ORÍGENES

UN PROGRAMA DE

Diners Club®

Diners Club del Ecuador

Este libro es parte del proyecto
ORÍGENES de Responsabilidad Social
de Diners Club del Ecuador.
Presidente Ejecutivo: *Pablo Salazar*
Gerente de Responsabilidad Social: *Augusta Bustamante*

Producción editorial

DINEDICIONES
Coordinación editorial: *Juanita Ordóñez*
Textos:
Prólogo: *Ignacio Medina*
Introducción: *Augusta Bustamante*
Historias de familias: *Ángela Meléndez*
Edición y corrección: *Ángela Meléndez*
Recopilación recetario: *Ilka Andino y Juanita Ordóñez*
Diseño y diagramación: *Dinediciones*
Asistente de coordinación: *Sonia Espín*

Fotografía

Demente Films, Adrián Sánchez,
Christian Cepeda y Eduardo Filipini.
Shutterstock: portada y separatas.

Impresión: *Imprenta Mariscal*
Está prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin el consentimiento expreso de los titulares del Copyright.

Quito, 2020
Para mayor información: *rsociall@dinersclub.com.ec* o al *298 1300.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 5

AL RESCATE DE LA MEMORIA 9

LAS FAMILIAS

Familia Córdova: Morcilla blanca 17

Familia Tello: Cazuela de verde con mariscos 21

Familia Valenzuela-Baquerizo: Malarabia 25

Familia Quinatoa: Uchujaku api 29

Familia Jarrín-Troya: Ají de uñas 33

Familia Sánchez-Sevilla: Tamales navideños 37

Familia Peña-Valle: Pasta e fagioli 41

Familia Quiñónez: Encocado de pescado con bala de verde 45

Familia Vintimilla-Moscoso: Yaguana 49

Familia Saporiti: Seco de carne 53

Familia Larrea-Tinajero: Nueces acarameladas y alfajores 57

Familia Fuentes: Librillo en salsa de maní 61

Familia Márquez De La Plata-Avilés: Relleno navideño 65

Familia Vintimilla: Sopa de lentejas con pecho de res 69

Familia Puig-Plaza: Pescado a la napolitana 73

Familia Solah: Empanadas árabes 77

Familia Arosemena-Arosemena: Langosta a la cardinale 81

Familia Aguirre-Borja: Picante de pollo 85

EL RECETARIO 91

INTRODUCCIÓN

"Los secretos, especialmente en la cocina, son mejores cuando son compartidos para que la cocina continúe viviendo".

Bo Songvisava

El presente libro de Orígenes, *Secretos de Familia,* es el tercer texto que presentamos al público, fruto de los resultados de este programa de responsabilidad social de Diners Club del Ecuador. La organización lleva adelante Orígenes desde hace ocho años, en los cuales varios subproductos han visto la luz. Entre ellos, las series de televisión *Cocinando en los Orígenes* (año 2016) y *Secretos de Familia* (año 2019-2020), así como dos ediciones previas de libros sobre las tradiciones ecuatorianas y la gastronomía.

El lector seguramente se preguntará qué motiva a una entidad financiera a invertir tiempo, recursos y esfuerzos en este tipo de programas. Para contestar aquello, es relevante saber que el programa Orígenes nació tras una básica pero crucial reflexión. Desde el inicio nos preguntamos: ¿cómo podíamos apoyar a los negocios gastronómicos y emprendimientos para, a través de ellos, fortalecer las buenas prácticas de la cocina ecuatoriana y a la vez rescatar ese importante acervo cultural y recuperar nuestro orgullo por el mismo? En este punto cabe recordar que hace 70 años, en EEUU, nació la tarjeta Diners en la mesa de un restaurante, inicialmente bajo el concepto de ser una tarjeta de pagos articulada con la gastronomía. Por lo tanto, hacer un programa que aporte a la comunidad en este sentido nos recuerda la esencia de nuestro origen como negocio y nos impulsa a mirar hacia el pasado para proyectarnos mejor hacia el futuro.

En años anteriores trabajamos rescatando recetas y tradiciones de sectores populares, tanto urbanos como rurales, guiados por el afán de poner en valor conocimientos ancestrales que pudieran ser conocidos, valorados y reinterpretados por los actores de la sociedad. El programa incluyó un importante esfuerzo de capacitaciones para el mejoramiento y fortalecimiento de estos negocios a todo nivel. Se ha rescatado, al menos, 1.045 recetas ecuatorianas que ustedes pueden encontrar en www.origenesecuador.com. Desde hace dos años empezamos a apoyar también a restaurantes de alta gama, buscando tender puentes para el uso de productos agrícolas y ganaderos propios de las localidades y para la adopción de modelos ambientales y financieros más sustentables.

En 2019 nos planteamos un nuevo reto, que consistió en buscar a familias y hogares que nos abrieran sus puertas, pues sabíamos que en sus despensas, anaqueles y veladores descansaban muchos tesoros gastronómicos

plasmados en recetarios. Convocamos a las familias para que nos permitieran compartir y difundir estos textos, muchos de ellos transmitidos de abuelas a nietas, de madres a hijas… en esa relación tan personal y emocional. Estos recetarios hicieron posible que las familias conservaran olores, sabores y tradiciones únicas y particulares que evocan ese sentido de pertenencia, memorias irreplicables de nuestra infancia y de los momentos más íntimos de las celebraciones familiares. Nuestra preocupación era que hoy en día, con la creciente incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar, con la simplificación de las costumbres alimenticias y con la reducción del tiempo destinado a compartir en familia, estas tradiciones se fueran perdiendo y fueran inexorablemente destinadas al olvido.

¿Cómo podíamos permitir que tanto bagaje social y cultural se perdiera? Sabíamos que encontraríamos en esas hojas una gran riqueza y eso se comprobó cuando lanzamos el concurso para que las familias participaran con sus recetarios y tradiciones. Agradecemos la apertura y el aporte de las familias Puig, Arosemena, Valenzuela, Tello, Solah, Larrea, Aguirre, Jarrín, Peñaherrera, Quinatoa, Fuentes, Quiñónez, Saporiti, Sánchez, Peña Valle, Márquez de la Plata, Vintimilla, Córdova y de muchas otras, a quienes reconocemos su generosidad y valiosa contribución. Gracias a ellas hoy compartimos en este libro un riquísimo y variado material gastronómico.

Muchas de las familias que colaboraron con esta publicación plasmaron su historia culinaria en recetarios, logrando transmitir por escrito y de generación en generación sus secretos; otras, en cambio, usaron la oralidad para heredar sus costumbres gastronómicas, logrando preservarlas hasta hoy. Sea cual sea la forma de transmisión, en todas ellas hemos podido ver cómo se entrelazan las tradiciones propias del mundo andino y del litoral, sus productos, su manera de celebrar, de compartir… en síntesis, su modo de ver y entender la vida.

Todo esto ha dado lugar a un cierto sincretismo gastronómico único e irrepetible que nos caracteriza como sociedad. El viaje de descubrimiento por estas familias y sus tradiciones ha sido una experiencia apasionante y enriquecedora. Estamos seguros de que los lectores podrán disfrutar ampliamente de esta experiencia al usarlo como libro de consulta o para inspirar a las nuevas generaciones y mirar hacia el futuro a partir de nuestros más auténticos orígenes.

Augusta Bustamante
Gerente de Responsabilidad Social
Diners Club del Ecuador

EL RESCATE DE LA MEMORIA

La cocina no ha dejado de cambiar y avanzar en ningún momento de la historia. Cada paso en el tiempo la vio romper dogmas que poco antes se consideraban inmutables, demostrando que la forma de alimentarse del ser humano está condicionada por elementos circunstanciales, como la despensa disponible en el territorio que lo rodea o sus preferencias personales, su capacidad para seleccionar entre lo disponible. Al final, los gustos y la búsqueda del placer a través de la comida pesa más que el pasado histórico. El libre albedrío del individuo, su capacidad para diferenciarse por lo que siente y la forma en que lo hace, convierte a la cocina es un espacio abierto en el que todo o prácticamente todo es válido. Solo depende de la perspectiva desde la que se contempla. Lo que para una sociedad es una referencia convencional, refinada y cotizada, pasa a ser objeto de repulsa, incluso de desprecio, al otro lado del mundo.

Las conveniencias sociales van y vienen sin dejar de ser circunstancias pasajeras; lo que hoy es rechazado por el mercado, mañana puede ser la base de una nueva moda. Sucede desde que el ser humano adquirió su condición de agricultor y empezara a agruparse en poblaciones estables, lo que ocurrió no mucho después de que consiguiera domesticar el fuego y aprendiera a trasladarlo en el bolsillo.

La capacidad para transformar los alimentos ha decidido nuestro presente, empujándonos por el camino de la historia al mismo tiempo que adaptábamos la dieta para situarla en el tiempo que nos correspondía vivir. La vida de la humanidad ha girado, gira y seguirá girando alrededor de la cocina. La incorporación de nuevos productos, el desarrollo de técnicas culinarias –utensilios tan cotidianos como la sartén, el tenedor, la varilla de batir o la olla a presión fueron un día no tan lejano propuestas absolutamente revolucionarias- y los cambios en hábitos y tendencias ayudaron a que la cocina tome formas diferentes en cada momento. Nunca hemos comido igual a lo largo de los siglos, aunque el ritmo de los cambios se ha visto acelerado conforme se sofisticaban los medios de transporte y comunicación y se facilitaba el acceso a la información.

Las cocinas americanas son, como todas las demás, el resultado de choques históricos y traumas sociales y vitales. Cada cultura ha impuesto sus costumbres en los

territorios que domina, cambiando en unas ocasiones las preexistentes y adaptándolas en otras muchas. Así ha sido desde el principio de la historia. Hasta la llegada de los castellanos; estos cambios estuvieron condicionados por una despensa de carácter secular que se regeneraba sobre todo a partir del universo del maíz, las variedades de calabaza, los granos del Altiplano, las legumbres, los tubérculos, la carne del cuy o los camélidos andinos.

La revolución alimentaria vivida durante el siglo XVI fue, con toda seguridad, la mayor que ha experimentado la humanidad desde el control del fuego. El conquistador trajo su despensa y su forma de comer y trasladó las de aquí a su viejo mundo. Nada volvió a ser igual a un lado y otro del Atlántico, y nada se detuvo. La cocina siguió cambiando, creciendo y descubriendo sabores, combinaciones y recursos en cada vuelta del puchero.

Las despensas, las modas y los usos culinarios nunca han dejado de avanzar, pero comparten el mismo recorrido. Las cocinas son el resultado de un ejercicio de supervivencia nacido de las manos y el ingenio de las cocineras más humildes. Desde la elementalidad, generalmente a partir de unos pocos ingredientes a los que se aplican tratamientos básicos, son capaces de convertir el apaño, una actividad de subsistencia, en decenas de obras de arte culinario. Su habilidad para crear a partir de lo inmediato ha iluminado los recetarios populares. Antes que nada, la cocina fue popular y esta a su vez tuvo carácter creativo, aunque sucedió hace tanto tiempo que la mayoría entiende los platos como una verdad inmutable, casi eterna, que se remonta al origen de los tiempos. Lo vimos en las dos ediciones de Orígenes que han precedido a este libro y en los recorridos por el país que justificaron el programa *Cocinando en los Orígenes*: hay tantas formas de preparar cada guiso tradicional como cocineras lo practican. Un toque aquí, un ingrediente más allá, dos menos acá, un paso añadido, un cambio en la cocción o en el orden de unir los ingredientes a la olla... abren la puerta a una gama de alternativas casi infinita.

Lo fascinante es que todas forman parten de las tradiciones culinarias del Ecuador y todas son auténticas. Lo mejor de la cocina está en su condición de disciplina abierta, libre y sin límites; los platos nunca han sido verdades únicas e inmutables. Todo cambia en el mundo de los sabores de una generación a otra, incluso de una casa otra. La historia enseña que la cocina no se construye sobre verdades absolutas, muy al contrario, muestra un extraordinario dinamismo, llevando a que las preparaciones varíen para adaptarse a las necesidades del momento, las despensas disponibles o los gustos del comensal, configurando fórmulas que conservan el nombre mientras varían su naturaleza. Los platos cambian al mismo ritmo que lo hacen las cocinas.

Pudimos comprobarlo en una de las últimas grabaciones del programa de televisión *Secretos de Familia* que ha alimentado este libro. Fuimos a Peguche (Imbabura) buscando las raíces de la cocina otavaleña en casa de Estelina Quinatoa, actual responsable del patrimonio cultural del Ecuador. Su *uchujaku api* (colada de fiesta) es un monumento a las cocinas originarias y una sofisticada preparación que parte de un caldo de pollo, en el que se guisa el maíz amarillo que se cultiva en la zona, triturado muy fino junto con cebada, arvejas, habas secas, achiote y comino. La primera cucharada lo mostró untuoso y complejo, amable y expresivo, definitivamente elegante y más bien intrigante, y me trajo recuerdos de sazones tan cercanas que me pusieron de punta el vello de los brazos y ayudaron a dibujar una sonrisa en la boca del estómago. De repente, entre cucharada y cucharada, caí en que el resultado era un fantástico ejemplo de síntesis culinarias. El guiso reivindicaba tanto la identidad, los orígenes y las raíces del pueblo otavalo como la cocina del mestizaje nacida con la nueva despensa y las costumbres impuestas, representando un fascinante viaje de ida y vuelta en el tiempo y la distancia. La incorporación del pollo, la cebada, la arveja, las habas o el comino al *uchujaku api* representa un recorrido a través de la historia y los cambios sociales vividos en el país; los productos traídos de Europa, iluminando una preparación que, nadie puede albergar duda, es ante todo ancestral. La paradoja quiso que con el tiempo esas formas de cocina fueran abandonadas por los descendientes de los intrusos,

y tuvo que ser la generosidad de las cocinas sometidas la que la mantuviera con vida.

El *uchujaku api* es un guiso popular, pero también es un guiso refinado, propio de matrimonios y fiestas especiales en las tradiciones otavaleñas. La delicadeza de la crema, el uso de un caldo en el que se han cocido dos pollos como base para la olla, el punto de cocción del propio pollo, la selección de las materias primas y el grado de molienda de los granos hablan de una de esas preparaciones que trascienden a la lucha diaria por la supervivencia para instalarse en las cocinas acomodadas, en las que hay posibilidades, tiempo y medios para refinar las recetas, ajustar las cocciones y sofisticar el resultado.

Esa dualidad entre la popularidad del origen y el refinamiento de la práctica resulta más reveladora que contradictoria. En realidad, se trata de una preparación propia de las élites otavaleñas que muestra el recorrido que han seguido todas las cocinas a lo largo de la historia. El tránsito empieza en los fogones más humildes, acostumbrados a recibir elaboraciones sencillas que se nutren de pocos ingredientes, cuyos puntos de cocción se ajustan a las posibilidades del ama de casa, embarcada en mil tareas fuera de la cocina, como el cuidado de la huerta y el ganado, la venta o el trueque de productos, los hijos y unos cuantos más. En esas cocinas, la comida es más un ejercicio de resistencia que el resultado de la búsqueda de otro placer que no sea la satisfacción que proporciona la victoria momentánea en la batalla contra el hambre.

Esas recetas cambian cuando llegan a las cocinas de las haciendas rurales y de la alta burguesía urbana, en las que sobran los medios, hay empleadas que se dedican exclusivamente al trabajo en la cocina, y cuentan con tiempo y fondos económicos suficientes para darle la vuelta a cada receta, hasta llevarla al terreno del refinamiento y la sofisticación. Seleccionan el producto, agregan ingredientes y condimentos, ajustan los puntos de cocción y convierten cada comida en un acto hedonista, unas veces íntimo y familiar y otras ceremonial. Lo que antes era una práctica de supervivencia, ahora es el resultado de la búsqueda del placer y, al mismo tiempo, un argumento en el juego social de las apariencias. La comida y la forma de comer pasan a ser en muchas ocasiones el escaparate que describe o sugiere el bienestar y la capacidad económica de cada casa.

Esa es la historia que hay detrás de *Secretos de Familia* y del libro que ahora tienen en sus manos. Después de varios años buceando en los recetarios populares y en las cocinas más humildes, quisimos dar un nuevo paso adelante, buscando la forma de rescatar unas recetas que hasta el momento estaban celosamente guardadas en una gaveta de la cocina familiar de tantas casas ecuatorianas. Esas fórmulas son un tesoro que muchos tienen al alcance de la mano y pocos han conocido y valorado. Quedaron guardadas en los recetarios que las mujeres de cada familia fueron escribiendo a lo largo de su vida, primero a mano, luego a máquina, hoy con la computadora. A menudo, el punto de partida eran las fórmulas copiadas del recetario de la madre o de la abuela, incorporando incluso recetas obtenidas de algún libro famoso de la época, y con el tiempo iban haciendo crecer el recetario con fórmulas cedidas por parientes y amigas, que cada una se encargaba de revisar, corregir y adaptar a sus gustos. Sentíamos la necesidad de rescatar esa parte tan importante de nuestro patrimonio culinario, indispensable para poder impulsar la cocina ecuatoriana, y el departamento de Responsabilidad Social de Diners Club Ecuador ha trabajado para hacerlo posible.

En este libro y en el programa de televisión que le precedió está una parte de la memoria de la cocina del Ecuador. Es importante tenerlo en cuenta, porque todo cambia cuando entra en juego la memoria; es el sexto sentido culinario. También el que aporta cercanía y calidez, exaltando las emociones más íntimas y personales, que suelen ser las más intensas. Algo especial sucede cuando un bocado activa alguno de los resortes que administran el almacén de los recuerdos. Puede ser el que define, en sentido amplio y sin referencias precisas, la memoria gustativa, o el que abre la puerta de los primeros sabores, por lo general encarnados en la cocina familiar. Siempre están ahí, aunque no se recuerden, convirtiendo el reencuentro en un acto mágico, superior a cualquier otra cosa. Es el

punto culminante del placer que se puede alcanzar en la mesa. Al final no saboreamos con la boca o con el paladar, como dicen muchos para referirse a las papilas gustativas que pueblan la lengua (el paladar solo siente temperaturas y texturas, nunca sabores), comemos con la memoria.

El círculo de ese recorrido que han seguido las cocinas se cerró cuando los restaurantes llegaron al mundo, fruto de la primera revolución burguesa de la historia, concretada en Francia, y la aparición de las clases medias y el cambio en los hábitos de consumo a los que este suceso dio lugar. Las cocinas que habían partido de la humildad para sofisticarse en las casas acomodadas dieron un nuevo salto adelante, que las llevó a la consagración pública en los comedores de los restaurantes, hasta que dos siglos después, los cambios sociales propiciados por el crecimiento de las clases medias trajeron tendencias, modas y formas culinarias que dieron la vuelta a la restauración pública, dejando muchas cocinas casi huérfanas de raíces o abonadas a la rutina de las veinte o treinta fórmulas más conocidas.

Las recetas que se rescatan en este libro muestran la línea modular de una cocina necesaria. Los jóvenes cocineros, y con ellos la cocina del futuro, necesitan estas recetas y estos recetarios para sustentar el crecimiento de su trabajo. El futuro de las nuevas generaciones de cocineros depende de su capacidad para aprender a interpretar el pasado culinario con el fin de ponerlo al servicio de su tiempo, aceptando que los platos no son prisioneros del día en que nacieron sino hijos del momento que les toca vivir. Es importante que sean capaces de enfrentarse a su cocina y cuestionarla en el camino para poder entenderla. Solo así podrán sentar las bases del trayecto que les permita alimentar los nuevos usos culinarios, que con el tiempo se verán como tradicionales. La cocina es cada día más libre, pero no hay futuro para ella si quienes la practican no son capaces de mirar atrás para tomar las referencias que sustentan el trabajo creativo. Aquí y en la web de Orígenes tienen desde hoy material suficiente para seguir avanzando.

Ignacio Medina
Periodista gastronómico



LAS FAMILIAS

FAMILIA CÓRDOVA

MORCILLA BLANCA

Ascendencia: cuencana
Residencia actual: Cuenca



La tradición culinaria, como suele suceder en el Ecuador, se transmite de madre a hija, y en esta ocasión sucede a orillas de uno de los cuatro ríos que atraviesan la ciudad de Cuenca: el Yanuncay. La "supermorcilla blanca" de Catalina Córdova nace a partir de una receta original de Luz María Cantos, su mamá. La morcilla no dura nada en el plato, desaparece rápidamente en medio del mote y el tamal con que se acompaña al momento de compartirla en la mesa, siempre con ají.

El espacio donde se la prepara es muy especial, la cocina tiene un ambiente acogedor, es amplio y con mucha luz, la mesa es el centro de trabajo y todo está perfectamente dispuesto. Para Catalina, esto es parte de mantener las tradiciones, pues "la familia unida, permanece unida", dice.

Su padre, Romeo Alberto Fernández de Córdova, siempre les inculcó esa unión; ella recuerda que los sábados él iba de casa en casa de sus hijos recién casados llevándoles el desayuno. También está el recuerdo vivo de su abuelo paterno, don Miguel Alberto Fernández de Córdova Vega, quien fue una persona pública y respetada, ocupó cargos como jefe del Registro Civil y fue teniente político en varias localidades del Azuay. Desde allí se remonta la mesa larga para compartir en familia, con los abuelos, hijos y nietos.

Catalina aprendió a cocinar con su madre; Luz María, en cambio, aprendió de su abuela: Luz Vintimilla Heredia, que no le dejaba entrar a la cocina y le advertía que se quemaría, pero su curiosidad pudo más y le bastó mirar para guardar en su memoria los secretos gastronómicos desde que tenía 10 años.

La preparación de la comida es todo un ritual y va más allá del recetario o de las cantidades que se utilizan. Implica saber dónde conseguir ciertos productos y desarrollar una relación con quien los entrega, así se tendrá confianza para prepararlos. Al menos eso creen las Córdova. La base de su morcilla es la carne de chancho y su grasa, que se obtiene de las lonjas que están debajo de su piel; con esa grasa se prepara la manteca, esencia de muchas comidas ecuatorianas.

Luz María habla de la importancia de aprovechar todo del animal y para la morcilla lo más importante es el lavado meticuloso de los intestinos. Se hace con limón, harina y naranjilla para eliminar todos los olores propios del animal. "Se utiliza la tripa delgada y tiene que quedar bien lavadito", enfatiza. Así lo aprendió de su abuela, que preparaba las morcillas sobre todo en los carnavales.

Cada familia guarda secretos en la cocina; en el caso de Catalina y su madre, uno de ellos es la manteca colorada, que se hace con cebolla y achiote; otro es la preparación del ají, para hacerlo, le quitan las pepas y lo licúan con tomate de árbol, aparte lo acompañan de sal, aceite, cebolla cortada en juliana y un toque de azúcar.

La elaboración de la morcilla es otra cosa. Mientras se cocina la carne, se debe aprovechar el tiempo para tener listo el resto de ingredientes: la zanahoria picada muy fina, el arroz y la col cocinados previamente. También lleva comino y una pequeña porción de pastel dulce rallado. Y aunque Catalina prefiere organizar las cantidades exactas, Luz María decide si agrega o quita "al ojo", un ejercicio de sabiduría culinaria que se hace desde la memoria y la experiencia que dan los años. Es muy detallista, por ejemplo, explica que al orégano "hay que quitarle los palitos para que no rompan la tripa", por eso lo deshace en la mano antes de colocarlo en la preparación que entrará manualmente en los intestinos, con la ayuda de un embudo y un palo de madera hecho a la medida, parecido a una aguja de tejer.

En medio del ajetreo, Catalina reflexiona sobre el sentido que tiene cocinar, se nota la satisfacción que tiene al hacerlo y afirma que la influencia de su madre es, sin duda, su motivación principal. "Ella nos ha preparado una exquisita comida toda la vida", con una filosofía que está fuera de los recetarios. "Hay que ir buscando el sabor que uno quiere e ir viendo cómo va y para alcanzar eso, el ingrediente principal es el amor", añade.

Catalina lleva las recetas en su memoria, su generosidad para compartir este legado con las nuevas generaciones hace que abra un tesoro para que llegue a más paladares. Comiendo en familia se saborean también las emociones, pues estar en la mesa es un momento especial para reír y también para construir identidad a través de un placer tan fundamental como comer.

MORCILLA BLANCA

Ingredientes
para 80 morcillas:
1 libra de carne de chancho
1 libra de lonja
1 libra de arveja
3 zanahorias
1 col
4 tazas de arroz
3 cebollas perla
3 *cakes* dulces pequeños
1 ½ tazas de perejil
2 litros de leche
6 huevos
1 libra de tripas de chancho
Ajo, comino,
pimienta
negra y sal al gusto

Preparación:
Pique la cebolla, la zanahoria, la col y el perejil finamente. Cocine la arveja, la zanahoria, la col y el arroz por separado; también cocine la carne junto con la lonja con ajo y sal. Aparte, en una paila grande, ponga la col, la arveja y las zanahoria cocinadas, además de la cebolla y el perejil. Añada el arroz, la carne y la lonja. Agregue sal, ajo, pimienta negra y comino. Separadamente, licúe la leche con los huevos y añada a la preparación, al igual que los cakes rallados. Revuelva todo hasta que quede una mezcla compacta.
Para embutir, lave las tripas profundamente con hierbabuena, naranjilla y limón y deje en agua el día anterior. Embuta con paciencia y amarre con hilos, según el tamaño que le quiera dar a las morcillas. Una vez listas, póngalas a cocinar; cuando se elevan es indicativo de que están listas. Para servir, puede asarlas o freírlas en manteca de chancho. Finalmente, acompañe con mote y ají.



FAMILIA TELLO

CAZUELA DE VERDE CON MARISCOS

Ascendencia: esmeraldeña
Residencia actual: Quito



Las hermanas Margarita y Mercedes Tello tienen muy presente la figura de su padre, Franklin Tello Mercado, y no es para menos. Fue el primer esmeraldeño en llegar a ser ministro de Previsión Social con la Junta Militar y de Trabajo y Salud (hoy Salud) en el gobierno de Galo Plaza Lasso; también lo fue de Educación con José María Velasco Ibarra. Se formó como médico a pulso, llegando a Chile como polizón, en barco, y cuando culminó sus estudios se puso al servicio del país, de su provincia y de la comunidad.

Su especialidad fue la hemoterapia y fue el primer galeno en abrir un banco de sangre en el Ecuador con sus propios recursos; fue pionero en el tratamiento de neumotórax y también lo fue en la transfusión de sangre brazo a brazo en el país. Fue doctor de cabecera de los expresidentes José María Velasco Ibarra y Aurelio Mosquera Narváez, pero su vocación siempre estuvo enfocada en el servicio a los más vulnerables.

Sus hijas cuentan que en su retiro, en su casa de playa en Camarones, un pequeño pueblito de Esmeraldas, donde nació y murió (1902-1991), atendía gratuitamente. Lo tienen así de claro porque ellas en sus vacaciones hacían las veces de enfermeras, aprendieron a suturar y poner inyecciones. "En la noche veíamos unas antorchas venir por la playa y él decía: 'niñas, prepárense, ahí viene el primer paciente'", cuenta Margarita.

También recuerdan que tenía debilidad por el masato, una tradicional bebida esmeraldeña compuesta por plátano maduro cocinado, leche y panela. El doctor Tello era zurdo y cuando se sentaba en la cabecera de la mesa a comer, a su derecha iba Margarita y, a la izquierda, su segunda esposa, Lastenia Zúñiga, a quien precisamente le deben el gusto gastronómico y las recetas aprendidas.

La "mami negra", como la llamaban cariñosamente, era una mujer guayaquileña, de gustos refinados y dueña de una belleza y energía únicas. Hasta hoy, Margarita y Mercedes conservan sus libros de recetas, uno de ellos es Doña Petrona, que tiene la portada bordada a mano y en su lomo se lee las iniciales L de T (Lastenia de Tello).

Mercedes recuerda que antes de su matrimonio le pidió a la "mami negra" que le anotara algunas de sus recetas para conservarlas y prepararlas, y así lo hizo. "El día que yo me casé, le había pedido que por favor me escriba una receta, entonces, ella me escribió con su puño y letra, tenía una letra preciosa", apunta.

Hoy guarda con extremo recelo aquellas reliquias cuyo valor sentimental es invaluable. El secreto de los encocados, quimbolitos, de los muffins de queso y de muchos otros platillos está bajo buen recaudo en aquellas páginas.

Recuerdan también que doña Lastenia cocinaba "al ojo", sin medidas específicas, y que comandaba su casa de tal manera que todo siempre lucía impecable y exquisito, pues la vida social que llevaban por la relación de su padre con la política así lo demandaba; pero para lograr tal perfección tenía la ayuda de Matilde, la empleada de la casa que era además una cocinera excelente. Era ella quien todas las noches llamaba a las hermanas a la mesa a comer un clásico platillo guayaco que les dejó este estribillo de recuerdo: "Arroz, menestra y carne, comida popular, nos dan todas las noches, nos dan sin descansar".

Otro detalle importante es que la comida de esta familia lleva la impronta esmeraldeña y guayaca, con el plátano verde como protagonista junto con el coco, las langostas, camarones, cangrejos y ostiones, todos ellos anclados a una parte de la niñez que las hermanas Tello evocan cuando recrean los platos de la "mami negra".

Precisamente, el platillo que consta en estas páginas es una fina cazuela con mariscos que tiene como detalle la forma de cocción, pues los camarones solo se sellan previamente antes de hornearlos. Margarita explica que en este plato, el plátano debe estar "bien machacado a la piedra, a la mano, con un poco de mantequilla y el agua de la cocción del verde al gusto" y para majarlo "el verde debe estar realmente caliente", pues "prácticamente te quemas los dedos para que salga una cosa así".

CAZUELA DE VERDE CON MARISCOS

Ingredientes para 4 personas:
4 plátanos verdes grandes
Mantequilla
1 cebolla perla
1 cebolla paiteña
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
3 cucharadas de pasta de maní
2 libras de pescado fileteado y cortado en trozos
1 ½ libras de camarón pelado y desvenado
Cilantro y perejil al gusto
Ajo, comino y sal al gusto
Fumet de las cáscaras de camarón
Pimienta
Aceite y achiote para freír

Preparación:
Cocine los plátanos verdes en agua y sal. Aparte, haga un refrito con el aceite de achiote, las cebollas, los pimientos, el ajo y el cilantro. Mezcle y agregue la sal, la pimienta y el comino. A ese refrito agregue el pescado cortado y los camarones pelados, marinados previamente en limón, sal y pimienta; agregue a esta mezcla el *fumet* (o caldo de camarón hecho con las cáscaras, licuado y cernido), aumentando poco a poco hasta conseguir la cocción deseada. Añada la pasta de maní, remueva suavemente y rectifique la sal.
Retire del fuego los verdes cocinados y májelos en caliente con el agua de la cocción del plátano; agregue mantequilla hasta que tenga una textura suave y cremosa. Finalmente, en una cazuela de barro coloque una base de la mezcla de plátano, sobre ella la mezcla de pescado con el camarón y encima otra capa de la mezcla de verde para cubrir la preparación. Ponga la cazuela al horno hasta que se dore un poco, entre 15 y 20 minutos, a 180°C. Decore con una ramita de perejil para servir.



FAMILIA VALENZUELA-BAQUERIZO

MALARABIA

Ascendencia: guayaquileña
Residencia actual: Guayaquil



Para María Valenzuela, la gastronomía es magia, tal cual. Y lo más importante es que ella ha logrado condensar esa magia en la sencillez de su cocina. Sería difícil creer que un platillo preparado únicamente con plátano maduro, mantequilla y azúcar sepa a gloria, pero en sus manos así ocurre. Todo tiene que ver con los secretos, con el punto de cocción, con la forma de cocinar los ingredientes, en sí, con el amor y la dedicación que se pone.

Las recetas que María guarda son curiosas; están en hojas sueltas, libros o cuadernos. Una receta de pastel de pollo, por ejemplo, descansa en una minúscula hoja tocada por el paso de los años; por el un lado se leen los ingredientes y, por el otro, la preparación. El nombre del platillo se intuye pero no está explícitamente escrito.

Incluso tiene a su haber un libro publicado hace más de 30 años llamado *Recetas de María* del cual no conserva ni una sola copia. "No sé ni qué se hizo, los regalé. Mejor es que lo disfrute otro", dice sin complicaciones. Y así mismo vive la cocina: espontáneamente y sin enfado. Cuenta, por ejemplo, que a su pastel de papa no le echa sal y que más bien se vale de la cebolla perla, de la crema y del queso para encontrar el sabor que busca.

Gusta de visitar el mercado, aunque añora la dinámica de antaño. Antes "era más cercano, en los puestos tú podías manipular las cosas, podías disfrutar del ambiente, de la gente". Pero lo que sí no ha cambiado es el deleite que siente cuando cocina. "Para mí es un disfrute cocinar, realmente me descansa, me relaja, me permite vivir… el pequeño toque, de la sazón, de la especie, del gusto, de la presentación", todo eso es lo que le apasiona, pero lo que más disfruta es hacer feliz a quien alimenta, especialmente a sus dos hijos, sus cuatro nietos y su pequeño bisnieto.

Uno de los platillos con los que logra esto es precisamente con el que se describe en estas páginas: la torta de maduro, que en su casa la llamaban Malarabia y cuya receta pasaba "de boca en boca" desde la época de su abuela materna, Lola Valenzuela de Baquerizo. El truco de este postre está en cocinar hasta el cansancio los plátanos, de tal manera que se hagan rojos. Aunque hay quienes optan por añadirle queso o pasas, ella lo prefiere así: solo con azúcar y mantequilla.

El dulce de esta torta trae a la memoria otros sabores de su niñez, como el curioso postre que llevaba por nombre "No es nada". ¿Por qué? Porque apenas lo probaban se deshacía en la boca, no duraba nada y por eso le decían así. Este curioso potaje de yema de huevo, canela, clavo de olor y otros ingredientes se hacía en un fuego muy lento, dando "vueltas y vueltas para que la yema no se corte hasta que coja el punto, al punto en el que lo puedes trabajar con la mano, darle forma sin que se te pegue", dice María.

Pero en sus recuerdos también está la historia de su familia, guayaquileña de cepa como pocas. "Valenzuela-Baquerizo, eso ya te da la imagen de lo costeños que somos", suelta entre risas. Una familia que también ha estado marcada por la política. Su bisabuelo, Alfredo Baquerizo Moreno, fue presidente del Ecuador entre 1916 y 1920, pero además era un hombre prodigioso, apasionado por la poesía y la oratoria y de un temperamento ecuánime y apacible. Fue también miembro de la Academia Ecuatoriana de la Lengua, presidente de la Corte Superior de Justicia y profesor de la Universidad de Guayaquil. María lo recuerda levemente, pero una foto con él a blanco y negro da testimonio de esa filial convivencia.

Igual de especial era el lazo con su abuelo materno, Alfredo Baquerizo Roca, con quien María "tenía una relación espectacular". "Siempre salíamos juntos a caminar, le gustaba una mesa tranquila, siempre tenía que haber maduros en cualquier forma, siempre un maduro y siempre un postre", añade. Quizá por eso tiene cariño especial a la Malarabia, pues ese sencillo plato encierra todo lo que importa en la vida: la dulzura, la cercanía y el compartir con quienes se ama.

MALARABIA

Ingredientes para 10 porciones:
10 maduros negros
3 cucharadas de mantequilla sin sal
3 tazas de azúcar

Preparación:
Ponga a cocinar en una olla grande y en abundante agua los maduros negros, pelados y cortados. Deje que hiervan hasta que el agua se seque y los maduros casi se deshagan y tengan un tono rojizo. Añada el azúcar y mezcle con una cuchara de palo. Luego, agregue la mantequilla. Coloque la preparación en un pírex no muy profundo, que no tenga más de 2 cm de alto. Espolvoree azúcar encima y meta al horno durante una hora a 350°C.



