



FICHA REGISTRO DE ISBN
INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBER

Cámara Ecuatoriana del Libro

Cámara Ecuatoriana del Libro

Eloy Alfaro N29-61 e Inglaterra, 9° Piso.

<http://www.celibro.org.ec>

No Radicación 114136

Fecha de asignación: 2020-06-24

Tipo de Obra		Información del Título	
ISBN Obra independiente: 978-9942-838-01-8		Título: Pomasqui, Tierra de pumas y gastronomía. Raíces de la gastronomía de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y la importancia de su preservación como patrimonio tangible de la zona.	
ISBN Volumen:		Título:	
ISBN Obra Completa:		Título:	
Sello editorial: Instituto Tecnológico Superior Japón (978-9942-838)		Título:	

Subtítulo	
Subtítulo Obra Independiente:	
Subtítulo Obra Volumen:	
Subtítulo Obra Completa:	

Tema		
Materia: 641.59 - Cocina característica de medioambientes geográficos específicos Étnica	Tipo de Contenido: Libros universitarios	
CLASIFICACIÓN THEMA		
WBN - Cocina nacional y regional		
Colección:	No colección:	Serie:
Público objetivo: General		
IDIOMAS		
Español		

Colaboradores y Autor(es)		
Nombre	Nacionalidad	Rol
Conrado Carvajal, David Fabrissio	Ecuador	Autor
Altamirano Espinosa, Andrés Alonso	Ecuador	Autor

Traducción		
Traducción: No	Del:	Al:
Título Original:		Idioma Original:

Información de Edición			
No de Edición: 1	Ciudad de Edición: Quito	Departamento, Estado o Provincia: Pichincha	Fecha de aparición: 2020-06-27
Coedición: No		Coeditor:	

Comercializable	
No de ejemplares oferta nacional: 100	Precio en moneda local:
No de ejemplares oferta externa: 0	Precio en dólares:
Oferta total: 100	
Disponibilidad: Disponible	Estatus en el catálogo: Próxima aparición

Descripción física - Impresión en papel			
Descripción física: Libro	No páginas: 40	Tipo de impresión: Offset	No tintas: 4 o más
Tipo de encuadernación: Tapa blanda o rústica	Tipo papel: Papel bond o papel obra	Gramaje: 60-75	
Tamaño: 21x29	Peso: 75 g.		

Descripción física - Medio electrónico o digital		
Tipo de soporte:	Formato:	Tipo de contenido:
Medio electrónico o digital:	Protección técnica:	Permiso de uso:
Tipo de restricción de uso:	Tipos de acceso:	Tamaño:

Editorial o Autor-Editor: Instituto Tecnológico Superior Japón
--



FICHA REGISTRO DE ISBN
INTERNATIONAL STANDARD BOOK NUMBER

Cámara Ecuatoriana del Libro

Cámara Ecuatoriana del Libro

Eloy Alfaro N29-61 e Inglaterra, 9° Piso.

<http://www.celibro.org.ec>

No Radicación 114111

Fecha de asignación: 2020-06-24

Tipo de Obra		Información del Título	
ISBN Obra independiente:	978-9942-838-02-5	Título:	Pomasquí, Tierra de pumas y gastronomía. Tomo II
ISBN Volumen:		Título:	
ISBN Obra Completa:		Título:	
Sello editorial: Instituto Tecnológico Superior Japón (978-9942-838)			

Subtítulo	
Subtítulo Obra Independiente:	
Subtítulo Obra Volumen:	
Subtítulo Obra Completa:	

Tema		
Materia:	641.59 - Cocina característica de medioambientes geográficos específicos Étnica	Tipo de Contenido: Libros universitarios
CLASIFICACIÓN THEMA		
WBN - Cocina nacional y regional		
Colección:	No colección:	Serie:
Público objetivo: General		
IDIOMAS		
Español		

Colaboradores y Autor(es)		
Nombre	Nacionalidad	Rol
Conrado Carvajal, David Fabrisio	Ecuador	Autor
Altamirano Espinosa, Andrés Alonso	Ecuador	Autor

Traducción			
Traducción:	No	Del:	
		Al:	
		Idioma Original:	
Título Original:			

Información de Edición				
No de Edición:	1	Ciudad de Edición:	Quito	
Departamento, Estado o Provincia:		Pichincha	Fecha de aparición:	2020-06-27
Coedición:		No	Coeditor:	

Comercializable	
Número de ejemplares oferta nacional:	200
Número de ejemplares oferta externa:	0
Oferta total: 200	
Disponibilidad:	Disponible bajo pedido especial
Estatus en el catálogo: Próxima aparición	

Descripción física - Impresión en papel				
Descripción física:	Libro	No páginas:	40	
Tipo de impresión:		Offset	No tintas:	4 o más
Tipo de encuadernación:		Tapa blanda o rústica	Tipo papel:	Papel bond o papel obra
Gramaje:		60-75	Tamaño:	21x29
Peso:		75 g.		

Descripción física - Medio electrónico o digital		
Tipo de soporte:	Formato:	Tipo de contenido:
Medio electrónico o digital:	Protección técnica:	Permiso de uso:
Tipo de restricción de uso:	Tipos de acceso:	Tamaño:

Editorial o Autor-Editor:		Instituto Tecnológico Superior Japón		
Número de identificación tributaria o de ciudadanía:	1792547873001	Teléfono:	02 2356368	
Representante legal:				Sheyla Dayan Aguilar Pazmiño

**POMASQUI, TIERRA DE PUMAS Y
GASTRONOMÍA
TOMO I**

Raíces de la
Gastronomía de la
Parroquia de Santa Clara
y Rosa de Pomasqui y la
importancia de su
preservación como
patrimonio tangible de la
Zona POMASQUI,
TIERRA DE PUMAS Y
GASTRONOMÍA

DEDICATORIA.

El presente libro está dedicado a cada persona que sea apasionada por la cultura, la gastronomía y desee viajar a antaño por medio del arte culinario y con ello conservando el patrimonio gastronómico tangible de Pomasqui, también al Instituto Superior Tecnológico “Japón” que ha hecho posible este rescate de tradiciones con la publicación de este libro y también dedicado a las personas que fueron pilar fundamental en la investigación y desarrollo del mismo.

A la familia, como son nuestras esposas, hijas e hijos que nos brindan su apoyo, su amor, su comprensión y su tiempo en el trabajo de este maravilloso libro. A Nuestra familia Japón que brinda educación superior con amor al conocimiento para el mejoramiento de nuestro Ecuador.

INTRODUCCIÓN

Recorrer e investigar por las calles, museos, conventos de Quito y Pomasqui, en estos últimos meses fue una de las aventuras más conmovedoras de mi vida. Estas anécdotas confirman, inspiran y consolidan todo mi ser, en que esta investigación debe llegar a cada uno de los hogares de Quito y porque no del Ecuador.

A lo largo de las historias de Quito, sus diversidades de sus paisajes, sus habitantes y sus productos le han convertido a la ciudad de mil sabores y aromas que encantan a nacionales y extranjeros.

Necesitamos todos entender nuestros orígenes, conocer nuestras raíces desde la chicha, pasando por un delicioso loco y endulzar los paladares con un rosa y leche, pudiendo combinar con riquezas de otros platos típicos del Ecuador.

“Allpaka tarpun allikaktami kan” Quito es bendecido por su clima, suelo, especies, plantas y animales que están revestidas por unos paisajes como montañas, ríos y vegetación que dan alimentos muy bien aprovechados por nuestros antepasados que fueron pasando de generación en generación, hasta llegar a nuestros días, sin dejar de lado que hay muchas recetas que, por la dificultad, el corto tiempo o la razón que fuere se perdieron o quedaron rezagadas. Por ello se hizo el levantamiento de esta investigación, para que las generaciones nuevas conozcan nuestras raíces.

Llamar a la gastronomía de Quito Patrimonio Cultural gastronómico, fue gracias a los aromas y sabores que fueron bien conservados a pesar del tiempo y que se fue transmitiendo generación tras generación.

En esta recopilación de información encontrarán recetas de los años 1800, 1900, recetas de personas oriundas de Pomasqui, recetas de conventos de la ciudad de Quito que muy pocas personas conocerán o tal vez no conocen. Por ello en un segmento están descritas recetas muy antiguas que no se modificaron ni los ingredientes, ni los pesos y ni las preparaciones, para que el lector pueda descubrir lo maravilloso de nuestra gastronomía.

Uno de los objetivos primordiales es posicionar la cocina quiteña y por qué no ecuatoriana en el mundo gastronómico, hotelero y turístico, pero para ello se requiere, valor, sacrificio y valor que son cualidades que sin duda sobran aquí.

La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, nos ayudan en brindar ayuda si es necesario, su tierra en tiempos de tribus y valles de verdes campos. Se levanta los PUMASQUIS que nacen de la tierra, de la siembra y cosecha, que la naturaleza les brindaba. El

agave (penco) como planta milenaria, se extraía la salvia del centro que se conocía como CHAGUARMISHQUE, (TSAHUARMISHQUE) bebida dulce que antes de tomarla se realizaba el ritual que se agradecía a la PACHAMAMA por lo que brindaba la tierra, pasar el tiempo con el descontrol de la minería su suelo se hace semiárido, pero aún muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diverso como es en todo Quito.

En tiempo de la iglesia el ingreso del catolicismo en las zonas noroccidentes de Quito, se fusionan las recetas e ingredientes nativos con ingredientes que traían los religiosos y sus recetas. En su momento los padres Franciscanos se asentaron en el valle de Pomasqui. Lugar que bajaban los padres que tenían edades muy avanzadas, presidentes que desterrados llegaron a pernoctar en este sitio, generales que por su salud terminaban sus días en este lugar de reposos, lugar que se lo llamo "CONVALECENCIA". Es importante recalcar que sus aguas termales y sus preparaciones que fabricaban como vinos, cervezas, mistelas y dulces que aromatizaban el lugar y agradaban al paladar del visitante de este monasterio que se ubicaba en el sector Villa María.

La investigación fue basada en libros, entrevistas a personas entendidas en el tema, a ciudadanos oriundos de Pomasqui para que puedan compartir sus conocimientos sobre platos típicos de la zona, se hizo un trabajo de campo para poder obtener las mejores preparaciones de los platos típicos.

Mediante la investigación se fue recopilando información de las recetas para el desarrollo de la misma, también se identificaron ingredientes de la zona, lo más importante que se mantuvo las costumbres culinarias, historia y sobre todo la forma de preparar sus postres y dulces de su época.

Pomasqui llamado así por los pumas que habitaban en la zona, desde sus primeros habitantes fueron conformando algunos platos típicos, por ende la gastronomía de Pomasqui es diversa, la investigación de su gastronomía no está del todo completa, hace falta investigar más de su cultura, costumbres, por ser una Parroquia Rural del Cantón Quito, su territorio muy diverso en productos de la zona, pero a la vez

pequeño que otras Parroquias, por ende Pomasqui cuenta con pocos habitantes, por lo tanto el turismo es menor, éste proyecto ayudaría para que la gente se informe de lo que ofrece, al final de ésta investigación es resaltar el patrimonio gastronómico que se está perdiendo poco a poco.

Chef Andrés Alonso Altamirano Espinosa

Chef David Fabrissio Conrado Carvajal

Sinopsis

Un día después de un evento que coincidentalmente servimos un menú ecuatoriano que tuvimos en las instalaciones del ISTJ, estábamos platicando con el Chef David Conrado docente y mi persona nos hicimos la misma pregunta de ¿cómo sería la comida hecha en casa y en los conventos de Quito hace muchos años atrás?, los estudiantes que estaban en el evento y nosotros fuimos aportando con experiencias de cuando éramos niños, pero no supimos responder sobre cómo sería la comida en los conventos, entonces casi al mismo tiempo coincidimos en que debíamos realizar una investigación sobre estos temas, con muchas ansias nos propusimos investigar en libros antiguos, en libros que no son de conocimiento público, pero corrimos con la mala suerte de que había obtener ayuda o ser parte del municipio de Quito. Sentimos que nuestra investigación no se podía realizar. Sin rendirnos intentamos nuevamente y fue un intento fallido, cuando habíamos pensado que la investigación iba a quedar solo en anhelos, una estudiante de gastronomía nos comentó que conocía a la Madre Priora del Convento de Santa Catalina de Siena en Quito, nuestras ganas de investigar se habían fortalecido y nuestras ganas de investigar se fortalecieron, tuvimos la oportunidad de una entrevista con la Madre Priora, ella muy contenta de que “gracias a Dios nos cruzamos en su camino”, estaba pensando en compartir los secretos y recetas de la cocina de dicho convento, fue ahí cuando en nuestras manos teníamos un recetario de hace muchos años atrás, las hojas ya maltratadas por el pasar de los años, la tinta como perdiéndose como se van perdiendo esas recetas en la memoria. Cada receta que leíamos era más interesante que la anterior, al traducir nos dimos cuenta que habían ingredientes que se utilizaba en demasiadas cantidades o que estaban incompletas y lo más complicado que ya no existían algunos ingredientes, la investigación nos abrió otra investigación para llegar a remplazar estos ingredientes antiguos o desaparecidos, con la ayuda de algunos estudiantes fuimos encontrando los ingredientes que hoy existen y pusimos una fecha para ejecutar todas las recetas y confirmar que si estaba bien o había que cambiar algo de las recetas, efectivamente hubo que hacer ajustes pequeños en las recetas, todos pensamos que habíamos terminado la investigación. Pero en la noche recibí una llamada de un número desconocido como cuando recibes

una llamada inesperada que no sabes si va ser una noticia buena o mala, un señor sin identificarse y con apuro sólo pudo decirme que en la Biblioteca Nacional Aurelio Espinosa Polit existía un libro de 1800 en condiciones deterioradas que nadie había investigado o había sacado las recetas, me dio un nombre y un código y colgó. Nosotros con misterio y con todas las ganas de ir a constatar que es verdad de los datos que me dio el señor misterioso. Con muchas ansias fuimos al día

siguiente a la biblioteca, efectivamente dijimos el nombre y el código a un trabajador de la biblioteca, minutos después de que se retiró el señor a buscar el libro regresó, no podíamos creer que teníamos un libro muy antiguo y deteriorado, vimos la oportunidad de culminar la investigación con este nuevo libro, en dicho libro que no tenía nombre ni algunas hojas descubrimos escritos de historias, escritos de que Simón Bolívar había llegado a Pomasqui y con su puño y letra Manuelita escribe que es lo que necesita Simón Bolívar a su estadía en Pomasqui. Sin alargar más y sin cansar a usted que lee, hicimos el mismo proceso que en la primera parte de la investigación. Finalmente, las recetas comprobadas que estaban corregidas y listas para ejecutar y tomar fotos a los platos. Fue entregado la investigación final al ISTJ. Si tendría que definir con una sola palabra como fue la investigación, yo diría “espectacular”.

La docencia en el ISTJ es muy fortificante y enriquecedora, cada día como docente siento que debo llevar con honor y empeño el nombre del ISTJ para impartir cátedra a nuestros estudiantes, para que así formar y graduar a los mejores gastrónomos del país, ahora que soy Docente Investigador del ISTJ tengo el compromiso de seguir con las investigaciones y aportando cada día más.

Síntesis Biográfica del señor Licenciado, Andrés Alonso Altamirano Espinosa

El señor Licenciado en gastronomía Andrés Alonso Altamirano Espinosa, nace en la ciudad de Quito el 4 de octubre de 1990; sus padres T. Crnl (r). Hernán Alonso Altamirano Escobar y la Tnlga. Martha Jaqueline del Rosario Espinosa Guerrero; sus estudios primarios los realizó en la Unidad Educativa “Julio María Matovelle”, posteriormente, ingresa en el año 2002, al Colegio “Surcos” donde obtiene seis años más tarde el título de Bachiller en Ciencias Generales..

