

Esteban Tapia

# MIKUNA

Cocina tradicional ecuatoriana



COLEGIO DE  
HOSPITALIDAD, ARTE  
CULINARIO Y TURISMO



Esteban Tapia

# MIKUNA

Cocina tradicional ecuatoriana





Esteban Tapia

# MIKUNA

Cocina tradicional ecuatoriana



## USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ  
Campus Cumbayá USFQ, Quito 170901, Ecuador.  
<https://usfqpress.com>

Somos la casa editorial de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. Fomentamos la misión de la universidad al divulgar el conocimiento para formar, educar, investigar y servir a la comunidad dentro de la filosofía de las Artes Liberales.

### Mikuna: cocina tradicional ecuatoriana

Esteban Tapia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad San Francisco de Quito, Ecuador

Esta obra es publicada luego de un proceso de revisión por pares ciegos (*peer-reviewed*).

**Producción editorial:** Andrea Naranjo

**Diseño y diagramación:** Yumiko Nagao

**Diseño de cubierta:** Yumiko Nagao

**Dirección gráfica de la colección *Saborea el mundo*:** USFQ PRESS y CHAT

**Transcripción:** Mayté Tapia e Isaac Morillo

**Corrección:** Gabriel Ortiz Armas



Atribución-NoComercial-SinDerivadas  
CC BY-NC-ND

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas. Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, la cual permite solo descargar y compartir el contenido, siempre y cuando se dé crédito a la obra original.

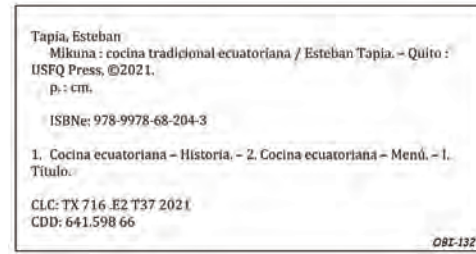
No se permite su uso comercial ni tampoco modificación alguna.

ISBNe: 978-9978-68-204-3

Registro de Autor: 060862

Primera edición digital: noviembre, 2021

Catalogación en la fuente Biblioteca de la Universidad San Francisco de Quito USFQ.



Se sugiere citar esta obra de la siguiente forma:

Tapia, E. (2021). *Mikuna: cocina tradicional ecuatoriana*. USFQ PRESS.

Los editores de la colección agradecen a Macarena Vela por el diseño, a Mayté Tapia y Andrea Hernández por la transcripción de las recetas, a Daniela Ayala, David Chacón y Sofía Garzón por las fotografías.

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etcétera, en esta publicación no implica, incluso en ausencia de una declaración específica, que estos nombres están exentos de las leyes y reglamentos de protección pertinentes y, por tanto, libres para su uso general.

La información presentada en este libro es de entera responsabilidad de sus autores. USFQ PRESS presume que la información es verdadera y exacta a la fecha de publicación. Ni la USFQ PRESS, ni los autores dan una garantía, expresa o implícita, con respecto a los materiales contenidos en este documento ni de los errores u omisiones que se hayan podido realizar.

# TABLA DE CONTENIDOS

Un breve paso por la historia de la gastronomía	11
---	----

## Introducción

Mikuna, cocina tradicional ecuatoriana	19
--	----

## LITORAL ECUATORIANO

---

### Entradas

Ají manaba	24
Ayacac	26
Bolones	28
Boyos de pescado	30
Ceviche de calamar (interior de Manabí)	32
Ceviche de camarón (Costa)	34
Ceviche de camarón (hoteles de la Sierra)	36
Ceviche de cangrejo	38
Ceviche de concha (Esmeraldas)	40
Ceviche de pescado (Esmeraldas)	42
Ceviche de pescado (Jipijapa)	44
Ceviche de pescado (Manta)	46
Ceviche de pescado (Portoviejo)	48
Ceviche de pinchagua (Manabí/Crucita)	50
Ceviche de pulpo	52
Ceviche mixto	54
Ceviche marinero	56
Corviches	58

Empanadas de verde	60
Muchines	62
Patacones	64
Tamal de verde	66

### Sopas

Cazuela	68
Encebollado	70
Sopa de bolas de verde	72
Sopa marinera	74
Sopa de tortitas de verde	76

### Segundos platos

Arroz con camarón	78
Arroz mixto	80
Encocado mixto	82
Guatita	84
Menestra de lenteja	86
Pescado frito	88
Sango de pescado	90
Seco de pollo	92
Sudado de pescado	94
Tonga	96

### Postres y bebidas

Chicha resbaladera (chicha de arroz)	98
Chucula (masato)	100
Cocadas	102
Niños envueltos	104
Torta de plátano maduro	106