FAMILIA QUINATOA

UCHUJAKU API

Ascendencia: imbabureña (Peguche)
Residencia actual: Quito



Estelina Quinatoa para cocinar aún usa la *tulpa*, que en español significa fogón de leña. En su casa de Peguche (Imbabura) las paredes de barro y el ambiente ahumado son el entorno propicio para la preparación de una sopa tradicional hecha a base de harina de *uchujaku*, que quiere decir harina picante, sobre un caldo de gallina y papas. La esencia de la harina viene de moler maíz, arveja, habas y cebada, junto con achiote y comino. De la buena mano de Estelina salen los sabores que alimentan a su familia, y de ella también viene la sabiduría de saber repartir para que no le falte a nadie cuando se comparte en comunidad, con los vecinos y los amigos. Esta colada se elabora en ocasiones especiales, generalmente para celebrar. Durante su preparación, el humo se impregna en la ropa, dejando un olor a sabiduría y ancestralidad.

La familia de Estelina maneja el Centro Quinatoa, ubicado en un tradicional barrio de Quito, donde desde hace varios años reside su familia, aunque su ascendencia está a las faldas del volcán Imbabura. El centro reúne los saberes de mundo andino y es un taller de tecnologías sonoras precolombinas. Lo dirige Andrés Ayala Quinatoa, uno de sus hijos. El objetivo del lugar es contar la historia de los pueblos a través de los textiles y diseños de la ropa, pero también de la comida y los sonidos. "Cuando tú encuentras esta conexión de ritualidad con tu animal, con tu alimento, cuando vas a cortar el maíz y dices: 'muchas gracias Pachamama', cuando tienes esta conexión, ahí la cosa ya sabe totalmente distinta", dice Andrés al referirse a la comida.

Para Estelina hay otro punto clave, y es la relevancia del papel de la mujer en la vida interna de las comunidades, pues es ella "quien toma las decisiones importantes (…) nadie compra un terreno sin su aprobación, nadie sale al extranjero si la mujer no ha aprobado; antes, incluso, decidían con quién se casaban los hijos". Por eso cree que la mujer debe ser autosuficiente: "tenemos que saber coser, bordar, tenemos que saber hacer los adornos, tenemos que saber cocinar para la familia". La capacidad de la mujer ha sido muy importante para la reproducción de la cultura. Tomás Ayala, otro de sus hijos, sigue las enseñanzas de su madre y cree que hay que defender la identidad y nutrirse de lo propio.

La familia explica que la cultura otavaleña logró abrirse al mundo porque ciertos sectores no fueron sometidos al sistema agrario esclavizante, al contrario de muchos otros pueblos indígenas en el país. Aquí la cultura indígena se integra con la naturaleza que la rodea de manera armónica y la relación con la tierra es clave para entender la alimentación.

La historia de Estelina tiene dos vertientes: la de su madre, que viene de la comunidad de Quinchuquí y cuya familia tenía un alto rango, y la de su padre, "que era una persona común" de la comunidad de Agato, aunque tenía un don especial para el diseño de los textiles. Su papá conquistó el amor de su madre a pulso y permanecieron juntos por más de sesenta años.

Estelina siempre quiso estudiar y a los 10 años incitó a uno de sus hermanos mayores a entrar a la escuela, pero él la convenció de que no era necesario. Más tarde, cuando cumplió 14, retomó la educación, terminó el colegio, la universidad y desde ahí no paró. Recuerda que cuando fue elegida directora cultural del Banco Central del Ecuador no hubo una clara oposición a su designación, pero tampoco su liderazgo fue bien visto, pues "la gente no acepta que dirija una india", dice. Desde 1993, Estelina se desempeña como curadora de la Reserva Arqueológica del Ecuador, es además antropóloga, abogada y tiene un posgrado en Conservación y Administración de Bienes Culturales.

Mientras comparte estas vivencias, explica cómo se hacen los acompañantes de la *uchujaku*: tostado y ají. La preparación del tostado de ceniza, en quichua *uchpa kamcha,* no implica necesariamente el precalentado del tiesto en el fuego; la clave está en dos movimientos del grano: en cruz y espiral. Cuando comienza a tostarse, se agrega aguasal hasta la evaporación. El ají, en cambio, se muele en piedra junto con pimiento, cebolla, tomate y sal, así mantiene su sabor auténtico. La *uchujaku* se come también con cuy asado, pero cocinado aparte. Este potaje, que mezcla saberes centenarios y sabores ancestrales, recuerda la esencia de la identidad ecuatoriana, nutrida por la oralidad de la cocina indígena y preservada por generaciones.

UCHUJAKU API

Ingredientes para 12 porciones:
2 libras de harina molida
1 pollo de campo
5 libras de papa
1 rama de cebolla blanca
2 dientes de ajo
Sal al gusto

Preparación:

Para la harina: la harina se obtiene a partir de granos secos (maíz, cebada, habas y arvejas). El maíz debe ser previamente calentado (semitostado) con una cucharada de comino y dos cucharadas de achiote. Se mezclan todos los granos y se muele muy fino, por lo general en molinos industriales. La harina que se logra es de color rojizo y con olor a comino. Antes de usarla en la sopa, se cierne.
Para la colada: en una olla grande, cocine el pollo con la cebolla y los ajos picados. Cuando el pollo esté cocido, separe del caldo y divídalo en presas de acuerdo con el número de personas a quienes va a servir. Disuelva la harina en agua fría en un recipiente y vierta en el caldo de pollo. Remueva constantemente para que no se adhiera a la base de la olla y rectifique la sal. Deje hervir de 20 a 30 minutos. Cocine las papas peladas y enteras en una olla aparte.
Sirva en un plato sopero de la siguiente manera: ponga la presa de pollo, una o dos papas, y luego la colada. Acompañe con un plato de mote "casado" (maíz pelado y fréjol cocidos) o con cuy asado aparte.



FAMILIA JARRÍN-TROYA

AJÍ DE UÑAS

Ascendencia: imbabureña (Otavalo)
Residencia actual: Quito



"Un almuerzo sin sopa me parece que no es almuerzo". La frase es de Gladys Troya de Jarrín y seguramente resume el sentir de miles de familias ecuatorianas, especialmente de la Sierra, que han dado a las sopas un lugar privilegiado en su mesa. Sea un locro, un caldo o una crema, la sopa fusiona sabores que de otra forma estarían aislados, pero además sirve para recuperar la identidad y abrigar el espíritu. En la casa de los Jarrín eso es un hecho y el Ají de uñas lo personifica.

Aunque el nombre suene exótico y dé pie a una asociación inverosímil, lo cierto es que el Ají de uñas lleva ese título por dos vías. Lo de ají porque se usa este ingrediente en la preparación, y lo de uñas porque para hacerlo primero se cocinan las papas y se pelan para después añadirlas al locro. Pero para pelarlas hay que usar las uñas, pues es un trabajo que exige mucho detalle, además de paciencia y meticulosidad.

La receta ha pasado por varias generaciones y el hijo de Gladys, Santiago Jarrín, no ha dudado en mantenerla y repetirla para que no deje de degustarse. Incluso, intenta preservar la tradición lo más cerca que puede de sus orígenes, usando olla de barro para darle ese sabor inconfundible que únicamente se alcanza con un utensilio de esta categoría.

Pero ese afán tiene que ver además con la memoria, con los recuerdos de su niñez en la casona familiar de Otavalo, donde la comida era una compilación de estos saberes y donde "nunca se apagaban los fuegos" al comando de sus tías abuelas. "Siempre estaban prendidas (las estufas), todo el día estaban hirviendo algo porque, claro, todo se empezaba desde cero, desde hacer la harina, moler… no había tantos alimentos procesados, ni había supermercados para comprar, entonces, todo iba desde cero y tomaba muchísimo tiempo", recuerda Santiago. Es por eso que no duda en recrear las recetas con la mayor fidelidad posible, para traer al presente esa sazón de antaño.

Su madre cree que Santiago ha sido un buen alumno, tanto como lo fue ella cuando aprendió a cocinar y otros oficios en el Instituto Femenino de Cultura Superior Familiar y Social de Quito, agregado a la Universidad Católica del Ecuador. Hasta allí llegó después de graduarse del colegio y aún conserva el pensum de estudios de la época. En el tríptico se lee que el objetivo del instituto era "preparar a la joven que ha de ser esposa y madre para que sepa dirigir su hogar y educar a sus hijos y que aprenda, asimismo, a cumplir sus deberes religioso, sociales y patrióticos".

Lo que hoy puede sonar a anacronismo era común en la época, pues la universidad no estaba masificada, menos aún para las mujeres. Así, lo más cercano a la educación superior era formarse como ama de casa. "Después de eso sí había como casarse, estábamos preparadísimas", cuenta Gladys entre risas. En esta escuela para señoritas aprendió, además, corte, confección, zurcido, lavado, planchado, bordado, higiene, enfermería, servicio social y hasta encuadernación. Todas cosas útiles para la vida, sin importar el género.

De esa época proviene además el recetario que compiló durante décadas y que a sus 90 años aún conserva en perfecto estado junto con otras reliquias, una de ellas es un afiche político que promocionaba en ese entonces la figura de Isidro Ayora a la Presidencia de la República del Ecuador, en 1928. En su reverso están escritas, con una precisa caligrafía, varias recetas y hasta menús completos. "En esa época había una escasez terrible de papel", dice con gracia doña Gladys como para encontrar una explicación a tan curiosa forma de plasmar las recetas.

Otra de las especialidades de esta familia, en lo que a la comida se refiere, son los sesos. Esto porque en la casa de los abuelos de Santiago se preparaba regularmente tortilla de sesos, bolón de sesos, sesos apanados, rebosados, sancochados… y "yo los sigo comiendo hasta ahora", afirma.

Pero para los Jarrín el tema de la cocina y la comida tiene que ver especialmente con la hospitalidad, pues antes las familias no se planteaban a qué restaurante ir a comer, sino qué cocinar y a quién invitar, una costumbre que se va evaporando con el tiempo pero que familias como esta se resisten a perder, haciendo de cada comida una fiesta en la que se pone tradición pero, sobre todo, mucha, mucha alma.

AJÍ DE UÑAS

Ingredientes para 6 porciones:
2 cebollas perla
2 dientes de ajo
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de aceite de achiote
1 taza de leche
3 tomates riñón pelados
½ taza de pasta de maní
1 libra de papa chola
2 ajís amarillos desvenados
Cilantro al gusto
2 panes (la miga)
Pimienta negra al gusto
Aguacate (opcional)

Preparación:
Cocine las papas pequeñas en agua salada, enteras y con cáscara; a media cocción deje enfriar y pélelas a mano (con la uña). En una sartén grande, ponga mantequilla y el achiote y prepare un refrito con el tomate picado en cuadritos, la cebolla cortada en juliana, ajo y sal. Luego, agregue los ajís desvenados y el cilantro en rama y cocine por unos minutos. Aparte, remoje la miga de pan en la leche; licúe esa mezcla con la pasta de maní y un poco del sofrito. Coloque esta preparación en la olla de barro, agregue el resto del refrito, las papas casi cocidas, la pimienta y rectifique la sal, cubra con agua y añada leche. Retire el ají y el cilantro de la sopa y deje cocinar sin tapar la olla por unos 20 minutos más hasta que las papas terminen de ablandarse y los sabores de integrarse. Incorpore más agua, según el espesor que desee (se sugiere que vaya quedando como una crema). Sirva con aguacate.



FAMILIA SÁNCHEZ-SEVILLA

TAMALES NAVIDEÑOS

Ascendencia: ambateña

Residencia actual: Ambato



La familia Sánchez-Sevilla juega en las ligas mayores de la cocina. A su haber existen cinco libros de recetas editados, el primero en 1960, y el último en 1998, y una historia de hospitalidad de décadas. La herencia de Magdalena Sevilla aún late en la cocina de sus herederos, especialmente de su hija Ana Mercedes, quien ha sido la seguidora más fiel de sus pasos.

En Ambato, y en gran parte del país, muchas familias ecuatorianas guardan al menos un ejemplar del libro *Magdalena Sevilla: sus técnicas y secretos.* En él se pueden encontrar las más variadas recetas ecuatorianas e internacionales, así como una diversidad de postres y pasteles. "Son las herencias más preciadas que tengo en la vida", dice convencida Ana Mercedes al mostrar los recetarios de su madre, quien aprendió de sus tías el amor por la cocina.

Entre sus más importantes recuerdos, Ana Mercedes guarda aquel de cuando en 1965 los dueños del Hotel Florida le pidieron a su madre que se quedara a cargo del negocio durante un año. Luego, en 1971, sus papás arrendaron el hotel por cinco años más, y eso les sirvió como familia para ganar experiencia en el terreno de la hospitalidad. Así fue que su madre, en 1975, mientras aún estaba al frente del Hotel Florida, inició con el sueño de comprar la casa en la que hoy funciona el Hotel Miraflores y que administraron hasta 1994, cuando falleció el papá de Ana Mercedes, Ernesto Sánchez Barona.

Estar al frente de un negocio de tal envergadura demandó de los Sánchez-Sevilla tenacidad, mística y un fiel compromiso con su trabajo a lo largo de los años. Recibían a cocineros españoles, mexicanos e italianos para aprender de ellos, todo por iniciativa de Magdalena.

Por allí además pasaron celebridades y autoridades, incluidos presidentes de la República, "desde José María Velasco Ibarra hasta León Febres Cordero", relata Ana Mercedes, quien de aquellos tiempos tiene más de una historia. Por ejemplo, cuenta que cada mandatario tenía su propio equipo de seguridad, lo que ponía más presión sobre los chefs, pues cocinar para 200 o 300 personas no era algo sencillo. Además, para garantizar la integridad de los presidentes, siempre alguien probaba la comida antes de servirla al jefe de Estado.

Pero la visita de Jaime Roldós Aguilera tuvo una anécdota singular en el banquete de la Fiesta de la Fruta y de las Flores de 1980. La recepción tuvo lugar en el Hotel Miraflores y todo iba muy bien hasta que se sirvió el plato fuerte, que era langosta termidor. El presidente no mostraba la mínima intención de degustar el plato y, si él no daba inicio a la comida, nadie más lo haría. Entonces, Ana Mercedes, que un año antes había sido Reina de Ambato, le preguntó: "¿Abogado, disculpe, mi mamá es la dueña del hotel, le pasa algo?". A lo que Roldós le contestó: "No, mijita, lo que pasa es que yo no como mariscos". En ese instante, doña Magdalena, recursiva como era, logró prepararle un *filet mignon* al mandatario y así todos pudieron comer.

Magdalena logró transmitir ese ímpetu y energía a su hija, y aunque en un inicio no le dejaban hacer mucho en la cocina, "solo lavar algunos cubiertos", paulatinamente fue adentrándose en ese mundo que hoy ama tanto. "Poco a poco se fueron dando las cosas, nos gustó ir probando y catando las cosas, nos fue heredando y ahora no solo cocino yo, sino también mi último hijo que es chef". Precisamente con él hoy tienen un negocio de chef a domicilio.

Entre las recetas más preciadas heredadas por Magdalena a su hija están los tamales navideños, una suerte de envuelto de harina de maíz lampreado, de masa dulce pero de relleno salado con pollo, huevo, aceituna, perejil y pasas. Lo que empezó como un aprendizaje se convirtió en un negocio, y desde hace 28 años Ana Mercedes comercializa sus famosos tamales navideños.

En la preparación intervienen muchos ingredientes, pero sobre todo mucha laboriosidad y dedicación, pues todo se amasa a mano, se rellena y se cocina por alrededor de una hora para lograr que los sabores tradicionales perduren. "Yo pienso que un poquito se ha ido perdiendo con la tecnología el saber cocinar, el querer cocinar, el hacer las cosas bonito. Para mí, personalmente, no es lo mismo un tamal amasado en máquina que un tamal amasado a mano", afirma, y tiene toda la razón.

TAMALES NAVIDEÑOS

Ingredientes para la masa para 15 tamales:
1 libra de harina de maíz blanco y crudo
3 tazas de agua
3 huevos
½ libra de manteca de chancho
2 onzas de mantequilla
6 onzas de azúcar

Ingredientes para el relleno para 15 tamales:
1 pechuga de pollo desmenuzada
1 diente de ajo
1 rama de cebolla blanca
2 onzas de maní
½ taza de leche
15 aceitunas
15 pasas
1 pimiento verde cortado en tiras
1 pimiento rojo cortado en tiras
Perejil
4 huevos duros en tajitos
Sal al gusto

Preparación de la masa:
A fuego lento, ponga a hervir en una paila tres tazas de agua con una cucharada de sal. Cuando esté hirviendo, espolvoree la harina y no remueva hasta ver que el agua se ha consumido. Con una cuchara de madera, mezcle bien y deje cocinar hasta que se haga una costra y esta se desprenda de la paila, entonces, retire del fuego y amase con el azúcar, la manteca y la mantequilla. Añada los huevos y vuelva a amasar hasta tener una consistencia suave y lisa.

Preparación del relleno:
Haga un refrito con achiote, la cebolla y el ajo picados finamente. Cuando esté listo, licúe el refrito con la leche y el maní tostado. Ponga la preparación nuevamente en el fuego y deje espesar. Seguido, añada el pollo cocinado y desmenuzado y rectifique la sal; deje dar un hervor.

Para rellenar:
Con la masa que preparó previamente, haga bolas del tamaño de un puño y forme un orificio en el centro de cada una. Allí acomode un poco de pollo con maní, una aceituna, una pasa, una ramita de pimiento rojo y verde, unas tajitas de huevo duro y perejil. Cuando el tamal esté formado, ciérrelo y colóquelo en una hoja de achira y envuélvalo. Luego, póngalos en una tamalera y cocínelos por una hora al vapor.



FAMILIA PEÑA-VALLE

PASTA e FAGIOLI

Ascendencia: italiana

Residencia actual: Guayaquil



Mafalda Valle empezó a escribir su primer recetario el 1 de diciembre de 1947 en una libreta de la tradicional Librería Castagneto de Guayaquil. Sus primeras anotaciones corresponden a las medidas que se deben usar para cocinar adecuadamente, luego vienen los menús. Esta compilación la inició incluso antes de casarse con el cuencano Miguel Ángel Peña, en 1950, quien fue el fan número uno de la comida de Mafalda, y aunque como buen serrano añoraba el locro, la sopa de quinua y los llapingachos, la cocina italiana de su esposa superaba cualquier expectativa.

Juntos procrearon cinco hijos, cuatro de ellas mujeres (Cecilia, María Eugenia, María del Carmen y Ana María), quienes se han convertido en las protectoras de los secretos gastronómicos de su madre. "Mi familia por parte de madre viene de Italia, de allí viene toda la historia de la comida de nuestra casa, puesto que mi abuelo genovés (Emilio Valle Norero) vino al Ecuador y se casó con mi abuela (Fortuna Miranda) que también tenía ciertas recetas riquísimas porque era (de ascendencia) napolitana", cuenta su hija María Eugenia.

De allí que las raíces italianas estén tan presentes en la vida de esta familia. Por ejemplo, en Navidad, la comida tradicional son los cappelletti con salsa de nuez, que es un tipo de pasta rellena que se hace plegando delicadamente la masa. Otros platillos tradicionales son la pasta e fagioli -que se detallará más adelante- y la lasaña, que es la favorita de los nietos y bisnietos de Mafalda, y no es para menos.

Lo curioso es que Mafalda no aprendió los trucos y las recetas de su madre sino de la empleada de la casa, Rosa Parrales, que llegó muy joven a trabajar con ellos y asimiló de doña Fortuna todo lo necesario para cocinar al mejor estilo italiano. "Yo le decía: mamá, algún día tengo que cocinar", a lo que ella le contestaba: "Conmigo no, te vas a quemar, te va a pasar algo", recuerda Mafalda.

Precisamente, el recetario compilado por Mafalda es el resultado de estar en la cocina con Rosa y no hubiera trascendido si María Eugenia no lo hallaba en una mudanza. "Encontré el libro de mi mami, de los apuntes de la cocina, y dije: 'esto tiene que perennizarse', entonces, lo hice", explica. Así, repartió copias del recetario a todas sus hermanas para que "tengan el recuerdo de lo que mi mami había apuntado y las bases de la cocina que ella nos ha enseñado".

El gusto de Mafalda por el fogón permanece, pero la muerte de su esposo en 2005 mermó su aliento para cocinar. "El fan número uno de la comida de mi mami, obviamente aparte de nosotros, era mi papá. Ella lo engreía todos los días y si te dice de verdad por qué dejó de cocinar, (lo hizo) cuando mi papi falleció", cuenta otra de sus hijas.

Pero ellas no han dejado que la tradición gastronómica se desvanezca y permanentemente recurren al libro de su madre para recrear los platos más emblemáticos de la familia. La pasta e fagioli es una muestra de ello y, como dice María Eugenia, muestra la fusión de Italia y Ecuador. "La pasta fagioli se hace con granos blancos y aquí es muy difícil encontrar las judías blancas, entonces, siempre en Ecuador la pasta e fagioli es con granos rojos".

La lasaña también tiene su secreto: el vino. "Si tú quieres, le pones... queda más rico. Mi papá venía y, aunque no sabía de cocina, le metía más vino (a la lasaña)", relata Mafalda entre risas mientras reconoce que esta bebida es también una de sus preferidas, especialmente el oporto.

La vitalidad de Mafalda hace difícil de creer que tenga a su haber más de nueve décadas, nació el 27 de mayo de 1928. Su encanto, su lucidez y su amplio sentido del humor se fusionan con su sencillez y generosidad al momento de compartir sus secretos gastronómicos, que son varios y que se basan, sobre todo, en cocinar con las emociones, el corazón y los recuerdos.

PASTA e FAGIOLI

Ingredientes:
4 tazas de fréjoles frescos (rojos y tiernos)
1 taza de fideos cortos (tipo plumas o codos)
Pulpa de 4 tomates frescos pasados por cedazo
2 dientes de ajo
2 zanahorias ralladas
o en cuadritos muy pequeños
1 rama de apio
3 ramitas de romero
3 hojas de laurel
¼ de kilo de tocino
4 tazas de caldo de carne
Aceite de oliva extra virgen
Sal y pimienta al gusto
Albahaca y queso parmesano al gusto

Preparación:
Si no tiene fréjoles frescos, deje remojando los secos la noche anterior, por mínimo ocho horas. En la olla que va a preparar, ponga los fréjoles, las hojas de laurel y el caldo de carne previamente hecho. Mientras esto se cocina, pele los ajos y pártalos, ralle el apio y también pique las zanahorias. Aparte, en una sartén agregue el aceite de oliva extra virgen y sofría el apio y el ajo por dos minutos. Añada el tomate cernido, el romero, el tocino cortado en trozos pequeños y las zanahorias picadas; cocine este sofrito de ocho a 12 minutos más.
En la olla donde están hirviendo los fréjoles, agregue la pasta y, si fuera necesario, añada más caldo de carne. Cocine por ocho minutos y finalmente agregue el sofrito. Deje reposar por unos cinco minutos adicionales. Pruebe y rectifique el sabor con sal y pimienta. Para servir, adorne con albahaca y queso parmesano.



FAMILIA QUIÑÓNEZ

ENCOCADO DE PESCADO CON BALA DE VERDE

Ascendencia: esmeraldeña

Residencia actual: Quito



Pensar en la comida esmeraldeña es pensar en el verde, el coco y los mariscos. Saber manejar las texturas de estos alimentos, sus términos de cocción y formas de preparación es casi un requisito para poder llamarse esmeraldeño. En la familia de Hellen Quiñónez aquello no es la excepción. La actual periodista televisiva cuenta que aprendió a cocinar desde muy pequeña y la práctica hizo al maestro. "Desde niña aprendes a cocinar en la casa, siempre buscas qué hacer, en qué ayudar, entonces, aprendemos desde muy chicas", cuenta.

Claro que en un principio la sazón le costó y ni sus hermanos se atrevían a probar lo que ella preparaba. "Al inicio, cuando todavía no podía mucho, no comían. Me decían: 'ni siquiera tú te comes, ¿por qué nos obligas?'", rememora entre risas.

Hoy es toda una experta y sus facultades culinarias se reforzaron cuando logró una plaza como reportera en Teleamazonas y tuvo que trasladar su residencia a Quito, pues con su familia lejos ha tenido que esmerarse más que nunca por no dejar de cocinar para así mantenerse conectada con sus raíces. "Cocino para mí, pero también me encanta cocinar para la gente, para mis amigos, para la gente que quiero. Ahora que estoy en Quito cocino mucho con la gente que es parte de mi vida".

Pero esa dedicación por la cocina no es casual y viene apuntalada por el pilar de la familia: su abuela Susana, madre de 10 hijos e incontables nietos y guardiana de los más elevados secretos gastronómicos familiares. A más de ser muy estricta y enérgica, ha sabido trasladar a sus siguientes generaciones el gusto por la gastronomía local, así como sus tips y consejos. Por ejemplo, majar el verde cocinado en piedra de moler no es una labor para cualquiera, más aún hacerlo con la sutileza y la perfección que lo hace doña Susana. Claro que ella dice que "es fácil, para el que ya sabe es fácil". Una y otra vez mueve apenas su muñeca sosteniendo una piedra pequeña y aplastando el verde contra la piedra más grande; es un gesto casi imperceptible que de a poco convierte al plátano cocinado en una preparación superior.

Hellen tiene además una imagen muy clara de su abuela en su memoria, y es que cuando era niña, luego de cocinar, doña Susana bajaba todas las ollas al suelo y en el piso empezaba a servir de forma personalizada. Llamaba de uno en uno a los comensales que llegaban con su plato vacío y se paraban enfrente de ella, entonces, "empezaba chancar y chancar el verde en piedra" y amasaba uno, dos o tres plátanos, según el apetito de cada persona. "A lo mejor a un pequeño le bastaba con un verde, si era más grande con tres verdes, era un trabajo personalizado", anota la periodista.

Esta forma de interactuar en la cocina es otro aspecto particular de los suyos y "me ha marcado mucho", reconoce Hellen, porque si bien hoy existen otros utensilios para cocinar, en su casa lo siguen haciendo de esta forma "que es ancestral y heredada" y que incluye rallar con concha, cortar el coco con piedra y usar siempre las manos como instrumento, es decir, poner la sabiduría al servicio de la comida para volverla arte. Pero también es una manera de mostrar el cariño, pues la energía y fuerza que se invierten únicamente en majar el verde es una muestra de amor expresado a través de los alimentos.

"Yo nací con todas estas tradiciones que van más allá de simplemente comer, sino todo lo que significa la gastronomía, lo que significa la medicina ancestral, lo que significa bailar marimba cuando estamos alegres o cuando estamos tristes, de recordar verdaderamente de dónde somos y hacia dónde vamos", afirma Hellen, quien trata de no guardar para ella todo este bagaje cultural, y más bien compartirlo con quienes tiene cerca.

Cuando viaja a Esmeraldas procura regresar a Quito con las manos llenas, sea de tamales, corviches o de un racimo de verde para repartirlo entre sus colegas del canal. Para ella, esa es una forma de llevar consigo un pedacito de su tierra y del mar que tanto añora.

ENCOCADO DE PESCADO CON BALA DE VERDE

Ingredientes para 6 porciones:
2 libras de pescado
a su elección o 6 filetes
6 hojas chillangua
1 coco entero
1 tomate
1 cebolla
1 pimiento
1 ajo
2 limones
6 plátanos verdes
Achiote y sal al gusto

Preparación:
Lave el pescado con el zumo de los dos limones. Aparte, licúe la cebolla, el tomate, el pimiento y tres hojas de chillangua (conocida también como cilantro cimarrón); ponga esa preparación en una sartén con ajo y achiote y sofría a fuego lento. Después, licúe la pulpa del coco con un vaso de agua. Acto seguido, en una sartén coloque el pescado, añada el refrito y la mitad del jugo de coco licuado, tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue el resto del jugo de coco y las hojas de chillangua faltantes picadas, tape y cocine unos minutos más. Rectifique la sal.
Para acompañar el encocado, en una olla coloque los verdes sin cáscara y cocine durante 10 minutos en agua. Cuando estén listos, póngalos en un recipiente y májelos despacio, formando porciones en forma de bola del tamaño del puño de la mano. Sirva con el encocado.



FAMILIA VINTIMILLA-MOSCOSO

YAGUANA

Ascendencia: cuencana
Residencia actual: Quito



Para Ximena Vintimilla Moscoso, la comida es cultura, tradición y memoria y trata de recuperar esas tres palabras en cada receta que prepara, una de ellas es la yaguana, una bebida casi ancestral que se resiste a desaparecer. Pero Ximena también es la guardiana de muchas otras costumbres de su familia, una de las más antiguas de Cuenca.

Solo para tener una idea de aquello, se puede destacar un dato: su tatarabuelo, Antonio Borrero Cortázar, fue presidente del Ecuador desde el 9 de diciembre de 1875 hasta el 18 de diciembre de 1876, por lo que las anécdotas políticas y culturales sobran en su entorno.

En la memoria de Ximena descansan los recuerdos de la mesa grande y las reuniones amplias en las que siempre la comida fue esencial, tanto del lado materno como del paterno. "A los guaguas no se nos permitía entrar a la cocina, pero yo me escurría siempre porque las mejores conversaciones, mientras se batía la masa para los buñuelos de Navidad, eran en la cocina", rememora.

Le emociona mucho contar que las recetas familiares -como los panes mestizos, los tamales y las alcachofas- se sofisticaban en la casa de sus abuelos maternos "porque ellos viajaban mucho y traían siempre historias del exterior", aunque la comida nacional siempre tuvo un puesto privilegiado en la mesa. En su infancia, por ejemplo, durante la cosecha de maíz se practicaba la "misha", un juego que consistía en encontrar los granos de maíz de otro color (azul oscuro, morado o negro), y para el frío se servía una sopa llamada mote-pata, además de canelazos y de las tradicionales cascaritas de chancho.

Pero también guarda entre sus remembranzas el hecho de que varios presidentes de la República y personalidades que pasaban por Cuenca llegaban a la residencia familiar y, de paso, saboreaban los manjares que se cocinaban allí. Esto ocurría por la destacada vida de la familia, pues su abuelo materno, Luis Moscoso Vega, era miembro numerario de la Real Academia de la Lengua y recibía muchas visitas a causa de su actividad, y la madre de Ximena, Ruth Moscoso Tinoco, fue Reina de Cuenca en 1953, cargos que los mantenían en la palestra pública permanentemente.

Ximena tiene además muy claras las vivencias con su tía paterna, María Lucrecia Vintimilla Borrero, monja carmelita que hasta hoy, a sus 86 años, custodia muchos de los tesoros familiares, especialmente los gastronómicos. "Mi tía María Lucrecia aprendió a hacer vino de mi abuelo César Vintimilla Moscoso", pero también guarda con ella el secreto de la cerveza y de la muy conocida agua de pítimas, una bebida centenaria elaborada por las religiosas a base de flores y plantas medicinales, que precisamente se vende en la Iglesia del Carmen, en el centro de Cuenca.

Sin embargo, el interés de Ximena por revitalizar la gastronomía tradicional nace cuando se queda sin otros de sus referentes, como su madre, sus abuelas y su suegra, quienes eran las depositarias de la tradición culinaria de la familia. Eso despertó en ella la necesidad de revitalizar la cocina tradicional con la que creció. "Tengo dos hijas mujeres y tienen que aprender que hay algo más que cachitos y papas fritas en la vida", se decía a ella misma antes de iniciar con la recuperación de estos sabores y saberes. En el camino le ayudaron los antiguos recetarios de su mamá y su abuela, escritos a mano con enorme paciencia y preservados cuidadosamente hasta la fecha.

Es así que aparece su interés por la yaguana, la receta que se describirá en los siguientes párrafos, cuyo sabor evoca a la niñez, con el olor del ishpingo, la canela, la pimienta dulce y el clavo de olor. Algo que caracteriza a esta bebida fría es que usa almidón de achira para lograr la consistencia o el espesor deseado, pero también usa el ataco, una hierba tradicional colorada de los jardines cuencanos, para darle color. Lo curioso es que este almidón en la actualidad solo se produce en la localidad de Girón (Azuay).

Ximena trata de difundir esta preparación "porque no quisiera que se pierda", pues "esta bebida es una elaboración familiar, casi ritual, y es excelente para compartir en familia", aunque añade que otro de los secretos de la preparación es "moverla al amor", es decir, "batir muy suave, muy cuidadosamente, para que no dañe lo que se está haciendo".

YAGUANA

Ingredientes para 2½ litros de bebida:
4 litros de agua
1 babaco
1 piña y su cáscara
2 ramas de ataco
(puede usar remolacha en su lugar)
½ taza de almidón de achira
(puede usar maicena en su lugar)
Clavo de olor, pimienta dulce
y azúcar al gusto

Preparación:
Hierva el agua con la cáscara de la piña, agregue el clavo de olor y la pimienta dulce hasta que el aroma y el sabor queden impregnados. Cierna y agregue azúcar al gusto, la piña y el babaco picados, además del ataco (o la remolacha). Hierva hasta que la fruta esté suave y meza suavemente. Luego, disuelva el almidón de achira (o la maicena) en un poco de agua fría y agréguelo poco a poco a la mezcla anterior hasta lograr la consistencia de una colada no muy espesa. Hierva unos minutos más, retire del fuego y deje enfriar en la refrigeradora. Retire el ataco –o la remolacha- cuando la poción haya tomado su color. Sirva en un recipiente de vidrio.



FAMILIA SAPORITI

SECO DE CARNE

Ascendencia: guayaquileña
Residencia actual: Guayaquil



Los primeros intentos de Diana Saporiti en la cocina no fueron los mejores. De muy jovencita intentó preparar puré de papa y le resultó "un engrudo", cuenta en sus propias palabras. Pero esos desencuentros no duraron mucho y hoy navega cómodamente y con una cálida sonrisa en su cocina, en la que prepara platos internacionales y otros más autóctonos. El buen enlace con la gastronomía se tejió luego de que su madre le regalara un primer libro de recetas que le había pertenecido a ella y que data de 1957.

Aunque sus hojas evidencian el paso de los años, Diana lo mantiene en perfecto estado. De allí ha aprendido mucho, lo mismo que del recetario de su tía abuela que también preserva cuidadosamente. Ambos son un tesoro porque le ayudaron a entender la cocina cuando más lo necesitaba.

Es que la vida de Diana ha estado marcada por la aventura y la espontaneidad. Solo para tener una idea, a los 17 años se casó, pero lo hizo a escondidas de su familia, a quienes les contó tiempo después. A los 19 ya era madre y tenía por delante un reto aún mayor: adaptarse a la vida de adulto. "Resulta que yo, como era una niña linda, nunca había cocinado en mi vida. Un día se me ocurre hacer un puré de papa, le puse harina, huevo… cuando terminé era un engrudo", narra hoy entre risas que en ese momento no fueron tantas. "Esa tragedia", como ella dice, "hizo que mi mamá me mandara un libro de cocina". El texto era: *Arte y salud de la cocina argentina*, con el que aprendió a hacer ñoquis y otros platillos gauchos tradicionales.

Con el tiempo se ha hecho muy buena cocinera. "Me gusta cocinar, disfruto de cocinar, para muchas cosas sigo las recetas, en otras hago lo que me da la gana, pero hasta ahorita siempre me sale bien", señala la mujer de ascendencia italiana y sonrisa a flor de piel.