Continúa su educación superior en la Universidad de las Américas de Quito, y egresa en el año de 2015, como Licenciado en gastronomía.

A lo largo de su carrera de gastronomía, ha realizado los siguientes cursos, entre ellos:

- Curso de Investigación Culinaria Ecuatoriana
- Curso de Cocina Molecular, Aditivos y Auxiliares Tecnológicos Alimenticios
- Workshop on Advanced Techniques on Internacional Gastronomic Contests
- Curso de “La Parrilla y sus Carnes”
- Curso de enología dictado por Sumito Estévez
- Curso Taller de “Variedades de Papas y sus Preparaciones”
- Curso corto de pastelería americana
- En la actualidad está culminando en el Instituto Superior Mariano Moreno (ISMM) en el programa de Chef Panadero y Pastelero como especialización en ésta rama de la gastronomía.

Docente en gastronomía del Instituto Superior Tecnológico “Japón”, desde octubre del año 2018, hasta la actualidad.

Síntesis Biográfica del señor Tecnólogo, David Fabrissio Conrado Carvajal

El Chef David Fabrissio Conrado Carvajal, es docente y coordinador de la carrera de Gastronomía, ya son tres años que trabaja en esta noble actividad, nacido en la ciudad de Quito el 18 de mayo 1977; sus padres CABP. Gustavo Nelson Conrado Martínez y la Sra. Delia María Carvajal Peñaherrera; los estudios primarios los realizó en la Escuela Febres Cordero “La Salle”, los estudios secundarios los recorrió por varios colegios de Quito y se graduó en el Colegio Dominicano “San Fernando” logrando obtener el título de bachiller de Químico – Biólogo. Sus estudios superiores los realiza en la Universidad Tecnológica Equinoccial con el Título de Tecnólogo en Gastronomía.

Por la búsqueda de la superación profesional se enlista en varios cursos, que le permite que entre trabajo, obligaciones de padre y su profesión realice cursos con panificadoras del país, cursos con la Mesa de los Chefs – Food and Beverage, cursos con empresas de liderazgo y gerencia, cursos en Manejo de Costos de Alimentos y Bebidas y Menús rentables, Curso de Sistema de Gestión en Inocuidad Alimentaria, Cursos en Buenas Prácticas de Manufactura y cursos y cursos. Lo más destacado es que en todos los trabajos que tuvo el honor de estar siempre hubo por parte de los propietarios el poderle capacitar.

Sigue trabajando con su compañero el Chef Andrés Altamirano en el segundo libro que es una recopilación de dulce y postres que será como este libro un gran aporte para la comunidad, estudiantes, docentes y personas amantes a la buena gastronomía ecuatoriana.

Contenido

DEDICATORIA	3
INTRODUCCIÓN	1
PRÓLOGO	10
Recetario de platos típicos de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como bien tangible de la Zona Noroccidental de Quito.	2
Lugares turísticos de Pomasqui	2
MIRADOR ROSA MÍSTICA:	2
MUSEO ANTONIO NEGRETE.....	2
IGLESIA PRINCIPAL DE POMASQUI	2
SANTUARIO DEL SEÑOR DEL ARBOL	2
TABLAS Y EQUIVALENTES.....	3
Entradas	7
CHIGÜILES QUITENOS (CHIGUILDES)	7
CHOCHOS CON TOSTADOS	9
CHOCLOTANDAS DE SAL (HUMITAS)	11
TAMALES	13
TAMAL DE MAÍZ BLANCO	15
SOPAS	16
CALDO DE TOCINETA	16
CONSUMÉ O CALDO NEGRO.....	18
POTAJE DE CAMERAM	20
SOPA DE LECHUGAS	22
SOPA DE PESCADOS	24
SOPA DE ZAMBO	26
SOPA FRANCESA (SOPA CHORREADA)	27
SOPA DE HARINA TOSTADA	28
LOCRO DE YUYULLUSTA.....	30
YAHUARLOCRO	32

Entrevista a Sor Mercedes Piora del Convento Santa Catalina de Siena (Quito)

..... 34

PRÓLOGO

Como profesionales de la gastronomía sentimos la necesidad de aportar con un granito de arena para que la gastronomía del Ecuador tenga el posicionamiento dentro de las mejores y más diversas gastronomías del mundo. Sin dejar de lado la cultura, antiguas tradiciones.

Por ello de ésta problemática surge la necesidad de corresponder, aportar e investigar el compendio de recetas. Con el trabajo de los Chefs Andrés Altamirano y el Chef David Conrado Docentes de gastronomía y el apoyo incondicional del Instituto Superior Tecnológico Japón decidimos emprender el levantamiento de información de preparaciones que en su tiempo marcaban

la gastronomía de Quito y Pomasqui.

Este libro único en su naturaleza por las recetas del “Convento de Santa Catalina de Sienna” ubicado en el centro de Quito, es el ejemplo del gran esfuerzo que se realizó para culminar la investigación.

El trabajo de esta investigación incansable en diferentes lugares de Quito ha sido esencial para lograr generar una nueva forma de ver a nuestra gastronomía.

En este libro podrán encontrar el gran esfuerzo de personas que no son ajenas a las a la problemática de su ciudad, que asumieron el gran reto de romper con los platos tradicionales y que ya son bien conocido, queremos que esta investigación sirva a la gastronomía del Ecuador.

Recetario de platos típicos de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como bien tangible de la Zona Noroccidental de Quito.

Lugares turísticos de Pomasqui

MIRADOR ROSA MÍSTICA:

Podemos nombrar a este hermoso sitio ubicado en el cerro conocido como Casitahua al final de la calle Bolívar, en el cual encontraremos la capilla en honor a la Virgen de la Rosa Mística, construida en piedra volcánica y con una ubicación privilegiada ya que desde aquí se puede observar varios nevados y el norte de la Capital.

MUSEO ANTONIO NEGRETE

Este museo es en honor al escultor pomasqueño, en este sitio se pueden apreciar todas sus obras, un dato curioso son los materiales utilizados en la construcción de la casa museo ya que se utilizó hueso de res, piedras de río y patas de venado, este museo abre sus puertas los domingos.

IGLESIA PRINCIPAL DE POMASQUI

Es una capilla Neoclásica que data del siglo XVII, la cual ha tenido que ser restaurada y reconstruida en varias ocasiones por los fuertes sismos que han afectado a la zona, fue re- inaugurada en 1926 después de una restauración de su fachada y ampliación de capilla.

SANTUARIO DEL SEÑOR DEL ARBOL

Ubicado junto al parque María José Yerovi, con una impresionante arquitectura donde destaca el arco que da paso a la entrada de la capilla, donde se puede apreciar una imponente escultura del Señor del Árbol hecha en kishwar, y tallada por Manuel Chili Caspicara.

TABLAS Y EQUIVALENTES

TEMPERATURAS DEL HORNO	
250°F	121°C muy lento
300°F	150°C lento
350°F	180°C moderado
375°F	191°C moderado
400°F	205°C caliente
450 a 500°F	232 a 260°C muy caliente

EQUIVALENCIAS GENERALES		
MEDIDAS COMUNES		
1 pizca	=	¼ de cucharadita
3 cucharadas	=	1 cucharada
2 cucharadas	=	30 gramos = 1 onza
4 cucharadas	=	¼ taza
8 cucharadas	=	½ taza
12 cucharadas	=	¾ taza
16 cucharadas	=	1 taza
MEDIDAS LÍQUIDAS		
8 cucharadas	=	½ taza
1 taza	=	16 cucharadas = 8 onzas líquidas
1 taza	=	¼ litro

2 tazas	=	½ litro
3 tazas	=	1 botella = 750 c.c.
4 tazas	=	1 litro = 1.000 c.c.
5 tazas	=	1 ¼ litro = 1.250 c.c.

EQUIVALENCIAS PARA INGREDIENTES SECOS

AZÚCAR GRANULADA

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	5	1/6	-	-
1 cucharada	15	½	-	-
4 cucharadas	60	1 y ¾	¼	-
5 cucharadas	75	2 y ¼	1/3	-
½ taza	125	-	-	¼
1 taza	250	-	-	½
2 tazas	500	-	-	1

HARINA DE TRIGO

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
4 cucharadita	35	-	¼	-
5 cucharada	42	-	1/3	-

8 cucharadas	70	-	$\frac{1}{2}$	-
16 cucharadas	125	4	1	$\frac{1}{4}$
2 taza	250	8	-	$\frac{1}{2}$
4 taza	500	16	-	1

MANTEQUILLA				
	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	15	-	-	-
2 cucharada	30	1	-	-
4 cucharadas	60	2	$\frac{1}{4}$	-
8 cucharadas	125	-	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
16 cucharadas	250	-	1	$\frac{1}{2}$
2 taza	500	16	-	1

OTRAS EQUIVALENCIAS ÚTILES
Fréjoles, lentejas, arvejas y otros granos = $\frac{1}{2}$ libra
2 tas = 1 libra
1 limón = 2 cucharadas de jugo, 1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharadita de zumo de limón = $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre
$\frac{1}{2}$ cucharadita de hierbas secas = 1 cucharada de hierbas frescas

4 cucharadas de leche en polvo + 1 taza de agua = 1 taza de leche

$\frac{1}{4}$ de libra de queso rallado = 1 taza de queso rallado

1 tajada de pan = $\frac{1}{4}$ taza de apanadura

1 diente de ajo = $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo

8 claras de huevo = 1 taza

12 yemas de huevo = 1 taza

1 cucharadita de maicena = 2 cucharadas de harina

Lista de utensilios básicos en una cocina

1 Molino manual
1 licuadora
2 tablas de picar
1 cebollero
1 afilador
1 cuchillo de cierra
1 cuchillo puntilla
2 cucharón
2 espátula
1 rallador
2 cedazo
2 globos (varillas para batir)
1 bolillo
5 bowls o tazones grandes, medianos y pequeños
1 mazo para golpear
1 aplasta papas
3 sartenes grandes y medianos
1 paila de bronce grande o pequeña
1 exprimidor de limones
1 molde para pasteles, grandes, medianos y pequeños
1 juego de ollas grandes, medianos y pequeños
1 espumadera
2 cucharas de madera
2 espátulas de madera
1 tiesto
1 brocha pequeña y mediana
1 abrelatas
1 sacacorchos
1 batidor eléctrico

Entradas

CHIGÜILES QUITEÑOS (CHIGUILDES)

Ingredientes

- 1 lb Harina de maíz (también puede ser maicena, así es el chigüil quiteño).
- 4 taza Agua
- 3 Huevos
- 5 onzas Manteca de cerdo
- 10 onzas Queso fresco
- 1 cucharadita sal
- 2 onzas Cebolla blanca larga
- 2 cucharadas Achiote
- 15 Hojas de maíz (hoja del tronco de la planta)

Procedimiento:

1. En una olla grande y profunda cocine el agua con la cebolla picada finamente, sal y 1 cucharada. De manteca de cerdo.
2. Cuando esté hirviendo, añada la harina de maíz y deje reposar unos minutos antes de mezclar.
3. Durante 7 minutos haga movimientos envolventes con la cuchara de madera hasta integrar todos los ingredientes.
4. Baje la intensidad de la llama y siga mezclando la masa.
5. Para saber si está lista verifique que se haya formado una costra en el fondo de la olla.
6. Cuando esté, agregue la cantidad necesaria de manteca de cerdo (4 onz) que le dé a la masa una textura consistente para amasar con las manos.
7. Tome un poco de masa, forme una bolita con un pequeño orificio (sin pasar al otro lado el orificio, sólo hasta

- la mitad) y rellenar con queso desmenuzado previamente mezclado con achiote.
8. Para dar la forma de chigüil, coloque la masa en la palma de la mano y con la otra mano trabájela hasta que quede de forma cóncava.
 9. Coloque la masa en la hoja, ponga en medio de la hoja el chigüil y hacer el doblez.
 10. Una vez envuelto, lleve a una tamalera, previamente calentada, cocinar por 45 minutos o hasta que la hoja se vuelva amarillenta.

NOTA CURIOSA

Este platillo es uno de los legados gastronómicos prehispánicos, que durante la época de la colonia se fusionó con el queso, es una masa de harina de maíz, que se rellena con queso, cebolla blanca, manteca de cerdo, achiote y queso, envuelto en una hoja tierna de maíz.

El origen de su nombre es gracias a su forma de envolver. Antiguamente llamaban a los recién nacidos “guagua chigüil” ya que se los envolvía en una faja apretada comparable a la envoltura de este plato.

Generalmente se consume en los meses de febrero y marzo ya que son los meses que la hoja del maíz se encuentra en su estado tierno, coincidentalmente es en la época del carnaval, aunque el origen de este delicioso envuelto es de Guaranda provincia de Bolívar, la investigación que se pudo hacer dio como resultado que en Quito en la época Republicana también se elaboraban.

CHOCHOS CON TOSTADOS

INGREDIENTES:

- 15 onzas Chochos
- Jugo de 8 a 10 limones
- Jugo de 1 naranja
- 1 unidad de cebolla paiteña cortada en rodajas finas
- 3 unidades de tomate riñón cortado en cubos pequeños
- 1 onza de cilantro finamente picado
- 2 onzas de salsa de tomate
- 2 cucharadas aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de Mostaza

Para acompañar

- Chifles, maíz tostado, canguil, aguacate, ají criollo o cuero de cerdo.

PROCEDIMIENTO:

1. El chocho se puede comprar listo para consumir o el grano seco, si está seco debemos hidratar por 8 a 14 días para que salga el amargo del chocho y finalmente cocinar por 30 minutos, cernir y probar que ya no esté amargo, si sigue amargo dar un hervor más.
2. La cebolla paiteña se debe cortar en rodajas finas, por la parte delantera de la cebolla, para quitar el picante de la cebolla se debe poner sal 1 cda aproximadamente y agua tibia hasta que tape toda la cebolla cortada y se deja reposar por 10 minutos, cernir y finalmente pasar por agua fría y esto nos ayudará a eliminar el amargo y picante de la cebolla.
3. El tomate riñón picar en cubos pequeños, puede ser con cáscara o sin cáscara, si se desea quitar la cáscara debes pelar.

4. Mezclar la cebolla paiteña previamente lavada, tomate riñon previamente cortado en cubos pequeños, los chochos listos para consumir, salsa de tomate, cilantro finamente picado, jugo de los limones y de la naranja, acente vegetal, sal, pimienta y mostaza todo esto mezclar.

5. Dejar reposar toda esta preparación por 1 hora.

6. El ceviche de chocho se sirve frío, para acompañar de puede servir con Chifles, maíz tostado, canguil, aguacate o ají criollo.

NOTA CURIOSA:

Éste ceviche es considerado vegetariano, ya que no tiene proteína vegetal, todos sus ingredientes son aptos para la dieta vegetariana.

El origen de la palabra ceviche viene de la palabra en Quichua “siwiche” que significa “pescado fresco o pescado tierno” y por el paso del tiempo fue tomando forma hasta quedar en ceviche, que también se puede escribir cebiche, ceviche, sebiche o seviche según la RAE.

