



Chefs del Ecuador

2011



Lo mejor de la cocina ecuatoriana
preparada por los mejores chefs del país





Una publicación de



CONCEPTO EDITORIAL:

María Fernanda Zaldumbide

Kelly Recalde

Martha Flores

CONCEPTO GRÁFICO:

Gabriela Mejía Salazar

COORDINACIÓN:

Mauricio Armendaris

Carlos Alberto Gallardo

Kelly Recalde

FOTOGRAFÍAS:

Martín Jaramillo

FOTO PORTADA:

Jaime Guerra

Cortesía Asociación de Chefs del Ecuador

FOTO CONTRAPORTADA:

Carlos Gallardo - Miguel Burneo

Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador

COMERCIALIZACIÓN:

- Martha Murillo

Tel: 02 246 44 69 ext. 148 / 084640677

mmurillo@ediecuatorial.com

- Fernando Oviedo

Tel: 02 246 44 69 ext. 133 / 084640751

foviedo@ediecuatorial.com

ISBN

9789942987808

PREPrensa E IMPRESIÓN:

Ediecuatorial

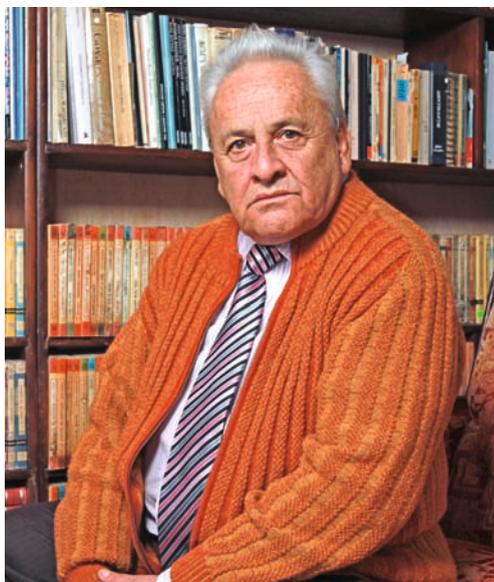
Quito-Ecuador

2011



Julio

Pazos Barrera



Julio pazos barrera

Cocinas del Ecuador

L

os antecedentes de la culinaria del Ecuador evocan culturas andinas, europeas, africanas y asiáticas. Las mesas, en la actualidad, emparejan manjares diversos, todos ellos conservados en la memoria de las generaciones y que constituyen testimonios de identidad. El loco de papas con sal, ají y carne seca figura entre las primeras noticias escritas por funcionarios españoles del siglo XVI, relacionadas con los alimentos de los indígenas interandinos. Estos locos se enriquecieron con los aliños y los lácteos introducidos por los españoles. El maíz americano, en todas sus formas de preparación, se adecuó con maravilloso efecto a las deliciosas propiedades de la carne y grasa porcinas –los marranos castellanos se aclimataron en los Andes y fueron, junto con las gallinas, los sustentos de los campesinos–, así pues, las fiestas campesinas se completaron con caldo de gallina, cuyes asados y pailas repletas de fritada.

Los árabes introdujeron en España la caña de azúcar y el caldo de la planta llegó a nosotros

en forma de raspadura, alfeñique y azúcar. La miel de raspadura se alió con la masa de tamales y con los muchines de yuca. Los españoles trasplantaron el arroz y el plátano, originarios del Lejano Oriente y entre nosotros tomaron las formas de arroz con gallareta, arroz con concha prieta, bolón de verde, cazuela de verde, chifles, respectivamente.

En la sibaria del Ecuador sobresalen potajes como la fanesca de Semana Santa, el caldo de pata de res, el caldo de bolas de maíz, el seco de chivo, el aguado de pato, los llapingachos con caucara, la ensalada caliente de melloco, el caldo de salchicha, la torta de ocas, el bizcochuelo de almidón de achira, etc.

Las frutas nativas al natural, en mermeladas o en almíbar son incomparables, estas son el bábaco, el chamburo, la piña, la papaya, la badea, el hobo, el capulí, la guaba y la guayaba. Los cítricos introducidos son inevitables para los diversos cebiches.

El tesoro de la culinaria del Ecuador y su soberanía alimentaria recobran su máximo esplendor en el talento y las manos de cocineros profesionales que, en esta oportunidad, presentan sus experimentadas recetas.



José Gino

Molinari Negrete



N

ace el 17 de noviembre de 1956 en Guayaquil. En su adolescencia descubrió su gusto por la buena cocina, comenzó con los guisos de la mesa familiar a descubrir los sabores del Ecuador, donde cuenta con la ayuda de su tía doña Gladys Negrete de Carbo, a quien considera su mentora en la cocina y su única maestra.

En el año 1984, después de una exitosa carrera como ejecutivo en turismo, realiza la apertura del Restaurante Galería El Taller, mejorando así el nivel de la cocina ecuatoriana, en donde gana el primer Tenedor que se otorga a la Cocina Ecuatoriana con su famoso Locro de Granos Tiernos. El año siguiente Molinari repite su hazaña con su ya clásico plato Pollo con Cotona.

En 1988 luego de 4 años de haber participado en películas, novelas, miniseries y todo tipo de programa de televisión, como actor, animador y conductor se le da un segmento semanal de cocina en el programa 'Complicidades'. Con el paso de los años, el chef Molinari tuvo el privilegio de representar al país en diferentes eventos gastronómicos en Tennessee, República Dominicana y Houston-Texas. Hoy en día es uno de los invitados por el Municipio de Medellín a la feria Otro Sabor y a la feria Mistura en Lima-Perú.

En el 2000, Gamavisión le propuso crear la Revista Familiar 'Casa Dentro', en donde trabajó como director y creador valiéndole por 2 años consecutivos el Premio ITV como mejor Conductor de Variedades, en esta contratación también se incluyó al programa de cocina 'Molinari' que hasta la actualidad es en la historia de la tv ecuatoriana el que más tiempo ha permanecido en el aire con 22 años. Hasta el momento ha publicado 4 libros de cocina: 'Molinari, mis recetas Cómplices', 'Molinari, mis recetas CasaDentro', 'Molinari, las recetas de My Country' y 'Molinari 50/18'. Además, es autor de varios recetarios y mensualmente mantuvo su página 'Las Notas de Molinari' en la Revista 'Hogar' por un espacio de 8 años; también fue el pionero en tener una página en Internet con sus recetas, y en crear la línea 1800-Molinari de asistencia de cocina para quien guste del tema. Molinari es uno de los grandes chefs que aman al Ecuador y su gastronomía.



Chugchucaras



10 porciones



1 hora



Medio fácil

Ingredientes

- 500 gramos de carne de chancho
- 500 gramos de cuero reventado
- 4 maduros fritos cortados en rodajas
- 500 gramos de papas pequeñas enteras fritas
- 10 empanadas de viento
- 500 gramos de mote cocido
- 500 gramos de camote
- Tostado, chifles y canguil.
- Choclos cocinados

Preparación

1. Cocer la carne de chancho aliñada con sal, pimienta, comino y ajo en $\frac{1}{4}$ de litro de agua cortada, mientras se vaya secando agregar un poco de aceite para terminar de cocinar el chancho.
2. El mote se deja remojar desde la noche anterior y se cocina con agua con sal. Para la preparación del plato se pone sobre hojas de lechuga una porción de chancho, cuero reventado, los maduros fritos, papas enteras fritas, choclo cocinado, tostado, mote, canguil y 1 empanada de viento en cada plato.



Polla ronca



12 porciones



¾ de hora



Fácil

Ingredientes

- 2 litros de agua fría
- 1 kl de costilla de cerdo
- 1 taza de cebolla blanca picada
- 5 dientes de ajo finamente picado
- 1 cda. de sal
- 3 cdita. de comino
- 3 cdas. de cilantro bien picado
- 2 cdas. de aceite con achiote
- 3 hojas o 2 tazas de col cortada en cuadros
- 2 tazas de papa chola cortada en cubos
- 1 sachet (cilantro, la mitad de un ají sin pepa, cebolla blanca)
- 250 gramos de máchica

Preparación

1. Hacer un refrito con el aceite, la cebolla, la mitad del cilantro, el ajo, la sal y el comino.
2. En una olla de presión agregar el refrito, el agua y la costilla bien lavada. Dejar hervir por 45 minutos.
3. Pasados los 45 minutos, destapar la olla y agregar el sachet. Hervir 5 minutos.
4. Diluir la máchica en 3 tazas de agua y si es necesario poner una taza más de agua, cernir y agregar al caldo junto con la col y hervir por 15 minutos a fuego medio. Mover constantemente con una cuchara de palo para evitar que se pegue.
5. Agregar la papa, dejar hervir por 12 minutos más o hasta que esté cocinada.
6. Retirar el sachet, agregar el resto de cilantro, rectificar sabores, apagar y servir con canguil.

Caldo de Manguera



14 porciones



120 minutos



Medio fácil

Para lavar la tripa - Ingredientes

- 2.2 libras de tripas de cerdo (delgada y gruesa)
- 1 taza de vinagre blanco
- 3 tazas de harina
- 3/4 tazas de sal
- 1 plátano verde rallado
- 1 atado de hierbaluisa (para preparar una infusión en 2 litros de agua)

Procedimiento

1. Cortar las tripas en pedazos.
2. Lavar bien las tripas en agua fría, luego en un tazón poner 5 litros de agua y una taza de vinagre.
3. En un tazón poner la tripa, la mitad de la harina, la mitad de la sal y la mitad del plátano verde rallado y refregarlo hasta limpiar la tripa y que pierda su tufo. Enjuagar en abundante agua fría y dar la vuelta a la tripa.
4. Repetir el mismo proceso con el restante de harina, sal, y plátano

verde, enjuagar en abundante agua de hierbaluisa por 30 minutos

Aliño - Ingredientes

- 2 taza de cebolla paiteña en trozos
- 12 dientes de ajo
- 1 1/2 taza de cebolla blanca en trozos
- 1 taza de cilantro picado fino (incluido los tallos)
- 1 taza de orégano fresco picado fino
- 1/4 taza de ají en trozos
- 1 cda. de sal de ajo
- 1 cda. de sal de cebolla
- 1 cda. paprika
- 4 cdas. de ají no moto
- 3 cdas. de comino
- 2 cdas. de sal
- 2 tazas de agua

Preparación

5. Licuar o procesar todos los ingredientes hasta que se forme una pasta espesa

Caldo - Ingredientes

- 20 tazas de agua fría
- 1 libra de hígado de cerdo cortado en cubos grandes
- 1 libra de vaso de cerdo cortado en cubos
- 1 libra de corazón de cerdo
- 1 cda. de sal

Preparación

6. Lavar bien las vísceras en un tazón con abundante agua con una cucharada de vinagre.
7. En una olla grande, hervir el agua con el hígado, el vaso, el corazón del cerdo y la sal, llevar a punto de ebullición, bajar a fuego medio y cocinar durante una hora o hasta que las vísceras estén cocinadas y suaves. Agregar 1/2 taza de aliño al caldo y cocinar durante 1 hora más.
8. Retirar con una espumadera las vísceras y seguir cocinando el caldo.

Relleno de salchicha - Ingredientes

- 6 taza de arroz blanco cocinado en 3 litros de agua (soposo)
- 1 taza de col previamente cocinada en 1 litro de agua (picada fina)
- 5 taza de sangre de cerdo fresca.
- 3 taza de aliño

Para el relleno

- En una bandeja profunda mezclar el arroz, con la col, la sangre y el aliño hasta que todo quede de un color uniforme.

Para armar la salchicha

9. Amarrar bien un extremo de las tripas (2 cm del final) para evitar que se salga el relleno.
10. Rellenar usando un embudo o una manga, hasta que la tripa se llene completamente, y cerrar el otro extremo de la misma manera.
11. Poner las tripas rellenas en el caldo caliente y cocinarlas hasta que estén suaves. (ver nota).

Nota: Servir el caldo con un pedazo de tripa y de cada víscera. Decorar con cilantro picado.





Carapachos rellenos



12 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 1 kl de carne de cangrejo incluida su grasa
- 12 carapachos de cangrejos
- 1 taza de cebolla colorada cortada en cuadritos
- ½ taza de pimienta verde cortado en cuadritos
- ½ taza de cebolla blanca cortada en cuadritos
- 1 huevo duro
- 1/2 taza de vino dulce
- 1 cda de azúcar
- 3 maduros
- 1 pan de dulce
- ½ taza de pasas
- 1 diente de ajo
- 3 cdas de mantequilla
- 1 cda de cilantro
- 3 clavos de olor
- 3 pimientas olorosas
- 3 ramas de canela

Preparación

1. Desmenuzar el pan y ponerlo a remojar con vino dulce. Cocinar los maduros con cáscara y abundante agua. Agregar los clavos de olor, pimienta olorosa y las ramas de canela. Una vez cocinados pelar y majar. Puede agregar el agua con que cocinó los maduros y así hará un aromático puré.
2. Luego en un sartén y previamente calentada poner la mantequilla y el aceite con achiote para freír la cebolla, el pimienta y el ajo. Una vez cristalizada se agrega sal,

pimienta y comino y una cucharada de cilantro. Cocinar a fuego liviano. Agregar la carne de cangrejo con su grasas y las pasas. Cocinar por tres minutos .

