

EL TOQUE ECUATORIANO







EL TOQUE ECUATORIANO

SUMARIO

- | | | | | | |
|----|---|----|--|----|--|
| 9 | INTRODUCCIÓN | 34 | Croquetas serranas | | y choclo |
| 10 | Apoyamos lo nuestro | 35 | Budín de quinua | 60 | Sopa de tomate y banano |
| | BOCADITOS, ENTRADAS Y SOPAS | 36 | Puchero | 61 | Crema de lentejas con nueces |
| 14 | Dip de cangrejo | 37 | Sopa cremosa Costa y Sierra | 62 | Fanesca |
| 15 | Bolitas de quinua y tocino | 38 | Caldo de bagre | | PLATOS FUERTES |
| 16 | Bolitas de papa con queso | 39 | Sopa de camarones | 66 | Encocado de camarones |
| 17 | Bolitas de atún | 40 | Locro con langostinos | 67 | Verde gratinado con camarón |
| 18 | Blinis con paté de trucha y salsa de ortiga | 41 | Raspado de verde con camarones y tilapia | 68 | Lasaña de camarón |
| 19 | Empanadas de mote | 42 | Sopa canoera de camarón | 69 | Arroz con camarón |
| 20 | Empanadas de pollo | 43 | Caldo dorado de corvina | 70 | Encocado de camarón y palmito |
| 21 | Ensalada verde | 44 | Repe de verde | 71 | Langostinos al ajo y jengibre |
| 22 | Ceviche de camarón | 45 | Crema de chocho | 72 | Cazuela de pescado |
| 23 | Ceviche de palmito en tres sabores | 46 | Sopa de chochos | 73 | Sudado de pescado con verde y yuca |
| 24 | Ceviche de pescado | 47 | Crema de mote con crocante | 74 | Dorado con miel de cítricos |
| 25 | Champiñones rellenos | 48 | Mote pata | 75 | Merecumbé de tilapia |
| 26 | Palmito con crocante de verde y coco con mariscos | 49 | Sopa del huerto | 76 | Corvina en salsa de uvilla |
| 27 | Palmito Litoral, Sierra y Amazonía | 50 | Sopa de quinua | 77 | Corvina en costra de chochines |
| 28 | Tamales de sambo | 51 | Sopa tradicional de sambo | 78 | Corvina huancavilca en tigrillo marino |
| 29 | Canelones de acelga, col y champiñones | 52 | Crema de choclo y pernil | 79 | Pechugas de pollo en salsa |
| 30 | Crepes picantes de choclo | 53 | Crema de papaya | 80 | Pollo en salsa de maracuyá |
| 31 | Tamal de chochos | 54 | Triología de crema de palmito | 81 | Estofado de pollo con cubierta de choclo |
| 32 | Tamal quiteño de papa | 55 | Crema de aguacate | 82 | Pollo en salsa de chocho |
| 33 | Bolones de arroz | 56 | Yaguarlocro | 83 | Fritada de pollo |
| | | 57 | Locro de yuca con habas | | |
| | | 58 | Sopa de fréjol bolón y achogchas | | |
| | | 59 | Sopa de zapallo | | |





- 84 Estofado de frutas en gallina de Pinillo
- 85 Pollo con crema de aguacate
- 86 Pastel de verde con pollo
- 87 Chuletas milagreñas
- 88 Cerdo en salsa de uvilla y macadamia
- 89 Achogchas rellenas
- 90 Pastel de carne con puré de papas y nabos
- 91 Lomo relleno de tortilla de maíz
- 92 Lengua en salsa de uvillas
- 93 Lengua de ternero en salsa
- 94 Seco de chivo
- 95 Conejo al horno con estofado
- 96 Ñoquis de yuca con albahaca
- 97 Cebada perlada con champiñones
- POSTRES Y BEBIDAS**
- 100 Bollos de queso con salsa de guayaba
- 101 Cheesecake de tomate de árbol
- 103 Helado de banano
- 103 Tarta de chocolate
- 104 Pastel de camote con crema de mora
- 105 Torta de maduro con naranjilla
- 106 Soufflé de ricota y manzana
- 107 Pastelitos de chochos
- 108 Flan de arroz
- 109 Quimbolitos
- 110 Tamales dulces de yuca
- 111 Cebada dulce
- 112 Morocho al horno sobre sopa de babaco
- 113 Torta de guineo a la canela
- 114 Pastel de quinua y zanahoria
- 115 Buñuelos de mi abuela
- 116 Budín de chochos
- 117 Pastel de choclo
- 118 Buñuelos de papa con salsa de mortño
- 119 Torta de zuquini
- 120 Mousse de zapallo
- 121 Pristiños
- 122 Torta de naranjilla y yuca
- 123 Torta helada de higos
- 124 Helado de babaco y frutas
- 125 Delicia de zapallo
- 126 Helado de eucalipto
- 127 Helado de palmito y miel de azahares
- 128 Helado de velo de cacao
- 129 Galletas de avena y quinua
- 130 Guaguas de pan
- 131 Colada morada
- 132 Bombitas de nuez
- 133 Bolsitas con chocolate
- 134 Dulces de guanábana y macadamia
- 135 Jucho carnavalero
- 136 Dulzura de camote
- 137 Canelazo
- 138 Chocolate espeso de frutas
- 139 Arroz de cebada de leche
- 140 Espumoso de taxo
- 141 Bebida de chocolate
- 142 Cóctel de coco y piña
- 143 Cóctel equinoccio
- 143 Chucula de papa
- 144 Uvilla de amaretto
- 145 Granizado de claudias y uvilla
- 146 Rompopo manabita
- 147 Rosero de Gualaceo
- 148 Hervido de tamarindo
- 149 Yaguana con chochos
- 150 Colada de avena con naranjilla
- 151 Sangorache de palmito
- 152 Refresco de harina de maíz morado
- 153 Bebida de zapallo
- 154 Acoquinado
- 155 Chicha de arroz
- 156 **GLOSARIO**





EL TOQUE ECUATORIANO

Dirección General

DEPARTAMENTO DE MERCADEO
CORPORACIÓN FAVORITA

Edición y Diseño

EDITORIAL TAQUINA

Producción y maquillaje de platos

ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR
FOOD IDEA, YOLANDA LÓPEZ

Fotografía

ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR
JAIME GUERRA

Impresión

IMPRENTA MARISCAL

Un reconocimiento especial a Multienlace, empresa coordinadora de la selección de las 84 recetas ganadoras del concurso "El toque ecuatoriano" y que son las que aparecen en este libro. En el certamen participaron más de 1000 platos. Multienlace contó, para la clasificación, con el apoyo de: chef Edgar León (criterio en la selección), chef Patri-
cio Pacheco (criterio técnico) y actriz Toti Rodríguez (criterio en los procesos).

Agradecemos a la Asociación de Chefs del Ecuador por permitirnos utilizar y publicar las recetas y fotografías de sus platos; al igual que a todas las personas que participaron en el concurso "EL Toque Ecuatoriano", cuyas obras también se publican en este libro con el crédito respectivo.

Todos los derechos de reproducción, adaptación y ejecución reservados. Prohibida su reproducción total o parcial a través de cualquier medio sin la autorización por escrito de Corporación Favorita.

Este libro es una Edición Exclusiva de EDITORIAL TAQUINA para Corporación Favorita.

Comentarios y sugerencias www.supermaxi.com

I.S.B.N: 978-9978-373-14-9

I N T R O D U C C I Ó N

Bienvenidos



La identidad de los pueblos se cocina y se sirve a diario. Cada guiso preparado, cada plato servido, cada bocado ingerido moldean la cultura, la transforman y la recrean. Supermaxi y Megamaxi recogen, en esta ocasión, parte de esa sabiduría gastronómica y la plasman en 157 páginas.

Son 138 recetas: 49 bocadillos, entradas y sopas, 32 platos fuertes, 57 postres y bebidas. Todas incluyen ingredientes 100% ecuatorianos que toman forma en novedosos platos, muchos de ellos altamente refinados. El libro compila 54 preparaciones que fueron publicadas en este año bajo el título Ecuador Cultura Gourmet. Además, las mejores 84 recetas participantes en el concurso “El toque ecuatoriano” promovido, en todo el país, por nuestra cadena de supermercados e hipermercados.

Es un orgullo presentar esta nueva obra que combina dos sapiencias: las de experimentados chefs quienes se han formado en importantes escuelas de cocina y la de eruditos que cocinan sin escuela. Ambos, sentados en una misma mesa compartiendo, a través de estas páginas, lo que es su pasión: guisar para agradar.

Apoyamos



¡Enhorabuena por el país,
su cultura y sus delicias
gastronómicas!

lo nuestro

Impulsar el consumo de productos ecuatorianos es una de las prioridades de Supermaxi y Megamaxi. Por ello, promovemos numerosas campañas y nos sumamos a iniciativas que potencien el desarrollo nacional.

Para Supermaxi y Megamaxi, la riqueza del suelo ecuatoriano es motivo de orgullo. Frutas, legumbres, hortalizas, granos, especias... infinidad de gustos y sabores hacen del país una nación exquisita, una olla enorme donde se cocina la cultura a través de platos tan variados como sabrosos.

Costa, Sierra, Amazonia y Galápagos, regiones que mezclan y entremezclan, sabiduría mestiza, india, afroecuatoriana... fogones, ollas, sapiencia y herencia. La mesa entendida como el **espacio para saborear la compañía, la familia, los amigos...** Nace "El toque ecuatoriano" como un homenaje al sabor propio, como un **impulso al uso de ingredientes nacionales**, como un saludo a la cocina moderna y un cumplido a los guisos de antaño.

El toque ecuatoriano fue un certamen que convocó el envío de recetas con productos nacionales. **Se recibieron más de 1.000 fichas** que contenían delicias de sal y de dulce: entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas. De ellas, se seleccionaron 84 que son las que componen parte de este libro. Para Édgar León, chef nutricionista, quien –junto a otras personalidades– seleccionó las mejores preparaciones, lo más interesante fue descubrir el orgullo que sienten los ecuatorianos por su gastronomía. "La nuestra es una **cocina rica en variedad**, encantadora en sus recetas y seductora en sus sabores". Por ello, León

destaca la labor socio cultural de Supermaxi y Megamaxi en esta y en otras iniciativas ejemplarizadoras que buscan potencializar nuestra identidad.

Raíces culinarias

Chef Mauricio Armendaris
Asociación de chefs del Ecuador

Hace algunos años, en Ecuador se desarrollan varias tendencias culinarias que han ido estructurando diferentes propuestas. La Asociación de Chefs del Ecuador, ha liderado desde el año 2002, un programa que busca el **fortalecimiento de las cocinas regionales del país**. Este proceso ha contado con el apoyo académico de las principales escuelas, universidades de gastronomía y hotelería del país.

El compromiso de la nueva generación de cocineros ecuatorianos ha sido el **reorganizar el archivo histórico** de la cocina desde un punto de vista cultural y aplicando la regionalización de información, partiendo de los productos que son la **base de la culinaria a nivel mundial**.

La Asociación estableció cuatro regiones que presentan distintos pisos climáticos, en los que se encuentran variedades de plantas, frutas y vegetales al igual que diversos animales y peces que son la base de lo que hoy en día se conoce como cocina ecuatoriana, una de las **gastronomías más diversas y completas de América**.

Con origen preincaico y productos utilizados en el gran reino del Tahuantinsuyo, en la época republicana, en el periodo virreinal y vanguardista, la gastronomía nacional es el resultado de todo el **rico proceso evolutivo del país**.

Muchas de las recetas que se muestran en este libro son el corolario de este proyecto de recuperación de nuestra historia, de nuestros ingredientes y preparaciones.

La moderna cocina ecuatoriana **conserva nuestras raíces ancestrales** e incorpora valiosas herramientas técnicas a los procesos de antaño, incluyendo, además, estándares sanitarios y nutricionales.

En el mundo, las cocinas no se dividen por provincias sino por territorios. Es decir, por pisos climáticos porque es allí donde nacen y crecen los productos que son la base para la conformación de las cocinas regionales. Por esta razón, no se puede, por ejemplo, circunscribir el origen de una humita a la provincia de Bolívar porque en varias provincias del país se las elabora. Pero, sí se puede definir al maíz como un producto fundamental en la preparación de humitas en las distintas regiones de Ecuador.

Ahora, gracias al interés de Supermaxi y Megamaxi por priorizar el consumo de productos nacionales, nace esta segunda iniciativa que viene con "yapa": las 84 mejores recetas del fantástico concurso "El toque ecuatoriano".

BOCADITOS,



ENTRADAS Y SOPAS



POR: MARÍA GABRIELA COBOS RECALDE

Dip de cangrejo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 yucas
- 250 gramos de carne de cangrejo
- 1 taza de mayonesa
- 150 gramos de queso crema
- 1 cucharada de cebolla perla picada
- 1/2 ají picado fino
- 1 cucharada de cilantro picado
- Sal, limón y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

- En un bol mezcle la carne de cangrejo, la mayonesa, el queso crema, el ají, el cilantro y la cebolla previamente encurtida con limón y sal.

Este dip es ideal para acompañar yuquitas fritas, papitas fritas o el pasabocas de su agrado.





POR: XIMENA ELIZABETH ESPINOZA BERMÚDEZ

Bolitas de quinua y tocino

Porciones: 40 unidades
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1 taza de quinua cocida
- 1 huevo
- 1 taza de papa cocinada y pasada por un presapuré
- 150 gramos de tocino picado y frito
- 1/2 taza de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Aceite

PARA LA SALSA

- 3/4 de taza de mayonesa
- 1/4 de taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de ají molido

PREPARACIÓN

• En un bol mezcle la quinua con el huevo, la papa, el tocino, la sal y la nuez moscada, formando una masa manejable. • Tome porciones y forme bolitas del tamaño de una nuez. • Ruédelas por harina, quite el exceso y frías en aceite caliente. • Retírelas sobre papel absorbente. • Sirva acompañadas de la salsa.

SALSA

• En un bol pequeño mezcle todos los ingredientes hasta obtener una salsa muy bien amalgamada.



POR: MALENA SOLEDAD CASTILLO AYALA

Bolitas de papa con queso

Porciones: 30 unidades
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 250 gramos de queso ricota
- 1 taza de papa cocida y reducida a puré
- 3 huevos
- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Sal y aceite en cantidad necesaria

PREPARACIÓN

- En un recipiente ponga el puré de papa, incorpore el queso ricota, los huevos, la margarina y mezcle hasta integrar todos los ingredientes.
- Adicione la harina cernida con el polvo de hornear.
- Sazone con sal al gusto y forme una masa manejable, tome porciones y forme bolitas.
- Fría en aceite caliente.
- Retírelas sobre papel absorbente.





POR: HENRY VIVEROS GUERRERO

Bolitas de atún

Porciones: 24 unidades
Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 225 gramos de queso crema
- 1/2 taza de atún
- 1/4 de taza de mayonesa
- 1/4 de taza de cebollín picado fino
- 40 gramos de almendras tostadas y troceadas
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- En un tazón ablande el queso, incorpore el atún desmenuzado, el cebollín, la mayonesa; salpimiente y mezcle hasta amalgamarlo todo.
- Forme bolitas y páselas por las almendras trituradas.
- Refrigere por 1 hora y sirva.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Blinis con paté de trucha y salsa de ortiga

Porciones: 12

INGREDIENTES

- 285 gramos de trucha limpia y sin piel
- 1/4 taza de pasta de maní
- 4 cucharadas de cebolla picada en dados pequeños
- 5 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharada de aceite
- 3 cucharadas de cebollín picado
- Hojas de ortiga

SALSA

- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1/2 taza de fondo de ave
- 2 cucharaditas de hojas tiernas de ortiga
- Sal y pimienta

MASA

- 1 1/2 cucharadas de levadura fresca
- 1 1/3 tazas de leche tibia
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar
- 3/4 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de maíz precocido
- 2 huevos
- 1/4 taza de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

• Disuelva la levadura en la leche tibia. • Coloque las harinas tamizadas en un bol junto con el azúcar, las yemas y la sal. • Vierta la leche poco a poco, batiendo para que no se formen grumos y se obtenga una masa lisa. • Cubra con papel film y deje reposar por 30 minutos; pasado este tiempo, agregue la mantequilla derretida y fría. • Finalmente, incorpore las claras batidas a punto de nieve en forma delicada y envolvente. • Coloque pequeñas porciones de la preparación en una sartén antiadherente, ligeramente engrasada; cueza por ambos lados a fuego medio, retire y deje reposar en una rejilla. • Procese la trucha junto con la pasta de maní, la cebolla, el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta; agregue a esta mezcla el cebollín picado. • Coloque en un plástico film dándole forma de cilindro y lleve a refrigerar por lo menos dos horas. • Caliente el azúcar para realizar un caramelo, agregue la mantequilla y luego el vinagre. • Incorpore las hojas tiernas de ortiga licuadas con el fondo de ave y cernidas. • Salpimiente y deje reducir. • Disponga en platos alternadamente, los blinis de maíz, el paté de trucha y acompañado de la salsa; decore con hojas de ortiga fritas.





POR: CARMITA DOMITILA ESPEJO MATAILO

Empanadas de mote

Porciones: 25 unidades
 Tiempo de preparación: 40 minutos
 Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 460 gramos de mote
- 125 gramos de carne molida de cerdo
- 1 taza de arroz cocido
- 2 huevos duros picados
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de aceite de color
- 1 rama de cebolla picada fino
- 2 dientes de ajo picado fino
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

- Lave el mote y cuézalo en abundante agua por 30 minutos.
- Cuele y redúzcalo a puré.
- Coloque el puré de mote en un bol, incorpore la mantequilla y el achiote; salpimiente al gusto.
- Amase muy bien hasta amalgamarlo todo.
- Forme una bola, póngala dentro de una bolsa plástica y déjela reposar.
- Prepare el relleno: lleve una sartén al fuego con el aceite de color y el aceite y sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes; incorpore la carne y deje cocer hasta que el líquido que haya soltado la carne se haya reducido.
- Sazone con la sal, la pimienta y el comino.
- Incorpore el arroz y los huevos duros, remueva y deje cocer por 5 minutos más.
- Tome porciones de masa, forme una bola, colóquela dentro de una bolsa plástica y extiéndala con un bolillo, coloque una porción de relleno y forme las empanadas.
- Fría en aceite caliente, retírelas sobre papel absorbente.
- Sirva caliente, acompañe con ají.



POR: MARÍA PATRICIA MANTUANO MUÑOZ

Empanadas de pollo

Porciones: 8 unidades
 Tiempo de preparación: 45 minutos
 Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 750 gramos de harina
- 500 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 4 tazas de agua

PARA EL RELLENO

- 500 gramos de pollo
- 2 huevos duros
- 500 gramos de pan
- 125 gramos de pasas
- 125 gramos de aceitunas
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de salsa china
- Aceite para freír
- Sal, pimienta, comino

PREPARACIÓN

RELLENO

• Cueza el pollo con los condimentos y la cebolla blanca picada fino. • Una vez cocido el pollo, retire del fuego y desmenúcelo; regréselo a la olla, incorpore las pasas, las aceitunas, la salsa china, el azúcar, el pan y remueva hasta integrarlo todo. • Regrese la olla al fuego y deje cocer por 5 minutos más, agregue al último los huevos picados. • Retire del fuego y reserve.

MASA

• Ponga en un tazón la harina cernida, la sal, el azúcar y la mantequilla. • Mezcle hasta integrarlo todo. • Agregue el agua y amase hasta que no se pegue en las manos. • Forme bolitas y estire con un rodillo hasta que quede un espesor de 0.50 cm. • Rellene con el condumio, moje los bordes, repulgue o selle con un tenedor. • Fría en aceite muy caliente hasta que estén doradas.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Ensalada verde

Porciones: 15

INGREDIENTES

- 100 gramos de pulpa de aguacate
- 50 gramos de hojas achicoria
- 80 gramos de hojas de ortiga
- 50 gramos de hojas de paico
- 100 gramos de carne de cuy tostada y cortada
- 1/2 taza de miel
- 30 gramos de ají verde, rojo y amarillo
- 50 gramos de hojas de diente de león
- 50 gramos de sangorache
- Aceite
- Limón

PREPARACIÓN

- Blanquee y escurra la ortiga.
- Lave y desinfecte muy bien el resto de hojas.
- Pique el ají en dados pequeños y mezcle con la miel; reserve.
- Prepare una vinagreta con el limón y el aceite.
- Trocee el aguacate y mezcle con la ortiga, las hojas lavadas y la carne de cuy.
- Bañe con la vinagreta y la miel de ají.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Ceviche de camarón

Porción: 1

INGREDIENTES

- 80 gramos de camarones pelados
- 30 gramos de cebolla paiteña cortada en juliana
- 40 gramos de tomate riñón maduro cortado en dados
- 2 cucharaditas de jugo limón
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de salsa de ají o ají picado muy fino
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de cilantro picado fino
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 naranja
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En un bol coloque la cebolla, el jugo de limón y el tomate; salpimiente, remueva y reserve. • Cocine los camarones por un minuto en agua hirviendo con sal, retire del fuego, cuele y reserve el líquido de la cocción. • Aparte, haga una salsa con una taza del líquido de la cocción del camarón, el jugo de la naranja, la mostaza, el cilantro, la salsa de ají o el ají picado y la salsa de tomate; remueva. • Incorpore la preparación de la cebolla junto con un chorrillo de aceite y los camarones, rectifique la sazón si es necesario; intégrelo todo. • Lleve a la nevera para que repose por 10 minutos. • Sirva en pocillos o copas, acompañado con tostado, canguil o chifles.

El ingrediente importante en todo ceviche es la combinación de tomate riñón, limón y cebolla; en su conjunto es una preparación con alto contenido de vitamina C; colabora en la resistencia a las enfermedades respiratorias.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Ceviche de palmito en tres sabores

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 kilo de palmito en conserva cortado en rodajas
- 120 gramos de cebolla perla cortada en juliana
- 150 gramos de tomate picados en dados
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de perejil picado fino
- 1/4 de cucharadita de cilantro picado fino
- 1 taza de jugo de maracuyá
- 1 taza de jugo de tomate de árbol
- 1 taza de jugo de naranjilla
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En un bol marine la cebolla con sal y jugo de limón, por 10 minutos.
- Incorpore el palmito, el tomate, el perejil y el cilantro.
- Sazone con sal y pimienta.
- Reparta la preparación en 3 pocillos, añada el jugo de maracuyá a uno, a otro el de naranjilla y al último el de tomate.
- Sirva acompañado de maíz tostado, canguil y chifles.