CHOCLOTANDAS DE SAL (HUMITAS)

INGREDIENTES:

- De 6 a 7 choclos tiernos con sus hojas
- 3 tazas de queso tierno desmenuzado
- 1 taza de cebolla blanca picada finamente
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 onz de manteca de cerdo
- 2 huevos
- 1 cdita sal
- Maní molido (para acompañar)
- 30 Hojas de maíz

PREPARACIÓN:

1. Pele los choclos saque las hojas sin romper ya que esta hoja nos va a servir para envolver las humitas y las hojas más pequeñas se cortan en tiras para amarrar.
2. Limpiar bien los choclos y retirar los pelos que tiene el choclo y desgranamos el choclo grano por grano o con un cuchillo sacamos los grano si se está de apuro. Sino tiene una olla a vapor debe guardar las tusas para poder ayudarse a cocinar al vapor.
3. Procesar los granos del choclo en un molino manual o mecánico con el queso, cebolla blanca picada, ajos machacados, la manteca de cerdo, los huevos y la sal, moler todo hasta obtener un puré.
4. En una olla tamalera poner 3 tazas de agua aproximadamente, el nivel del agua debe estar por debajo del primer piso donde se pondrá las humitas. Si no tiene una vaporera ponga las tusas y algunas hojas de choclo en el fondo de la olla, así mismo debe estar el agua

por debajo del tope de las tudas para que haga el efecto de cocción al vapor.

5. Para rellenar y envolver las hojas con la mezcla de humitas, use 2 hojas grandes para cada humita, ponga las hojas una encima de la otra, doble el costado de las hojas, doble la punta hasta que quede como un pequeño bolsillo, rellenar con una buena cucharada de la mezcla del choclo, ponga un poco de queso desmenuzado en el centro, luego doble el otro costado que estaba sin doblar y use las tiras de las

hojas pequeñas para amarrar la humita.

6. Poner las humitas ya cerradas en la vaporera o tamalera (previamente calentada) es mejor poner las humitas un poco inclinadas o si tiene una apertura es mejor poner boca arriba, cubrir las humitas con las hojas que sobran y tapar la olla.
7. En la vaporera o tamalera se debe dejar cocinar por 35 a 40 minutos.
8. El maní molido es para poner por encima cuando se vaya a servir.

TAMALES

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de maíz seco y pelado
- 1 taza de manteca de cerdo
- 2 tazas de pechuga de pollo
- 2 ramas de cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajos machacados
- 1 cdita de achiote
- 2 cdas de pasas
- 4 huevos
- 3 huevos duros (cocidos y cortados en rodajas)
- 3 ajíes cortados en rodajas
- Media taza de arvejas
- 12 hojas de achira
- Sal, pimienta, comino al gusto

PREPARACIÓN:

1. Remoje el maíz en agua fría por 3 días.
2. Cambiar el agua diariamente.
3. Después escurrir y moler.
4. Poner en una olla el pollo con 1 litro de agua, 1 rama de cebolla blanca y ajo, sazonar con sal, comino y pimienta al gusto.
5. Deje cocinar hasta que el pollo esté cocinado y suave.
6. Cierna el caldo y reserve.
7. Cortar el pollo en trocitos o desmenuzar.
8. Colocar el maíz molido en un tazón, agregar la manteca de cerdo y amase.
9. Finalmente incorporar los huevos crudos previamente batidos y continúe amasando.
10. En una sartén preparar el refrito con la cebolla blanca restante finamente picada, el achiote, añadir el pollo y las arvejas.

11. Preparar las hojas de achira, por la vena de la mitad pasar el rodillo para que se rompa la fibra y evitar que se doble y luego pasar por el fuego por ambos lados para que ayude a estar más firme la hoja, colocar la masa en la mitad de

la hoja, por encima colocar el refrito que se hizo previamente, pasas una rodaja de huevo duro y una rodaja de ají.

12. Cocinar al vapor durante 1 hora, que previamente debe estar hirviendo.

TAMAL DE MAÍZ BLANCO

INGREDIENTES:

- 1 Kilo de maíz seco y pelado
- 2 onz de manteca de cerdo
- 1 taza de leche
- 2 ramas de cebolla blanca finamente picada
- 2 dientes de ajos machacados
- 1 cdita de achiote
- 12 hojas de achira
- 1 taza de queso fresco

PREPARACIÓN:

1. Remoje el maíz en agua fría por 3 días.
2. Cambiar el agua diariamente.
3. Después escurrir y moler.
4. Poner la masa en una olla con leche, manteca de cerdo, sal, queso, cebolla blanca finamente picada para cocinar.
5. Finalmente incorporar los huevos crudos previamente batidos y continúe amasando.
6. Preparar las hojas de achira, por la vena de la mitad para el rodillo para que se rompa la fibra y evitar que se doble y luego pasar por el fuego por ambos lados para que ayude a estar más firme la hoja, colocar la masa en la mitad de la hoja, por encima colocar el refrito que se hizo previamente, pasas una rodaja de huevo duro y una rodaja de ají.
7. Cocinar al vapor durante 1 hora, que previamente debe estar hirviendo.

SOPAS

CALDO DE TOCINETA

INGREDIENTES:

- 1 taza de carne suave de res (cortada en cuadraditos medianos)
- 1 taza tocino (puede ser ahumado o crudo)
- 3 onz de zanahoria (cortada en cubos medianos)
- 1 onz de cebolla blanca (picada finamente)
- 1 unidad de nabo mediano (picada en cubos medianos)
- 1 taza de arroz
- 3 onz de fideo o sémola
- 2 onz de harina
- 1 onz de manteca de cerdo
- 1 cda de culantro (picado finamente)
- 5 unidades de huevo
- 2 a 3 litros de agua
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Primero se pica la zanahoria, el nabo en cubos medianos, el tocino se corta en cubos grandes o medianos, no queremos que se pierda en la cocción, la cebolla blanca picamos finamente, la carne en cubos grandes pero que entren en la boca fácilmente.
2. La carne una vez cortada pasamos por harina y movemos para que toda la carne quede bien cubierta de harina.
3. En una olla hacer un refrito con la cebolla blanca, zanahoria, nabo y la manteca de cerdo, dejamos hasta que la cebolla comience a tener un aspecto transparente, eso nos indica que debemos

poner la carne que se había pasado por la harina, seguimos moviendo hasta que la carne comience a dorar, hacemos esto para que el jugo de la carne nos ayude a dar mejor sabor.

4. Aumentar agua en la olla una vez que la carne esté dorada, dejamos hervir el agua y aumentamos el arroz, más o menos unos 20 minutos dejamos que hierva todo.
5. Una vez que el arroz esté casi cocido, como sabemos que está cocido es porque está casi suave al morder,

aumentar el fideo que puede ser delgado tipo cabello de ángel, esto se dejar hervir por 6 a 8 minutos, sal pimentamos para dar sabor.

6. Antes de servir poner los huevos en la olla, pero hay dos formas de poner el huevo, la primera se pone los 5 huevos y movemos para que se rompan los huevos en el caldo o ponemos de uno en uno y sin mover para que quede el huevo entero, terminamos poniendo culantro picado finamente y así servir.

CONSOMÉ O CALDO NEGRO

INGREDIENTES:

- 1 libra de Chaquiango (tendón de pierna de res)
- 1 libra de pollo
- 1 libra de gallina
- 1 libra de carne de borrego
- 1 libra de carne de cerdo
- 1 libra de hueso de cerdo
- 1 onza de manteca de cerdo
- 3 ramitas de canela
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 2 onzas de cebolla blanca larga (picada finamente)
- 2 onzas de apio
- 1 onza de pimienta verde
- 3 a 4 litros de agua
- Sal y pimienta al gusto
- 5 claras de huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de jugo de limón

PROCEDIMIENTO:

1. El chaquiango no se corta hasta que esté cocinado completamente y suave, las demás carnes se debe cortar en cubos medianos, el pollo y la gallina en cubos grande pero que entren en la boca o si se quiere cuando esté

cocinado se puede desmenuzar.

2. Hacer un refrito en una olla con manteca de cerdo, cebolla blanca larga picada finamente, el apio y el pimienta se cortará en pedazos de 4 cm para luego retirar.

3. Ponemos agua, canela, clavo de olor y el chaquiango, dejar que hierva, una vez que haya hervido ponemos primero las carnes más duras que son el borrego, hueso de cerdo, carne de cerdo, esto dejar que hierva 20 a 30 minutos.
4. Aumentamos al caldo las carnes sobrantes, pollo y gallina, dejamos que hierva por 30 minutos y se va viendo que la carne ya esté cocinadas y suaves, en este punto se puede agregar arrocillo o papas en el caldo, sal pimentamos para dar sabor.
5. Cernir el caldo y reservamos todo el condumio que salió del caldo.
6. Con las claras, el azúcar y el limón se va hacer un merengue para posteriormente poner por encima del caldo para poder clarificar o poder limpiar todas las impurezas del caldo, el caldo no debe hervir, debe estar en fuego bajo, se deja las claras por unos 20 minutos.
7. Una vez que haya pasado el tiempo y esté prácticamente sin impurezas el caldo ponemos nuevamente el condumio y comprobamos que estén todas las carnes suaves, ahora si a cortar el chaquiango en cubos pequeños.

POTAJE DE CAMERAM

INGREDIENTES:

- 1 onza de apio (cortado finamente)
- 1 onza de col (rallado finamente)
- 1 onza de zanahoria (cortado en cubos pequeños)
- 1 onza de nabo (cortado en cubos pequeños)
- 1 onza de cebolla blanca (cortado finamente)
- 2 onzas de mantequilla
- 3 onzas de hígado de ave
- 4 onzas de macarrones
- 4 onzas de queso fresco o mozzarella
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Picar los vegetales como se describe en los ingredientes, vamos hacer un refrito con los vegetales, mantequilla y el agua cuando la cebolla esté brillante y un poco transparente.
2. A continuación, ponemos los hígados de ave a cocinar en la misma olla que estaba el refrito y el agua, dejamos que se cocine por 20 minutos.
3. Mientras tanto en otra olla con agua y sal vamos a cocinar los macarrones por 6 a 8 minutos que queden en término al dente, esto significa que esta cocido, pero al morder tiene una ligera resistencia.
4. Rallar el queso que más adelante vamos a gratinar en el horno.
5. Una vez que esté cocido los hígados con los vegetales y los macarrones, se pone en un pirex mantequilla para que no se peque los macarrones al pirex, primera capa se debe poner macarrones, seguido de a los hígados con los vegetales, un poco de queso y mantequilla, siguiente piso vamos a

repetir el paso anterior y terminamos con una capa de macarrones con queso.

6. Como todo ya está cocinado la cocción en el horno solo se deja hasta que el queso se gratine.

NOTA CURIOSA:

Los colonizadores trajeron este plato para preparar sólo en época de la cuaresma.

7. Para servir se pone en un plato hondo el Potaje de Cameram y el caldo donde se cocinaron los vegetales y los hígados en el mismo plato o en un plato hondo pequeño.

SOPA DE LECHUGAS

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite vegetal o aceite de oliva
- 1 onza de cebolla perla cortada en forma mediana
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de lechuga criolla
- ½ taza de perejil
- 1 taza de papa chola
- 1 onza de miga de pan
- Sal, pimienta al gusto
- ½ onza de zumo de limón
- Berros para decoración

PREPARACIÓN:

1. Primero cortamos la cebolla perla en pedazos pequeñas o medianas al igual que las papas cholas y el ajo solo machado.
2. Estos vegetales cortados ponemos en una olla con aceite para hacer un refrito.
3. Una vez que la cebolla esté brillante o un poco transparente aumentamos el caldo de verduras, (el caldo de verduras se debe poner en una olla agua, ajo, cebolla, apio, pimienta, laurel, tomillo, cebolla puerro, zanahoria, pimienta dulce, todo esto dejamos hervir por 45 minutos.)
4. Los vegetales en la olla con el caldo de cocinarse por unos 10 minutos, hasta que las papas estén suaves para poder licuar.
5. Poner lechuga y perejil cortadas en cubos medianos.
6. Dar sabor al caldo con sal, pimienta y zumo de limón.
7. Licuar todo lo que está en el caldo hasta tener textura cremosa y cernir.

8. Para servir picar lechuga y perejil finamente para decorar la crema.

9. También para decorar el plato poner hojas de berro.

NOTA CURIOSA:

Esta crema se puede consumir caliente o fría.

SOPA DE PESCADOS

INGREDIENTES:

- 1 libra de pescado (chuleta de pescado)
- 1 cabeza de pescado
- 1 ½ taza de zanahoria
- 2 tazas de plátano verde
- 1 taza de cebolla blanca
- 6 cortezas de pan tostado
- 3 dientes de ajo
- 2 onzas de apio
- 1 onza de aceite
- 2 unidades de choclo tierno (opcional)
- ½ cucharada de tintura de azafrán (azafrán en polvo o pistilos de azafrán)

PREPARACIÓN:

1. En una olla con 2 o 3 litros de agua calentar y poner pedazos medianos de cebolla blanca, apio y zanahoria, dejar hervir y agregar la cabeza de pescado y dejar hervir por 30 minutos, cernir y reservar el caldo.
2. En otra olla calentar el aceite y hacer un refrito con la cebolla perla y ajo.
3. Incorporar en la olla que se hizo el refrito el caldo previamente elaborado y cernido.
4. Incorporar zanahoria picada en cubos pequeños y dejar hervir, apenas haya hervido el caldo poner el plátano verde cortado en cubos medianos, incorporar la yuca cortada en cubos mediano, aproximadamente el plátano verde está cocinado en 20 minutos y la yuca en un tiempo similar.
5. Cuando el plátano verde y la yuca esté casi lista

aumentamos el pescado y dejar cocinar por 10 o 15 minutos.

6. Finalmente dar sabor con sal, pimienta y comino al gusto.

7. Después de que haya pasado el tiempo de cocción, se sirve caliente y con hiervas y cebolla blanca finamente picada.

NOTA CURIOSA:

La investigación dio como resultado que esta sopa se la servía muy caliente en la mañana o en la noche para combatir el frío en Quito.

SOPA DE ZAMBO

INGREDIENTES:

- 1 Unidad paqueña de zambo o calabaza
- 1 onza de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 onza de crema de leche
- 2 onzas de migas de pan
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREOCEDIMIENTO:

1. Cortar por la mitad el zambo, luego por la mitad de la mitad y pelamos para sacar la cáscara, cortamos en cubos grandes para cocinar en agua hasta que esté suave, que sería 25 a 30 minutos de cocción en agua.
2. En otra olla ponemos la manteca de cerdo y las migas de pan, esto nos ayudará a espesar la sopa más adelante.
3. Incorporamos el líquido donde cocinamos el zambo y el zambo, ponemos sal y nuez moscada.
4. Terminamos con crema de leche por encima.
5. Para servir se puede poner pan cortado en cuadrados.

SOPA FRANCESA (SOPA CHORREADA)

INGREDIENTES:

- Caldo de gallina:
- Apio, cebolla puerro, zanahoria, laurel, orégano y huesos de pollo, agua, todos estos ingredientes son para hacer un caldo de gallina que se utilizará para el caldo de la sopa
- Para la masa:
- 3 claras de huevo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 3 onzas de harina de castilla
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Hacer un caldo con los ingredientes que está explicado en la lista de ingredientes.
2. Separamos las claras del huevo, elevar las claras a punto de nieve con un poco de sal, luego en 3 partes aumentamos la harina con el bicarbonato y hacemos movimientos envolventes para incorporar de buena manera.
3. Una vez que esté hirviendo el caldo ponemos la masa en forma chorreada.
4. Cocinar hasta que flote la masa.