Con ese buen ánimo relata también otros episodios de su vida que los lleva muy presentes, incluso desde pequeña y que, como en muchas de las familias de este libro, están definidos por la política. Su padrastro, Carlos Guevara Moreno, fundó en 1949 el partido Concentración de Fuerzas Populares (CFP), además fue ministro en una de las administraciones de José María Velasco Ibarra, embajador en Chile y alcalde de Guayaquil. Pero, aunque los cargos se leen rápido, todo se logró con años de esfuerzo y sacrificio en los que la madre de Diana, Norma Descalzi, tuvo un protagonismo importante. Juntos llevaron adelante la revista *Momento*, que incluso se siguió imprimiendo mientras Carlos permaneció en el panóptico por un año, luego de haber participado en una sublevación contra el gobierno de Galo Plaza Lasso en 1950. De allí salió fortalecido y en 1951 ganó la alcaldía de Guayaquil, en la que se posesionó en 1952.

Su liderazgo era tan potente que pronto se convertiría en una amenaza política para el presidente Velasco Ibarra, quien lo desterró en 1953 a Lima. El carisma y potencial de Guevara Moreno eran su mejor carta de presentación, pero las mezquindades políticas de la época jugaron en su contra y finalmente lo desilusionaron. Sin embargo, el legado del Capitán del pueblo, como era conocido, es fuerte y Diana lo tiene muy presente.

Pero la vida de esta guayaquileña también ha estado marcada por la televisión. En los años 80 y 90 tuvo una reconocida trayectoria en el medio. En principio, fue productora en Telecentro (hoy TC) y uno de sus logros fue traer al Ecuador y por tres ocasiones al afamado programa mexicano *Siempre en Domingo,* conducido por el desaparecido Raúl Velasco. A su haber constan además entrevistas a famosos de la época, entre ellos, Alberto Cortez, Juan Gabriel, Lupita D'Alessio, Raphael, Paloma San Basilio y Rocío Durcal. Como actriz se inició en Ecuavisa y después trabajó en Producciones Centauro como coordinadora de talentos y asistente de dirección. Colaboró además en la producción de series y dramatizados recordados por todos los ecuatorianos, como Dulce Tormento o Ángel o Demonio.

Dueña de un carisma singular, hoy esta cariñosa madre y abuela comparte sus habilidades culinarias y esta receta de seco de carne con el mundo porque para ella hay tres cosas que siempre serán importantes en su familia: "la política, los libros y comer bien".

SECO DE CARNE

Ingredientes para 4 porciones:
2 libras de carne de res
(lomo o punta de cadera)
2 cebollas paiteña
2 pimientos verdes
½ taza de perejil
½ taza de cilantro
6 tomates riñón maduros
6 naranjillas maduras
Aceite de achiote
2 dientes de ajo
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Pique la carne, las cebollas, los pimientos y los ajos en cubitos, y el perejil y el cilantro finamente. En una sartén honda agregue un chorro de aceite de achiote y haga un refrito con la cebolla, el pimiento, el perejil y el cilantro. Agregue la carne lavada y escurrida. Aliñe con sal, pimienta y comino al gusto y mezcle. Aparte, licúe los tomates riñón con las naranjillas y cierna. Agregue esa preparación a la carne. Revuelva regularmente y cuando haya espesado la salsa y la carne esté cocida, retire del fuego. Sirva acompañado de arroz amarillo y plátanos maduros fritos.



FAMILIA LARREA-TINAJERO

NUECES ACARAMELADAS Y ALFAJORES

Ascendencia: ambateña

Residencia actual: Ambato



Una familia marcada por dos pasiones distintas. A tierna edad, Patricia Larrea Tinajero descubrió que su vocación era la cocina de dulce, mientras que la de su papá Luis, el Loco Larrea, fueron las carreras automovilísticas, una afición que lo llevó a convertirse en un referente nacional de este deporte.

Patricia recuerda con gran cariño a su padre, ganador en tres ocasiones de la Vuelta a la República (1955, 1957 y 1960) a bordo de su Ford Fairlane. El debut de Larrea, nacido en Pelileo en 1921, ocurrió en 1949 en la carrera Ambato-Quito, y aunque no tuvo suerte en aquella ocasión, tampoco se rindió, y en 1953 obtuvo su primera victoria en la competencia Ambato-Riobamba-Guaranda-Ambato; desde allí no paró.

En cada carrera, sus hijas prendían una vela a la Virgen de la Elevación, de quien él era devoto, y le pedían que le permita volver con bien a casa. Patricia revive la emoción que le generaba, a ella y a sus cinco hermanos, acompañar a su papá en las carreras. "Era lindo, desde luego siempre nos daba nervios, pero era una belleza ir a verle correr, era lo máximo", dice.

Con más de 300 competencias a su haber y 19 campeonatos, el tungurahuense mostró su categoría también en Colombia, Venezuela, Argentina, Perú y Panamá. Se retiró finalmente de las carreteras en 1983, a los 62 años, y murió en 1994, cuando tenía 73 años.

Otra de las cosas importantes en el estilo de vida del piloto era que siempre prefería la comida de casa, no le gustaba comer fuera, por eso la cocina era tan relevante en la familia, porque además se convertía en el espacio para las risas y las tertulias. "Desde que tengo uso de razón me acuerdo haber entrado a la cocina; mi mamá nos hacía chocolates, frutillas bañadas en azúcar, yemas acarameladas, alfajores, miñones… que son recetas de ella".

Eso fue un imán para Patricia, quien desde su adolescencia se volcó a los sabores y a las preparaciones, tal es así a sus 14 años empezó a escribir a mano su propio recetario. El pequeño cuaderno de portada roja y hojas cuadriculadas guarda muchas recetas redactadas con esferográfico azul, varias de ellas las recopiló de una religiosa, "la madre Salomé", que daba clases de cocina en La Inmaculada, el colegio donde estudiaba. "Como a mí la cocina siempre me gustó, entonces para mí eso era una diversión", relata.

Y así empezó su relación con la gastronomía, que poco a poco se convirtió en una pasión por la cocina de dulce para luego dar paso a la profesionalización. En los bautizos y primeras comuniones de sus hijos ella se encargaba de todo, incluidos los dulces, y eran tan piropeados por los comensales y sus más allegados que decidió probar suerte comercializándolos. La variedad de bocadillos que prepara es delicada y exquisita; en la lista hay volovanes, naranjas confitadas con chocolate, chocotejas, turrones, nueces acarameladas y su especialidad: los alfajores, cuya receta se detalla más adelante.

Claro que hubo un platillo que le dio más de un dolor de cabeza: los quimbolitos. Recuerda que la primera vez que con gran ilusión intentó prepararlos le salieron planos, no crecieron al cocinarlos. Tal fue su decepción que no quiso volver a saber de ellos en mucho tiempo, hasta hace poco, que decidió pedirle a su mamá que le enseñara. Sin medidas, doña Michita hizo la preparación, Patricia pensaba que saldrían peor que los suyos por los cálculos al ojo que hizo su madre durante la receta, pero para su sorpresa los quimbolitos crecieron, "pero eran unas montañas, parecían el Tungurahua".

Ahora Patricia tiene ya su estilo para cocinar, siempre que prepara un platillo nuevo lo hace tal como indica la receta, al pie de la letra, al milímetro, pero cuando coge confianza le da su toque personal. Y también tiene sus secretos. Por ejemplo, para hacer turrón usa miel de abeja pura "porque si no es pura no sabe a miel de abeja, simplemente es azúcar". Y para reconocerla la frota en la mano, si se torna cremosa, recibe su aprobación. Así, pone la miel en la paila de bronce que utiliza religiosamente para sus preparaciones junto con el azúcar, agua, glucosa y las nueces partidas; después, vuelca la mezcla en una bandeja donde están las hostias para luego partirlas en pedazos iguales y envolverlos. Hoy, Patricia es una experta, y hasta le ha perdido el miedo a hacer quimbolitos.

NUECES ACARAMELADAS Y ALFAJORES

Ingredientes para el almíbar espeso:
1 taza de azúcar
½ taza de agua

Preparación:
Ponga en una olla el agua con el azúcar. Deje cocinar hasta que el almíbar quede a punto de bola, que ocurre cuando al poner el almíbar entre los dedos se forma una perlita, o si se pone un poco en agua fría se forma una bola.

Ingredientes para las nueces acarameladas (20-25 porciones):
1 libra de nueces
2 tazas de almíbar espeso
6 yemas de huevo
Azúcar impalpable al gusto

Preparación:
Parta las nueces por la mitad. Una las nueces con el almíbar espeso y las yemas de huevo; si es necesario, ponga azúcar impalpable. Luego, bañe otra vez con el almíbar, deje secar y envuelva en papel celofán.

RECETA DE LOS ALFAJORES DE MAICENA

Ingredientes para 50 alfajores:

150 gramos de mantequilla
150 gramos de azúcar
1 huevo entero y 2 yemas de huevo adicionales
300 gramos de maicena
200 gramos de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de esencia de vainilla
Manjar de leche al gusto
Coco rallado al gusto

Preparación:
Bata la mantequilla con el azúcar, añada el huevo y las yemas. Después, agregue la maicena, la harina, el polvo de hornear y la vainilla y forme una masa suave. Deje reposar y luego extienda sobre una tabla enharinada. Corte las piezas en círculos y póngalas al horno a temperatura alta hasta que estén doradas. Déjelas enfriar y júntelas de dos en dos con manjar de leche, haciendo que el manjar rebose los filos. Finalmente, pase los alfajores por coco rallado.



FAMILIA FUENTES

LIBRILLO EN SALSA DE MANÍ

Ascendencia: fluminense (Los Ríos)
Residencia actual: Quito



Esta es la cuarta generación que disfruta de los sabores auténticos de Bertha Molina Ramírez. La abuela de Vanessa Fuentes, que era originaria de la provincia de Los Ríos, cocinaba con productos y animales que tenía a la mano; patos, chanchos o pollos nunca faltaban en casa y siempre estaban en la mesa para el deleite de todos los paladares.

Vanessa recuerda que jamás la vio cocinar con un libro. "Ella sabía muchas recetas, muchísimas, pero todas se las sabía de memoria", dice emocionada mientras evoca su recuerdo tan palpable aún. Bertha fue la guardiana del patrimonio culinario de la familia, seguramente transmitido a ella por su madre, y supo preservarlo en el mejor disco duro de todos: su memoria.

En 1974, Narcisa Cabrera, madre de Vanessa, se casó y con apenas 19 años se mudó de Guayaquil a Ambato y luego a Quito. En el barrio de San Carlos, en el norte de la capital, instaló su primer domicilio familiar y de lo primero que se aseguró fue de tener línea telefónica. Narcisa cuenta cómicamente que en esa época no sabía ni hervir agua o freír un huevo, entonces, cada día, antes de cocinar, entablaba una larga conferencia telefónica con su mamá para que le indique paso a paso cómo preparar uno u otro plato. Bertha le preguntaba qué tenía a la mano y con eso creaban juntas inimaginables platillos.

De esas extensas y detalladas conversaciones nació el recetario familiar que compila los potajes que alimentan a esta familia por más de cuatro décadas. Vanessa es hoy la heredera de ese cuaderno, aunque revela que se lo arrebató a su madre. "La verdad, yo se lo quité", confiesa Vanessa. Es que ella sabía que su abuela cocinaba delicioso, pero jamás anotaba una receta. "Entonces, en algún momento vi que mi mamá empezó a preguntar esas recetas y empezó a apuntarlas e iba haciendo este recetario". Así que un día le advirtió que ese libro sería su herencia, y así fue. "Me trae recuerdos, me animo a preparar alguna receta de aquí, la pruebo y me parece que está bien".

Todo o casi todo lo que se prepara en esta casa proviene de ese recetario, incluso el popular librillo en salsa de maní, que es un plato muy tradicional, aunque no muy difundido. El librillo es esa parte del estómago de la vaca que tiene forma irregular y cuya superficie es parecida a la de una toalla; es conocido en otras latitudes como panza, mondongo o callos.

Narcisa describe cómo hacerlo. Para ella es una receta rápida y sencilla, "pero muy buena". Lleva arveja, zanahoria, cebolla paiteña y el librillo cortado en pedazos pequeños. Para el refrito, "simplemente se incorporan los ingredientes y luego la salsa de maní ¡y listo!". Todo aquello toma alrededor de media hora, mientras tanto se prepara la salsa que lo acompaña, luego de licuar maní con leche. Aparte van las papas cocinadas y el infaltable aguacate.

El secreto –dice- está en poner primero la cebolla y el tomate en el refrito antes del aceite, para que el sabor de los vegetales sea más concentrado, al menos eso decía Bertha. Por eso es que para Vanessa el recetario familiar "vale oro", sobre todo porque le trae buenos recuerdos, "aunque los sabores jamás serán como los dejaba mi abuelita". Ella está convencida de que su abuela expresaba su amor y entrega a través de la comida. Por ejemplo, cuando preparaba pescado, a cada uno le daba uno entero, no solo el filete. Vanessa le preguntaba varias veces cómo hacía para cocinar tan rico y ella le respondía: "Todo lo que usted haga con amor le va a quedar delicioso ¡Y es verdad!", dice.

Pero la preparación que más recuerdan de Bertha quizás es el caldo espeso de gallina, con zanahoria, arroz y presas enteras, otro clásico de la mesa nacional. También está el encebollado y los cangrejos, preparados de forma sencilla o al ajillo, y otra innumerable cantidad de potajes, todos acompañados de arroz, ese complemento tan ecuatoriano que tampoco puede faltar en la mesa.

LIBRILLO EN SALSA DE MANÍ

Ingredientes para 4 porciones:
2 libras de librillo
1 pimiento verde grande
1 cebolla paiteña grande
½ taza de arvejas
1 zanahoria
2 cucharadas de maní
½ taza de leche
Ajo, comino, perejil, sal y pimienta al gusto
2 huevos duros
1 maduro

Preparación:
Lave bien el librillo con agua tibia y limón y déjelo reposar por 15 minutos. Luego, enjuáguelo y póngalo a cocinar en dos litros de agua junto con la mitad de la cebolla paiteña hasta que se ablande. Cuando esté listo, córtelo en tiritas. Aparte, prepare un refrito con el pimiento cortado en cuadritos y la cebolla en juliana; agregue los aliños. Incorpore a esta preparación el librillo y la mezcla del maní licuado con la leche. Complete con las arvejas y la zanahoria picada en cuadritos y cocinadas. Deje que el guiso dé un hervor hasta que espese. Sirva el plato acompañado de huevos duros picados y tajadas de maduro frito.



FAMILIA MÁRQUEZ DE LA PLATA-AVILÉS

RELLENO NAVIDEÑO

Ascendencia: guayaquileña
Residencia actual: Guayaquil



La bisabuela materna de Irene Márquez de la Plata Avilés, Esmeralda Alfaro, estudió en la sede de Londres de la escuela gastronómica Le Cordon Blue a mediados del siglo pasado. A eso se debe, en parte, la cantidad de recetas que guarda su familia, que además tiene un linaje de larga data. Irene es tataranieta del expresidente Eloy Alfaro, padre de la Revolución Liberal, y se siente más que orgullosa de aquello. "Él trajo cambios sociales, políticos y económicos para este país", explica con solvencia.

Esmeralda fue la cuarta de cinco hijos que tuvo el general Alfaro con su esposa, Ana Paredes y Arosemena, a quien conoció mientras se encontraba exiliado en Panamá. Alfaro había llegado allí tras una fallida revuelta contra el entonces presidente Gabriel García Moreno. Se casaron en 1872 y debido a su lucha por la libertad y sus ideales permaneció mucho tiempo lejos de su familia hasta que finalmente, en 1895, Ana y sus hijos pisaron por primera vez tierra ecuatoriana. Para ese entonces, Alfaro ya era presidente de la República.

Esmeralda se casó con el guayaquileño Jerónimo Avilés Aguirre, con quien procreó cuatro hijos: Jerónimo (El Comandante), Bolívar, Lily y Eloy. El primero precisamente es el abuelo de Irene.

Lily Avilés Payeze –mamá de Irene e hija de Jerónimo y quien heredó el nombre de su tía- recuerda una anécdota sobre el nacimiento de su padre. Cuenta que cuando Esmeralda Alfaro venía a Guayaquil en tren, hubo un derrumbe de la cordillera que les detuvo; ella estaba a pocos días de dar a luz. Asustada, le envió un mensaje a su padre Eloy diciéndole: "Papá, no puedo llegar, estoy atrapada en el ferrocarril", a lo que él le contesta: "Tú no te preocupes de nada, va a nacer muy bien y va a ser comandante".

Y así fue, Jerónimo nació cuatro días antes de la inauguración del ferrocarril y "aquí en Guayaquil nadie lo conocía por Jerónimo Avilés Alfaro, tú decías El Comandante y ya sabían quién era", añade Lily, quien también tiene una pasión especial por la cocina y además admira la labor que ha hecho su hija compilando la memoria familiar, y no solo la gastronómica.

Irene tiene una facilidad única para recordar eventos y contarlos de manera atractiva. Por ejemplo, resume con espontaneidad las razones por las que el ferrocarril construido por su tatarabuelo es "la obra civil de más dificultad que se ha hecho en el Ecuador", sobre todo el tramo de la Nariz del Diablo, que es el obstáculo más grande al que se enfrentó la obra y donde se tuvo que construir una vía en zigzag que supera un desnivel de 500 metros en apenas 12,5 kilómetros de vertiginosa subida o bajada. Todo esto para "vencer a la cordillera de los Andes", agrega.

En gastronomía también tiene cosas que contar, como aquello de que al general Alfaro no le gustaba la cebolla. "El general Alfaro eso no comía porque detestaba una cebolla, una cebolla le podía amargar el día", dice.

Y todo lo anterior lo sabe porque ha dedicado gran parte de su vida a recuperar la historia familiar. Respecto a la cocina, sus recetarios son antiquísimos. Guarda los que le pertenecieron a su abuela materna, Matilde Payeze Miller, que contienen, sobre todo, recetas de dulce. Pero aquello tiene una explicación, y no se trata de la predilección por los postres, sino de que "con la cocina de sal se puede improvisar más y la de dulce tiene que ser siempre exacta, entonces, la que se apuntaba era la de dulce porque la de sal se hacía al ojo". Las hojas de las recetas que amorosamente conserva tienen el color amarillento que deja el paso de los años y el tipo de letra de quien le dedicó su paciencia a escribirlas.

En una de ellas reposa la preparación del relleno navideño que encontrará más adelante y que le pertenece a Esmeralda. Está redactada de tal forma que al mismo tiempo que menciona los ingredientes cuenta cómo hacer la receta, y todo tiene una razón de ser, hasta la forma de rebanar el pavo.

Hay otras recetas en las que los ingredientes no constan por cantidades, sino por la referencia de lo que costaban en aquel tiempo. Cuando Irene encuentra platillos de ese tipo, lo que hace es empezar a prepararlos y asimilarlos con los sabores de su infancia, hasta dar en el clavo.

La añoranza por su niñez, la calidez de la mesa amplia y el compartir familiar, es lo que le motivó a recuperar las recetas que datan desde finales del siglo XIX. "Decidí comenzar a escribir para rescatar esa parte de mi identidad, pensé que esto lo tengo que dejar como un legado para mis nietos, si es que algún día tengo porque (mis hijos) tampoco quieren (tener hijos). No sé por qué estoy diciendo esto la verdad, nadie sabe para quién trabaja", reflexiona entre risas.

RELLENO NAVIDEÑO

Ingredientes para el relleno del pavo:
1 pan de molde entero
1 pollo
3 libras de carne de cerdo
¾ de libra de nueces
¾ de libra de pasas
1 paquete de ciruelas pasas
1 vaso de vino tinto
Aceite de oliva
6 cebollas paiteña
4 pimientos verdes
3 dientes de ajo
Azúcar al gusto
1 frasco de aceitunas sin pepa
Huevos duros (para adornar)

Preparación:
Haga un caldo con el pollo y el cerdo, cierna el caldo. Pique el pollo y el chancho. Aparte, prepare un refrito con la cebolla, el pimiento y los ajos machacados. Cuando esté listo, agregue el refrito y el pan en trozos al caldo. Lleve al fuego y con una cuchara de palo mueva la mezcla hasta que se cocine. Cuando el pan esté cocido, agregue el vino, la carne de cerdo y de pollo, las nueces, las ciruelas, las pasas y el azúcar al gusto. Finalmente, cuando esté a punto, retire del fuego y añada un chorro de aceite de oliva y las aceitunas. Si quiere, adorne con huevos duros.

Ingredientes para el pavo adobado:
1 pavo
2 tazas de vino blanco seco
20 dientes de ajo
4 cebollas perla medianas
1 taza de vinagre de manzana
2 cucharaditas de pimienta
2 cucharaditas de salsa inglesa
Sal al gusto

Preparación:
Licuar todos los ingredientes y bañar al pavo con esa salsa. Marinar de un día para el otro. Hornear el pavo a 350°C hasta que el termómetro o *pop up* del pavo salte.

Para el corte del pavo: primero, espere a que se enfríe. Luego, desprenda las pechugas del hueso y córtelas en finas tajadas cuidadosamente, para que la forma de las pechugas no se pierda. Lo mismo aplica para los muslos. La carne de las piernas se desprende con las manos para retirar los cartílagos con cuidado. Una parte del jugo que queda de la elaboración del pavo se pone sobre la carne ya cortada y otra parte en la mesa, en una salsera, a la hora de servir.



FAMILIA VINTIMILLA

SOPA DE LENTEJAS CON PECHO DE RES

Ascendencia: cuencana

Residencia actual: Cuenca/Paute



Rosa Vintimilla es cuencana, pero hoy vive entre Cuenca y Paute, un fecundo valle del austro ecuatoriano lleno de caseríos pintorescos y sembríos de huertas y frutales que a lo largo del cauce del río del mismo nombre construyen una atmósfera especial que mezcla aire puro y tradición familiar. El huerto y el jardín son los espacios más importantes para ella; allí siembra verduras, hortalizas, maíz, frutas y muchas más cosas. Todo está lleno de flores. Nada se fumiga y Rosa bromea al contar que "los bichos y yo somos socios, ellos se comen más de la mitad, claro".

En ese ambiente, ella tiene una casa con dos cocinas, una al interior y otra en el exterior, allí prepara las delicias que ha aprendido desde niña. Le gusta cocinar con pozuelos de barro y tiene fascinación por los canastos tejidos. También le complace recordar a sus ancestros. Cuenta, por ejemplo, que su abuelo materno era un hombre muy extrovertido; don Julio Vinueza, de ascendencia quiteña, era de las personas que se acercaba a un extraño para iniciar una conversación porque quería saber qué hacía y por qué estaba allí, y terminaba invitándolo a comer a su casa.

Su familia he estado en estas tierras durante décadas y su padre, don Cornelio Vintimilla Muñoz, mejor conocido como Cuni, le hacía partícipe desde pequeña de sus creaciones, pues era un gran cocinero. "Mi familia producía enlatados y también salsa de tomate y mi padre me hacía probar y comparar con otras marcas", cuenta orgullosa. Rosa indica que su padre cocinaba sin ningún inconveniente, de hecho tiene su recetario, algo que para la época no sucedía en otras familias.

Narra también que aprendió a apreciar la comida nacional gracias a la influencia de sus abuelos y, aunque durante su niñez no le permitían molestar en la cocina, su gusto natural y curiosidad le hizo aprender y amar lo que hacían. "Yo creo que mi comida, mi cocina tiene la visión de varias cocinas, lo que me recuerda, lo que me quedó, lo que le preguntaba a mamá Charo, que era la cocinera de mi abuela Esther, o a Angelita Aucapiña, a María Arpi, todas esas mujeres fabulosas".

Para Rosa, una de las mejores experiencias hasta el día de hoy es visitar el mercado, lo describe "como dar a un guagua goloso un helado". "Es ese paseo lleno de color, lleno de olores y de mirar a la gente", dice. Allí prueba y huele todo lo que compra, incluso los granos crudos, es un ritual que va más allá de lo funcional de adquirir los productos.

Pero aquello viene de atrás. Su tía Eulalia Vintimilla de Crespo recopiló los secretos de la comida del austro ecuatoriano en su libro *Viejos secretos de la cocina cuencana,* en 1994. Rosa también tiene una publicación suya: *Fanesca de fanescas y otros platos de cuaresma*, publicado en 2009. Lo escribió a partir de una conversación que tuvo con dos señoras, cada una preparaba el plato de manera distinta aunque usaban ingredientes parecidos; de esa curiosidad surgió un libro que reúne las varias maneras de hacer este plato ecuatoriano típico de Semana Santa. En El Guabo, provincia de El Oro, por ejemplo, le ponen mejillones, calamares, conchas, camarón, cangrejo, almejas, picudo o corvina. Siempre la base de esa sopa es el zapallo, el sambo y los granos tiernos y maduros.

A Rosa le gusta compartir lo que sabe de la cocina. La receta que se encuentra en estas páginas es una muestra de aquello. La sopa de lenteja con pecho, que se prepara sobre un sofrito de cebolla, es uno de sus platillos tradicionales. Otra es el puchero, hecho a base de col y carne de chancho, con un buen refrito que lleva achiote y manteca de cerdo, se acompaña con plátano frito y peras de Paute. Como plato fuerte se destaca la lengua en salsa de tomate y ciruelas, con un sabor lampreado debido a la zanahoria y ciruelas que le añade. En ella se utiliza lengua de vaca, pelada y cortada en pedazos, todo esto cocinado a fuego lento y acompañado con arroz. Y como postre, el babaco fresco al que le agrega un poquito de azúcar y los higos con miel de panela y nata, dulce típico de Carnaval.

Sentarse en la mesa de Rosa Vintimilla es encontrar los sabores de las cocinas de su vida, como la de su abuela paterna Esther Muñoz; es una invitación a probar esos gustillos refinados, pero también los más sencillos, esos que saben a niñez.

SOPA DE LENTEJAS CON PECHO DE RES

Ingredientes para el caldo para 4 porciones:
2 litros de agua
1 libra de pecho de res
1 cebolla paiteña o perla
3 dientes de ajo
1 zanahoria
¼ de cucharadita de comino y sal a gusto

Preparación del caldo:
Hierva el agua, agregue la cebolla entera con un corte en cruz, los ajos aplastados (no machados), la zanahoria partida, el comino, el pecho y la sal. Si es posible, use una olla de presión y cocine hasta que la carne esté suave.

Ingredientes para la sopa para 4 porciones:
½ taza de cebolla perla o paiteña finamente picada
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de aceite
¼ de cucharadita de comino
1 taza llena de lentejas cocinadas
4 hojas de col grandes cortadas finamente
4 papas cortadas en cuadrados pequeños
El caldo del pecho
El pecho cortado en pedazos no muy grandes
Sal al gusto

Preparación de la sopa:
En una olla, ponga el aceite y la cebolla y refría a fuego lento. Cuando esté suave, agregue los ajos machacados y refría un poco más, teniendo cuidado de que el ajo no se queme; añada el comino y las lentejas cocinadas y deje que tome el sabor del refrito. Después, aumente el caldo cernido y deje hervir unos minutos. Ponga la col y luego las papas. Agregue sal si es necesario y adicione los pedazos de pecho. Cuando las coles y las papas estén cocinadas, la sopa está lista. *Nota: esta no es una sopa espesa.*



FAMILIA PUIG-PLAZA

PESCADO A LA NAPOLITANA

Ascendencia: española-italiana
Residencia actual: Guayaquil



Mercedes Puig cree que la gastronomía ecuatoriana es amplia y maravillosa. Admite haberse fascinado por la cocina a temprana edad. Junto con su hermana, María Teresa, comparte generosamente una receta familiar que reúne momentos y lugares de diversas partes del mundo: España, Italia y Ecuador. Su familia tiene origen en estos tres puntos y todos dan forma a su identidad guayaquileña. En una suerte de diálogo cómplice, las hermanas se apoyan, conversan y demuestran el gusto por la preparación de los alimentos. Ellas creen firmemente que se come con la memoria y lo demuestran en la preparación de este pescado con nombre italiano.

Los Puig son originarios de España, específicamente de Cataluña, y por el lado de su madre, los Plaza tienen un lado italiano, aunque ellas se consideran superecuatorianas. Su bisabuelo paterno, Jaime Puig Verdaguer, llegó a Ecuador a inicios del siglo XX y se dedicó a producir y comercializar cacao. Su abuelo, Jaime Puig Arosemena, nació en Ecuador y se educó en España y a su regreso entró de lleno al novedoso negocio de proyectar películas: el cine.

La familia se relacionó desde siempre con el mundo cinematográfico. Tras su abuelo, su papá, Francisco Puig Jiménez, heredó el oficio familiar y se convirtió en dueño de conocidos cines como el teatro Presidente, Quito, Lido y los Policines en Guayaquil. Ellas recuerdan que los sánduches que se vendían en el bar del cine los preparaba su mamá en casa. "En algún momento todos participábamos para hacerlos, aunque no hubiéramos querido, y no nos podíamos levantar hasta dejarlos bien hechos, exactamente como mamá indicaba, hasta empacarlos en fundas plásticas y sellados al calor", explica María Teresa.

Pero el dulce también está presente en esta familia. Mercedes, por ejemplo, es chocolatera y desde hace dos años comercializa artesanalmente sus famosas chocotejas, hechas con cacao al 50%. Incluso ella misma las empaqueta. Recuerda que el espacio compartido alrededor de la cocina era el eje de la unión familiar. Desde su perspectiva, el almuerzo y la cena antes eran más sentidos porque había tiempo reunir a papá, mamá y los hijos a diario. "Ahora no se lo hace y con los teléfonos celulares nadie conversa, el celular es el enemigo de la familia", dice convencida.

El libro de recetas que utilizan lo escribió su mamá, Teresita Plaza Luque de Puig, quien con el pasar de los años fue recogiendo los sabores compartidos. Su contenido está colmado de una diversidad de platos de distintos lugares del mundo. María Teresa ha tenido la dedicación de transcribirlo y digitalizarlo, completándolo con más recetas de sus abuelas, su suegra y de ella misma, con el único fin de trasladarlo a los suyos.

El pescado que se describe en estas páginas es un róbalo, se prepara a manera de sánduche, se sazona con mantequilla, mostaza, ajo, sal marina y pimienta al gusto, pero con generosidad, porque es la única vez que se sala. En medio se coloca pimientos morrones y tocino. Finalmente, se baña la preparación con vino blanco seco y vinagre y se disponen encima unas hojas de laurel antes de meterlo al horno.

El detalle final de este plato es su presentación, para que entre por los ojos. Al salir del horno se coloca en una bandeja alargada. El cuidado de la decoración queda a cargo de María Teresa, quien le da la forma de un pescado, comienza con un ojo de aceituna negra, coloca huevos duros cortados en pedazos pequeños en la parte de la cabeza, le da forma a la cola con papas doradas y perejil, y en los lados pone tomates en forma de media luna y arvejas.

Para ella, "lo más lindo de la cocina, son los olores, sabores y texturas que traen de vuelta la memoria". Por eso, lo que más le gusta cocinar son los platos de su mamá porque le invitan a regresar a su infancia, cuando comía directamente con sus dedos lo que sobraba en un tazón, en la espátula o en un cucharón, "esos eran nuestros premios", recuerda sonriendo.

PESCADO A LA NAPOLITANA

Ingredientes para 8 a 10 porciones:
1 filete de corvina o róbalo
de aproximadamente seis libras
¼ de taza de vinagre blanco
1 taza de vino blanco seco
4 tomates riñón maduros
4 limones
2 cucharadas de mostaza de especies
1 libra de papas
1 tarro de petit pois (arvejitas)
1 tarro de pimientos morrones
8 dientes de ajo molidos
50 gramos de mantequilla
¼ de litro de aceite
3 huevos duros
½ libra de tocino
Aceitunas negras

Preparación:
Si el filete es muy grueso, pártalo longitudinalmente en dos, caso contrario use dos filetes. Séquelos bien y adobérelos con una mezcla de mostaza, mantequilla, ajo, sal y pimienta. Luego, en la mitad del filete coloque la mitad del tocino cortado en tiritas, la mitad de los morrones cortados de la misma manera y la mitad de las arvejitas. Con esto listo, cubra con la otra parte del filete, a manera de sánduche. Sobre este coloque el resto del tocino en tiritas. Ponga el pescado sobre una pescadera previamente enmantequillada y báñelo con el vino blanco y el vinagre; también puede agregar un chorro de aceite de oliva y unas hojas de laurel. Lleve el pescado al horno, a una temperatura de 200°C. Según el grosor de los filetes, la cocción tomará de 15 a 20 minutos. Cuide no cocer de más al pescado para que no quede seco o cauchoso.
Aparte, corte los tomates en rodajas gruesas y fríalos en mantequilla; asimismo, cocine las papas en rodajas gruesas, fríalas en mantequilla y salpíquelas con perejil picado.
Para servir, coloque el pescado en el centro, ponga encima las rebanadas de limón y las tiras de pimiento morrón restantes. A un costado, acomode lo que sobró de arvejitas, los tomates, las papas fritas y los huevos duros en tajadas. También puede colocar aceitunas negras. Antes de servir, deje chorrear un poco de aceite de oliva.



FAMILIA SOLAH

EMPANADAS ÁRABES

Ascendencia: libanesa

Residencia actual: Quito



Una cocina que evoluciona y que puede fundir para siempre los sabores de dos mundos es lo que doña Zeineb Solah ha demostrado. Su padre, Beige El Solh, llegó desde Sidón (Líbano) a probar suerte en el Ecuador a sus 21 años, y se quedó. Debido a la dificultad que suponía para los locales pronunciar su nombre, lo cambió a René Solah, convirtiendo a su apellido en uno de los más representativos de la migración libanesa ocurrida a finales del siglo XIX e inicios del XX.

Pero la cultura árabe se quedó grabada en la familia Solah. La primera visita de Zeineb a la tierra natal de su padre fue cuando tenía 18 años, apenas se había graduado del colegio. De su estancia allí recuerda los manjares que le brindaban, que además de tener buen sabor poseían una gran belleza. "Lo que más me llamó la atención es el pan árabe que es tan lindo, el pan pita como decimos aquí… cuando se mete al horno se ve cómo se esponja, eso es algo maravilloso", cuenta.

Sin embargo, su interés por la gastronomía surgió un tiempo después de retornar al Ecuador y luego de contraer matrimonio en 1955 con Blasco Peñaherrera, exvicepresidente de la República entre 1984 y 1988. Formar una familia la incentivó a profundizar sus conocimientos culinarios, tanto del lado árabe como del ecuatoriano. "Ahí es cuando aparece este personaje que teníamos en nuestra vida, que es una empleada que se había criado en casa de mi madre, que le decíamos Loló".

Loló estaba a cargo de la cocina en la casa de los padres de Zeineb, quien la recuerda como una mujer inteligente, cariñosa, buena y culta, que aprendió al pie de la letra los secretos de la comida foránea, pero eso sí, los guardaba en su memoria y, como experimentada cocinera, lo hacía casi todo "al ojo". Con el paso del tiempo, Zeineb ha intentado recrear los platillos de Loló, quien la acompañó por varios años. "Ella cocinaba muy bien, muy rico, ecuatoriano; hasta que también aprendió libanés, ella decía que no hay que dar recetas, decía que las recetas son de la familia", afirma Zeineb.

Y así, con la escuela de Loló y los recetarios familiares, Zeineb empezó su camino gastronómico, que también estuvo lleno de aprendizajes. Recuerda, por ejemplo, que un día estaba aprendiendo hacer "una salsa maravillosa" que se llama tahini a la que hay que poner limón y luego agua, pero "sucede que yo no sabía hacer" entonces, "le puse directo el agua, la mezclé y se hizo una bola dura que tuve que botar y aprender que primero hay que poner el limón".