El palmito es un alimento de fácil digestión y bajo contenido de grasas, contiene mucha fibra, vitamina C y hierro. Por su alto contenido de fósforo y calcio, se recomienda para hacer dieta y como comida natural en hospitales.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Ceviche de pescado

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 4 tazas de agua fría
- 60 gramos de cebolla paiteña picada en trozos
- 30 gramos de cebolla blanca picada en trozos
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 granos de pimienta negra
- 1 kilo de pescado picado en cubos
- 125 gramos de cebolla paiteña picada en juliana
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/3 de taza de jugo de limón sutil
- 1/2 taza de agua de la cocción del pescado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- 90 gramos de tomate picado en dados
- 30 gramos de pimiento verde picado en dados pequeños
- 1 cucharadita de cilantro picado fino

PREPARACIÓN

• Lleve una cacerola al fuego con el agua, la cebolla paiteña en trozos, el ajo, el laurel y la pimienta negra. • Tape y deje cocer por 10 minutos. • Incorpore el pescado y cueza por 5 minutos más. • Retire el caldo del fuego, cuele y deje que se enfríe. • Coloque en un bol la cebolla picada en juliana junto con 1/4 de taza del jugo de limón y deje reposar por 5 minutos. • Cuele y reserve la cebolla. • En otro bol grande coloque el jugo de naranja, el caldo de pescado, el tomate, la cebolla, el pimiento, la mostaza, el aceite, una cucharada de jugo de limón y el cilantro. • Sazone con sal, remueva hasta integrarlo todo. • Al último incorpore el pescado. • Sirva de inmediato acompañado de canguil, maíz tostado o chifles.

Aunque se trata de una de las plantas medicinales empleadas desde hace mucho tiempo, el cilantro puede producir mareo si se ingiere en dosis elevadas. Aporta su sabor en condición fresca, por lo que debe preferirse a la deshidratada.





POR: MARÍA EUGENIA BERMEO CORONEL

Champiñones rellenos

Porciones: 30 bocaditos
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES

- 30 champiñones grandes
- 1/2 taza de carne de cangrejo
- 125 gramos de queso mozzarella
- 30 gramos de queso parmesano
- 2 cucharadas de cebolla blanca
- 1 cucharada de albahaca
- 1/4 de taza de vino blanco
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Retire los tallos de los champiñones y ahúquelos cuidadosamente.
- Coloque en una sartén la mantequilla, el aceite y lleve al fuego; sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Incorpore el cangrejo, el vino blanco y deje cocer por 10 minutos.
- Agregue la crema, la albahaca picada fino, salpimiente y finalmente adicione el queso mozzarella rallado.
- Remueva y continúe la cocción por 2 minutos más.
- Retire del fuego y deje enfriar un poco.
- Rellene con esta preparación los champiñones y espolvoree con queso parmesano.
- Lleve al horno precalentado a temperatura alta para gratinar.
- Sirva de inmediato.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Palmito con crocante de verde y coco con mariscos

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 800 gramos de palmito en conserva
- 160 gramos de plátano verde rallado
- 160 gramos de coco deshidratado
- 400 gramos de pulpo
- 240 gramos de calamar en anillos
- 2 tazas de jugo de naranjilla
- 100 gramos de azúcar morena
- 2 hojas de laurel
- 200 gramos de harina
- 2 huevos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 100 gramos de cebolla perla
- 1 rama de apio
- Aceite de fritura
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Cueza el pulpo en un caldo de apio, laurel y cebolla, realizando tres hervores y tres inmersiones en agua con hielo.
- Cueza los anillos de calamar por 3 minutos en el mismo caldo y reserve 1 taza de este.
- Seque los palmitos y páselos por harina, huevo batido y una mezcla de verde y coco deshidratado; fríalos.
- Haga un caramelo con el azúcar, agregue el jugo de naranjilla, el jugo de limón y la taza del caldo de la cocción de los mariscos; reduzca.
- Sirva y decore con una hoja de albahaca frita.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Palmito Litoral, Sierra y Amazonía

Porciones: 64

INGREDIENTES

- 1.8 kilos de palmito fresco
- 1 kilo de camarón de río
- 250 gramos de chocho
- 250 gramos de quinua
- 500 gramos de chonta
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 11/2 kilos de camarón
- 500 gramos de pimiento verde
- 500 gramos de pimiento amarillo
- 500 gramos de pimiento rojo
- 400 gramos de pulpa de tamarindo
- 150 gramos de cebolla perla
- 11/2 cucharadas de ajo picado
- 3/4 de taza de aceite girasol
- 30 gramos de panela
- 1 rama de canela
- 1/2 cucharadita de ishpingo rallado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Cueza el palmito fresco en un caldo de vegetales por 30 minutos. • Retire del fuego, extraiga el corazón y reserve. • Cueza por separado la quinua y la chonta pelada. • Licúe la chonta picada con sal, perejil y cilantro hasta que se reduzca a puré. • Pique en juliana los tres tipos de pimiento. • Lleve una cazuela al fuego con pulpa de tamarindo, la cebolla finamente picada, el ajo picado, la panela, la canela y el ishpingo; deje cocer hasta obtener un chutney; reserve. • Rellene un palmito con los camarones picados y salpimentados, envuelva en papel film y hierva por 3 minutos. • Mezcle la quinua y los chochos picados; rellene otro palmito. • Licúe la pulpa de la chonta picada con la sal, el perejil y el cilantro; reduzca a puré y rellene otro palmito. • Pique en julianas los tres tipos de pimiento. • Corte de manera oblicua los palmitos, de manera que obtenga cilindros de 10 cm. • Sirva los palmitos acompañados del chutney y los pimientos.

Este plato nos da mucha proteína y energía por su contenido de palmito, chonta, camarón, quinua y chocho; todos se equilibran en proteína y grasa saludable que permite controlar el colesterol. Además, el ishpingo, la canela y el tamarindo se combinan para hacer exquisitos complementos en sabor.



POR: SUSANA PAREDES VIZCAÍNO

Tamales de sambo

Porciones: 8 tamales
 Tiempo de preparación: 40 minutos
 Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 1 kilo de pulpa de sambo sin semillas
- 1/4 de taza de mantequilla
- 3 huevos
- 1/3 de taza de maicena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de queso fresco
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 6 tazas de agua

PARA EL RELLENO

- 1 cebolla perla mediana picada fino
- 1 rama de cebolla blanca picada fino
- 1 pimiento verde picado en dados pequeños
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 huevos duros cortados en rodajas
- 1 ají lavado y cortado en tiras, sin semillas
- 10 hojas de achira
- Perejil para adornar

PREPARACIÓN

• Cocine el sambo en 6 tazas de agua con sal y el jugo de limón hasta que esté suave. • Escorra bien hasta extraer toda el agua, reduzca a puré. • Coloque el sambo en un tazón, incorpore la mantequilla derretida (no muy caliente) y bata ligeramente, añada uno a uno los huevos, batiendo bien después de cada adición. • Incorpore la maicena cernida con el polvo de hornear y el queso; sazone con sal y bata muy bien para integrarlo todo. • Para el relleno haga un refrito de cebolla blanca, cebolla perla, pimiento rojo y el pollo. • Limpie muy bien las hojas de achira y disponga dos cucharadas de la masa en cada hoja; coloque una porción de relleno, una rodaja de huevo, una tira de ají y una hojita de perejil. • Cierre la hoja y cocine a baño María hasta que la masa esté sólida.





POR: FLAVIO ELOY CHICA CHICA

Canelones de acelga, col y champiñones

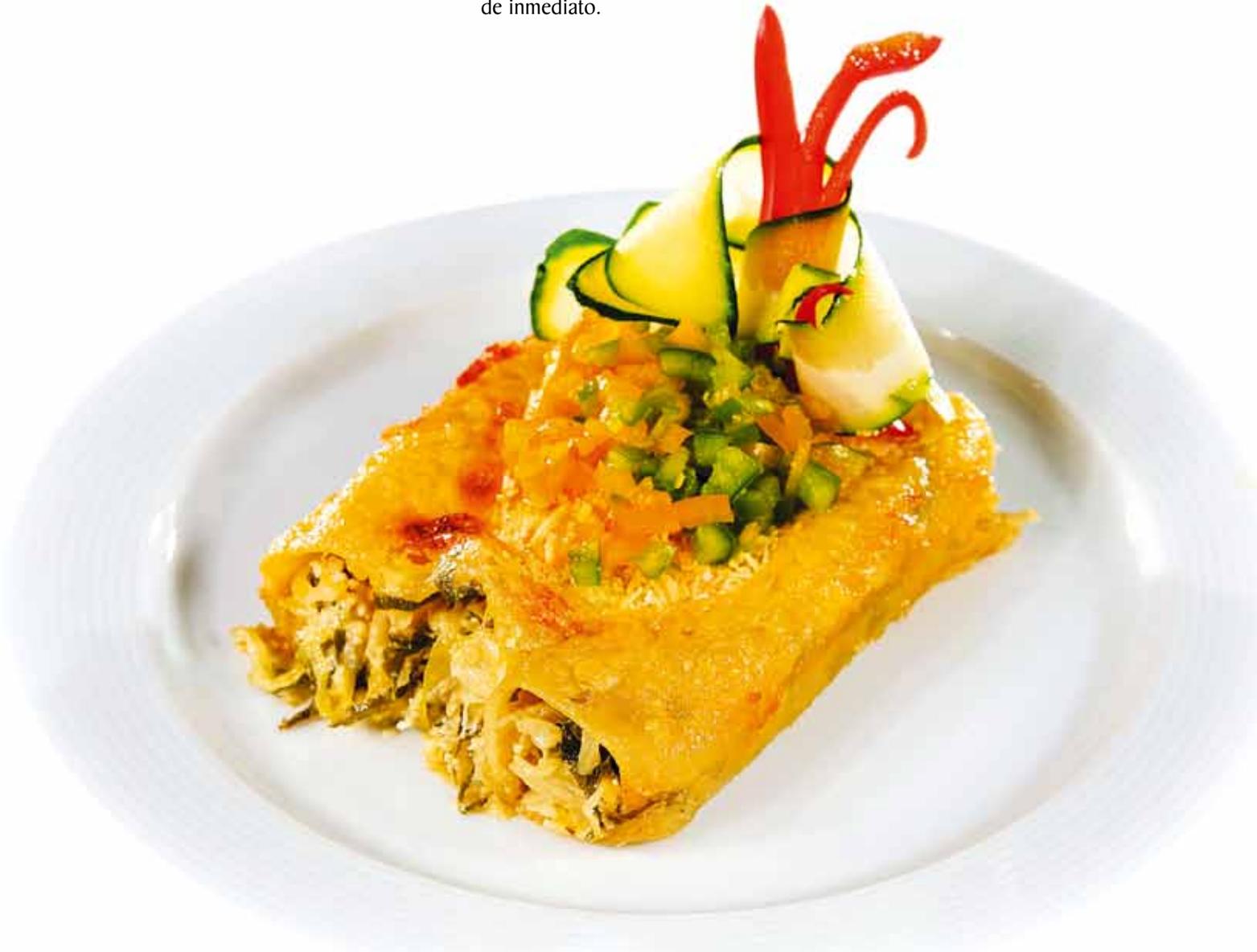
Porciones: 8
 Tiempo de preparación: 25 minutos
 Tiempo de cocción: 45 minutos

INGREDIENTES

- 16 láminas de pasta para lasaña
- 500 gramos de queso ricota
- 250 gramos de queso crema
- 30 gramos de mantequilla
- 2 tazas de crema de leche
- 2 atados de acelga
- 10 hojas de col
- 250 gramos de champiñones
- 1 cucharadita de mostaza
- 50 gramos de queso parmesano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

• Ponga a hervir suficiente agua con un chorrito de aceite y una cucharadita de sal y cueza la pasta hasta que esté al dente; hágalo de tres en tres para evitar que se peguen entre sí. • Retire y páselas por agua fría, póngalas sobre un mantel limpio y cúbralas hasta el momento de rellenar. • Lave y desinfecte las hojas de acelga y col, séquelas con un paño limpio. • Retire los troncos y córtelas en juliana fina. • Cocine la col en agua con sal hasta que esté blanda; escurra y reserve. • Lleve una sartén al fuego con la mantequilla, rehogue por un minuto los champiñones limpios y picados, añada la acelga y la col; salpimente. • En un bol coloque los quesos, mézclelos con la ayuda de una cuchara de madera. • Incorpore la preparación de los champiñones, la acelga y la col; intégrelo todo. • Arme los canelones en un pírex o bandeja de horno, distribuyendo porciones iguales en cada lámina de pasta. • Cubra con la crema de leche y rocíe con el queso parmesano. • Lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C- 350°F) hasta que se doren. • Sirva de inmediato.



POR: LUCÍA GRACIELA RECALDE GARCÉS

Crepes picantes de choclo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

MASA

- 500 gramos de choclo maduro
- 3/4 de taza de leche
- 2 huevos
- Sal y pimienta
- Aceite

RELLENO

- 250 gramos de carne molida de res
- 1 cucharada de cebolla perla picada fino
- 1 cucharada de ají picado sin semilla
- 1 diente de ajo picado fino
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo duro
- 100 gramos arveja cocida
- 100 gramos de queso maduro rallado
- Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

• Ponga la carne molida en una cacerola con agua fría y desmenúcela. • Lleve a fuego alto y deje cocer por 10 minutos; escurra y reserve. • Licúe el choclo con la leche hasta obtener una mezcla homogénea, cuele. • Ponga la preparación en un tazón, incorpore los huevos, salpimiente y bata hasta amalgamarlo todo. • Lleve una sartén al fuego con el aceite y saltee las cebollas, el ají y el ajo hasta que estén transparentes. • Incorpore la carne molida y deje cocer por 5 minutos • Añada las arvejas y el huevo duro picado, cueza por 5 minutos más. • En una sartén mediana de teflón coloque una pequeña cantidad de aceite para humedecer el fondo de la sartén. • Una vez caliente ponga una cantidad de la mezcla de choclo de manera que cubra el fondo, cueza de lado y lado. • Disponga el relleno y doble. • Sirva con queso rallado y cilantro picado.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Tamal de chochos

Porciones: 14 unidades

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 600 gramos de mote pelado y sin hembrilla
- 400 gramos de chochos pelados y cocidos
- 270 gramos de mantequilla suavizada
- 110 gramos de queso fresco rallado
- 5 yemas de huevo batidas
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de achiote
- 5 claras de huevo batidas a punto de nieve

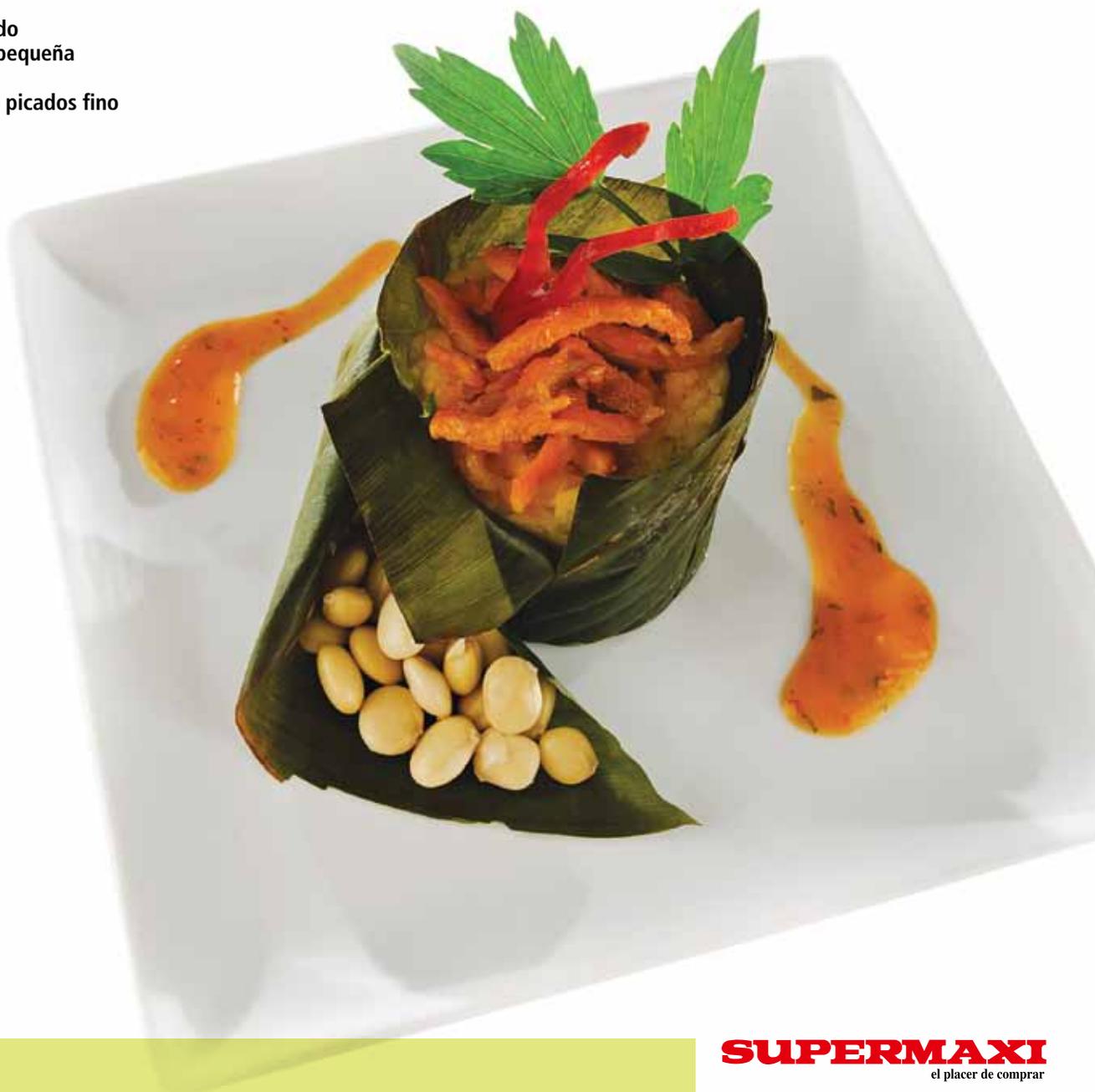
PARA EL RELLENO

- 500 gramos de espinazo de cerdo
 - 1 cebolla perla pequeña picada fino
 - 2 dientes de ajo picados fino
 - Achiote
 - Sal y pimienta
 - Orégano
-
- Chochos
 - Tostado
 - Hojas de achira

PREPARACIÓN

- Mezcle todos los ingredientes en un bol, excepto las claras que las agregará al final delicadamente y en forma envolvente.
- Cueza y desmenuce la carne de cerdo.
- Haga un refrito con la cebolla, el ajo y el achiote.
- Sazone con la sal y la pimienta al gusto.
- Arme los tamales en hoja de achira, colocando la masa en el centro y el relleno de carne en ella.
- Cierre y cueza a vapor.
- Acompañe con chochos y tostado, si es de su agrado.

El chocho o tarwi por su riqueza proteica representa una solución a la desnutrición; 150 gramos de chochos con tostado pueden representar un almuerzo rápido y de bajo costo, ofreciendo el aporte nutricional básico en relación a los principales nutrientes.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Tamal quiteño de papa

Porciones: 8

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 2 libras de papas peladas, cocidas y reducidas a puré
- 2 cucharadas de maicena, cernidas junto con una cucharadita de polvo para hornear
- 1/4 de taza de leche fría
- 2 cucharadas de mantequilla caliente
- 4 cucharadas de queso fresco rallado

PARA EL RELLENO

- 1 rama de cebolla picada muy fino
- 1 huevo duro cortado en rebanadas
- 1 cucharadita de achiote
- 200 gramos de pollo cocido y picado fino

PREPARACIÓN

MASA

- Mezcle todos los ingredientes de la masa, hasta incorporarlo todo.

RELLENO

- Sofría la cebolla en el achiote hasta que esté transparente, agregue el pollo y salpimiente.
- Disponga un poco de masa en una hoja y en el centro, el relleno y la guarnición de huevo. • Doble la hoja para cerrar los tamales. • Cocínelos al vapor durante 30 minutos, en una tamalera.





POR: CAROLINA IVONNE TEJADA RUIZ

Bolones de arroz

Porciones: 12 unidades
 Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 460 gramos de arroz
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite o manteca de color

PARA EL RELLENO

- 125 gramos de carne de res molida y cocida
- 125 gramos de maní molido
- 1/2 taza de leche
- 1 taza de arvejas cocinadas
- 1 taza de zanahoria amarilla cocinada y picada
- 1 huevo duro picado en dados
- 1 rama de cebolla blanca finamente picada
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

• Cocine el arroz con el doble de agua para que quede bien blando. • Cuele y deje enfriar. • Para el relleno haga un refrito con la cebolla blanca, sal, achiote y comino; cuando la cebolla esté dorada, licúe el maní con la leche y agregue cuando espese: la carne, la zanahoria, las arvejas y el huevo duro picado. • Para la masa en un tazón mezcle el arroz con el huevo crudo y el aceite o manteca de color. • Salpimiente y mezcle hasta obtener una masa muy bien amalgamada. • Tome porciones y forme los bolones, ahuéquelos; coloque una porción del relleno, forme bolas y dispóngalos en una bandeja sobre papel encerado y déjelos reposar en la nevera por 10 minutos • Fría los bolones en aceite caliente a fuego medio hasta que estén dorados • Si es de su agrado puede agregar una loncha de queso mozzarella y gratine en el horno a temperatura alta antes de servir.