3. Añadir el pan remojado, el vino dulce, el puré de maduro y el huevo finamente picado, cuando el relleno esté cocinado. Rellenar el carapacho de cangrejo los cuales se los puede comer de esta forma si desea gratinados, espolvoreado con un poquito de apanadura (prender el gratinador unos 15 minutos antes de que los carapachos estén listos).

Caldo de gallina criolla



12 porciones



1 hora



Medio fácil

Ingredientes

Caldo

- 12 taza de agua fría
- 4.4 libras de pollo cortado en octavos
- 1 taza de cebolla paiteña en cubos grandes
- 1/2 taza de apio en cubos grandes
- 1/2 taza de zanahoria en cubos grandes

- 1 sachet criollo
- 1 cda. de ajo picado fino
- 1/2 cda. de comino
- 1/2 cda. de pimienta
- 1 cda. de sal

Refrito

- 2 onzas de mantequilla
- 1 cda. de aceite de achiote

- 1 taza de cebolla paiteña en brunoise
- 1/2 cda. de ajo picado
- 4 tomates concasse (sin piel y semilla)
- 1 taza de pimienta verde en brunoisee
- 1 taza de zanahoria amarilla en brunoisee
- 1/2 taza de arveja precocida
- 1 taza de arroz cocinado
- 2 1/2 cdas. de cilantro picado

Preparación

1. Para el caldo, hacer un fondo con el pollo, los vegetales, el ajo y el sachet criollo y sazonar. Dejar cocinar mínimo 2 horas a fuego mediano.
2. Separar el pollo en 8 presas, cernir el caldo y reservar.
3. Para el refrito, saltear todos los ingredientes y agregar el arroz precocinado y agregar el fondo con el pollo desmenuzado sin piel y sin hueso.
4. Cocinar en fuego lento por 20 minutos. Agregar el cilantro, rectificar y servir.



Henry

Richardson Moreno



C

ree que el Ecuador ya es un destino turístico y gastronómico, que se puede potencializar al mejorar la educación de la gente involucrada en estos servicios.

Este chef, de 51 años de los cuales más de 30 los ha dedicado a la cocina, es un incansable defensor de los sabores del Ecuador. Estudió en la Universidad de Ala-

bama (EE.UU.) y se especializó en química y microbiología. Ha publicado un libro comercial de cocina 'A la mesa con grandes marcas' para empresas importantes. Recetarios, libretines y manuales son varios de sus aportes en la industria alimentaria. En todos sus emprendimientos siempre buscó algo en común: priorizar y resaltar la cocina ecuatoriana.

Para Richardson, la gastronomía nacional es variada, refinada, compleja y llena de vida. Sin embargo, está mal orientada al promocionar lo más popular y no otros platos más sofisticados que se elaboran con productos endémicos. Considera que se debe encontrar un plato bandera que reúna todas las tendencias y las regiones del país para así promocionarlo como tal.

¿Cómo lograrlo? Reprogramando la mente de los ecuatorianos para cambiar la errada percepción de que todo lo importado es mejor que lo propio.

Richardson prefiere las carnes en general y tiene una inclinación especial por el cerdo, ya que es muy noble y sano, a pesar de que la gente piensa lo contrario. Su ingrediente estrella es la canela, pues Ecuador es históricamente el país de esta especia. Cree que a los productos ancestrales más que rescatarlos hay que reubicarlos porque han sido desplazados por variedades modernas. A su criterio, las mejores cocinas regionales son la manabita y la esmeraldeña por su sabor, cultura y originalidad.

Richardson, además, es un admirador de la Amazonia, los bosques subtropicales y los páramos por ser zonas poco pobladas y exuberantes del país.

Su secreto para preparar una excelente comida es utilizar los mejores productos en calidad y frescura, no los más caros. Está convencido que todo buen resultado es fruto del esfuerzo y del cariño que le pone a las cosas.



Torta de maqueño crudo



12 porciones



1 hora



Medio fácil

Ingredientes

- 6 maqueños medianos bien maduros
- 4 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de queso tierno
- 1/2 taza de pasas de uva (opcional)
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación

1. Pelar los maqueños y cortar en rodajas.
2. Batir la mantequilla con los huevos, el azúcar y la vainilla.
3. Añadir los maqueños y el queso, batir hasta cremar.
4. Agregar la harina y el polvo de hornear y batir.
5. Poner las pasas (opcional) y batir a mano.
6. Precalentar el horno a 325 °F o 160 °C.
7. Verter sobre un molde grueso o pírex enmantequillado.
8. Hornear por 45 minutos, subir la temperatura y dorar por 10 minutos.
9. Dejar enfriar.
10. Recalentar para servir.



Patitas de puerco emborrajadas



12 porciones



¼ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 6 patitas de puerco (12 mitades)
- 1 cebolla paiteña pequeña cuarteada
- 2 ajos medianos enteros
- 2 cucharaditas de sal
- 1 taza de harina
- 1 taza de leche entera
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de aceite vegetal para freír

Preparación

1. Lavar y limpiar las patitas con un cepillo.
2. Cocinar en una olla de presión cubiertas en agua con la cebolla, los ajos y una cucharada de sal. Dejar por 20 – 25 minutos.
3. Deben quedar suaves pero consistentes. Sacar del agua, secar, quitar los huesos grandes y dejar enfriar.
4. Masa: Licuar los huevos con la leche, la harina, sal y pimienta. Debe quedar ligera pero no líquida.
5. Precalentar la sartén a fuego medio alto con dos tazas de aceite.
6. Pasar las patitas por la masa y escurrir el exceso.
7. Freír en aceite bien caliente de 3 en 3 hasta que se doren y queden crocantes, durante tres minutos de cada lado.
8. Poner sobre una lata con papel absorbente.
9. Colocar en el horno unos minutos para calentar antes de servir.
10. Acompañe con salsa de maní y/o ají de piedra (ají, sal y cebolla blanca picada).

Nota: Se recomienda usar patitas de puerco pequeñas o medianas. Para mejores resultados servir enseguida de freír.

Seco de chivo



16 porciones



1 hora



Medio fácil

Ingredientes

- 7-8 libras de borrego con hueso troceado
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 3 cucharadas de aceite achiotado
- 1 cebolla paiteña grande en cubitos
- 4 dientes de ajo medianos machacados y picados
- 2 pimientos verdes costeños picados fino
- 3 cucharaditas de cilantro picado
- 3 tomates medianos pelados, desepados y picados
- 4 zanahorias medianas en cuartos
- 1 taza de arvejas tiernas cocidas
- 1 taza de jugo de naranjilla cernido
- 1 cerveza grande (16 onzas)
- 2 cucharaditas de panela molida o más según el gusto
- 2 cucharadas de vinagre blanco

Acompañantes:

- 12 tazas de arroz amarillo
- 3-4 tajadas de aguacate
- Lechuga criolla (en tiritas), 1 grande (opcional)

Preparación

1. Sazonar el borrego con dos cucharadas de sal, una cucharadita de pimienta negra y 1/2 cucharada de comino.
2. Hacer el refrito en una olla grande con la cebolla, ajos, pimiento, cilantro y 1/2 cucharada de comino con el aceite achiotado.
3. Dejar sofreír por 5 – 6 minutos a fuego medio revolviendo siempre.
4. Subir el fuego y añadir el borrego sazonado y el tomate picado. Saltear por 10 minutos, siempre revolviendo.
5. Agregar la cerveza, el jugo de naranjilla, las zanahorias y 3 tazas de agua, dejar hervir. Bajar el fuego y tapan.
6. Cocinar de 35 – 50 minutos o más, dependiendo del tamaño de los trozos, del tipo de carne y de la edad del animal. Cocinar hasta que esté suave.
7. Sacar las zanahorias, picar en cubitos y ponerlas en la olla junto con las arvejas 10 minutos antes de terminar la cocción.
8. Corregir la sazón con sal, pimienta, comino, cilantro y panela al gusto.
9. Servir caliente acompañado de arroz amarillo, tajadas de aguacate, maduro frito y lechuga en tiritas (opcional).

Nota: La carne de las piernas es más dura por lo que se recomienda mejor usar chuletas, costilla y brazo.





Empanadas de morocho quiteñas



12 empanadas medianas



¾ de hora



medio fácil

Ingredientes

Masa

- 4 tazas de morocho
- Agua

Relleno

- 1 libra de carne molida corriente
- 6 cucharadas de cebolla paitaña picada fino
- 2 dientes de ajo picados fino
- 1 cucharadita de albahaca picada

- 1/2 taza de arroz cocinado
- 1/3 de taza de arvejas tiernas cocinadas
- 1/3 de taza de zanahoria cocinada en cubitos
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- Aceite vegetal (2 tazas) para freír.

Preparación

Masa

1. Lavar el morocho 3 veces. Remojar en abundante agua tibia, dejar reposar por 3 días (sin cambiar el agua).
2. Estilar, enjuagar con agua varias veces y dividir en 2 partes iguales.
3. Hervir la una mitad del morocho en 2 litros de agua con 1 cucharada de sal, bajar el fuego y cocinar tapado por 20 minutos.
4. Estilar, mezclar con el morocho crudo y moler. Amasar hasta que se forme una pasta maleable. Corregir la sal.

Relleno

5. Sofreír a fuego medio alto la cebolla, el ajo y la albahaca en 1 cucharada de aceite por 2-3 minutos.

6. Agregar la carne y sofreír por 3 minutos revolviendo constantemente. Sazonar con sal y pimienta.
7. Añadir el arroz cocinado, zanahoria y arvejas. Revolver. Dejar cocinar 1 minuto. Dejar enfriar.
8. Trabajar a mano la masa hasta que tome temperatura ambiente y sea fácil de manejar. Hacer bolas medianas (25 - 30 gramos).
9. Colocar una bola entre dos láminas de plástico y aplastar hasta formar una lámina delgada y uniforme en forma de disco.
10. Quitar el plástico superior, poner una cucharada de relleno en la mitad de la media luna a formar.
11. Doblar en dos, remover el aire y sellar presionando hacia los extremos.
12. Freír en abundante aceite bien caliente hasta que se dore ligeramente de ambos lados.
13. Colocar sobre papel absorbente y servir calientes acompañadas del ají de su gusto.

Chucula



12 porciones



40 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 4 plátanos bien maduros
- 1 litro de leche entera
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 taza de queso tierno rallado

Preparación

1. Cocinar los plátanos en agua hasta que estén suaves (durante 15 minutos como mínimo).
2. Estilar y aplastar con mortero o tenedor, agregando la leche y mezclando.
3. Poner en una olla mediana a fuego medio y calentar.
4. Añadir la canela en polvo, el queso rallado y el azúcar.
5. Cocinar hasta que tenga punto de compota (durante 10 minutos como mínimo).
6. Servir caliente con un poco de queso rallado o frío sin queso.



Mauricio

Armendaris Carrasco



E

l gusto por preparar comida ecuatoriana le viene desde la infancia. Le puso más dedicación y cariño cuando empezó a estudiar Gastronomía, en el año 89. En esa época lo que se aprendía en el aula era totalmente opuesto a preservar nuestras tradiciones culinarias. Sin embargo, Armendaris siempre defendió los sabores nacionales con alma, vida y corazón.

En la actualidad la situación ha cambiado. Ahora las universidades e institutos respetan y valoran nuestras tradiciones culinarias, afirma este chef de 43 años.

Considera que nuestra cocina todavía no se ha explotado y para poderla potenciar se la tiene que entender como un patrimonio cultural del país.

Dentro de su preparación académica, es Bachelor Degree in Associate Ciencias of Culinary Arts USA, tiene una ingeniería en gestión de alimento y bebidas y una Certificación Profesional como Chef Ejecutivo Certificado USA.

Ha publicado los libros 'Mishki Mikuna 2009', 'La Cocina del Ecuador 2010', 'Panes y Postres del Ecuador 2011' y 'Pescado de Ojo' (para niños).

Armendaris cree que para convertir a la gastronomía ecuatoriana en un atractivo turístico, primero se debe comprender la nueva distribución territorial de la Senplades y sus ocho zonas. Luego hay que identificar en cada región un plato emblemático que la represente, partiendo del alimento. Por ejemplo: maíz, palmito, cacao, maní, etc.

El aporte de Armendaris a la cocina ecuatoriana se refleja en la creación de la Asociación de Chefs del Ecuador en el 2001, con un grupo de profesionales ecuatorianos que formaron esta organización para defender y promocionar la gastronomía del país. Posteriormente, comenzó a ejecutar acciones educativas con el apoyo de la Academia Culinaria del Ecuador, creada en el 2009.

Considera que el ingrediente estrella de toda comida es el ají y tiene predilección por el uso de las hierbas. Cree que en algún momento todos vamos a vivir del turismo y por eso su sueño para convertir al Ecuador en un destino turístico y gastronómico es que la gente comprenda que esto no es un tema de recetas, sino de cultura que define nuestra nacionalidad y nos da identidad. "Nadie que no reconozca su pasado se puede proyectar hacia el futuro..".



