... ya se pasó.

Tiene que quedar tierno, pero con cuerpo (para mí, eso hace toda la diferencia...).



UN POCO MÁS QUE UNA RECETA

Los morrones agridulces son una forma de guardar el verano en un frasco...

De aprovechar la abundancia...

y de volver a esos sabores cuando la huerta descansa.

Cocinar hoy... para disfrutar mañana.



Tomates confitados

Esta receta nace cuando la huerta da mucho..

tomates chicos, peritas, algunos que no son lindos para frasco pero sí perfectos para transformarse en algo delicioso.

INGREDIENTES

- Tomates perita chicos
- Aceite
- Sal (mejor si es sal condimentada)
- Ajo
- Romero
- Laurel
- Orégano (opcional)

(Como siempre... las cantidades dependen de la cosecha y del gusto)



PREPARACIÓN

- Lavar los tomates, cortarlos al medio y ahuecarlos, retirando pulpa y semillas (esa pulpa no se tira... va para salsa).
- Aceitar una fuente para horno y acomodar los tomates boca arriba.
- Agregar sal, romero, laurel y, si se quiere, un poco de orégano.
- Llevar a horno bajo hasta que se cocinen lento, pierdan agua y se concentre el sabor (tienen que quedar tiernos, apenas dorados, nunca quemados).
- Retirar del horno y dejar entibiar.
- En frascos limpios, intercalar tomates y ajo machacado.
- Cubrir con aceite y cerrar.
- Para conservar por más tiempo, realizar tratamiento térmico.



Tip de Laura

El horno tiene que estar bien bajo y sin apuro.

Si se hacen rápido, no son confitados...

el secreto es el tiempo (y la paciencia...)



UN DETALLE IMPORTANTE

Estos tomates no son solo una conserva.

Son un recurso para todo el año:

tartas, pastas, bruschettas, ensaladas o para comer así, directo del frasco (sí... pasa).

Para cerrar (y seguir)

Si llegaste hasta acá, gracias.

De verdad.

Ojalá estas recetas te hayan dado ganas de probar,

de ensuciar la cocina,

de llenar algún frasco...

y de mirar la comida con otros ojos.

Conservar no es solo guardar alimentos.

Es guardar tiempo.

Es cuidar el esfuerzo.

Es honrar lo que la tierra da.

No hace falta tener una huerta

Ni hacerlo todo perfecto (nadie lo hace, jajaja).

Alcanza con animarse,

con empezar de a poco

y con disfrutar el proceso.

Nosotros seguimos aprendiendo todos los días.

En la huerta, en la cocina y en este camino que elegimos vivir.

Gracias por leernos.

Gracias por acompañarnos.

Seguimos compartiendo...

Con cariño,

Laura y Matías
Alma de Almeyra