POR: HEIDI PINZÓN VALENCIA

Croquetas serranas

Porciones: 15 a 20

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de lentejas bien cocidas
- 3/4 de taza de arroz bien cocido
- 1 huevo
- 1 taza de nueces o de maní semitriturados
- 1 cebolla perla mediana
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de miga de pan
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite necesario para freír

PREPARACIÓN

- Sofría por 3 minutos la cebolla con una cucharadita de aceite.
- Mezcle bien el sofrito con las lentejas, el arroz, el huevo batido, las nueces o maní y salpimiente al gusto.
- Mezcle todo hasta obtener una masa muy bien amalgamada.
- Tome porciones pequeñas con sus manos y forme croquetas; páselas por las migas de pan y fríalas en abundante aceite caliente.
- Si lo desea puede también hornearlas hasta que estén doradas.





POR: ANITA MIREYA NARVÁEZ MÁRQUEZ

Budín de quinua

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

INGREDIENTES

- 225 gramos de quinua
- 2 cucharadas de maní tostado y triturado
- 1 cucharada de mantequilla
- 160 gramos de queso fresco rallado
- 6 huevos
- 2 ramas de cebolla blanca picadas muy fino
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cueza la quinua con agua suficiente hasta que esté suave; cuele y reserve.
- En un tazón coloque la quinua, incorpore la mantequilla, la cebolla, el queso rallado, las yemas de huevo y salpimiente al gusto.
- Bata enérgicamente hasta integrarlo todo.
- Incorpore las claras batidas a punto de nieve con una espátula de manera delicada y envolvente.
- Coloque la preparación en una budinera previamente engrasada y lleve al horno a baño María por una hora o hasta que al introducir un palillo, al sacarlo salga limpio.
- Retire del horno, deje enfriar un poco antes de servir.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Puchero

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 400 gramos de manzana arenosa
- 200 gramos de zapallo
- 500 gramos de papa leona
- 150 gramos de arveja
- 150 gramos de haba
- 150 gramos de zanahoria
- 1 cucharada de ajo
- 30 gramos de cebolla paiteña
- 100 gramos de cebolla blanca
- 500 gramos de costilla de borrego
- 8 tazas de agua
- Aceite
- Sal, pimienta y comino
- Cilantro y perejil

PREPARACIÓN

• Prepare un refrito con el ajo y las cebollas. • Añada la sal, la pimienta y el comino. • Agregue la manzana pelada y troceada, el zapallo, la arveja, el haba, la zanahoria pelada y troceada y la costilla de borrego. • Fría todo por 10 minutos. • Retire la costilla y licúe todo con el agua. • Cierna en una olla y coloque la costilla y las papas; termine de cocer. • Agregue el cilantro y el perejil picados; rectifique con sal y pimienta.





POR: MAGDALENA DEL ROSARIO SEGURA VILLALBA

Sopa cremosa Costa y Sierra

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

INGREDIENTES

- 4 filetes de tilapia
- 1 taza de choclo
- 2 cabezas de pescado
- 12 camarones grandes
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de zapallo
- 1 taza de mote cocido
- 2 cebollas perla
- 1/2 taza de arveja precocida
- 2 trozos de yuca
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 rama de apio
- 1/2 plátano verde
- 2 dientes de ajo
- Perejil, tomillo, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En 4 litros de agua fría empiece la cocción de las cabezas de pescado con el apio, una cebolla troceada, un ajo picado, la sal y la pimienta. • Cueza por 30 minutos espumando de vez en cuando; retire del fuego, cuele y reserve el caldo. • En una olla caliente la mantequilla y el aceite, sofría la cebolla y el ajo restante picados fino, hasta que estén transparentes. • Incorpore el zapallo, la yuca, el verde y el mote, deje cocer por 5 minutos más. • Añada el caldo reservado, el perejil, el tomillo, remueva y deje cocer por 15 minutos. • Retire del fuego, deje reposar unos minutos, reserve una taza de ingredientes sólidos para la decoración y licúe. • Regrese la crema al fuego y añada la leche de coco, la arveja y la tilapia cortada en cubos, deje hervir por 5 minutos más; sazone con la sal y la pimienta, retire del fuego. • Atraviese los camarones con palillos para que mantengan su forma, salpimente; fríalos en aceite con achiote 2 minutos por lado. • Sirva la crema disponiendo en cada plato una porción de sólidos y llenando el resto con la crema. • Decore con los camarones y la tilapia; sirva.



POR: NATACHA ELIZABETH PONCE MENDOZA

Caldo de bagre

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de bagre
- 3 cucharadas de maní molido
- 250 gramos de yuca picada
- 1 plátano verde mediano
- 250 gramos de camotes pelados y troceados
- 1 ajo
- 3 1/2 litros de agua
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cucharadita de achiote
- 1/2 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Limón para servir

PREPARACIÓN

• En una sartén coloque el aceite, el achiote y sofría la cebolla cortada en juliana y el ajo picado, hasta que estén transparentes; sazone con la sal y el comino; retire del fuego. • En la licuadora coloque medio litro de agua, la mitad de un plátano verde, las 3 cucharaditas de maní y licúe hasta que estén totalmente disueltos. • Hierva 3 litros de agua en una olla y agregue el refrito, la mezcla del plátano y el maní. • Cueza por 20 minutos. • Agregue la yuca partida, el camote y la otra mitad del plátano verde en cuadritos; cueza por 30 minutos. • Divida el bagre en 8 porciones y cueza hasta que esté listo; corrija la sal al gusto. • Retire del fuego; sirva acompañado de camotes fritos y gotas de limón.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Sopa de camarones

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 500 gramos de camarón
- 4 tazas de agua
- 2 tomates grandes sin piel y sin semillas
- 1 cucharada de cilantro
- 1 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharada de cebollín
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla perla

PREPARACIÓN

- Pele los camarones, lave y retire la vena; reserve las cáscaras.
- Haga un fondo de camarón: en una olla caliente la mantequilla y sofría la cebolla, el ajo y las cáscaras de camarón por 5 minutos.
- Añada el agua y deje cocer por 10 minutos; retire del fuego y cuele.
- Lleve el caldo al fuego, agregue el tomate cortado en pedazos medianos y luego poco a poco la leche de coco.
- Deje hervir, agregue los camarones, rectifique la sazón y sirva con cebollín picado.

El coco es la fruta con más alta cantidad de calorías que existe. Aporta además con minerales como potasio, fósforo, calcio y magnesio, así como cantidades importantes de fibra, la que es muy beneficiosa para el sistema digestivo.



POR: VIVIANA PATRICIA MURILLO CUCALÓN

Locro con langostinos

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

INGREDIENTES

- 4 langostinos sin cabeza
- 1 taza de maíz amarillo
- 1 taza de maíz blanco
- 1 taza de yuca en cubos
- 1 cebolla perla pequeña picada en cubos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 ajíes picados en tiras finas
- 1/4 de taza de ron
- 1 taza de leche de coco
- 3 tazas de fondo de pescado
- 1 rama de cebolla blanca picada fino
- 1 cucharadita de achiote
- 5 tallos de cilantro
- Cilantro picado para decorar

FONDO DE PESCADO

- 2 cabezas de pescado
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria troceada
- 1 diente de ajo picado

PREPARACIÓN

• Prepare un fondo de pescado o caldo con cabezas de pescado, el apio, la zanahoria y el ajo; deje cocer tapado por 1 hora a fuego medio. • Cuele y reserve el caldo. • En una cacerola caliente la mantequilla y sofría los dos tipos de cebolla hasta que estén transparentes; incorpore la yuca y los maíces, adicione el caldo de pescado y deje hervir por 20 minutos. • Añada los tallos de cilantro machacados y deje cocer por 5 minutos más. • Incorpore la leche de coco y el ron, retire del fuego, retire los tallos y licúe. • Aparte sazone con sal y pimienta los langostinos y dórelos en una sartén con un chorrito de aceite de color. • Ponga en una olla el aceite a calentar y eche rápidamente los ajíes hasta que se doren, aproximadamente un minuto; reserve. • Sirva la sopa con los langostinos decorando con el cilantro picado y las tiritas de ají.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Raspado de verde con camarones y tilapia

Porciones: 2

INGREDIENTES

- 50 gramos de camarones
- 50 gramos de tilapia
- 20 gramos de cebolla paitaña en dados pequeños
- 1 cucharada de cebolla blanca picada en dados pequeños
- 100 gramos de plátano verde
- 1/2 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharadita de achiote
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 rama de cilantro

PREPARACIÓN

- Haga el refrito con las cebollas, el achiote y el aceite, deje que se cueza.
- Ralle el plátano verde, unte con poco de achiote para evitar que se negree, reserve.
- Una vez cocida la cebolla, agregue el agua y luego el plátano.
- Espere que hierva, adicione el cilantro y el perejil, deje que espese.
- Rebose la tilapia y agregue a la preparación, junto con los camarones.
- Rectifique la sazón y sirva.



POR: SUSANA SOTOMAYOR ROBLES

Sopa canoera de camarón

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES

- 2 plátanos verdes medianos rallados
- 500 gramos de camarones
- 2 cucharadas de aceite o manteca de color
- 10 hojas de albahaca
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de orégano
- 2 ramas de cilantro
- 10 tazas de agua
- 1 taza de fideos tipo lazo
- 1 taza de leche

PREPARACIÓN

- Lleve una olla al fuego y haga un refrito con una cucharada de aceite de color, la cebolla, el cilantro picado y el orégano; reserve 2 cucharadas del refrito.
- Incorpore el agua y deje hervir por 15 minutos.
- Apague el fuego y reserve en caliente.
- Pele los verdes y rálloslos, colóquelos en un bol.
- Incorpore el aceite de color restante, salpimiente; agregue los camarones picados, las dos cucharadas de refrito que reservó, la albahaca picada fino; intégrelo todo hasta obtener una pasta muy bien amalgamada.
- Tome porciones del tamaño de un limón sutil y forme bolitas; agréguelas al caldo hirviendo.
- No tape la olla y deje que se cuezan a término medio; incorpore los fideos, la leche y continúe la cocción hasta que las bolas floten y el fideo esté suave.
- Rectifique la sazón y sirva de inmediato.





POR: ALEXANDRA PAULINA MENA SEGURA

Caldo dorado de corvina

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES

- 2 cabezas de corvina
- 1/2 kilo de filete de corvina
- 1 cebolla perla picada
- 1 cebolla blanca picada
- 2 ramas de apio
- 1 pimiento verde
- 4 tiras de pan blanco
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 3 ajos
- 2 tomates grandes
- 6 papas medianas
- 1/4 de taza de vino blanco
- 1 zanahoria amarilla
- Sal, aceite de oliva, pimienta, achiote al gusto

PREPARACIÓN

- Hierva durante 30 minutos las cabezas de corvina con cebolla perla, sal, pimienta y una rama de apio; cuele y deje cocer a fuego lento.
- Pique muy fino la zanahoria, los pimientos, el apio y el tomate sin piel y sin semillas.
- Haga rodajas de papas delgadas.
- Salpimiente la corvina y dore en una sartén con un chorrillo de aceite, retire de la sartén cuidadosamente para evitar que se deshagan.
- En la misma grasa sofría la cebolla blanca, 2 ajos machacados y los pimientos, cuando estén transparentes ponga el vino; deje evaporar y pase al caldo, añadiendo el achiote, las papas y el tomate.
- Deje hervir por 5 minutos, corrija la sal y pimienta, de ser necesario, y apague.
- A las tostadas páselas una brocha con aceite de oliva y frote con el ajo restante.
- Para servir ponga en el fondo del plato la tostada, luego el filete y alrededor el caldo bien caliente.



POR: DIEGO ROLANDO GUEVARA LÓPEZ

Repe de verde

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cebolla paitaña picada finamente
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 plátanos seda verdes
- 1 litro de caldo de carne
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de cilantro
- Pan baguette para acompañar
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla sofría en la mantequilla, el ajo machacado y las cebollas picadas muy fino, hasta que estén transparentes; añade el caldo y deje hervir por 5 minutos.
- Ralle los verdes directamente en el caldo y cueza por 10 minutos más; incorpore la leche, salpimiente al gusto.
- Al final agregue el cilantro finamente picado.
- Sirva caliente, acompañado de rodajas de pan baguette frito en margarina.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Crema de chocho

Porciones: 4

INGREDIENTES

- 250 gramos de chochos
- 1 cucharada de cebolla blanca picada fino
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 taza de crema de leche
- 2 cucharadas de pasta de maní

PREPARACIÓN

• Saltee la cebolla y los chochos. • Tueste levemente la harina con la mantequilla. • Licúe el caldo con el salteado y la harina tostada. • Ponga en un olla el licuado y agregue la crema de leche y el maní. • Cueza hasta que espese un poco y sirva.

El chocho, además de preferirse por su alto contenido proteico, se emplea para controlar parásitos intestinales, así que no dude en consumir esta leguminosa potencialmente curativa.



POR: BETTY DAYSI CAMANA RENDÓN

Sopa de chochos

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 paquete de menudencias de pollo
- 1/2 taza de chochos pelados
- 1/2 taza de chochos licuados con 1/2 taza de leche
- 4 papas grandes peladas y cocidas
- 2 ajos machacados y picados muy fino
- 1 cucharadita de achiote
- 1 aguacate
- 1 litro de agua
- 1 cubito de concentrado de pollo
- 1/4 de taza de perejil
- Cilantro y cebollín

PREPARACIÓN

- Lleve al fuego una cacerola con las menudencias, el agua y el cubito de concentrado, tape y cueza por 40 minutos a fuego medio.
- Haga un refrito en otra cacerola con la cebolla, el ajo y el achiote; incorpore el caldo, los chochos licuados y los chochos pelados y deje cocer por 20 minutos.
- Sirva la sopa con las papas troceadas y rociado con el cilantro.
- Decore con tajadas de aguacate, las menudencias troceadas y el cebollín.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Crema de mote con crocante

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 40 gramos de mote cocido sin hembrilla
- 2 1/2 tazas de leche
- 2 1/2 tazas de caldo de pollo
- 90 gramos de tocino
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla perla
- 1/2 taza de crema de leche
- 90 gramos de mote cocido sin hembrilla para la guarnición
- 60 gramos de melloco cocido
- 30 gramos de cebolla perla picada en brunoise
- Aceite para freír
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

- En una cacerola fría el tocino, reservando 20 gramos para la guarnición.
- Agregue la mantequilla y saltee la cebolla.
- Incorpore el mote, deje hervir durante 10 minutos, retire y deje refrescar un poco para procesar.
- Vuelva al fuego, hasta que se incorporen bien los sabores.

PARA LA GUARNICIÓN

- Muela el mote junto con el melloco y la cebolla; salpimente.
- Amase un poco y forme cilindros delgados de 0,5 cm.
- Fríalos en poco aceite, hasta que estén dorados.
- Colóquelos al momento de servir la crema, junto con el tocino reservado.

El melloco es un tubérculo de gran aceptación en nuestro país. Aporta proteínas, fibra y en cuanto a minerales, fósforo; el melloco es un referente de nuestra cultura ancestral de alimentación.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Mote pata

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 12 tazas de agua fría
- 225 gramos de carne de cerdo
- 500 gramos de pata de cerdo troceada
- 225 gramos de cuero sin grasa en trozos
- 28 gramos de cebolla blanca
- 1 diente de ajo

REFRITO

- 1 cucharada de aceite de achiote
- 120 gramos de tocino en dados
- 157 gramos de cebolla paiteña en dados pequeños
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharada de sal
- 110 gramos de pepas de zambo tostadas
- 1 taza de leche
- 450 gramos de mote cocido
- 250 gramos de chorizo en trozos de 2 cm, ligeramente dorado
- 1 cucharada de orégano

PREPARACIÓN

- Lleve el agua al fuego junto con las carnes, la cebolla, el ajo y deje cocer por una hora.
- Retire del fuego, extraiga la grasa, cuele y reserve el caldo.
- En el aceite de achiote dore el tocino, la cebolla y el ajo.
- Sazone con sal y comino y agregue el caldo reservado.
- Licúe las pepas de sambo con la leche y agregue a la sopa.
- Añada el mote, el chorizo, la pata y el orégano.
- Cueza moviendo constantemente durante 20 minutos.
- Rectifique la sazón y sirva.





POR: LETICIA ELVIRA CARVAJAL BAQUERIZO

Sopa del huerto

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 coliflor grande picada
- 1 brócoli grande picado
- 2 tazas de choclo tierno desgranado
- 2 tazas de papas en cubos
- 2 litros de agua
- 2 tazas de queso cheddar rallado
- 1 taza de crema de leche
- 1 cubito de concentrado de caldo de gallina
- 1 taza de zanahoria picada en cuadritos
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla grande ponga a hervir el agua; cuando suelte el hervor, agregue todos los ingredientes menos el queso, la crema y la sal.
- Deje cocer tapado hasta que el ingrediente más duro (zanahoria) esté suave.
- Agregue la crema de leche, la sal y el queso, deje cocinar por 2 minutos más.
- Sirva acompañado de pan de ajo.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Sopa de quinua

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 175 gramos de quinua
- 8 tazas de agua fría
- 450 gramos de carne de cerdo en trozos

REFRITO

- 1 cucharada de aceite o manteca de color
- 1 rama de cebolla blanca picada fino
- 1/2 cucharada de ajo molido
- 4 papas cortadas en cubos grandes
- 3 hojas de col cortada en trozos
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

- Remoje por 1 hora la quinua, escurra desechando las impurezas que puedan existir.
- En una cacerola lleve al fuego el agua, la quinua y la carne; deje cocer por 20 minutos o hasta que la quinua esté blanda.
- Saltee la cebolla, el ajo molido en el aceite o manteca de color, sazone con sal, pimienta, comino y agregue al caldo.
- Añada las papas en cubos, la col y cueza hasta que la papa esté suave.
- Rectifique la sazón y sirva de inmediato.





POR: ZOILA NUBE GARCÍA CAMPOVERDE

Sopa tradicional de sambo

Porciones: 6
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 sambo pequeño sin semillas picado finamente
- 250 gramos de queso tierno
- 2 choclos tiernos desgranados
- 500 gramos de papas cholas medianas picadas en cuadros
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cebolla blanca picada
- 3 litros de agua
- 1 cucharada de aceite o manteca de color
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Haga un refrito con el ajo, la cebolla y agregue el agua hasta que hierva.
- Añada el choclo desgranado y lavado e incorpore el sambo.
- Cuando todo esté cocido, adicione las papas y la sal al gusto; deje cocer por 12 minutos o hasta que las papas estén cocidas.
- Al final añada el queso desmenuzado, retire del fuego y sirva.



POR: LEANDRO JOSÉ GUEVARA COLLAGUAZO

Crema de choclo y pernil

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de choclo desgranado
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 3 hojas de col
- 1 taza de leche
- 300 gramos de pernil
- 1 cucharadita de comino
- 4 papas
- Sal, páprika y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Haga un refrito con la cebolla y el ajo y finamente picados.
- Incorpore el choclo y las papas cortadas en cuartos; coloque agua hasta cubrir completamente.
- Cuando esté cocido, pase todo por la licuadora y lleve de regreso a fuego lento.
- Añada la col picada, la leche y salpimiente.
- Sirva muy caliente acompañado del pernil mechado; rocíe con páprika.





POR: MYRTA FISCHERZ ALLGAIEZ

Crema de papaya

Porciones: 4
 Tiempo de preparación: 20 minutos
 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 papaya de 450 gramos no muy madura
- 3 dientes de ajo picado fino
- 150 gramos de cebolla perla picada fina
- 1 trocito de 1/2 cm de jengibre fresco rallado
- 1 1/2 tazas de leche de coco
- 3 cucharaditas de aceite
- 4 tazas de caldo de pollo
- 50 gramos de coco seco rallado
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Sal, pimienta blanca al gusto

PREPARACIÓN

- Pele la papaya, corte en la mitad y retire las semillas; reserve 1/4 de papaya para la decoración, el resto trocee.
- En una sartén caliente el aceite y haga un refrito con el jengibre, la cebolla, el ajo y deje cocer por unos 5 minutos.
- Añada la papaya en el último minuto, agregue el caldo y deje hervir a fuego lento por 30 minutos.
- Licúe la sopa y regrese a la olla, deje que se caliente e incorpore la leche de coco; deje cocer por 15 minutos más a fuego medio.
- En 2 cucharadas de agua disuelva la maicena y añada a la sopa; mezcle, cueza por 3 minutos más, salpimiente y retire del fuego; reserve en caliente.
- Ponga el coco en una sartén sin aceite y dórelo, corte la otra mitad de la papaya en rebanadas finas.
- Sirva la crema decorando con el coco, la papaya y roceando con jugo de limón.
- Puede servirla fría o caliente.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Triología de crema de palmito

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 500 gramos de palmito fresco
- 50 gramos de pimiento verde
- 50 gramos de cebolla perla
- 2 cucharadas de cilantro
- 50 gramos de zanahoria
- 60 gramos de harina
- 60 gramos de mantequilla
- 30 gramos de camote morado
- 100 gramos de plátano verde
- 200 gramos de uvillas
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Prepare un litro de caldo de vegetales con el pimiento, la cebolla, la zanahoria y el cilantro.
- Cueza en este caldo el palmito fresco durante 30 minutos, enfríe y licúe.
- Dore la harina con la mantequilla, agregue a la crema de palmito, deje cocer, rectifique la sazón y cierna.
- Cueza el camote y haga puré, mezcle con el caldo de vegetales, haga mallas en el rallador con el verde y fría.
- Sirva en tres recipientes la crema y agregue a uno el camote, a otro la fritura de verde y al último la uvilla picada.