Fritada de cerdo



6 porciones



1 hora



medio fácil

- 6 tazas de agua
- 1 libra de lonja de cerdo
- 1 libra de carne de cerdo
- 2 onzas de cebolla blanca en trozos
- 1 onza de dientes de ajo enteros
- 1 onza de cilantro en rama
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Corte la lonja y la carne de cerdo en trozos.
2. Poner todos los ingredientes y cocinar en paila u olla gruesa hasta que el agua se evapore completamente.
3. Dorar la carne en la grasa que soltó la cocción.

Guarniciones

- 1 libra de papas peladas y cocinadas
- 1 libra de mote cocinado
- 1 libra de maíz tostado

Preparación.

1. Dorar en la grasa de la fritada las papas.
2. Saltear el mote con la mapahuirá.
3. Servir el tostado como guarnición.



Arroz con camarón



8 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 100 gramos de camarones
- 454 gramos de arroz
- 20 gramos de cebolla paitería
- 10 g de cebolla blanca (cortar en brunoise)
- 20 gramos de pimienta verde
- 3 gramos de perejil picado
- 3 gramos de cilantro
- 2 gramos de ajo (dientes)
- 20 ml. aceite vegetal
- 5 ml. de achiote
- 1 gramo de sal
- 1 gramo de pimienta
- 2 gramos de comino

Preparación

1. Hacer un refrito con la cebolla paitería, la cebolla blanca, el pimienta, el ajo picado finamente, el aceite vegetal y el achiote.
2. Agregar al refrito los camarones pelados y bien limpios, junto con el arroz cocinado previamente.
3. Sazonar con sal, pimienta y comino.
4. Servir con perejil y cilantro finamente picado.

Canapé de yahuarlocro



24 porciones



45 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1 menudo de borrego completo
- 1 taza de cebolla blanca picada en cubos pequeños
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino
- 1 libra de papas peladas
- ½ taza de pasta de maní
- 2 cucharaditas de cilantro
- 2 cucharaditas de albahaca
- 1 cucharadita de hierbabuena
- ¼ taza de aceite deachiote
- 2 cucharaditas de sal
- 1 litro de leche
- 2 litros de agua de cocción del menudo

Para lavar el menudo

- 2 limones
- 3 cucharaditas de sal
- 1 litro de agua de hierbaluisa
- 1 taza hojas de hierbabuena
- ½ taza de hojas de albahaca

Para cocinar el menudo

- 8 litros de agua
- 3 hojas de laurel
- 8 pepas de pimienta dulce

- 2 cebollas paitaña en trozos

Para la sangre

- 1 taza agua
- 1 litro de sangre de borrego

Para freir la sangre

1. ½ taza de cebolla blanca picada
2. ½ taza de aceite
3. 1 cucharadita de sal
4. ½ cucharadita de comino
5. ¼ cucharadita de pimienta
6. 1 cucharadita de ajo picado

Preparación

1. Lave el menudo con todos los ingredientes de ese paso.
2. Cocínelo en agua con el laurel, la pimienta dulce y la cebolla.
3. Cocine la sangre y después fríala a fuego lento.
4. Para preparar la sopa dore la cebolla en aceite con ajo, comino, pasta de maní, hierbabuena y aceite deachiote.
5. Agregue las papas en cubos hasta que se suavicen ligeramente.
6. Agregue la leche y dos litros de agua de cocción del menudo y cocine hasta que las papas estén suaves.
7. Añada el menudo picado y las hierbas (albahaca, cilantro y orégano).
8. Rectifique con sal pimienta y comino.
9. Sirva con la sangre fría, aguacate y cebolla curtida.

Para armar los canapés

1. Hacer un puré con la misma papa del yahuarlocro.
2. Servir la papa en un plato para canapé, acompañado de aguacate, tripa, sangre cocinada de la receta de yahuarlocro, tomate cortado en porciones pequeñas y decorar con una rama de perejil.





Tamal navideño



20 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 5 kg masa de morocho
- 1.35 kg de mantequilla
- 560 gramos de queso fresco
- 500 gramos de yemas
- 16 gramos de sal
- 750 gramos de claras
- 50 hojas de achira
- 1 kg de pechuga de pollo cocida
- 1 kg de carne de cerdo cocida
- 675 gramos de chorizo cocido
- 10 huevos duros en tajadas
- 4 ajíes cortados en juliana
- 500 gramos de salsa de maní

Preparación

1. Batir la masa de morocho, la mantequilla y el queso hasta que se forme una crema.
2. Añadir las yemas una a una, batiendo bien después de cada adición.
3. Incorporar las claras batidas a punto de nieve a la mezcla anterior y lavar y secar las hojas de achira y poner 110 gramos de masa en cada una.
4. Poner una porción de pollo, de carne de cerdo, de chorizo, una tajada de huevo, una tira de ají y una cucharada de salsa de maní.
5. Cerrar bien el tamal y cocinar al vapor en olla tamalera por una hora o hasta que estén firmes.

Mixturas de llapingachos



16 porciones



45 minutos



Fácil

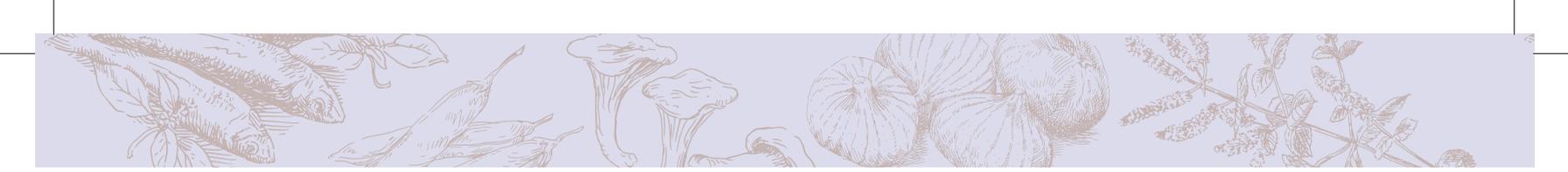
Ingredientes

- 1 ½ libra de papa arenosa
- 1 cucharadita de mantequilla
- Pimienta y sal al gusto
- 4 onzas de queso cremoso
- 1 cucharada del agua en que se cocinaron las papas
- 4 cucharadas de manteca de color
- 1 cebolla blanca
- 1 taza de chorizo de Ambato cocinado en un sartén y picado finamente
- 1 taza de chicharrón de fritada picada finamente
- 1 taza de chicharrón de hornado picado finamente
- 1 taza de chicharrón de hornado picado finamente
- 1 taza de aguacate en cubos pequeños
- Ají criollo

Preparación

1. Cocinar las papas en una olla con agua caliente, hasta que las papas estén suaves. Una vez cocinadas pasarlas por el prensapuré cuando aún estén calientes.
2. Mezclar el puré de papa con el resto de los ingredientes.
3. Colocar en un molde la mitad de puré de papa y la otra mitad ya sea con aguacate, chicharrón de fritada, chicharrón de hornado o chorizo.
4. Decorar con ajíes criollos





Santiago

Granda León



P

ara convertir a la gastronomía ecuatoriana en un atractivo turístico, Santiago Granda cree que se debe empezar por valorarla casa adentro. Es necesario aceptarla como uno de los principales valores de nuestra cultura, hacerla respetar y promover su consumo.

En su caso, en cada sitio donde ha trabajado dentro y fuera del país ha dejado el nombre del país en alto. Este chef de 39 años se formó académicamente en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid (España), en el Instituto de Desarrollo Empresarial IDE, Guayaquil, entre otros.

Le gusta trabajar con pescados y mariscos, por su textura, el cuidado en sus procesos, la limpieza de sus cortes y su sabor muy definido. En cuanto a especias, sus tres favoritas son el comino, el achiote y el cilantro.

Para rescatar los productos ancestrales de nuestro país y combinarlos con la cocina moderna, algunas instituciones educativas han desarrollado investigaciones, lo cual es un buen inicio. Sin embargo, hay que fomentar en las nuevas generaciones el interés por el conocimiento de esos productos y tradiciones para conservarlas en el tiempo.

Sus platos preferidos son los de la Costa, especialmente los cangrejos, el cebiche de camarón, la sopa de bolas de verde, el seco de chivo y pollo, y el chupé de pescado. De la Sierra le gusta la fritada, el hornado, los locros, la fanesca y el caldo de patas.

A su criterio, convertir a Ecuador en un destino turístico y gastronómico no debe visualizarse como un sueño. Hay que trabajar cada día para lograrlo. "Somos un país pequeño con un inmenso potencial en cuanto a diversidad natural, cultural y gastronómica". El turista tiene cientos de opciones similares en otras partes, por lo que no podemos esperar que se interese en venir al Ecuador solo porque nosotros creemos que tenemos lo mejor, hay que demostrarle que es así.

Secretos para preparar una excelente comida en realidad no hay, solamente pautas básicas como obtener una excelente materia prima, aplicar la técnica adecuada y agregar pasión y creatividad en lo que se hace, manifiesta.



Ensalada de cangrejo



12 porciones



30 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 2 libras de carne de cangrejo
- 2 libras de papas
- 4 cebollas coloradas
- 5 limones
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal
- Cilantro

Preparación

1. Lavar los cangrejos.
2. Cocinarlos en agua hirviendo.
3. Una vez cocidos extraer la carne y grasa, reservar esta junto con las patas.
4. Cocinar las papas con cáscara, pelarlas y cortar en cubos medianos.
5. Cortar la cebolla colorada en media luna y curtirla con sal y limón.
6. Mezclar esta cebolla con la carne de cangrejo, la grasa, agregar el culantro picado, las papas, aceite y rectificar sal y pimienta.

Cocción del cangrejo: para darle mayor sabor agregar al agua: cebolla blanca, ajo, tallos de cilantro, comino, cerveza, orégano, sal y pimienta.



Corviche



8 porciones



25 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 3 plátanos verde
- 1/2 de corvina o atún
- 1 taza de maní
- 2 cebollas coloradas
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- Comino
- Achiote
- Cilantro
- Sal y pimienta

Preparación

1. Elaborar un refrito con el ajo, cebolla, pimiento y tomate finamente picado.
2. Agregar el pescado en trozos y sazonar con comino, cilantro, sal y pimienta.
3. Cocinar la mitad del verde en agua con sal, rallar la mitad cruda y cocinada, majar y mezclarlo, agregar el maní molido y un poco de achiote.
4. Formar el corviche de forma alargada y rellenar con el pescado y el refrito.
5. Freír en abundante aceite vegetal a 160 grados centígrados hasta que estén dorados.

Aguado de gallina



8 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 4 dientes de ajo
- Sal
- Pimienta
- Comino
- 2 ramas de cebolla blanca
- 1 pimiento
- 2 tomates
- 2 tazas de arroz
- 2 zanahorias
- 1 taza de arveja
- Cilantro
- Perejil
- Achiote

Preparación

1. Trocear la gallina en presas, condimentarla con ajo, comino, sal y pimienta.
2. Elaborar un refrito en achiote con la cebolla, pimiento y tomate.
3. Agregar la gallina sazonada y rehogarla sobre este.
4. Añadir agua fría y dejar cocer a fuego lento hasta que la gallina esté suave.
5. Agregar el arroz crudo, la zanahoria cortada en cubos y la arveja, dejar cocer unos 15 a 20 minutos.
6. Sazonar con sal, pimienta, cilantro y perejil.





Encocado de pescado y camarón



12 porciones



40 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 2 libras de corvina
- 2 libras de camarones
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 3 cebollas coloradas
- 4 dientes de ajo
- 3 tomates
- 3 pimientos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Comino al gusto
- 1 taza de coco fresco rallado
- 2 tazas de leche de coco
- 1 plátano verde
- 5 ramas de perejil

Preparación

1. Elaborar un refrito en aceite con cebolla, ajo, tomate y pimiento finamente picados.
1. Sazonar con sal, pimienta y comino, la corvina en trozos y el camarón.
1. Agregarlos al refrito y dorarlos ligeramente, añadir el coco fresco rallado, la leche de coco y el plátano verde rallado para espesar, dejar cocer por 2 minutos.
1. Rectificar la sal, pimienta y añadir el perejil picado al final.

Nota: servirlo con verde cocido o patacones.

Torta de camote



16 porciones



50 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 12 camotes
- Canela al gusto
- Pimienta dulce al gusto
- Azúcar morena al gusto
- 1 taza de crema de leche
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 libra de mantequilla
- Esencia de vainilla al gusto
- 4 huevos
- Brandy al gusto
- 1/2 libra de queso
- 1/2 libra de pasas
- 1/2 libra de nueces
- 1 cucharada de harina

Preparación

1. Cocinar los camotes en agua hirviendo con canela y pimienta de olor.
2. Elaborar un puré majando los camotes añadiéndole azúcar, crema de leche, polvo de hornear, mantequilla, esencia de vainilla, huevos batidos, queso desmenuzado, pasas, nueces y brandy.
3. Untar un molde con mantequilla, espolvorear harina y repartirla de manera uniforme.
4. Distribuir la masa en el molde y colocar trocitos de mantequilla en la parte superior, llevar al horno por 5 minutos a 180 °C.
5. Dejar temperar y servir.