Doña Zeineb ha dedicado gran parte de su vida a compilar recetas de forma extremadamente prolija. En uno de sus voluminosos recetarios se observa en cada hoja el nombre de la persona que le proporcionó la preparación, pero además las recetas están clasificadas según el tipo: sopas, panes, dulces, etc. Asimismo, incluye anotaciones al pie de la página para que el platillo siempre salga bien, porque "otra cosa es experimentar con las recetas y anotar cómo ha salido en el horno, cuántos minutos tiene que estar, las cantidades, para cuántas personas sirve, o sea cosas ya prácticas", apunta.

Y aunque reconoce que "todas estas son comidas laboriosas", está segura de que "todo depende de la actitud que uno le pone para hacer una receta, entonces a mí no me parece nada difícil", menos lo que se hace con amor.

Cuenta también que entre sus preparaciones preferidas están las que necesitan mucho de las manos, de amasar, como el pan. "Yo hago toda clase de pan: el brioche, el pita, de agua, hago empanadas…". Pero sobre el pan pita hay varios detalles, pues "es lo más fácil y lo más difícil" a la vez. La receta es harina, agua y levadura, pero "hay que saber la leudada, luego la amasada, porque si usted no lo hace bien, se queda pegado, porque la magia del pan pita es que se separa, queda una bolsita, entonces, cuando no está bien hecho, se pega". Otra de sus especialidades son las empanadas árabes cuya receta encontrará más adelante.

Y aunque la protagonista de estas líneas afirma tener más historias políticas que de cocina, las primeras quedan pendientes porque, con seguridad, ocuparían un libro entero.

EMPANADAS ÁRABES

Ingredientes para 28 unidades:
Para la masa:
12 onzas de harina
4 onzas de mantequilla
1 cucharadita de levadura
¾ de taza de agua tibia
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
Un poco de harina adicional para amasar

Para el relleno:
2 libras de espinaca u hojas de acelga sin tallos
½ libra de cebolla paiteña
¼ de taza de aceite de oliva
Jugo de un limón pequeño
Sal y pimienta al gusto
1 huevo batido para pincelar

Preparación:
Para la masa: disuelva levadura en el agua tibia, agregue la sal y el azúcar; deje reposar por cinco minutos. Cuando haya leudado, mezcle esta preparación con la harina y la mantequilla derretida a temperatura ambiente. Amase bien hasta que quede una masa suave y deje reposar nuevamente por media hora. Retome la masa y estírela con el rodillo hasta lograr medio centímetro de espesor. Con un plato de aproximadamente 12 cm de diámetro, recorte los discos para las empanadas.

Para el relleno: lave bien la espinaca o la acelga, escurra y pique finamente. Agregue un poco de sal y deje reposar por cinco minutos. Aparte, pique de la misma manera la cebolla, agregue sal, pimienta, limón y aceite. Mezcle la espinaca con esta preparación. Prepare una lata o recipiente para el horno, no hace falta enmantequillar pues la masa tiene suficiente grasa. Tome cada disco y ponga un poco del relleno en el centro. Cierre haciendo tres puntas y apriete para sellar. Pinte con el huevo batido la superficie de cada empanada. Hornee por 30 minutos a 350°C, y listo.



FAMILIA AROSEMENA-AROSEMENA

LANGOSTA A LA CARDINALE

Ascendencia: guayaquileña

Residencia actual: Guayaquil



La familia Arosemena le puso su identidad a la comida internacional. La mayoría de recetas que Laura Arosemena Arosemena de Jouvín guarda consigo tiene tinte europeo, y eso conlleva una explicación. Su abuela materna, Laura Monroy Garaycoa, de quien además heredó el nombre, tomó clases de etiqueta con chefs alemanes y franceses, de quienes aprendió la base de lo que luego sería su gastronomía. "Entonces, en realidad, los secretos de mi familia no son tanto de comidas criollas, sino de comidas internacionales porque eso era lo que le gustaba a ella".

Y esa escuela es la que heredaron sus hijos y nietos. Laura cuenta que su abuela era "una persona exquisita para cocinar", es decir, siempre buscaba que los productos sean de primera y no escatimaba en los ingredientes a pesar de ser una mujer muy sencilla. "Me quedaron tantas cosas que trascendieron, no solo de la buena cocina sino de su historia", narra su nieta.

Doña Laura Monroy cocinaba religiosamente la langosta a la cardinale en Navidad, además del tradicional pavo, y cualquier nuevo integrante o potencial nuevo integrante de la familia quedaba fascinado con el platillo. Al visitante que llegaba le decían: "Espérate a que pruebes la receta de la mamá Laurita y ahí sí ya no te fuiste nunca, te quedaste para siempre en la familia Arosemena".

La receta pasó de generación en generación, lo que motivó a que se escriban sendos recetarios que fueron engrosando el repertorio gastronómico familiar. Hay cuadernos escritos a mano y otros a máquina de escribir, todos prolijamente conservados. Sin embargo, la mayoría de las veces Laura cocina sin recurrir a recetarios y usa su ingenio para guisar con lo que tenga a la mano o con lo que quede en el refrigerador, pues cree que todo depende la creatividad y habilidad del chef.

Otra cosa esencial en la casa de los Arosemena es la unión familiar. Y esto tiene que ver con el pasado, pues en la casa de su abuela Laurita todas las tardes, de lunes a viernes e incluso los domingos y sin falta, se reunían hijos y nietos a compartir y comer, una costumbre que Laura ha tratado de mantener en su núcleo más íntimo.

La familia Arosemena mantiene una tradición política importante, nada más y nada menos que tres presidentes de la República a su haber. El abuelo materno de Laura fue Carlos Julio Arosemena Tola, presidente de la República entre 1947 y 1948, también fundador del Banco de Descuento en Guayaquil, creador de la Comisión de Tránsito, director principal de la Junta de Beneficencia de Guayaquil y director ejecutivo del Comité de Vialidad del Guayas. En su presidencia se suscribió la Carta de la Organización de los Estados Americanos y se inauguró la Primera Conferencia Económica Gran Colombiana, cuyo documento final, la Carta de Quito, fue el antecedente de lo que se llamaría Pacto Andino.

En el aspecto familiar, cabe contar que contrajo matrimonio con doña Laura Monroy el 30 de diciembre de 1915, quien también perteneció a una familia prominente; era bisnieta del héroe independentista Lorenzo de Garaycoa. Con ella tuvo siete hijos, uno de ellos fue Carlos Julio Arosemena Monroy, quien del mismo modo se convertiría en primer mandatario del Ecuador tiempo después.

Arosemena Monroy fue jurista, diputado por la provincia del Guayas y vicepresidente en primera instancia, para posteriormente ejercer la primera magistratura del país entre 1961 y 1963 tras el derrocamiento de José María Velasco Ibarra. Entre sus principales obras se recuerda la modernización de las telecomunicaciones, la fundación de la compañía de aviación Tame –hoy extinta-, la creación del decimotercer sueldo y la apertura de las universidades Laica y Católica de Guayaquil.

El tercer mandatario que esta histórica familia guayaquileña dio al país fue Otto Arosemena Gómez, sobrino de Arosemena Tola y primo hermano de Arosemena Monroy. Su presidencia ocurrió entre 1966 y 1968. Antes se desempeñó como legislador y presidente de la Honorable Cámara de Diputados. De su gobierno se destaca la creación del Ministerio de Salud Pública, la construcción del Puente de la Unidad Nacional, la ampliación y terminación de las obras portuarias de Manta y las carreteras Ambato-Riobamba y El Empalme-Quevedo.

Todo esto y más se resume en un libro que el hermano de Laura, Guillermo Arosemena Arosemena, escribió hace varios años. Allí, en la *Historia de una familia de tradición guayaquileña*, se enlistan otros secretos y anécdotas que engloban a este ilustre apellido.

LANGOSTA A LA CARDINALE

Ingredientes para 6 porciones:
3 langostas grandes
1 litro de leche
½ libra de mantequilla
¼ de taza crema de leche
¼ de libra de queso gruyer
3 cucharadas de harina
1 cucharada de pasta de tomate
1 lata de hongos
1 taza de puerro
1 copita de coñac o vino seco
Páprika
Sal al gusto
Pimienta blanca al gusto

Preparación:
Cocine las langostas, saque la carne de su cuerpo y patas y córtelas en medias rodajas. Ponga a derretir en una cacerola la mitad de la mantequilla con un poco de aceite para que no se queme; luego, agregue las tres cucharadas de harina y la leche entibiada poco a poco, calculando que no quede tan líquida; mezcle bien hasta que espese y obtenga una salsa bechamel adecuada, retire del fuego. Aparte, en la mantequilla restante refría los hongos con el puerro y añada la bechamel. Mezcle y agregue el licor, la pasta de tomate, la crema de leche, la pimienta, la sal y la páprika (o pimentón). De esta preparación, separe ocho cucharadas y el resto agregue a la langosta. Rellene recipientes individuales o uno grande con la mezcla de la langosta, arreglándola en el molde. Cubra la preparación con las ocho cucharadas de salsa blanca que separó. Finalmente, ponga queso rallado encima y lleve al horno a gratinar.



FAMILIA AGUIRRE-BORJA

PICANTE DE POLLO

Ascendencia: quiteña

Residencia actual: Quito



Este plato surge en una cuna histórica, sus ingredientes son particulares porque van más allá de lo que se usa en su preparación, tienen que ver con las experiencias familiares que los Aguirre-Borja han tenido a lo largo de su historia, tanto por su relación con la gastronomía como con la política y el quehacer nacional. Son apellidos que han estado presentes desde el proceso independentista y cuyo aporte al país ha sido significativo.

El tatarabuelo paterno de Virginia fue el general Vicente Aguirre y Mendoza, hombre de confianza de Antonio José de Sucre y uno de los líderes de la Batalla del Pichincha del 24 de mayo de 1822. Por su heroísmo, Simón Bolívar lo designó Comandante General de la Provincia de Quito y también general. Tras la creación de la República del Ecuador, en 1830, participó del Congreso Nacional como senador y diputado. Más adelante sería también ministro de Gobierno.

Del lado materno, en cambio, está su tatarabuelo Juan Borja y Lizarzaburu, jurisconsulto, político y mártir, que murió perseguido por Gabriel García Moreno en 1864. Su bisabuelo, Luis Felipe Borja, también fue un reconocido jurista y académico, concejal de Quito y rector de la Universidad Central, pero además es considerado uno de los grandes maestros de la educación ecuatoriana. Al listado se suma su abuelo, Luis Felipe Borja Pérez, fundador de la Academia Nacional de Historia, alcalde de Quito, presidente de la Sociedad Jurídico Literaria, conjuez permanente de la Corte Suprema de Justicia, entre muchos otros cargos más.

Pero la ajetreada vida política que le rodeaba no fue impedimento para que Virginia creciera entre el campo y la ciudad, lo que le permitió construir su abolengo culinario, pues la hacienda familiar, ubicada en Salcedo, en el centro andino del país, era un espacio para aprender mucho, sobre todo de cocina.

En Quito, la familia Aguirre vivía en el barrio de La Floresta, cuando la ciudad comenzaba a crecer hacia el norte y el sector estaba lleno de villas residenciales. "Era una maravilla, primero porque no había tráfico en Quito, entonces jugábamos en la calle. Éramos íntimos de todos los vecinos. La Floresta era un barrio muy lindo", cuenta. De pequeña no tuvo un vínculo cercano con la cocina, pues ese era un espacio al que los niños no entraban con regularidad, pero aquello cambiaba cuando visitaban su propiedad en el campo. Allí se hacían sopas con papas recién cosechadas, o ensaladas con vegetales del día.

En la hacienda se utilizaba cocina de carbón y allí los días empezaban temprano, a las cinco de la mañana para el ordeño. Ella recuerda que sus hermanos tomaban leche fresca, recién ordeñada, pero a ella no le gustaba.

Aprendió a cocinar "en serio" cuando se casó, apoyada por las recetas de su madre, Dolores Borja del Alcázar, y con la ayuda de libros. Cuenta que uno de sus primeros desencuentros fue al hacer arroz, al inicio no le salía y cuando lo logró se dio cuenta de que su error era utilizar mucha agua, no tapar la olla y no tener paciencia. Los años la han vuelto una profesional de la gastronomía y confiesa que la cocina es una de sus grandes pasiones. Las recetas de su madre las conoce de memoria, y su recetario es un libro familiar escrito con plumilla y tintero, con trazos de caligrafía pulcra.

Virginia heredó de Lola, como le gustaba a su mamá que la llamen, el gusto por tener gente en casa y relata que ella usaba una "loza" para cada ocasión, es decir, una vajilla distinta cada vez. Una tradición que ella también ha replicado y que mantiene hasta hoy usando manteles, individuales y vajillas diferentes cada día, incluso en su círculo más íntimo.

La receta que acompaña a estas letras es el picante de pollo y se prepara la víspera porque se come frío y se precisa que los sabores se concentren. Es una receta original de su madre y era una preparación ocasional. Hace pocas décadas comer pollo en el Ecuador no era tan fácil ni accesible como ahora.

La clave para el sabor de este picante son los pepinillos agrios y dulces con aderezo de mostaza. A esto se suma el caldo donde se cocinó el pollo, las arvejas y el pimento morrón (rojo), al igual que las papas y las cebollas encurtidas. Este es un plato con historia, sabe al Ecuador republicano, a un país pequeño donde los aires de libertad tomaban vuelo desde la mesa de comer.

PICANTE DE POLLO

Ingredientes para 6 porciones:
1 bandeja grande de pechugas de pollo
1 ½ tazas de caldo de pollo cernido
1 frasco de pepinillos en vinagre
1 frasco de pepinillos agridulces
1 taza de mostaza amarilla
1 cebolla perla grande
1 ajo
1 taza de aceite de oliva extra virgen
1 frasco de pimientos morrones en aceite o agua (no en vinagre)
1 lata de arvejas
Sal, orégano y pimienta al gusto
Ají o tabasco al gusto
1 frasco de cebollitas en vinagre

Preparación:
Haga un buen caldo con el pollo, deje enfriar y desmenuce las pechugas; reserve el caldo. Deseche el agua de los pepinillos y píquelos en cuadraditos, lo más pequeños posible, añada la mostaza y mezcle. Aparte, pique la cebolla en pluma muy fina y el ajo en trozos muy pequeñitos; refríalos en el aceite de oliva hasta que estén blandos, cuando estén tornándose amarillos, añada la mezcla de pepinillos con mostaza. Remueva con una cuchara de palo para que se mezclen bien los ingredientes y añada una taza y media del caldo en el que cocinó el pollo. Corte los pimientos morrones en tiras, reservando el aceite o el agua para agregar a la preparación, y agréguelos a la mezcla. Vacíe el tarro de arvejas con el agua incluida, agregue sal, pimienta, orégano y ají o tabasco al gusto. Si es necesario, aumente un poco de agua o caldo. Deje que dé un hervor, sin dejar de mover. Tan pronto rompa el hervor, apague y traslade a un pírex. Deje en refrigeración hasta el día siguiente. Aparte, pele y cocine una funda pequeña de papas (las más pequeñas que pueda conseguir). Saltéelas en mantequilla y añádales perejil picado. Acomode la preparación del pollo en una fuente, poniendo encima las cebollitas en vinagre bien escurridas y las papas alrededor.





EL RECETARIO

ÍNDICE

ENTRADAS Y GUARNICIONES

Ceviche de pescado 97
Budín de pescado 97
Budín de queso a baño maría 97
Canastas de maduro rellenas de cangrejo y coco 98
Corviche de pescado 98
Escabeche de bacalao 99
Hongos al ajillo 99
Tortillas de maíz con papa 100
Suflé de espinaca 100
Emborrajados de pata de chancho 101
Pastel de cebolla 101
Pie de lechuga 101
Pastel frío de quinua 102
Budín tricolor 102
Pastel de queso 103
Relleno navideño 103
Pasteles de zanahoria blanca 104

SOPAS

Caldillo de huevos 109
Sopa de chulco 109
Sopa de ajo blanco 109
Sopa de cebollas 109
Sopa de coco con cangrejos 110
Sopa de verde con pescado 110
Sopa de lenteja con arroz 111
Caldo de bolas de verde 111
Sopa de legumbres con risotto 112
Crema de pimiento morrón 113
Crema de aguacate 113
Colada de haba con chinchulines 113
Colada de choclo 114
Colada de harina de maíz tostado con cuy 114
Sancocho de res 114
Locro de sambo con choclo tierno 115
Chuchuca 115
Ají de carne 115
Caldo de pata de res 116

Sopa de bolas de harina de maíz 116
Yahuarlocro 117
Ajiaco quiteño 117
Timbushca 118
Chupé de pescado 118

PLATOS FUERTES

Viche de pescado 123
Torta de panqueques con pescado y salsa de camarón 123
Pescado con salsa de tahini 124
Encocado 124
Lenguado con alcaparras 125
Encocado de pescado y camarón 125
Torta de maní con mariscos 125
Mariscos de la tía Susy 126
Sudado de pescado 127
Muselina de salmón 127
Sango de camarón 127
Sauerbraten 128
Carne colorada 128
Salteado chino 129
Gallina a la venezolana 129
Encebollado de pollo 130
Pavo relleno 130
Pabellón 131
Pollo arvejado 132
Hornado fusión Nelly 132
Seco de chivo 133
Chuletas de cerdo estofadas 133
Lomo de chancho mechado 134
Lengua endiablada 134
Lengua al horno 134
Riñones al jerez 135
Vitel toné 135
Cuy asado 136
Ají de cuy asado 136
Ravioles de ricota con salsa tuco a la genovesa 137
Lasaña 138
Tallarín de panqueques 138
Pizza frita 139
Crepes de mariscos 139
Achogchas rellenas 140
Risotto de kale 141
Trigo gratinado 141
Fanesca 142

POSTRES

Tropezón 147
Postre de babaco a la menta 147
Helados de oporto 147
Espuma flotante 147
Bizcochuelo de chirimoya 148
Pie de limón 148
Flan de caramelo 149
Huevos moyos 149
Cake de manzana 149
Mouse de naranjilla 150
Torta de camote 150
Buñuelos 150
Cake rosado 151
Torrijas 151
Pasteles de porcelana 151
Torta de papaya 152
Dulce de higos negros 152

MASAS Y ENVUELTOS

El pan de la abuelita 157
El pan de la Lili 157
Pan de banano 157
Pastel de yuca fusión Sarita 158
Pan de cuajada 158
Bizcochos Matildita 159
Panuchas 159
Tortillas de zapallo en tiesto 159
Tortillas de la abuela 160
Empanadas de papel 160
Quimbolitos de sémola 160
Tamales de gallina 161

BEBIDAS Y DULCES

Colada morada 165
Jucho 165
El champús de la mamita 165
Rompope 166
Hervidos 166
Alfajores 167
Yemas 167
Higos confitados 167
Máchica traposa 168
Pinol 168





ENTRADAS Y GUARNICIONES

CEVICHE DE PESCADO

Familia Valencia-Zambrano
César Leonardo Valencia Zambrano
Portoviejo

Ingredientes:
2 libras de filete de dorado cortado en cubos
2 cebollas paiteña medianas cortadas en cuadritos
2 tomates pelados y cortados en cuadritos
1 pimiento verde cortado en cuadritos
1 ají sin semillas cortado en cuadritos
1 cucharada de cilantro finamente picado
½ cucharadita de mostaza
2 cucharadas de salsa de tomate
Jugo de 8 limones (sutil)
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Sancoche el pescado en una taza de agua caliente sin que se cocine y deje enfriar. Aparte, mezcle la cebolla, el tomate, el pimiento, el ají y el cilantro con la mostaza, la salsa de tomate, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Cuando se haya enfriado el pescado, mezcle con la salsa. Sírvalo con chifles, maíz tostado y canguil.

•• Ceviche de pescado crudo
(versión de fin de año)••

Deje macerar el pescado en el jugo de diez limones la noche anterior. Al día siguiente, mezcle este pescado curtido con el resto de ingredientes (menos los limones) para armar el ceviche.

BUDÍN DE PESCADO

Familia Cevallos-Breilh
Inés Breilh Bueno de Cevallos
Entregada por: Inés Cevallos Breilh
Quito

Ingredientes para 8 porciones:
1 libra de pescado
½ libra de arveja
2 zanahorias grandes
2 huevos
4 onzas de mantequilla
1/3 de taza de pan molido
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Cocine el pescado con sal y desmenuce. Aparte, cocine las arvejas y la zanahoria cortada en cuadraditos. Bata las yemas de huevo con la mantequilla y ponga una cucharada de pan molido. Luego, añada el pescado desmenuzado, las claras batidas a punto de nieve, la zanahoria y la arveja. Ponga la mezcla en una budinera enmantequillada, esparza el resto de pan molido y cocine a baño maría hasta que cuaje.

BUDÍN DE QUESO A BAÑO MARÍA

Familia Tamariz-Valdivieso
Entregada por: María Eulalia Tamariz Valdivieso
Cuenca

Ingredientes para la salsa de tomate:
6 tomates pelados y picados finamente
2 cebollas perla pequeñas ralladas
1 diente de ajo
1 hoja laurel
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:
Ponga en una olla los tomates, las cebollas, el diente de ajo, la hoja de laurel, la sal y la pimienta y deje hervir hasta lograr una salsa espesa. Añada dos cucharadas de aceite de oliva, pruebe los sabores y ajústelos.

Ingredientes para el budín:
1 cebolla perla pequeña picada finamente
2 cucharadas de mantequilla
Pimienta y sal al gusto
1 pizca de comino
1 taza leche
3 cucharadas de harina tostada

1 cucharada de queso parmesano
½ libra de queso fresco y mozzarella rallados mezclados
1 pizca de nuez moscada
4 huevos

Preparación:
Haga un refrito con cebolla, mantequilla, sal, pimienta y comino, añada la leche y harina hasta lograr una salsa blanca bien espesa (que se pare la cuchara); saque del fuego. Añada el queso parmesano, los otros quesos y la nuez moscada; mezcle bien. Agregue las yemas de huevo de una en una y siga mezclando. Aparte, bata las claras hasta espesarlas pero que no hagan picos y cuando estén listas añádalas a la preparación anterior. Coloque la mezcla en una budinera engrasada y ponga sobre una olla a baño maría por una hora. Finalmente, desmolde sobre una fuente redonda y sirva con una ensalada de lechuga y tomate y la salsa tomate.

CANASTAS DE MADURO RELLENAS DE CANGREJO Y COCO

Familia Ribadeneira-Espinosa
María Fernanda Ribadeneira Espinosa
Quito

Ingredientes:
10 plátanos maduros pintones
½ coco rallado
3 rebanadas de pan blanco (sin filos) o pan dulce
2 tazas de leche de coco
¾ de taza de vino moscatel dulce
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite de achiote
½ taza de cebolla blanca larga finamente picada
½ taza de cebolla perla finamente picada
3 dientes de ajo finamente picados
½ taza de pimiento rojo picado en cuadritos
2 fundas de carne de cangrejo
10 nueces picadas (o macadamias)
1 cucharadita de ají peruano finamente picado
¼ de taza de crema de leche
¼ de taza de pasas molidas
¼ de cucharadita de nuez moscada
¼ de cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de sal
Queso parmesano al gusto

Preparación:
Corte los maduros en la mitad y luego en rebanadas de medio centímetro de grosor, fríalos y déjelos reposar en papel absorbente hasta que estén tibios. Luego, aplástelos y haga bolitas del tamaño de una nuez grande. Utilice un molde para muffins y moldee las bolitas de maduro dentro de cada cuenco, teniendo cuidado de no dejar espacios libres. Hornee en horno fuerte por 10 minutos hasta que las canastitas de maduro estén crocantes. Ralle el coco y hornéelo por cinco minutos a temperatura alta hasta que esté crocante. Aparte, remoje el pan en la leche de coco y el vino dulce y licúe. Luego, prepare un refrito con la mantequilla, el aceite de achiote, las cebollas, el ajo, el pimiento y sancoche. Añada el cangrejo, el coco rallado, las pasas, las nueces y el ají. Agregue el pan remojado y licuado, la crema de leche, la nuez moscada, sal y pimienta; rectifique los sabores. Rellene las canastas con la preparación anterior. Para servir, espolvoree queso parmesano y meta al horno por cinco minutos. Sirva caliente.

CORVICHE DE PESCADO

Familia Arteaga-Mendoza
María Margarita Arteaga
Manta

Ingredientes para 6 porciones:
½ libra pescado
1 limón
2 cucharadas de vinagre blanco
¾ de taza de aceite de achiote
4 ramas de cebolla blanca finamente picadas
1 pimiento cortado en cuadritos
4 ramas de cilantro finamente picadas
2 plátanos verdes barraganetes
½ libra de pasta de maní
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Corte el pescado en juliana, del grosor de un dedo. Déjelo marinar con sal, pimienta, limón y vinagre. Refrigere. En una

sartén, vierta el aceite de achiote e incorpore la cebolla blanca, el pimiento, el cilantro, la sal y mezcle. Deje a fuego lento hasta que se reduzca. Reserve. En un recipiente, ralle los dos plátanos verdes, agregue sal y el refrito. Mezcle hasta que la masa esté homogénea. Agregue la pasta de maní y revuelva hasta que se incorpore. Precaliente el horno a 180°C. Divida la masa en seis partes iguales, con cada una forme un óvalo y rellene con el pescado. Coloque en una bandeja y lleve al horno por aproximadamente 30 minutos. Sirva acompañado de ají manaba.

ESCABECHE DE BACALAO

Familia Vega-Rivadeneira
Receta original de Adela Rivadeneira de Vega, rescatada por su hija, Aída Vega Rivadeneira, ahora de 94 años.
Entregada por: Jacqueline Grard Vega
Quito

Este plato se servía como entrada antes de la fanesca.

Ingredientes para 6 porciones:
2 libras de bacalao
1 taza de aceite con achiote
2 ramas de canela
4 clavos de olor
2 pimientas dulces
Jugo de 4 naranjillas maduras sin cáscara licuadas con ½ taza de agua
150 gramos de panela (tres pedazos aproximadamente)
3 ramas de cebolla blanca (solamente la parte blanca) cortadas en pedazos de 8 cm
2 ajís rojos desaguados, cortados en tiras finas
Pimienta y sal al gusto

Preparación del bacalao:
En un recipiente, remoje durante media hora el bacalao previamente cortado en pedazos de aproximadamente 5 cm. Cocínelos durante diez minutos, cuidando que mantengan una buena consistencia para posteriormente emborrajarlos. Reserve.

Preparación de la salsa dulce picante:
En una sartén, ponga el aceite de achiote y caliente bien; baje la temperatura y añada los clavos de olor, la canela y la pimienta dulce y mezcle de tres a cuatro minutos. Retire la sartén del fuego, esto es muy importante. Enfríe y añada lentamente el jugo de las naranjillas y la panela hasta conseguir una salsa homogénea. Ponga nuevamente la sartén con esta salsa a fuego medio y añada las cebollas blancas, sazone con sal y pimienta. Al final, añada el ají y continúe con la cocción durante diez minutos más.

Ingredientes para el emborrajado de bacalao:
½ taza de harina de trigo
1 taza de leche fría
1 huevo
1 cucharada de mantequilla
½ cucharadita de sal
Una pizca de azúcar

Preparación:
En un tazón, ponga la harina, la leche y el huevo, mezcle bien. Añada la mantequilla y siga mezclando hasta que espese. Ponga uno a uno los pedazos de bacalao y emborraje. Luego, dórelos en aceite vegetal bien caliente. Retire y colóquelos en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Póngalos en un plato mediano y sírvalos con la salsa dulce picante. Decore con ají rojo entero y con los pedazos de cebolla blanca cocinada.

HONGOS AL AJILLO

Familia Ribadeneira-Espinosa
Mimi Ribadeneira
Quito

Ingredientes:
6 paquetes de hongos medianos
1 cucharada de mantequilla
Jugo de ½ limón sutil
½ taza de ajo finamente picado
½ taza de ají finamente picado
½ taza de perejil finamente picado
½ taza de aceite de oliva
Sal
Queso parmesano (poco, para adornar)

Preparación:
Limpie los hongos y póngalos a sudar por 10 minutos (sin agua) con la mantequilla, la sal y el jugo de limón. Caliente el aceite de oliva, añada sal y agregue las dos terceras partes del ajo, del ají y del perejil picados. Sancoche. Escurra los hongos e incorpórelos al aceite con ajo, ají y perejil. Pruebe la sal, es indispensable que tenga el punto justo de sal. Si están insípidos no se logrará un buen resultado. Póngalos en un recipiente para hornear y espolvoree con el resto de ají, ajo, perejil y queso parmesano. Meta al horno fuerte por 10 minutos y sirva caliente con palillos. Pueden también utilizarse como guarnición para carnes o pollo.

TORTILLAS DE MAÍZ CON PAPA

Familia Acosta-Cárdenas
Susana Cárdenas de Acosta
Quito

Ingredientes para el condumio:
¼ de queso fresco desmenuzado
2 ramas de cebolla blanca picadas
2 cucharadas de aceite de achiote
2 libras de papas cocinadas y majadas
Sal

Preparación:
Haga un refrito con el achiote, la cebolla y el queso y mezcle con el puré de papa.

Ingredientes para la masa de las tortillas para 8 personas:
4 onzas de manteca de chancho
4 onzas de mantequilla
1 taza de crema de leche
2 yemas de huevo
½ libra de harina de maíz cruda y sal

Preparación:
Mezcle todos los ingredientes hasta conseguir una masa y elabore bolitas. Con los dedos, haga un hueco en medio de cada bolita como si fuera una cazuela. Ponga un poco de condumio en cada una, cierre el hueco y forme pequeñas tortillas. Dore de lado y lado en una sartén eléctrica a temperatura baja, voltéelas con cuidado porque son muy delicadas. No hay necesidad de poner grasa en la sartén. Sirva en plato pequeño acompañadas de cebolla paiteña cortada en pluma y encurtida en limón y sal. Acompañe con ají y aguacate majado.

SUFLÉ DE ESPINACA

Familia Peñaherrera-Solah
Zeineb Solah
Quito

Ingredientes:
400 gramos de espinacas limpias
120 gramos de mantequilla
30 gramos de harina
1 taza de leche
Una pizca de nuez moscada
120 gramos de queso blanco suave
4 huevos enteros
30 gramos de miga de pan
2 cucharadas de queso parmesano o gruyere rallado
Sal y pimienta al gusto
Un poco de mantequilla adicional para el molde

Preparación:
Lave y cocine las espinacas al vapor por cinco minutos, exprima y pique finamente; reserve. Luego, ponga en una cacerola la mantequilla a fuego medio, agregue la harina y dore ligeramente. Añada poco a poco la leche caliente, sin dejar de mover con una cuchara, evitando que se hagan grumos. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada. Saque del fuego una vez que se haya espesado y deje enfriar. Incorpore el queso blanco rallado, poco a poco, los huevos y las espinacas; mezcle de manera envolvente. Engrase con mantequilla un molde con hueco en el centro y cubra toda la superficie con la miga de pan. Vierta la mezcla preparada y espolvoree el queso rallado. Introduzca el molde sobre una bandeja con agua hirviendo y meta al horno a 370°C por 40 minutos. Deje enfriar levemente antes de desmoldar. Sirva solo o acompañado con una salsa de su preferencia.

EMBORRAJADOS DE PATA DE CHANCHO

Familia Zumárraga
Blanca Luisa Zumárraga
Imbabura

Ingredientes para 8 porciones:
4 patas de chancho limpias
4 dientes de ajo
1 cebolla paiteña
2 huevos
½ libra de harina de trigo
¾ de taza de leche
Sal y pimienta al gusto
½ litro de aceite vegetal

Preparación:
En una olla de presión, coloque las patas de chancho y cúbralas con agua, añada cuatro dientes de ajo, una cebolla paiteña y cocine por media hora. Luego, deje enfriar y corte en forma vertical cada pata, deben salir dos pedazos largos de cada una. Aparte, bata a mano los huevos, la harina, la leche, la sal y la pimienta. Ponga en una sartén el aceite, debe estar muy caliente. Introduzca cada trozo largo de pata en el batido de huevo y fría en el aceite de la misma manera. Una vez fritas, póngalas en un recipiente con papel absorbente.

Ingredientes para el encurtido:
1 cebolla perla pequeña picada finamente
Jugo de ½ limón
¼ de taza de cerveza
2 cucharadas de vinagre blanco
1 tomate riñón grande pelado y cortado en cuadritos
3 cucharaditas de cilantro picado
1 cucharada de azúcar morena
Sal

Preparación:
En un recipiente, ponga la cebolla perla finalmente picada y agregue el limón y la sal; deje curtir por 30 minutos. Añada la cerveza, el vinagre, el tomate, el cilantro y el azúcar y mezcle suavemente. Para servir, ponga los emborrajados en una fuente y el encurtido en una salsera.

PASTEL DE CEBOLLA

Familia Arízaga-Lebegue
Marcelle Arízaga Lebegue
Guayaquil

Ingredientes para 8 porciones:
500 gramos de masa de hojaldre
1 kilo de cebolla perla
250 gramos de mantequilla
2 cucharadas de harina de trigo
6 yemas de huevo
1 litro de leche
5 trozos de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Pique la cebolla en pluma fina y póngala en una olla grande, añada los 250 gramos de mantequilla derretida y cocine a fuego lento hasta que la cebolla esté de color rubio; agregue la sal, la pimienta y las dos cucharadas de harina. Revuelva con una cuchara de palo. Apague el fuego y deje enfriar. Cuando la preparación esté totalmente fría, agregue poco a poco las seis yemas de huevo batidas y añada lentamente la leche. Meza. Engrase un recipiente para horno. Extienda la masa de hojaldre, cubra el fondo y los bordes del recipiente. Coloque la mezcla. Agregue los trozos de mantequilla encima y hornee a 180°C por 40 o 45 minutos. Verifique la cocción con un palillo. Se puede servir frío o caliente.

PIE DE LECHUGA

Familia Cárdenas-Ribadeneira
María Cárdenas Ribadeneira
Quito

Ingredientes para la masa:
1 taza de harina
2/3 de taza de mantequilla
5 cucharadas de agua helada con sal

Preparación:
Mezcle los ingredientes con un tenedor hasta que estén bien unidos. Deje reposar media hora y luego estire con un bolillo hasta lograr un círculo que cubra los bordes del molde.

Ingredientes para el pie:
1 rama de cebolla blanca picada finamente
1 manzana rallada
1 taza de tocino picado
4 huevos
½ taza de crema de leche
½ taza de vino blanco
3 lechugas criollas picadas en juliana
½ taza de queso maduro rallado
Mantequilla

Preparación:
Estire la masa, pinche con un tenedor y ponga en un molde al horno a 350°F/180°C hasta que esté levemente dorada. Haga un refrito en mantequilla con la cebolla, la manzana y el tocino; deje enfriar. Aparte, bata los huevos, añada la crema, el vino y las lechugas. Una las dos preparaciones en frío. Rellene el molde con la mezcla, cubra con el queso rallado y pedacitos de mantequilla y meta al horno. Saque cuando se haya dorado el queso.

PASTEL FRÍO DE QUINUA

Familia Tamariz-Valdivieso
María Eulalia Tamariz Valdivieso
Cuenca

Ingredientes para la salsa de queso:
½ taza de queso maduro
2 cucharadas de queso parmesano
1 cucharada de queso crema
1 cucharadita de mostaza
½ taza de leche
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

Preparación:
Licúe todos los ingredientes, incorporando poco a poco la leche hasta obtener una salsa suave y cremosa. Esta salsa servirá para acompañar la torta.