## SIERRA ECUATORIANA

---

### Entradas

Ají de pepa de zambo en piedra	110
Ají de tomate de árbol	112
Bonitísimas	114
Empanadas de morocho	116
Humita	118
Tamal lojano	120
Tamal de maíz	122
Tamal de papa	124
Tortillas de tiesto	126

### Sopas

Ají de carne	128
Arroz de cebada	130
Arvejas con guineo	132
Caldo de patas	134
Colada de haba	136
Fanesca	138
Locro base	142
Locro de cuero reventado	144
Locro de mote	146
Locro de nabo o acelga	148
Locro de queso	150
Mote pata	152
Repe lojano	154
Sancocho	156
Sopa de lluspas	158
Sopa de quinua	160
Timbushca	162

### Segundos platos

Aguado de gallina	164
Cariucho de pernil o cuy	166
Carne colorada	168
Cecina con mote pillo	170
Chugchucara	172
Fritada de Atuntaqui	174
Molo	176
Mote sucio	178
Seco de chivo	180

### Postres y bebidas

Buñuelos	182
Canelazo o naranjillazo	184
Colada morada	186
Chicha de jora	188
Dulce de babaco	190
Dulce de zapallo	192
Jucho o cucho	194
Miel de azahares	196
Miel de panela	198
Morocho	200
Ponche quiteño	202
Pristiños	204
Rosero	206

## AMAZONÍA ECUATORIANA

---

### Sopas

Uchumanga o uchumanka 210

### Segundos platos

Chontacuros o mayones asados 212

Maito o maitu 214

### Postres y bebidas

Chicha de chonta 216

Té amazónico 218

## SOBRE EL AUTOR

---

Trayectoria académica del chef  
Esteban Tapia 225



# Un breve paso por la historia de la gastronomía ecuatoriana

Ecuador es un país megadiverso, no solo por su gran riqueza ecológica, sino también por su gran riqueza cultural, fruto de la convergencia de varias civilizaciones que se han asentado en esta región desde hace más de 14 000 años.

Una visión hacia el pasado, las raíces, los hechos y las circunstancias permite entender la idiosincrasia del pueblo ecuatoriano, un país pluricultural con una historia extensa. Cada individuo ha dejado su huella, su sentir, su cosmovisión y sus tradiciones, forjadas a través del tiempo. De estas tradiciones, la comida siempre ha sido el centro de la vida, alrededor del cual ha girado las ocupaciones diarias, las costumbres y las festividades.

Las culturas Vegas, Inga y Chobshi son testimonio de la presencia del hombre en este suelo desde el año 12 000 a. C. (periodo precerámico) (Ayala Mora, 1995). Puntas de lanza, raspadores, cuchillos y otros instrumentos necesarios para la cacería, la recolección y la pesca han sido encontrados en diferentes espacios del territorio ecuatoriano.

Los vestigios arqueológicos nos informan sobre el tipo de alimentación utilizada durante el periodo precerámico. En las zonas de Pichincha, asentamiento Inga, y en la de Azuay, asentamiento Chobshi, se ha encontrado vestigios

de la recolección de frutas silvestres como: uvilla, taxo, nogal o tocte, nigua, capulí y granos de amarantáceas. En las tierras del páramo, la flora era más usada con carácter medicinal y se ayudaban de la caza de venados, pumas y lobos. La alimentación de la cultura Cubilán (Loja y Azuay) se basó en frutos silvestres y animales de caza como: zarigüeya, conejo, puerco espín, cuy, tapir, danta, oso de anteojos y perdiz (Rueda, 2000).

En la Costa se dieron asentamientos de carácter más permanente, debido a que la pesca fue una de las actividades principales, además de la agricultura y la cacería. La obtención de los alimentos fue más variada. La base del sustento eran los animales de mar y los propios de los manglares: corvina, atún, lisa, peje sapo, róbaló, pargo, cangrejo y moluscos como la concha prieta. Los mamíferos que se consumían eran: la danta, la guatusa, el armadillo, el puerco saíno y el oso hormiguero (Rueda, 2000).

Durante el periodo formativo (6000 al 500 a. C.) se constituyen las primeras aldeas agrícolas, fruto de la domesticación de las plantas. Por estas tierras trascendieron las culturas Valdivia, Real Alto, Machalilla y Chorrera establecidas cerca del mar; las culturas Cerro Nariño y Cerro Temprano

y Cotocollao en la serranía, y Los Tayos en la Amazonía (Ayala Mora, 1995). Elaboran piezas de cerámica usadas para su alimentación: vasijas en formas del plato hondo, botellas con asa, cántaros con elementos decorativos: pintura y figuras zoomorfas.