POR: ANA MARÍA VILLACÍS ITURRALDE

Crema de aguacate

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 litros de caldo de pollo
- 8 aguacates grandes
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 de taza de crema de leche
- 1 funda de papas fritas
- 1 porción de canguil
- Ají seco
- Cilantro picado muy fino
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Ponga en el vaso de la licuadora la pulpa de los aguacates, el jugo de limón y el caldo de pollo; licúe hasta obtener una mezcla cremosa.
- Ponga la preparación en una cacerola y lleve al fuego, deje que se caliente pero que no hierva; incorpore la crema, cueza por 5 minutos, sazone con sal y pimienta.
- Sirva de inmediato rociado con el cilantro y el ají seco, acompañado de hojuelas de papas fritas y canguil, decorando con rodajitas de aguacate.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Yaguarlocro

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 400 gramos de menudo de borrego completo
- 1 1/2 kilos de papas cortadas en cubos
- 1 taza de cebolla blanca picada en cubos pequeños
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada sopera de comino
- 1/2 taza de pasta de maní
- 2 cucharadas de cilantro
- 2 cucharadas de albahaca picada fino
- 1 cucharada de hierbabuena
- 1 cucharada de orégano
- 1/4 de taza de aceite de achiote
- 2 cucharadas de sal
- 1 litro de leche
- 2 litros de agua de cocción del menudo
- Pimienta al gusto

PARA LAVAR EL MENUDO

- 2 limones
- 3 cucharadas de sal
- 1 litro agua de hierbaluisa
- 1 taza de hojas de hierbabuena
- 1/2 taza de hojas de albahaca

PARA COCINAR EL MENUDO

- 8 litros de agua
- 3 hojas de laurel
- 8 pepas de pimienta de dulce
- 2 cebollas paiteñas en trozos

PARA LA SANGRE

- 1 taza de agua
- 1 litro de sangre de borrego

PARA FREÍR LA SANGRE

- 1/2 taza de cebolla blanca picada
- 1/2 taza de aceite
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de comino
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de ajo picado

PREPARACIÓN

- Lave el menudo con el limón, la sal y las hojas aromáticas.
- Cueza el menudo con hojas de laurel, pepas de pimienta dulce y cebolla en trozos.
- Cueza la sangre.
- Fría la sangre a fuego lento con los ingredientes antes indicados.
- Para preparar la sopa dore la cebolla en el aceite con el ajo, el comino, la pasta de maní, la hierbabuena y el aceite de achiote.
- Agregue las papas en cubos hasta que se suavicen ligeramente.
- Agregue la leche y dos litros del agua de cocción del menudo y cueza hasta que las papas estén suaves.
- Agregue el menudo picado y las hierbas (albahaca, cilantro, orégano).
- Rectifique la sal, la pimienta y el comino.
- Sirva con la sangre, aguacate y cebolla curtida.





POR: LUCÍA GRACIELA RECALDE GARCÉS

Locro de yuca con habas

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de habas tiernas peladas
- 500 gramos de yuca
- 250 gramos de queso fresco
- 1 taza de crema de leche
- 1 1/2 litros de caldo de pollo
- 3 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de achiote
- 1 diente de ajo picado fino
- Lonchas de queso holandés
- Aceite, sal, pimienta y cilantro al gusto

PREPARACIÓN

- Refría en achiote y aceite la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes; agregue el caldo.
- Incorpore la yuca pelada y cortada en cubos.
- Cuando esté blanda añada las habas; cueza hasta que estén suaves.
- Añada la crema de leche, el queso desmenuzado y deje hervir durante 2 minutos.
- Sirva con cilantro picado y las lonchas de queso holandés.



POR: ROSA PATRICIA DUTÁN VILLALTA

Sopa de fréjol bolón y achogchas

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de fréjol bolón
- 250 gramos de papas
- 6 achogchas rebanadas sin semillas
- 1 cubito de concentrado de verduras
- 225 gramos de queso fresco
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharitas de cebolla perla picada en dados
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de achiote
- Sal, comino y orégano al gusto

PREPARACIÓN

• Remoje el fréjol desde la noche anterior. • Cueza el fréjol hasta que esté suave. • Haga un refrito con la cebolla, el cilantro, el aceite y el concentrado, sazone con el comino y el orégano. • Añada las papas y refreía por 5 minutos más. • Incorpore el fréjol y el agua en que se cocinó, remueva y deje cocer por 10 minutos. • Incorpore las achogchas y deje cocer por 5 minutos más hasta que tome una consistencia espesa. • Añada la leche, el queso, rectifique la sazón y sirva de inmediato.

Si gusta puede acompañar esta sopa con aguacate.





POR: HELEN PINZÓN VALENCIA

Sopa de zapallo y choclo

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de zapallo picado
- 3 tazas de agua
- 1 taza de leche
- 500 gramos de choclo desgranado y cocido
- 2 ramas de cebollas blancas picadas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/2 taza de perejil, cebolla, albahaca, puerro
- 1 tomates picado sin piel y sin semillas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Cueza el zapallo con agua y sal. • Sofría la cebolla, el ajo, el perejil, la albahaca, el puerro y el tomate por dos minutos. • Cuando el zapallo esté cocido, añada el refrito, el choclo y deje hervir por unos minutos. • Agregue la leche y deje hervir por unos 5 minutos más, sazone con sal y pimienta al gusto. • Si desea una sopa menos espesa agregue más agua para que quede a su gusto.



POR: MÓNICA DEL PILAR MOLINA SÁENZ

Sopa de tomate y banano

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 tomates rojos troceados sin pie y sin semillas
- 4 bananos bien maduros
- 1 cubito de concentrado de pollo
- 6 tazas de agua
- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharadita de curry
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollín

PREPARACIÓN

- Cueza juntos los bananos, los tomates, el concentrado de pollo, el agua, por 20 minutos; salpimiente al gusto.
- Retire del fuego y licúe.
- Regrese al fuego la preparación y agregue la crema de leche y el curry; deje por 5 minutos a fuego lento para que espese, sirva con tostadas y rociado con cebollín picado.





POR: ARTURO FERNANDO SEGURA VILLALBA

Crema de lentejas con nueces

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 kilogramo de lomo de cerdo
- 1/2 taza de nueces tostadas
- 4 rebanadas de pan blanco
- 1 cubo de caldo concentrado de carne
- 1 rama de tomillo
- 500 gramos de lentejas (remojadas desde la vispera)
- 1/2 queso fresco
- 4 huevos de codorniz
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 6 taza de agua
- Aceite vegetal
- Sal, ajo y cilantro

PREPARACIÓN

- Haga cubitos de la carne y dore en aceite con ajo; retire.
- En la misma sartén sofría la cebolla, el ajo, el apio y el cilantro.
- En 6 tazas de agua cueza las lentejas con un cubo de concentrado de pollo y tomillo; cuando estén suaves añada el refrito.
- Licúe por 3 minutos y cierna; añada la carne e intégrele todo; corrija la sal de ser necesario.
- Tome rebanadas de pan blanco, quite los bordes y con un molde perfore en el centro un hoyo pequeño, dore los dos lados y cuando estén listas, ponga un poquito de aceite en el hueco y coloque el huevo de codorniz hasta que se fría a fuego lento.
- Pique las nueces, triture el queso y mezcle con 4 cucharadas de aceite.
- Sirva en plato sopero y a un lado la tostada con el huevo frito; al centro coloque un copete de nueces y queso.



Fanesca

Porciones: 18

INGREDIENTES

- 4 ramas de cebolla blanca picadas fino
- 1 taza de aceite de color
- 250 gramos de cilantro picado fino
- 250 gramos de pepa de sambo tostado y licuado con 1/4 de taza de leche
- 500 gramos de bacalao seco
- 2 kilogramos de zapallo cocido
- 1 kilogramo de sambo cocido
- 500 gramos de habas tiernas cocidas
- 500 gramos de chochos picados
- 500 gramos de choclo cocido y pelado
- 250 gramos de lentejas cocidas
- 500 gramos de fréjol rojo tierno cocido y pelado
- 500 gramos de arveja tierna cocida
- 2 tazas de crema de leche
- 500 gramos de queso fresco
- 3 litros de leche
- 2 plátanos maduros
- 6 huevos
- Sal y orégano al gusto

PREPARACIÓN

- Cocine cada tipo de grano por separado hasta que esté blando. Reserve el líquido de cada uno.

PREPARACIÓN DEL BACALAO

- Remoje por 12 horas el bacalao en leche. • Si es blanco está limpio, remójelo en agua fría y deseche el agua luego; durante 12 horas anteriores a su utilización hidrate en leche.

PREPARACIÓN DE LA FANESCA

- En la olla en la que se va a preparar la fanesca haga un refrito con la cebolla blanca picada, el achiote, la sal, una cucharadita de comino molido y una cucharadita de ají picado. • No dore la cebolla, solo cristalícela.
- Agregue el cilantro picado junto con la pepa de sambo tostado previamente licuado con leche. • Deje hervir todo durante una hora como mínimo. • Añada el bacalao preparado según las explicaciones previas y deje hervir durante 15 minutos. • Ponga el resto de ingredientes, cuidando de añadir el líquido de la cocción en que así se indica, mezcle bien. • Si le falta líquido debe agregar leche. • Deje hervir durante una hora, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue al fondo. • Para terminar, y antes de servir, agregue dos cucharaditas de cilantro picado, una taza de crema de leche y queso rallado, orégano seco bien triturado. • Rectifique la sal y sirva.

Este plato es el principal en la Cuaresma y en la Semana Santa, se sirve acompañado con frituras pequeñas y con maduros o maqueños fritos en rodajas. Además, se acostumbra a decorar el plato con huevos cocidos (duros) y picados, queso picado, rodaja de ají rojo y perejil en rama. Fanesca o Usbucuta, plato que no debe faltar en ninguna casa o familia llamada religiosa, católica o con gran identidad de costumbre gastronómica. La fanesca es un símbolo de la unión familiar y rompe la abstinencia y el ayuno. Como se verá por los ingredientes, la fanesca es como un resumen del sincretismo gastronómico: la mezcla de símbolos católicos e indígenas. La fanesca, plato emblemático del Ecuador, es más representativo que cualquier otro; es así que en muchas tradiciones cada integrante representa a santos y personajes sublimes en el cristianismo, adaptados al medio ecuatoriano.





PLATOS FUERTES



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Encocado de camarones

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 800 gramos de camarones
- 1 cebolla paitaña picada fino
- 1 rama pequeña de cebolla blanca picada fino
- 1 pimiento verde
- 1 rama de perejil picada fino
- 1 rama de cilantro picada fino
- 1 diente de ajo machacado y picado fino
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de achiote
- 1 tomate picado fino sin piel y sin semillas
- 1 taza de leche de coco
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

• Lleve una sartén al fuego con el aceite y el achiote; haga un refrito con las cebollas y el ajo. • Agregue el tomate y deje cocer por 3 minutos; incorpore los camarones, remueva y deje cocer por 3 minutos más. • Añada la leche de coco, sazone con sal, pimienta y comino; rocíe con las hierbas. • Sirva de inmediato acompañado con arroz.

Sobre los camarones hay el mito de que consumirlos puede alterar el colesterol, lo cual es falso. Son una excelente fuente de proteínas de grasas de alta calidad. Se recomienda consumir pescados y mariscos tres veces a la semana para que el cuerpo obtenga los beneficios de sus nutrientes.





POR: MARÍA ROSSANA GUARDERAS

Verde gratinado con camarón

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de camarón con cáscara
- 2 1/2 cebollas paiteña medianas picadas en cubos pequeños
- 2 1/2 pimientos verdes medianos picados en cubos pequeños
- 2 tomates maduros medianos picados sin piel y sin semillas
- 5 verdes grandes
- 3 dientes de ajo picados fino
- 1 cucharada de cilantro picado fino
- 1/2 taza de maní pelado, tostado y triturado
- 1/2 taza de vino blanco
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1 taza de caldo de camarón
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lave y limpie los camarones, trocéelos; reserve las cáscaras.
- En una cacerola pequeña coloque 3 tazas de agua, las cáscaras de los camarones, un diente de ajo, 1/2 pimiento verde, 1/2 cebolla paiteña, tape y deje cocer por 15 minutos.
- Retire del fuego, deje reposar 5 minutos, licúe y cuele; reserve.
- Pele cuatro de los cinco verdes y cueza hasta que estén suaves, májelos.
- Ralle el verde restante y reserve.
- Lleve una sartén grande al fuego con el aceite y sofría la cebolla y el ajo por 2 minutos; incorpore los pimientos, el tomate, el cilantro y deje cocer por 3 minutos.
- Incorpore los camarones y el vino, remueva y deje cocer por 5 minutos más.
- Retire del fuego.
- Licúe el verde rallado con el maní y el caldo.
- En un bol mezcle los verdes majados con el licuado, hasta obtener una masa amalgamada.
- Engrase un molde refractario, ponga una capa de verde, luego los camarones y otra capa de verde.
- Finalmente, rocíe con el resto del verde rallado y el queso parmesano.
- Lleve al horno por 20 minutos a temperatura media (180°C-350°F) hasta que se gratine.
- Sirva con ensalada fresca.



POR: MARÍA VERÓNICA LÓPEZ VELA

Lasaña de camarón

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES**PARA LA MASA**

- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de harina de plátano
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de mantequilla derretida
- 1/3 de taza de agua mineral
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Sal al gusto

PARA EL RELLENO

- 500 gramos de camarón pelado y desvenado
- 1 cebolla perla
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de achiote
- 3/4 de taza de vino blanco
- 2 tazas de salsa blanca
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3/4 de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de orégano
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Salsa de tomate para decorar

PREPARACIÓN**MASA**

• Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licúe. • En una sartén de teflón caliente el aceite, coloque una pequeña cantidad de masa a modo de crepes y dore por ambos lados. • Forme de 9 a 10 crepes.

RELLENO

• En una sartén caliente la mantequilla con el achiote y el comino. • Añada la cebolla hasta que cristalice e incorpore los camarones; cueza por cinco a siete minutos. • Agregue el vino y deje reducir, rectifique con sal y pimienta. • En un molde refractario aceitado, coloque una capa de crepes, una capa de camarón, una capa de salsa blanca y queso mozzarella. • Coloque otra capa de crepes y camarón. • Termine con una capa de crepes, salsa blanca, queso parmesano y orégano. • Lleve al horno hasta que el queso se gratine. • Sirva acompañado con una ensalada fresca.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Arroz con camarón

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 1 kilogramo de camarones
- 450 gramos de arroz
- 1 cebolla paitaña pequeña picada en juliana
- 1 rama de cebolla blanca picada muy fino
- 1 pimiento verde picado en juliana
- 1 ramita de perejil picada fino
- 2 dientes de ajo picados fino
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de achiote
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

• Haga un fondo con las cáscaras de camarón y la mitad del ajo y la cebolla; cuele, deseche las cáscaras y reserve el líquido. • Cueza el arroz en el líquido reservado. • Haga un refrito con el ajo y la cebolla restante, junto con el pimiento y el achiote. • Incorpore los camarones, remueva y deje cocer por 5 minutos. • Añada el arroz, sazone con sal, pimiento y comino; deje cocer por 5 minutos más. • Sirva espolvoreado con perejil.

El camarón constituye una excelente fuente de proteínas de alta calidad, así como de vitaminas y minerales como calcio y fósforo. Si escasea el fresco, puede ser adquirido congelado, sin que este método de conservación altere el sabor ni sus nutrientes.



POR: SANDRA SOFÍA VACA

Encocado de camarón y palmito

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES

- 540 gramos de camarones
- 240 gramos de palmitos cortados en rodajas
- 1 taza de leche
- 1 taza de coco rallado
- 1 lata de leche de coco
- 1 cebolla perla pequeña
- 1 cebolla puerro
- 1 cucharada de aceite
- 1 ramita de cebolla blanca picada fino
- 2 dientes de ajo picados fino
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 pimiento rojo picado fino
- 1/2 pimiento verde picado fino
- 1 ramita de cilantro picado fino
- 1 ramita de perejil picado fino
- 1/2 taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén sofría con el aceite y la mantequilla la cebolla y el ajo.
- Incorpore los pimientos y los camarones bien limpios; remueva y deje cocer por 1 minuto.
- Incorpore la leche de coco, la leche y el coco rallado y cueza por 3 minutos más.
- Al último agregue el palmito, rectifique la sazón con sal y pimienta, añada el cilantro y el perejil.
- Cueza 5 minutos más.
- Sirva con arroz blanco, patacones y rodajas de limón.





POR: JORGE LIVINGTON ROJAS SORIANO

Langostinos al ajo y jengibre

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

INGREDIENTES

- 18 langostinos grandes
- 1 cucharada de jengibre picado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo picado
- 1/4 de de taza de Gin Dry
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte los langostinos por la parte de arriba de la cola para quitarle únicamente la vena.
- Lleve una sartén al fuego con aceite vegetal, dore los langostinos por los dos lados, incorpore el ajo, el jengibre y el pimiento rojo en tiras muy finas.
- Agregue el Gin Dry, flambee.
- Salpimiente al gusto y rocíe con el perejil picado.
- Sirva de inmediato.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Cazuela de pescado

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 8 tazas de agua
- 600 gramos de huesos o trozos de pescado
- 30 gramos de cebolla blanca picada en trozos
- 2 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón sutil
- 1/4 de taza de aceite de achiote
- 1 cucharada de mantequilla
- 115 gramos de cebolla paitaña picada en cubos pequeños
- 60 gramos de pimienta roja picado en cubos pequeños
- 60 gramos de pimienta verde picado en cubos pequeños
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 450 gramos de filete de corvina cortado en cubos grandes
- 450 gramos de camarones enteros
- 360 gramos de verde
- 250 gramos de pasta de maní
- 125 gramos de queso rallado
- 1 cucharada de cilantro picado fino
- Sal, pimienta, comino y orégano al gusto

PREPARACIÓN

- Prepare un fondo de pescado con cebolla, ajo y zumo de limón partiendo de agua fría y cueza en fuego medio por 1 hora.
- Saltee en el aceite los vegetales con el ajo, dórelos bien y sazone.
- Salpimiente la corvina y los camarones y reserve para armar la cazuela.
- Procese o ralle con una taza de caldo de pescado y la pasta de maní hasta que quede una textura homogénea y pastosa.
- Agregue la masa al refrito y cueza de 8 a 10 minutos en un molde o cazuela engrasado con mantequilla, ponga la mitad de la masa de verde.
- Ponga los cubos de pescado y camarones.
- Cubra con el resto de la masa y ralle queso fresco (manabita) y cilantro.
- Hornee a 200°C (392°F) de 12 a 15 minutos.





POR: SONIA LUCÍA CABRERA

Sudado de pescado con verde y yuca

Porciones: 4
 Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de pescado dorado
- 500 gramos de yuca
- 1 plátano verde grande
- 1/2 taza de maní molido
- 1 rama de cebolla blanca picada fino
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de color
- 5 tazas de agua
- 1 pimienta roja picado en cubos finos
- Cilantro picado fino
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego con la mantequilla y el aceite de color, sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Añada el pimienta y sofría por 2 minutos más.
- Incorpore las cinco tazas de agua y cuando suelte el hervor, agregue la yuca y el plátano verde troceados.
- Aparte, en una cacerola pequeña, lleve al fuego la leche y el maní y deje cocer por 4 minutos.
- Cuando la yuca y el plátano estén casi cocidos y el caldo se haya reducido, agregue la leche con el maní.
- Deje hervir por 10 minutos y ponga el pescado salpimentado; cueza por cinco minutos más.
- Rectifique la sazón y añada el cilantro.
- Sirva de inmediato.
- Acompañe con arroz blanco.



POR: KARINA BELÉN TUFIÑO

Dorado con miel de cítricos

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos, más 10 minutos de reposo

Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado dorado de 120 gramos c/u
- 2 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de aceite
- El jugo de un limón mediano
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA

- 1 taza de zumo de naranja
- 1/4 de taza de zumo de toronja
- 5 cucharadas de miel de abeja
- 2 clavos de olor
- 1 cucharada de brandy
- 2 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN

- Salpimiente el pescado, rocíe con el limón y deje reposar por 10 minutos en la nevera.
- Pase los filetes por la harina retirando el exceso.
- Lleve una sartén al fuego con 4 cucharadas de aceite y dore los filetes de lado y lado.
- Reserve en caliente.

SALSA

- En una cacerola coloque los zumos de naranja y toronja, incorpore la miel, el clavo de olor y el brandy.
- Deje cocer hasta que obtenga una consistencia de miel ligera.
- Sirva el pescado bañado con la salsa.





POR: GENOVEVA DEL CARMEN VILLACÍS MERA

Merecumbé de tilapia

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

- 6 filetes de tilapia
- 500 gramos de papas grandes troceadas
- 100 gramos de margarina
- 1 taza de leche
- 1 cebolla paiteña picada en cubos pequeños
- 6 porciones de arroz
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 2 cucharadas de aceite
- 5 dientes de ajo picados muy fino
- 1 rama de cilantro picada muy fino
- 250 gramos de fréjol bolón rojo remojado durante una noche
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Lleve una sartén al fuego, caliente el aceite y dore los filetes por ambos lados; reserve en caliente. • Corte las papas en mitades y cuézalas en suficiente agua con sal hasta que estén blandas, retire del fuego y cuele; colóquelas en un bol, déjelas enfriar y redúzcalas a puré. • En un bol mezcle el puré con la margarina, la leche, la sal y la pimienta y lleve a cocción por 2 minutos, removiendo constantemente, hasta tener un puré muy terso. • Cueza el fréjol hasta que esté blando. • Lleve una sartén al fuego con el aceite y sofría la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. • Incorpore al sofrito el fréjol y deje cocer hasta obtener una menestra, agregue el cilantro, sazone con sal y pimienta a su gusto. • Corte el tomate y el aguacate en octavos. • Sirva de inmediato, disponiendo en cada plato una porción de arroz, una de menestra, una de puré, el filete de tilapia, el tomate y el aguacate.



POR: L O T T Y M A R G A R I T A L I Z A R Z A B U R U

Corvina en salsa de uvilla

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de filete de corvina
- 2 cucharadas de harina
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA

- 500 gramos de uvillas
- 3/4 de taza de azúcar
- 3 pimientos dulces
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte la corvina en 6 porciones iguales, salpimiente, páselas por harina y retire el exceso. • Fría los filetes en aceite bien caliente, hasta que estén dorados, retírelos sobre papel absorbente y resérvelos en caliente.

SALSA

- Licúe las uvillas y cuele. • Lleve el jugo a cocción con el azúcar, la pimienta dulce y el laurel. • Deje cocer hasta reducir a una salsa. • Sirva la corvina con la salsa.





POR: MARTHA SUSANA SILVA

Corvina en costra de chochines

Porciones: 4
 Tiempo de preparación: 40 minutos más
 20 minutos de maceración
 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de filete de corvina
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de cilantro
- 1/2 de taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite

PARA LA COSTRA

- 1 cuchara de mantequilla
- 1 funda de 80 gramos de chochines
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte la corvina en cuatro filetes, salpimiente y bañe con el jugo de limón
- Deje marinar por 20 minutos en la refrigeradora.
- Pique el cilantro finamente y mezcle con los chochines triturados.
- Enharine los filetes de corvina y cuidadosamente páselos por el huevo ligeramente batido.
- Cúbralos con la mezcla de chochines y cilantro, procurando no dejar espacios vacíos.
- Dore los filetes de lado y lado. Retire del fuego.
- Coloque la corvina en un molde refractario, cúbrala con papel aluminio y lleve al horno precalentado a temperatura media (180 °C o 350 °F) por 15 minutos o hasta que la corvina esté cocida por dentro.