Ingredientes para 6 porciones de pastel:
1 taza de quinua seca
1 ¼ litros de agua
3 cucharadas de cebolla perla picada finamente, salteada, sazonada y fría
1 lata de salmón escurrido o una taza salmón sellado a 3/4 y desmenuzado
3 cucharadas de yogurt griego espeso
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de cilantro finamente picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Lave la quinua varias veces; está limpia cuando deja de hacer espuma. Póngala sobre un cernidor fino y escurra toda el agua. Luego, colóquela sobre un paño de cocina para que termine de absorberse el agua. Después, lleve a fuego medio una olla de teflón o similar con la quinua seca y tuéstela. Cuando los granos empiecen a saltar, ponga el agua, tape la olla y deje cocinar a fuego bajo hasta que se abran los granos (alrededor de 15 minutos). Escurra en cernidor fino. Luego, vierta la quinua en un paño de cocina para que absorba el resto de humedad. Colóquela en una fuente abierta y mézala suavemente con un tenedor; si prefiere, llévela a horno tibio para que quede más seca. Junte la quinua con la cebolla, el salmón, el yogurt, la mayonesa, la sal, la pimienta y el cilantro hasta lograr una mezcla cremosa. Humedezca un molde con aceite y coloque allí la preparación, lleve a refrigeración por unas cuatro horas. Finalmente, sirva en un plato rodeado de tomates, espárragos o aguacate.

BUDÍN TRICOLOR

Familia Carbo-Reyna
Luly Arosemena
Guayaquil

Ingredientes para la salsa blanca:
4 cucharadas de mantequilla
6 cucharadas de harina
2 tazas de leche
Sal y pimienta al gusto
½ cucharadita de nuez moscada

Preparación:
En una olla a fuego medio, derrita la mantequilla, añada la harina y bata fuertemente. Vaya agregando la leche poco a poco,

además de la sal, la pimienta y la nuez moscada. La salsa no debe quedar muy espesa.

Ingredientes para el budín:
5 papas medianas
4 zanahorias
2 atados de espinaca
250 gramos de queso fresco rallado
3 tazas de salsa blanca espesa
(2 tazas para cocinar y 1 taza para servir)

Preparación:
Cocine las papas, las zanahorias y la espinaca por separado. Aplaste la papa cocida hasta lograr un puré. Agregue salsa blanca y queso y siga majando hasta obtener un puré suave y firme. Reserve. Realice el mismo procedimiento con las zanahorias. Para la espinaca, luego de cocinarla, píquela finamente y mézclela con la salsa blanca y el queso. Aparte, engrase un molde y coloque el puré de papa en la base, luego agregue el de zanahoria y termine con la preparación de espinaca. Lleve al horno por media hora hasta que el queso esté derretido y ligeramente dorado. Retire y deje reposar. Desmolde en un plato y bañe con salsa blanca. Acompañe con arroz blanco.

PASTEL DE QUESO

Familia Cevallos-Breilh
Inés Breilh Bueno de Cevallos
Entregada por: Inés Cevallos Breilh
Quito

Ingredientes para 8 porciones:
200 gramos de queso gruyere
200 gramos de queso fundido
1 taza de leche
4 huevos
Masa de pie

Preparación:
Extienda la masa, cubra el fondo y bordes de un recipiente para horno engrasado con mantequilla. Por otro lado, mezcle los quesos, añada la leche y deje reposar por una hora. Bata los huevos y agregue la preparación anterior; ponga esta mezcla sobre la masa. Cubra con otra capa de la masa de pie. Una vez listo, meta al horno a temperatura media de 20 a 30 minutos.

RELLENO NAVIDEÑO

Familia Yépez-Intriago
Marcela Yépez Intriago
Guayaquil

Ingredientes:
1 pan baguette grande de sal remojado en agua y exprimido
1 ½ libras de carne de res o de pollo crudo, molida
2 pechugas de pollo cocinadas, desmenuzadas y cortadas en cuadritos, cocinadas en un exquisito consomé de pollo el cual se va a usar en la preparación del relleno
2 cebollas perla grandes picadas en cuadritos y refritas en aceite de oliva, pimienta, comino y color
1 libra de pasas
1 libra de ciruelas pasas sin pepa
1 libra de aceitunas sin pepa
1 libra de nueces
300 ml del jugo de pavo previamente horneado
120 cc de taza de vino tinto
½ taza de aceite de oliva
6 hojas de laurel grandes
6 onzas de azúcar, sal al gusto

Preparación:
Guise juntos la cebolla, la carne o pollo molido con el vino tinto y el aceite de oliva. Una vez cocinados, añada las pasas, aceitunas, nueces, hojas de laurel y siga cocinando hasta que hierva; entonces, agregue el jugo del pavo y de 2 a 3 tazas de consomé de pollo. Remueva y adicione el pan remojado y exprimido, siempre revolviendo con cuchara de palo. Incorpore las ciruelas pasas, el azúcar y, si es necesario, más vino tinto. Remueva siempre con cuchara de palo para que no se pegue, siga revolviendo hasta que todo esté bien ligado. Si está muy espeso, se puede aumentar consomé de pollo y/o jugo de pavo. No olvide que el relleno es de sal y dulce, por lo que al final se debe verificar el azúcar y la sal.

PASTELES DE ZANAHORIA BLANCA

Familia Cobo-Albornoz
Mónica Cobo Albornoz
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
10 zanahorias blancas
1 onza de mantequilla
1 cebolla blanca finamente picada
½ queso tierno rallado
Sal
Poco aceite
Azúcar

Preparación:
Cocine las zanahorias blancas en suficiente agua con sal hasta que estén suaves. Aplaste hasta tener un puré homogéneo; reserve. En una sartén ponga la mantequilla y sofría la cebolla blanca, retire del fuego, deje enfriar un momento y agregue el queso rallado. Con el puré de zanahoria forme los pasteles y rellene con el refrito. Ponga en una sartén a fuego medio con muy poquito aceite para que se doren de lado y lado (son asados no fritos). Sirva recién hechos y espolvoreados con azúcar.





SOPAS

CALDILLO DE HUEVOS

Familia Weisson-Baum
Jorge "Coco" Weisson Egas
Entregada por: Elizabeth Weisson Baum
Guayaquil

Ingredientes para 6 porciones:
2 ramas de cebolla blanca picadas
½ cucharada de aceite de achiote
1 litro de consomé de pollo
1 rama de hierbabuena
1 litro de leche
500 gramos de queso mozzarella cortado en cubitos
1 palanqueta de pan baguette cortada en cubitos
6 ajís rojos enteros y 12 huevos

Preparación:
En una olla refría la cebolla blanca con aceite de achiote. Agregue el consomé y deje reducir el caldo a fuego lento. Añada la rama de hierbabuena y la leche. Cocine a fuego medio para que se concentre el caldo. Prepare los platos soperos con el pan y el queso en cubitos, ponga un ají entero en cada plato como adorno. Agregue en el caldo los huevos lentamente para que no se unan y cocine por diez minutos (poché). No remueva para que no se rompan. Sirva en cada plato el caldillo hirviendo con uno o dos huevos.

SOPA DE CHULCO

Familia Jijón-Freile
Margarita Jijón Freile
Quito

Ingredientes para 2 porciones:
4 ramas de cebolla blanca picadas
2 cucharadas de aceite de achiote
1 diente de ajo machacado
Sal y pimienta negra al gusto
1 litro de leche
2 tostadas de pan de raja
2 huevos

Preparación:
Haga un refrito con cebolla, achiote, ajo, pimienta y sal. Aumente dos tazas de agua para cocinar las cebollas hasta que quede como salsa. Ponga la leche y deje que hierva. Lentamente, incorpore los huevos abiertos uno a uno, controlando que la yema no se endure. Para servir, coloque en cada plato sopero una tostada, sobre esta un huevo y vierta el caldo.

SOPA DE AJO BLANCO

Familia: Vásconez-Vaca
Liliana Vásconez Vaca
Quito

Ingredientes:
150 gramos de piñones o almendras
1 litro de agua
4 dientes de ajo
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
Sal al gusto
3 cucharadas de pan viejo, tostadas o galletas de sal
80 a 100 mililitros de aceite de oliva

Preparación:
Licuar todos los ingredientes y llevar al fuego, dejar enfriar y servir con crutones de manzana.

SOPA DE CEBOLLAS

Familia Fernández-Sánchez
Patricio Fernández Sánchez
Entregada por: Luis Carlos Fernández Gilbert
Quito

Ingredientes para 2 porciones:
1 cebolla paiteña mediana por persona
50 gramos de mantequilla
1 ½ cucharadas de harina
4 tazas de caldo de carne
½ taza de vino cabernet sauvignon
½ medida de brandi

1 tajada de baguette tostada
¼ de taza de queso gruyere rallado por plato al gusto
Sal al gusto
Pimienta recién molida al gusto

Preparación:
Corte las cebollas en juliana. Derrita la mantequilla en una olla y ponga la cebolla a cristalizarse; pueden quedar algunas doradas. Añada la harina y revuelva. Agregue el caldo de carne y hierva hasta reducir un tercio. Salpimiente al gusto. Incorpore el vino y espere a que se evapore el alcohol, ponga el brandi y apague el fuego. Sirva el caldo con la cebolla en cazuelas individuales. Coloque la tajada de baguette tostada en cada pocillo y cubra cada cazuela con queso gruyere rallado. Lleve al horno y gratine hasta que se dore el queso.

SOPA DE COCO CON CANGREJOS

Familia González Artigas-Díaz
Judith Díaz de González Artigas
Entregada por: Patricia González Artigas
Esmeraldas

Ingredientes para 10 porciones:
2 cucharadas de arroz
1 coco (leche y coco rallado)
1 chorro de aceite
2 cebollas paiteña picadas
4 dientes de ajo machacados
2 ramas de perejil picado
2 tomates maduros pelados y sin pepas
1 pimiento verde picado
1 pizca de comino
10 cangrejos
Sal al gusto

Preparación:
La víspera deje el arroz en remojo en una taza de agua; al día siguiente licúe con una taza más de agua y reserve. Hierva la pulpa rallada del coco con medio litro de agua, cierna y reserve. Separe dos cucharadas de coco rallado para adornar los platos. Aparte, prepare el refrito con el aceite, las cebollas, los ajos, el perejil, los tomates, el pimiento, comino y sal. Agregue el arroz licuado. Cuando haya espesado, aumente la leche de coco. Finalmente, añada la carne de cangrejo desmenuzada y corrija la sazón. Sirva los platos con el coco rallado encima.

SOPA DE VERDE CON PESCADO

Familia Vera-Sosa
Mónica Sosa
Quito

Ingredientes para el caldo de pescado:
1 cabeza de pescado grande o dos pequeñas
Cáscaras de camarón reservadas y restos de los pescados limpios, cortados en trozos grandes
3 litros de agua
Cáscaras de 2 cebollas perla
4 dientes de ajo
½ cucharada de pimienta negra
1 cucharadita de pimentón español
4 hojas de laurel
¼ de taza de aceite de oliva
Pimienta cayena y sal al gusto

Preparación:
Cocine todos los ingredientes por unos 20 minutos. Cuando esté listo, licúe todo —a excepción de los huesos que estén muy grandes— y luego cuele.

Ingredientes para la sopa (12 porciones):
1 ½ plátanos verdes
500 gramos de camarones limpios, sin cáscara
1 cucharada de mantequilla
Aceite vegetal
½ cebolla perla picada en cuadritos
4 dientes de ajo machacados
Sal, pimienta y comino al gusto
380 gramos de pescado limpio, sin hueso ni piel, cortados en cubos de 3 x 3 cm
200 gramos de vainitas picadas en pedazos medianos
300 gramos de yuca picada en pedazos medianos

200 gramos de fréjol blanco limpio
300 gramos de choclo desgranado (puede ser también en mazorca, en ese caso, utilizar dos choclos cortados en pedazos medianos)
2 litros de caldo de pescado
1 rama de cilantro
4 cucharadas de pasta de maní
1 cucharada de orégano
3 cucharadas de perejil picado

Preparación:
Cocine un verde pelado en agua con sal; cuando esté listo, maje con un mazo. Haga bolitas con esta masa. El medio verde restante ralle y reserve. Aparte, fría los camarones limpios solo hasta que tomen color y reserve. En una olla con aceite y mantequilla, refría la cebolla con el ajo, sal, pimienta y comino. Fría y selle los pedazos de pescado. Añada la yuca, el fréjol, la vainita y el choclo. Vierta el caldo y añada la rama de cilantro; deje hervir hasta que las verduras estén a medio cocinar. Incorpore el pescado y el maní disuelto en un poco de agua y el verde crudo rallado que reservó. Agregue las bolitas de verde cocinado. Añada sal, pimienta y orégano al gusto. Deje cocinar por cinco minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Termine con los camarones y el perejil y apague el fuego. Deje reposar antes de servir. La sopa debe tener consistencia, si le falta, espese con más verde crudo rallado.

SOPA DE LENTEJA CON ARROZ

Familia Villagómez-Najas
Mónica Villagómez Najas
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
2 litros de agua
250 gramos de lenteja remojada en agua la noche anterior
Aceite vegetal
Aceite de oliva que no sea extra virgen
1 cebolla paiteña grande finamente picada
1 cebolla perla grande finamente picada
70 gramos de arroz blanco
Sal a gusto

Preparación:
Cocine la lenteja en dos litros de agua hasta que esté suave, cierna y reserve el agua de cocción. Cubra el fondo de una olla con los aceites. Agregue las dos cebollas picadas y dórelas hasta que adquieran un color café oscuro, cuidando que no se quemen porque la sopa se hará amarga. Incorpore a la cebolla el agua de la cocción de la lenteja y deje hervir unos minutos. Añada la lenteja cocinada. Deje enfriar, licúe, cierna y vuelva todo a la olla. Cuando comience a hervir, ponga el arroz y finalmente la sal. Cocine a fuego medio, hasta que el arroz se abra, removiendo constantemente. Aumente agua hirviendo en caso de que sea necesario. Esta es una sopa de invierno espesa, que se sirve con crotones de pan.

CALDO DE BOLAS DE VERDE

Familia Rosero-Rhea
Eduardo Rosero
Quito

La receta original de la familia ha sido levemente modificada de generación en generación, manteniendo siempre la sazón ancestral ecuatoriana.

Ingredientes para 6 u 8 porciones:
4 cucharadas de aceite
8 dientes de ajo machacados
1 rama de cebolla blanca picada
1 pimiento verde cortado en cuadritos
4 tomates pelados y cortados en cuadritos
2 cucharaditas de achiote molido
3 cucharaditas de comino molido
4 cucharadas de cilantro picado
½ cucharada de orégano seco
10 tazas de agua
½ kilo de huesos de res
½ kilo de carne de guiso cortada en trozos
4 plátanos verdes pelados y cortados por la mitad
1 yuca pelada y cortada en trozos grandes
2 zanahorias peladas
3 choclos pelados y cortados por la mitad
4 hojas de col cortadas en trozos

2 plátanos verdes pelados y rallados
2 huevos
½ cebolla paiteña finamente picada
½ taza de arvejas cocidas
½ taza de maní tostado licuado con ¼ de taza de agua
½ pimiento verde cortado en cuadritos
Sal y pimienta al gusto

Preparación del caldo:
Ponga a fuego lento en una olla grande dos cucharadas de aceite con seis dientes de ajo machacados, la cebolla blanca, el pimiento verde, tres tomates, una cucharadita de achiote, dos cucharaditas de comino, dos cucharadas de cilantro cortado, el orégano, una pizca de sal y pimienta. Agregue a esta preparación el agua, los huesos de res, la carne y cuatro plátanos verdes pelados y cortados por la mitad; deje hervir. Baje el fuego y siga cocinando por media hora más, incorpore la yuca. Añada las zanahorias, los tres choclos y la col. Cuando todo esté cocinado, apague el fuego y deje enfriar. Retire los huesos y deséchelos. Asimismo, quite las zanahorias, los choclos, las yucas y la carne. Corte todo en pedazos más pequeños y reserve. Deje los plátanos verdes en el caldo para majarlos posteriormente.

Preparación de las bolas:
Retire los plátanos cocidos del caldo y májelos. Agregue poco a poco los dos plátanos crudos rallados, los huevos, la sal y la pimienta hasta formar una masa homogénea. Forme bolas con la masa y haga un hueco en cada una para poner allí el relleno. Luego de rellenarlas, déjelas reposar por media hora cubriéndolas con un mantel de cocina limpio.

Preparación del relleno:
Lleve una sartén a fuego medio con dos cucharadas de aceite, añada media cebolla paiteña, los dos dientes de ajo y el tomate restantes, el pimiento verde, la cucharadita de comino, achiote y un poco de sal. Agregue las zanahorias picadas, la carne, la media taza de arvejas cocidas y dos cucharadas de cilantro cortado. Con esta preparación rellene las bolas.

Preparación final de la sopa:
Lleve de nuevo el caldo al fuego, añada las bolas y baje la llama; cocínelas por unos 12 minutos. Retire con mucho cuidado las bolas de verde y póngalas en un plato aparte. Añada al caldo los pedazos de col, yuca, choclo, carne y caliente. Mezcle el maní con cuatro cucharadas del caldo e incorpore, mantenga por dos minutos más en el fuego. Finalmente, agregue el cilantro. Sirva en platos hondos con una o dos bolas de verde. Se puede decorar con una rodaja de limón y cebollas encurtidas.

SOPA DE LEGUMBRES CON RISOTTO

Familia Vera-Sosa
Mónica Sosa
Quito

Ingredientes para 10 porciones:
1 cebolla perla picada en cuadritos
4 dientes de ajo picados
Huesos de pechuga de pollo
3 tomates pelados y picados
3 ramas de apio picadas en cuadritos
3 zanahorias amarillas picadas en cuadritos
2 papanabos pelados y picados en cuadritos
6 hojas de albahaca picadas
1 rama de tomillo
1 taza de risotto crudo de caja
1 taza de vino blanco
2 litros de agua
1 brócoli pequeño cortado en cuatro pedazos
2 papas cholas peladas y picadas en cuadritos
½ pechuga de pollo cruda picada en cuadritos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
½ taza de queso parmesano rallado

Preparación:
En una olla, caliente el aceite de oliva, refría la cebolla perla y el ajo, incorpore los huesos de pollo y las legumbres, a excepción del brócoli y la papa; añada sal, pimienta, la albahaca y el tomillo. Tape la olla y cocine a fuego lento por cinco minutos. Agregue el risotto y remueva constantemente. Incorpore el vino blanco y deje hervir hasta que se evapore el alcohol. Ponga el agua y cocine hasta que las verduras estén suaves. Aumente el brócoli, la papa y los cubitos de pechuga de pollo

y deje en el fuego hasta que se cocinen. Sirva caliente y espolvoree queso parmesano.

CREMA DE PIMIENTO MORRÓN

Familia Habis
Enma Habis
Quito

Ingredientes para 4 porciones:
4 pimientos rojos grandes
1 cebolla blanca finamente picada
1 cebolla perla finamente picada
1 litro de caldo de pollo (preparado con ajo, cebolla y apio)
1 tomate riñón grande
1 zanahoria amarilla
1 papa grande
Sal y pimienta al gusto
Albahaca en hojas
Crema de leche

Preparación:
Meta al horno los pimientos por media hora, deje enfriar, retire la piel y córtelos en pedazos gruesos. Reserve. Aparte, en una olla haga un refrito con la cebolla blanca y la cebolla perla, agregue el caldo de pollo, el tomate cortado en cuatro partes, la zanahoria, la papa y los pimientos. Cocine hasta que la zanahoria esté suave; deje enfriar y licúe. Lleve al fuego y sazone con sal y pimienta. Para servir, ponga en cada plato un chorrito de crema de leche y hojas de albahaca.

CREMA DE AGUACATE

Familia Cevallos-Breilh
Inés Breilh Bueno de Cevallos
Entregada por: Inés Cevallos Breilh
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
1 rama de cebolla blanca finamente picada
2 dientes de ajo machacados
1 costilla de res
2 aguacates maduros
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Haga un refrito con la cebolla y el ajo. En una olla con un litro de agua, incorpore el refrito y la costilla de res para hacer un consomé; salpimiente al gusto. Licúe los aguacates y, según la madurez del aguacate, hágalo con o sin un poco de caldo. Después, en el caldo bien caliente, ponga la preparación del aguacate y mezcle delicadamente. No deje hervir ni recaliente porque la sopa se hace amarga. Sirva con papitas fritas pequeñas.

COLADA DE HABA CON CHINCHULINES

Familia Cifuentes
Zaida de Cifuentes
Imbabura

Ingredientes:
1 libra de chinchulines
Jugo de 2 naranjas agrias o de un limón grande
1 cebolla perla finamente picada
3 dientes de ajo machacados
125 gramos de harina de haba, diluida en medio litro de agua y cernida
1 libra de carne de chancho con hueso troceada
2 papas grandes cortadas en cuatro partes a lo largo
1 cucharadita de manteca de color
¼ de taza aceite para el refrito y los chinchulines
Pimienta y sal

Preparación:
Corte los chinchulines en trozos de 2 centímetros por lado, lávelos y escúrralos. Alíñelos con el jugo de naranja agria o con limón, sal y pimienta. Reserve. Lleve una olla al fuego con el aceite, la manteca de color, la cebolla y el ajo y dore. Añada un litro y medio de agua, deje que hierva e incorpore la carne de chancho. Cuando la carne esté suave, agregue la harina lentamente y meza. Agregue las papas y deje que se cocinen por 15 minutos, aliñe con sal y pimienta. La consistencia debe ser de una colada. Seque los chinchulines con papel absorbente y

fríalos en aceite hirviendo. Escúrralos en papel de cocina. Sirva la sopa con un trozo de carne y papa en cada plato. Adorne cada porción con chinchulines fritos.

COLADA DE CHOCLO

Familia Gómez-Álvarez
Eva Crucelina Gómez
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes para 6 porciones:
2 ramas de cebolla blanca finamente picadas
Aceite
1 cucharadita de achiote
1 ½ libras de carne de chancho con hueso
3 papas grandes cortadas en cuatro partes a lo largo
3 choclos no tan tiernos desgranados
3 dientes de ajo
2 ramas de tipo (opcional)
Sal y pimienta

Preparación:
Lleve al fuego una olla con aceite y achiote, fría la cebolla, añada un litro y medio de agua y deje que hierva, ponga la carne y una rama de tipo; cuando la carne está cocida, añada las papas. Aparte, muela o licúe los choclos con medio litro de agua y los ajos. Cierna y reserve. Separe la carne del caldo y corte en pedazos de 2 x 2 cm. En el caldo hirviente añada lentamente el choclo licuado y la carne cortada; si hace falta, agregue agua caliente y aliñe con sal y pimienta. Sirva en platos soperos con hojitas de tipo encima.

COLADA DE HARINA DE MAÍZ TOSTADO CON CUY

Familia Espín-Carrera
Nieves Carrera de Espín
Pomasqui (Quito)

Ingredientes:
1 cuy tierno
½ cucharada de comino
2 dientes de ajo machacados
1 rama de apio picada
1 libra de papas cortadas en cuadros
5 cucharadas de harina de maíz tostado
1 rama de cilantro picado
Sal al gusto

Preparación:
Lleve una olla al fuego con dos litros de agua, deje hervir e incorpore el cuy cortado en pedazos. Añada el comino, el ajo y el apio. Cocine por media hora y agregue las papas. Diluya la harina de maíz en una taza con agua fría y vierta sobre el caldo. Cuando las papas estén cocidas, sazone con cilantro picado y sal al gusto.

SANCOCHO DE RES

Familia Andrade
Lucila Andrade Romero
Quito

Ingredientes:
1 libra de costilla de res cortada en trozos
1 rama de apio
1 cebolla paiteña
3 dientes de ajo
1 papanabo pelado cortado al medio
1 puñado de arroz blanco lavado
½ taza de arveja cocida
2 zanahorias amarillas cocidas y picadas en cuadritos
3 choclos tiernos troceados en redondo
2 cucharaditas de cilantro picado
1 rama de cebolla blanca finamente picada
6 trozos de yuca cocinada
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Lleve al fuego una olla con un litro y medio de agua y deje hervir; añada la costilla de res, la rama de apio, la paiteña cortada en cuatro partes, el ajo y el papanabo. Cocine hasta que la carne esté suave, si hace falta agregue agua hirviendo. Añada el puñado de arroz, la arveja, la zanahoria y los choclos; deje cocinar hasta que los chochos estén cocidos. Finalmente, ponga

la yuca, aliñe con sal, pimienta y comino. Sirva cada plato con un picadillo de cebolla blanca y cilantro.

LOCRO DE SAMBO CON CHOCLO TIERNO

Familia Gómez-Álvarez
Eva Crucelina Gómez
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes para 6 porciones:
½ sambo tierno picado
2 cucharadas de aceite
2 ramas de cebolla blanca finamente picadas
3 libras de papa chola troceada
1 ½ tazas de choclo tierno desgranado
½ taza de leche
1 rama de orégano fresco
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Cocine por 20 minutos el sambo en un litro de agua, escurra y deseche el agua. Luego, cierna y maje ligeramente hasta formar un puré. Lleve una olla al fuego con el aceite y la cebolla y refría. Añada un litro y medio de agua, deje hervir, agregue las papas y el choclo y cocine hasta que la papa esté suave. Incorpore el puré de sambo y la leche, sazone con sal y pimienta. Apague, agregue la rama de orégano, tape la olla y deje diez minutos para aromatizar la sopa. Sirva caliente.

CHUCHUCA

Familia Churuchumbi-Calo
Elvia Calo Silio
Lloa (Quito)

Ingredientes:
1 libra de chuchuca (maíz a medio madurar que se desgrana y se cocina hasta que este suave y después se seca al sol hasta obtener un grano duro)
1 libra de carne de res con hueso troceada
1 cucharada de achiote
1 cucharada de aceite vegetal
2 ramas de cebolla blanca
2 dientes de ajo machacados
2 litros de agua
1 taza de leche
1 libra de papas cortadas en cuartos
1 cucharada de cilantro finamente picado
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Haga un refrito con el achiote, el aceite vegetal, la cebolla y el ajo. Añada un litro de agua caliente y ponga la carne con el hueso. Cocine hasta que la carne esté suave. Aparte, cocine la chuchuca con un litro de agua, también hasta que esté suave. Junte las dos preparaciones, agregue la leche y lleve al fuego, incorpore las papas y verifique el espesor, pues debe ser espesa. Si está muy densa, aumente de una a dos tazas de agua caliente. Aliñe con sal, pimienta y comino. Ponga el cilantro picado.

AJÍ DE CARNE

Familia Espinosa-Correa
Noemí Espinosa Correa
Quito

Ingredientes para 10 o 12 porciones:
Caldo base hecho con dos libras de carne sin poner papanabo
2 cucharadas de manteca de chancho con color
2 cebollas paiteña grandes finamente picadas o ralladas
3 dientes de ajo picados
½ cucharadita de orégano
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de tomillo
1 rama de perejil
2 tomates grandes pelados, sin pepas y picados
8 papas cholas medianas
1 papa chola grande por persona (aprox. 10 a 12 papas)
½ taza de maní tostado
1½ tazas de leche
1 cucharada de panela raspada
¼ de taza de maqueño aplastado con un tenedor
½ taza de crema de leche (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Adicionales:
Huevos duros cortados en tajadas (1 por cada 3 o 4 personas).
1 maqueño cortado en tajadas redondas y fritas
Hojas de perejil
La carne con la que se preparó el caldo, deshilachada y frita en suficiente aceite

Preparación:
Haga un refrito con la manteca de color, cebolla, ajo y adobos. Cuando la cebolla esté transparente, añada el tomate y deje refreír por un momento. Añada las papas medianas, peladas y cortadas en tajadas delgadas. Incorpore el maqueño aplastado. Agregue el caldo cernido, hirviendo, hasta que cubra las papas. Cocine hasta que las papas empiecen a suavizarse. Añada las papas enteras y cocínelas cuidando que no se diluyan. Licúe el maní con la leche y agregue esta mezcla a la preparación anterior, al mismo tiempo que las papas enteras. Hierva la sopa hasta que se espese un poco. Si lo desea, aumente la crema de leche un momento antes de servir. Fría la carne deshilachada de manera que quede tostadita. Fría los maqueños. Sirva en la sopera adornada con un poco de carne frita, maqueños, huevos duros y hojas de perejil. Los adornos que sobren, póngalos en fuentes.

CALDO DE PATA DE RES

Familia Ordóñez
Iralda de Ordóñez
Quito

Ingredientes:
1 pata de res troceada
3 dientes de ajo
½ cebolla paiteña
½ cucharadita de manteca de color
1 chorro de aceite vegetal
4 ramas de cebolla blanca cortadas en pedazos de 2 cm
1 ½ libras de mote cocido
¼ de libra de maní tostado y licuado con 1 taza de leche
½ litro de leche
3 cucharadas de crema de leche
Sal, pimienta y orégano en hoja al gusto

Preparación:
Cocine la pata por una hora en olla de presión. El agua debe cubrir la pata en la olla; añada el ajo y la paiteña. Deje enfriar y reserve el caldo. Corte la pata en trozos de dos centímetros. Reserve. Aparte, en una olla ponga la manteca de color, un chorrito de aceite vegetal y la cebolla blanca. Añada el caldo de la cocción previa, el mote, la pata cortada, el maní licuado y la leche; deje hervir y sazone con sal y pimienta. Finalmente, agregue la crema de leche y el orégano.

SOPA DE BOLAS DE HARINA DE MAÍZ

Familia Cifuentes
Zaida de Cifuentes
Imbabura

Ingredientes para las bolas:
¾ de libra de harina de maíz
¼ de libra de harina de trigo
½ taza de caldo de carne
1 huevo
1 rama de cebolla blanca finamente picada
¼ de queso tierno rallado
1 chorro de aceite
½ cucharadita de manteca de color
Sal al gusto

Preparación:
Ponga en un pocillo las harinas cernidas, haga un hueco en el centro e incorpore media taza de caldo tibio, agregue un poco de sal y el huevo y prepare una masa uniforme con la mano. La consistencia debe ser suave. Reserve. Aparte, haga un refrito con la cebolla blanca, el queso, un chorrito de aceite y la manteca de color. Luego, haga bolas del tamaño de una pelota de pingpong con la masa, realice un orificio en el medio de cada una y ponga una cucharadita del refrito. Reserve.

Ingredientes para la sopa:
1 cebolla perla mediana finamente picada
3 dientes de ajo machacados
1 libra de carne y hueso de res o de chancho troceada
4 hojas de col

2 cucharadas de cilantro picado
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
Lleve al fuego una olla con un litro y medio de agua y deje hervir. Incorpore la cebolla perla, el ajo y la carne. Cocine hasta que la carne esté suave. Aparte, prepare la col en pedazos de 8 x 4 cm, aproximadamente, y añada al caldo. Aliñe con sal, pimienta, comino y cilantro, añada agua hirviendo si es necesario. Cuando la col esté casi cocida, incorpore las bolas de una en una. El tiempo de cocción es de aproximadamente 20 minutos; verifique que la masa esté cocinada. Cuando estén listas, las bolas deben subir a la superficie.

YAHUARLOCRO

Familia Guerra
Libia Guerra
Quito

Ingredientes para 8 porciones:
Menudo de borrego que debe incluir un litro de sangre
¼ de libra de sal en grano
3 libras de papas peladas y troceadas
4 ramas de hierbabuena para lavar el menudo
2 ramas de hierbabuena para la cocción del menudo
1 rama de hierbabuena para cocinar la sangre
2 ramas de hierbabuena picadas para mezclar con la sangre desmenuzada
1 cebolla paiteña cortada en cuatro partes
1 cebolla paiteña picada en juliana y encurtida con limón y sal
3 dientes de ajo machacados
2 ramas de cilantro
2 cucharadas de aceite
2 ramas de cebolla blanca finamente picadas
Sal, pimenta y comino al gusto
2 aguacates cortados en cuatro partes
2 tomates riñón pelados y cortados en tajas redondas

Preparación:
Lave prolijamente el menudo de borrego, con agua tibia, limpiando todos los pliegues y frotándolos con la sal en grano y hierbabuena. El agua del último enjuague debe quedar transparente. Luego, cocine el menudo en dos litros de agua, con la cebolla paiteña cortada en cuatro partes, el ajo, el cilantro y la hierbabuena hasta que esté suave; esto tomará aproximadamente una hora y media. Retire, deje enfriar y pique en cuadros de 2 cm por lado; reserve el menudo y el caldo. Ponga al fuego el caldo y añada las papas, deje que hierva hasta que estén cocidas, de esta manera ha obtenido el locro. Agregue la menudencia picada sin la sangre y sazone con sal, pimienta y comino; si está muy espeso, ponga una taza de leche. Sirva en platos soperos y adjunte en un pocillo individual una porción de sangre, un cuarto de aguacate, una taja de tomate y la cebolla paiteña encurtida.

Preparación de la sangre:
Cocine la sangre líquida del borrego a fuego medio con una rama de hierbabuena; meza constantemente hasta que se solidifique. Al hervir, la sangre hará espuma, que sube como leche. Retire del fuego y cierna, deseche el agua. Desmenuce la sangre solidificada una vez que se haya enfriado. Luego, fríala con dos cucharadas de aceite vegetal, sal y pimienta al gusto, hojas de hierbabuena picadas y la cebolla blanca, y reserve. La menudencia puede adquirirse en carnicerías.

AJIACO QUITEÑO

Familia Bustamante-Gómez Jurado
Marisol Bustamante
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
1 cebolla perla pequeña finamente picada
2 ajos picados
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de aceite de achiote
1 queso fresco
Sal y pimienta al gusto
1 ½ litros de leche

Para servir:
8 papas medianas peladas y cocidas
6 hojas de lechuga
3 aguacates en rodajas
1 taza de chochos pelados

Preparación:
Haga un refrito en mantequilla y achiote con la cebolla y el ajo. Luego, desmenuce medio queso, agregue sal y pimienta, ponga la leche y deje hervir; cuando se enfríe, licúe con el medio queso restante, vuelva a la olla y dé un hervor. Para servir, coloque esta preparación en el plato sobre una hoja de lechuga, dos pedazos de papa y adorne con dos rodajas de aguacate y dos cucharadas de chochos.

TIMBUSHCA

Familia Cobo-Albornoz
Mónica Cobo Albornoz
Quito

Ingredientes:
1 zanahoria amarilla
2 cebollas paiteña
1 rama de apio
1 diente de ajo
1 trozo grande de pulpa o lomo de falda
1 rama de cebolla blanca
2 cucharadas de mantequilla de maní
1 taza de leche
1 chorro de aceite con achiote
6 hojas de col
8 papas grandes
1 trozo de mantequilla
2 huevos
Sal

Preparación del caldo:
En dos litros de agua ponga a hervir la cebolla paiteña, el apio, la zanahoria amarilla, el diente de ajo y el trozo de carne. Procure que este caldo hierva por lo menos dos horas para que tenga buen sabor. Aparte, cocine en agua con sal las papas enteras. Sancóchelas y sáquelas antes de que estén suaves. Haga un refrito en mantequilla con la otra cebolla paiteña, cierna el caldo sobre el refrito, ponga las papas para que terminen la cocción en el caldo. Agregue la col lavada y troceada en pedazos grandes. Añada la carne del caldo cortada en cuadrados pequeños. Corrija la sal.

Preparación de la salsa de maní:
Haga un nuevo refrito de cebolla blanca, esta vez con un chorrito de aceite de achiote. Licúe el maní con la leche y agregue al refrito. Ponga a endurar los huevos, píquelos y añádalos a la salsa. Se corrige la sal en el caldo y en la salsa. Sirva la sopa muy caliente y la salsa de maní para acompañar, aparte en una salsera.