Dimifri

Hidalgo Miño



La habilidad de preparar platos de cocina ecuatoriana la heredó de su bisabuela desde los siete años. Recuerda que ella era dueña de una de las fritaderías más famosas de Quito, la picantería La Sevillana. Esto hizo que la cocina ecuatoriana marque su vida.

Luego trabajó en Rincón La Ronda Restaurante, uno de los lugares más emblemáticos de cocina criolla en Quito.

El chef Dimifri Hidalgo se ha preparado en Ecuador, Cuba y Francia. Además es famoso por ser catedrático y cocinero de los mejores lugares del Ecuador, esto le ha ayudado a conocer muchas recetas autóctonas. Considera que la variedad de carnes, pescados y mariscos es lo que hace al Ecuador un país muy rico.

Para convertir a la gastronomía ecuatoriana en un atractivo turístico ha emprendido un proyecto con universidades importantes para declarar a nuestra cocina como patrimonio cultural intangible.

No tiene productos preferidos para preparar sus recetas porque no quiere discriminar a ningún platillo. Pero sí resalta la variedad de cebollas, algo que no hay en otros lugares. En las especias resalta el aroma que desprenden la canela y el ishpingo. Por eso, dice, la colada morada no sería la misma sin estos ingredientes sumados a la hierbaluisa, ataco, arrayán, cedrón y hoja de naranjo.

Para rescatar los productos ancestrales de nuestro país como la mashua, camote, papa china, ocas, guandul o gandul (común en el valle del Chota) cree que hay que proponerse a desarrollarlos e impulsarlos.

Cada provincia tiene sus características, como, por ejemplo, el maní en Manabí, el coco en Esmeraldas, la yuca en la zona oriental, el mote en Azuay, la papa en el Carchi y así mencionaría varios productos en todo el territorio nacional.

Pero el Ecuador no solo es gastronomía también somos ricos en turismo y por eso los rincones que más le agrada visitar son: Riobamba durante la celebración de Reyes en enero, la Mama Negra en Cotopaxi, el Carnaval de Guaranda o Tungurahua, las fiestas de Semana Santa en Quito, las fiestas julianas en Guayas, las festividades de San Pedro y San Pablo en Cayambe, etc.

Considera que el secreto para preparar una excelente comida es el amor y el gusto. "Dejar parte de uno en cada preparación es fundamental".



Empanadas de verde



15 porciones



1 hora



Medio fácil

Ingredientes

- 2 kg de verde
- 0,100 kg de queso rallado
- 0,100 kg de cebolla larga
- 0,010 litro de aceite de achiote
- 0,010 kg de sal
- 0,100 litro de agua de cocción de los verdes

Preparación

1. Se cocina el verde con cáscara hasta que se abra, pelar y aplastar. Si está muy dura la masa agregar el agua de cocción.
2. Luego se deben hacer bolas y aplastar para dar la forma circular. Rellenar y cortar en la forma deseada sobre una funda plástica.
3. Para el relleno se saltea la cebolla con el aceite de achiote, sal y el queso. Esta mezcla se pone dentro de las empanadas.
4. Después ponga a calentar el aceite y cuando esté bien fuerte fría las empanadas hasta que se doren.



Morocho de dulce



10 porciones



1 hora



Fácil

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 0,100 kg de alfeñique de Baños
- 0,001 kg de anís estrellado
- 0,080 kg de azúcar
- 0,010 kg de canela en rama
- 0,001 kg de clavo de olor
- 2 litros de leche
- 0,300 kg de morocho
- 0,001 kg de pimienta de dulce

Preparación

1. Cocer el morocho con agua hasta que esté suave.
2. Hervir la leche con anís estrellado, pimienta dulce, clavo de olor y canela.
3. Cuando el morocho esté suave mezclar con la leche hirviendo.
4. Esperar a que esté semidenso y guarnecer con alfeñique de Baños.

Caldo de 31



6 porciones



50 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 0,150 kg de tripas de res
- 0,150 kg de panza de res
- 0,150 kg de cebolla blanca picada en cuadritos
- 0,200 kg de cebolla paitaña picada
- 0,020 kg de dientes de ajo
- 0,010 litro de aceite vegetal
- 0,010 kg de picadillo (cilantro y cebolla picada)
- 0,006 kg de sal
- 0,150 kg de hígado de res
- 0,150 kg de pulmones de res
- 0,150 kg de corazón de res

Preparación

1. En una olla grande hacer un refrito con aceite, cebolla blanca, paitaña, ajo y sal al gusto.
2. Una vez que el refrito esté bien sazonado, colocar cinco litros de agua hervida y enseguida verter las vísceras de res previamente lavadas y cortadas.
3. Dejar cocinar alrededor de una hora o más, hasta que las vísceras estén suaves.
4. Al momento de servir esparcir el picadillo.





Quimbolitos



20 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 0,25 kg de harina de trigo
- 0,25 kg de azúcar
- 0,12 kg de mantequilla
- 0,1 kg de pasas
- 0,35 kg de queso fresco
- 0,005 litro de licor anisado
- 0,003 kg de polvo de hornear
- 8 huevos
- 20 hojas de achira

Preparación

1. Mezclar el azúcar con la mantequilla e incorporar los huevos.
2. Cuando esté lista la masa agregar harina de trigo, el polvo de hornear, el licor anisado y el queso rallado.
3. Poner la mezcla en la hoja y agregar las pasas al final.
4. Envolver y cocinar en una olla tamalera.

Sancocho



12 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 0,005 kg de aceite vegetal
- 3 litros de agua
- 0,005 kg de ajo
- 0,050 de arveja tierna
- 0,100 kg de cebolla blanca
- 0,200 kg de cebolla paiterña en brunoise
- 1 kg de choclo tierno
- 0,020 kg de cilantro en rama
- 0,450 kg de pecho o costilla de res en cubos
- 0,002 kg de pimienta
- 0,001 kg de sal
- 0,300 kg de yuca
- 0,100 kg de zanahoria amarilla

Preparación

1. Sellar la carne con aceite vegetal y aumentar agua necesaria para la cocción, hervir y espumar grasa e impurezas.
2. Al caldo cocinarlo a fuego lento con la mitad de cebolla paiterña, la cebolla blanca o larga y la rama de cilantro hasta que la carne esté blanda, posteriormente colar el caldo.
3. Luego agregar al caldo un tallo de cilantro con raíces, choclo y zanahoria, dejar hervir hasta que el choclo y la zanahoria estén blandos.
4. La arveja cocinar a partir del agua hirviendo con sal y sacar en agua fría para mantener el color y reservar.
5. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite vegetal. Dorar hasta que la cebolla esté crocante y agregar pimienta.
6. Adicionar el refrito y la yuca a la sopa y cocinar hasta que la yuca esté suave.
7. Picar la carne y añadirla a la sopa al igual que la arveja muy verde y servir inmediatamente con el picadillo (mezcla de cebolla blanca con cilantro) encima.



Carlos Alberto

Gallardo de la Puente



Parar a la cocina ecuatoriana en mantel blanco, enseñar a respetarla, amarla, conocerla, apreciarla y saborearla es el mayor aporte que ha dado este chef, de 38 años, al país.

Eso ha conseguido con un trabajo diario, especialmente en el medio donde se desarrolla: el académico. Para él su máximo aporte al Ecuador ha sido crear identidad nacional.

No en vano se formó académicamente en las mejores escuelas culinarias de Europa y América, donde obtuvo múltiples certificaciones de Alimentos y Bebidas. Dentro de sus aportes tiene la publicación de su primer libro del 'Proyecto Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador 2007, Fiestas y Sabores del Ecuador, 2011' que es un recorrido festivo y turístico como de un calendario que brinda información valiosa sobre la cultura, tradiciones y patrimonio.

Para el chef Gallardo, la gastronomía ecuatoriana es la mejor del mundo por sus varios sabores, diversos colores e inigualables alimentos. "Solo nosotros podremos encontrar tierras tan fértiles que nos entregan la versatilidad de productos únicos y de la mejor calidad".

Todos los productos ecuatorianos son sus predilectos, pero utiliza mucho el cacao fino en aroma, el café, el camarón, el plátano, la quinoa, la papa, el mortiño, las moras, el babaco, el ají, la oca y el maíz. Al preparar un plato se inclina por la cocina manabita por sus técnicas ancestrales, no en vano fueron sus pobladores 'los incas' quienes introdujeron el sabor a nuestro país. No hay nada mejor para él que preparar una receta que incluya mariscos, maíz, ají y sal prieta.

Está seguro de que el país tiene mucho potencial en turismo porque es rico en tierra, paisajes y cultura. Además, su gente está siempre dispuesta a recibir a los visitantes con una sonrisa y mucho carisma. "Convertirlo en un destino turístico-culinario es trabajo de todos los que amamos al Ecuador".

El secreto para preparar una excelente comida ecuatoriana para el chef Gallardo es la organización, el serv-safe, respeto a los productos y a sus sabores, la buena manipulación de los alimentos y -claro está- la pasión por hacer el trabajo de la mejor manera.



Ají de cuy



14 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 22 gramos de achiote
- 100 gramos de cebolla brunoise
- 30 gramos de ajo molido
- 10 gramos de comino
- 1000 gramos de cuy asado
- 1000 gramos de papas cocidas (con cáscara y peladas)
- 350 ml de agua caliente
- 36 gramos de salsa de pepa de sambo
- 4 huevos duros
- 4 ajíes colorados (sin pepas)
- Salsa de pepa de sambo c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Hacer un refrito con el achiote, cebolla, ajo y comino.
2. Agregar el cuy y dejar sofreír esta preparación por 10 minutos.
3. Incorporar las papas, la sal, la pimienta y el agua caliente. Cocine a fuego lento por 30 minutos aproximadamente.
4. Guisar con un poco de leche la salsa de pepa de sambo, añadir la preparación anterior y dejar hervir por 5 minutos.
5. Blanquear los ajíes.
6. Servir junto con los huevos y los ajíes.



Humitas



12 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 750 gramos de choclo maduro desgranado
- 115 gramos de mantequilla
- 55 gramos de manteca de cerdo
- 125 gramos de queso fresco rallado
- 15 gramos de azúcar
- 9 gramos de polvo de hornear
- 3 claras de huevo a punto de nieve
- Hojas de choclo
- Sal

Preparación

1. Moler y cernir el choclo.
2. Derretir la manteca, la mantequilla y agregar al choclo junto con el queso, el azúcar y el polvo de hornear.
3. Mezclar bien y sazonar.
4. Agregar las yemas y batir.
5. Montar las claras e incorporar a la preparación anterior y mezclar envolventemente.
6. En cada hoja de choclo colocar una cantidad adecuada de la preparación, doblar los costados y la punta de la hoja. Cocinar en una olla tamalera, una al lado de otra con las puntas para abajo.
7. Cocer por una hora aproximadamente y servir caliente.

Variación humitas de dulce: Disminuir la sal, agregar al choclo 125 gramos de azúcar, 15 ml de esencia de vainilla y 12 gramos de anís.

Muchín de yuca



12 porciones



30 minutos



Fácil

Ingredientes

- 1000 gramos de yuca rallada
- 2 huevos batidos
- 250 gramos de queso rallado
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Mezclar la yuca con los huevos y el queso.
2. Sazonar con aceite, sal y pimienta.
3. Formar tortillas y freír.





Tigrillo



8 porciones



20 minutos



Fácil

Ingredientes

- 3 plátanos verdes
- 5 huevos
- 100 gramos de cebolla paiterña brunoise
- 30 gramos de cilantro picado
- 20 gramos de mantequilla
- 12 ml de aceite de achiote
- 40 gramos de manteca de chanco
- 200 gramos de queso fresco rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Pelar y cocer los plátanos verdes en agua con sal durante 15 minutos. Majar los verdes.
2. En una sartén calentar la mantequilla, el aceite con achiote, la manteca de chan-

- cho y dorar la cebolla durante tres minutos. Añadir los huevos batidos, el verde y el queso rallado, cocer durante un par de minutos sin dejar de mezclar.
3. Antes de servir, salpicar el cilantro y mezclar. Servir caliente.

Nota: Esta preparación se acompaña con una taza de café caliente.

Sopa de quinoa



12 porciones



40 minutos



Fácil

Ingredientes

- 500 gramos de carne de cerdo
- 160 gramos de quinoa
- 125 g de maní en pasta y molido
- 300 gramos de papa (pelada y picada)
- 30 gramos de cebolla blanca picada
- 250 ml de leche
- 24 ml de achiote (aceite)
- Sal y comino
- Perejil picado
- 5 gramos de ajo
- 5 hojas de col
- 1/2 zanahoria
- 4 tazas de agua

Preparación

1. Cocinar la quinoa. Cuando hierva, agregar la carne de cerdo picada en trozos.
2. Hacer un refrito con la cebolla, el achiote, sal y comino.
3. Añadir el maní y la leche. Dejar que hierva durante 5 minutos y agregar al caldo.
4. Añadir las papas picadas y cocinar bien. Servir caliente.