SOPA DE HARINA TOSTADA

INGREDIENTE:

- 2 o 3 onzas de harina de trigo tostada
- 1 ½ cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 onza de cebolla perla picada en cuadraditos
- 3 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- Orégano al gusto
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

1. Tostar la harina en una sartén seca hasta que adquiera un color dorado, se debe mover con cuchara de palo para evitar que se dore más en un solo lado.
2. Evitar que se queme la harina porque toma un sabor amargo.
3. Reservar la harina tostada.
4. En una olla hacer un refrito con el aceite, mantequilla, cebolla cortada en cuadraditos y el ajo, cuando la cebolla perla esté brillante, incorporar la harina tostada formando una pasta, poco a poco incorporar el agua moviendo constantemente para evitar que se haga grumos.
5. Hervir a fuego bajo, removiendo no tan constante con una cuchara de palo, para evitar que se peque en el fondo.
6. Cocinar hasta cuando la harina pierda el sabor a harina cruda, esto sería por unos 20 o 30 minutos.
7. Servir caliente y se puede acompañar con pan de ajo.

NOTA CURIOSA:

Esta sopa en Quito se realizaba con distintos tipos de harina, harina de haba, harina de plátano, harina de arroz y muchas más. Las Madres del Convento Santa Catalina de Siena de Quito nos comentaron que se preparaba para dar fuerzas después de salir de una gripe.

LOCRO DE YUYULLUSTA

INGREDIENTES:

- 1/2 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de achiote
- 1 onza cebolla perla picada finamente
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de papa chola picada en cubos pequeños
- 2 tazas de papa chola picada en cubos medianos
- 1 ½ litros de agua
- ½ taza de leche
- 1 onza de maní en grano o molido
- 2 onzas de melloco
- 1 onza de yuyullusta (hoja de melloco)
- 1 taza de queso fresco desmenuzado
- 1 aguacate
- 1 huevo duro para decorar
- 1 ají para decorar
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una olla a fuego medio alto poner el aceite, achiote, cebolla perla picada finamente, los ajos picados finamente.
2. Una vez que la cebolla esté brillante aumenta las papas cortadas en cubos pequeños para que ayude a espesar el locro.
3. Aumentar el agua cuando las papas en sus bordes estén transparentes, estas papas se van a deshacer y van a dar el espeso a la sopa.
4. Después de que haya hervido por 5 minutos incorporar los mellocos y las papas cortadas

en cubos medianos, dejar hervir por 10 minutos.

5. La leche licuar con el maní e incorporar al caldo y dejar hervir por 5 minutos.
6. Comprobar que la papa esté suave para comer, si está suave apagar e incorporar un poco del queso y las yuyullustas.
7. Cocinar un huevo por 8 minutos para que esté duro,

DATO CURIOSO:

Este locro también se comía en la época de Semana Santa para las personas que no les gustaba la fanesca.

pelar y cortar en 6 para la decoración.

8. El ají cortar en plumas para decoración.
9. Cortar en aguacate en 6 u 8 medias lunas para decoración.
10. Para servir poner un poco de queso, hojas de yuyullustas, aguacate, ají y huevo duro.

YAHUARLOCRO

INGREDIENTES:

- 1/2 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de achiote
- 1 onza cebolla perla picada finamente
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de papa chola picada en cubos pequeños
- 2 tazas de papa chola picada en cubos medianos
- 1 ½ litros de agua
- ½ taza de leche
- 1 onza de maní en grano o molido
- 1 cucharada de orégano
- 1 taza de queso fresco desmenuzado
- 1 aguacate
- 1 huevo duro para decorar
- 1 ají para decorar
- 1 tomate cortado en rodajas
- 1 taza de sangre de chancho
- 2 libras de menudo (tripas, riñón, corazón, hígado) cortado en pedazos pequeños para que sea fácil poder masticar
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una olla a fuego medio alto poner el aceite, achiote, cebolla perla picada finamente, los ajos picados finamente.
2. Una vez que la cebolla esté brillante aumenta las papas cortadas en cubos pequeños para que ayude a espesar el locro.

3. Aumentar el agua cuando las papas en sus bordes estén transparentes, estas papas se van a deshacer y van a dar el espeso a la sopa.
4. Después de que haya hervido por 3 minutos incorporar el menudo para que se cocine y se ponga suave y poder comer.
5. Luego de que haya hervido por 20 minutos incorporar las papas cortadas en cubos medianos, dejar hervir por 10 minutos.
6. La leche licuar con el maní e incorporar al caldo y dejar hervir por 5 minutos.
7. Comprobar que el menú y la papa esté suave para comer, si está suave apagar e incorporar un poco del queso.
8. Cocinar un huevo por 8 minutos para que esté duro, pelar y cortar en 6 para la decoración.
9. El ají cortar en plumas para decoración.
10. Cortar en aguacate en 6 u 8 medias lunas para decoración.
11. Para servir poner un poco de queso, aguacate, ají y huevo duro.
12. En plato pequeño aparte poner el tomate riñón cortado en rodajas finas, cebolla perla cortada en plumas, la sangre previamente cocinada con un refrito por 10 minutos o hasta que se seque, culantro cortado finamente.

Entrevista a Sor Mercedes Priora del Convento Santa Catalina de Siena (Quito)

En nuestra búsqueda por mayor información referente a los orígenes de la comida de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui, nos llevó al convento de Santa Catalina de Siena, donde gracias a la entrevista a Sor Mercedes , pudimos viajar al pasado y aprender más sobre nuestras raíces gastronómicas, la mayoría de platos que se servían en los conventos eran de origen Francés, español y algunos platos tradicionales, estos enseñados por las Hermanas de la Caridad (Francesas) se preparaban licores, empanadas, vinos, sopas, potajes, embutidos, ensaladas, todas estas recetas eran guardadas con recelo, sin embargo algunas se mantienen hasta la actualidad, dichos platos se servían en los lugares de convalecencia de los curas, los cuales eran preparados por monjitas, uno de estos lugares se encontraba en Pomasqui, en el sector de Villa María.

Se hacían platos especiales en base a las fechas como por ejemplo en el mes de junio en Honor al Sagrado corazón de Jesús se preparaba el rosero. En el mes de abril en honor a Santa Catalina de Siena se realizaban las empanadas a base de mejido, el queso se amasa por lo general se prepara para 400 personas, como utensilios se utilizaba bateas y cucharas de madera y se utilizaba el pan tostado de dulce rayada para dar sabor con pasas.

En semana Santa lo que más se cocinaba era el dulce de higos y la fanesca los granos más utilizados, frejol, lenteja haba, chocho, choclo, zambo, zapallo y el bacalao desaguado previamente.

En los conventos la alimentación se basa más en granos habas, choclos, melloco, frejol, se cocinaban en sopas como la francesa, lo que más se preparaba era para alimentarse en la misma comunidad, se usaba también la quinua.

En los conventos se tenían animales para consumo de la comunidad como cerdos y servía para hacer morcillas, fritada y chorizos. Sor Mercedes nos comentaba como anécdota de sacrificar al pavo, consistía en dar aguardiente, con sal al animal y hacerlo correr una vez mareado, se le cortaba el pescuezo y enseguida se quebraba el hueso del pecho sin lastimar a carne, enseguida se sacaba el buche no como a la gallina si no por la barriga o el pescuezo.

Es importante recalcar que se usaban medidas para la preparación de cada uno de los platos, así como para la elaboración de licores, dulces, esencias, las harinas que se usaban no eran hechas en los conventos si no compradas.

También nos comentaba que en San Francisco se empezó con la elaboración de la cerveza y se le conoce como primera fábrica de cerveza de Latinoamérica, poco a poco se fue difundiendo su elaboración.

Con todo lo aprendido en esta entrevista reafirmamos que la gastronomía tradicional debe ser considerada un patrimonio tangible no solo de Pomasqui si no Nacional.

“El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella. (Jean Anthelme Brillat – Savarin).

**POMASQUI, TIERRA DE PUMAS Y
GASTRONOMÍA
TOMO II**

DEDICATORIA.

Dedicado a cada persona que sea apasionada busca en las raíces de nuestras costumbres y culturas los sabores y aromas que encantan a propios y extraños que aman de la buena gastronomía ecuatoriana, que viajan con el tiempo en cada pueblo de nuestra hermosa parroquia de Santa Rosa y Clara de Pomasqui. A las autoridades, docentes y alumnos del Instituto Superior Tecnológico "Japón" que hacen parte importante en el rescate y conservación de la Gastronomía Ecuatoriana.

A nuestros padres y madres, que supieron inculcar con mucho amor nuestros primeros pasos en esta noble profesión, que sin ellos como eje de ejemplo de valores, virtudes y enseñanzas no alcanzáramos tan grandes objetivos que nos llena de sencillez y amor a lo que hacemos.

INTRODUCCIÓN

En lo que hoy es Ecuador, las muestras arqueológicas nos dicen que, en épocas pasadas más o menos 5.000 A.C, los primeros habitantes conocían el cultivo de la tierra y utilizaban las cosechas para alimentarse, especialmente por el gran conocimiento del fruto sagrado el maíz.

La gran variedad de suelos, de altura, de clima y condiciones ambientales en general caracteriza a nuestro hermoso país, esto siempre permitió el desarrollo de varios cultivos y la cosecha de muchos productos silvestres. El privilegio de este hermoso país por su ubicación geográfica en el centro del planeta, la radiación solar que enriquece la vegetación y también permite la carga energética para el enriquecimiento de la flora y la fauna. Este privilegio es en todo el país, pero diría que en el callejón interandino se vive en una primavera constante. El académico francés Carlos María de la Condamine así lo apreció, Quito fue fuente de inspiración para su poesía, “Vi por primera vez flores, botones y frutos sobre todos los árboles; vi sembrar, arar y cosechar el mismo día, en el mismo lugar”. Gracias a estas nobles tierras los españoles llevaron al “viejo continente” productos naturales que sirvieron para salvar la hambruna, uno de los alimentos más enviados fue el maíz que tanto odiaron los primeros colonizadores salvó años después a todo un continente. Pero no debemos olvidar que Fray Jodoco Ricke llegó con semillas de trigo, cebada y con animales domésticos no existentes en el Reino de Quito.

Este intercambio de alimentos se fue mezclando para llegar a tener platos mestizos para adoptarlos como platos típicos de cada región del país.

Cabe recalcar que la investigación y difusión de la gastronomía ecuatoriana son apenas pocos años, es por ellos que este Tomo II trata de aportar con información obtenida por la investigación pertinente en el Convento de Santa Catalina de Siena (Quito) en un libro de recetas antiguas de muchas décadas de existencia, por esto queremos que la gastronomía ecuatoriana sea conocida a mayor profundidad, cómo era la alimentación dentro de este Convento, porque la gastronomía ecuatoriana no solo son platos cómo hornado, fritada, llapingachos y más platos conocidos en el país, nuestro objetivo es dar a conocer mejor los platos que quedaron rezagados o quedaron sólo para comida de casa o como en este caso la alimentación dentro del Convento.

Chef Andrés Alonso Altamirano Espinosa

Chef David Fabrissio Conrado Carvajal

Sinopsis

Un día después de un evento que coincidentalmente servimos un menú ecuatoriano que tuvimos en las instalaciones del ISTJ, estábamos platicando con el Chef David Conrado docente y mi persona nos hicimos la misma pregunta de ¿cómo sería la comida hecha en casa y en los conventos de Quito hace muchos años atrás?, los estudiantes que estaban en el evento y nosotros fuimos aportando con experiencias de cuando éramos niños, pero no supimos responder sobre cómo sería la comida en los conventos, entonces casi al mismo tiempo coincidimos en que debíamos realizar una investigación sobre estos temas, con muchas ansias nos propusimos investigar en libros antiguos, en libros que no son de conocimiento público, pero corrimos con la mala suerte de que había obtener ayuda o ser parte del municipio de Quito. Sentimos que nuestra investigación no se podía realizar. Sin rendirnos intentamos nuevamente y fue un intento fallido, cuando habíamos pensado que la investigación iba a quedar solo en anhelos, una estudiante de gastronomía nos comentó que conocía a la Madre Priora del Convento de Santa Catalina de Siena en Quito, nuestras ganas de investigar se habían fortalecido y nuestras ganas de investigar se fortalecieron, tuvimos la oportunidad de una entrevista con la Madre Priora, ella muy contenta de que “gracias a Dios nos cruzamos en su camino”, estaba pensando en compartir los secretos y recetas de la cocina de dicho convento, fue ahí cuando en nuestras manos teníamos un recetario de hace muchos años atrás, las hojas ya maltratadas por el pasar de los años, la tinta como perdiéndose como se van perdiendo esas recetas en la memoria. Cada receta que leíamos era más interesante que la anterior, al traducir nos dimos cuenta que habían ingredientes que se utilizaba en demasiadas cantidades o que estaban incompletas y lo más complicado que ya no existían algunos ingredientes, la investigación nos abrió otra investigación para llegar a remplazar estos ingredientes antiguos o desaparecidos, con la ayuda de algunos estudiantes fuimos encontrando los ingredientes que hoy existen y pusimos una fecha para ejecutar todas las recetas y confirmar que si estaba bien o había que cambiar algo de las recetas, efectivamente hubo que hacer ajustes pequeños en las recetas, todos pensamos que habíamos terminado la investigación. Pero en la noche recibí una llamada de un número desconocido como cuando recibes una llamada inesperada que no sabes si va ser una noticia buena o mala, un señor sin identificarse y con apuro sólo pudo decirme que en la Biblioteca Nacional Aurelio Espinosa Polit existía un libro de 1800 en condiciones deterioradas que nadie había investigado o había sacado las recetas, me dio un nombre y un código y colgó. Nosotros con misterio y con todas las ganas de ir a constatar que es verdad de los datos que me dio el señor misterioso. Con muchas ansias fuimos al día siguiente a la biblioteca, efectivamente dijimos el nombre y el código a un trabajador de la biblioteca, minutos después de que se retiró el señor a buscar el libro regresó, no podíamos creer que teníamos un libro muy antiguo y deteriorado, vimos la oportunidad de culminar la investigación

con este nuevo libro, en dicho libro que no tenía nombre ni algunas hojas descubrimos escritos de historias, escritos de que Simón Bolívar había llegado a Pomasqui y con su puño y letra Manuelita escribe que es lo que necesita Simón Bolívar a su estadía en Pomasqui. Sin alargar más y sin cansar a usted que lee, hicimos el mismo proceso que en la primera parte de la investigación. Finalmente, las recetas comprobadas que estaban corregidas y listas para ejecutar y tomar fotos a los platos. Fue entregado la investigación final al ISTJ. Si tendría que definir con una sola palabra como fue la investigación, yo diría “espectacular”.

La docencia en el ISTJ es muy fortificante y enriquecedora, cada día como docente siento que debo llevar con honor y empeño el nombre del ISTJ para impartir cátedra a nuestros estudiantes, para que así formar y graduar a los mejores gastrónomos del país, ahora que soy Docente Investigador del ISTJ tengo el compromiso de seguir con las investigaciones y aportando cada día más.

Síntesis Biográfica del señor Licenciado, Andrés Alonso Altamirano Espinosa

El señor Licenciado en gastronomía Andrés Alonso Altamirano Espinosa, nace en la ciudad de Quito el 4 de octubre de 1990; sus padres T. Crnl (r). Hemán Alonso Altamirano Escobar y la Tnlga. Martha Jaqueline del Rosario Espinosa Guerrero; sus estudios primarios los realizó en la Unidad Educativa “Julio María Matovelle”, posteriormente, ingresa en el año 2002, al Colegio “Surcos” donde obtiene seis años más tarde el título de Bachiller en Ciencias Generales.

Continúa su educación superior en la Universidad de las Américas de Quito, y egresa en el año de 2015, como Licenciado en gastronomía.