CHUPÉ DE PESCADO

Familia Andrade
Lucila Andrade Romero
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
1 cabeza grande de pescado limpia (sin escamas)
1 libra de filete de pescado cortado en cuadritos
Gotas de limón
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla paiteña picada en cuadritos
3 dientes de ajo machacados
1 tomate riñón grande pelado y picado
3 libras de papa peladas y troceadas
½ taza de arveja cocinada
2 cucharadas de cilantro picado
Sal, pimienta y comino al gusto
2 aguacates cortados en cuatro partes

Preparación:
Lleve al fuego una olla con litro y medio de agua hasta que hierva; luego, añada la cabeza del pescado y una cucharadita de sal y cocine por 20 minutos. Deje enfriar y cierna. Retire cuidadosamente la carne blanca de la cabeza y reserve el caldo. Sazone el filete de pescado con pimenta, comino, sal y unas gotas de limón; fría y coloque sobre papel absorbente. Reserve. Aparte, prepare un refrito con el aceite, la cebolla, el ajo y el tomate. Añada las papas con un litro de agua; cuando estén suaves, agregue el caldo cernido en el que cocinó la cabeza, además de las arvejas y la carne de la cabeza del pescado. Aliñe con sal, pimienta, comino y cilantro. Deje hervir y sirva caliente con el pescado frito encima, acompañe con aguacate.





PLATOS FUERTES

VICHE DE PESCADO

Familia Arteaga-Mendoza
María Margarita Arteaga
Manta

Ingredientes para 6 porciones:
1 libra de pescado
Jugo de 1 limón
4 ramas de cebolla blanca finamente picadas
1 pimiento picado
2 camotes morados cortados en cuadrados
2 choclos troceados en cuatro partes
½ libra de zapallo cortado en cuadrados
½ libra de habichuelas manabas
½ taza de fréjol tierno manaba
1 plátano maduro cortado en cuatro partes
2 achogchas picadas en octavos
Caldo de pescado (opcional)
2 plátanos dominicos verdes
½ libra de pasta de maní
4 ramas de cilantro finamente picadas
Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para el refrito:
4 ramas de cebolla blanca
4 cucharadas de aceite de achiote
Sal al gusto

Preparación:
Corte el pescado en cubos de 5 x 5 cm, sazone con sal, pimienta y jugo de limón. Reserve en el refrigerador. En una olla, ponga al fuego un litro de agua y cuando esté hirviendo agregue la cebolla blanca y el pimiento. Añada los siguientes ingredientes a la olla cada cinco minutos en este orden: camote, choclo, zapallo, habichuelas, fréjol tierno, maduros y achogchas. Si tiene disponible el caldo de pescado, agréguelo o, en su defecto, ponga agua. Aparte, haga un refrito con la cebolla blanca, el aceite de achiote y sal al gusto. Ralle los plátanos verdes, mezcle con el refrito y un poco de pasta de maní hasta que este homogéneo, luego haga bolitas medianas. Disuelva el resto del maní en una taza de agua tibia y agregue a la olla. Una vez que tome cuerpo, incorpore las bolitas de verde. Deje hervir por seis minutos y añada el pescado. Debe hervir por cinco minutos más y listo. Agregue cilantro para emplatar.

TORTA DE PANQUEQUES CON PESCADO Y SALSA DE CAMARON

Familia González Artigas-Díaz
Judith Díaz de González Artigas
Entregada por: Patricia González Artigas
Esmeraldas

Ingredientes para el relleno:
1 libra de pescado
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de perejil picado
1 taza de salsa blanca bien espesa
½ taza de crema de leche
4 yemas de huevo
2 claras de huevo
Sal y pimienta

Ingredientes para la salsa blanca:
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas bien colmadas de harina
½ taza de leche

Preparación:
Derrita la mantequilla en una olla, añada el pescado, el perejil, la sal y la pimienta y deje que sude a fuego lento hasta que se pueda desmenuzar fácilmente. Asegúrese de que no tenga espinas. Aumente la salsa blanca, la crema, las yemas de huevo y las claras batidas a punto de nieve hasta formar una pasta consistente. Reserve.

Ingredientes para los panqueques:
1 huevo
1 cucharada de harina
½ taza de leche

Preparación:
Revuelva todos los ingredientes y bata hasta obtener una mezcla bien suelta. En una sartén, unte mantequilla y eche una cucharada de la mezcla; los panqueques deben ser muy delgados, debe

obtener aproximadamente seis panqueques. En un recipiente para horno, engrasado con mantequilla y enharinado, coloque un panqueque y cúbralo con la pasta de relleno; repita el mismo proceso haciendo cinco capas, intercalando los panqueques con el relleno. No se debe llenar demasiado el recipiente porque la preparación se esponja. Coloque el recipiente a baño maría en el horno por 20 minutos a temperatura alta. Desmoldar sobre una fuente y bañar con salsa de camarones o salsa de tomate.

Ingredientes para la salsa de camarones:
1 libra de camarones enteros (cola y cabeza)
2 cucharadas de alcaparras
1 cucharadita de perejil picado
Leche
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:
Cocine las cabezas de camarón en tres cuartos de taza de agua, cierna y reserve el agua. Prepare una salsa blanca con esa agua, agregue bastante mantequilla y aumente leche. Pele los camarones y píquelos crudos en trozos pequeños e incorpórelos a la salsa blanca junto con las alcaparras, mezcle bien y mantenga caliente. Al momento de servir la torta, cubra con esta salsa y espolvoree el perejil picado.

PESCADO CON SALSA DE TAHINI

Familia Villagómez-Najas
Mónica Villagómez Najas
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
800 gramos de pescado cherna
1 rama de cilantro
140 gramos de salsa tahini (sésamo)
3 dientes de ajo machacados
Jugo de 3 o 4 limones meyer grandes
¼ de taza de agua
3 cucharadas de perejil finamente picado
Páprika o pimienta dulce en polvo al gusto
¼ de taza de aceite de oliva
Sal al gusto

Preparación:
Ponga el pescado en un recipiente para horno, aderece con sal y aceite de oliva. Agregue una rama de cilantro entera. Tape y meta al horno precalentado a 200ºC de 8 a 10 minutos, aproximadamente. Saque, deje enfriar, desmenuce y reserve. Antes de medir el tahini, en el mismo envase en el que viene mezcle bien la pasta con una cuchara para que emulsione. Ponga 140 gramos de tahini en un recipiente y agregue poco a poco agua hasta que se haga una pasta blanca con una consistencia de caramelo. Agregue la sal, el ajo machacado y el limón y siga moviendo hasta que se unan los ingredientes y quede una salsa más liviana. Reserve. Ponga en una fuente el pescado desmenuzado y cubra todo con la salsa. Rocíe de páprika o pimentón dulce en polvo y esparza el perejil picado. Para pasar a la mesa, rocíe aceite de oliva encima. Sirva con pan pita.

ENCOCADO

Familia Valencia-Zambrano
César Leonardo Valencia Zambrano
Portoviejo

Ingredientes:
1 coco seco pelado y rallado
2 libras de corvina o tilapia
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo cortados finamente
1 cebolla perla cortada en cuadritos
1 pimiento verde cortado en cuadritos
1 pimiento rojo cortado en cuadritos
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de comino
1 cucharada de achiote
1 cucharadita de cilantro picado
1 cucharadita de perejil picado

Preparación:
Licúe el coco rallado con su propia agua, obtenga un líquido concentrado como leche y reserve. Ponga en una olla amplia el aceite de oliva y fría el ajo, la cebolla y el pimiento con sal, pimienta, comino y achiote. Añada el cilantro y el perejil. Incorpore el pescado cortado en filetes y cocine a fuego muy

lento por diez minutos junto con la leche de coco. Finalmente, rectifique sabores añadiendo sal si es necesario. Sirva con arroz y patacones.

LENGUADO CON ALCAPARRAS

Familia González Artigas-Díaz
Judith Díaz de González Artigas
Entregada por: Patricia González Artigas
Esmeraldas

Ingredientes para 6 porciones:
2 libras de filete de lenguado limpio
1 taza de vino blanco
½ taza de jugo de limón
1 taza de cebolla blanca finamente picada
1 cucharada de romero en polvo
¼ de litro de crema de leche
1 cucharada de maicena
1 ½ cucharadas de alcaparras
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Marine por una hora los filetes de lenguado en vino blanco y jugo de limón. Cúbralos con media taza de cebolla. Espolvoree el romero, la sal y la pimienta. Enrolle y sujete con palillos cada filete. Hornee a 300°C por 20 minutos. Fría el resto de la cebolla, agregue la crema, maicena y alcaparras, sal y pimienta al gusto. Deje que espese y cuando esté lista viértala sobre el lenguado. Sirva caliente.

ENCOCADO DE PESCADO Y CAMARÓN

Familia Simon-Calderón
Susana Calderón
Entregada por: Carolina Simon Calderón
Esmeraldas

Ingredientes:
1 libra de camarones limpios y desvenados o 2 libras de pescado cortado en cuadrados
4 cucharadas de aceite con un poco de achiote
1 cebolla paiteña finamente picada
½ taza de cebolla perla finamente picada
1 pimiento picado en cuadrados
2 dientes de ajo machacados
1 tomate grande pelado y picado
4 cucharadas de perejil picado
4 cucharadas de cilantro picado
Sal, pimienta y comino al gusto
1 lata de leche de coco

Preparación:
Haga un refrito en el aceite con achiote con las cebollas, el pimiento, el ajo, el tomate, el cilantro y el perejil, sazone con sal, pimienta y comino al gusto. Primero, ponga la cebolla hasta que este transparente y luego los otros ingredientes. Agregue el camarón o el pescado y refríalos por un minuto, enseguida añada la leche de coco, baje el fuego, tape la olla y cocine por 20 minutos. Sirva con arroz blanco y plátano verde asado.

TORTA DE MANÍ CON MARISCOS

Familia Valencia-Zambrano
César Leonardo Valencia Zambrano
Portoviejo

Ingredientes:
1 libra de pescado dorado adobado con sal, pimienta, comino y ajo
1 libra de camarón adobado con sal, pimienta, comino y ajo
8 plátanos verdes dominicos rallados
2 tazas de maní molido
4 tazas de agua
1 cebolla paiteña cortada en cuadritos
1 rama de cebolla blanca cortada en cuadritos
1 pimiento verde cortado en cuadritos
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadita de cilantro picado
1 cucharadita de orégano
½ cucharadita de comino
2 cucharadas de achiote molido
Sal y pimienta

Preparación:
Mezcle con cuidado el verde rallado con el maní molido, amase y vaya añadiendo el agua y uno a uno los demás ingredientes y especias hasta formar una masa suave y homogénea. Engrase un molde de metal o vidrio. Vierta la mitad de la masa y coloque el pescado y camarón. Luego, vierta la otra mitad de la masa de verde. Hornee la torta por 50 minutos a 180°C.

MARISCOS DE LA TÍA SUSY

Familia Acosta-Cárdenas
Susana Cárdenas de Acosta
Quito

Ingredientes para 20 o 25 porciones:
2 tazas de mejillones sacados de sus conchas
2 tazas de almejas sacadas de sus conchas
2 kilos de camarones con cabeza y cáscaras
2 kilos de langostinos con cabeza y cáscaras
1 kilo de calamares enteros (opcional ya cortados, pero con patitas)
1 libra o 3 latas de carne de jaiba o de cangrejo
5 patas de cangrejo o pangora (mínimo)
1 kilo de pulpitos (opcional) o cualquier otro marisco cortado en cuadros
1 cebolla paiteña cortada en cuatro partes
6 dientes de ajo enteros
1 rama de cebolla blanca cortada en cuatro partes
Sal al gusto

Ingredientes para la salsa:
1 ½ tazas de cebolla paiteña finamente picada
1 ½ tazas de cebolla blanca finamente picada
1 ½ tazas de ajo finamente picado
1 ½ tazas de pimiento verde finamente picado
1 ½ tazas de pimiento rojo finamente picado
10 tomates rojos maduros (cortados en rodajas o cuadrados con piel y semillas)
1 atado de albahaca
1 cucharada de orégano
1 cucharadita de azúcar o miel (opcional)
Sal al gusto
Agua
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de vino blanco dulce
Queso gruyere o queso rallado (opcional)

Primero, limpie los mariscos, reserve las cabezas y las cáscaras del camarón y los langostinos. Así como los jugos de la almeja y de los mejillones.

Preparación de la primera salsa con tomates:
Ponga en una olla el aceite de oliva. Cuando esté caliente, agregue las cebollas, pimientos y el ajo hasta que se suavicen. Agregue los tomates. Baje la temperatura y remueva constantemente con cuchara de palo hasta que espese. Si se seca, agregue más tomates y aceite de oliva. Sazone con sal, albahaca y orégano. Si los tomates están muy ácidos, añada una cucharadita de azúcar morena, miel de abeja o almíbar de mango. La salsa se demora en cocinar alrededor de dos horas.

Preparación de la segunda salsa en caldo de mariscos:
Ponga en una olla las cabezas y cáscaras del camarón y langostinos y las patas de cangrejo o pangora con una cebolla paiteña en cuartos, seis dientes de ajo enteros, una rama de cebolla blanca cortada en cuatro partes. Cocine meciendo hasta que tome un color rosa y tenga el sabor de los mariscos. Agregue sal. Aumente el jugo de las almejas y los mejillones, opcionalmente. Cuando esté bien cocida, deje enfriar, licúe y cierna aplastando hasta que quede un líquido espeso. Reserve. Guarde las patas para adornar las fuentes.

Preparación de los mariscos:
Saque las almejas de la funda sin el líquido y ponga a reposar cubiertas en vino blanco, por una hora. Proceda igual con los mejillones. Cierna y reserve el vino. Cada marisco se prepara individualmente en una sartén con los siguientes ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de ajo picado
1 cucharada de cebolla paiteña
1 cucharada de cebolla blanca
1 cucharada de pimiento verde
1 cucharada de pimiento rojo
Sal al gusto

Ingredientes para el ajillo para langostinos:
½ taza de aceite de oliva
6 ajos picados

Preparación final:
En una sartén bien caliente, ponga el aceite de oliva y una cucharada de cebollas, ajo y pimientos. Agregue los mejillones y saltéelos. Añada la sal, meza para que se dore. Sáquelos sin el aceite, ponga en un recipiente hondo y deje enfriar. Limpie la sartén y repita el mismo procedimiento con los otros mariscos a excepción de los langostinos que se hacen al ajillo, es decir, con más aceite, más ajo y perejil picado si se quiere. Finalmente, junte las dos salsas, aumente todos los mariscos, mezcle bien y sazone al gusto. Agregue la taza de vino blanco y si desea el queso parmesano. Sirva caliente.

SUDADO DE PESCADO

Familia Jaramillo-Granda
María Elena Granda
Machala

Ingredientes para 4 porciones:
1 libra de pescado fileteado
2 limones
1 cucharadita de comino
3 dientes de ajo machacados
1 pimiento cortado en aros
1 tomate cortado en rodajas
1 cebolla paiteña cortada en aros
4 ramas de cilantro picado
Sal al gusto
Pimienta al gusto

Preparación:
Lave el pescado en agua con el jugo de un limón. Enjuáguelo. Sazone con el jugo de un limón, el comino, la sal y el ajo machacado. Deje macerar para que coja sabor. En una sartén extienda los filetes y sobre ellos ponga el pimiento, el tomate y la cebolla, tape y deje cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos. Cuando ya esté casi listo, agregue el cilantro picado. Sírvalo con arroz blanco y patacones.

MUSELINA DE SALMÓN

Familia Puig-Plaza
María Teresa Puig Plaza
Guayaquil

Ingredientes:
1 lata grande de salmón
3 claras de huevo
½ litro de crema de leche
1 taza de mayonesa
4 dientes de ajo
6 colas de camarón
Lechuga picada
Gotas de carmín

Preparación:
Maje el salmón y agregue las claras de huevo. Pase este puré por un cedazo y coloque en un recipiente, el mismo que debe asentarse sobre otro con hielo picado. Mezcle enérgica y pausadamente con una espátula y agregue la crema por cucharadas. Se recomienda hacer la mezcla sin precipitación ya que de ello dependerá el resultado. Pruebe la consistencia de la preparación, en un molde previamente untado de mantequilla, cocínelo a baño maría, debe quedar suave y consistente, de no ser así ponga más claras de huevo. Una vez que esté con la consistencia deseada, añada unas gotas de carmín. Ponga la preparación en moldes untados de mantequilla y cocine a baño de maría al horno por 15 minutos, a 300°C. Introduzca un palillo para confirmar que esté cocido; este debe salir limpio. Una vez cocidos y fríos, desmóldelos y cúbralos de mayonesa previamente licuada con ajos. Para servir, adorne con una cola de camarón sobre cada uno y lechuga picada.

SANGO DE CAMARÓN

Familia Jaramillo-Granda
María Elena Granda
Machala

Ingredientes para 4 porciones:
3 plátanos verdes pequeños pelados
½ libra de pasta de maní

2 libras de camarones pelados
1 cucharadita de achiote
1 cucharadita de comino
1 pimiento verde picado en cuadritos
1 cebolla paiteña grande finamente picada
3 dientes de ajo machacados
4 ramas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto
Agua según la necesidad

Preparación:
Ralle los verdes pelados crudos, mézclelos con el maní, amáselos con la mano y añada un poco de agua para ablandar la masa. Aliñe el camarón con sal y pimienta y reserve. En una olla, haga un refrito con el aceite de achiote, el comino, el pimiento, la cebolla y el ajo, agregue la mezcla del verde con el maní y mueva constantemente para que no se pegue. Añada dos tazas de agua y cuando esté casi cocido incorpore el camarón y siga moviendo por cuatro minutos aproximadamente. Si hace falta, añada agua y rectifique la sazón con pimienta y sal. Finalmente, agregue el cilantro.

SAUERBRATEN COCIDO AGRIDULCE ALEMÁN Y KNOEDELN

Familia Weisson-Baum
Elizabeth Weisson Baum
Alemania

Este es un plato de la región del Rin, Alemania, que se hacía para homenajear a los abuelos para que recuerden a su tierra.

Ingredientes para 6 porciones:
2 kilos de carne para asado (salón)
3 lonjas de tocino
2 cebollas perla
1 taza de vinagre blanco
2 hojas de laurel
3 clavos de olor
5 pimientas dulces en grano
1 taza de vino tinto
1 taza de ciruelas pasas sin pepa
¼ de taza de aceite
Azúcar morena, sal y pimienta al gusto

Preparación:
Pique el tocino y pinche la carne con los pedacitos del tocino. Macere un día antes con cebollas, vinagre, laurel, clavos, pimienta dulce, el vino, la sal y pimienta al gusto. Al día siguiente, saque la carne y séquela con una toalla de papel, cierna el adobo y reserve. En una olla de presión, dore la carne en aceite por todos los lados hasta que quede bien sellada. Ponga sal y pimienta, agregue el adobo, además de nuevos laureles, azúcar y ciruelas pasas. Corrija sabores. Cocínela de 50 a 60 minutos. Cuando esté suave, corte la carne en rodajas. Sirva acompañada de knoedeln.

Knoedeln

Ingredientes:
2 tazas de puré de papa
1 taza de harina de trigo y/o sémola
1 huevo
Nuez moscada
2 cucharadas de perejil picado fino
2 lonjas de tocino dorado picado

Preparación:
Coloque en un recipiente el puré caliente y agregue todos los ingredientes hasta formar una masa. Cuando se despegue de las manos haga bolas del tamaño de albóndigas. Cocine en agua hirviendo hasta que suban, vaya volteándolas y deje cocinar tres minutos más.

CARNE COLORADA

Familia Gómez-Álvarez
Eva Crucelina Gómez
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes para 6 porciones:
3 libras de punta de cadera hecha
cecina en pedazos de 20 x 20 cm
¼ de libra de achiote en grano
2 cucharadas de comino en grano

10 dientes de ajo
Sal en grano al gusto
1 cucharadita de pimienta
10 pimientas de dulce y 10 clavos de olor
Jugo de 10 o 12 naranjas agrias
Aceite vegetal

Preparación:
Muela en piedra el achiote, el comino, el ajo, la sal en grano, la pimienta, los clavos de olor y las pimientas de dulce. Incorpore el jugo de las naranjas agrias y forme una pasta. Verifique la sal. Unte cada ración de carne con la preparación anterior de lado y lado manualmente. Ponga a secar por dos días los pedazos de carne colgados en una cuerda. Después, corte la carne en pedazos de 3 x 3 cm y fría con aceite vegetal. Sirva acompañado de tortillas de papa (llapingachos), mote, tostado (opcional), maqueños fritos, aguacate, tajas de tomate y ají criollo.

SALTEADO CHINO

Familia Yulee
Alberto Elizalde Yulee
Salinas (Santa Elena)

Era uno de los platillos favoritos que mi abuela, Olinda Taysing de Yulee, lo preparaba en el legendario Hotel Yulee de Salinas y hoy, después de 85 años de historia, se sigue sirviendo.

Ingredientes:
500 gramos de lomo fino de res cortado en tiras de 5 x 2 cm
4 cucharadas de salsa de soya china
2 cucharadas de vinagre de arroz o vinagre blanco
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
½ cucharadita de jengibre rallado
4 cucharadas de maicena
6 dientes de ajo finamente picados
1 shot de whisky
4 cucharadas de aceite de girasol o vegetal
1 cebolla paiteña cortada en pluma
2 cebollas blancas cortadas en dedos
1 pimiento verde cortado en juliana
1 pimiento rojo cortado en juliana
100 gramos de champiñones enteros
1 taza de caldo de pollo o carne
1 cucharada de manteca de cerdo
4 tazas de arroz blanco precocido frío
2 cebollas blancas picadas
4 ramas de cilantro finamente picadas
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Marine la carne con sal, pimienta, salsa de soya, vinagre, aceite de ajonjolí, jengibre, dos cucharadas de maicena, ajo y whisky durante mínimo dos horas. Escurra y guarde los jugos de la marinada. Caliente a fuego fuerte (tres minutos como mínimo) un wok o sartén de tamaño mediano, añada el aceite vegetal y cuando humee ponga las tiras de carne, revuelva o saltee durante un minuto hasta que se doren. Añada todos los vegetales y los champiñones y saltee de dos a tres minutos. Agregue el caldo con los jugos de la marinada y el resto de la maicena mezclada con agua fría, revuelva hasta que espese ligeramente. Aparte, caliente una cucharada de manteca de cerdo en un wok a fuego fuerte, añada el arroz premezclado con la cebolla blanca picada. Saltee un par de minutos, retire del fuego y acomode las porciones de arroz en el centro de cada plato. Ponga encima el salteado de carne con verduras. Para servir, adorne con cilantro picado.

Tip: cuando se saltea en el wok a fuego fuerte, trate de que la preparación "roce" el fuego y flamee. De esa manera se consigue añadir un toque ahumado al salteado.

GALLINA A LA VENEZOLANA

Familia Espinosa-Correa
Noemí Espinosa Correa
Quito

Ingredientes para 6 u 8 porciones:
Una gallina tierna o un pollo grande
1 zanahoria amarilla
1 pimiento
1 rama de apio
1 cebolla blanca
1 diente de ajo

1 rama de perejil
2 hojas de laurel
3 tazas de salsa blanca liviana sazonada con sal, pimienta y nuez moscada
1 taza de queso encerado rallado (tilsit, dambo o gruyere)
2 huevos
Nuez moscada
2 cucharadas de pan molido y cernido
1 cucharada de queso parmesano
Trocitos de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Cocine la gallina o el pollo con poca agua, sal, pimienta y todas las legumbres indicadas, sin dejar pasar la cocción. Desmenuce el ave en pedazos grandes. Prepare la salsa blanca liviana y ralle el queso. Enmantequille un refractario o una fuente que pueda ir al horno y a la mesa. Ponga en el molde una capa ligera de salsa blanca, a continuación una de pollo, una de queso, luego una de salsa blanca. Repita el patrón hasta que el contenido quede a unos tres centímetros bajo el borde del molde. La última capa debe ser de salsa blanca. Aparte, bata los huevos, añada un poquito de sal, pimienta y nuez moscada, y cubra con esta mezcla la última capa de salsa blanca. Espolvoree el pan molido mezclado con el queso parmesano y trocitos de mantequilla. Meta el molde al horno precalentado a 175˚C de 15 a 20 minutos o hasta que hierva y esté dorado el pollo. Sirva acompañado de arroz blanco y una ensalada de arveja tierna y zanahoria amarilla salteada en mantequilla.

ENCEBOLLADO DE POLLO

Familia Mármol-Norero
María Verónica Peña
Guayaquil

Ingredientes para 4 porciones:
1 cebolla paiteña grande picada en juliana
4 limones
2 pechugas de pollo con hueso
½ cebolla blanca
2 dientes de ajo
Hierbitas para sazonar el caldo (perejil, cilantro, orégano, tallos de apio, hierbabuena)
Sal y pimienta al gusto
½ taza de pickles picados
1 ½ libras de papas cocidas
¾ de taza de arvejas cocidas
Puntas de 6 espárragos cocidas al vapor
2 cucharadas de aceite de oliva
3 huevos duros picados

Preparación:
Encurta la cebolla paiteña en limón y reserve. En una olla pequeña, hierva el pollo en agua con sal, pimienta, cebolla blanca, ajo y las hierbitas al gusto para darle sabor. Cuando el pollo este cocido, deje enfriar y desmenuce. Reserve el caldo. Para hacer la salsa del encebollado, agregue a la cebolla curtida una taza de caldo, pickles y limón. En un recipiente, mezcle las papas con las arvejas, las puntas de espárragos y el aceite de oliva. Incorpore el pollo desmenuzado y la salsa del encebollado. Sirva a temperatura ambiente en una ensaladera, adornada con huevos duros.

PAVO RELLENO

Familia Chaves-Terreglosa
Carmen Chiriboga Chaves
Guayaquil

Ingredientes para el pavo:
1 pavo no demasiado grande (máximo de 20 libras)
1 pimiento verde grande
2 ramas de apio
6 dientes de ajo
1 cebolla paiteña
5 cucharas de salsa inglesa
Sal y pimienta al gusto
1 botella de vino blanco

Preparación:
Licúe todos los ingredientes con muy poca agua, unte sobre el pavo por dentro, por fuera y por debajo de la piel, con mucho cuidado para no romperla. Bañe el pavo con vino blanco y déjelo en esta marinada por un día.

Ingredientes para el relleno:
3 pechugas de pollo
2 cucharaditas de mantequilla
1 cucharaditas de aceite de oliva
½ cebolla perla finamente picada
2 manzanas verdes picadas con piel
2 cucharadas de tomillo fresco picado
½ libra de ciruelas pasas sin semilla
1 palanqueta de pan de agua
1 botella de vino tinto u oporto o la mezcla de los dos
½ libra de azúcar o menos, según el gusto y el tipo de vino utilizado
½ libra de aceitunas verdes rellenas de pimiento morrón picadas
½ libra de nueces tostadas cortadas
½ libra de pasas
½ libra de almendras tostadas con cáscara y picadas toscamente
Sal y pimienta al gusto
1 chorro de salsa inglesa (opcional)
3 cucharadas de mantequilla

Preparación relleno:
Pique las tres pechugas de pollo en trocitos pequeños y sofríalas con la mantequilla y el aceite de oliva. Añada la cebolla, la manzana verde picada con piel y el tomillo, déjelos al fuego hasta que las pechugas estén tiernas. Incorpore las ciruelas pasas picadas toscamente. Trocee la palanqueta y remójela en el vino/oporto y el azúcar y ponga en la preparación anterior. Mezcle las aceitunas con las nueces, las pasas y las almendras y vaya agregado poco a poco. Sazone con sal, pimienta y un chorro de salsa inglesa. Ajuste el sabor de ser necesario. Deje enfriar.

Preparación final:
Rellene el pavo y cósalo con agujas para pavo y/o hilo de algodón. Seque bien la superficie con servilletas de cocina. Píntelo con mantequilla en la superficie y hornéelo en horno precalentado a 350°C entre dos horas y media y tres horas. Los jugos de la pospierna no deben sangrar, esa es la señal de que está listo. La temperatura interna del pavo debe ser de 160°C. En la mitad de la cocción puede ser necesario tapar la superficie con papel de aluminio para evitar que se queme. Saque el pavo del horno y tápelo con papel de aluminio, deje reposar por aproximadamente 20 minutos. Deseche el hilo y retire las agujas si hubiere. Córtelo o sírvalo entero a la mesa. El relleno puede ser además una de las guarniciones del menú.

PABELLÓN

Familia Vera-Ortiz de Landázuri
Ana María Vera
Quito

El pabellón es un plato típico de Venezuela que lo preparamos en nuestra familia de origen español-venezolano.

Ingredientes para la carne mechada:
1 kilo de lomo de falda de res
2 cebollas perla grandes picadas
1 pimiento rojo grande picado
2 dientes de ajo picados
3 tomates maduros pelados y picados
1 taza de vino blanco
Sal, pimienta y comino al gusto

Preparación:
En una olla de presión, cocine la carne con sal (si desea puede agregar zanahoria, apio y una rama de cebolla para obtener un rico caldo). Deje que hierva por 25 minutos aproximadamente. Una vez fría la carne, desméchela. Haga un refrito en aceite de oliva con los ajos, las cebollas, el pimiento y los tomates. Agregue la carne y el vino blanco. Sazone con sal, pimienta y comino al gusto. Hierva a fuego lento por diez minutos sin dejar que se seque.

Ingredientes
para las caraotas negras (fréjol):
500 gramos de caraotas negras
2 hojas de laurel
Aceite de oliva
1 diente de ajo picado
1 cebolla perla picada
1 pimiento verde picado
Sal y comino al gusto

Preparación:
Cubra las caraotas negras (fréjol) con agua y deje remojar toda la noche. Al día siguiente, cocínelas con sal y dos hojas de laurel en olla de presión por 35 minutos, aproximadamente. Reserve el agua de cocción. Haga un refrito en aceite de oliva con el ajo, la cebolla y el pimiento. Agregue las caraotas negras, comino y un poco del agua en que se cocinaron. Deje que hierva por unos 10 minutos mientras se incorporan los sabores, vigile que quede jugosa la preparación. Sírvala con arepas, plátano maduro frito, arroz blanco y la carne mechada.

POLLO ARVEJADO

Familia Mantilla-Jaramillo
Lila Jaramillo y Soledad Mantilla
Chillanes (Bolívar)

Ingredientes:
4 presas de pollo a su elección
1 cebolla blanca gruesa picada
1 cucharada de achiote
1 taza de leche
1 cucharada de maicena
1 taza de arveja cocinada

Ingredientes para cocinar el pollo:
1 rama de apio
1 zanahoria pequeña
½ cebolla paiteña
3 dientes de ajo
Sal, pimienta y comino (opcional) al gusto

Preparación:
Lleve al fuego una olla con suficiente agua para cocinar las presas del pollo, el agua debe cubrirlas. Allí añada la rama de apio, la zanahoria, la cebolla paiteña y los dientes de ajo. Agregue sal. Saque las presas cuando estén tiernas y reserve. En otra cacerola, prepare un refrito con la cebolla blanca, media taza de agua y el achiote; y deje hervir. Condimente con pimienta y comino al gusto y cocine hasta que se evapore el 90% del agua. Licúe la leche con la maicena y el refrito y reserve. En una olla, ponga el licuado y añada el caldo de pollo (dos tazas), cocine a fuego medio. Incorpore las presas y las arvejas al preparado y cocine por cinco minutos aproximadamente. Rectifique el espesor de la salsa con más caldo si es necesario. Verifique la sazón.

HORNADO FUSIÓN NELLY

Familia Villagómez-Najas
Mónica Villagómez Najas
Quito

Nuestra incursión en la cocina fue para entender dos culturas diferentes: la ecuatoriana y la sirio-libanesa. Dos mundos diversos y lejanos que nuestra mamá Nelly Najas Yazigi de Villagómez, con inteligencia y amor, unió para crear un mundo mágico en el que cocinar es una expresión de cariño, respeto a la diversidad y trabajo en equipo.

Ingredientes para 4 porciones:
1.500 gramos de lomo de chancho con grasa
30 ml de aceite con achiote
1 cabeza de ajo pelado y picado muy fino o machacado
1 cebolla paiteña pequeña
2 tazas de jugo de naranja
30 ml de mantequilla árabe (clarificada) preferiblemente o mantequilla normal
1 libra de mote cocinado
Perejil y cilantro finamente picados
Sal en grano y pimienta al gusto

Preparación:
Ponga el lomo de chancho en una fuente de horno, pinche con un tenedor y sazone con la sal en grano. Reserve. Licúe el aceite con achiote, el ajo, la cebolla y la pimienta con el jugo de naranja. Agregue moderadamente sal. Riegue la mezcla sobre la carne y deje marinar por una noche en refrigeración, dándole vuelta y pinchando para que la carne absorba los jugos. Retire la carne del recipiente y reserve el marinado. En una sartén, ponga la mantequilla y dore el lomo escurrido dándole vueltas para que se selle por todos los lados. Retírelo y colóquelo sobre un recipiente de horno y reserve. En esa misma sartén ponga la mezcla que usó para marinar hasta que comience a hervir y viértala sobre el lomo. Meta al horno precalentado a 200ºC por una hora aproximadamente. Cuando esté listo, corte en

rodajas, riegue la mitad del jugo por encima y reserve el resto. En el líquido que reservó mezcle la libra de mote cocinado con el perejil y el cilantro picados. Sirva con una ensalada de aguacate, tomate y cebolla perla cortada en cubos de aproximadamente 3 cm. Añada sal, limón y aceite de oliva. Puede también servirse con papa chaucha en mantequilla y cilantro o con puré de papas hecho con mantequilla árabe, sal y un poco de leche.

Mantequilla árabe o clarificada (Samanah)
Esta mantequilla se usa en la cocina árabe para preparar platos de sal y los famosos dulces. No sirve para untar en el pan o para salsas que no sean cocidas previamente. Se puede mantener en el refrigerador por varias semanas. Su calidad y duración depende de la pureza de la mantequilla base que se emplee, que no debe tener grasas añadidas, sal o cualquier ingrediente que no sea leche pura.

Ingredientes:
1 libra de mantequilla pura
1 olla de con base gruesa

Preparación:
Ponga la mantequilla en la olla a fuego alto. Durante todo el proceso no remueva ni introduzca utensilios. Espere que se derrita y dé un primer hervor, cuidando que no se riegue porque sube de golpe. Retire del fuego unos segundos cuando suba la espuma e introduzca nuevamente al fuego cuando baje. La mantequilla debe estar en la hornilla a fuego alto hasta que transparente y salgan burbujas finas como de jabón. Retire del fuego y ponga la olla sobre un cuenco de agua fría para interrumpir la cocción y evitar que se queme. Cuando esté fría cierna en un paño y coloque en un recipiente de vidrio para que se solidifique.

SECO DE CHIVO

Familia Guerra
César Guerra Dávila
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes:
1 pierna de borrego mediana
2 cebollas paiteña grandes picadas en juliana
4 dientes de ajo picados y machacados
2 zanahorias amarillas medianas ralladas
4 tomates riñón grandes pelados y picados en cuadrados
1 atado de cilantro
Jugo de 4 naranjillas licuado y cernido
en media taza de agua
½ taza de raspadura machacada
Sal, pimienta y comino al gusto
4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación:
Corte la carne y el hueso del borrego en trozos de 3 x 3 cm. Lleve al fuego una olla con aceite y fría la carne y el hueso. Añada la cebolla, el ajo y revuelva. Agregue las zanahorias, el tomate, el atado de cilantro amarrado, el jugo de naranjilla y la raspadura. Sazone con sal, pimenta y comino y deje que se cocine a fuego lento. Al cocinarse, debe generar suficiente líquido para cubrir la carne, de no ser así, agregue agua hirviendo. Meza constantemente. La cocción tomará aproximadamente tres horas. Retire la piola del atado de cilantro. La salsa debe quedar ligeramente espesa. Una vez cocida la carne, deje reposar por dos horas. Para servir, vuelva a calentar. Emplate con arroz colorado, una papa mediana entera cocinada, una hoja de lechuga, una taja de tomate cortada en redondo y un cuarto de aguacate.