Ángel

Valdiviezo



D

e sus 35 años de vida, 22 ha dedicado a la gastronomía. Pero la cocina es su pasión desde niño, cuando veía a su padre sobre los fogones y los hornos de leña preparando recetas de comida criolla.

Dentro de su formación académica, Brasil ha jugado un papel importante en su vida, pues obtuvo sus estudios superiores en la Academia Accor. En países como Francia, Colombia y Argentina hizo sus prácticas y pasantías.

Es un convencido de que la cocina ecuatoriana es muy rica, abundante y llena de sabores y condimentos únicos, por las diversidades étnicas culturales. Por ello existe una variedad de platos muy conocidos y otros desconocidos.

Gracias a la experiencia que ha adquirido dice que el convertir a la gastronomía ecuatoriana en un atractivo turístico está en nuestras manos y para ello hay que incluir en las cartas y menús de hoteles y restaurantes los platos más emblemáticos y con mucha imaginación culinaria transformarlos en platos atractivos.

Sus productos preferidos son los mariscos frescos, carnes, frijoles, maíz, papas nativas como las ocas y mashuas, plátano verde y sus especias más utilizadas son el ají, ajo, cilantro, perejil, canela, comino y maní.

Dadas sus raíces ha mantenido siempre su identidad, por eso se inclina por la comida de su provincia, Chimborazo (Riobamba). Los platos más comunes son: coladas de maíz, locro de cuy, conejo asado, fritada, tortillas de maíz con queso, hornado de La Merced, choclotanda, yahuarlocro, menudo con papas, cebiche de chochos con cuero, tortillas con chorizo, cholas de Guano, jucho, come y bebe, frutas en almíbar, zamora, dulce de higos... Entre las bebidas: la chicha huevona, el canelazo, el chahuarmisque, la mistela y los rompenucas.

Su sueño es aportar con toda su experiencia y ser parte de un grupo de profesionales que rescaten los platos e insumos de todos los rincones del Ecuador y hacer que nuestro país sea reconocido por nuestra cultura gastronómica.

Como todas las comidas del mundo la ecuatoriana tiene sus secretos guardados, secretos que hay que utilizar en cada preparación para que sea de buen gusto y aromas esenciales, dice este chef.



Fanesca



12 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de achiote en aceite
- Sal, pimienta molida, comino molido, achiote
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 onzas de maní tostado y licuado en 1/2 litro de leche
- 1 libra de bacalao seco (desaguado en leche)
- 1/2 libra de arroz cocinado en agua sin escurrir
- 1 taza de zapallo cortado en cuadros y cocinado
- 1 taza de sambo cortado en cuadros y cocinado
- 1 libra de mellocos cocinados y picados
- 1 libra de habas tiernas cocinadas
- 1 libra de chochos pelados
- 2 tazas de choclo desgranado cocinado
- 1/2 libra de lenteja cocinada
- 1 libra de fréjol tierno cocinado
- 1 libra de arvejas tiernas cocinadas
- 2 tazas de col blanca
- 1 litro de leche
- 1 taza de crema de leche
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 taza de mantequilla

Preparación

1. Cocinar todos los granos por separado.
2. En una olla realizar el refrito con la mantequilla, achiote, sal, comino y agregar los granos con su jugo de cocción (zapallo, sambo, col blanca, choclo, maní licuado y arroz).
3. Agregar el bacalao y la leche, y dejar hervir muy bien hasta que el bacalao se cocine.
4. Rectificar el sabor y agregar la crema de leche.
5. Este plato se debe servir con bacalao, empanaditas con queso, rodajas de huevo cocinado, rodajas de queso, maqueño frito, una ramita de perejil, una rodaja de ají cortado, cebolla blanca en flor y perejil crespo.



Champús



10 porciones



20 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 2 tazas de polvo de maíz calentado
- 1 libra de mote (cocinado)
- 1 atado de hierbas (cedrón, hierbaluisa, hojas de naranja y congona)
- Especies dulces (canela, anís estrellado y clavo de olor)
- ½ taza de miel de caña
- 2 naranjillas
- 2 tazas de panela

Preparación

1. Dejar al acedo el polvo de maíz con 1 litro de agua tibia y las naranjillas por 4 días. Una vez fermentado se le separa la parte superficial y se desecha (penicillium hongos del fermento).
2. En una olla o paila de bronce agregar el polvo de maíz fermentado con su misma agua y 1 litro de agua nueva, agregar el atado de hierbas y las especias, luego agregar la panela, poner a cocinar hasta que reduzca la cantidad y esté con el espesor deseado.
3. Dejar enfriar y colar, agregar la miel de caña y el mote previamente sacado el corazón y partido en el medio.
4. Agregar hojas de naranja en el fondo del champús para conservar varios días en buena calidad y con un excelente aroma. Se recomienda servir frío o caliente con pan hecho en casa.

Caldo de patas



16 porciones



40 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 2 patas de res
- 4 cebollas blancas largas picadas en juliana
- 1 libra de mote crudo
- 1 cucharada de orégano
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de maní molido
- 1/2 litro de leche
- 2 ramas de perejil
- 1 atado de cilantro
- 2 cucharadas de aceite en achiote
- Sal y comino molido al gusto

Preparación

1. En una olla grande poner la pata bien limpia, junto con el mote escogido y previamente remojado. Dejar cocinar hasta que la pata y el mote estén suaves, cocinar con 1 rama de cebolla y perejil.
2. En otra olla, refreír la cebolla picada, el achiote, la sal, el comino, el orégano y el atado de cilantro.
3. Agregar la leche con el maní, luego el caldo de patas previamente cocinado. Dejar hervir bien y rectificar los sabores con sal y comino al gusto.
4. Picar la pata en trozos pequeños y agregar al caldo picadillo (cebolla, cilantro). Servir caliente.





Hornado de cerdo



40 porciones



5 horas



Medio fácil

Ingredientes

- 1 pierna entera de chanco (20 libras)
- 3 limones
- 4 dientes de ajo machacado
- 3 cucharadas de sal
- 3 cucharadas de comino
- 1 cucharada de pimienta molida
- 2 tazas de cerveza
- 2 tazas de chicha de jora
- 10 onzas de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de achiote molido

Preparación

1. Limpie bien la pierna de chanco y realice incisiones con la ayuda de un cuchillo. Agregue los condimentos (sal, pimienta, comino y ajo machacado).
2. Rocíe con el jugo de limón, deje en el refrigerador por 24 horas, agregue la chicha y la cerveza y deje 8 horas más en esta marinada. Repetir el procedimiento cada 3 horas.
3. Hornear en un horno de preferencia de leña o en un horno convencional a 350 G°F. Bañar con los jugos de cocción cada 30 minutos. El tiempo de cocción es de 5 horas.
4. Antes de sacar la pierna de chanco del horno rocíe con agua helada para que el cuero reviente (esto es opcional).
5. Servir con los acompañantes tradicionales o de preferencia que con los llapingachos (tortillas), mote, agrio, lechuga, tomate, aguacate y ají criollo.

Achogchas rellenas



10 porciones



40 minutos



Fácil

Ingredientes

- 20 achogchas
- 1 libra de carne picada de res
- 1 libra de carne picada de cerdo
- 1 tomate picado
- 1 pimiento rojo
- 2 tazas de habas previamente cocinadas (habas costeñas)
- 3 huevos cocinados
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharada de achiote
- 1 diente de ajo, sal, pimienta y comino

Preparación

1. Limpiar las achogchas y colocar en agua hirviendo, dejar que den un hervor y retirar.
2. Preparar un refrito con mantequilla, achiote, ajo, cebolla blanca, pimiento, tomate, habas. Agregar la carne molida de res y cerdo, y dejar que sofría y suelte el jugo para con el mismo realizar un guiso. Añadir el huevo duro, sal, pimienta y comino al gusto.
3. Rellenar las achogchas, bañar con mantequilla derretida y poner en una fuente de barro y hornear por 20 minutos. De forma opcional agregar queso manabita rallado y tapar con hojas de verde.



Francisco

Simbaña



S

u fuerte es la pastelería. Es maestro en la rama artesanal de decorado y pastillaje desde 1975 y en el 2007 obtuvo el título de Primer Gran Maestro de la Gastronomía de una prestigiosa universidad del Ecuador.

Como buen ecuatoriano piensa que nuestra tierra es rica en animales, frutas y hortalizas. La biodiversidad en pro-

ductos es lo que ubica a la cocina ecuatoriana en un sitio especial y gracias a ello se puede aplicar mucha creatividad.

Entre sus productos preferidos están los flanes de convento de coco, plátano y naranja, etc. Su especia estrella es la canela amazónica en polvo y en rama, un ingrediente indispensable en sus postres.

Para rescatar los productos ancestrales y combinarlos con la cocina moderna la clave es crear nuevos postres, fusionando técnicas antiguas y nuevas. Por ejemplo, se puede usar el camote para elaborar pastel, budín, compota o helado. ¿Qué tal preparar un helado de camote y montarlo en un tulipán de maíz, acompañado de una salsa de zapallo? Todo eso es posible.

Sus platos preferidos son la sopa de sambo con costilla de cerdo y la colada de choclo, originarios de la Sierra. Valora su sabor especial y el recuerdo que evocan de la cultura ancestral. Además, le apuesta a reutilizar la olla de barro para obtener un sabor especial y sano en las comidas.

Su sueño para convertir a Ecuador en un destino turístico y gastronómico es crear un punto exclusivo de venta de dulces tradicionales en cada ciudad o provincia. De esta forma, los turistas podrán conseguir estas delicias con facilidad.

El secreto para preparar un excelente postre es hacerlo con mucho cariño y dedicación, cuidando todos los detalles. Algo muy importante para Simbaña es la actualización constante de conocimientos alimentarios y estéticos.

Considera que el turismo ecuatoriano ha tenido un crecimiento amplio y el fortalecimiento de nuestra gastronomía es fundamental para el desarrollo de este importante sector.



Cilindros de chocolate con mousse de guayaba



6 porciones



20 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 300 gramos de masa de tejas
- Relleno: mousse de guayaba
- 150 gramos de azúcar
- 250 gramos crema de leche
- 250 g de jugo de guayaba
- 15 g de gelatina sin sabor

Preparación

1. Hervir el jugo de guayaba con la gelatina sin sabor.
2. Batir la crema de leche.
3. Cuando esté tibio el jugo de guayaba, mezclar con la crema batida.
4. Rellenar los cilindros de chocolate y conservar en refrigeración.

Salsa de limón

Ingredientes:

- 60 cm3 de jugo de limón
- 60 cm3 de agua
- 50 gramos de azúcar
- La corteza de un limón picado en juliana

Preparación:

1. Hervir el jugo de limón con el agua y el azúcar hasta que tome punto de consistencia.
2. Añadir la corteza de limón picado.

Decoración:

- Frutillas
- Salsa de limón

Montar el plato como se ve en la foto /criterio personal



Mousse de queso tierno



12 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 250 gramos de queso tierno sin sal
- 250 gramos de nata montada
- 100 gramos de azúcar impalpable
- 250 gramos de leche
- 15 gramos de gelatina sin sabor
- La corteza de un limón rallado
- Base de bizcochuelo emborrachado con Espiritu del Ecuador y jarabe

Preparación

1. Hervir la leche con la gelatina sin sabor, mezclando en el fuego con batidor de mano. Aparte batir el queso con el azúcar y agregar la corteza de limón.
2. Mezclar el queso con la leche. Enseguida incorporar la nata montada y colocar en un
3. molde, con el bizcocho como base. Añadir la mezcla y guardarla por 24 horas en frío. Para la salsa de frambuesa hierva 250 gramos de jugo de esta fruta con 50 gramos de azúcar hasta que tenga punto de consistencia.
4. Desmoldar el bizcocho y montar en el plato. Decorar con la salsa de frambuesas, moras y hojas de menta.

Tejas con frutas



10 porciones



40 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- Para la masa: 50 gramos de azúcar
- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de harina
- 50 cm3 de claras de huevo
- Para el relleno: 100 gramos de frutillas
- 100 gramos de moras
- 100 gramos de mortiños
- 100 gramos de frambuesas
- 125 gramos de vino tinto
- 150 gramos de azúcar

Preparación

1. Hervir la mantequilla y cuando esté tibia mezclar con la harina y las claras de huevo evitando que se formen grumos.
2. Colocar la preparación en la lata engrasada con una cucharada de masa, dar forma de óvalo y hornear a 200 °C.
3. Una vez hornado, colocar el bolillo en medio de la masa para dar forma de teja.
4. Aparte saltear las frutas del relleno con el vino y el azúcar.
5. Montar el plato y decorar de acuerdo a su criterio personal.





Creps de manzana ambateña



8 porciones



35 minutos



Medio fácil

Ingredientes de la masa

- 1 huevo
- 125 gramos de leche
- 100 gramos de harina
- 50 gramos de mantequilla
- 5 gramos de sal

- 5 gramos de azúcar
- Esencia de vainilla

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes con un batidor de mano a excepción de la mantequilla.
2. Luego agregar la mantequilla bien caliente a la masa y mezclar.