POR: CARLOS ADRIÁN VÁSQUEZ

Corvina huancavilca en tigrillo marino

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 6 porciones de filete de corvina
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA DEL PESCADO

- 2 tomates riñón picados en cuadritos, sin piel y sin semillas
- 2 pimientos verdes picados en cuadrados pequeños
- 1 cebolla paitaña grande picada en cuadrados
- 3 plátanos verdes medianos
- 1 rama de cebolla blanca picada fino
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina sin leudante
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL TIGRILLO

- 240 gramos de pulpo cocido
- 240 gramos de calamar
- 400 gramos de camarones
- 1 cucharada de achiote
- 3 plátanos verdes
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 cucharada de cilantro picado
- 3 ajos picados
- 4 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Sazone la corvina con sal y pimienta, adobe con el ajo. • Cubra con papel film y deje reposar por 10 minutos. • Caliente en una sartén con un chorrito de aceite y selle la corvina de lado y lado, retire del fuego sobre papel absorbente y lleve al microondas por 1 minuto para terminar la cocción.

SALSA

• Caliente el aceite y el achiote en una sartén al fuego, sofría la cebolla hasta que esté transparente, incorpore el pimiento y deje sofreír por 3 minutos más. • Añada el tomate y espolvoree con la harina, incorpore el caldo caliente, rectifique la sal. • Incorpore el cilantro, remueva y deje cocer por 5 minutos. • Retire del fuego y reserve en caliente.

TIGRILLO

• Cueza el verde y tritúrelo. • En una sartén grande caliente el aceite y coloque los ingredientes en el siguiente orden: la cebolla blanca, el achiote, el ajo, los mariscos y el verde triturado. • Añada el caldo de pollo poco a poco, finalice con el cilantro. • Para servir, dé forma al tigrillo en un molde circular, colóquelo en el plato, monte arriba la corvina y bañe todo con la salsa.





POR: GRACE KARINA COBA ORTEGA

Pechugas de pollo en salsa

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 6 filetes de pechugas de pollo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo machacado
- 3 tomates de árbol grandes
- 1 cebolla perla mediana bien picada
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 rama de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- Mantequilla

PREPARACIÓN

• Sazone los filetes con sal y pimienta, adobe con el ajo y deje reposar en la nevera por 10 minutos. • Cueza los tomates en abundante agua hasta que se partan; pele, licúe y cuele. • Lleve una sartén al fuego con la mantequilla y sofría la cebolla hasta que esté transparente; incorpore el jugo de tomate, la crema de leche, salpimiente y deje cocer por 5 minutos hasta que espese, removiendo constantemente. • En otra sartén con un chorrillo de aceite dore las pechugas por ambos lados. • Sirva acompañado con la salsa de tomate de árbol.



POR: MÓNICA CRISTINA CASTRO ROSERO

Pollo en salsa de maracuyá

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 60 minutos

INGREDIENTES

- 6 piernas de pollo
- 1 taza de jugo de maracuyá
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla perla mediana
- 1 tallo de apio
- 3 dientes de ajo machacados
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En una olla cueza las piernas de pollo junto con la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, el apio, el ajo y la sal, durante 45 minutos. • Cuando el pollo esté cocido retire las piernas y cuele el caldo de la cocción; reserve. • En una taza de este caldo reservado agregue el jugo de maracuyá y la harina, lleve al fuego y deje cocer por 3 minutos; incorpore las zanahorias, el azúcar y continúe la cocción por 5 minutos más. • Añada las piernas de pollo. • Tape y cueza a fuego lento durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente; rectifique la sazón. • Sirva bien caliente.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Estofado de pollo con cubierta de choclo

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 800 gramos de pollo deshuesado
- 1 cebolla paitaña mediana
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates medianos
- 3 1/2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de achiote
- 1 1/2 kilo de choclo fresco
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 1 cucharada de paico picado fino
- 1 taza de leche
- 1 1/2 tazas de crema de leche
- 450 gramos de queso mozzarella
- Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite con el achiote en una sartén profunda, saltee la cebolla, los pimientos y el tomate, tape y deje cocer por 5 minutos.
- Incorpore el pollo cortado en cubos pequeños e intégrelo con la salsa.
- Agregue la mitad del caldo de pollo caliente, tape y deje cocer por 5 minutos más; reserve.
- Muela el choclo fresco con las hierbas y parte de la leche.
- Ponga esta mezcla en una sartén junto con el caldo de pollo y la leche restantes.
- Remueva constantemente para evitar que se pegue.
- Cueza durante 15 minutos.
- Salpimiente, agregue la crema y retire.
- Coloque en una cazuela de barro o pírex la mitad de la mezcla de choclo, encima el estofado de pollo con su jugo y el resto del choclo.
- Cubra con queso rallado y lleve al horno precalentado a 180°C para gratinar.

El choclo es el maíz tierno que debe consumirse recién cosechado, porque con el tiempo los azúcares que le dan su inconfundible dulzor se pierden y el grano se endurece. Puede ser hervido en agua con sal o ser asado y aderezado con mantequilla y pimienta al gusto. Aporta gran cantidad de fibra.



POR: GINA LUISA PÉREZ ROMERO

Pollo en salsa de chocho

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de pollo troceado
- 500 gramos de chocho pelado
- 2 tazas de agua
- 1 cebolla paitaña pequeña picada fino
- 1 rama de cebolla blanca picada fino
- Aceite de achiote
- Perejil picado
- Orégano molido
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

- Licúe el chocho con el agua y salpimiente los trozos de pollo.
- En una cacerola ponga el aceite y fría el pollo; una vez que esté dorado ponga las cebollas, mueva constantemente hasta que estén transparentes.
- Vierta el chocho licuado, añada la sal y el comino, mezcle y tape la olla.
- Deje hervir hasta que esté suave, moviendo constantemente.
- Espolvoree el orégano.
- Retire del fuego y sirva de inmediato con arroz blanco y perejil picado.





POR: VERÓNICA ELIZABETH PICCO

fritada de pollo

Porciones: 4
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

INGREDIENTES

- 1 bandeja de muslos de pollo deshuesados
- 2 ramas de cebolla blanca picadas fino
- 2 cebollas paiteñas pequeñas picadas fino
- 2 ajos
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Mote cocido
- Papas doradas
- Maduros fritos
- Encebollado (cebolla curtida en limón con tomate y perejil)
- Aji

PREPARACIÓN

• Trocee el pollo bien limpio en pedazos medianos, colóquelo en una olla y agregue agua hasta que quede cubierto. • Ponga la sal, las cebollas y los ajos troceados. • Cueza hasta que se consuma toda el agua. • Añada la manteca de cerdo para que la carne se dore. • Sirva con papas doradas, mote, maduros fritos, encebollado y aji.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Estofado de frutas en gallina de Pinllo

Porciones: 12

INGREDIENTES

- 1.2 kilogramos de pechugas de gallina de Pinllo
- 4 abridores
- 2 manzanas
- 2 guaytambos
- 1 cucharadita de azúcar
- 250 gramos de espinaca
- 200 gramos de masa de empanada de viento
- 1/2 taza de jugo de mora
- 2 papas grandes
- 2 camotes grandes
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Pele y pique las frutas finamente, saltéelas con sal y pimienta por 30 segundos y reserve. • Filetee y extienda las pechugas sobre un plástico, dándole ligeros golpes. • En el manto de pechuga obtenido coloque una porción del salteado de frutas. • Enrolle con la ayuda de papel plástico. • Séllelo bien y póchelo en agua. • Una vez cocinada la gallina con frutas por alrededor de 30 minutos, retírela del agua, desprenda el plástico y reserve los jugos de cocción. • Blanquee las espinacas y reserve. • Estire la masa de empanada y córtela en triángulos. • Coloque sobre la masa triangular 4 hojas de espinaca y encima de la gallina cocinada con frutas. • Envuélvala con la masa, puede utilizar huevo batido en las uniones. • Lleve a fritura de inmersión hasta que esté dorado.

SALSA

- Reduzca el zumo de mora en una olla y añada los jugos de cocción.
- Agregue el azúcar y rectifique la sal y la pimienta.

Sirva este plato con hojas de espinaca fritas, las papas y el camote a su gusto, ya sean fritos o cocidos.

Las frutas y la gallina de pollo aportan a este plato mucha proteína y minerales, y pese a la cocción, aún queda un residual de vitaminas que colabora en el balance nutricional del plato.





POR: KEVIN JOEL HUIRACocha

Pollo con crema de aguacate

Porciones: 4 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 pollo mediano cortado en presas
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 cebolla
- 1 cubito de concentrado de pollo
- Aceite, sal y pimienta en cantidad necesaria

PARA LA CREMA

- 3 aguacates maduros
- 1 yogur natural
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una cazuela dore en aceite los trozos de pollo salpimentados.
- Cuando hayan tomado color, rocíe con el vino; tape y deje cocer unos minutos.
- Deshaga el cubo de caldo en medio vaso de agua y añada al pollo, cocinándolo hasta que esté tierno.

CREMA

- Mezcle en la batidora la pulpa del aguacate con el zumo de limón, yogur, sal y pimienta.
- Cuez a fuego suave removiendo durante cinco minutos.
- Sirva el pollo con esta salsa y la guarnición de su agrado.



POR: ROCÍO DEL CARMEN MANTILLA

Pastel de verde con pollo

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 4 verdes grandes
- 2 tazas de champiñones troceados
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 cebolla perla mediana
- 1 tomate grande
- 1/2 taza de queso mozzarella
- Orégano, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cueza el verde con sal, use la olla de presión para ahorrar tiempo.
- Ralle y forme una masa; reserve.
- Cueza el pollo y méchelo (hacerlo tiritas).
- Prepare un refrito con el tomate y la cebolla, salpimiente al gusto.
- Agregue los champiñones, deje cocer por unos minutos y agregue el pollo y la crema de leche.
- Con un bolillo aceitado, estire la masa de verde sobre un plástico para que no se pegue.
- Con esta lámina, forre un molde de 24 cm de diámetro engrasado.
- Rellene con el pollo y los champiñones.
- Cubra con otra lámina de verde y esparza el queso rallado.
- Lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) hasta que el queso se funda.
- Puede acompañarlo solo con ensalada, pues el plato es contundente.





POR: SUSANA MATILDE VARAS AMPUERO

Chuletas milagreñas

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 12 chuletas de cerdo
- 1 taza de panela rallada o azúcar morena
- 1 piña tipo hawaiana
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de maicena
- 1 rama de canela
- 1 taza de jugo de piña
- Pimienta de olor
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Salpimente las chuletas y dórelas por ambos lados; reserve en caliente.
- Corte la piña en 6 rodajas y quíteles el corazón.
- Ponga a fuego lento las rodajas de piña con la canela, pimienta de olor y la panela rallada.
- Cuando la piña ya esté blanda, retire del fuego; reserve.
- Agregue al almíbar la mostaza, el jugo de piña y la maicena disuelta en agua, deje cocer por 3 minutos.
- Salpimente a su gusto.
- Incorpore las chuletas y deje cocer por 10 minutos más.
- Sirva las chuletas acompañadas de la salsa y una rodaja de piña.



POR: MÓNICA ELIZABETH BÁEZ CISNEROS

Cerdo en salsa de uvilla y macadamia

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 6 chuletas de cerdo
- 100 gramos de macadamias troceadas
- 420 gramos de uvillas lavadas
- 4 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 ajos machacados
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego y caliente los ajos con la mantequilla.
- Incorpore las chuletas de cerdo, salpimiente y deje dorar de lado y lado.
- Aparte prepare la salsa, ponga en un procesador de alimentos las macadamias, las uvillas y la miel.
- Procese hasta obtener una consistencia granulada.
- Sirva las chuletas calientes acompañadas de la salsa.





POR: ROCÍO DEL CARMEN ARMENDÁRIZ JARQUE

fichogchas rellenas

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 8 achogchas grandes
- 500 gramos de carne molida especial de res
- 1 taza de cebolla perla picada fino
- 1/2 taza de pimienta picado en cuadros
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 tiras de tocino ahumado
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de arvejas cocidas
- 1 taza de arroz blanco cocido
- 2 cucharadas de harina (se puede sustituir por crema de leche)
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de queso rallado fresco sin suero
- 1 cucharadita de tomillo en hoja
- Sal, pimienta, nuez moscada

PREPARACIÓN

• Lave y limpie las achogchas, abriendo a lo largo para sacar las semillas. • Póngalas en agua hirviendo y haga dar un hervor hasta que estén ligeramente cocidas. • Cierna y pase por agua fría; escurra y reserve. • Aparte ponga en una cacerola el tocino finamente picado y refría con un poco de aceite. • Agregue el pimienta y la cebolla con el ajo; agregue la carne y sazone con sal y pimienta al gusto. • Incorpore un poco de agua y tape hasta que la carne esté cocida. • Añada la zanahoria y las arvejas; mezcle. • Añada el arroz y deje unos minutos para que se absorba el caldo. • Aparte prepare una salsa blanca con la leche, la harina, la mantequilla, la sal, la pimienta y la nuez moscada. • Rellene las achogchas y colóquelas en una fuente. • Recubra con salsa blanca cada una de las achogchas. • Ponga encima el queso rallado y el tomillo finamente picado. • Lleve a horno fuerte y gratine unos 5 minutos hasta que el queso esté derretido. • Sirva caliente acompañado de una ensalada mixta.



POR: MARÍA GABRIELA URIBE GUZMÁN

Pastel de carne con puré de papas y nabos

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES

- 8 hojas de nabo chino
- 500 gramos de carne molida de res cocida
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1 cucharadita de albahaca
- 4 papas
- 125 gramos de mantequilla
- 1 taza de salsa blanca
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Pique la cebolla en cuadros, machaque el ajo, pele el apio y píquelo para luego poner todo en una sartén con aceite y fría hasta que estén transparentes.
- Añada la carne y cueza lentamente; saque un poco del líquido de la carne y disuelva la harina; incorpórela a la carne, remueva constantemente.
- Sazone con sal y pimienta, rocíe con la albahaca y deje cocer a fuego bajo.
- Rectifique la sazón de ser necesario y ponga en un pírex.
- Aparte pele y cueza las papas, sazone con sal y agregue una rama de cebolla troceada, cuele y reduzca a puré.
- Incorpore la mantequilla y salpimiente.
- Pele los nabos y blanquéelos por 1 minuto en agua hirviendo.
- Retire del fuego y páselos por agua helada; cuele.
- Con la ayuda de una manga pastelera ponga encima de la carne.
- Si desea lleve al horno a gratinar.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Lomo relleno de tortilla de maíz

Porciones: 18

INGREDIENTES

- 1 1/2 kilos de lomo de cerdo limpio
- 280 gramos de harina de maíz tostado
- 80 gramos de manteca de cerdo
- 1 taza de agua
- 1 taza de queso fresco
- Aceite para freír
- Achiote

SALSA

- 125 gramos de maní tostado y molido
- 75 gramos de maíz tostado y molido
- 1 cucharadita de cilantro picado
- 1 cucharadita de perejil picado
- 3 cucharadas de achiote
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de manteca de cerdo derretida
- 1 1/2 tazas de fondo de ave
- 1/3 de taza de crema de leche
- Sal y pimienta

GUARNICIÓN

- 160 gramos de pimiento morrón rojo pelado
- 160 gramos de pimiento morrón verde pelado
- 160 gramos de pimiento morrón amarillo pelado
- 320 gramos de choclo tierno cocido
- 1 cucharada de manteca negra de cerdo

POLENTA

- 700 gramos de polenta
- 8 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de pasta de ajo
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Abra el lomo, salpimiente y reserve.
- Caliente el agua con sal, comino y la manteca de cerdo, moje con esta mezcla la harina de maíz, formando una masa suave.
- Forme cilindros de 2 cm de ancho, relleno con el queso desmenuzado mezclado con achiote.
- Fría los cilindros en poco aceite.
- Coloque en forma pareja sobre el lomo, envuelva y brida.
- Selle el lomo relleno con aceite caliente y termine la cocción en el horno.

LA SALSA

- Prepare la sal prieta mezclando el maní tostado y molido con el maíz, sazone con el cilantro, el perejil, el achiote, la sal y la pimienta; agregue el aceite y la manteca derretida.
- Lleve al fuego esta preparación, junto con el fondo y la crema de leche; rectifique la sazón.

LA GUARNICIÓN

- Caliente la manteca negra, adicione los pimientos pelados y luego el choclo.

LA POLENTA:

- Hierva el agua con la sal, incorpore la polenta y cueza sin dejar de remover.
- Sazone con la sal, la pimienta y el ajo; luego tienda a 1 cm de espesor, lleve al horno precalentado, durante 10 minutos, para que seque ligeramente.



POR: TATIANA KATERINE LÓPEZ ORBE

Lengua en salsa de uvillas

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 lengua grande de res
- 1 rama de apio
- 1 cebolla paitaña
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 ajíes rojos sin pepa
- 2 tazas de uvillas
- 3/4 de taza de azúcar
- 2 cucharadas maicena (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Cueza la lengua con el apio, el ajo, la cebolla y el laurel por 1 hora 15 minutos, en olla de presión o hasta que se encuentre blanda. • Pele la lengua (retire la piel áspera que la cubre, sumergiéndola inmediatamente en agua fría) y reserve el caldo de la cocción. • Hierva los ajíes (blanquee 3 veces). • Pase las uvillas por agua bien caliente y aplaste con el azúcar y el ají. • Hierva esta preparación hasta que esté acaramelada. • Añada 2 tazas de caldo que había reservado. • Mezcle bien, añada la lengua cortada en rodajas delgadas y aderece con sal y pimienta al gusto. • Hierva nuevamente por 10 minutos para que la lengua tome el sabor de la salsa. • Sirva y acompañe con arroz blanco.

Opcional: si la salsa le queda muy suelta puede disolver maicena en un poco de agua fría y añadir a la preparación, revolviendo para que no se formen grumos.





POR: LILIA INÉS LEÓN MUÑOZ

Lengua de ternero en salsa

Porciones: 6
 Tiempo de preparación: 40 minutos
 Tiempo de cocción: 60 minutos

INGREDIENTES

- 3 lenguas de ternero pequeñas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla colorada mediana
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1/4 de taza de vino tinto
- 1 hoja seca de laurel
- 3 tazas de agua
- 2 cebollas blancas
- 2 ramas de perejil
- Sal y achiote

PARA LA SALSA

- 1 taza de crema de leche
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de miel de maple
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Coloque todos los ingredientes en una olla de presión y cueza a fuego moderado por 60 minutos o hasta que las lenguas estén suaves. • Retire del fuego y quite la piel áspera de las lenguas. • Corte en rebanadas.

SALSA

• Bata un poco de crema de leche sin que tome punto, luego mezcle con la pasta de tomate y la mostaza. • Sirva las rebanadas de lengua cubriéndolas con la salsa. • Acompañe con ensalada de zanahoria, lechuga y una porción de arroz.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Seco de chivo

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 450 gramos de carne de chivo o borrego en trozos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de comino
- 60 gramos de harina
- 1/4 de taza de aceite de achiote
- 45 gramos de pimiento picado en cubos pequeños
- 150 gramos de cebolla paitaña picada en cubos pequeños
- 60 gramos de pulpa de naranjilla o chicha
- 1 taza de cerveza
- 60 gramos de panela rallada
- 1 taza de agua

PREPARACIÓN

- Sazone los trozos de chivo o borrego, páselos por un poco de harina, sacuda el exceso y dore.
- Haga el refrito con el aceite, la cebolla, el pimiento y sazone con sal y comino.
- Agregue al refrito la carne de chivo previamente dorada, cubra con la pulpa de naranjilla, la cerveza, el agua y la panela y cueza por 10 minutos.
- Dependiendo de la cocción, añada más naranjilla o cerveza al gusto.
- Cueza hasta que la carne esté suave y que quede una salsa espesa; rectifique la sazón y sirva.





POR: GLORIA GEORGINA RAMOS SALINAS

Conejo al horno con estofado

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos,

más 12 horas de maceración

Tiempo de cocción: 1 hora

INGREDIENTES

- 1 conejo
- 2 cebollas paitañas pequeñas picadas fino
- 2 dientes de ajo machacados y picados fino
- 3 tomates riñón
- 1 cucharada de sal de ajo
- 1 cucharada de sal de cebolla
- 1 botella de cerveza
- 30 gramos de panela
- 4 pepitas de pimienta de olor
- 4 clavos de olor
- Sal, pimienta, comino

PREPARACIÓN

• Adobe el conejo con la sal, la pimienta, el comino, el ajo, la sal de cebolla, la sal de ajo, la pimienta dulce y el clavo de olor. • Báñelo con la cerveza y déjelo macerar por 12 horas en la nevera. • Disponga el conejo en una bandeja de horno con su marinada, cubra con papel aluminio y lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F), deje cocer por 40 minutos a 1 hora, hasta que esté muy tierno; los 10 últimos minutos de cocción descúbralo para que se dore. • En una sartén sofría la cebolla hasta que esté transparente, incorpore el líquido de la cocción del conejo y los tomates, deje cocer por 10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que se forme una salsa. • Sirva el conejo troceado y acompañado de papa cocida al vapor con su salsa.



POR: JAIME BUENDÍA MUÑOZ

Ñoquis de yuca con albahaca

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de yuca
- 2 yemas de huevo
- 80 gramos de harina
- 80 gramos de queso parmesano rallado
- 25 hojas grandes de albahaca picadas fino
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- Sal en cantidad necesaria

PREPARACIÓN

• Hierva la yuca hasta que esté blanda; retire del fuego y cuele. • Con un presapuré ablande la yuca hasta formar un puré. • Retire las impurezas fibrosas de la yuca, de ser necesario. • Mezcle las yemas, la harina y solo 60 gramos de queso parmesano y la sal. • Sobre un mesón enharinado extienda la masa con un bolillo hasta dejarla de 3 mm. • Corte en rectángulos de 3 x 2 cm y forme el ñoqui sobre los dientes de un tenedor. • Ponga los ñoquis a hervir en una olla con abundante agua y sal, estarán listos cuando suban a la superficie; retírelos. • Caliente en una sartén el aceite de oliva, incorpore la albahaca, agregue los ñoquis y remueva. • Rocé con el queso parmesano restante. • Sirva caliente.