A lo largo de su carrera de gastronomía, ha realizado los siguientes cursos, entre ellos:

- Curso de Investigación Culinaria Ecuatoriana
- Curso de Cocina Molecular, Aditivos y Auxiliares Tecnológicos Alimenticios
- Workshop on Advanced Techniques on International Gastronomic Contests
- Curso de “La Parrilla y sus Carnes”
- Curso de enología dictado por Sumito Estévez
- Curso Taller de “Variedades de Papas y sus Preparaciones”
- Curso corto de pastelería americana
- En la actualidad está culminando en el Instituto Superior Mariano Moreno (ISMM) en el programa de Chef Panadero y Pastelero como especialización en ésta rama de la gastronomía.

Docente en gastronomía del Instituto Superior Tecnológico “Japón”, desde octubre del año 2018, hasta la actualidad.

Síntesis Biográfica del señor Tecnólogo, David Fabrissio Conrado Carvajal

El Chef David Fabrissio Conrado Carvajal, es docente y coordinador de la carrera de Gastronomía, ya son tres años que trabaja en esta noble actividad, nacido en la ciudad de Quito el 18 de mayo 1977; sus padres CABP. Gustavo Nelson Conrado Martínez y la Sra. Delia María Carvajal Peñaherrera; los estudios primarios los realizo en la Escuela Febres Cordero “La Salle”, los estudios secundarios los recorrió por varios colegios de Quito y se gradúo en el Colegio Dominicó “San Fernando” logrando obtener el título de bachiller de Químico – Biólogo. Sus estudios superiores los realiza en la Universidad Tecnológica Equinoccial con el Título de Tecnólogo en Gastronomía.

Por la búsqueda de la superación profesional se enlista en varios cursos, que le permite que entre trabajo, obligaciones de padre y su profesión realice cursos con panificadores del país, cursos con la Mesa de los Chefs – Food and Beverage, cursos con empresas de liderazgo y gerencia, cursos en Manejo de Costos de Alimentos y Bebidas y Menús rentables, Curso de Sistema de Gestión en Inocuidad Alimentaria, Cursos en Buenas Prácticas de Manufactura y cursos y cursos. Lo más destacado es que en todos los trabajos que tuvo el honor de estar siempre hubo por parte de los propietarios el poderme capacitar.

Sigue trabajando con su compañero el Chef Andrés Altamirano en el segundo libro que es una recopilación de dulce y postres que será como este libro un gran aporte para la comunidad, estudiantes, docentes y personas amantes a la buena gastronomía ecuatoriana.

Tabla de contenido

DEDICATORIA	2
INTRODUCCIÓN	3
PRÓLOGO	10
TABLAS Y EQUIVALENTES	11
PLATOS FUERTES	15
ARROZ A LA TURCA	15
BIFTECK	17
CALABAZA RELLENA	18
CHANFAINA	20
CODORNIZ o PERDIZ	22
FRITADA	24
GUISO DE LIEBRE	27
HORNADO	29
LENGUA DE VACA	32
LOMO BORRACHO	34
MENESTRA DE LA NIÑA	36
LOMO RELLENO	38
LOMO DE BUEY	40
PATATAS TULFAS	42
PEJE CON PIÑA (PESCADO CON PIÑA)	44
PIES DE VACA	46
TÓRTOLAS EN SALSA DE ALMENDRAS (POLLO)	48
ROPA VIEJA DE LOMO DE VACA	50
SESOS CON MANTECA NEGRA	52
CHARCUTERÍA	54
CHORIZOS	54
MORCILLA DE SANGRE	56
BEBIDAS	58
CHAMPÚS	58
ANISADO	59
ANISADO DE CEBADA Y MOROCHO	61

MISTELA CARTUGA.....	62
RECETAS MÁS ANTIGUAS.....	64
COÑAC	64
JAMÓN.....	65
MORCILLA BLANCA.....	66
BOLOVANES.....	67
GUISADO MUY PARTICULAR SOLO PARA VISITAS	69
Entrevista a Sor Mercedes Priora del Convento Santa Catalina de Siena (Quito)	71

PRÓLOGO

Convencidos de que la gastronomía es, a la vez, un arte, técnica y pasión, investigamos y desarrollamos este libro que trata sobre recetas olvidadas por el pasar de los años porque no fueron comercializados y rezagados a recetas de casa, que también fueron dejado de lado por la globalización y modernización de las recetas nacionales e internacionales, tal vez es bueno la modernización en ciertos aspectos, porque hoy en día se tiene menos tiempo para cocinar en casa y es más fácil comer fuera de ella y comer en un restaurante o un restaurante de comida rápida. Por ello estas recetas que están plasmadas en este maravilloso libro queremos que lleguen a conocerse y por qué no que se ejecuten en diferentes hogares de Quito, para recuperar la memoria gastronómica del país. Hoy en día por el problema de la pandemia que vivimos, notamos que en los hogares de Quito se realizaron recetas que hace mucho tiempo no se realizaba en casa, por ejemplo, los panes, las panaderías se han encargado por muchos años de facilitarnos la elaboración del pan y nosotros solo ir a comprarlo y comerlo. Es por esto que creemos que este Tomo II será muy bien acogido por los pomasqueños y quiteños para que realicen estos platos del siglo XVIII o del siglo XX que tal vez nuestras abuelitas recordarán que se comían estos platos.

TABLAS Y EQUIVALENTES

TEMPERATURAS DEL HORNO	
250°F	121°C muy lento
300°F	150°C lento
350°F	180°C moderado
375°F	191°C moderado
400°F	205°C caliente
450 a 500°F	232 a 260°C muy caliente

EQUIVALENCIAS GENERALES		
MEDIDAS COMUNES		
1 pizca	=	¼ de cucharadita
3 cucharadas	=	1 cucharada
2 cucharadas	=	30 gramos = 1 onza
4 cucharadas	=	¼ taza
8 cucharadas	=	½ taza
12 cucharadas	=	¾ taza
16 cucharadas	=	1 taza
MEDIDAS LÍQUIDAS		
8 cucharadas	=	½ taza
1 taza	=	16 cucharadas = 8 onzas líquidas
1 taza	=	¼ litro
2 tazas	=	½ litro

3 tazas	=	1 botella = 750 c.c.
4 tazas	=	1 litro = 1.000 c.c.
5 tazas	=	1 ¼ litro = 1.250 c.c.

EQUIVALENCIAS PARA INGREDIENTES SECOS

AZÚCAR GRANULADA

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	5	1/6	-	-
1 cucharada	15	½	-	-
4 cucharadas	60	1 y ¾	¼	-
5 cucharadas	75	2 y ¼	1/3	-
½ taza	125	-	-	¼
1 taza	250	-	-	½
2 tazas	500	-	-	1

HARINA DE TRIGO

	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
4 cucharadita	35	-	¼	-
5 cucharada	42	-	1/3	-

8 cucharadas	70	-	$\frac{1}{2}$	-
16 cucharadas	125	4	1	$\frac{1}{4}$
2 taza	250	8	-	$\frac{1}{2}$
4 taza	500	16	-	1

MANTEQUILLA				
	GRAMO	ONZA	TAZA	LIBRA
1 cucharadita	15	-	-	-
2 cucharada	30	1	-	-
4 cucharadas	60	2	$\frac{1}{4}$	-
8 cucharadas	125	-	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{4}$
16 cucharadas	250	-	1	$\frac{1}{2}$
2 taza	500	16	-	1

OTRAS EQUIVALENCIAS ÚTILES

Fréjoles, lentejas, arvejas y otros granos = $\frac{1}{2}$ libra

2 tas = 1 libra

1 limón = 2 cucharadas de jugo, 1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharadita de zumo de limón = $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre

$\frac{1}{2}$ cucharadita de hierbas secas = 1 cucharada de hierbas frescas

4 cucharadas de leche en polvo + 1 taza de agua = 1 taza de leche

$\frac{1}{4}$ de libra de queso rallado = 1 taza de queso rallado

1 tajada de pan = $\frac{1}{4}$ taza de apanadura

1 diente de ajo = $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo

8 claras de huevo = 1 taza

12 yemas de huevo = 1 taza

1 cucharadita de maicena = 2 cucharadas de harina

Lista de utensilios básicos en una cocina

1 Molino manual

1 licuadora

2 tablas de picar

1 cebollero

1 afilador

1 cuchillo de cierra

1 cuchillo puntilla

2 cucharón

2 espátula

1 rallador

2 cedazo

2 globos (varillas para batir)

1 bolillo

5 bowls o tazones grandes,
medianos y pequeños

1 mazo para golpear

1 aplasta papas

3 sartenes grandes y medianos

1 paila de bronce grande o
pequeña

1 exprimidor de limones

1 molde para pasteles, grandes,
medianos y pequeños

1 juego de ollas grandes,
medianos y pequeños

1 espumadera

2 cucharas de madera

2 espátulas de madera

1 tiesto

1 brocha pequeña y mediana

1 abrelatas

1 sacacorchos

1 batidor eléctrico

PLATOS FUERTES

ARROZ A LA TURCA

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de carne para hacer el caldo (en una olla poner hueso carnudo de res, ajo, cebolla, zanahoria, apio, laurel)
- 1 cucharada de tintura de azafrán o cualquier condimento rojo
- 2 cucharadas de manteca de chanco

PREPARACIÓN:

1. Buscar una olla mediana en buen estado para hacer el arroz y evitar que se pegue. Agregar 1 taza de arroz, 2 tazas de caldo de carne (en una olla poner hueso carnudo de res, ajo, cebolla, zanahoria, apio, laurel), sal, manteca de chanco, tintura de azafrán, remover con una cuchara de palo un poco para que se mezcle todo, pero solo por una sola vez.
2. Poner el fuego en volumen alto y dejar que hierva hasta que se seque el agua.
3. Inmediatamente bajar la llama a lo más bajo para que comience a secar el agua y el arroz pueda crecer y reventar el grano.
4. Después de dejar por unos 15 minutos en fuego al mínimo comprobar que esté el grano suave y abierto, si ya está en ese estado apagar y dejar reposar por 2 minutos.
5. Ya está listo para poder comer.

NOTA CURIOSA:

Este arroz es para acompañar en cualquier preparación de plato fuerte, la Madre Priora del Convento de Santa Catalina de Siena nos comentó que este arroz se preparaba con tintura de azafrán para no utilizar achiote.

BIFTECK

INGREDIENTES:

- 1 Libra de lomo de ternera cortada en cubos
- 1 tomate riñón cortada en cubos pequeños
- 1 onza de cebolla perla cortada en plumas
- 1 onza de pimienta verde picado en tiras delgadas y largas
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 plátano maduro cortado en 6 pedazos
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN:

1. En un sartén poner la manteca de cerdo y achiote, la carne cortada en cubos medianos, ½ taza de agua, tapamos y dejamos que hierva por 5 o 10 minutos.
2. Destapamos y ponemos los plátanos maduros cortados y volvemos a tapar.
3. Destapamos nuevamente aumentamos la cebolla, el tomate riñón, el pimienta, volvemos a tapar y esperamos que vuelva a hervir por 5 minutos.
4. Colocamos sal, pimienta y comino al gusto, zumo de limón, comprobamos que tenga buen sabor y que esté suave la carne.
5. Dejamos reposar por 2 minutos.
6. Servir caliente.

NOTA CURIOSA:

Ésta receta tenía una note de pie que decía, "esta receta es de mi madre 1940".

CALABAZA RELLENA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza pequeña
- 3 onzas de carne de cerdo
- 1 onza de manteca de cerdo
- ½ onza de cebolla blanca finamente picada
- 1 huevo (huevo duro)
- 1 onza aceitunas sin hueso finamente picadas
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

1. Limpiar la calabaza por afuera, hacer un corte por la parte de arriba y hacer un hueco para poder ir sacando las pepas y las venas que son amargas (las pepas se pueden secar, para luego comer).
2. La cebolla blanca picar finamente y en un sartén hacer un refrito con manteca de cerdo y poner la carne de cerdo, sal, pimienta y comino al gusto y dar calor por 2 minutos.
3. Inmediatamente poner esta preparación en la calabaza y meter al horno para que se cocine la calabaza y el relleno.
4. En el horno debe pasar 20 o 25 minutos a temperatura media alta.
5. Cocinar en agua el huevo por 8 minutos, los 8 minutos se debe contar después de que haya hervido el agua.
6. Después de que haya pasado los 8 minutos, enfriar el huevo bajo un chorro de agua fría, pelar y cortar el huevo en 6 partes.
7. Las aceitunas sin hueso picar finamente.
8. Luego de que la calabaza haya pasado los 20 o 25 minutos comprobar que esté

suave la carne de cerdo,
mezclamos con la aceituna
previamente picada

finamente y el huevo duro se
pone sólo por encima.

9. Para servir la calabaza de be
estar tapada.

CHANFAINA

INGREDIENTES:

- 2 libras de menudencia de cerdo o res (hígado, tripas y lengua todo cocinado)
- 3 litros de agua
- 1 libra de papa chaucha cortadas en la mitad
- 1 libra de papa chola cortadas en cubos medianos
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 1 onza de cebolla paiteña finamente picada
- 1 onza de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de perejil y culantro finamente picado
- 2 cucharadas de achiote
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Sal, pimienta y comino al gusto
- Arroz a la turca (véase en las recetas anteriores)

PREPARACIÓN:

1. Cortar la menudencia en pedazos pequeños y cocinar en agua y hierva buena por 20 minutos.
2. Hacer un refrito con el achiote, manteca de cerdo, cebolla blanca y paiteña, $\frac{1}{4}$ de papa chaucha y chola.
3. Una vez que la cebolla esté transparente aumentar 2 litros de agua y dejar hervir por 5 a 10 minutos.
4. Añadir el menudo cocinado y picado previamente, el resto de papas, sazonar con sal, pimienta y comino, cocinar a bajo volumen.
5. Después de 15 minutos que haya hervido en llama baja agregamos el arroz a la turca y removemos suavemente.

6. Agregar el perejil picado y retirar del fuego después de comprobar que está todo cocinado y con buen sabor.

7. Servir caliente y en un plato hondo para sopa.

NOTA CURIOSA:

Este plato se introdujo con los conquistadores, pero se fue modificando, aumentando la lengua y quedando como se sigue consumiendo.

CODORNIZ o PERDIZ

INGREDIENTES:

- 1 codorniz o perdiz fresca
- 3 papas grandes cortadas en cubos medianos
- 1 cebolla perla cortada finamente
- ½ taza de vino blanco
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharada aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharadita de clavo de olor, canela y pimienta dulce

PREPARACIÓN:

1. Antes de empezar hacer esta receta se debe precalentar el horno a 200°C y si es aleña prender el horno 20 minutos antes de hornear.
2. Mientras se calienta el horno, lavamos las papas y las cebollas, las papas cortar en cubos medianos, la cebolla picada en cubos medianos
3. En un molde profundo para meter en el horno ponemos las papas y las cebollas con sal y pimienta, todo esto como base para la codorniz o perdiz (antes de poner en el molde se debe lavar y sacar las vísceras bien)
4. Una vez que se haya puesto en el molde como está explicado en los pasos anteriores poner el vino, agua y las especias dulces, poner un poco más de sal por encima.
5. Una vez que ya estén todos los ingredientes, llevar al horno por 40 o 50 minutos a 180°C o si es en leña por 20 o 25 minutos.
6. En el horno de leña la bandeja se debe dar la vuelta

cada 10 minutos para que la cocción sea pareja.

7. Después de que haya pasado los tiempos adecuados es bueno comprobar que las temperaturas internas de cocción de estas aves estén a 74°C, se debe introducir a

la parte con más carne y pegada al hueso.

8. Si no tiene termómetro se hace un pequeño hueco para comprobar si aún saca sangre o no.
9. Servir caliente y con todos los vegetales que se puso como cama.