3. Añadir esencia de vainilla.
4. Untar una sartén con un poco de mantequilla y verter 2 cucharadas soperas de masa en el fondo, procurando que se distribuya por toda la sartén.
5. Cuando la crep esté cocida por un lado, darle la vuelta con la ayuda de una espátula y cocer por el otro lado. Dejar enfriar.

Ingredientes del relleno:

- 50 gramos de azúcar
- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de pasas
- 3 manzanas peladas y ralladas
- 1 limón pequeño rallado

- Canela en polvo al gusto

Preparación:

1. Saltear todos los ingredientes.

Ingredientes salsa de vainilla

- 250 gramos de leche
- 25 gramos de azúcar
- 4 yemas

Preparación:

2. Hervir la leche.
3. Batir las yemas y el azúcar.
4. Mezclar en la leche hirviendo y cocinar, añadir esencia de vainilla al gusto.
5. Montar el plato.

Nota: No tiene que hervir, solo tomar consistencia.

Higos laguna de cisne



8 porciones



40 minutos



Medio fácil

Ingredientes

Masa de relámpagos:

- 125 gramos de agua
- 75 gramos de harina
- 50 gramos de mantequilla

- 5 gramos de sal
- 5 gramos de azúcar
- 2 huevos

Relleno:

- 16 higos cocinados negros

- 1/2 queso tierno

Salsa curazao:

- 125 cm3 de curazao azul
- 5 gramos de maicena

Preparación

1. Hervir el agua con el azúcar, la sal y la mantequilla en una olla.
2. Agregar la harina y cocinar con una espátula de madera mezclando bien.
3. Cuando esté tibio, incorporar los huevos de uno en uno revolviendo bien.
4. Colocar en la manga y formar bolitas utilizando la boquilla lisa. Con un cartucho

hacer tiras largas a manera de cuellos con la misma masa.

5. Hornear a 200 °C de 20 a 30 minutos (el tiempo varía dependiendo del tipo de horno).
6. Cuando esté frío poner el relleno y dar forma con crema chantillí.
7. Para la salsa hervir los ingredientes hasta dar punto de consistencia. Montar el plato como se ve en la foto o a criterio personal.



Juan Emerson

Franco Haro



C

omo buen ecuatoriano piensa que nuestra cocina es una de las mejores del mundo, pero aún se debe trabajar en su difusión. Este chef de 37 años, que cocina desde los 12, es especializado en pastelería y ha sido certificado por la Wacs, Escuela de Repostería Suiza y Francesa Unipark Hotel.

Para transformar a la cocina ecuatoriana en un atractivo turístico, cada región debe mostrar sus especialidades y relacionarlas con su cultura e historia.

Sus ingredientes preferidos para preparar exquisitos platos son el chocolate, banana, maracuyá y frutas exóticas. La especia que prefiere es el cilantro en la cocina de sal y la pimienta en los postres. Considera que lo más relevante de nuestra gastronomía son los sabores andinos y la mezcla de especerías, hierbas y tubérculos.

Sobre la comida de la Sierra, considera que las carnes predominan. En la Costa, resalta los sabores sutiles del choco, el verde, la yuca y los mariscos. En cambio, del Oriente la tendencia es hacia la preparación de peces en hojas, animales de la selva, plantas, flores y frutas. La diversidad de nuestros productos es amplia por lo cual es fácil rescatar los ingredientes ancestrales y combinarlos en la cocina moderna porque se adaptan a una tendencia fina y gourmet.

Cree que para convertir a Ecuador en un destino turístico y gastronómico se debe impulsar la gastronomía en cada fiesta folclórica.

Admira la diversidad de playas, paisajes naturales y la gente amable del Ecuador. Disfruta de las fiestas tradicionales y sus lugares preferidos son: el Centro Histórico de Quito, Baños de Ambato y Manta.

Franco revela que su secreto para preparar una excelente comida está en el equilibrio de sabores, texturas y contrastes de las preparaciones. A esto se suma algo fundamental: tener la seguridad y el conocimiento para preparar cada plato representativo de nuestro país.



Torta de maduro y yuca con espumilla y salsa de maracuyá acompañada de frutas de temporada



15 porciones



1 hora



Medio fácil

Ingredientes

- 500 gramos de maduro
- 500 gramos de yuca
- 6 yemas
- 300 gramos de azúcar
- 200 gramos de crema de leche
- 2 gramos de canela en polvo
- 5 gramos de canela en rama
- 5 gramos de pimienta dulce
- 5 gramos de esencia de vainilla

Preparación

1. Cocinar por separado la yuca y el maduro. En el caso del maduro cocinarlo con cáscara. Adicionar las especias para aromatizar la cocción, llevar al fuego y, una vez cocinado, pelar y reservar.
2. Colocar el maduro en el procesador, adicionar yemas, azúcar, crema de leche, canela en polvo, esencia de vainilla y el queso fresco rallado hasta obtener una pasta. Repetir el mismo proceso con la yuca.
3. Colocar en un molde desmoldable dos capas uniformes sin que se mezclen, adicionar pasas y hornear a 170 °C por 40 minutos.

Para la espumilla

- 200 gramos de azúcar
- 100 gramos de pulpa o extracto de maracuyá
- 100 gramos de claras de huevo

Preparación

1. Llevar al fuego la maracuyá y el azúcar hasta hervir.
2. Aparte batir las claras a punto de nieve a máxima velocidad, una vez montada esta agregar en forma de hilo la maracuyá hasta que se formen picos duros y tengamos como resultado la espumilla.

Para la salsa de maracuyá

- 100 gramos de azúcar
- 50 gramos de pulpa de maracuyá

Preparación

3. Llevar al fuego los dos ingredientes hasta que hierba y tome punto de salsa, enfriar y colocar pepitas de maracuyá para servir y decorar el plato.
4. Para servir, cortar la porción de la torta y decorarla encima con la espumilla de maracuyá. A continuación poner la salsa, deslizarla en el plato y acompañar con frutas frescas de temporada y finalizar con un suave y fino hilo de caramelo para adornar.



Triple mousse de chocolate blanco, negro y café en compota de frutos rojos y burbujas de ganache de chocolate



20 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Ingredientes

- 200 gramos de chocolate blanco
- 200 gramos de chocolate negro
- 50 gramos de esencia concentrada de café
- 500 ml de crema de leche
- 125 gramos de claras de huevo
- 150 gramos de azúcar
- 200 ml de leche evaporada
- 5 gramos de gelatina sin sabor

Preparación

1. Colocar los dos chocolates en recipientes diferentes. Hervir la leche evaporada adicionar la mitad a cada uno hasta diluirlos y obtener una mezcla cremosa y reservar.
2. Aparte batir la crema de leche a punto chantillí sin azúcar. Guardar en la nevera las claras y el azúcar, mezclar y llevar al fuego directo a llama baja sin dejar de remover hasta que la preparación esté tibia y el azúcar se haya diluido y se forme un merengue suizo. Retirar del fuego y batir a máxima velocidad hasta formar picos.
3. Hidratar la gelatina sin sabor, su peso multiplicado por cinco da como resultado la cantidad de agua para su hidratación. Calentar a baño María.
4. Para la elaboración del mousse, al merengue bien batido agregar la gelatina caliente, dividir la mezcla en tres partes iguales y a cada una de estas agregarle los sabores: café, chocolate blanco y negro. Adicionar y remover cada uno de estos hasta que se incorpore bien el color y sabor.
5. Adicionar la crema batida en forma envolvente, colocar en moldes metálicos y refrigerar o congelar por lo menos 2 horas.
6. Cubrir y decorar con ganache de chocolate que es la mezcla de una parte de chocolate por tres de crema de leche, estos ingredientes se funden juntos hasta que quede una salsa espesa y oscura y se la usa también para las burbujas en la decoración del plato.
7. Para la compota de frutos rojos, colocar todos los ingredientes juntos excepto el licor, llevar al fuego y cuando alcance alta temperatura, agregar el licor hasta flambear, retirar y enfriar para servir.



Arroz con leche a la copa



10 porciones



35 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 200 gramos de arroz
- 200 gramos de leche condensada
- 200 gramos de azúcar
- 2 gramos de pimienta dulce
- 2 gramos de pimienta en rama
- 5 gramos de mantequilla
- 500 ml de agua
- 1 litro de leche
- 5 gramos de esencia de vainilla

Preparación

1. Lavar el arroz con agua una sola vez, poner a hervir con la cantidad de agua que dice la receta hasta obtener un arroz soso y reservar.
2. Aparte hervir la leche con las especias dulces hasta obtener una infusión, mezclar con el arroz soso y llevar al fuego removiendo constantemente para que no se pegue.
3. Una vez que cogió el punto espeso apagar el fuego y adicionar los demás ingredientes incluyendo la mantequilla hasta diluir. Enfríar y servir acompañado con pasas y canela en polvo.



Maduro lampreado con helado de frutas exóticas y texturas de chocolate



12 porciones



¾ de hora



Medio fácil

Maduro lampreado

Ingredientes

- 1 maduro
- 259 ml de aceite
- 100 gramos de harina
- 5 gramos de azúcar
- 2 gramos de sal
- 2 huevos
- 250 ml de leche

Preparación

1. Colocar en un tazón la harina, sal, azúcar y mezclar. Agregar la leche y los huevos hasta obtener una masa espesa, poner ahí los maduros hasta que queden cubiertos y freír inmediatamente.

Para el helado

Ingredientes

- 500 gramos de azúcar
- 100 gramos de glucosa
- 1 litro de agua
- 200 gramos de pulpa de maracuyá
- 300 gramos de pulpa de naranjilla
- 300 gramos de crema de leche
- El jugo de un limón

Preparación

2. Hacer un almíbar con el agua, el azúcar y la glucosa. Reducir una cuarta parte, enfriar y reservar.
3. Una vez frío el almíbar agregar la crema de leche y dividir en este caso en tres partes iguales. A cada parte adicionar la pulpa de la fruta congelada y en-

dulzar hasta que esté todo homogéneo. Congelar por separado los tres sabores y remover en el congelador cada 30 minutos para impedir la cristalización.

Para la decoración

Ingredientes

- 200 gramos de chocolate temperado para bombones

Preparación

4. Para la utilización del chocolate es necesario fundirlo a baño María y no dejar que el agua hierba. Una vez que esté fluido trabajar en decoraciones diversas y para formar curvas en decoración utilizar un acetato.
5. Para servir el maduro lampreado colocar primero el maduro y encima una bola de helado de cada sabor hasta completar tres y decorar con chocolate.

Dulce de babaco



12 porciones



20 minutos



Fácil

Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 ½ libras de babaco pelado y cortado en tiras largas

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 rama de canela

Preparación

1. Cocinar todo hasta punto de almibar.

2. Retirar la rama de canela.
3. Servir frío.

Nota: Iniciar la cocción en agua fría.



Juan Carlos
Fernández Ormaza



“M

i secreto es cocinar con energía positiva...” Así define su labor este chef ejecutivo que estudió en el Tecnológico del Pacífico y se especializó en Ingeniería de Alimentos y Bebidas.

Piensa que la cocina ecuatoriana es variada y exquisita y para convertirla en un atractivo turístico

se debe lograr una preparación más llamativa sin alterar sus ingredientes y manteniendo su sabor tradicional.

Durante los 20 años que lleva de profesión ha sido instructor en gastronomía y a sus alumnos siempre motiva a dar el primer lugar a lo nuestro.

Los productos del mar son sus preferidos por su excelente textura y sabores característicos para preparar las más exquisitas recetas ecuatorianas. El toque de sabor, sin duda, proviene del maní, coco, comino y achiote.

Los platos que más le gustan son los de la Costa, en especial los que se preparan en Esmeraldas, donde se consiguen productos frescos del mar y se los combina con el exquisito sabor del coco.

Está convencido de que la cocina en cada región tiene sus características particulares. En la Costa el sabor se debe a los mariscos mezclados con coco, maní y verde. En la Sierra, sobresalen las tandas (el maíz utilizado en humitas, quimbolitos, chigüiles, etc.), la fritada y el chancho hornado. En la Amazonía hay recetas ancestrales con sus pescados endémicos que se deben rescatar. La Región Insular, en cambio, necesita tener un realce de sus productos para que puedan ser incluidos en todos los menús.

Según Fernández, para convertir a Ecuador en un destino turístico y gastronómico hace falta crear espacios como el de Mompiche y dar a conocer al mundo que Ecuador tiene muchas cosas que mostrar. En el menú de cada hotel o restaurante al menos un 40% de recetas deben ser elaboradas con productos ecuatorianos. Fernández también es un admirador de Guaranda durante las fiestas del Carnaval, donde la amabilidad de la gente se mezcla con su calidez. Y, claro, el complemento perfecto son los chigüiles, el dulce de sambo y el pájaro azul.