CHULETAS DE CERDO ESTOFADAS

Familia Mantilla-Jaramillo
Lila Jaramillo y Soledad Mantilla
Chillanes (Bolívar)

Ingredientes:
4 chuletas de cerdo
2 tomates grandes y suaves pelados
3 dientes de ajo
2 plátanos maduros
3 cucharadas de aceite
1 cebolla paiteña mediana finamente picada
½ cucharadita de azúcar
2 cucharadas de perejil finamente picado
Sal, pimienta y comino (opcional) al gusto

Preparación:
Salpimiente las chuletas por los dos lados. Licúe los tomates en dos tazas de agua con los ajos y reserve. Cocine los maduros con cáscara partidos por la mitad y reserve. En una olla o cacerola, ponga el aceite y selle o dore las chuletas por los dos lados, retire y reserve. En el aceite que quedó en la olla, añada la cebolla y dore. Agregue el tomate licuado y deje que hierva por aproximadamente cinco minutos, añada el azúcar. Incorpore las chuletas, verifique que tengan suficiente líquido, de ser necesario añada agua hasta que estén cubiertas. Cocine por 25 minutos más y voltéelas para un cocido parejo. El tiempo de cocción dependerá del grosor de las chuletas. Rectifique la sal y agregue los maduros cocinados y pelados tres minutos antes de finalizar la cocción para que tomen el sabor y se incorporen al estofado. Al final, agregue perejil para servir y reparta cada chuleta con un maduro.

LOMO DE CHANCHO MECHADO

Familia Aguilar-Montalvo
Piedad Montalvo Jaramillo
Quito

Ingredientes:
1 lomo de chancho grande
½ libra de pasas
½ libra de nueces picadas
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de vino blanco
1 taza de leche
1 taza de caldo de res
2 cucharadas de perejil picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación:
Meche el lomo crudo con las nueces y las pasas. En una cacerola, ponga la mantequilla y, cuando esté hirviendo, selle el lomo por todos los lados. Añada el vino, la leche, la sal y la pimienta. Tape y deje que hierva, aumente la taza de caldo de res. Destape y deje hervir. Retire el lomo y córtelo en pedazos mientras la salsa se espesa al fuego. Rectifique el aliño. Sirva la carne en una fuente, bañada con la salsa y espolvoree perejil.

LENGUA ENDIABLADA

Familia Bustamante-Gómez Jurado
Marisol Bustamante
Quito

Ingredientes para la lengua:
1 lengua de res de 3 a 4 libras, entera y limpia
1 cebolla paiteña partida en cuatro partes
2 cebollas paiteña cortadas en pluma
3 dientes de ajo picados
2 tomates pelados y picados
½ pimiento rojo o verde picado y desvenado
2 tazas de caldo de gallina y sal al gusto

Ingredientes para la salsa:
250 gramos de pasta de tomate
3 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de pimentón español
1 cucharadita de pimienta de cayena
Sal al gusto

Preparación:
Hierva la lengua por una hora en olla de presión hasta que esté blanda con la cebolla partida, dos dientes de ajo y sal. Deje que se enfríe y córtela en rodajas finas. Reserve. Aparte, haga un refrito con las otras cebollas, el ajo, los tomates y el pimiento y licúe. Vierta la preparación en una olla o sartén, incorpore la lengua cortada y deje hervir por media hora con dos tazas de caldo de gallina. Finalmente, añada la pasta de tomate, el azúcar diluida, el pimentón, la pimienta y la sal. Si la salsa está muy líquida, espese con una cucharadita de con maicena.

LENGUA AL HORNO

Familia Guerra
Iralda Guerra
Quito

Ingredientes:
1 lengua grande de res
1 rama de apio
8 dientes de ajo

1 cebolla paiteña
125 gramos de mantequilla
Sal y pimienta al gusto
3 ramas de perejil finamente picado

Preparación:
Ponga a cocinar la lengua en olla de presión por 45 minutos, debe cocinarla con la rama de apio, tres dientes de ajo, la cebolla paiteña cortada en cuatro partes y agua hasta que la cubra. Una vez cocinada la lengua y aún caliente, retire la tela de encima. Aparte, en un recipiente, sazone la lengua con pimienta, comino y sal. Haga ligeras incisiones en la parte gruesa de la lengua e introduzca los cinco dientes de ajo enteros restantes. Añada la mantequilla y el perejil picado. Ponga en un recipiente al horno por 20 minutos a temperatura media. Sirva con puré de papa y ensalada de vegetales al vapor.

RIÑONES AL JEREZ

Familia Ordóñez
Iralda de Ordóñez
Quito

Ingredientes:
4 riñones de res
2 cebollas paiteña cortadas en juliana
4 dientes de ajo picados y machacados
2 cucharadas de cilantro picado
4 tomates riñón maduros, pelados y cortados en cuadrados
3 cucharadas de aceite vegetal
Jugo de un limón grande
3 clavos de olor
Sal, pimienta y comino al gusto
2 cucharadas de aceite de oliva
2 copas de jerez

Preparación:
Limpie los riñones, retire la grasa y una pequeña tela que les recubre, si la tuvieran. Córtelos en rodajas de 1 cm y reserve. Prepare un refrito con el aceite vegetal, la cebolla, el ajo y el cilantro. Sancoche por cinco minutos meciendo constantemente, añada el tomate picado y deje que se cocine. Debe hacerse una pasta. Reserve. Lave los riñones con agua hirviendo por dos ocasiones, escurra, agregue el jugo de limón y refriéguelos. Enjuague con agua fría y escurra. En la salsa del refrito, a fuego fuerte, añada los riñones lentamente y meza constantemente, estos soltarán agua. Deje que este líquido los cubra, meza y deje hervir por cinco minutos. Añada los tres clavos de olor, sazone con pimienta y comino, agregue el aceite de oliva y la sal. Para servir, ponga en una fuente, añada el jerez y flambee. Sirva acompañado de arroz blanco.

VITEL TONÉ

Familia Barzola-Bustamante
Marisol Bustamante
Quito

El vitel toné es un plato típico italiano.

Ingredientes para el caldo:
1 ½ kilos de salón
1 zanahoria amarilla entera
1 rama de apio cortada en pedacitos
1 cebolla perla pequeña partida por la mitad
2 dientes de ajo
3 hojas laurel
Sal y pimienta al gusto
Agua suficiente para cubrir la carne

Ingredientes para la salsa:
2 latas de atún escurrido
1 lata pequeña de anchoas
4 yemas de huevo
1 cucharadita de mostaza
Jugo de medio limón sutil
3 cucharadas de queso crema
1 taza de aceite de oliva
Sal (poca)
Pimienta

Para servir:
Alcaparras
2 huevos duros

Preparación:
Ponga en una olla la zanahoria amarilla**,** la rama de apio cortada en pedacitos, la cebolla perla partida por la mitad, los dientes de ajo, las hojas de laurel, sal y pimienta al gusto con suficiente agua, como para cubrir la carne en la siguiente etapa. Cocine hasta que obtenga sabor. En una olla de presión, ponga el caldo con la carne y cocine por hora y media aproximadamente; la carne debe quedar suave. Retire, deje enfriar y corte en rodajas muy finas. Para la salsa, licúe el atún, las anchoas, las yemas de huevo, la mostaza, el limón, el queso crema, la sal y la pimienta. Poco a poco, incorpore el aceite mientras licúa hasta obtener una consistencia cremosa, similar a la de la mayonesa. Coloque en una fuente un poco de esta salsa como base, las rodajas de la carne y termine con más salsa. Cubra con papel film y refrigere por unas horas. Para servir, adorne con alcaparras y huevos duros en rodajas, se come frío. Acompañe con una ensalada mixta fresca.

CUY ASADO

Familia Revelo-Navarrete
Beatriz Eulalia Revelo
San Gabriel (Carchi)

Ingredientes para el adobo de un cuy:
1 cucharada llena de sal
½ cucharadita de comino
2 dientes de ajo machacados

Preparación
Al cuy pelado y limpio ábrale la panza y destrípelo; reserve las tripas. Mezcle la sal, el ajo, el comino y adobe por dentro y por fuera. Deje macerar de ocho a diez horas. Empale el cuy en un palo de madera delgado que resista el fuego del carbón y con una soguilla amarre al palo las extremidades inferiores del animal. Corte la soguilla cuando el cuy esté medio dorado. Cambie la posición del cuy, use una hoja de col para agarrarlo y ponga la cabeza hacia abajo y las extremidades inferiores hacia arriba para lograr un asado uniforme. Unte manteca de chancho con una brocha hecha de cebolla blanca para dorar el cuy. Haga un corte en el lomo cuando esté casi completo el asado, para lograr una mejor cocción. Sirva con papa blanca pelada y cocida, lechuga, tomate, canguil y la salsa hecha con las tripas.

Ingredientes para la salsa:
Tripas del cuy
1 rama de cebolla blanca
1 cucharada de pasta de maní
¾ de taza de leche
Achiote
Una pizca de comino (opcional)

Preparación:
Lave las tripas abriéndolas con un tenedor. Cocínelas cortadas en pedazos pequeños, cuando estén suaves, escúrralas. Licúe en tres cuartos de taza de leche una cucharada de maní en pasta; luego, haga un refrito de cebolla blanca con achiote y un poco de sal, añada la leche con el maní. Deje cocinar hasta que la salsa espese un poco.

AJÍ DE CUY ASADO

Familia Espín-Carrera
Nieves Carrera de Espín
Pomasqui (Quito)

Ingredientes para el cuy:
1 cuy lavado
2 ramas de perejil
2 ramas de cilantro
½ cebolla paiteña
3 dientes de ajo
1 cucharadita de comino
2 ramas de apio
1 pimiento
3 cucharaditas de sal
1 cucharadita de ají peruano
1 cucharadita de manteca de chancho
2 cucharaditas de aceite de achiote

Preparación:
Prepare un aliño en la licuadora con todos los ingredientes, sazone el cuy abundantemente la víspera. Al día siguiente, áselo al carbón con manteca de chancho, achiote y trocéelo.

Ingredientes para la sopa:
2 litros de agua
½ libra de papas cortadas en cuadrados pequeños
½ libra de papas cortadas en cuadrados grandes
2 ramas de cebolla blanca finamente picadas
2 cucharaditas de aceite de achiote
1 cucharadita de mantequilla
Sal y orégano al gusto
1 aguacate

Preparación:
Lleve una olla al fuego con dos litros de agua y deje que hierva. Agregue la media libra de papas en cuadrados pequeños y cocine por 15 minutos. Añada las papas en cuadrados grandes. Aparte, haga un refrito con dos ramas de cebolla blanca, achiote y mantequilla. Incorpore a la preparación anterior, debe quedar como una sopa espesa. Cuando las segundas papas estén cocidas, ponga la sal y el orégano. Para servir, ponga en un plato sopero un cucharón de la sopa con una presa de cuy asado y una porción de aguacate.

RAVIOLES DE RICOTA CON SALSA TUCO A LA GENOVESA

Familia Seminario-Mármol
Leonor Norero de Mármol
Entregada por:
María Verónica Peña Seminario (bisnieta)
Guayaquil

Ingredientes para 6 porciones de ravioles

Masa:
400 gramos de harina de trigo
4 huevos
1 cucharada de agua

Relleno:
1 taza de queso ricota desmenuzado
1 taza de espinaca cocinada y escurrida
1 taza de queso parmesano
1 huevo
Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación de la masa:
Coloque toda la harina sobre el mesón y ahueque el centro. En ese agujero ponga los huevos. Con un tenedor, vaya introduciendo la harina al centro y mezcle. Amase con las manos durante algunos minutos. Si siente la masa algo seca o agrietada, incorpore una cucharada de agua. Continúe amasando hasta que tenga una consistencia lisa y moldeable. Forme un rollo y corte en cinco pedazos de un tamaño similar. Cuando se prepara la pasta, se calcula 100 gramos de harina y un huevo por persona.

Preparación de los ravioles:
Si dispone de una máquina para hacer pasta, proceda a pasarla por los rodillos según las instrucciones del fabricante. Para formar los ravioles de manera tradicional, debe tomar cada pedazo de masa y estirarlo varias veces sobre el mesón, espolvoreando harina por ambos lados hasta que la masa adquiera un espesor fino, de aproximadamente 2 milímetros. Forme pares de rectángulos (para la base y tapa) y marque los ravioles ayudándose de una regla para que queden de tamaño parejo.

Preparación del relleno:
En un recipiente, mezcle el queso ricota, la espinaca, el queso parmesano, el huevo, la sal, la pimienta y la nuez moscada al gusto. Reserve. Coloque media cucharadita del relleno sobre la masa de raviolis en forma equidistante. No deben rellenarse mucho para evitar que se desbaraten. Luego, tape con otra capa de masa y corte los ravioles finalmente, empleando la ruedita especial para el efecto. También puede ayudarse de un molde para ravioles que facilita rellenarlos de manera uniforme.

Ingredientes para la salsa tuco a la genovesa:
8 tomates
½ taza de aceite de oliva
1 salón de dos libras
5 dientes de ajo picados
1 cebolla perla grande picada en cuadritos finos
4 cucharadas de pasta de tomate
1 copa de vino tinto
1 cucharada de azúcar
3 hojas de laurel
¼ de taza de orégano
Sal y pimienta al gusto
Queso parmesano al gusto para servir los platos

Preparación:
Ponga los tomates unos minutos en agua hirviendo para que se abra la cáscara y sea fácil pelarlos, luego licúelos. Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Dore el salón por todos los lados, sáquelo del fuego y resérvelo. En esa misma olla, fría los ajos, añada la cebolla y fríala hasta que se ponga transparente. Agregue la pasta de tomate y deje que la mezcla se cocine hasta que burbujee. Añada los tomates licuados y deje hervir la preparación. Agregue el vino y espere que se consuma. Incorpore el azúcar, el orégano, las hojas de laurel y el salón entero, sazone con sal y pimienta y cocine la salsa a fuego medio removiendo de vez en cuando. La olla debe estar tapada a medias, dejando una abertura para que escape el vapor. La salsa debe hervir a fuego medio o bajo por una hora mínimo. Revise la cocción frecuentemente para evitar que se queme el fondo y a la vez dé vuelta a la carne para que se cocine por todos los lados. El tuco estará listo cuando la mayor parte del líquido se haya evaporado y se vea una salsa espesa. Aparte, hierva los ravioles en agua con sal durante dos minutos. Corte el salón en rodajas. Sirva los ravioles cubiertos con el tuco, rocíeles encima queso parmesano recién rallado y acompañe con unas rodajas del salón.

LASAÑA

Familia Laso-Ayala
Magdalena Laso Ayala
Quito

Ingredientes:
12 o 14 pedazos de pasta de lasaña
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de mantequilla
2 cebollas paiteña cortadas en cuadritos
3 dientes de ajo machacados
½ cucharadita de tomillo
2 tomates pelados y cortados en cuadritos
1 cucharadita de perejil picado
1 libra de carne molida especial
4 cucharadas de pasta de tomate
½ cucharadita de pimienta
½ taza de crema de leche
½ taza de jamón picado en cuadrados
4 huevos duros cortados en rodajas
1 taza de queso mozzarella cortado en tiras delgadas
Sal al gusto

Ingredientes para la salsa blanca:
1 ½ tazas de leche
2 cucharadas de harina
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de nuez moscada

Preparación:
Cocine la pasta de lasaña en abundante agua con sal y añada dos cucharadas de aceite para que no se rompan ni se peguen. Cuando esté cocinada, escúrrala, póngala en agua fría, retírela con una espumadera y acomódela sobre un mantel limpio hasta armar la lasaña. Aparte, prepare la salsa blanca mezclando leche, harina y mantequilla; ponga al fuego hasta que espese y añada la sal y la nuez moscada. Para el relleno, en una olla ponga mantequilla, cebolla, ajo, tomillo, tomate y perejil. Añada la carne cruda mezclada con una taza de agua. Ponga la pasta de tomate, sal y pimienta y deje hervir hasta que se cocine la carne y absorba los sabores. En un molde de metal o vidrio refractario enmantequillado, coloque una capa de pasta de lasaña, encima una de salsa de carne, luego otra capa de pasta de lasaña y finalmente sobre esta ponga la salsa blanca mezclada con la crema de leche, el jamón y los huevos duros. Finalmente, coloque el queso. Meta la lasaña cubierta con papel de aluminio en un horno a 180°C por 20 minutos hasta que se caliente y se diluya el queso.

TALLARÍN DE PANQUEQUES

Familia González Artigas-Díaz
Judith Díaz de González Artigas
Entregada por: Patricia González Artigas
Esmeraldas

Ingredientes para la masa de panqueques (12 porciones):
8 huevos
4 tazas de leche
8 cucharadas de harina

Preparación:
En un recipiente, remueva todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. El día anterior prepare los panqueques lo más delgados posible y guárdelos en refrigeración. Al día siguiente, enrolle uno por uno y córtelos en cintas de mediano grosor, procurando que no se rompan.

Ingredientes para la salsa:
½ taza de hongos secos
1 taza de vino tinto
1 taza de salsa de tomate
¼ de taza de crema de leche
1 pechuga de pollo cocinada
1 taza de queso parmesano rallado

Preparación:
El día anterior limpie los hongos e hidrátelos en vino tinto. Píquelos y vuélvalos a colocar en vino junto con la salsa de tomate. Desmenuce la pechuga cocinada, agregue a la mezcla anterior, ponga al fuego y deje que hierva. Coloque las cintas preparadas con los panqueques, báñelas con la crema de leche y caliéntelas en el horno. Vierta la salsa preparada con el pollo y los hongos y espolvoree queso parmesano. Hornee por cinco minutos más a temperatura media y sirva caliente.

PIZZA FRITA

Familia Repetto-Dávila
Receta del abuelo Pipo Repetto Parodi
Entregada por: María José Calderón Repetto
Guayaquil

Ingredientes para la salsa pomodoro:
4 cebollas perla picadas
500 gramos de pasta de tomate
3 hojas de laurel
1 cucharada de azúcar
Sal y pimienta al gusto
100 gramos de hongos secos (hidratados en agua un par de horas)
Orégano para espolvorear
Aceite de oliva

Preparación:
Sofría la cebolla en aceite de oliva y cuando comience a transparentar añada la pasta de tomate, tres veces la misma medida de agua (la pueden medir en el mismo tarro) y las hojas de laurel. Agregue sal, pimienta y el azúcar. Cocine durante una hora e incorpore los hongos ya hidratados, cocine una hora más, hasta que la cebolla haya prácticamente desaparecido; rectifique la sal, pimienta y azúcar.

Ingredientes para la masa:
500 gramos de harina
25 gramos de levadura fresca
10 gramos de sal
300 ml de agua
Aceite para freír
100 gramos de queso mozzarella rallado para cada pizza

Preparación:
Mezcle los ingredientes, amase y deje que leude hasta duplicar el tamaño. Haga bollitos y estire con la mano. Fría uno por uno en una sartén con abundante aceite a temperatura media para que no se queme y se cocine bien por dentro. Al dar la vuelta, coloque el queso mozzarella rallado para que vaya derritiéndose, eche un poco del aceite para ayudar a derretir el queso. Saque en un plato, bañe con abundante salsa pomodoro hirviente y espolvoree orégano. Esta pizza se come con tenedor y cuchillo ya que la salsa y el queso son abundantes y se chorrean.

CREPES DE MARISCOS

Familia Fernández-Sánchez
Patricio Fernández Sánchez
Entregada por: Luis Carlos Fernández Gilbert
Quito

Ingredientes para la salsa blanca-bechamel para 4 porciones:
50 gramos de mantequilla
¼ de taza de crema de leche
¼ de litro de leche
¾ de taza de harina
½ taza de vino blanco seco
Nuez moscada molida al gusto
Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para los crepes:
125 gramos de harina blanca
2 huevos medianos
300 gramos de leche
2 cucharadas de mantequilla
Sal al gusto

Ingredientes para los mariscos:
¼ de libra de camarones pelados y desvenados
¼ de libra de calamar
25 mejillones
25 almejas
½ limón

Para decorar:
1 taza de queso gruyere rallado
Perejil crespo

Preparación de los crepes:
Mezcle la harina, los huevos, la leche y la sal hasta obtener una preparación uniforme. Unte en una sartén de 10 centímetros de diámetro un poco de mantequilla, deje a fuego medio hasta que se derrita. Baje el fuego. Tome un cucharón de la preparación y viértalo en la sartén de modo que cubra el fondo. Despegue con la ayuda de una espátula y voltee para dorar la otra cara. Repita el procedimiento hasta obtener 12 crepes.

Preparación de la salsa blanca-bechamel:
En una olla mediana, a fuego medio, derrita la mantequilla, añada la harina y bata fuertemente hasta que se haga una masa. Agregue el agua de cocción de los camarones mientras continúa batiendo, incorpore poco a poco la leche y la crema. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada; al final añada el vino. La salsa no debe quedar muy espesa. Reservar tibio. La salsa bechamel se usará tanto para la mezcla de los mariscos como para bañar cada crepa. Por tanto, reserve una taza para el final.

Preparación de los mariscos:
Cocine los camarones y los calamares en agua con sal y medio limón hasta que los camarones estén rosados. Sáquelos y póngalos en agua con hielo para detener la cocción. Reserve una taza del agua de cocción. En otra olla con agua hirviendo, ponga las almejas y mejillones con sal y deje hervir por tres o cuatro minutos. Si es necesario, pique los camarones y calamares a tamaño mediano, junte con los mejillones y almejas y mézclelos con la salsa bechamel. Enmantequille un plato refractario, ponga una crepa, vierta sobre ella la mezcla de mariscos procurando que estén surtidos para dar altura. Tape con otra crepa y vierta nuevamente la mezcla. Cierre con una tercera crepa, ponga sobre ella un poco de bechamel y finalice con queso gruyere. Gratine. Para servir, adorne con un perejil crespo.

ACHOGCHAS RELLENAS

Familia Jijón-Freile
Margarita Jijón Freile
Machachi (Pichincha)

Ingredientes para 5 porciones:
10 achogchas
Agua

Preparación:
Corte el rabito (apenas la punta) de cada achogcha, pártalas por la mitad y saque las pepas con el dedo, tenga mucho cuidado porque se pueden romper. Ponga las achogchas en una olla con agua hirviendo y déjelas hasta que estén medio cocidas (más o menos 10 minutos). Pellízquelas para ver el punto, tienen que estar un poco duras aún. Escurra, deje enfriar y rellene con el condumio.

Ingredientes para el condumio:
½ libra de carne molida
1 cebolla blanca finamente picada
¼ de cebolla perla finamente picada
1 ajo picado
1 zanahoria cocinada y picada en cuadritos
½ tomate riñón pelado sin pepas y rallado
1 cucharadita de achiote
½ taza de arveja cocinada
1 taza de salsa blanca para cubrir las achogchas
½ taza de arroz cocinado
2 huevos duros picados
Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de salsa blanca para el condumio
½ queso rallado
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:
En una sartén, haga un refrito con mantequilla, cebollas, ajo, pimienta, zanahoria, tomate y sal. Agregue un poco de agua y deje que se sancoche, debe quedar como puré. Añada la carne molida y ponga un poquito de achiote hasta que se cocine. Mezcle la arveja con el condumio y ponga la salsa blanca hasta que se afloje, debe quedar ligeramente jugoso, pero no mucho. Añada el arroz y los huevos. Con esta preparación rellene cada achogcha, coloque en un recipiente para horno engrasado con mantequilla, báñelas con la salsa blanca y colóquelas al horno por 30 minutos hasta que hierva. Una vez hirviendo, ponga el queso rallado hasta que se hagan vetas. En horno eléctrico a 350°C, a gas 250°C.

RISOTTO DE KALE

Familia Cárdenas-Ribadeneira
María Cárdenas Ribadeneira
Quito

Ingredientes para 4 porciones:
¼ de taza de nueces o almendras tostadas
3 ajos finamente picados
2 cucharadas de cebollín
4 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de agua fría
1 taza de kale cortado en pedazos pequeños
½ taza de hojas de cilantro
½ taza de hojas de perejil
1 cebolla perla finamente picada
1 taza de arroz arborio
½ taza de vino blanco
2 tazas de agua hirviendo o caldo de vegetales
2 cucharadas de mantequilla
¼ de taza de queso parmesano rallado

Preparación:
En una licuadora o procesador, ponga las nueces o almendras, los ajos picados, el cebollín, dos cucharadas de aceite de oliva, media taza de agua fría, media taza de kale picado, un cuarto de taza de cilantro y media taza de perejil. Mezcle todo hasta crear un pesto. Reserve. Aparte, en una olla, ponga el resto de aceite de oliva y la cebolla hasta que esté transparente. Añada el arroz arborio y mezcle hasta que esté cubierto y transparente. Aumente el vino blanco y mezcle hasta que este esté casi seco. Añada dos tazas de agua hirviendo o caldo de vegetales y remueva ocasionalmente hasta que esté cremoso y casi seco. Agregue el pesto, mezcle hasta cubrir todo el arroz, este debe quedar "al dente", no demasiado suave. Añada los restantes de kale, perejil y cilantro y mezcle bien. Aumente la mantequilla y el queso parmesano. Sirva con queso parmesano adicional.

TRIGO GRATINADO

Familia Tamariz-Valdivieso
María Eulalia Tamariz
Cuenca

En las vacaciones, el trigo y la cebada estaban listos para la cosecha. Los campos dorados, mecidos por el viento, traen muchos recuerdos. El pan, el pinol y el trigo gratinado son su sabor.

Ingredientes para 2 recipientes grandes:
3 libras de trigo pelado (cocinado)
3 cucharadas colmadas de mantequilla
Aceite de oliva
2 cebollas perla licuadas
½ pimiento verde finamente picado
½ pimiento amarillo finamente picado
1 pimiento rojo
2 cucharaditas de cúrcuma
3 cucharaditas de curry
1 pedazo de ají fresco o 1 cucharadita de ají seco
2 cucharaditas de pimienta
1 cucharadita de comino molido
3 libras de tomate riñón sin piel picado o rallado
1 tarro grande de tomate pera pelado y licuado
Sal al gusto
2 cucharadas de miga de galletas Saltinas
1 taza de queso mozzarella mezclado con ½ taza de queso un poco más maduro, utilice el *baby* suizo

¼ de crema de leche batida con una cucharadita de curry, una pizca de cúrcuma y una cucharadita de pimienta
3 cucharaditas de queso parmesano rallado

Preparación:
Lave bien el trigo pelado, hierva y deseche la primera agua. Ponga nuevamente en la olla con tres tazas de agua caliente y hierva hasta que esté abierto, el trigo debe estar "al dente". Se debe cocinar de 10 a 15 minutos. Escurra el trigo sobre un cedazo, reserve el agua dejando que se asiente el espeso de la cocción del trigo y separe una o dos tazas de este espeso. Coloque en una sartén la mantequilla, un chorro de aceite de oliva, la cebolla, los pimientos y los aliños en polvo, deje que se suavice la cebolla y los pimientos. Añada los tomates frescos picados, cuando estén suaves agregue el trigo y una taza del espeso del agua que reservó, deje que hierva y siga moviendo; se puede necesitar más agua. Agregue los tomates pera licuados y deje hervir a fuego lento, moviendo de rato en rato, adicione la sal -aproximadamente una cucharada rasa- y siga moviendo hasta que logre una preparación espesa y el trigo esté cocido. Engrase los recipientes y cubra con miga de galletas Saltinas, ponga una capa del trigo preparado, la mitad del queso, riegue con una cuchara la mitad de la crema, ponga nuevamente el trigo, el queso mezclado con dos o tres cucharaditas de parmesano rallado y finalice con la crema. Lleve al horno a 180° por 50 minutos. Saque, deje enfriar para que se logre una textura cuajada fácil de cortar.

FANESCA

Familia Fuentes
Vanessa Fuentes
Quito

Ingredientes:
1 libra de habas
1 libra de choclos
1 libra de fréjol
1 libra de arvejas
1 libra de melloco
2 sambos medianos
1 zapallo pequeño bien amarillo
2 libras de chocho
6 litros de leche
4 quesos
1 col grande
2 ½ tazas de arroz cocinado
4 huevos
3 plátanos maduros
2 tazas harina (para hacer los fritos)
2 libras de bacalao
1 litro de agua para cocinar el pescado

Preparación inicial:
Cocine todos los granos por separado sin sal. Cocine la col finamente picada y escurra. Cocine el zapallo y el sambo picados por separado y licúelos. Pele los choclos uno por uno. Corte finamente los mellocos, deságüelos varias veces y cocínelos. Cocine el arroz. Remoje el pescado en leche el día anterior para bajar la sal, luego, cocínelo en un litro de agua y reserve el agua. Desmenuce el pescado cocido para servir como parte de los adornos del plato si lo desea.

Preparación de la mezcla:
Pique finamente la cebolla blanca y el ajo y póngalos a sofreír con margarina. Hierva la leche por separado y añada poco a poco en la preparación; cuando esté hirviendo, sazone con sal, pimienta y comino. Agregue el sambo y el zapallo licuados. Añada todos los granos, la col, los mellocos, los chochos, el arroz y el agua en la que cocinó el pescado. Agregue los tres quesos desmenuzados. Si está muy espeso, añada leche. Deje hervir unos minutos y rectifique la sal.

Para los acompañantes:
Cocine los huevos hasta endurar y córtelos en cuartos o redondos. Corte en tajadas y fría los maduros. Prepare la masa y fría las bolitas de harina. Corte el queso en tiritas. Sirva el plato con los acompañantes encima.





POSTRES

TROPEZÓN

Familia Cárdenas-Ribadeneira
María Cárdenas Ribadeneira
Quito

Mi abuela Josefina me enseñó a batir los dulces guiando cariñosamente mis manos.

Ingredientes:
60 duraznos
1 barra de panela molida

Preparación:
Pele y saque la pepa de 45 duraznos. Deje 15 duraznos pelados con el corazón. En una paila de bronce u olla pesada a fuego lento, coloque los duraznos y cúbralos a ras con agua. Cuando hierva, añada la panela rallada. Deje espesar y comience a batir con una cuchara de palo. El secreto está en batir solo desde el cuerpo hacia el borde de la paila. Cuide de no aplastar los duraznos enteros, se irán suavizando solos y quedará el tropezón (la pepa). El punto exacto es cuando al pasar la cuchara por la base, se ve el fondo de la paila. Saque a una fuente y deje enfriar.

POSTRE DE BABACO A LA MENTA

Familia Vega-Rivadeneira
Jacquie Grard
Quito

Ingredientes:
1 babaco maduro
1 taza de azúcar
10 gotas de esencia vainilla
Jugo de ½ limón
2 cucharadas de licor de crema de menta

Preparación:
Pele y corte el babaco crudo en cuadrados pequeños y ponga en un recipiente con todo su jugo natural. Añada el azúcar y la vainilla, mezcle delicadamente y mantenga en frío. Antes de servir, humedezca los bordes de una copa abierta y páselos por azúcar con gotas de limón. Ponga una cucharadita de licor de crema de menta en el fondo de cada copa y añada lentamente el babaco cortado y macerado. Decore con una hoja de menta.

HELADOS DE OPORTO

Familia Vásconez-Vaca
Liliana Vásconez Vaca
Quito

Ingredientes:
8 huevos
8 cucharadas colmadas de azúcar
¼ de litro de crema de leche batida con azúcar al gusto
¼ de litro de oporto

Preparación:
Bata las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas, el azúcar debe derretirse. Añada el oporto. Cocine a baño maría, batiendo constantemente hasta que espese y esté consistente. Deje enfriar. Una vez frío, añada las claras batidas a punto de nieve y la crema de leche batida. Congele.

ESPUMA FLOTANTE

Familia Cifuentes
Zaida de Cifuentes
Imbabura

Ingredientes:
1 ¼ litros de leche
½ cucharadita de canela en polvo
5 pimientas dulces
5 clavos de olor
1 cucharadita de esencia de vainilla
Azúcar al gusto
4 huevos
½ taza de pasas

Preparación:
Lleve al fuego un litro de leche con la canela en polvo, las pimientas dulces, los clavos de olor, la vainilla y el azúcar. Meza,

deje que la leche hierva, apague y reserve. Aparte, bata las claras a punto de nieve y las yemas con un cuarto de litro de leche por separado. Reserve. En una olla de boca abierta, a fuego muy lento, ponga la leche hervida e incorpore lentamente las yemas batidas. Con una cuchara grande, vaya agregando a la preparación anterior, en porciones del tamaño de un puño, las claras a punto de nieve. Bañe con la preparación base. No deje hervir. Retire del fuego, coloque cuidadosamente en un recipiente grande de vidrio, de tal forma que las claras batidas no se toquen entre ellas. Ponga las pasas sobre las claras batidas o espuma flotante. Se sirve frío o caliente.

BIZCOCHUELO DE CHIRIMOYA

Familia Arízaga-Lebegue
Marcelle Arízaga Lebegue
Guayaquil

Ingredientes para el bizcochuelo:
6 huevos
1 taza de harina
1 taza de azúcar impalpable cernida
3 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:
Separe los huevos en claras y yemas. Bata las claras a punto de nieve y agregue poco a poco el azúcar impalpable. Aparte, en un recipiente bata las yemas hasta que queden espumosas e incorpore poco a poco a las claras batidas. A esta mezcla, añada lentamente la harina cernida y el polvo de hornear. Ponga la preparación en un recipiente enmantequillado y enharinado. Hornee a temperatura media por 40 minutos. Desmolde y deje enfriar por completo. Córtelo para hacer capas.

Ingredientes para el relleno:
5 chirimoyas grandes peladas y sin pepas
500 gramos de crema de leche batida
½ taza de azúcar impalpable cernida

Preparación:
Pele las chirimoyas y saque sus pepas. Aplaste la pulpa blanca con un tenedor hasta lograr un puré. Agregue poco a poco la crema de leche batida tipo chantilly e incorpore lentamente el azúcar cernida, al gusto. Reserve crema para la decoración. En una fuente, ponga una capa de bizcochuelo, una capa de chirimoya y repita el patrón; debe terminar con bizcochuelo. Cubra la última capa con la crema chantilly que reservó.

PIE DE LIMÓN

Familia Ribadeneira-Espinosa
Mimi Ribadeneira
Quito

Ingredientes para la masa para 8 porciones:
½ libra de harina (180 gramos)
6 onzas de mantequilla (135 gramos)
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de leche o crema de leche
1 pizca de sal

Preparación:
Mezcle todos los ingredientes con tenedor, no amase y ponga en un molde para pie. Hornee la masa sola, deje enfriar.

Ingredientes para el relleno:
1 ½ tazas de agua
1/3 de taza de jugo de limón sutil
6 cucharadas de maicena (bien colmadas)
1 pizca de sal
¾ de taza de azúcar
1 cucharadita de ralladura de limón
4 huevos (separar claras de yemas)
2 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de azúcar molida

Preparación:
Lleve a fuego medio el agua, el jugo de limón, la maicena y la sal. Remueva constantemente hasta que espese (cuide que no se hagan grumos). Añada el azúcar y la ralladura de limón; mantenga a fuego bajo por cuatro minutos y agregue despacio y en chorro las yemas batidas. Mezcle bien y no deje que hierva, ponga las dos cucharadas de mantequilla, bata y deje que se enfríe. Vierta sobre la masa fría de pie.

Preparación del merengue:
Bata las claras a punto de nieve, aumente las cuatro cucharadas de azúcar molida y cubra el pie. Lleve a horno fuerte, solamente hasta que se dore un poco el merengue. Deje enfriar para servir.