NOTA CURIOSA:

Las abuelitas siempre han dicho que comer carne de codorniz es bueno para los niños o personas que son bajos de peso y si tienen un problema respiratorio.

FRITADA

INGREDIENTES:

- 2 libras hueso camudo de cerdo
- 2 libras de carne de cerdo para fritada
- 1 cebolla paiteña cortados en octavos
- 5 dientes de ajo machacados
- 1 onza de manteca de chanco
- 2 o 3 litros de agua
- 1 cebolla blanca cortada en trozos
- 1 cucharada de achiote
- 1 ají cortado en la mitad
- 1 taza de cerveza
- Sal y comino al gusto
- 2 libras de mote
- TORTILLAS DE PAPA
- 3 libras de papa chola
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas manteca de cerdo
- 2 o 3 cucharadas de achiote
- 3 cucardas de queso fresco desmenuzado (opcional)
- Sal y comino al gusto
- 2 Aguacates cortados en medias lunas
- Media lechuga
- 1 cebolla paiteña cortada en plumas
- 6 limones para sacar el zumo

- ½ taza de chicha o cerveza

PREPARACIÓN:

1. Cortar los vegetales en pedazos medianos.
2. En una paila de bronce u olla profunda poner la manteca de cerdo, achiote y la carne de cerdo, que se empiecen a dorar, sal, comino y agregamos los vegetales, el agua y la cerveza a llama alta.
3. Hay que ir moviendo con una cuchara de palo cada cierto tiempo para que tenga una cocción pareja.
4. Mientras tanto hacemos las tortillas de papa, cocinamos en agua con sal hasta que esté suave para poder moler.
5. Después de que esté cocinado molemos la papa hasta que quede todo molido y aumentamos manteca de cerdo, achiote, sal, comino y si se desea queso, hacemos unas bolitas del porte de la mano, aplastamos y llevamos a dorar en un sartén con manteca de cerdo y achiote, debemos retirar del sartén cuando esté con costra los dos lados de la tortilla de papa.
6. Volvemos a la fritada, se mueve con la cuchara de palo para que no se pegue en el fondo y se cocine todo parejo.
7. Para hacer el encurtido, la lechuga se lava, se corta tiras finas y se vuelve a lavar, el tomate riñón cortamos en cubos pequeños, la cebolla paiteña se corta en plumas, se une todo y se sazona con sal, comino, se aumenta la chicha o la cerveza y probamos el sabor que quede bien.
8. En la paila donde está la fritada si ya se secó el líquido bajamos la llama y seguimos moviendo hasta que esté todo dorado.
9. Se sirve con todas las preparaciones que se hizo y junto a la fritada.

NOTA CURIOSA:

Hay que entender que en el Ecuador la fritada varía su preparación, sabor, y emplatado ya que en cada ciudad ha impuesto su identidad, por eso hay fritadas que se acompañan con plátano maduro o yuca frita, tostado o habas o choclos y así infinidad de presentaciones.

GUISO DE LIEBRE

INGREDIENTES:

- 1 liebre
- 4 papas medianas
- 1 cebolla perla grande cortada en cubos medianos
- 4 dientes de ajo machacados
- 3 tomates riñón cortados en cuadrados medianos
- 3 cucharas de puerro en cortes medianos
- 1 pimiento rojo cortado medianamente
- 2 zanahorias cortadas en cubos medianos
- ½ taza de tomate aplastado o pasta de tomate o salsa de tomate
- 1 taza de vino blanco
- Culantro, perejil al gusto picada finamente
- Sal, pimienta al gusto
- Aceite 2 cucharadas

PREPARACIÓN:

1. La liebre tiene un sabor fuerte y para poder quitarle se debe macerar la carne de liebre en un recipiente profundo con agua, limón y vinagre. Sazonar con hierbas culantro, perejil y dejar reposar por 12 horas.
2. Después de todo ese tiempo, se trecea la liebre. También trocear las verduras en cortes

pequeños o medianos, es preferible en cortes medianos para que en la cocción no desaparezca.

3. En una olla honda y grande colocar aceite, una vez que esté caliente, echar las piezas de la liebre y dorarlas por ambos lados (este proceso es sellar la proteína que sirve para que los jugos se queden dentro de la proteína.)

4. A continuación, agregar las verduras. Primero las papas cortadas en cubos medianos y después las demás verduras.
5. Una vez incorporadas todas las verduras, añadir el puré de tomate, tapar y dejar cocinar a fuego lento durante al menos por 1 hora.
6. Para evitar que se seque la preparación se añade poco a poco vino blanco.
7. Finalmente verificar sabores con sal, pimienta y también debe quedar un poco espeso.
8. Servir en caliente y se puede acompañar con papas fritas.
9. La forma antigua de presentar este plato era en un plato de barro con toda su preparación por dentro.

NOTA CURIOSA:

Gracias a la investigación se puede saber que en Quito se comía liebre gracias que en sus alrededores eran bosques y se encontraba fácilmente este animal.

HORNADO

INGREDIENTES:

- 5 a 7 libras de carne de cerdo (puede ser también hueso carnudo o espaldilla)
- Zumo de 3 limones
- Para el aliño
- 25 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de sal
- 1 ½ cucharadas de pimienta
- 3 tazas de cerveza o chicha para marinar
- 2 tazas de cerveza o chicha para hornear
- 6 onzas de manteca de chanco
- 2 cucharadas de achiote en pepa o pasta
- Acompañantes del plato (elegir a su gusto)
- Mote
- Llapingachos o tortillas de papas (véase en la receta de fritada la preparación)
- Plátanos maduros fritos (cortados en plumas y fritos)
- Curtido (véase en la receta de fritada la preparación) o chiriucho
- Ají
- Yuca frita
- Papa cocinada

PREPARACIÓN:

1. Poner la carne de cerdo en una fuente que sea honda y

que pueda entrar en la refrigeradora.

2. Poner el jugo de limón en el cerdo.
3. Preparar el aliño mezclando el comino, el ajo, la sal y la pimienta en una piedra o licuadora para procesar.
4. Hacer varias incisiones profundas en la carne de cerdo, más o menos de 3 centímetros en todos lados, rellenar con el aliño anteriormente elaborado en las incisiones que se hizo también frotar por toda la carne.
5. Agregar la cerveza o la chicha, que llegue a toda la carne y dejar reposar por 8 a 12 horas, es preferible que sea 24 horas.
6. Voltee la carne de cerdo cada 6 horas
7. Pre – calentar el horno a 400°F (200°F), poner toda la carne con el aliño en una lata para hornear, pero que sea profunda para que no se riegue el líquido. (la piel siempre hacia arriba)
8. Hornear el cerdo por 30 minutos.
9. Mientras pase ese tiempo, poner en una olla a derretir la manteca de cerdo y achiote y mezclar bien.
10. Una vez que haya pasado los 30 minutos, bajar la temperatura del horno a 350°F (180°C) y verter la mezcla de la manteca de cerdo y achiote por toda la carne.
11. Cocinar a esta temperatura aproximadamente en un lapso 1 o 2 horas.
12. Luego bajar la temperatura a 325°F (160°C).
13. Cuando el líquido de la bandeja empiece a reducir poner por la carne el resto de la manteca que se derritió.
14. Con la chicha o cerveza que sobró hacer el mismo proceso de poner por encima de la carne de cerdo.
15. Continuar horneando y bañando por 1 o 2 horas más.
16. El tiempo de cocción para 6 a 8 libras es más 4 ½ horas, más o menos son 30 o 45 minutos por libra.

17. Es recomendable utilizar un termómetro de cocina para verificar que la cocción interna de la carne sea de 74°C.

18. Para que la piel sea crujiente y esté reventada rocíe agua bien fría por encima antes de

sacar del horno, o si tiene prender la parrilla de arriba del horno por unos 6 minutos.

19. Servir con cualquier acompañante que se detalló anteriormente.

NOTA CURIOSA:

En muchas ciudades del Ecuador el hornado es el plato típico de dicha ciudad, tal es el caso de Riobamba y es ahí donde sirve con mote chiriucho papa, hay el hornado pastuso que sirven con papa cocinada y es así como el hornado es diferente en cada ciudad y eso es lo que hace maravilloso a este plato tan importante para el Ecuador.

LENGUA DE VACA

INGREDIENTES:

- 1 lengua de res
- 1 onza de achiote
- 3 diente de ajo
- 1 cebolla blanca picada
- 1 pimiento verde o rojo picado en rodajas finas
- 1 cucharada de comino
- ½ taza de maní en pasta o en grano
- 1 taza de leche
- ½ taza de arvejas tiernas
- 1 cucharada de culantro picado finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 1 o 2 litros de agua (depende de la olla que se use)
- 1 libra de papa chola

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien la lengua, quitando toda impureza.
2. Poner en una olla de presión o normal agua, un poco de sal, pimienta y comino. Si cocina en una olla normal la cocción debe ser de 1 ½ horas, si es en olla de presión 30 o 45 minutos.
3. Una vez que haya pasado ese tiempo y esté cocinada la lengua dejar entibiar, para poder sacar la capa que recubre la lengua, se saca esta capa ya que es dura al morder.
4. Cortar en filetes finos o medianos.
5. Preparar un refrito con el achiote, la cebolla cortada finamente, los ajos cortados finamente, pimiento cortado

- en tiras delgadas y largas, sal comino y pimienta.
6. Aparte licuar el maní con la leche y agregar al refrito.
 7. Agregar las arvejas tiernas y mezclar.
 8. Dejar que se cocine las arvejas por 20 minutos, poner la lengua a esta preparación por 5 minutos a bajo volumen.
 9. Cocinar aparte las papas o agregar antes de las arvejas.
 10. Servir la lengua de res con arroz a la turca (preparación que está antes de esta) o con arroz blanco, aguacate o ensalada de lechuga y tomate cortado en rodajas.

DATO CURIOSO:

El origen de la preparación de la lengua de res es de muchos años antes que la conquista española, se remonta a la época de los nómadas cuando cazaban a los animales y necesitaban fuente alta de grasas, por eso comían lengua, cerebro, medula, posteriormente en la época de la conquista de los españoles se introdujo este plato y fue evolucionando hasta la forma de como comemos actualmente.

LOMO BORRACHO

INGREDIENTES:

- 2 libras de lomo de res
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de cerveza
- 2 tazas de cebolla paiteña picada en plumas
- 2 tazas de tomate riñón portado en octavos
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano machacado
- Acompañantes del plato
- Huevo frito
- Papas fritas
- Arroz
- Ensalada de lechugas con tomate y cebolla

PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne en mariposa, dar unos ligeros golpes para que se ablande la carne, si es muy dura la carne poner cáscara de papaya por 20 o 30 minutos.
2. En un sartén poner el aceite y freír las carnes, cuando empiece a botar jugo voltéela y dejar que se dore del otro lado también.
3. Agregar la cerveza, la cebolla el tomate y el pimienta y dejar cocinar por 15 a 20 minutos aproximadamente, todos los vegetales botaran su jugo y se hará una especie de estofado.
4. Una vez cocinado dejar reposar la carne.
5. Cocinar el huevo en aceite para que se haga frito.

6. Hacer una ensalada (véase en los ingredientes que lleva la ensalada).

7. Hacer el arroz.

8. Servir con todos estos acompañantes.

MENESTRA DE LA NIÑA

INGREDIENTES:

- 2 libras de pechugas de pollo
- 1 taza de arroz de castilla ya cocinado
- 1 taza de pan tostado
- 1 libra de papa chola puré

PROCEDIMIENTO:

1. Cocinarla papa para hacer un “suco” que es un puré de papa.
2. Cocinar las pechugas de pollo en agua y sal por 45 o 50 minutos, luego de que haya pasado éste tiempo se debe dorar las pechugas en un sartén.
3. Cocinar el arroz (como se explica en las anteriores recetas).
4. En un mortero se procede a majar las pechugas con el arroz de castilla ya cocinado, luego escurrir, esta preparación se llama “suco claro”, a esto se puede agregar un caldo o agua para que se reduzca cuando se termine el líquido y al final quede más espeso.
5. Otra forma de preparar, majar la pechuga con todo y huesos junto con el arroz de castilla, esto se pone en una olla para que el líquido que salió se reduzca y se haga más espeso.
6. Luego rallar el pan tostado sobre la preparación, esto ayudará a que quede más espeso.
7. Antes de servir sazonar la preparación con sal y pimienta al gusto.

NOTA CURIOSA:

“Suco” se refiere a un puré de papa.

“Suco claro” se refiere a esta receta que es un puré de pollo con o sin huesos majados, arroz y ralladura de pan tostado. Esto es un puré claro de un color un poco blanco.

Se llama menestra de la niña ya que anteriormente esta preparación se utilizaba para acompañar platos que tenían menestras y a la niña es porque de preferencia comían las niñas para ayudar a que engorden más. Según arrojaron las investigaciones.

LOMO RELLENO

INGREDIENTES:

- 2 libras de lomo de res fresco
- 1 taza de vino dulce
- 1 manzana roja mediana cortada en tajitas finas
- ½ taza de jamón ahumado o tocino ahumado
- 2 dientes de ajos machacados
- 2 ajíes criollos cortados en plumas
- 1 cuchara de azúcar o panela
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 onza de manteca de cerdo
- Pimienta y sal al gusto
- 2 cucharadas de cebolla perla cortada finamente
- 1 cucharada de orégano machacado
- 1 cucharadita de canela en rama o en polvo

PROCEDIMIENTO:

1. Antes que nada, hay que hacer cecina al lomo de res, eso significa hacer mariposa el lomo, como se hizo en la receta lomo borracho.
2. Hacer un adobo con ajos, un ají, azúcar o panela, vinagre, azafrán, esto se licua o se hace en el mortero.
3. Aparte preparamos el vinagre, el vino, azúcar o panela, cebolla, tocino esto ponemos en una olla para que vaya cuajando o se reduzca, si no quiere quedarse sin caldo se ralla "costra", también se pone las especias dulces.
4. Esta preparación va envuelta en la carne de res, para dar

forma circular o tubular se puede cocer, si no se tiene sólo se enrolla con un trapo o papel aluminio-

5. Cocinar en el horno por 20 a 30 minutos, previamente calentado a 180°C, con el

NOTA CURIOSA:

“Costra” significa un pan que ya está duro y se puede utilizar para rallar y espesar los caldos.

Este plato es parecido hacer una farsa.

líquido que quedó se va bañando el rollo.

6. La manteca de cerdo sirve para ir pintando la proteína.
7. Servir con arroz o yuca o un suco blanco.

LOMO DE BUEY

INGREDIENTES:

- 2 libras de lomo de buey
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de vino tinto o blanco
- 2 tazas de cebolla paiteña picada en plumas
- 2 tazas de tomate riñón portado en octavos
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano machacado
- 1 libra papa chola (cortadas en cubos medianos)
- Arroz
- Ensalada de lechugas con tomate y cebolla

PREPARACIÓN:

1. Cortar la carne en pedazos delgado pero largos, si la carne es dura es preferible poner cáscara de papaya o piña por 20 o 30 minutos.
2. En un sartén poner el aceite, poner las carnes y saltear por 2 minutos para que se selle la carne.
3. Agregar la cerveza, la cebolla, el tomate, el pimienta y dejar cocinar por 15 minutos aproximadamente, todos los vegetales botaran su jugo y se hará una especie de estofado.
4. Una vez cocinado dejar reposar la carne.
5. Hacer una ensalada (véase en los ingredientes que lleva la ensalada).
6. Hacer el arroz que puede ser como la receta del arroz a la turca.
7. También se puede acompañar a este plato con menestra de la niña (véase en las recetas anteriores).