Yahuarlocro



8 porciones



50 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- Un menudo de borrego completo (reservar la sangre)
- 4 libras de papas picadas
- 2 tazas de agua
- 1 taza de cebolla blanca picada
- 1 litro de leche
- 2 cebollas paitañas picadas
- 2 cebollas blancas picadas en juliana
- 2 tomates riñón en rodajas
- 2 cucharadas de albahaca picada fina
- 1 cucharada de orégano
- 5 cucharadas de aceite de achiote
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de ajo picado fino

Para lavar el menudo:

- Un manojo de hierbabuena
- Un manojo de hierbaluisa
- Una taza de harina
- 3 limones partidos

Preparación

1. Realizar un refrito con el aceite de achiote, cebolla blanca y ajo. Añadir la mitad de la papa picada, incorporar el agua, agregar el menudo cocinado y picado y la leche. El resto de la papa llevar a cocción hasta obtener una sopa cremosa e incorporar la
2. albahaca, el orégano y rectificar la sal.
2. Cocinar la sangre hasta que se seque y luego picarla y freírle con un poco de cebolla blanca, poco aceite, sal y comino.
3. Servir el plato con sangre, tomate, cebolla curtida y aguacate.



Guatita



12 porciones



40 minutos



Fácil

Ingredientes

- 3 libras de panza de res cocinada
- 1½ libra de papa picada en dados
- pequeños
- 3 cucharadas de maní en pasta
- 2 cucharadas de aceite de achioté
- 1 taza de leche
- ½ taza de cebolla blanca picada
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de ajo picado fino

Preparación

1. Realizar un refrito con el achioté, la cebolla blanca, el ajo y el comino.
2. Incorporar la panza en trozos pequeños, la leche y 2 litros de agua.
3. Añadir la papa y esperar a que esté suave, agregar cilantro y rectificar la sal.
4. Se acompaña con arroz y aguacate.



Tamal de papa



12 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 2 libras de papas peladas y cocinadas muy suaves
- 2 huevos enteros y 2 yemas
- 1 cucharada de aceite de achioté
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal, pimienta (cantidad necesaria)
- 12 hojas de achira

Para el relleno:

- Una pechuga cocida desmenuzada
- Un pimiento rojo picado fino
- Un pimiento verde picado fino
- Una cebolla paiterña picada fina
- ¼ de cucharada de cilantro
- ¼ de cucharada de comino
- 2 huevos cocinados picados

Preparación

1. Mezclar la papa, los huevos, la mantequilla y la sal y colocar en la hoja de achira el relleno.
2. Cubrir la hoja y cocinar a baño María por 30 minutos.
3. Para el relleno: mezclar todo y cocinar en una sartén.



Encocado de pescado



8 porciones



20 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 8 filetes de pescado (150 gr. cada uno)
- 1 pimiento rojo picado en dados pequeños
- 1 pimiento verde picado en dados pequeños
- 1 cebolla perla picada en dados pequeños
- 3 dientes de ajo picados
- Media taza de coco rallado
- 2 tazas de leche de coco
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Dorar los trozos de pescado, previamente sazonados, y reservar en una bandeja.
2. Para la salsa, saltear el ajo en mantequilla, la cebolla, el pimiento rojo y verde y añadir la leche de coco y la crema de leche.
3. Dejar cocer por un momento y con esta bañar el pescado. Espolvorear el cilantro, el coco rallado y el perejil, rectificar la sal y pimienta y llevar al horno por unos minutos.
4. Servir con arroz blanco, patacones y una taja de limón.

Menudo



16 porciones



50 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1 víscera completa de cerdo
- 2 litros de leche
- 1 cucharada de comino
- 4 libras de papas peladas
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano fresco
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 2 cucharadas de maní en pasta
- ¼ de taza de aceite de achote
- 1 cucharada de salvia picada fina
- 1 taza de cebolla blanca picada fina

Para lavar el menudo:

- Sal
- Limón
- Harina
- Menta fresca
- Hierbabuena
- Hierbaluisa
- Vinagre

Preparación

1. Cocinar la víscera, picar y reservar 2 tazas de agua de la cocción. En una cacerola colocar el aceite de achote, el comino, el ajo y la cebolla blanca.
2. Añadir el menudo picado, el agua de la cocción, la leche, las papas, el orégano, el maní y el tomillo y dejar cocinar a temperatura media.
3. Rectificar con la sal y la pimienta y añadir aceite de achote si es necesario.



Ana Lia
Cordero Maldonado



S

u fuerte es la pastelería porque creció entre los olores y sabores de la comida que preparaba su mamá y su abuela. Esta cuencana de 25 años, licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos, en el 2009 realizó la investigación Dulces y Bebidas Tradicionales del Azuay, la cual fue publicada en el 2010.

Para ella la cocina ecuatoriana nace de la herencia ancestral y se funde sutilmente con el aporte español luego de la Conquista, dando como resultado una cocina criolla con matices de origen étnico, religioso y cultural.

Desde que tenía 11 años ha buscado a personas con conocimientos de dulces tradicionales del Austro, personajes con trayectoria y cabezas de familia que hicieron de las diversas elaboraciones culinarias una tradición. Por eso su aporte ha sido recolectar recetas tradicionales para transmitir su experiencia en las aulas y en sus diferentes experiencias profesionales. Considera que para convertir a la gastronomía ecuatoriana en un atractivo turístico se debe formar a profesionales ecuatorianos amantes de su comida nacional.

Cordero afirma que en la cocina ecuatoriana están muy presentes especias como el comino y el cilantro. Pero para ella el achiote es la estrella, porque es la base para el color llamativo que caracteriza a nuestra cocina.

La mejor manera de rescatar y mantener los productos ancestrales es investigando las cocinas tradicionales de las familia en las distintas regiones, elaborándolas y transmitiéndolas a las nuevas generaciones. Para fusionarlas con la cocina moderna se deben aplicar nuevas técnicas que cambien la forma de presentar los platos, dice. Sin embargo, es importante mantener esos sabores auténticos que son la verdadera importancia de la gastronomía ecuatoriana.

Cree que la cocina del país es exquisita en todas sus regiones. Tiene afinidad con la comida costeña, aunque sin duda alguna su esencia está arraigada en la comida cuencana (motepillo, todos los platos elaborados con cerdo, la yaguana, dulce de membrillo, etc.).

Su secreto para preparar una comida exquisita es respetar la materia prima, su esencia y su sabor.



Tortilla de maíz (en tiesto)



12 porciones



45 minutos



Fácil

Ingredientes

- 0,500 kg de harina de maíz blanco
- 0,080 kg de manteca de cerdo
- 0,100 kg de huevos
- Agua c/n
- Sal c/n
- 0,005 kg de azúcar
- 0,090 kg de queso
- 0,010 kg de aceite de achiote

Preparación

1. Hacer un volcán con la harina en la mesa de trabajo.
2. Colocar en el centro la manteca y la sal y batir.
3. Agregar el agua tibia poco a poco y formar una masa, incorporar los huevos y mezclar muy bien hasta que todo esté homogéneo y se pueda trabajar.
4. De ser necesario, agregar más agua para que la masa no se seque.
5. Dejar reposar la masa tapada por 1 hora.
6. Desmenuzar el queso y mezclar con el aceite de color, sazonar con la sal.
7. Dar forma a las tortillas y colocar el queso al centro. Asarlas en un tiesto de barro.



Bizcocho de almidón de achira con gelatina de higo y crema de queso



16 porciones



50 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 0,120 kg de claras de huevo
- 0,200 kg de azúcar
- 0,180 kg de yemas de huevo
- 0,100 kg de almidón de achira
- 0,100 kg de harina de trigo
- 0,008 kg de ralladura de limón
- 0,400 kg de almibar de higo
- 0,010 kg de gelatina sin sabor
- 0,050 kg de agua fría
- 0,150 kg de higos (dulce)
- 0,125 kg de queso crema
- 0,100 kg de azúcar impalpable
- 0,150 kg de crema de leche
- 0,003 kg de gelatina sin sabor
- 0,015 kg de agua fría
- 0,002 kg de esencia de vainilla

Preparación

1. Hacer un merengue con las claras y el azúcar.
2. Agregar las yemas una por una al merengue sin dejar de batir.
3. Retirar de la batidora.
4. Mezclar el almidón de achira con la harina de trigo y la ralladura de limón.
5. Agregar en forma de lluvia a la mezcla de huevos y mezclar en forma envolvente.
6. Colocar en moldes engrasados y hornear a 180 °C por 15 minutos aproximadamente.
7. Hidratar la gelatina con el agua fría, disolver a baño María y agregar al almibar de higo, moldear y cortar en tamaño adecuado para disponer sobre el bizcocho. Cortar el higo en láminas muy finas y colocar sobre la gelatina.
8. Batir el queso crema con el azúcar y la vainilla.
9. Aparte batir la crema de leche y agregar a la preparación anterior.
10. Hidratar la gelatina, disolver y añadir a la mezcla anterior, mezclar muy bien y colocar sobre el higo para acompañar el postre.

Motepata



12 porciones



15 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 0,200 kg de carne de cerdo
- 0,150 kg de costilla de cerdo
- 0,500 kg de agua
- Agua c/n
- 0,030 kg de aceite de chioté
- 0,040 kg de cebolla perla
- 0,005 kg de ajo
- 0,080 kg de tocino
- 0,030 kg de chorizo
- 0,050 kg de longaniza
- 0,100 kg de pepa de sambo
- 0,200 kg de leche entera
- 0,050 kg de crema de leche
- Sal, pimienta, comino, orégano

Preparación

1. Cocinar la carne de cerdo junto con la costilla en el agua. Luego sofreír en el aceite la cebolla y el ajo. Agregar el tocino, el chorizo y la longaniza.
2. Agregar sal, pimienta y un poquito de comino molido.
3. Dejar unos cuatro minutos para que se cocine.
4. Agregar el caldo de la carne y la carne en cubos y cocinar.
5. Aparte tostar la pepa de sambo, pelar y licuar con la leche.
6. Agregar la leche con pepa a la sopa y dar un hervor.
7. Refregar orégano seco y servir caliente.





Yaguana (come y bebe)



12 porciones



35 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1,500 kg de agua
- 0,400 kg de azúcar
- 0,010 kg de ishpingo
- 0,005 kg de canela en rama
- 0,003 kg de pimienta dulce
- 0,003 kg de clavo de olor
- 0,040 kg de ataco
- 0,250 kg de almidón de achira
- 0,300 kg de babaco maduro
- 0,250 kg de piña madura
- 0,150 kg de naranjillas maduras
- 0,200 kg de jugo de naranja
- 0,020 kg de jugo de limón sutil

Preparación

1. Hacer un almibar ligero con el agua, el azúcar y las especias. Cernir y reservar.
2. Cocinar el ataco en agua hasta que tome un color rojo intenso y mezclar con el agua de especias.
3. Hacer una colada ligera con el almidón de achira y agua y reservar.
4. Cortar el babaco y la piña en cuadritos pequeños.
5. Extraer el jugo de las naranjillas, naranjas y limones.
6. Mezclar poco a poco la colada con los jugos de fruta y el agua de especias hasta obtener la densidad deseada.
7. Agregar la fruta cortada y servir bien fría.



Motepillo



24 porciones



25 minutos



Fácil

Ingredientes

- 0,600 kg de mote pelado
- 0,040 kg de cebolla larga
- 0,020 kg de aceite de achiote
- 0,020 kg de manteca de cerdo
- 0,080 kg de leche
- 0,150 kg de huevos
- 0,020 kg de cebolla verde
- Sal c/n
- Pimienta c/n

Preparación

1. Calentar una sartén, colocar el aceite neutro y el de achiote y sofreír la cebolla larga finamente picada.
2. Agregar el mote previamente cocinado, la leche, la sal y la pimienta.
3. Adicionar los huevos y mezclar muy bien. Dejar cocinar por unos minutos.
4. Adicionar la cebolla verde y servir caliente.



Chever

Tacuri



L

os caldos, locros, coladas y sopas de todas las regiones del país son la debilidad de este chef de 37 años, a quien le gusta prepararlas y degustarlas. Tacuri tiene 18 años de experiencia y se ha especializado en banquetería y cocina institucional.

Piensa que la gastronomía ecuatoriana es muy buena y variada. El uso de productos ancestrales como la quinoa, el maíz y las papas le otorgan un valor especial. Para convertir nuestra cocina en un atractivo turístico cree que hay que distribuirla mejor y presentarla de manera más gourmet.

Para él todos los productos nacionales son excelentes, pero prefiere cocinar con langostinos y pescados porque gustan mucho y se preparan rápido.

Sin duda, las especias estrellas de la comida ecuatoriana son los ajíes y la albahaca negra que se utiliza mucho en Loja. Está convencido que se necesita ofrecer otros platos a más del locro, hornado, cebiche y trucha para que los turistas puedan conocer otras exquisitas comidas del Ecuador.

Los rincones del país que más le agrada visitar por el turismo y sus fiestas son: Loja, Zamora, Vilcabamba y las fiestas de la Virgen del Cisne.

Toda la cocina del Ecuador es muy buena, pero la de la Sierra es más elaborada y ancestral; la de la Costa es más ligera, sabrosa y variada, manifiesta.

La del Oriente, aunque la conoce poco, considera que utiliza ingredientes exóticos y diversos. La de Galápagos tiene pocas variaciones en relación a la cocina de la Costa.