Luego viene un periodo de perfeccionamiento, el de desarrollo regional (500 a. C. al 499 d. C.), donde la agricultura cobra fuerza, con el uso de técnicas avanzadas y la aplicación de un calendario lunar. Se establecen culturas hábiles en la alfarería, la navegación y el trabajo en metales: cobre, oro e incluso el platino, siendo La Tolita pionera en su uso en América. Además, se destaca el trabajo textil en las culturas Bahía (Manabí), Capulí (Carchi) y Piartar (Chimborazo). En la Amazonía, la cultura Cosanga Pillaro se caracterizaba por el cultivo de maíz, yuca y camote. Otras culturas de este periodo fueron: Jama Coaque, Jambelí y Guangala en la Costa y Cerro Narrío en la Sierra (Ayala Mora, 1995).

Desde el año 500 al 1500 d. C., en el periodo conocido como de integración, cobran fuerza culturas costeñas como la Manteño-Huancavilca, quienes fueron hábiles comerciantes y mercaderes; y la Milagro-Quevedo, que se destacó por sus canales de riego para el cultivo de yuca, camote y fréjol. En la Sierra, la Cuasmal, la Panzaleo y la Puruhá fueron hábiles en el tejido, en el comercio y en la siembra de maíz, quinua y papas. Posteriormente, se asienta en la Sierra norte la cultura Cara, quienes incrementaron un sistema de irrigación para la agricultura, y la cultura Cañari, con cultivos tropicales (ají, yuca, coca) y de altura (maíz, papas, fréjol) (Ayala Mora, 1995). El intercambio se vuelve obligatorio para conseguir productos que complementan su alimentación; sal, ají y coca llegaron

a las tierras andinas a cambio de sus cultivos. En la Costa, se utilizó un comercio de larga distancia, aprovechado la navegación marítima (Rueda, 2000). Este fue un periodo de intercambio y de integración, con la unión estratégica de pueblos, a través de lazos matrimoniales o convenios, formando grandes confederaciones fortalecidas militarmente para frenar la conquista sureña.

Cuando los incas, asentados al sur del actual Perú y al norte de Bolivia iniciaron la extensión de su territorio a mediados del siglo XV, encontraron en estas tierras culturas con fuertes creencias religiosas y grandes avances tecnológicos en agricultura, alfarería, orfebrería y tejido, además de su conocimiento astronómico y nuevas técnicas de construcción.

Los incas, considerados hijos del dios Sol, tenían la misión de propagar su religión y cultura. Estaban abiertos a alianzas y acuerdos con otras poblaciones si estas eran amigables, ese fue el caso de los Cañaris. Pero con los pueblos guerreros que les enfrentaban usaron la fuerza militar y el intercambio indígena (mitimaes) con habitantes de regiones cercanas al Cuzco, lo que les permitía mantener la paz en su territorio. Ese fue el caso de los Saraguros y Salasacas.

La apropiación del conocimiento de los pueblos conquistados facilitó al inca establecer un nuevo sistema socioeconómico. Los incas edificaron sobre bases de construcciones existentes, aprovecharon los recursos naturales, las técnicas agrícolas y otros saberes de las etnias conquistadas (Rueda, 2000). Aportaron con nuevos granos, variedades de semillas de maíz y mejoramiento del sistema de terrazas, de canales de riego y de almacenamiento de productos. Todo esto les permitió intensificar la producción



agrícola y fortalecer su economía y poder. Cada comuna o ayllus debía autoabastecerse y contribuir para la manutención del inca y de las castas dominantes religiosas y militares (Ayala Mora, 1995).

El amplio conocimiento astronómico de los incas les llevó a predecir fenómenos naturales, a entender la influencia de los astros sobre la siembra y sobre su vida. Poseían un calendario de año solar y un calendario lunar para las siembras. Sus fiestas las realizaban en tiempos de las cosechas como agradecimiento al dios Sol. Durante este periodo, hubo mucho intercambio de productos y conocimientos entre las diferentes regiones del Tahuantinsuyo, lo que provocó que los pobladores utilicen en su gastronomía productos originarios de otras regiones de América (Unigarro, 2014).

En 1535, muere el último gobernante inca, Atahualpa, en manos de los españoles, quienes dos años antes habían llegado al incario. Los españoles emprendieron una conquista rápida en todas las direcciones del continente americano, provocando un choque cultural. Fundaron ciudades e implantaron el castellano como lengua. En los territorios de la Amazonía ecuatoriana y la Costa norte, fueron las misiones religiosas las que invirtieron en la conquista, en su afán de evangelizar. Para ellos fue importante el aprendizaje de las lenguas nativas, esto les permitió aprovechar el conocimiento indígena sobre la naturaleza, especialmente sobre las propiedades de las plantas comestibles, medicinales y venenosas, y los peligros existentes en cada zona (Kowii, 2013). Lo encontrado por los conquistadores, quedó plasmado en los escritos de religiosos y cronistas como Cieza de León. En sus escritos, el cronista enumera una serie de pueblos que tenían gran importancia a mediados del siglo

XVI como Cayambe, Otavalo, Caranqui, Cotacachi, entre otros (Ayala Mora, 1995).