NOTA CURIOSA:

El buey es el toro, por ende, la carne es más dura, más fibrosa porque tiene mayor movimiento que la vaca, por eso en la actualidad prácticamente ya no se consume esta proteína.

PATATAS TULFAS

INGREDIENTES:

- 2 libras de papa chola (peladas, cortadas y cocinadas)
- 6 huevos
- 1 onza de cebolla perla cortada en plumas
- 1 ½ cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharada de maní molido
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de achiote
- Para la salsa (opcional)
- 2 onzas de maní molido
- ½ taza de leche

PREPARACIÓN:

1. Se mondan (limpian), se lavan y se pasan por un colador para que no quede impurezas en la papa.
2. Cortar las papas en cubos medianos para que se cocine rápido y parejo.
3. Cocinar las papas en una olla con agua y sal, el agua se pone hasta que tape todas las papas. Las papas se cocinan en 20 a 25 minutos, depende, mucho del tamaño de la papa, la fuerza del fuego, por eso es bueno ir comprobando.
4. Una vez que estén cocinadas las papas sacar y dejar que se enfríe un poco.
5. A continuación, vamos a aplastar las papas hasta que todas queden bien aplastadas y sin ninguna papa grande.
6. Mezclar esta preparación de las papas con 4 yemas de huevo, sal y pimienta al gusto, manteca de cerdo, se mezcla todo y se da una forma de tortillas de papa del porte de la palma de la mano.
7. Conduccio para el relleno: cebolla picada en plumas,

manteca de cerdo, sal, pimienta, maní molido y 2 yemas de huevo, todo esto mezclamos bien, el maní molido ayudará a que el condumio se compacte y se pueda rellenar de buena manera.

8. Se hace un pequeño hueco en la mitad de la tortilla sin romper hasta el otro lado, se rellena y se vuelve a cerrar con la misma papa que se tiene en la mano.

9. En un sartén se pone manteca de cerdo y un poco de achiote para poder dorar la tortilla rellena.

10. Para elaborar la salsa de maní, se debe licuar la leche con el maní, poner a calor y dejar que se cocine hasta el espesor deseado.

11. Para servir las tortillas deben tener una costra en ambos lados y chorrear por encima de las tortillas la salsa de maní.

NOTA CURIOSA:

Esta preparación de tortilla por el pasar de los años prácticamente ya no se prepara.

Gracias a la investigación se tuvo en recetario de principio del siglo XX, se encontraron palabras que ya no se utilizan con frecuencia tal es el caso de la palabra “mondan” que significa limpiar, por eso es necesario aclarar que significa.

PEJE CON PIÑA (PESCADO CON PIÑA)

INGREDIENTES:

- 2 libras de peje o 4 unidades de peje mediano entero
- 2 onzas de harina
- 1 onza de leche
- 1 litro de aceite para freír
- 2 onzas de piña al natural o con almíbar (para el almíbar solo es 2 onzas de agua y 1 onza de azúcar, dejar que el azúcar se disuelva y está listo el almíbar)
- 1 cucharada de culantro finamente picado
- Zumo de limón de 3 limones
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Para preparar el peje: poner un poco de leche en un tazón, sazonar con sal y pimienta cada pescado.
2. Sumergir los pescados en la leche, luego pasar por la harina cubriendo completamente y reservar hasta freír.
3. Para la salsa: la piña en almíbar (en los ingredientes está la preparación del almíbar), culantro picado finamente, sal y pimienta, poner un poco de aceite, zumo de limón e ir verificando su sazón.
4. Para freír el peje es necesario tener una olla profunda o una sartén profunda para poner abundante aceite y se pueda freír completamente por ambos lados.
5. Sacar el peje y poner en servilletas o papel para que vaya absorbiendo el exceso de grasa.
6. Para servir, poner la salsa por encima del peje.
7. Para acompañar puede ser patacones de plátanos

verdes, arroz, ensalada, eso
depende del gusto.

NOTA CURIOSA:

El término peje antiguamente era empleado para referirse a cualquier pez, por eso se especifica que pescado se puede utilizar.

PIES DE VACA

INGREDIENTES:

- 1 pata de res dorada al fuego, lavada y cortada
- 2 tazas de mote cocinado
- 2 – 3 litros de agua
- ½ taza de pepa de zambo tostadas
- 3 onzas de cebolla paiteña picada finamente
- 1 cucharada de orégano
- ½ taza de cebolla blanca picada finamente
- 1 onza de aceite de achiote
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- ½ litro de leche
- 4 dientes de ajo
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN:

1. Hervir la pata de res durante 8 – 10 minutos y desechar el agua, se desecha el agua porque siempre va a botar un tufo característico en esta pieza de res.
2. En una olla poner ajo picado, cebolla blanca, cebolla perla picadas finamente, aceite de achiote y manteca de cerdo, esto es para el refrito.
3. Después de que el refrito tenga un color dorado es tiempo de poner el agua para poner la pata a cocinar, si se cocina en olla de presión tendrá que cocinarse por 45 minutos, si es en una olla normal tendrá que cocinarse por 1 ½ o 2 horas.
4. Lavar el mote y agregar al caldo después de que la pata de res ya esté casi por estar cocinada, agregar también un ají entero.

5. Las pepas de zambo tostar hasta que se inflen y comiencen a saltar, licuar con la leche y agregar al caldo cuando ya se esté cocinadas las patas.

6. Como saber que las patas están cocinadas, cuando la carne esté suave y se

comience a desprender del hueso.

7. Sazonar el caldo con sal, pimienta y comino al gusto.

8. Para servir se puede acompañar con cebolla blanca y culantro finamente picados.

NOTA CURIOSA:

Como el maní no se conseguía fácilmente en Quito en el siglo XX se utilizaba pepas de zambo, pero en la actualidad este plato se utiliza maní molido o en pepa.

La Madre Priora nos supo decir que este plato no se presentaba como un caldo, como ahora se le conoce, si no era presentado la pata de res en un plato hondo con un caldo que se hacía salsa ya que ponían pan tostado rallado.

TÓRTOLAS EN SALSA DE ALMENDRAS (POLLO)

INGREDIENTES:

- 4 tórtolas o 2 libras de pechugas de pollo troceadas
- ½ cebolla perla grande cortada en cubos pequeños
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 hojas de laurel
- 3 onzas de almendras trituradas
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de caldo de pollo (véase en las anteriores recetas la elaboración del caldo de pescado)
- 4 rebanadas de pan
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien las tórtolas, sacar las plumas si aún tienen, se sazona con sal y pimienta, frotar por toda la tórtola e incluso por dentro.
2. A continuación, en un sartén poner aceite de oliva para poder dorar las tórtolas por todos los lados y reservar.
3. En ese mismo aceite poner los ajos picado, la cebolla picada en cubos pequeños, sal, pimienta y hacer un refrito hasta que la cebolla esté cristalina y brillante. Poner esta preparación en un mortero o licuadora.
4. En ese mismo aceite poner las rebanadas de pan para que se doren por ambos lados, igualmente dorar las almendras, esta preparación igualmente poner en un mortero o licuadora, moler o licuar hasta que esté muy bien triturado, si está muy espeso se puede agregar 2 cucharadas de agua.
5. Esta preparación poner en una olla, también las tórtolas y

el vino blanco, dejar que hierva por 20 minutos para que las tórtolas se cocinen.

6. Como en anteriores recetas se ha explicado que la temperatura interna del pollo

o de las aves son a 74°C o introducir un cuchillo y ver que ya no sangre.

7. Para servir se puede acompañar con papas cocinadas o suco de papa.

NOTA CURIOSA:

En Quito siempre se ha podido encontrar tórtolas, pero hay que aclarar que las tórtolas que se comían antiguamente eran de la caza que se realizaba en los bosques de sus alrededores, más no de la ciudad.

ROPA VIEJA DE LOMO DE VACA

INGREDIENTES:

- ½ kilo de lomo de res
- ½ cebolla perla picada en plumas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 papas cholas picadas en cubos medianos
- 1 pimiento verde y rojo picado en tiras delgadas
- 3 hojas de laurel
- ½ caldo de res (véase en las recetas anteriores la elaboración del caldo de res)
- 5 tomates riñón medianos cortados en cubos medianos
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharada de aceite de achiote
- 2 tazas de arroz ya cocinado (véase en las anteriores recetas la cocción del arroz)
- 2 cucharadas de perejil y culantro finamente picados

PREPARACIÓN:

1. La carne cocinar en agua con sal y pimienta hasta que se pueda deshilar fácilmente.
2. Picar el ajo en cubos pequeños, la cebolla en plumas.
3. Picar los pimientos en tiras pequeñas.
4. Los tomates riñón poder ir pelado o no y cortar en cubos medianos
5. En una olla hacer un refrito con todos los ingredientes anteriormente señalados más las hojas de laurel, también poner sal y pimienta.
6. Agregar las papas para que se cocinen, agregar caldo de res y dejar cocinar por 15 a 20

minutos o hasta que las papas estén cocinadas.

7. Finalmente agregar la carne deshilachada a la preparación anterior y mezclar bien.

8. Para servir se puede acompañar con arroz y decorar con perejil y culantro finamente picado.

NOTA CURIOSA:

Actualmente esta preparación sólo se realiza en casa y sin saber que se llama así, en otros países como por ejemplo en Paraguay este plato ha sido adoptado como plato nacional.

SESOS CON MANTECA NEGRA

INGREDIENTES:

- 4 unidades de sesos de res
- ½ taza de manteca negra (mapahuirá)
- Agua cantidad necesaria
- 2 hojas de laurel
- 2 unidades de clavo de olor
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 2 limones pequeños (sutil)
- Se puede acompañar con arroz, suco de papas, suco claro (véase las preparaciones en las anteriores recetas)

PREPARACIÓN:

1. Limpiar los sesos bajo un chorro de agua, en los surcos de los sesos se suele quedar sangre coagulada, por eso se debe lavar bien. Los sesos son delicados y se pueden romper fácilmente, por eso es necesario manipular delicadamente.
2. Pele y corte la cebolla en tiras finas o en plumas.
3. En una olla poner agua con sal para hervir las cebollas, hojas de laurel y el clavo de olor, cocinar los sesos durante 5 o 7 minutos.
4. Sacar de la olla y pasar por agua helada y seque inmediatamente, este proceso ayuda a que los sesos se pongan más firmes.
5. Cortar los sesos al medio longitudinalmente y pasar por harina.
6. En un sartén con mapahuirá, manteca de cerdo freír hasta que estén dorados.
7. Servir y para acompañar estos sesos puede ser, arroz, suco de papas o suco claro,

con limones para dar una
acides a los sesos.

NOTA CURIOSA:

Como los sesos están cargados de grasa se consumían en los meses de frío para dar energía al cuerpo.

Mapahuirá, viene del quichua; mapa (sucio) wira (manteca).

La mapahuirá sale del fondo de la paila de donde se hace la fritada, es un aderezo donde se queda todo el sabor de la fritada, es muy utilizada en la cocina ecuatoriana.

CHARCUTERÍA

CHORIZOS

INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de carne de cerdo
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 2 tazas de panceta de cerdo
- 1 tazas de pimentón
- 1 onza de pimentón español
- 5 dientes de ajo
- 2 onzas de cebolla perla finamente picada
- 1 cucharadita de ají seco machacado
- 2 metros de tripa de cerdo sea delgada o gruesa
- ½ taza de cerveza

PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar la grasa de la carne y cortar en trozos pequeños.
2. Retirar la piel de la panceta y cortar en cubos pequeños.
3. Juntar las 2 carnes y picar muy fino, casi como si fuera una carne molida, o sino pasar por un molino.
4. Poner en un tazón grande que entre toda la carne y poner todas las especias que se detalla en los ingredientes.
5. Volver a pasar por el molino para que los ingredientes de integren bien.
6. Regresar la carne al tazón grande y poner la cerveza y mover con las manos las carnes para que se vaya humedeciendo.
7. Una vez que se haya integrado todos los

ingredientes dejar reposar por 2 o 3 horas.

8. Mientras pasa ese tiempo es necesario limpiar la tripa de cerdo, se debe limpiar con una salmuera, eso significa que por cada litro de agua 3 onzas de sal, limpiamos bien la tripa hasta que quede sin ninguna impureza, finalmente lavamos con agua fría para

que no se quede la sal de la salmuera.

9. Una vez que haya pasado las 2 o 3 horas de reposo y se haya limpiado la tripa es tiempo de rellenar las tripas, la mejor forma de rellenar es con un embudo e ir presionando el relleno, hacer nudos cada 10 centímetros, para que así se vaya dando la forma de chorizos.

MORCILLA DE SANGRE

INGREDIENTES:

- 1 libra de arroz
- 2 onzas de pimienta verde
- 1 onza de ají criollo
- 1 onza de orégano en polvo
- 1 libra de cebolla perla picada finamente
- 1 libra de manteca de cerdo
- 1 litro de sangre de cerdo
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta negra molida
- 3 metros de tripa de cerdo

PREPARACIÓN:

1. Limpiar las tripas con salmuera que en la receta de chorizos está explicada como se hace, limpiar bien las tripas y dejar secar el día anterior.
2. Lavar las cebollas y picar finamente.
3. En un tazón o balde mezclar la manteca de cerdo con las cebollas picadas finamente, ir agregando todos los ingredientes incluso la sangre, el arroz también agregar, pero puede ser crudo o cocinado.
4. Amasar bien con las manos hasta que todo quede incorporado y uniforme.
5. Rellenar las tripas con la mezcla de todos los ingredientes. Llenar las tripas sólo la mitad de la capacidad ya que el arroz se expande y crece y si está muy rellena puede romper la tripa y dañar la preparación.
6. Depende el porte que se quieran las morcillas se van haciendo nudo.

7. Poner en una olla a calentar agua y poner las morcillas a cocinar por 1 o 2 horas.

ese momento o dejar en una salmuera para poder utilizar posteriormente.

8. Sacar del agua y dejar que se sequen, se puede servir en

NOTA CURIOSA:

Esta preparación de morcilla también se puede utilizar para hacer el mondongo.

BEBIDAS

CHAMPÚS

INGREDIENTES:

- 2 litro de agua
- 1 ½ tazas de maíz
- 1 asiento de panela
- 5 naranjillas
- 1 piña madura pelada y picada
- 6 hojas de naranjo
- ½ onza de canela en rama
- 6 clavos de olor
- 6 pimientas dulces

PREPARACIÓN:

1. Cocinar el maíz en agua por 1 hora, depende de la cantidad y la fuerza del fuego.
2. Cuando esté tierno el maíz sacar ½ taza de maíz para moler y nuevamente poner en el agua que se está cocinando el maíz.
3. En esa misma agua agregar la naranjilla, las hojas, las especias dulces, las cáscaras de la piña y la panela.
4. Después de que esté hirviendo poner las piñas cortadas y dar 15 minutos de hervor.
5. Finalmente dejar enfriar y poner hielos, ya que el champús se sirve frío.

NOTA CURIOSA:

El Champús es un plato de la serranía ecuatoriana, pero también se preparan en Colombia y Perú bajo el mismo nombre, sólo cambia algunos ingredientes.

ANISADO

INGREDIENTES:

- 2 – 3 litros de aguardiente
- 1 onza de canela
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica o dulce
- 3 limones pequeños (sutil)
- 1 limón grande (meyer para decoración)
- 1 cucharada de clavo de olor
- 2 plátanos seda
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de carbón para cocinar
- 1 onza de carne de lomo de res sin grasa
- 1 cucharada de anís español

PREPARACIÓN:

1. Poneren un pondo de barro el aguardiente con todas las especias, incluso el carbón y el lomo de res.
2. Rallar la cáscara de limón solo la parte verde de la cáscara, porque la parte blanca es amarga y puede hacer muy amarga la preparación.
3. Dejar por 20 minutos a temperatura media, sin que se evapore todo el alcohol.
4. Dejar enfriar y servir frío con una decoración de corteza de limón.