POR: PAULINA FLORES DE MENESES

Cebada perlada con champiñones

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de cebada perlada
- 8 tazas de agua
- 1 taza de champiñones frescos
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 dientes ajo picados fino
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de salsa de soya
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una olla grande lleve a ebullición 8 tazas de agua con sal.
- Agregue 2 tazas de cebada perlada remojada desde la noche anterior.
- Deje cocer sin tapar de 8 a 10 minutos hasta que la cebada esté blanda.
- Una vez cocida la cebada, cuélela inmediatamente para escurrir el agua en su totalidad.
- Coloque la cebada nuevamente en la olla, agregando una cucharada de mantequilla, sal y pimienta al gusto.
- Mezcle bien y deje reposar unos minutos.
- Aparte en una sartén grande caliente el aceite, fría la cebolla blanca picada y el ajo.
- Agregue los champiñones picados, hasta que se doren un poco.
- Sazone con salsa de soya.
- Combine este refrito de champiñones con la cebada perlada y mezcle bien.
- Sirva caliente en una fuente y decorada con el perejil y cilantro picados fino.

Este plato sirve para acompañar y realzar cualquier carne, pollo, pescado o marisco.

Nota: es importante no cocinar demasiado la cebada para que el grano quede en su punto, firme y suelto.





Postres y bebidas



POR: ANDRÉS FRANCISCO FUENTES TORRES

Bolos de queso con salsa de guayaba

Porciones: 12 unidades
 Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de harina
- 500 gramos de queso ricota rallado
- 2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharada de azúcar

SALSA

- 1/2 taza de mermelada de guayaba
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

• Cierta la harina con el polvo de hornear, disuelva el azúcar y la sal con la leche. • Bata la mantequilla, incorpore los huevos uno a uno, luego adicione la harina, la leche y el queso y bata para integrarlo todo. • Impregne con mantequilla una lata de muffins, rellene 3/4 de cada hueco y lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) por 30 minutos o hasta que estén dorados.

SALSA

• Diluya la mermelada y el azúcar con el vino blanco y deje reducir a fuego medio hasta que espese y sirva.





POR: MARÍA GABRIELA COBOS RECALDE

Cheesecake de tomate de árbol

Porciones: 8
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

INGREDIENTES

- 500 gramos de queso crema
- 2 huevos
- 500 gramos de galleta María triturada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de jugo de tomate de árbol
- 100 gramos de azúcar
- Crema batida
- Tomate de árbol para decorar

PREPARACIÓN

- Mezcle la galleta triturada con la mantequilla hasta formar una masa arenosa.
- Disponga la galleta en el fondo de un molde desarmable y lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) por 10 minutos.
- Bata el queso con los huevos hasta obtener una crema; incorpore el jugo de tomate y el azúcar.
- Coloque la mezcla sobre el fondo de la galleta horneada y regrese al horno durante 45 minutos o hasta que al introducir la punta de un cuchillo éste salga limpio.
- Decore con la crema y el tomate.







POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Helado de banano

Porciones: 42

INGREDIENTES

- 4 tazas de leche entera
- 400 gramos de azúcar
- 4 huevos
- 1 kilo de banano
- 180 gramos de glucosa
- 1 cucharada de gelatina sin sabor

PARA SALSA DE CHOCOLATE

- 1 1/2 tazas de agua
- 130 gramos de cocoa en polvo
- 110 gramos de azúcar
- 300 gramos de chocolate

PARA SALSA DE VAINILLA

- 2 tazas de leche entera
- 100 gramos de azúcar
- 1 1/2 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 yemas de huevo

PREPARACIÓN

HELADO DE BANANO

• Mezcle el azúcar y los huevos; lleve al fuego la leche hasta que hierva; una vez que rompa el hervor agregue la mezcla de huevos y cueza por un minuto y medio a fuego alto. • Retire del fuego, agregue la glucosa, la gelatina simple y disuelva; lleve a un baño frío sumergiendo en agua helada para cortar la cocción y enfríe bien, licúe con el banano pelado fresco para evitar que se negree. • Lleve a la máquina de helado por 25 minutos o a la nevera hasta que se endure.

SALSA DE CHOCOLATE

• Lleve al fuego agua con azúcar hasta que hierva, luego retire del fuego y agregue cocoa y chocolate previamente picado, y con un batidor de mano mezcle bien hasta que se disuelva.

SALSA DE VAINILLA

• Lleve la leche al fuego hasta que hierva. • Mezcle el azúcar y la maicena junto a las yemas. • Una vez que rompa el hervor agregue la mezcla de huevos y la vainilla y cueza por un minuto y medio a fuego alto. • Retire del fuego e inmediatamente sumerja el recipiente en agua helada para cortar la cocción.

POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Tarja de chocolate

Porciones: 14

INGREDIENTES

MASA QUEBRADA

- 650 gramos de harina
- 150 gramos de azúcar micropulverizada
- 450 gramos de margarina
- 2 huevos

PARA EL RELLENO

- 200 gramos de chocolate
- 1/2 taza de leche
- 3 yemas de huevo
- 175 gramos de crema agria

PARA LA DECORACIÓN

- 200 gramos de chocolate semiamargo
- 1 cucharada de azúcar micropulverizada
- 50 gramos de frutillas frescas

PREPARACIÓN

MASA QUEBRADA

- Mezcle a mano todos los ingredientes, refrigere de 10 a 15 minutos.
- Lamine y forre un molde de pie, lleve al horno a 170 °C por 15 minutos.

RELLENO

- Disuelva el chocolate a baño María. • Agregue la crema agria, luego agregue las yemas y mezcle bien junto a la leche y al final agregue el chocolate.
- Con un batidor de mano mezcle bien para evitar que se formen grumos de chocolate. • Llene en el molde previamente preparado.

POR: SUSANA LEONOR FRANCO HERRERÍA

Pastel de camote con crema de mora

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

INGREDIENTES

- 500 gramos de camote
- 100 gramos de azúcar morena
- 100 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 copa de vino tinto
- 3 huevos
- 250 gramos de queso fresco rallado

SALSA DE MORA

- 250 gramos de mora
- 125 gramos de azúcar morena

PREPARACIÓN

• Cueza el camote con cáscara hasta que esté blando. • Pele y reduzca a puré. • Añada la mantequilla derretida, el vino, el azúcar morena, el polvo de hornear y el queso. • Bata enérgicamente con cuchara de palo. • Añada las yemas y las claras batidas a punto de nieve con una pizca de sal, con movimientos envolventes. • Ponga la preparación en un pírex untado con mantequilla y lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) por 30 minutos.

SALSA DE MORA

• Licúe la mora y cuele, lleve al fuego con el azúcar morena y deje hervir hasta que espese; enfríe y sirva el pastel de camote con la salsa.





POR: AURORA DEL ROCÍO MOREIRA ROBLES

Torta de maduro con naranjilla

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 kilo de plátano maduro
- 250 gramos de azúcar
- 2 tazas de crema de leche
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 300 gramos de queso fresco rallado
- 3 pepitas de pimienta de olor
- 3 clavos de olor
- 1 astilla de canela

PARA LA SALSA DE NARANJILLA

- 2 naranjillas grandes y jugosas
- 1/4 de taza de brandy
- 1/2 taza de azúcar

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a temperatura media (180°C-350°F). • Trocee el maduro con cáscara retirando los extremos. • Cueza en agua junto con las especias hasta que estén blandos. • Retire la cáscara y redúzcalos a puré. • Incorpore la crema ligeramente montada, las yemas, el azúcar, la canela molida, la esencia de vainilla y el queso. • Ponga la preparación en un molde y lleve al horno por 40 minutos.

SALSA DE NARANJILLA

• Coloque la pulpa de la naranjilla en una cacerola pequeña y lleve al fuego junto con el brandy y el azúcar; deje cocer a fuego alto por 5 minutos sin dejar de remover. • Retire del fuego, licúe, cuele y reserve. • Sirva la torta con la salsa de naranjilla, decore con crema chantilly y rodajitas de naranjilla.



POR: MARTHA YOLANDA MALDONADO PAREDES

Soufflé de ricota y manzana

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramos de mantequilla o margarina
- 100 gramos de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 1/2 kilo de manzanas peladas y cortadas en cuadrados, pasadas por limón
- 300 gramos de queso ricota desmenuzado
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 150 gramos de sémola
- 4 claras de huevo batidas a punto de nieve, con 2 cucharadas de azúcar
- Ralladura de 1 limón

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a temperatura media (180°C-350°F).
- En un bol bata la mantequilla con el azúcar, hasta que esta se haya disuelto.
- Alternando, agregue las yemas y la sémola; incorpore las manzanas, el queso, la ralladura de limón, la canela e integre todo hasta obtener una masa muy bien amalgamada.
- Con la ayuda de una espátula integre las claras de huevo.
- Disponga la preparación en un molde engrasado y hornee de 25 a 30 minutos; si lo desea puede hacer moldes individuales.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Pastelitos de chochos

Porciones: 6 unidades

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 de taza de aceite vegetal
- 160 gramos de azúcar blanca
- 1 cucharadita de vainilla
- 118 gramos de harina
- 100 gramos de chochos
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 pizca de sal al gusto
- 1 pizca de canela en polvo
- 40 gramos de zanahoria rallada
- 30 gramos de taza de nueces picadas

PREPARACIÓN

• Bata los huevos junto con el aceite, el azúcar y la vainilla. • Cierna la harina junto con la sal, el polvo de hornear, el bicarbonato y la canela. • Desagüe, pele y muele los chochos. • Mezcle todos los ingredientes y al final agregue las nueces y la zanahoria. • Ponga en un molde engrasado y enharinado y coloque en el horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) hasta que se dore.



POR: TERESA DE JESÚS RUIZ RODRÍGUEZ

Flan de arroz

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 paquete de flan
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de pasas
- 4 tazas de leche
- 1 1/2 tazas de arroz bien cocido
- Ralladura de un limón pequeño
- Canela molida

PREPARACIÓN

- En una olla mezcle el flan, el azúcar, la leche, las pasas y la ralladura de limón.
- Cocine a fuego medio, removiendo continuamente hasta que suelte el hervor.
- Retire del fuego e incorpore el arroz; mezcle y deje enfriar.
- Disponga la preparación en copas y decore con canela molida.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Quimbolitos

Porciones: 6 unidades

INGREDIENTES

- 2 de yemas de huevo
- 90 gramos de queso crema
- 90 gramos de mantequilla
- 90 gramos de azúcar
- 2 cucharadas de coñac
- 4 cucharadas de harina de maíz blanco
- 60 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 taza de claras de huevo batidas a punto de nieve
- 6 hojas de achiras limpias
- 1/2 taza de pasas

PREPARACIÓN

• Bata las yemas y el azúcar hasta que esté espumoso. • Incorpore poco a poco la mantequilla y el queso rallado; agregue las yemas batidas, las harinas mezcladas con el polvo de hornear, tamizando poco a poco; perfume con el licor y mezcle bien. • Incorpore las claras a punto de nieve en forma envolvente y delicada. • Disponga la preparación en cada una de las hojas, distribuya las pasas, forme el quimbolito y cueza al vapor durante 1/2 hora, hasta que estén cocidos.

Esta preparación contiene muchos carbohidratos y es un buen alimento para iniciar las actividades diarias. Dependiendo de su relleno, puede constituirse en un aporte de proteínas necesarias para el crecimiento de los niños. Aunque no se la coma, el uso de la hoja para amarrar el quimbolito le confiere a la masa un sabor característico.



POR: MARÍA EUGENIA MIELES VELÁSQUEZ

Tamales dulces de yuca

Porciones: 24 unidades
 Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 kilos de yuca rallada
- 500 gramos de queso mozzarella rallado
- 250 gramos de panela
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 de taza de licor
- 1 astilla de canela
- 4 clavos de olor
- 4 pepitas de pimienta dulce
- 24 hojas de achira

PREPARACIÓN

- En dos tazas de agua diluya la panela a fuego lento.
- Agregue la canela, la pimienta dulce, los clavos de olor y hierva hasta obtener una miel espesa; deje enfriar.
- Pase por un colador.
- Una vez fría la miel agregue la yuca, el queso y las pasas; mezcle bien y agregue el licor.
- Ponga en cada hoja de achira dos cucharadas de masa.
- Doble las hojas formando el tamal.
- Cocine al vapor en la tamalera hasta que la hoja esté marchita y tome el color oscuro.
- Sirva con un vaso de leche fría.





POR: LEANDRO JOSÉ GUEVARA COLLAGUAZO

Cebada dulce

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 250 gramos de panela o 300 gramos de azúcar morena
- 500 gramos de cebada perlada
- 1/2 taza de leche condensada
- 1 rama de canela
- 3 pepitas de pimienta dulce
- Ralladura de naranja

PREPARACIÓN

- Cueza la cebada con la leche, la panela y las especias hasta que esté suave.
- Retire del fuego y quite las especias.
- Disponga la cebada en 6 copas o pocillos y sirva bañados con la leche condensada y decorados con ralladura de naranja.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Morocho al horno sobre sopa de babaco

Porciones: 45

INGREDIENTES

- 400 gramos de morocho remojado
- 5 tazas de agua
- 1 cucharadita de ishpingo rallado
- 4 clavos de olor
- 160 gramos de harina de maíz
- 4 tazas de leche
- 300 gramos de azúcar
- 2 yemas de huevo

MERENGUE SUIZO

- 2 de taza de clara de huevo
- 360 gramos de azúcar

SOPA DE BABACO

- 700 gramos de babaco pelado
- 400 gramos de azúcar
- 5 tazas de agua
- 3 cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

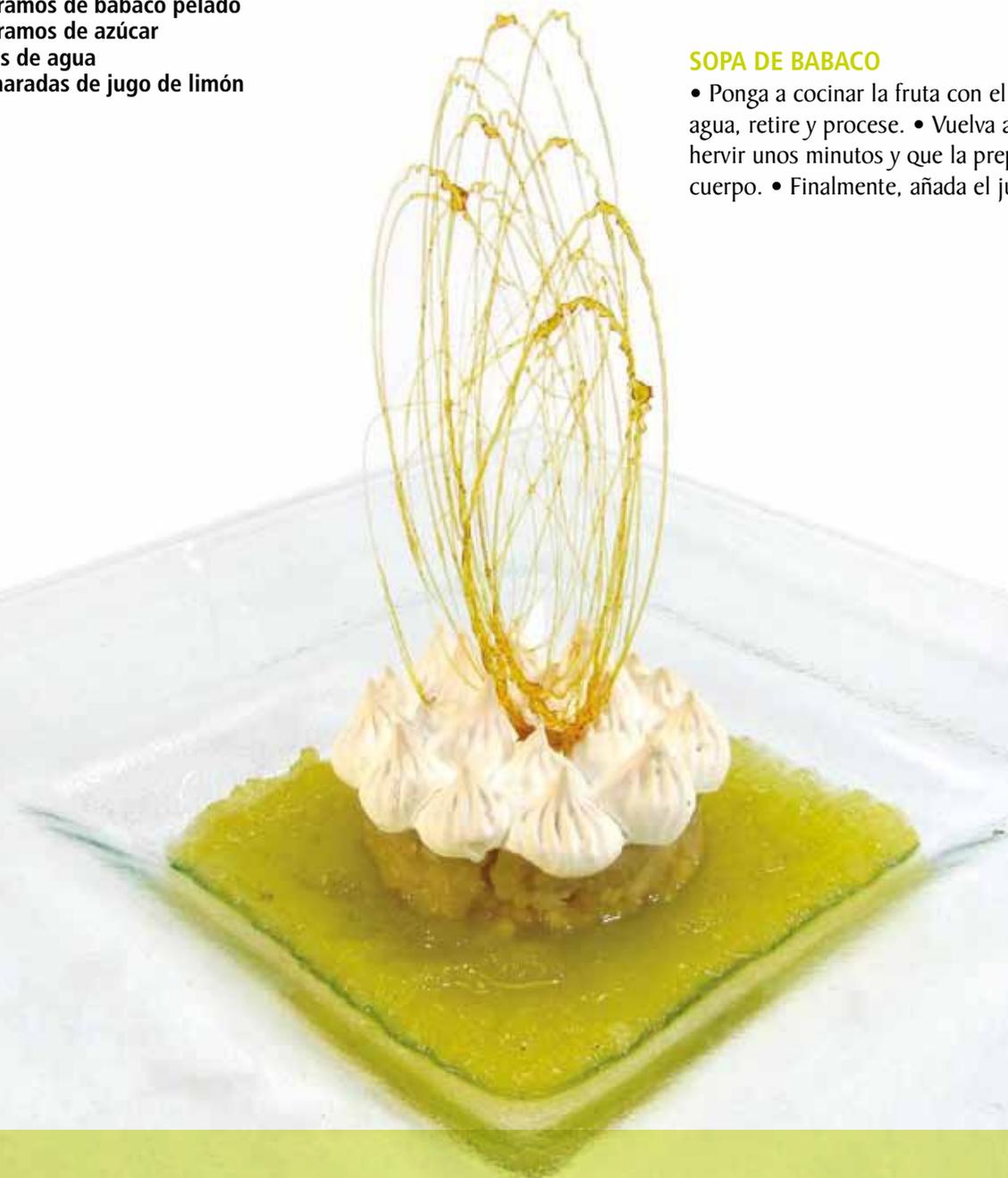
- Cueza el morocho en agua caliente, junto con las especias y el azúcar; un poco antes de terminar la cocción, agregue la leche sin dejar de remover.
- Retire las especias y agregue la harina de maíz disuelta en 100 ml de agua.
- Deje reducir casi la totalidad del líquido; retire del fuego para añadir las yemas. • Coloque la preparación en un molde.

MERENGUE SUIZO

- Ponga las claras en un bol sobre una cacerola a baño María, luego vierta el azúcar de una sola vez y bata hasta que alcance una temperatura de 50 °C.
- Retire y termine de batir con batidora eléctrica, hasta que se enfríe por completo y se forme un pico en el batidor. • Con la ayuda de una manga pastelera coloque esta mezcla sobre la preparación anterior. • Lleve al horno precalentado a 180 °C hasta que dore ligeramente.

SOPA DE BABACO

- Ponga a cocinar la fruta con el azúcar y el agua, retire y procese. • Vuelva al fuego para hervir unos minutos y que la preparación tome cuerpo. • Finalmente, añada el jugo de limón.





POR: MARÍA MERCEDES RODRÍGUEZ LOREDO

Torta de guineo a la canela

Porciones: 12

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

INGREDIENTES

- 3 guineos
- 2 tazas de harina
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 150 gramos de mantequilla
- Leche en cantidad necesaria
- Hojas de menta

PREPARACIÓN

• Mezcle la mantequilla con el azúcar hasta lograr una mezcla homogénea. • Agregue la vainilla, los huevos y poco a poco la harina, hasta lograr una masa uniforme. • Incorpore 1 1/2 guineos aplastados con un tenedor. • Si la masa queda seca, agregue leche hasta conseguir una masa uniforme y suave. • Disponga la preparación en un molde y coloque los guineos restantes cortados en rebanadas sobre la mezcla. • Lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) por 40 minutos o hasta que al introducirle con un palillo este salga limpio. • Sirva la torta decorando con rodajas de guineo y hojas de menta.



POR: LILIA INÉS LEÓN MUÑOZ

Pastel de quinua y zanahoria

Porciones: 8 a 10
 Tiempo de preparación: 20 minutos
 Tiempo de cocción: 40 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de quinua
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 tazas de zanahoria amarilla rallada
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1/2 taza de leche
- Azúcar micropulverizada
- Jarabe de fresa para decorar

PREPARACIÓN

- Cierna todos los ingredientes secos juntos, mínimo 3 veces.
- Bata la mantequilla con el azúcar y agregue alternadamente los ingredientes secos, la zanahoria y la leche.
- Impregne con mantequilla y enharine un molde de 24 cm de diámetro.
- Precaliente el horno a temperatura alta (200°C-400°F) por 15 minutos.
- Coloque la masa en el molde y hornee por 40 minutos o hasta que esté lista.
- Saque del horno, cubra con un paño seco y deje enfriar.
- Cuando esté frío desmolde y espolvoree encima azúcar micropulverizada.
- Decore a gusto y sirva con jarabe de fresa.





POR: VERÓNICA SALOMÉ MANTILLA ANDRADE

Buñuelos de mi abuela

Porciones: 25 unidades
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES

- 450 gramos de yuca
- 2 huevos
- 115 gramos de mantequilla
- 1/3 de taza de pasas
- 1 1/2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 8 cucharadas de azúcar en polvo
- 4 cucharadas de ron

PREPARACIÓN

- Cocine las yucas y hágalas puré.
- Bata las claras a punto de nieve.
- Incorpore las yemas y continúe batiendo, añada el polvo de hornear y una pizca de sal.
- Agregue la mantequilla poco a poco sin dejar de batir.
- Incorpore las pasas ayudándose con una espátula.
- Agregue la ralladura de limón.
- Haga bolitas y fría en aceite hirviendo.
- Mezcle el azúcar con el ron hasta formar el almíbar.
- Sirva los buñuelos bañados en almíbar.



POR: JACQUELINE FRANCOISE SIMON PLAT

Budín de chochos

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

INGREDIENTES

- 450 gramos de chochos pelados
- 2 huevos grandes
- 1/2 taza de leche condensada
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de maicena
- 1/3 de taza de agua

PREPARACIÓN

- Disuelva la maicena en el agua y ponga en la licuadora junto con la leche condensada y los chochos pelados; licúe.
- Agregue la miel, los huevos y vuelva a licuar un poco más.
- Ponga la preparación en un pírex untado de mantequilla.
- Hornee por 45 minutos en horno precalentado en temperatura media (180°C-350°F).
- Una vez cocido, retire del horno y deje enfriar.
- Corte en porciones y sirva.