FLAN DE CARAMELO

Familia Churuchumbi-Calo
Elvia Calo Silio
Lloa (Quito)

Ingredientes:
4 huevos
1 taza de leche condensada
2 cucharadas de azúcar
1 taza de leche

Preparación:
Lleve al fuego una sartén con el azúcar extendido para preparar el caramelo. Este procedimiento le llevará más o menos cinco minutos. Cuando esté listo el caramelo, viértalo en un recipiente para horno hondo. Licúe la leche, los huevos y la leche condensada. Vierta sobre el caramelo. Lleve al horno a temperatura alta por 40 minutos aproximadamente. Verifique la cocción introduciendo la punta de un cuchillo, que debe salir limpia. Desmolde en un recipiente plano. Sirva en platos de postre.

HUEVOS MOYOS

Familia Seminario-Mármol
María Verónica Peña Seminario
Guayaquil

Ingredientes:
10 yemas de huevo
2 tazas de azúcar
1 taza de agua
2 ramas de canela
1 cucharadita de clavo de olor
1 copita de coñac

Preparación:
Bata las yemas de huevo con una taza de azúcar hasta que la preparación se blanquee y endurezca como si se estuviese preparando un bizcochuelo. Vierta la preparación en una bandeja de horno de 9 x 9 x 2 pulgadas cubierta con papel de cera enmantequillado y dentro de otro molde más grande para que vaya a baño maría. Hornee a temperatura media, 170°C aproximadamente, por 45 a 50 minutos. Compruebe la cocción al introducir un palillo y que este salga limpio. Deje enfriar. En una olla pequeña, coloque la taza de agua con la otra taza de azúcar, la canela y el clavo de olor. Deje que hierva hasta que se forme un almíbar (110°C). Saque del fuego y agregue el coñac. Corte los huevos moyos en forma de rombos y coloque en una dulcera cubiertos por el almíbar.

CAKE DE MANZANA

Familia Vera-Sosa
Mónica Sosa
Quito

Ingredientes:
2 ½ tazas de harina
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de canela molida
2 cucharaditas de polvo de hornear
¼ de cucharadita de nuez moscada
1 taza de nueces picadas
1 taza de mantequilla sin sal derretida
2 tazas de azúcar
4 huevos
½ cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharaditas de vino blanco o de coñac
3 tazas de manzana Emilia rallada
1 cucharadita de ralladura de limón

Preparación:
Cierna la harina y añádale sal, la canela, el polvo de hornear y la nuez moscada. Luego, agregue las nueces. Remueva con cuchara de palo. Aparte, bata en batidora la mantequilla derretida con el azúcar, añada los huevos de uno en uno mientras bate. Incorpore poco a poco la mezcla de harina, la vainilla,

el vino blanco, la manzana y la ralladura de limón. Coloque esta mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado. Meta al horno precalentado por una hora a 190°C.

MOUSSE DE NARANJILLA

Familia Churuchumbi-Calo
Elvia Calo Silio
Lloa (Quito)

Ingredientes:
2 naranjillas bien maduras
1 taza de azúcar
1 taza de leche
1 sobre de gelatina sin sabor
½ cucharadita de canela en polvo
6 galletas María desmenuzadas
Hojas de menta

Preparación:
Quite la cáscara de las naranjillas, licúelas con el azúcar y poca agua y cierna. Mezcle la leche con el jugo de las naranjillas y añada la gelatina sin sabor diluida en dos cucharadas de agua caliente. Licúe todo junto. En un recipiente, haga una capa con las galletas María, agregue la preparación anterior y espolvoree la canela en polvo. Lleve al refrigerador por dos horas al menos. Sirva en plato postre, adornado con hojitas de menta. Puede reemplazar la naranjilla con maracuyá, tomate de árbol o guanábana.

TORTA DE CAMOTE

Familia Arteaga-Mendoza
María Margarita Arteaga
Manta

Ingredientes:
1 libra de camote
2 huevos
4 onzas de nueces picadas
4 onzas de pasas
½ libra de queso
2 cucharadas de vainilla
4 onzas de mantequilla
1 copa de ron (opcional)

Preparación:
Cocine los camotes, cuando estén suaves, retire del fuego. Májelos hasta formar un puré, agregue los huevos batidos, las nueces, las pasas, el queso rallado, la vainilla, la mantequilla y el licor. Mezcle los ingredientes y ponga en un molde enmantequillado. Lleve al horno por 25 minutos a 150°C hasta que se dore.

BUÑUELOS

Familia Cobo-Albornoz
Mónica Cobo Albornoz
Quito

Parte del ritual de preparar los buñuelos consistía en recoger los azahares de los árboles de limón y encontrar una varita larga de eucalipto para golpear los buñuelos mientras se fríen.

Ingredientes:
3 tazas de agua
1 taza de leche
1 cucharada de sal
1 cucharada de azúcar
2 onzas de manteca de chancho
1 libra de harina de trigo
9 huevos
½ litro de aceite

Preparación:
En una paila, ponga a hervir el agua, la leche, la sal, el azúcar y la manteca de chancho. Cuando suelte el hervor, añada la harina y bata fuertemente con una cuchara de palo para evitar que se hagan grumos. Siga batiendo hasta que la masa esté cocinada, se forme una costra en la paila y esta se desprenda. Sáquela y deje enfriar. Cuando esté fría, agregue los huevos, uno a la vez sin dejar de batir; la masa debe quedar brillante y suave. En una paila caliente el aceite a temperatura media, no demasiado caliente porque los buñuelos se queman por fuera y quedan crudos por dentro. Para formar los buñuelos, coja

la masa con una cuchara sopera y suéltelos en el aceite, varios a la vez. Una vez en el aceite, golpéelos delicadamente con un palito para que se inflen. Se sirven con almíbar de azahar o con almíbar de mango.

CAKE ROSADO

Familia Aguilar-Montalvo
Piedad Montalvo Jaramillo
Quito

Ingredientes:
2 tazas de harina de trigo
1/3 de taza de maicena
3 ½ cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de cremor tártaro
¾ de taza de leche
¾ de taza de jugo de frutillas
2/3 de taza de mantequilla
4 claras de huevo
1 taza de azúcar impalpable

Preparación:
Mezcle todos los ingredientes secos (harinas, maicena, polvo de hornear, sal y cremor tártaro) y reserve. Aparte, revuelva la leche, el jugo de frutilla y la mantequilla derretida. Bata las claras a punto de nieve con el azúcar impalpable. Mezcle todo, vierta en un molde y lleve a horno de temperatura baja hasta que se solidifique, compruebe con un palillo.

TORRIJAS

Familia Vera-Ortiz de Landázuri
Ana María Vera
Quito

Ingredientes para 6 porciones:
1 pan francés del día anterior
2 tazas de leche
3 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevos
3 cucharadas de azúcar impalpable
2 cucharadas de canela molida
½ taza de miel de abeja
½ taza de agua
Aceite para freír

Preparación:
Corte el pan en rebanadas de 3 cm de ancho aproximadamente. Se recomienda un pan macizo y sin huecos. Mezcle la leche con el azúcar y la vainilla y remoje las rodajas. Pase cada rodaja por huevo batido, fría en una sartén caliente con un poco de aceite hasta que estén doradas. Una vez hechas, espolvoree el azúcar impalpable y la canela. En una jarra pequeña mezcle el agua con la miel y viértala sobre las torrijas, así quedarán muy jugosas. Déjelas enfriar antes de servir.

PASTELES DE PORCELANA

Familia Espinosa-Correa
Noemí Espinosa Correa
Quito

Ingredientes:
1/3 de taza de mantequilla
½ taza de azúcar
5 huevos
1 taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear

Varios:
Almíbar preparado con ½ taza de azúcar

Preparación:
Bata la mantequilla con el azúcar. Añada una a una las yemas de los huevos, batiéndolas. Agregue la harina mezclada con el polvo de hornear y las claras batidas a punto de nieve, con movimiento envolvente. Ponga la mezcla en moldes individuales, engrasados y enharinados. Meta los moldes a horno precalentado a 175º C de 15 a 20 minutos, o hasta que estén dorados. Retire los pasteles de los moldes y sírvalos acompañados de almíbar.

TORTA DE PAPAYA

Familia Acosta-Cárdenas
Susana Cárdenas de Acosta
Quito

Ingredientes:
2 tazas de papaya
2 tazas de azúcar
2 cucharadas de mantequilla
3 tazas de harina
2 huevos
3 cucharaditas de bicarbonato o polvo de hornear
1 cucharadita de canela

Preparación:
Bata bien la papaya con el azúcar y la mantequilla. Agregue el resto de ingredientes secos y luego los huevos. Ponga en un molde previamente enmantequillado y enharinado. Hornee a calor moderado (180°C) por 35 minutos.

DULCE DE HIGOS NEGROS

Familia Guerra
César Guerra Dávila
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes para los higos:
100 higos verdes
1 atado de raspadura de 2 tapas
10 rajas de canela
10 clavos de olor
10 pimientas dulces

Preparación:
Corte el tallo de cada higo, haga tres incisiones con un cuchillo filo, a lo largo en cada higo desde el tallo hacia arriba sin llegar a cortar el fruto. Deságüelos en agua fría por dos horas al menos y luego lávelos. Cocine los higos por 20 minutos, con agua suficiente para cubrirlos. Escurra el agua y reserve. Cuando los higos estén fríos, exprima con la mano uno por uno y reserve esa agua también. Aparte, ponga la raspadura troceada con dos litros del agua en la que cocinó y escurrió los higos. Cuando se derrita, incorpore la canela, los clavos de olor y la pimienta dulce, deje que espese y cierna. Debe quedar aproximadamente un litro de miel. Aparte, ponga en una olla de base gruesa los higos escurridos con seis hojas tiernas y frescas del árbol de higo. Añada una parte de la miel, solo hasta que les cubra. Lleve a fuego lento para que se cocinen, sin tapar. Deben empezar a hacerse negros en una hora aproximadamente. Aumente poco a poco la miel cuando esta empiece a reducirse. El proceso toma de cuatro a cinco horas. El secreto es cocinar a fuego muy lento para que no se peguen ni se desarmen. Deje enfriar y sirva con porciones de queso tierno.





MASAS Y ENVUELTOS

EL PAN DE LA ABUELITA

Familia Morán-Proaño
Rafaela Galindo de Proaño
Entregada por: Nancy Morán Proaño
Otavalo (Imbabura)

Esta receta fue elaborada por mi abuela materna y se ofrecía solo en ocasiones especiales.

Ingredientes para 40 porciones:
1 kilo de harina de trigo
14 huevos
500 gramos mantequilla
500 gramos de manteca
1 ½ queso cremoso tierno y rallado
60 gramos de levadura en pasta
Sal al gusto
2 cucharadas de azúcar
1 ½ tazas de agua tibia

Preparación:
Ponga la levadura en un recipiente con el agua tibia. Agregue una cucharada de azúcar y una taza y media de harina hasta que la preparación esté espesa. Tape con un paño y espere a que leude. Otra opción es poner la levadura a temperatura ambiente directamente en la harina y con la mano incorporarlos hasta que se unifiquen y desaparezcan los grumos.
En una batea de madera, coloque la mantequilla y manteca derretidas, añada las yemas y la levadura y mezcle. Incorpore el queso, toda la harina restante, la sal y una cucharada de azúcar. Mezcle toda la preparación con cuchara de palo. De faltar líquido, ponga poco a poco una tasa de leche tibia. Verifique la sal. Incorpore a la masa, con movimientos suaves, las claras batidas a punto de nieve.
La masa debe tener una consistencia floja, ligera. Tape la batea con un mantel y espere a que triplique su volumen, esto sucederá en un tiempo aproximado de 35 minutos. Sobre las latas enmantecadas, coloque con una cuchara grande porciones de la masa. Deje que leuden 20 minutos más y meta al horno a temperatura alta, hasta que se dore.

EL PAN DE LA LILI

Familia Mantilla-Jaramillo
Lila Jaramillo y Soledad Mantilla
Chillanes (Bolívar)

Ingredientes:
1 ½ tazas de queso fresco (alternativas: use queso chédar o manabita o una taza del queso de su preferencia y ½ taza de jamón picado)
1 huevo
1/3 de taza de mantequilla derretida
2 cucharadas de azúcar
¾ de taza de leche
1 1/3 tazas de harina
1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:
Precaliente el horno a 200°C. Aceite un molde de panes individuales de 12 unidades (muffins) o un largo rectangular (pan inglés). Licúe bien el queso con el huevo, la mantequilla, el azúcar y la leche. Vierta el licuado en un recipiente y añada poco a poco la harina y el polvo de hornear hasta obtener una masa homogénea. Coloque la masa en el molde elegido. Hornee por 20 minutos o hasta que esté dorado. De usar el jamón picado, solamente añada al licuado de esta receta.

PAN DE BANANO

Familia Palma-Hoyos
Dora Cecilia Hoyos
Guayaquil

Ingredientes para 12 porciones:
1 ½ tazas de plátano aplastado
1 cucharadita de jugo de limón
2 tazas de harina blanca
1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
½ cucharadita de sal
1 taza de nueces picadas en trozos medianos

2 huevos
½ taza de mantequilla
1 taza de azúcar morena
1 cucharadita de vainilla o miel de maple
1 cucharadita de cáscara de limón

Preparación:
Precaliente el horno a 200°C. Engrase y enharine un molde de pan. Maje los bananos y ponga la cucharadita de jugo de limón. Mezcle la harina con el polvo de hornear, la sal y las nueces. Bata los huevos con la mantequilla y el azúcar. Añada la miel o vainilla y el plátano aplastado y bata un poquito. Sin la batidora, añada la harina y el limón rallado, mueva con espátula. Ponga la mezcla en el molde y hornee de 40 a 50 minutos.

PASTEL DE YUCA FUSIÓN SARITA

Familia Villagómez-Najas
Mónica Villagómez Najas
Quito

Ingredientes para la masa para 12 porciones:
2 yucas medianas crudas
350 gramos de queso mozzarella
½ libra mantequilla derretida
5 huevos medianos
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 pizca de sal
1 pizca de azúcar

Preparación:
Ralle fino la yuca y el queso. Ponga en la batidora los huevos enteros, el queso y tres cuartas partes de la mantequilla. Bata por dos minutos o hasta que se mezcle bien. Agregue la yuca, la vainilla, la pizca de azúcar y la pizca de sal. Ponga la masa en un molde engrasado generosamente con mantequilla derretida. Haga unos cortes profundos en la masa en forma de cuadrados o rombos de aproximadamente dos centímetros y ponga encima la mantequilla sobrante. Hornee a 350ºC hasta que se dore.

Ingredientes para la miel:
1 libra de azúcar
1 litro de agua
2 cucharadas de jugo de limón meyer
¼ de cucharadita de agua de rosas
¼ de cucharadita de agua de azahar

Preparación:
Vierta el azúcar y el agua en una olla y cocine hasta que la miel se haga punto de hilo, sin mover ni introducir utensilios. Cuando alcance el punto, agregue el jugo de limón, el agua rosas y de azahar. Ponga la miel muy caliente sobre el pastel recién sacado del horno y deje que la masa absorba totalmente la miel. Sirva tibio con helado de vainilla.

PAN DE CUAJADA

Familia Pazos-Chamorro
Zahida Pazos
San Gabriel (Carchi)

Ingredientes:
1 libra de harina flor
2 cucharaditas colmadas de polvo de hornear
6 huevos
1 cucharadita de sal
5 onzas de mantequilla
1 cuajada rallada, debe estar medio madura

Preparación:
Mezcle de antemano la harina con el polvo de hornear y cierna. Bata las claras a punto de nieve. Mezcle bien las yemas, la cuajada (queso), la sal y la mantequilla derretida, añada las claras a punto de nieve. Ponga la harina poco a poco y con la mano mezcle con movimientos envolventes. La masa debe quedar suelta. Engrase una lata y coloque una o dos cucharadas colmadas de masa para hacer cada pan. La cantidad de masa por pan depende del tamaño que los desee. Meta al horno precalentado y hornee a una temperatura de 350°C por 20 minutos. Sirva con café de chuspa o haga sánduches con dulce de calabaza.

BIZCOCHOS MATILDITA

Familia Jijón-Freile
Margarita Jijón Freile
Machachi (Pichincha)

Ingredientes para 30 porciones:
½ libra de harina
4 onzas de mantequilla
1 taza de nata
2 cucharaditas de sal
¼ de taza de leche aproximadamente
1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación:
Bata la mantequilla, agregue la harina y la nata. Incorpore la leche y el polvo de hornear. Si hace falta, aumente leche. Amase en una sola tira larga y corte diagonalmente. Acomode en una lata y hornee a 180°C por 25 minutos.

PANUCHAS

Familia Loaiza-Guerra
Edith Guerra
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes:
½ libra de mantequilla
6 onzas de manteca de chancho
1 ½ tazas de azúcar
6 huevos
2 libras de harina de maíz crudo y cernida
2 cucharaditas de esencia de vainilla
½ libra de grajeas de colores

Preparación:
Bata la mantequilla, la manteca y el azúcar. Añada los huevos enteros de uno en uno. Ponga la harina poco a poco y amase. Cuando la masa esté suave, reserve. En una lata para horno enmantecada y enharinada, coloque la masa con cuchara por copitos separados y espaciados. Agregue grajeas de colores sobre cada copito y lleve a horno fuerte por 20 minutos.

TORTILLAS DE ZAPALLO EN TIESTO

Familia Espín-Carrera
Nieves Carrera de Espín
Pomasqui (Quito)

Ingredientes para 50 tortillas aproximadamente:
2 libras de zapallo maduro, pelado y cortado en cuadritos
2 ½ libras de harina
2 ½ libras de harina de maíz tostado
8 cucharaditas de levadura
20 huevos
½ libra de mantequilla
½ libra de manteca de chancho
½ atado de panela
10 clavos de olor
10 pimientas de dulce
1 cucharadita de anís pequeño
2 ramas de canela
1 taza de leche

Preparación de la miel:
En un litro de agua hierva la canela, el anís, los clavos de olor, las pimientas de dulce y la panela. Debe disolverse la panela.

Preparación del zapallo:
Cocine el zapallo por 15 minutos con la miel elaborada hasta que se ablande, cierna en un cedazo. Reserve el agua. Disuelva la levadura en leche tibia. Bata las claras a punto de nieve.

Preparación de la masa:
En un recipiente, ponga las harinas y haga un hoyo en la mitad, incorpore la manteca de chancho y la mantequilla, añada las yemas de huevo y amase. Agregue el zapallo cernido, la miel, la levadura y las claras de huevo a punto de nieve. Amase todo hasta que la masa quede como la del pan. Deje que leude por una hora cubierta con una manta.

Luego, caliente el tiesto a alta temperatura. Forme las tortillas y colóquelas en el tiesto, baje el fuego, áselas por ambos lados. Repita este procedimiento dos veces.

TORTILLAS DE LA ABUELA

Familia Mantilla-Jaramillo
Lila Jaramillo y Soledad Mantilla
Chillanes (Bolívar)

Ingredientes para 15 tortillas:
1 libra de harina de trigo
6 onzas de manteca de chancho
1 huevo
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1 taza de agua tibia
½ queso freso rallado
1 cucharadita de achiote

Preparación:
Mezcle la harina con la manteca, el huevo, el azúcar y la sal. Añada el agua tibia poco a poco mientras amasa. Amase bien hasta obtener un producto manejable y suave. Divida la masa y forme 15 bolas. Mezcle el queso rallado con el achiote. Ponga las bolas en la palma de la mano y haga un cuenco en cada una. Rellene con una porción de aproximadamente media cucharadita de queso, cierre y aplane delicadamente con las yemas de los dedos en una superficie plana. Ase la tortilla en una sartén de teflón por los dos lados sin grasa adicional.

EMPANADAS DE PAPEL

Familia Zumárraga
Blanca Luisa Zumárraga
Imbabura

Ingredientes:
4 onzas de mantequilla
4 onzas de manteca de chancho
Azúcar al gusto
5 huevos
1 libra de harina de trigo
1 cucharada de polvo de hornear
Mermelada o dulce de su preferencia para el relleno
Papel encerado de horno, pedazos de 15 x 15 cm

Preparación:
Bata la mantequilla, la manteca y el azúcar. Añada los huevos de uno en uno y siga batiendo hasta que la masa esté suave. Agregue la harina y el polvo de hornear, mezcle y amase. Haga bolitas con la masa y extienda una por una en cada papel hasta formar una tortilla. Incorpore una cucharadita del dulce, doble con el papel incluido formando una empanada. Repita el procedimiento con toda la masa. Meta al horno en una lata hasta que las empanadas estén doradas.

QUIMBOLITOS DE SÉMOLA

Familia Larrea
Marina Larrea
Otavalo (Imbabura)

Ingredientes:
4 onzas de manteca de chancho o manteca vegetal
½ libra de mantequilla
1 libra de azúcar
½ queso tierno rallado
4 huevos
1 ½ libras de harina de sémola
4 onzas de harina de trigo
1 cucharada de polvo de hornear
1 copa de esencia de vainilla
1 copa de coñac
2 tazas de leche
Hojas de achira (15 a 20)
½ taza de pasas

Preparación:
Bata la manteca, la mantequilla y el azúcar, añada el queso y las yemas de los huevos de una en una, alternando con la sémola, la harina y el polvo de hornear. Agregue la esencia de vainilla, el coñac, la leche y las claras a punto de nieve.

Limpie las hojas de achira y por el derecho y el revés. Ponga una porción de la masa en cada hoja, agregue de dos a tres pasas. La nervadura de la hoja debe quedar hacia abajo. Doble cuidadosamente de tal forma que la masa no se escurra. Coloque en una olla tamalera por 25 minutos aproximadamente.

TAMALES DE GALLINA

Familia Meléndez-López
Teresa López de Meléndez
Quito

La receta se prepara en la familia desde hace cuatro generaciones.

Ingredientes para la masa para 58 porciones:
2 pechugas grandes de pollo
4 ½ libras de harina de maíz crudo
1 libra de manteca
1 cucharada de sal
Azúcar al gusto (aproximadamente tres cuacharadas, debe ser más dulce que salado)

Preparación de la masa:
Cocine las pechugas de pollo con poca sal y con una rama de cebolla blanca. Una vez cocinadas, desmenúcelas y reserve, guarde los huesos también. Cierna la harina de maíz y mézclela con un poco de agua tibia. Con esa masa haga unas bolas grandes, de 8 cm de diámetro, aproximadamente. Haga un hueco en la mitad de cada bola y póngalas a cocinar por una hora en agua hirviendo. El agua debe contener los huesos que quedaron de las pechugas desmenuzadas. Una vez cocinadas las bolas, páselas por el prensapuré, ayudándose con un poco de manteca. Una vez terminado este proceso, agregue el resto de la manteca de chancho, el azúcar y la sal. Amase bien y reserve, la masa debe quedar un poco dulce.

Ingredientes para el condumio:
2 pechugas grandes de pollo (que se cocinaron antes)
3 cebollas blancas
4 cucharadas de maní molido
1 taza de leche
1 libra de chorizo cocinado
Aceitunas verdes sin pepa
Pasas
10 huevos duros
3 cebollas paiteña cortadas en pluma
4 pimientos verdes
4 tomates riñón
Perejil
5 ajís
Hojas de achira lavadas y aplastadas por el reverso

Preparación del condumio:
Haga un refrito con aceite y las dos cebollas blancas restantes, picadas finamente. Añada la pechuga que previamente desmenuzó en pedazos medianos, agregue el maní disuelto en una taza de leche y sal al gusto. La noche anterior ponga a desaguar por separado el perejil en ramas, la cebolla paiteña cortada en juliana, el pimiento verde y el ají en tiras de 5 cm de largo. Al siguiente día enjuague y cierna por separado; reserve.

Para rellenar:
Divida la masa en porciones iguales para cada tamal. Ponga una porción en la hoja de achira y haga un orificio en el centro donde deberá acomodar un pedazo de pechuga con el refrito, un pedazo de chorizo, una aceituna, dos pasas, un poco de cebolla paiteña, un pedazo de pimiento verde, una rama de perejil, un pedazo de ají, una rodaja de huevo duro y un tajo de tomate riñón. Cuando haya colocado todo, cierre el tamal y doble la hoja de achira. Cocine en una tamalera por una hora aproximadamente hasta que la hoja tome un color oscuro. Una vez cocinados, saque de la tamalera y ubíquelos separadamente en una fuente hasta que se enfríen. Sirva con ají.





BEBIDAS Y DULCES

COLADA MORADA

Familia Guerra
Libia Guerra
Quito

Ingredientes:
2 libras de mortiños
2 libras de moras
8 naranjillas bien maduras partidas en cuatro partes
1 limón grande abierto y sin pepas (no cortado)
2 libras de azúcar para la colada
1 atado de hierbas aromáticas: hierba luisa, cedrón, hoja de naranja y arrayán
6 camotes medianos crudos
Aliños de dulce: 20 clavos de olor, 20 pimientas de dulce, 8 rajas de canela, 5 ishpingos (flor de la canela)
¾ de libra de azúcar para los almíbares
1 piña mediana madura cortada en cuadritos
1 libra de frutillas
1 babaco maduro mediano

Preparación:
En una olla grande, ponga el mortiño, la mora, las naranjillas, el limón el azúcar y el atado de hierbas. El agua debe cubrir los ingredientes. Hierva hasta que el mortiño esté suave. Deje enfriar. Retire el atado de hierbas y el limón. Reserve. Aparte, lave y pele los camotes. Ralle en seis tazas de agua y deje reposar junto con el agua. Cierna y exprima. Deseche la estopa y conserve todo el líquido. Deje reposar nuevamente y reserve. Al fondo del recipiente se formará el almidón del camote. Una vez fría la preparación original, licúe por partes, cierna y lleve al fuego. Deje hervir y añada los aliños de dulce, el almidón del camote previamente cernido y meza. Verifique el sabor y si es necesario agregue azúcar.

Preparación de los almíbares:
Lleve al fuego una olla pequeña con una taza de agua y un cuarto de libra de azúcar, deje que se forme un almíbar y añada la piña. Repita el procedimiento con el babaco y la frutilla por separado. Para servir, coloque la colada en cada taza y agregue una cucharada de cada fruta en almíbar. Puede servirla fría, caliente o tibia.

JUCHO

Familia Callejas-Sevilla
Ana Mercedes Sánchez Sevilla
Ambato

El jucho es una bebida que se prepara con frutas tradicionales maduras de la provincia de Tungurahua.

Ingredientes:
6 duraznos pelados partidos en cinco tajas
3 peras peladas y picadas
2 membrillos pelados y en tajas
6 ramas de canela
6 pimientas de dulce
6 clavos de olor
1/3 de taza de azúcar
2 tazas de capulíes
2/3 de taza de miel de panela hecha en seis onzas de agua
12 claudias rojas pequeñas enteras
8 tazas de agua aproximadamente

Preparación:
En una olla grande ponga los duraznos, las peras y los membrillos. Añada la canela, la pimienta, los clavos de olor, el azúcar y agua suficiente para cubrir las frutas. Hierva a fuego lento por 15 o 20 minutos o hasta que entre fácilmente un tenedor en el durazno. Agregue la miel cernida y las claudias. Cuando hierva, incorpore los capulíes y apague cuando el primer capulí empiece a abrirse.

EL CHAMPÚS DE LA MAMITA

Familia Guerra-Zumárraga
Nancy Morán
Otavalo (Imbabura)

El champús es una bebida ancestral que se mantuvo a lo largo del tiempo y que posteriormente se preparaba para la celebración del Corpus Christi en apego al calendario litúrgico de la iglesia católica, condición que la convierte en una bebida de carácter ritual. También se consume en finados, especialmente en las provincias de Imbabura y Carchi.

Ingredientes para 25 porciones:
2 libras de maíz amarillo
2 libras de panela rallada
4 litros de agua
7 tazas de piña picada en cuadrados
10 naranjillas maduras, peladas, licuadas y cernidas
5 tazas de mote (maíz blanco cocido)
15 clavos de olor
15 pimientas de dulce
15 hojas de naranjo o limón, frescas y limpias

Preparación:

Primera parte:
Coloque el maíz quebrado en pedazos gruesos, previamente molido en molino de mano, en una olla con dos litros de agua caliente, no hirviendo. Tape la olla y deje en reposo por cinco días en el lugar más abrigado de la cocina hasta que fermente.

Segunda parte:
Destape la olla y deseche la capa de fermentación que se ha formado en la superficie. Retire el maíz y conserve el agua sobrante. En el molino de mano, muela el grano y obtenga una masa delicada y fina. Mezcle esta masa con el agua sobrante. Cierna la preparación en un cedazo de tejido fino, para retirar el afrecho. Esta operación se repetirá cuantas veces sea necesario hasta que desaparezca por completo el residuo o afrecho. El líquido resultante se mezclará con el almidón que se decanta en el fondo del recipiente. Luego, vierta en una olla grande y lleve al fuego. Bata la preparación constantemente para que no se formen grumos. El instante en que comienza la ebullición, agregue un litro de agua fría y siga meciendo. Incorpore los clavos de olor, la pimienta y la panela. Cuando se haya disuelto la panela, añada el jugo de la naranjilla. El preparado debe tener la consistencia de una colada o mazamorra. De ser necesario, añada poco a poco más agua. Finalmente, incorpore el mote y los trozos de piña. Deje hervir 15 minutos. Verifique el sabor. En un tazón, coloque las hojas de naranjo o limón, formando una cama. Vierta la preparación todavía hirviendo para que absorba el aroma del cítrico y a la vez se enfríe. Sirva frío o caliente en una taza adornada con una hoja del cítrico.

ROMPOPE

Familia Hidalgo-Zavala
Flor Zavala Orlando
Jipijapa (Manabí)

Ingredientes para 3 botellas:
2 litros de leche
2 libras de azúcar blanca
6 yemas de huevo
2 ramas de canela
1 cucharadita de anís
Aguardiente de caña (¼ de botella o menos)

Preparación:
Hierva la leche con el azúcar y la canela hasta que espese un poco. Retire y deje enfriar completamente. Bata las yemas con un poquito de la preparación anterior y añada. Ponga a fuego lento, incorpore el anís, remueva para que no se pegue. Cuando hierva, retire del fuego, deje enfriar y cierna. Una vez que esté frío, agregue el aguardiente y mezcle.

HERVIDOS
(BEBIDA CALIENTE CON ALCOHOL)

Familia Revelo-Navarrete
Beatriz Eulalia Revelo
San Gabriel (Carchi)

Ingredientes:
1 litro de agua
250 ml de puntas (licor)
¾ de taza de azúcar y 50 ml de jugo de limón

Preparación:
Ponga a hervir el agua con el azúcar por unos cuatro minutos. Agregue el limón y deje hervir por dos minutos más. Compruebe el sabor, debe estar un poco dulce y debe sentirse el limón, corrija si es necesario. Añada las puntas y deje hervir por un minuto. Sirva caliente en copas de aguardiente o en tazas de tinto.

Nota: prepare el hervido cada vez que va a servir, recalentado pierde el sabor. Si desea más fuerte, añada alcohol.

ALFAJORES

Familia Laso-Ayala
Magdalena Laso Ayala
Quito

Ingredientes:
7 cucharadas de mantequilla
⅔ de taza de azúcar
3 yemas de huevo
2 cucharaditas de ron
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 ½ tazas de harina
2 tazas de maicena
½ cucharadita de bicarbonato
2 cucharaditas de polvo de hornear
Ralladura de 2 limones
2 tazas de azúcar impalpable

Preparación:
Bata la mantequilla, el azúcar y las yemas, aumente el ron y la vainilla. Ponga poco a poco la mezcla de harina, maicena, bicarbonato y polvo de hornear hasta formar una masa homogénea. Añada la ralladura de limón. Tome un pedazo de masa y extiéndala con el bolillo hasta obtener un grosor adecuado. Corte las galletitas con un molde circular o una tapa de metal de 2 cm de diámetro más o menos. Recoja la masa que queda, vuélvala a extender y cortar. Repita esta acción hasta que se acabe la masa. Tome las masitas con cuidado y colóquelas sobre latas y hornéelas a una temperatura de 175°C hasta que se doren, unos diez minutos.

Ingredientes para el dulce de leche para rellenar:
1 litro de leche
1 ½ tazas de azúcar
3 ramas de canela

Preparación:
Ponga al fuego la leche, el azúcar y la canela en una olla gruesa. Meza la mezcla constantemente porque puede regarse cuando hierve. Manténgala en el fuego hasta que se reduzca y llegue a un punto de bola suave. Retire del fuego. Cuando se enfríe, ponga suficiente dulce de leche en cada galleta para rellenar y tápela con otra galleta. Espolvoree con azúcar impalpable cada alfajor.

YEMAS

Familia Laso-Ayala
Magdalena Laso Ayala
Quito

Ingredientes:
2 litros de leche
2 ½ tazas de azúcar
8 yemas de huevo

Preparación:
Ponga en una olla gruesa a hervir la leche y el azúcar. Meza la mezcla continuamente para evitar que se derrame. Siga meciendo la leche hasta que se reduzca y espese. Cuando esté espeso, retire la olla del fuego y espere a que se enfríe. Ponga las yemas y bata el dulce fuertemente. Vuelva a poner la olla al fuego hasta que el dulce tenga un punto de bola que se despegue del fondo de la olla. Saque de la hornilla y vacíe la preparación sobre una superficie enmantequillada hasta que la pueda manipular. Haga bolas pequeñas y luego envuélvalas en papel de seda o en papel celofán del color que guste.

HIGOS CONFITADOS

Familia Calderón-Tinoco
María José Calderón
Cuenca

Cuando yo era chica, mi abuela Luca tenía los higos en un charol encima de la cómoda alta, había que subirse en algo para alcanzarlos.

Ingredientes:
100 higos blancos
5 libras de azúcar
Jugo de ½ limón

Preparación:
Pele los higos y cocínelos por cinco minutos o hasta que el tallo esté suave. Descarte el agua. Haga un almíbar con las cinco libras de azúcar y con agua hasta que cubra el azúcar. Cuando el almíbar llegue al punto, incorpore los higos y déjelos hervir

a fuego lento por una hora. Apague el fuego y deje reposar de dos a tres horas para que el higo absorba la miel. Ponga nuevamente al fuego hasta que hierva y apague. Repita el proceso por cuatro o cinco veces hasta que se consuma el líquido y los higos se vayan enconfitando. Remuévalos cuidadosamente y déjelos secar.

MÁCHICA TRAPOSA

Familia Andrade
Lucila Andrade Romero
Quito

Ingredientes:
1 banquito de panela (aprox. una libra)
125 gramos de mantequilla sin sal
1 libra de máchica (harina de cebada cernida y molida con raspadura y aliños de dulce)
1 queso mozzarella mediano cortado en tajas de 1 cm de ancho por 10 de largo

Preparación:
Raspe toda la panela con un cuchillo y reserve. Lleve una paila de bronce a fuego bajo, derrita la mantequilla y añada la raspadura, lentamente agregue la máchica, extienda con cuchara de palo en la base y los lados de la paila, sin dejar de estirar y mezclar en ningún momento. Ponga el queso poco a poco y siga mezclando y estirando. Verifique el dulce, añada raspadura si es necesario. Si está muy dulce, aumente queso. Debe quedar como mechas de trapo. Deje enfriar. Se sirve como postre o pasaboca.

PINOL

Familia Tamariz-Valdivieso
María Eulalia Tamariz
Cuenca

Ingredientes:
2 tazas de máchica tostada
½ cucharadita de canela molida
¼ de cucharadita de clavo de olor
½ cucharadita de pimienta dulce molida
½ taza panela molida

Preparación:
Mezcle en un recipiente la canela molida, el clavo de olor, la pimienta dulce molida y la panela. Agregue la máchica, continúe mezclando hasta que todo tenga una coloración uniforme. Debe quedar una mezcla suelta. Se puede agregar o reducir la cantidad de panela, según el gusto.

TU SECRETO DE FAMILIA