Su sueño para convertir a Ecuador en un destino turístico y gastronómico es rescatar los platos que se han olvidado y que los extranjeros vengan a conocer nuestro país por su deliciosa comida.

Su secreto para preparar una excelente comida es utilizar buenos ingredientes como los que ofrece el Ecuador.



Tomates de árbol en almíbar



12 porciones



30 minutos



Fácil

Ingredientes

- 12 tomates de árbol amarillos y pelados
- 2 litros de agua
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de pimienta de olor (entera)
- Cuajada para acompañar

Preparación

1. Pelar los tomates y conservar los rabitos.
2. Cocinarlos en 2 litros de agua con la pimienta dulce por 15 minutos a fuego medio-alto en una olla destapada.
3. Quitar los tomates y añadir el azúcar. Dejar reducir hasta que se haga un almíbar ligero. Poner de vuelta los tomates y dejar enfriar.
4. Servir enteros con algo del almíbar y acompañados con cuajada o solos.



Sánduche de pernil criollo

(sánduches pequeños)



50 -60 porciones



6 horas



Medio fácil

Ingredientes

- 1 pierna mediana de cerdo fresca (sin congelar) (15 a 17 libras)
- Marinado (salsa para sazonar)
- 4 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de comino recién molido
- 2 cucharadas de orégano fresco (solo hojas)
- 8 dientes medianos de ajo machacados
- 1 ají mediano rojo entero en rodajas
- 1 cebolla paiteña grande
- 1/2 taza de aceite con achiote
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 taza de jugo de naranja agria

Preparación

1. Lavar y secar la pierna.
2. Para el marinado licuar la cebolla, los ajos, la sal, la pimienta, el orégano y el comino con el aceite achiotado y la naranja agria.
3. Untar la pierna con el marinado, hacer también unos cortes profundos en la pierna y empujar dentro el adobo.
4. Refrigerar 2-3 días para mejores resultados, bañarla de cuando en cuando con el excedente y el jugo.
5. Precalentar el horno a 325 °F o 160 °C . Poner en una lata de doble fondo con 1/2 taza de agua abajo, bañar con el adobo.
6. Tapar con papel aluminio. Hornear cinco horas y media. Destapar, sacar el jugo y conservar.
7. Subir la temperatura a 400 °F o 200 °C y dorar por ambos lados. Unos 10 minutos por lado, bañando con algo del jugo.
8. Dejar enfriar. Hacer rebanadas delgadas y no muy grandes. Poner en una fuente honda, bañar con el jugo caliente.
9. Para la cebolla encurtida: cortar la cebolla en juliana, pasar por agua hirviendo y estilar. Sazonar con jugo de limón y sal.
10. Para el ají: licuar los ajíes, los tomates de árbol con el vinagre, sal, pimienta y azúcar. Agregar la cebolla paiteña y los chochos picados. Corrija la sal al gusto.
11. Servir el pernil tibio o frío, con el pan calentado y dividido, con la cebolla curtida, rodajas de tomate y el ají aparte para que la gente se sirva a su gusto.

Nota: El pernil queda más jugoso y tierno cuando la pierna es fresca sin congelar, está bien macerada y se cocina a fuego bajo.

Ensalada de mellocos



10 porciones



15 minutos



Fácil

Ingredientes

- 1,5 tazas de mellocos pequeños
- 1,5 tazas de mellocos rosados
- 1 taza de tomatillos uva (o cherry pequeños)
- 1 taza de chochos pelados (o almendras peladas cocidas)
- 1/2 taza de cebollín picado fino
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de taza de vinagre de jerez (o balsámico blanco)
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta negra

Preparación

1. Lavar los mellocos grandes y pequeños en agua fría.
2. Cocinar separado los mellocos, cada uno en una olla, con 6 tazas de agua y trozos de cebolla, por 30 minutos.
3. Escurrir los mellocos pequeños. Sazonar en caliente con jugo de limón, vinagre, sal y pimienta. Refrigerar.
4. Escurrir los mellocos rosados, cortar en cuartos. Sazonar en caliente con el jugo de limón, vinagre, sal y pimienta.
5. Antes de servir poner los tomatillos cortados en mitades y los chochos pelados (o almendras cortadas en tiras).
6. Agregar los cebollines y cilantro picados. Corregir la sazón.
7. Finalmente añadir el aceite de oliva (u otro fino) y revolver.
8. Servir como acompañante o entrada.





Aji de carne



14 porciones



60 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1 cebolla paiteña mediana cortada en cuartos
- 1 zanahoria grande en cuartos
- 2 ramas de apio en trozos
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 ½ cucharadas de sal
- 3 libras de lomo de falda de cerdo (1 trozo)
- 1 aji rojo mediano (pinchado)
- 5 litros de agua

Base

- 1 cebolla grande paiteña picada fino
- 3 dientes de ajo picados fino
- 2 maqueños maduros rallados
- 2 tomates maduros pelados en cubitos
- Orégano, comino, cilantro y aceite achiotado

- 3 litros de caldo de cerdo y 1 taza de arroz cocido
- 16 papas chola peladas en cuartos
- 2/3 de taza de maní tostado y pelado
- 1 taza de leche entera
- Pimienta, panela molida y sal

Preparación

1. Cocinar a presión por 40-45 minutos. El cerdo con la cebolla, ajo, zanahoria, apio, el aji y 1,5 cucharadas de sal en 5 litros de agua.
2. Sacar la carne de la olla, cerrir el caldo y conservar. Descartar las verduras. Deshilachar la carne y guardar aparte.
3. En la olla a fuego medio alto sofreír la cebolla, el ajo, el comino, el cilantro y el orégano en aceite achiotado por 5 minutos.
4. Agregar al refrito el maqueño rallado y el tomate. Sofreír 5 minutos más.
5. Añadir el caldo (4 litros) y el arroz cocinado. Dejar hervir y bajar el fuego. Cocinar tapado sin presión por 20 minutos.
6. Mientras se cocina, deshilachar la carne y freír en aceite bien caliente hasta que queden crocantes.
7. Poner las papas, una cucharadita de sal, tapar y dejar cocinar por 10 minutos o más hasta que las papas estén suaves y se empiecen a desintegrar.
8. Mientras tanto, freír las rodajas de maqueño en aceite bien caliente hasta dorar. Poner sobre papel absorbente.
9. Licuar el maní con la leche y poner en la sopa, hervir 5 minutos.
10. Antes de servir, corregir la sazón con sal, pimienta y panela molida (al gusto) y la textura con más caldo, si se requiere.
11. Si gusta puede colocar crema de leche.
12. Servir caliente en los platos adornados con rodajas de huevo duro, maqueño frito y carne frita.
13. Acompañe con una salsa de aji fuerte y solo con cebolla blanca.

Nota: Debe quedar consistente pero no muy espesa. Las papas deben estar suaves pero no desechos. Tampoco debe ser muy dulce.

Volcán de chocolate con frutas tropicales



12 porciones



40 minutos



Medio fácil

Ingredientes

- 1 ½ taza de chocolate semidulce
- ½ taza de chocolate amargo
- 1 ¼ taza de mantequilla sin sal
- 12 huevos
- 1 taza de azúcar impalpable
- ½ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de miga de galleta de chocolate
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar blanca
- 12 unidades de chocolate semidulce en cubos

Preparación

1. Derretir los chocolates troceados en el microondas por 2-3 minutos en alto y en intervalos de un minuto c/u. Batir a mano y dejar entibiar.
2. Batir los huevos con la mantequilla hasta cremar.
3. Juntar con el chocolate y batir a mano. Sacar de la batidora y mezclar con el resto de chocolate.
4. Agregar poco a poco la harina cernida y mezclar a mano suavemente, dejar enfriar en una manga.
5. Engrasar los moldes. Mezclar la miga con el azúcar blanca y espolvorear. Quitar el exceso.

6. Llenar los moldes hasta la mitad, poner un cubo de chocolate y cubrir con la mezcla hasta llenar ¾ del molde.
7. Refrigerar o congelar hasta hornear.
8. Precalentar el horno a 400 °F o 200 °C.
9. Hornear por 12 minutos los fríos o 14 minutos los congelados.
10. Sacar del horno, voltear los moldes en el plato, esperar 2 minutos y remover el molde.
11. Decorar con abundante azúcar impalpable, servir de inmediato acompañado con frutas de su gusto.

Nota: Puede usar solo chocolate semidulce si lo prefiere. Recomiendo acompañar con frutas ácidas.





Los Chefs



Gino Molinari Negrete

6



Dimitri Hidalgo Miño

30



Juan Émerson Franco Haro

54



Henry Richardson Moreno

12



Carlos Alberto Gallardo

36



Juan Carlos Fernández

60



Mauricio Armendaris Carrasco

18



Ángel Valdiviezo

42



Ana Lía Cordero

66



Santiago Granda León

24



Francisco Simbaña

48



Cléver Tacuri

72



Contenido

ENTRADAS

Achogchas	47
Humitas	38
Muchín de yuca	39
Tigrillo	40
Tortilla de maíz	67
Motepillo	71
Sánduche de pernil criollo	74
Ensalada de mellocos	75
Ensalada de cangrejo	25
Corviche	26
Empanadas de verde	31
Canapé de yahuarlocro	21
Patitas de puerco	14
Empanadas de morocho	16
Carapachos rellenos	10

SOPAS

Yahuarlocro	61
Menuudo	65
Fanesca	43
Caldo de patas	45
Ají de cuy	37
Sopa de quinoa	41
Motepata	69
Ají de carne	76
Aguado de gallina	27
Caldo de treinta y uno	33
Sancocho	35
Polla ronca	8
Caldo de manguera	9
Caldo de gallina	11

PLATOS PRINCIPALES

Guatita	62
---------	----

Tamal de papa	63
Encocado de pescado	64
Hornado de cerdo	46
Encocado de pescado y camarón	28
Fritada	19
Arroz con camarón	20
Tamal navideño	22
Mixturas de llapingachos	23
Seco de chivo	15
Chugchucaras	7

POSTRES

Bizcocho de almidón	68
Tomates de árbol	73
Volcán de chocolate	77
Torta de camote	29
Morocho de dulce	32
Quimbolito	34
Cilindros de chocolate	49
Mousse de queso	50
Tejas de frutas	51
Creps de manzana	52
Higos laguna	53
Torta de maduro	55
Triple mousse de chocolate	56
Arroz con leche	57
Maduro lampreado	58
Dulce de babaco	59
Torta de maqueño	13

BEBIDAS

Champús	44
Yaguana	70
Chucula	17



Glosario

Achiote

Semillas de la bija. Se lo utiliza para dar color rojo a las comidas.

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.

Babaco

Fruta muy delicada que se cultiva en climas templados del Ecuador. Se lo cosecha tierno y hay que dejarlo madurar.

Brunoise

Palabra francesa que se utiliza para hortalizas cortadas en pequeños dados.

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 de color amarillo pálido.

Canela

Corteza de las ramas del canelo, de olor penetrante, sabor agradable y de color amarronado empleado en postres y cocinas exóticas.

Cebolla blanca

Forma parte de la familia de las liliáceas, que comprende también el ajo y los puerros. Se la consigue todo el año y se la consume de distintas maneras.

Cebolla paiteña

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

La cebolla perla posee una piel exterior blanca y con tonalidad plateada.

Chucula

Bebida típica de la provincia de Esmeraldas hecha con plátano maduro o guineo.

Cilantro

Hierba de aroma y sabor penetrante. Las semillas se utilizan para aromatizar bebidas alcohólicas y es un ingrediente en la elaboración del curry.

Clavo de olor

Capullo seco de la flor del clavero, especia que se vende en polvo y de su manera natural, la cual es en forma de pequeños clavos negruscos.

Colada

Un líquido espeso con una variedad de harinas de sal o de dulce.

Creinar

Mezclar azúcar con cualquier grasa (mantequilla) o proteína (yema de huevo).

Hierbaluisa

Arbusto cuyas hojas se emplean en infusiones de agradable olor a limón.

Ishpingo

Flor de canela

Juliana

Corte en forma de bastón cuadrangular de 3 x 3 mm.

Mora

Planta familia de las moráceas de hasta 5 metros de altura, su fruto se consume fresco, en mermelada y en repostería.

Mortifio

Fruta pequeña como un guisante, rojo y ácido como la mora.

Panela

Pan de azúcar de caña sin refinar.

Perejil

Se utiliza como condimento, adorno o guarnición. Es utilizado fresco o seco.

Queso fresco

Queso de textura suave pero firme.

Quimbolito

Dulce ecuatoriano hecho con una masa de harina, huevos, mantequilla, leche, azúcar, queso y pasas.

Rectificar

Comprobar nivel de sal y condimentos en la preparación.

Sellar

Dar un golpe de calor a una carne para cerrar sus poros y conseguir que mantenga en el interior sus jugos.

Tamizar

Pasar harina u otro alimento por el tamiz o cedazo.

**** Colaboración Asociación de Chefs del Ecuador**





ISBN 978-9942-9878-0-8



9 789942 987808