NOTA CURIOSA:

Antes utilizaban el carbón porque la mayoría de aguardientes eran artesanales y tenían el grado alcohólico elevado.

La carne en esta preparación es para que de un cebo que va a recubrir la boca, la garganta y no pase raspando el aguardiente.

ANISADO DE CEBADA Y MOROCHO

INGREDIENTES:

- 2 – 3 litros de aguardiente
- 1 onza de canela
- 1 cucharada de pimienta de Jamaica o dulce
- 3 limones pequeños (sutil)
- 1 limón grande (meyer para decoración)
- 1 cucharada de clavo de olor
- 1 raíz pequeña de iris (raíz de la planta iris que tiene una flor violeta, se encuentra fácilmente en Quito, en parques)
- 2 onzas de azúcar
- 3 onzas de cebada
- 3 onzas de morocho molido
- 1 cucharada de anís español

PREPARACIÓN:

1. Cocinar en una olla el morocho con la cebada y poco de las especias por 25 minutos o que estén prácticamente cocinado.
2. Poner en un pondo de barro el aguardiente con todas las especias e incluso la cebada y el morocho que ya se cocinó anteriormente.
3. Rallar la cáscara de limón o lima solo la parte verde de la cáscara, porque la parte blanca es amarga y puede hacer muy amarga la preparación.
4. Dejar por 20 minutos a temperatura media, sin que se evapore todo el alcohol.
5. Dejar enfriar y servir frío con una decoración de corteza de limón.

MISTELA CARTUGA

INGREDIENTES:

- 6 hojas de melessa (toronjil)
- 2 ishpingos
- 1 raíz de angélica pequeña del porte del dedo pequeño
- 1 cucharadita de masis (nuez moscada)
- 2 litros aguardiente
- 1 cucharadita de maní
- 5 pistilos de azafrán
- 5 pimientas dulces
- 1 cucharadita de canela en rama
- 5 clavos de olor
- 1 trozo de cebolla blanca
- 1 trozo de apio
- 1 trozo de pimiento verde
- ½ taza de azúcar
- 2 limones pequeños (sutil)

PREPARACIÓN:

1. En una olla con agua para hacer un fondo con la cebolla, apio, pimiento verde y un poco de azúcar, dejar que hierva por 25 minutos, cernir y reservar.
2. En un pondo de barro poner el aguardiente y todas las especias y llevar a calor por 20 minutos a fuego bajo, el fondo que se hizo anteriormente aumentar, ya que eso ayuda aromatizar, dejar 5 minutos más y sacar a enfriar.
3. Mientras se enfría machacar el maní para poder poner en la mistela, otra forma de utilizar el maní es licuando

con el aguardiente y poner aparte a hervir para que espese e incorporar a la preparación de la mistela al último.

4. Para servir es necesario que esté frío y refrescante, se puede servir en una copa con ralladura de limón.

NOTA CURIOSA

Las mistelas son unas bebidas que se preparan con frutas, vegetales sutiles, azúcar y aguardiente, son cócteles ecuatorianos que se preparaban para reuniones entre mujeres o para dar la bienvenida a un visitante que ha viajado mucho tiempo.

Se llama mistela cartuga, ya que la receta trata de copiar el sabor de la “mistela de cartuja” que es una bebida reconocida a nivel mundial.

RECETAS MÁS ANTIGUAS

Son recetas de los años 1820, 1830, 1835, así que nos encontramos con el inconveniente de que no están completas o ya no se consiguen los ingredientes, por eso no se incluyeron en el recetario, pero no queríamos dejar de lado estas recetas que son una reliquia, ya que en la investigación pudimos descubrir que algunos de estos platos comía el mismísimo Libertador Simón Bolívar, que muchas veces fue preparado por las criadas de la Libertadora del Libertador Manuelita Sáenz, que incluso en una de las cartas escrita por Manuelita Sáenz pide a sus criadas los platos que se deben preparar para Simón Bolívar que incluso pernoctó en Pomasqui, en una de las casas de los Patriotas.

Con esta explicación solo hay que aclarar que las recetas fueron copiadas sin alterar ningún ingrediente, ni peso, ni preparación. En la preparación se podrá notar que faltan artículos o palabras conectoras para que se entienda bien, pero como se dijo anteriormente se dejó como se encontró en la investigación de estas recetas.

COÑAC

INGREDIENTES:

- ½ libra de pasas
- 8 unidades de ciruelas
- 3 astillas de canela
- Un poco de té fino
- 6 clavos de olor
- Un poco de polvo de iris
- 4 litros de aguardiente

PREPARACIÓN:

Media libra de pasas, de estas se escogen las más gruesas y se les quita las pepas, se tuestan en una paila a fuego lento, cuando están bien esponjadas se ponen ocho ciruelas, pasadas cortadas en pedazos, cuando ya estén en un color obscuro se sacan en un plato y así caliente se ponen en una botella con alcohol sacudiendo para que salga el color. En unos frascos pequeños se pone en el uno té fino una raja de canela y unos pocos clavos de olor, en otro frasco polvo de iris, se les pone alcohol y se deja para que salga la esencia. En un trasto se pone 3 botellas de alcohol, que sea bien fuerte, se pone lo de las pasas lo suficiente para dar color, una cucharadita de la esencia de té y otra de la esencia de iris, se les aumenta agua natural hasta que quede de 20 ° de alcohol, esto se embotella se le pone a estilar en la destiladera dos veces. Se compra esencia de coñac blanca y se le pone medio gramo en cada botella. Se advierte que no se quemem las pasas para que no quede muy amargo

JAMÓN

INGREDIENTES:

- 1 unidad de pierna de cerdo
- 3 pesos de sal
- 4 hojas de laurel
- un poco de tomillo

INGREDIENTES:

La pierna de puerco, se le quita el hueso de la mitad, para que quede solo la carne y el hueso para poder colgar en un trasto se pone agua y sal hasta que al poner un huevo este se rebalse(resbale) para encima, entonces se conoce que la sal esta suficiente ; en esta salmuera se pone un litro de nitro en polvo, romero, una hoja de laurel, tomillo y se le deja el jamón por tres o cinco días, teniendo cuidado de voltearlo de un lado al otro, al cabo de estos días se saca de la salmuera, se le cuelga para que se escure y se pone al sol por unas horas, después se cuelga en un lugar que reciba humo y se le tiene por el tiempo que se requiera. Cuando se requiere gastarlo se cocina en un trasto grande para que

se sumerja bien el jamón. Antes de cocinarlo se desagua un día, midiendo las aguas para que se quite algo la sal y el sabor del humo, para cocinar el jamón se pone también en el agua tomillo y romero y una hoja de laurel, se saca cuando este cocido y suave y se pone a hornear regando encima vino y un bizcocho molido.

MORCILLA BLANCA

INGREDIENTES:

- 2 libras de manteca del estómago del cerdo
- 3 hojas de col
- 1 peso de arroz de castilla
- Cebolla larga
- Tomillo
- Albahaca
- 8 unidades de huevos
- 2 narigadas de sal
- Poco perejil
- Poco orégano de castilla (sierra)
- Poco orégano de la tierra (costa)
- Bledo (amaranto)
- Una medida de leche
- Bizcocho molido
- Masis (nuez moscada)
- Maní
- Palmito (opcional)
- Tripas de cerdo o res

- Pimienta
- Raspadura (panela)
- Naranjas

PREPARACIÓN:

En un traste se pican menudo la manteca de la tela de la barriga de cerdo y se pone un poco de col cocida y picada muy delgado, arroz de castilla cocido, cebolla picada menudo, especies de sal, especies de dulce, sal, pimienta, orégano de castilla, perejil, orégano de la tierra, bledo, cortado fino para que no quede muy recargado de hierbas, huevos ocho o diez según la cantidad, matas un poco de leche y bizcocho molido, nuez moscada, maní molido, todos estos ingredientes se mezclan bien y se deja al gusto sin que pase mucho el dulce, si hay proporción se pone palmito picado menudo y cocido, se hacen las morcillas y se cocinan en el siguiente caldo: En bastante agua se ponen los menudos muy bien lavados y frotados en naranja agria, allí se pone bastante cebolla, perejil, manteca, pimienta y un pedazo de raspadura, cuando están cocidos los menudos, se ponen las morcillas y se cocinan hasta que la introducir un aguja gruesa en la morcilla salga líquido cristalino. // Para lavar las tripas después de vaciadas se voltean con un palo al otro lado y lavamos con bastante agua, después se frota con hierba buena y naranja agria.

BOLOVANES

INGREDIENTES:

- 2 libras harina de castilla
- 16 huevos
- Una medida de agua
- 5 onzas de agua
- 5 onzas de mantequilla
- 1 libra de sesos de vaca

- 1 vaso de leche
- 1 libra de ostras
- Zumo de limón
- Poco perejil

PREPARACIÓN:

En un tablero se pone una libra de harina haciendo un hoyo en la mitad de allí se pone un huevo, un poco de sal y dos onzas de mantequilla, se mezcla bien todo y se le aumenta medio vaso de agua, cuando está mezclada la masa, se amasa bien hasta que no se pegue en el tablero ni en la mano. Esta masa se extiende con un bolillo por dos veces y volteamos y se deja reposar. Mientras reposa la masa se pesa media libra de mantequilla se pone en la mitad y se hace 4 dobleces, se deja reposar cinco minutos y con un bolillo se extiende por dos veces dejando otros cinco minutos y vuelve a extenderse dos veces más con la que se completaban 6 veces y la séptima y última vez que se extiende se le deja la masa de 1cm de alto y se corta con un molde redondo y al tiempo de sacar del molde se voltea al pastel del molde que el asiento para encima y se le unta yema de huevos batidos y al tiempo de meter al horno se moja en agua caliente un molde redondo del tamaño de una peseta y se corta en medio del bolouvan. El temple del horno es como para pan de huevo estos Bolouvanes se rellenan con el siguiente condumio. Condumio de seso: En un trasto se pone un pedazo de mantequilla y un poco de harina se deja quemar hasta que este negro ahí se pone una tasa chica de caldo, un poco de sal y pimienta molida, en un traste separado se mezclan una taza grande de leche y 13 yemas, esto se pone en la harina quemada, zumo de limón hasta que esté bueno el sabor, se colocan los sesos cocidos y picados se le deja en el fuego hasta que cuaje.// Condumio de Ostras: En una cacerola se ponen 2 onzas de mantequilla, dos cucharas soperas se harina, un poco de sal y unas gotas de limón, se deshace a fuego lento, cuando ya está deshecho se agrega un poco de agua caliente sin dejar de menear y se le aumenta una yema de huevo y un pedazo de mantequilla, se le bate bien, se le saca y enseguida se le ponen las ostras quitando el caldo. Si se quiere hacer color verde se martaga el perejil, se cierne en el cedazo con un

poco de agua, se cierne en una servilleta y luego el espeso que queda pegado se toma con una cuchara y se pone en la salsa.

GUISADO MUY PARTICULAR SOLO PARA VISITAS

INGREDIENTES:

- Alcaparras
- Aceitunas
- Aceite abundante
- 1 unidad de picafigo
- 1 unidad de hortolano
- 1 unidad de cogujada
- 1 unidad de zorzal
- 1 unidad de codorniz
- 1 unidad de pardal
- 1 unidad de chorlito
- 1 unidad de perdigón
- 1 unidad de chocha
- 1 unidad de ánade
- 1 unidad de polla
- 1 unidad de pintada
- 1 unidad de faisán
- 1 unidad de ganso
- 1 unidad de pavo
- 1 unidad de avutarda
- ½ libra de criadillas

- Castañas
- Zetas champiñones
- Cebollas
- Zanahoria
- Jamón
- Varias matas
- Especias
- Ajo abundante
- Pimienta abundante

PREPARACIÓN:

A la aceituna se rellena con anchoas picadas y alcaparras, se adoban en aceite y se rellena el picafigo y luego este se mete en el hortolano, a una cogujada se le quita la cabeza y las patas ya que esta servirá de cubierta para los otros se recubre con una tira de tocino y se la coloca en un zorzal, este en una codorniz, la codorniz en una ave fría, está en un parda o un chorlito, y está en un perdigón y este en una chocha y este en una cerceta la cual se pone en una pintada, la pintada en un ánade y está en una polla, la polla en un faisán, este en un ganso, el ganso en un pavo y este en una avutarda, si queda algo por rellenar se cubrirá con criadillas, castañas y callampas. Se hace un relleno de cebollas picadas, clavos, zanahorias, jamón, matas, pimienta, tocino, cabezas de ajo// Se pone a cocinar todo esto por 24 horas

Entrevista a Sor Mercedes Priora del Convento Santa Catalina de Siena (Quito)

En nuestra búsqueda por mayor información referente a los orígenes de la comida de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui, nos llevó al convento de Santa Catalina de Siena, donde gracias a la entrevista a Sor Mercedes, pudimos viajar al pasado y aprender más sobre nuestras raíces gastronómicas, la mayoría de platos que se servían en los conventos eran de origen Francés, español y algunos platos tradicionales, estos enseñados por las Hermanas de la Caridad (Francesas) se preparaban licores, empanadas, vinos, sopas, potajes, embutidos, ensaladas, todas estas recetas eran guardadas con recelo, sin embargo algunas se mantienen hasta la actualidad, dichos platos se servían en los lugares de convalecencia de los curas, los cuales eran preparados por monjitas, uno de estos lugares se encontraba en Pomasqui, en el sector de Villa María.

Se hacían platos especiales en base a las fechas como por ejemplo en el mes de junio en Honor al Sagrado corazón de Jesús se preparaba el rosero. En el mes de abril en honor a Santa Catalina de Siena se realizaban las empanadas a base de mejido, el queso se amasa por lo general se prepara para 400 personas, como utensilios se utilizaba bateas y cucharas de madera y se utilizaba el pan tostado de dulce rayada para dar sabor con pasas.

En semana Santa lo que más se cocinaba era el dulce de higos y la fanesca los granos más utilizados, frejol, lenteja haba, chocho, choclo, zambo, zapallo y el bacalao desaguado previamente.

En los conventos la alimentación se basa más en granos habas, choclos, melloco, frejol, se cocinaban en sopas como la francesa, lo que más se preparaba era para alimentarse en la misma comunidad, se usaba también la quinua.

En los conventos se tenían animales para consumo de la comunidad como cerdos y servía para hacer morcillas, fritada y chorizos. Sor Mercedes nos comentaba como anécdota de sacrificar al pavo, consistía en dar aguardiente, con sal al animal y hacerlo correr una vez mareado, se le cortaba el pescuezo y enseguida se quebraba el hueso del pecho sin lastimar a carne, enseguida se sacaba el buche no como a la gallina si no por la barriga o el pescuezo.

Es importante recalcar que se usaban medidas para la preparación de cada uno de los platos, así como para la elaboración de licores, dulces, esencias, las harinas que se usaban no eran hechas en los conventos si no compradas.

También nos comentaba que en San Francisco se empezó con la elaboración de la cerveza y se le conoce como primera fábrica de cerveza de Latinoamérica, poco a poco se fue difundiendo su elaboración.

Con todo lo aprendido en esta entrevista reafirmamos que la gastronomía tradicional debe ser considerada un patrimonio tangible no solo de Pomasqui si no Nacional.

“El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella. (Jean Anthelme Brillat – Savarin).”