POR: LILIANA DE LOS ÁNGELES SARZOSA ROSERO

Pastel de choclo

Porciones: 8
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

INGREDIENTES

- 4 tazas de choclos grandes desgranados
- 3 huevos
- 1/2 cucharada de anís español
- 2 cucharadas de azúcar
- 200 gramos de margarina
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de ron
- 100 gramos de pasas
- Pan duro rallado o molido

PREPARACIÓN

- Embadurne con margarina o mantequilla un molde y espolvoree con pan molido.
- Licúe el choclo con la leche, los huevos y el azúcar, por el tiempo necesario hasta obtener una mezcla cremosa.
- Ponga la preparación en un tazón y agregue el anís y la margarina ablandada.
- Incorpore las pasas y hornee durante 45 minutos a una hora en un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F).



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Buñuelos de papa con salsa de mortiño

Porciones: 30 unidades

INGREDIENTES

- 500 gramos de harina de trigo
- 60 gramos de puré de papa deshidratada
- 220 gramos de mantequilla
- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 110 gramos de azúcar
- Aceite

PARA LA SALSA

- Mortiños
- Azúcar
- Agua

PREPARACIÓN

- Mezcle el azúcar, los huevos, el puré y la mantequilla; cuando esté cremoso añada la harina cernida y dé forma de buñuelos. • Fría.

SALSA

- Aparte, cocine los mortiños en agua con el azúcar. • Reduzca, licúe y cierna.

Por su alto contenido de vitaminas C, A y E, el mortiño constituye un excelente antioxidante para prevenir el cáncer y para fortificar las venas y arterias, por lo que se recomienda en caso de várices, flebitis y hemorroides.





POR: MARÍA ANGELITA Y BERTHA MUÑOZ JARAMILLO

Torja de zuquini

Porciones: 10

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina
- 1 1/2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 de cucharadita de bicarbonato
- 2 tazas de zuquini rallado con cáscara
- 1 taza de nueces picadas
- 1 taza de pasas
- 1 taza de aceite
- 3 huevos

PREPARACIÓN

• En un tazón mezcle el azúcar, la canela, la sal, el bicarbonato, el polvo de hornear, las nueces, las pasas y el zuquini. • En otro tazón mezcle con una cuchara de palo los huevos, el aceite y añada a la preparación anterior. • En un molde engrasado y enharinado ponga la preparación y lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) y deje cocer hasta que al introducir un palillo este salga limpio. • Retire del horno, deje enfriar y sirva.



POR: PIEDAD VALLEJO SALAZAR

Mousse de zapallo

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de refrigeración: 2 horas

INGREDIENTES

- 500 gramos de zapallo
- 2 astillas de canela
- 1 taza de leche en polvo
- 2 cajas pequeñas de gelatina sabor a naranja
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

- Cueza el zapallo en 2 litros de agua, con el azúcar y la canela, hasta que esté blando; retire la canela y licúe con la leche en polvo.
- Disuelva la gelatina en 2 tazas de agua bien caliente e incorpore a la preparación anterior; deje refrigerar hasta que cuaje.
- Sirva acompañado de sirup de mora y helado de vainilla.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Pristiños

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 250 gramos de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 57 gramos de mantequilla
- 5 gotas de jugo de limón
- 1/4 de taza de agua
- Aceite

MIEL

- 450 gramos de panela
- 2 tazas de agua
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de jugo de limón

PREPARACIÓN

- Cierna la harina, la sal y el polvo de hornear y mezcla con la mantequilla hasta que la mezcla esté arenosa.
- Agregue poco a poco el jugo de limón y el agua.
- Amase durante 10 minutos hasta obtener una masa elástica.
- Cubra la masa con film y deje reposar de 30 minutos a 1 hora.
- Extienda con rodillo hasta que la masa tenga 2 milímetros de espesor y forme los pristiños cortando la masa en tiras de 2 cm de ancho, haciendo incisiones de 1/2 cm por cada lado; cierre formando un aro.
- Fría los pristiños en abundante aceite.
- Hierva el agua con la panela, la canela y el jugo de limón, hasta que tome consistencia de miel.



POR: JENNY ELIZABETH TAPIA GÓMEZ

Torta de naranjilla y yuca

Porciones: 13

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

INGREDIENTES

- 300 gramos de yuca rallada grueso
- 2 tazas de jugo de naranjilla
- 2 tazas de azúcar
- 4 huevos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 150 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear

PREPARACIÓN

• Ponga al fuego el jugo de naranjilla con el azúcar hasta que esté a punto de bola. • Agregue la yuca rallada y la mantequilla, revuelva y conserve en el fuego por 10 minutos moviendo constantemente. • Coloque la preparación en un tazón, deje que se enfríe y añada uno a uno los huevos, batiendo después de cada adición. • Incorpore la harina cernida con el polvo de hornear y mezcle batiendo fuertemente hasta que los ingredientes estén bien ligados. • Ponga la preparación en un molde untado con mantequilla y lleve a temperatura media (180°C-350°F); deje cocer hasta que la torta esté dorada.





POR: TATIANA KATARINE LÓPEZ ORBE

Torta helada de higos

Porciones: 8
Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de refrigeración: 2 horas

INGREDIENTES

- 100 gramos de mantequilla
- 250 gramos de bizcotelas
- 200 gramos de azúcar
- 2 tazas de crema de leche
- 3 huevos
- 8 higos en almíbar
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 taza de nueces picadas

PREPARACIÓN

- Escorra los higos y píquelos en cuadritos.
- Mezcle el almíbar de los higos con el agua.
- Bata la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa.
- Añada las yemas de huevo y siga batiendo hasta que el azúcar esté disuelta.
- Bata la crema de leche hasta que espese.
- Bata las claras a punto de nieve.
- A la mezcla de la mantequilla añada la crema batida mezclando suavemente con movimientos envolventes.
- Añada las claras batidas.
- Incorpore bien y agregue los higos.
- Remoje las bizcotelas en el almíbar, cuidando que no se deshagan.
- En un molde desarmable mojado coloque en el fondo una capa de bizcotelas, igualmente en los bordes las bizcotelas cortadas en dos.
- Agregue la crema preparada.
- Finalmente, decore con las nueces y refrigere hasta que la torta esté firme.



POR: MARÍA FLORENCIA NEIRA DE MUÑOZ

Porciones: 25

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Tiempo de refrigeración: 6 horas

Helado de babaco y frutas

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de babaco maduro picado muy fino
- 1 taza de azúcar
- 1 tarro de leche evaporada casi helada
- 1 caja de gelatina de piña

PREPARACIÓN

- Cueza el babaco con el azúcar hasta que esté blando, deje enfriar y licúe.
- Disuelva la gelatina en 1/2 taza de agua muy caliente e incorpore al batido del babaco; mezcle.
- Bata la leche evaporada en un tazón previamente enfriado, hasta que duplique su volumen.
- Una con la preparación anterior y lleve al congelador por 6 horas.





POR: MERCY MARILÚ MORENO GUERRA

Delicia de zapallo

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 30 minutos, más 1 hora de refrigeración

Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de galletas zoológico molidas
- 1 taza de mantequilla sin sal
- 2 tazas de zapallo maduro picado
- 1 taza de leche condensada
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 molde de pie de 30 cm de diámetro
- 1 litro de helado de vainilla

PREPARACIÓN

- Cueza el zapallo hasta que esté blando; cuele.
- Mezcle la miga de galleta con la mantequilla derretida y forre el molde presionando bien.
- Lleve a un horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) por 8 minutos y deje enfriar.
- Licúe el zapallo con la leche condensada y la crema de leche.
- Remoje la gelatina en 2 cucharadas de agua fría y disuelva en el microondas, por 20 segundos.
- Incorpórela al licuado de zapallo.
- Vierta la preparación sobre la galleta y refrigere por una hora.
- Sirva con una bola de helado de vainilla, decorado con rodajas de kiwis y salsa de chocolate.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Helado de eucalipto

Porciones: 8

INGREDIENTES**PARA EL HELADO**

- 1 lata de leche evaporada
- 1/4 de taza de leche
- 25 gramos de hojas de eucalipto aromático
- 120 gramos de leche condensada
- 125 gramos de azúcar

PARA LA SALSA DE FRUTOS ROJOS Y CEDRÓN

- 100 gramos de frambuesas frescas
- 200 gramos de frutillas
- 80 gramos de moras
- 160 gramos de azúcar
- 4 cucharadas de agua
- 30 gramos de cedrón

PREPARACIÓN

• Enfríe las leches enlatadas por 4 horas en la refrigeradora o 1 hora en el congelador. • Bata hasta doblar el volumen. • Caliente la leche y haga una infusión por 15 minutos con las hojas de eucalipto; cierna, deje enfriar y mezcle con la leche condensada. • Añada poco a poco. • Prepare un almíbar con el agua y el azúcar. • Haga una infusión por 3 minutos con el cedrón; retire las hojas y agregue los frutos rojos. • Cueza hasta que tome una consistencia densa. • Sirva el helado acompañado de la salsa de frutos rojos.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Helado de palmito y miel de azahares

Porciones: 24

INGREDIENTES

- 800 gramos de palmito fresco
- 3 huevos
- 250 gramos de crema de leche
- 300 gramos de azúcar
- 300 gramos de guayaba
- 100 gramos de panela en polvo
- 1/2 cucharadita de flores de azahares

PREPARACIÓN

- Cueza el palmito fresco por 30 minutos; enfríe y licúe.
- Bata la crema con la mitad del azúcar.
- A baño María bata las yemas con la otra mitad del azúcar.
- Bata las claras a punto de nieve.
- Mezcle todo en forma envolvente y lleve al congelador.
- Prepare una miel con panela y flores de azahares.
- Prepare una mermelada con la pulpa de guayaba y el azúcar; extienda en una lata y deshidrate en el horno a baja temperatura por una hora.
- Decore con flores de azahares y astromelias.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Helado de velo de cacao

Porciones: 31

INGREDIENTES

- 1 kilo de pulpa de cacao
- 750 gramos de yogur natural
- 300 gramos de azúcar micropulverizada
- 1 taza de agua
- 125 gramos de glucosa
- 1 cucharadita de jugo de limón

PARA LA SALSA DE CHOCOLATE AL CAFÉ

- 1 1/2 tazas de agua
- 130 gramos de cocoa en polvo
- 130 gramos de azúcar
- 300 gramos de chocolate
- 1 cucharadita de café instantáneo

PARA LA DECORACIÓN

- 2 kilos de chocolate
- 1 mango
- 100 gramos de frutillas

PREPARACIÓN**HELADO**

- Mezcle todos los ingredientes con una batidora de mano y lleve a la máquina de helado o al congelador por 25 minutos.

SALSA DE CHOCOLATE AL CAFÉ

- Lleve al fuego el agua, el azúcar y el café hasta que hierva; luego retire del fuego. • Agregue la cocoa y el chocolate previamente picado y con un batidor de mano mezcle bien hasta que se disuelva.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Galletas de avena y quinua

Porciones: 20 unidades

INGREDIENTES

- 240 gramos de mantequilla
- 480 gramos de azúcar morena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 5 huevos
- 1/2 taza de leche
- 1 1/2 tazas de harina de quinua
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 1/2 cucharaditas de agua mineral
- 1 taza de avena
- 1 taza de pasas
- 1/4 de taza de quinua cocida y seca
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

• Bata la mantequilla, el azúcar y la sal hasta que esté cremoso. • Añada los huevos, la harina y la leche. • Añada la avena, la quinua e ingredientes secos cernidos. • Incorpore las pasas. • Vierta por cucharadas sobre la lata engrasada o forrada con papel encerado. • Lleve al horno a 375°F (190°C) de 10 a 12 minutos.

De entre todos los cereales, la avena es el que más vitaminas y minerales concentrados tiene, como el calcio, hierro, zinc, fósforo y magnesio. Al combinarla con la quinua, que posee mayor cantidad de proteínas, esta galleta se vuelve una opción altamente nutritiva y agradable.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Guaguas de pan

Porciones: 16 unidades

INGREDIENTES

- 1 kilo de harina
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de levadura
- 1 taza de azúcar
- 8 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 250 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 huevo
- 1 cucharadita de agua
- 1 clara de huevo
- 1 1/4 de tazas de azúcar micropulverizada
- Colorante vegetal

PREPARACIÓN

• Disuelva la levadura en la taza de agua tibia con una cucharada de azúcar y una cucharadita de sal; deje reposar por 20 minutos. • Incorpore la harina, el azúcar, los huevos, la mantequilla y perfume con la vainilla y la ralladura de limón. • Forme con todos estos ingredientes una masa muy tersa, golpéela sobre su mesa de trabajo por tres ocasiones y amase muy bien. • Forme una bola, colóquela en un tazón, tape y deje reposar por 30 minutos en un lugar abrigado para que leude. • Tome porciones, amase y forme las guaguas. • Dispóngalas en una lata engrasada y deje leudar por 30 minutos más en un ambiente abrigado. • En un pocillo, bata ligeramente el huevo con el agua y pinte las guaguas. • Lleve al horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) y hornee de 15 a 25 minutos. • Forme un glás con la clara de huevo y el azúcar micropulverizada, divida en porciones, pinte con colores diferentes y decore las guaguas.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Colada morada

Porciones: 20

INGREDIENTES

- 5 litros de agua
- 450 gramos de mora
- 450 gramos de mortiño
- 4 naranjillas
- 4 clavos de olor
- 6 granos de pimienta dulce
- 2 astillas de canela
- 1 semilla de ishpingo
- 2 tazas de harina morada
- 2 tazas de babaco picado en cubos medianos
- 1 taza de duraznos picados en cubos medianos
- 2 tazas de piña picada en cubos medianos
- 2 tazas de frutillas picadas en cuartos
- 1 bouquet de hierbas conformado de: cedrón, hojas de naranja, hierbaluisa, ataco y arrayán
- Azúcar (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

• Disuelva la harina en 1 litro de agua y deje reposar por 2 horas. • Lleve a ebullición 3 litros de agua con las especias, las hierbas y la panela por 15 minutos. • Cuele y deseche las hierbas. • Regrese el agua al fuego, reservando 1 taza para disolver la harina. • Incorpore la harina remojada y cernida disuelta en el agua de las especias reservada, remueva continuamente, reduzca el fuego y deje cocer por 15 minutos. • Cueza en una olla aparte los mortiños y las moras por 10 minutos. • Retire del fuego, licúe y cuele. • Añada este jugo con el de la naranjilla a la olla principal, remueva y deje cocer 25 minutos más. • Rectifique el dulce con azúcar si es necesario. • Finalmente, incorpore las frutas y continúe la cocción por 10 minutos más. • Sírvala caliente o fría y acompañe con la tradicional guagua de pan.

La colada morada tradicional se elabora con harina de maíz negro, en los países en donde se la consiga.



POR: MARÍA DEL CARMEN MIRANDA ROSERO

Bombitas de nuez

Porciones: 40 unidades
Tiempo de preparación: 35 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de mantequilla
- 1/2 taza de azúcar micropulverizada
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 1/4 de tazas de harina con polvo de hornear
- 1 taza de nueces picadas o molidas
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

- En un tazón mezcle todos los ingredientes.
- Forme una masa suave, déjela reposar en la refrigeradora por 30 minutos.
- Forme las bombitas y colóquelas en una lata de hornear.
- Lleve al horno precalentado a temperatura media (180°C-350°F) por 30 minutos hasta que estén doradas.
- Retire del horno y espolvoree con azúcar micropulverizada.





POR: ALEXANDRA PAULINA MENA SEGURA

Bolsitas con chocolate

Porciones: 12 unidades
Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 tableta de chocolate de 200 gramos
- 2 tazas de almendras picadas
- 1 taza de crema de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 1 rama de canela
- La corteza de una naranja

PARA LA MASA

- 1 taza de harina
- 1/3 de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de aceite
- Azúcar micropulverizada

PREPARACIÓN

- Lleve al fuego la leche junto con la vainilla, la canela, la corteza de naranja y deje hervir por 10 minutos.
- Retire del fuego y cuele.
- Coloque el chocolate troceado en un bol e integre la leche, bata con una cuchara de madera hasta que el chocolate se haya disuelto completamente y todo esté integrado.
- Cubra con papel film, lleve la preparación a la nevera y deje reposar por 20 minutos.

MASA

- En un bol mezcle la harina previamente cernida con el polvo de hornear y la sal.
- Incorpore el aceite, intégrelo todo hasta obtener una masa muy bien amalgamada.
- Haga una bola y deje reposar por 10 minutos.
- En su mesa de trabajo espolvoree harina y extienda la masa hasta obtener un grosor de 3 milímetros, corte cuadrados de 7 x 7 cm.
- Tome porciones de la pasta de chocolate con una cucharita y forme bolitas, dispóngalas en el centro de cada cuadrado, forme las bolsitas, separando las puntas y presionando al medio.
- Fría las bolsitas en abundante aceite caliente, cuidando de hacerlo una a una con un cucharón.
- Espolvoree con azúcar micropulverizada y sirva.



POR: RUTH DEL CARMEN BURBANO VÁSQUEZ

Dulces de guanábana y macadamia

Porciones: 50 unidades
 Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo de cocción: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de pulpa de guanábana
- 1 taza de leche condensada
- 1 yema de huevo
- 29 gramos de maicena
- 4 cucharadas de agua
- 60 gramos de macadamias troceadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar micropulverizada
- 50 pirotines

PREPARACIÓN

- Licúe muy bien la pulpa de guanábana y lleve al fuego en una olla de fondo grueso junto con la leche condensada y deje hervir por 5 minutos.
- Incorpore la maicena disuelta con el agua y continúe la cocción sin dejar de remover, por 3 minutos más.
- Reduzca el fuego y deje cocer hasta que la preparación se desprenda del fondo de la olla.
- Agregue la yema, bata y retire la preparación del fuego, deje enfriar.
- Tome porciones de la preparación y con las manos impregnadas de aceite forme bolas, ahuéquelas y rellene con las macadamias, deles la forma y pase las bolas por el azúcar micropulverizada
- Póngalas sobre papel encerado y déjelas reposar por 10 minutos.
- Dispóngalas en pirotines para servir.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Jucho carnavalero

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 300 gramos de capulí sin pepa
- 200 gramos de pera uvilla
- 200 gramos de durazno
- 300 gramos de manzana
- 200 gramos de azúcar
- Canela, anís, pimienta dulce
- Cedrón

PREPARACIÓN

- En una olla coloque 2 litros de agua y haga una infusión con todas las especias y el azúcar.
- Pele y trocee el durazno.
- Agregue el durazno a esta infusión y cueza 10 minutos.
- Añada la manzana pelada y troceada; cueza 10 minutos.
- Añada la pera pelada y troceada, el capulí y cueza todo por 10 minutos más.
- Sirva frío o caliente.



POR: MAGDALENA DEL ROSARIO

Dulzura de camote

Porciones: 18 bocaditos
Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 5 camotes grandes
- 1 rama de canela
- 1/2 taza de crema de leche
- 200 gramos de miel
- 1/2 taza de vino dulce
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de almendras
- Azúcar micropulverizada
- Sal

PREPARACIÓN

- Pele los 4 camotes y con el restante haga chifles redondos y palitos largos, finos y fríalos.
- Cocine los camotes en poca agua, añada la canela, la miel y una pizca de sal.
- Cuando estén suaves redúzcalos a puré.
- Ponga en un recipiente a fuego bajo, el vino, la vainilla y la crema; integre el puré con una cuchara de madera.
- Remoje en agua caliente las almendras, pele y dore en una sartén seca.
- Tome porciones de puré de tamaño mediano y forme bolitas, cubos o la forma que desee, rocíe con el azúcar micropulverizada y decore con una almendra.
- Acompañe con el camote frito y sirva.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Canelazo

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 4 ramas de canela
- 2 clavos de olor
- 2 hojas de naranja
- 2 tazas de agua
- 125 gramos de azúcar
- 1/2 taza de jugo de naranjilla
- 2 onzas de aguardiente

PREPARACIÓN

- Hierva todos los ingredientes.
- Añada el aguardiente antes de servir.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Chocolate espeso de frutas

Porciones: 9

INGREDIENTES

- 200 gramos de chocolate amargo
- 9 hojas de albahaca
- 200 gramos de chocolate en barra
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de crema de leche
- 100 gramos de azúcar
- 100 gramos de fresas

PREPARACIÓN

- Derrita el chocolate amargo en leche caliente y aromatice con la albahaca.
- Bata la crema de leche con el azúcar.
- Derrita a baño María el chocolate en barra.
- Bañe las fresas y deje enfriar.
- Sirva en una copa colocando 3/4 de chocolate aromatizado y fresas con cobertura de chocolate.
- Coloque la crema de leche batida.





POR: LUCÍA GRACIELA RECALDE GARCÉS

firroz de cebada de leche

Porciones: 4
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz de cebada
- 3 tazas de agua
- 1 litro de leche
- 5 ramas de canela
- 5 granos de pimienta dulce
- 1/4 de taza de pasas
- 1/2 taza de azúcar
- 6 cucharadas de mermelada de mora
- 2 cucharadas de jugo de mora

PREPARACIÓN

• Lave muy bien el arroz y colóquelo en una olla con el agua. • Lleve al fuego y cuando suelte el hervor, reduzca el fuego a medio y deje hervir por 20 minutos. • Incorpore la leche, la canela, la pimienta y las pasas; deje cocer por 10 minutos más, removiendo ocasionalmente. • Apague el fuego y reserve en caliente. • Disuelva la mermelada con el jugo de mora y bañe con esta mezcla los bordes internos de los vasos en los que va a servir la bebida. • Coloque la bebida de arroz, decore y sirva.





POR: CAROLINA IVONNE TEJADA RUIZ

Espumoso de taxo

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 20 minutos

INGREDIENTES

- 8 taxos maduros
- 2 claras de huevo
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de leche

PREPARACIÓN

- Pele los taxos y licúe con la leche y la mitad del azúcar, cuele y reserve.
- Bata las claras a punto de nieve, incorpore el azúcar restante hasta que estén firmes y obtenga un merengue.
- Disponga el jugo de taxo en copas; decore con el merengue y con granitos de taxo; sirva.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Bebida de chocolate

Porciones: 6

INGREDIENTES

- 8 tazas de leche
- 1 taza de chocolate
- 1 taza de azúcar
- 3 ramas de canela
- 8 pepitas de pimienta dulce

PREPARACIÓN

- Lleve la leche al fuego junto con la canela y la pimienta dulce.
- Una vez que rompa el hervor, agregue el chocolate y cueza a fuego lento hasta que tome una ligera densidad.

El chocolate es una muy buena fuente de magnesio, por lo que ayuda a mejorar el estado anímico, especialmente en el periodo premenstrual de la mujer, ya que también atenúa su malestar.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Cóctel de coco y piña

Porciones: 1

INGREDIENTES

- 2 onzas de aguardiente
- 1 cucharadita de esencia de coco
- 4 onzas de jugo de piña
- 3 cucharadas de helado de coco

PREPARACIÓN

- Mezcle en un vaso el licor, la esencia y el jugo de piña; al final incorpore el helado.

DECORACIÓN

- Coloque una rodaja de piña y espolvoree coco rallado.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Cóctel equinoccio

Porciones: 1

INGREDIENTES

- 1 onza de aguardiente
- 2 onzas de jugo de maracuyá
- 2 onzas de jugo de piña
- 1/2 cucharadita de granadina

PREPARACIÓN

- Mezcle el aguardiente, el jugo de maracuyá y de piña.
- Sirva en una copa con hielo.
- Agregue media cucharadita de granadina, decore y sirva.



Chucula de papa

Porciones: 15

INGREDIENTES

- 3 guineos maduros
- 2 ramas de canela
- 300 gramos de azúcar
- 8 tazas de leche
- 100 gramos de papa deshidratada
- Agua

PREPARACIÓN

- Hierva la canela y los guineos hasta que estén bien cocidos.
- Añada el azúcar, la papa deshidratada y la leche.
- Licúe y sirva frío.



POR: MARÍA ELIZABETH BÁEZ CISNEROS

Uvilla de amaretto

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES

- 420 gramos de uvillas lavadas
- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de agua
- 1/2 taza de azúcar
- Licor de amaretto al gusto

PREPARACIÓN

- Ponga las uvillas junto con el agua y el azúcar en la licuadora, licúe y cuele
- Coloque el jugo en una jarra de cristal, incorpore el licor a su gusto; añada el jugo de naranja y hielo, si desea.
- Mezcle y sirva en vasos largos.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Granizado de claudias y uvilla

Porciones: 11

INGREDIENTES

- 500 gramos de pulpa de uvilla
- 500 gramos de pulpa de reina claudia
- 500 gramos de pulpa de claudia Nelly
- 1 taza de crema de leche
- 300 gramos de azúcar
- 1/2 taza de Espiritu del Ecuador u otro licor anisado
- 10 hojas de menta

PREPARACIÓN

- Mezcle cada pulpa con 2 onzas de Espiritu de Ecuador, 50 gramos de azúcar y congele.
- Pique finamente las hojas de menta y mezcle con el resto del azúcar.
- Lleve al fuego hasta lograr un caramelo; extiéndalo sobre una placa antiadherente.
- Cuando se enfríe despréndalo y aplástelo hasta obtener un polvo de menta; reserve.
- Bata la crema de leche con azúcar y reserve.
- Retire las pulpas del congelador, lícuelas por separado hasta obtener un granizado.
- Para servir coloque 2 onzas de granizado de uvilla, espolvoree polvo de menta, en la siguiente capa coloque 2 onzas de granizado de claudia Nelly y vuelva a espolvorear polvo de menta y en la última capa coloque 2 onzas de granizado de reina claudia y espolvoree polvo de menta.
- Coloque la crema de leche batida.



POR: NARCISA MARIBEL LÓPEZ CEDEÑO

Rompope manabiña

Porciones: 1 litro
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 5 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 astilla de canela
- 4 clavos de olor
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- Coloque la leche en una olla junto con la vainilla, los clavos de olor, la canela y una taza de azúcar.
- Lleve al fuego y deje hervir a fuego medio durante 15 minutos.
- Retire del fuego, cuele y deje enfriar.
- En un recipiente bata los huevos completos con la taza de azúcar restante hasta duplicar su volumen.
- Incorpore la leche fría, mezcle perfectamente para integrarlo todo y lleve de nuevo al fuego.
- Deje que se caliente, removiendo continuamente y cueza por 3 minutos; incorpore el licor, retire del fuego y deje enfriar.
- Lleve la bebida a una botella de vidrio.
- Mejor si deja reposar en la nevera por un día para servirlo.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Rosero de Gualaceo

Porciones: 25

INGREDIENTES

- 450 gramos de maíz blanco
- 450 gramos de azúcar
- 12 tazas de agua
- 4 clavos de olor
- 2 ramas de canela
- 2 hojas de naranja
- 450 gramos de piña
- 450 gramos de babaco
- 450 gramos de badea
- 225 gramos de frutilla
- 250 gramos de pulpa de naranjilla
- 50 gramos de jugo de naranja
- 6 gotas de esencia de piña

PREPARACIÓN

Remoje el maíz blanco hasta suavizarlo. • Retire la hembrilla y seque completamente. • Muela las tres cuartas partes y haga una colada espesa. • El resto píquelo en láminas finas y coloque al final. • Hierva el agua con las especias dulces y el azúcar y deje enfriar; reserve. • Licúe la mitad de cada fruta y agregue la mitad restante cortada en cubos; añada a la preparación anterior. • Agregue al final el jugo de las frutas y mezcle bien para que no se formen grumos. • Sirva frío.



POR: PAÚL ANDRÉS COBOS RECALDE

Hervido de tamarindo

Porciones: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de jugo de tamarindo
- 1 taza de licor aguardiente
- 1 litro de agua
- 5 astillas de canela
- 200 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

- En una olla disponga el jugo de tamarindo, el agua, el azúcar y la canela.
- Lleve al fuego y deje hervir durante 15 minutos.
- Cuele la bebida, disponga el licor en las copas que va a servir y luego la bebida.
- Sirva de inmediato.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Yaguana con chochos

Porciones: 40

INGREDIENTES

- 1 taza de chochos desaguados, pelados y picados
- 1 piña grande picada en dados
- 1 babaco grande picado en dados
- El jugo de 15 naranjillas
- El jugo de 5 naranjas
- El jugo de 2 limones
- 2 ramas de canela
- 10 pepitas de pimienta dulce
- 1 ishpingo
- 200 gramos de maicena
- 40 gramos de harina de chochos
- 1 ataco
- 12 tazas de agua
- 1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN

- En 4 tazas de agua cueza la harina de chochos con la maicena.
- Prepare un almíbar con el azúcar y 4 tazas de agua, cocine con las especias y el ataco en las 4 tazas de agua restantes.
- Mezcle todos los jugos, la colada y el agua de especias, los trozos de fruta y los chochos picados.



POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Colada de avena con naranjilla

Porciones: 14

INGREDIENTES

- 10 tazas de agua
- 450 gramos de pulpa de naranjilla
- 400 gramos de cáscara de piña
- 2 ramas de canela
- 40 gramos de hojuelas de avena
- 250 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

- Lleve a ebullición el agua; luego a fuego bajo coloque la pulpa de naranjilla, la cáscara de piña y la canela; hierva durante media hora.
- Añada las hojuelas con el azúcar y cueza hasta que las hojuelas estén bien cocidas.
- Cierna y sirva bien frío.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Sangorache de palmito

Porciones: 8

INGREDIENTES

- 1 kilo de palmito fresco
- 100 gramos de flor de sangorache
- 1 cucharada de cedrón
- 1 cucharada de hierbaluisa
- 1 ramita de canela
- 1 pizca de clavo de olor
- 1 pizca de pimienta dulce
- 250 gramos de azúcar o panela

PREPARACIÓN

- Cueza el palmito fresco en agua de sangorache, cedrón, hierbaluisa, canela, clavo y pimienta por una hora; cierna y enfríe.
- Licúe el palmito con un poco de líquido y cuele.
- Mezcle con el agua de hierbas y cueza por una hora.
- Enfríe, endulce y deje reposar un día en un recipiente de barro.
- Sirva frío.



POR: ALEJANDRA MOSCOSO

Refresco de harina de maíz morado

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramos de harina de maíz morado
- 14 tazas de agua
- 150 gramos de oca
- 150 gramos de mashua
- 200 gramos de pulpa de maracuyá
- 1/2 taza de piña
- 150 gramos de panela

PREPARACIÓN

- Caliente el agua junto con la panela y añada la harina de maíz morado previamente disuelta.
- No deje de remover hasta que hierva.
- Añada la oca y la mashua previamente cocidas y deje hervir durante 20 minutos.
- Incorpore la pulpa de maracuyá y la piña; retire y licúe la preparación.
- Cierna y lleve a refrigeración.





POR: ESTHELA CHURUCHUMBE SANDOVAL

Bebida de zapallo

Porciones: 8
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora

INGREDIENTES

- 500 gramos de zapallo cortado en cuadritos
- 1/2 litro de leche
- 2 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- 250 gramos de panela o azúcar morena
- 1 1/2 litros de agua

PREPARACIÓN

- Cueza el zapallo en suficiente agua a fuego medio, por 45 minutos o hasta que esté blando; retire del fuego y cuele.
- Ponga el zapallo en el vaso de la licuadora junto con la leche y licúe hasta obtener una mezcla cremosa; reserve.
- Ponga en una olla el agua con la canela, los clavos de olor, la panela; lleve al fuego y cocine por 10 minutos.
- Incorpore el zapallo licuado con la leche y cueza por 5 minutos, sin dejar de remover.
- Retire del fuego, deje enfriar y sirva en copas.
- Decore a su gusto.





POR: LETICIA ELVIRA CARVAJAL BAQUERIZO

focoquinado

Porciones: 4 copas
Tiempo de preparación: 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 bolas de helado de coco
- 4 cucharadas de leche condensada
- 2 cucharadas de leche entera
- 1/2 taza de licor de cacao
- Coco rallado para decoración

PREPARACIÓN

- Ponga todos los ingredientes en el vaso de la licuadora y licúe por 30 segundos.
- Ponga la preparación en copas, decore y sirva de inmediato.





POR: ASOCIACIÓN DE CHEFS DEL ECUADOR

Chicha de arroz

Porciones: 20

INGREDIENTES**REMOJO**

- 2 tazas arroz
- 16 tazas de agua
- 2 hojas de arrayán
- 2 hojas de naranja
- 2 hojas de cedrón
- 2 ramas de hierbaluisa

COCCIÓN

- 1 taza de cáscara de piña
- 300 gramos de panela

PREPARACIÓN

- Remoje el arroz en 4 litros de agua, mínimo 1 hora, luego cueza en el agua de remojo hasta que el arroz esté suave (20 minutos aproximadamente).
- Cierna y reserve el liquido.
- Cueza en el mismo liquido de la cocción del arroz la cáscara de piña, las hierbas aromáticas y la panela, por 10 minutos.
- Deje fermentar por un día.
- Sirva bien frio.



GLOSARIO



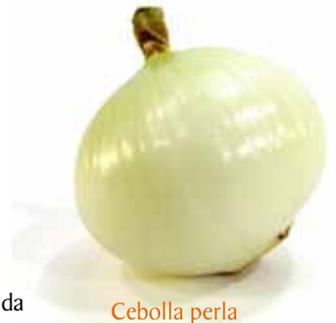
- **abridor** - variedad de durazno de pulpa blanca.
- **achicoria** - verdura que pertenece a la familia de las Asteráceas. Esta familia se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas. Una característica común en gran parte de estas plantas es que sus tejidos contienen abundante látex.
- **achioté** - semillas de la bija. Se utiliza para dar color.
- **achira** - hierba perenne alismatácea de las regiones andinas de hasta dos metros de altura, sus hojas se utilizan para envolver tamales y otras preparaciones.
- **ají** - variedades de pimientos picantes, que se los utiliza también como salsa mediante la trituration de los mismos y mezclándolos con distintos ingredientes según el país.
- **ajo** - hortaliza cuyo bulbo blanco, de olor fuerte y sabor picante, se encuentra dividido en partes o dientes y que se utiliza como condimento.
- **albacora** - pez, también llamado bonito del norte, distribuido por aguas templadas y tropicales.
- **arrayán** - perteneciente a la familia del eucalipto, se lo utiliza en la elaboración de la colada morada.
- **arveja** - conocida también como guisante, pueden ser secas o tiernas.
- **ataco** - flor de color carmesí, perteneciente a la planta del amaranto, también conocida como sangorache. Muy empleado en la preparación de bebidas.
- **azahares** - el nombre de varias flores blancas, por antonomasia, la del naranjo, limonero o cidro.
- **babaco** - fruta muy delicada que se cultiva en climas templados del Ecuador. Se lo cosecha tierno, y hay que dejarlo madurar.
- **bacalao** - pescado blanco, abundante en el Atlántico norte.
- **bagre** - pez común, de piel lisa y sin escamas.
- **brunoise** - palabra francesa que se utiliza para designar distintas hortalizas cortadas en pequeños dados.
- **c/n** - cantidad necesaria.
- **camarón** - crustáceo parecido a la gamba pero de menor tamaño, existen varias especies y se acostumbra a denominar camarón al de color rosado.
- **camote** - tubérculo parecido a la papa, de color morado y por dentro color amarillo pálido.
- **canela** - sus hojas, que son muy aromáticas, son de color verde oscuro, aunque más claras en el interior y tienen gruesas nervaduras.
- **canguil** - maíz tostado, abierto tras estallar por su exposición al fuego.
- **capulí** - es una especie de cereza con una tonalidad más oscura y con un sabor dulce y poco amargo.
- **cazuela** - la cazuela de barro es uno de los recipientes empleados como vajilla sobre la mesa más antiguos que se conocen.
- **cebolla blanca** - forma parte de la familia de las Liliáceas, que com-



Ataco

prende también el ajo y los puerros. Es blanca, larga y sus extremos son verdes. Se la puede conseguir durante todo el año, y se la consume de distintas maneras.

- **cebolla paitaña** - variedad de cebolla muy utilizada en la cocina ecuatoriana, tiene una cáscara con capas finas de color rojo, y su sabor es más fuerte que la cebolla perla.
- **cebolla perla** - es una variedad de la paitaña, posee una piel exterior blanca y con tonalidad plateada.
- **cedrón** - planta de gran aroma, ya que frotándola o cocinándola tiene un delicioso olor a limón, se la utiliza también como medicina.
- **culantro** - también llamado cilantro, hierba de aroma y sabor penetrante. Muy utilizado en la comida ecuatoriana.
- **clavo de olor** - capullo seco de la flor del clavel, especia que se vende en polvo y de su manera natural la cual es en forma de pequeños clavos negruscos.
- **colada** - líquido espeso con una variedad de harinas de sal o de dulce.
- **concasé** - verbo francés que significa cortar el tomate pelado en dados muy pequeños.
- **concha negra** - variedad de concha que se encuentra en los manglares del Norte de Esmeraldas.
- **cuero de cerdo** - piel de cerdo, se la utiliza en algunos platos de cocina ecuatoriana.
- **chamburo** - fruto de la familia de la papaya, de sabor fuerte y más ácido.
- **chicha** - bebida alcohólica, producto de la fermentación parcial de granos machacados.
- **chicharrón** - residuo de la piel del cerdo después de haberse derretido la manteca.
- **chifles** - en Ecuador rodaja de plátano verde salada y frita que se emplea como guarnición.
- **chivo** - cría de la cabra desde que deja de mamar.
- **chochos** - fruto de la planta leguminosa del mismo nombre que se consume tras quitarle su sabor amargo y su leve toxicidad, llamado también altramuz. Es muy rico en proteína.
- **choclo** - variedad de maíz tierno con granos grandes y blancos.
- **chorizo ambateño** - embutido natural hecho con tripa de cerdo, tiene un alto porcentaje de grasa.
- **chulpi** - variedad de maíz de grano pequeño, se consume tostado y con sal.
- **deshmenuzar** - deshacer o dividir en partes muy pequeñas.
- **ebullición** - acción de hervir un alimento en agua o en cualquier otro líquido, donde haya agitación o burbujeo.
- **empanada** - de distintos tamaños y formas, se puede encontrar de



Cebolla perla



Chulpi

forma circular, cuadrada o rectangular, se la hace con distintos tipos de masa, puede ser de pan, hojaldre u otra, conteniendo en su interior un relleno. Consta de dos capas de masa, una sobre la que se coloca el relleno o la otra para recubrirlo.

- **fritura por inmersión** - acción de sumergir un género en aceite caliente.
- **guata** - barriga, panza de res.
- **guayaba** - fruta tropical de forma redondeada, puede ser dulce, ácida y semiácida, rica en vitamina C.
- **guayusa** - planta ecuatoriana del oriente que se toma en infusión, similar al mate o al té.
- **guineo** - variedad americana de plátano pequeño y muy dulce.
- **harina de maíz** - se obtiene de la molienda del maíz seco.
- **hierba luisa** - arbusto cuyas hojas se emplean en infusiones, de agradable olor a limón.
- **higos** - fruto de la higuera.
- **ishpingo** - flor de la canela.
- **jora** - maíz germinado para hacer chicha.
- **lonja** - trozo de carne, fiambre u otro alimento cortado de forma alargada y con poco grosor.
- **máchica** - harina de cebada tostada.
- **maní** - cacahuete
- **manteca de cerdo** - manteca que se obtiene al calentar la grasa del cerdo.
- **mapahuira** - residuo de la fritada.
- **maracuyá** - fruto de la planta andina de mismo nombre, también conocida como fruta de la pasión.
- **mashua** - hierba de follaje compacto y flores con 5 sépalos rojos y 5 pétalos amarillos. Produce tubérculos de 5 a 15 cm de largo, cuyo color varía entre el blanco, amarillo y anaranjado.
- **mazato** - chucula, bebida a base de leche y guineo.
- **melloco** - planta de la familia de las baseláceas, que vive en los parajes fríos de la región andina y cuya raíz tiene tubérculos amarillos y suaves muy consumidos en Ecuador.
- **mora** - planta familia de las moráceas de hasta 5 metros de altura, su fruto se consume fresco, en mermelada y en repostería.
- **morochu** - variedad de maíz de color blanco y muy duro. Se consume triturado y cocinado.
- **mortiño** - fruta pequeña como un guisante, rojo y ácido como la mora.
- **mote** - es el nombre que recibe en este país el grano de maíz luego de ser hervido y cocido, se lo sirve pelado y es una excelente guarnición acompañando platos muy populares como el hornado, la fritada, etc. Se utiliza en muchas sopas como el caldo de patas. También es la base para platos sobre todo típicos de la ciudad de Cuenca (Ecuador) como el motepillo o el mote sucio.
- **naranjilla** - fruto de la planta tropical americana del mismo nombre, la familia de las solanáceas. Su sabor es ácido, único. No se consume sola sino en jugos, batidos y otras preparaciones de sal y dulce preferiblemente.
- **oca** - planta perenne de la familia de las Oxalidáceas que se cultiva



Ishpingo



Máchica



Naranjilla



Oca

en los Andes centrales y meridionales por su tubérculo comestible rico en almidón.

- **paico** - hierba andina muy utilizada en sudamérica especialmente en sopas y bebidas.
- **palmito** - el palmito, chonta o jebato es un producto alimentario obtenido del cogollo de varias especies de palmera, en particular del cocotero (*Cocos nucifera*), la jusará (*Euterpe edulis*), el asaí (*Euterpe olerácea*), el pijuayo o pejibayo (*Bactris gasipaes*) y una variedad de moriche de la especie *Mauritia minor*, común y nativa de la cuenca del Orinoco y de otras partes de la América del Sur.
- **panela** - pan de azúcar de caña sin refinar.
- **perejil** - planta muy aromática y de gran sabor que se utiliza como condimento, adorno o guarnición es utilizado fresco o seco.
- **plátano maqueño** - variedad de plátano dulce.
- **plátano verde** - variedad de plátano cuyo sabor en crudo es amargo y al cocer se vuelve blando, suave y delicioso. Se consume mucho y todos los días sobre todo en las zonas costeras.
- **pulpa** - parte interna de las frutas y alimentos.
- **queso fresco** - queso tierno de textura suave pero firme.
- **quimbolito** - dulce ecuatoriano hecho con una masa de harina, huevos, mantequilla, leche, azúcar, queso y pasas.
- **quinua** - grano pequeño y muy duro, al cocinarse los granos se inflan y se vuelven translúcidos. Es uno de los cereales más completos y aportan mucha proteína.
- **rodillo** - utensilio de madera de forma cilíndrica, utilizado en cocina para estirar masas
- **sachet criollo** - está compuesto por cebolla blanca, un diente de ajo, ají, cilantro.
- **sangorache** - planta andina de alto valor nutritivo por la calidad de su proteína. Se usa en alimentos, bebidas, repostería y la elaboración de tisanas medicinales. Su color vino intenso da color a las preparaciones culinarias.
- **spondylus princeps** - es un género de molusco bivalvo propio de las costas de Perú y Ecuador. Sus colores varían entre naranja, rojo y púrpura, tiene ciertas espinas o protuberancias en su concha, la cual las hace atractivas.
- **tomate de árbol** - fruto de color exterior anaranjado o rojizo y pulpa amarillenta gelatinosa con semilla de color morado.
- **tomillo** - hoja fresca, seca o en polvo de la planta labiada mediterránea del mismo nombre, empleada como aromatizante y condimento.
- **tostado** - maíz reventado, tradicionalmente frito en manteca de chancho.
- **uvilla** - fruta nativa de los Andes, de sabor dulce y de semillas pequeñas.
- **yaguana** - se trata de la bebida típica de la provincia ecuatoriana de Azuay. Se elabora a base de muchas frutas y perfumes.
- **yuca** - vegetal con gran cantidad de almidón, de cáscara dura y leñosa, su pulpa es blanca con un sabor ligeramente dulce.



Plátano verde



Tomate de árbol







EL TOQUE ECUATORIANO

Variada y exquisita. Así es la cocina ecuatoriana.

La riqueza de sus productos y el ingenio de quienes los mezclan en deliciosos potajes, hacen de nuestra gastronomía una de las mejores del continente.

En este el libro, novedosas recetas preparadas con ingredientes propios de nuestra tierra.



SUPERMAXI
el placer de comprar