El investigador Eduardo Estrella detalla que la mayoría de las especies empleadas en esa época formaban parte del mundo *andino*. Además, enumera los productos más utilizados, entre los que se destacan: cereales y granos (maíz, quinua, fréjol, chocho), tubérculos (papa, melloco, oca, jícama), hortalizas y verduras (berro, achogcha, zapallo, zambo), condimentos y colorantes (ají, achiote, vainilla), y frutas (aguacate, papaya, piña, naranjilla, capulí y tomate de árbol). Además, resalta las plantas que tuvieron mayor uso como el guayacán o palo santo, la zarzaparrilla, la contrayerba, la hoja de tabaco, el paico y la cascarilla o quina (Estrella, 1993). El calentado, guisado, asado y horneado eran las técnicas más utilizadas en la preparación de alimentos (Guevara, 1960).

Los españoles tenían una visión más individual frente a la idea comunitaria que imperaba en los pueblos indígenas (Kowii, 2013). Manejaron la producción agrícola y comercial implantando un nuevo sistema en todos los órdenes. Sometieron a los indígenas, imponiendo nuevos cultivos y la cría de animales traídos de su continente (Rueda, 2000). El ingreso de nuevos productos a esta tierra transformó la gastronomía local y sus recetas. En esta época hubo muchos intercambios de técnicas de cocina entre los dos continentes (Graddy, 2014). Los productos locales como la papa, el maíz, la quinua, el maní, el chocho, la yuca, el zapallo, el tomate, el ají, la mora, el capulí, el cacao, la granadilla, la naranjilla, la llama, el cuy, entre muchos otros, se complementaron con productos que llegaron desde Europa como el cerdo, la res, el trigo, el arroz, la cebada, el plátano, entre otros (Estrella,

1998). Durante esta época, se refleja la desigualdad en la alimentación de la población. Los estratos sociales bajos se alimentaban de productos que se caracterizaban por ser del pueblo, mientras que la clase obrera, artesana y comerciante aprovechaban la proteína animal (Wiener, et. al., 1884).

La llegada de pobladores de África, traídos como esclavos a tierras ecuatoriana, trajo nuevas visiones y técnicas gastronómicas. Estos pueblos, asentados principalmente en Esmeraldas y el Valle del Chota, conservan muchas de sus tradiciones ancestrales utilizando los productos que encontraban en el territorio (Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano, 2009).

A finales del siglo XIX y principios del XX, se vive, principalmente en la ciudad de Quito, una fuerte influencia de la cocina francesa y sus técnicas en algunos platos ecuatorianos. Esto se debe a la influencia de la diplomacia y del protocolo francés que se extendió por el mundo (Pazos Barrera, 2008).

A pesar de los enfrentamientos indígenas que se dieron en variadas ocasiones, solo con la Reforma Agraria en 1964 empieza la recuperación de tierras por parte de los indígenas. Posteriormente, la acción de ONG posibilitó el fortalecimiento de tradiciones y saberes ocultos por varios siglos. Esto permitió que se formen organizaciones indígenas que buscan, en la actualidad, retomar sus raíces, sus prácticas ancestrales y fortalecer su idioma.

A finales del siglo XX, muchos pueblos indígenas, en su búsqueda de activar su economía, se abrieron a nuevas opciones, tanto en el campo del turismo comunitario, como en la comercialización de productos tradicionales. Tal es el caso de la nacionalidad Achuar, en cuyas chacras se han

intensificado la producción de cúrcuma, hierba luisa, ají y guayusa; además de plantas medicinales, apreciadas en mercados nacionales e internacionales (Benítez y Garcés, 1998).

Los diferentes pobladores que han habitado cada una de las regiones han influido en la diversidad de la gastronomía ecuatoriana, pero cada comunidad mantiene, en mayor o menor medida, su identidad cultural ancestral. Por ello, la gastronomía ecuatoriana es tan diversa en productos, recetas y técnicas. En la cocina ecuatoriana, se puede observar el fenómeno de transculturización alimentaria que ha existido a lo largo de la historia (Unigarro, 2014). Esta mezcla de culturas, junto con la alta diversidad de productos y ecosistemas, ha permitido tener una gastronomía rica en sabores y técnicas.

**Juan Carlos Valdivieso**

Universidad San Francisco de Quito USFQ

# Referencias

- Ayala Mora, E. (1995) *Nueva Historia del Ecuador*. Corporación Editora Nacional/Grijalbo.
- Benítez, L. y Garcés, A. (1998). *Culturas ecuatorianas: ayer y hoy*. Editorial Abya Yala.
- Estrella, E. (1960). *Biodiversidad en el Ecuador: historia y realidad*. Tallpa Editores.
- Estrella, E. (1998). *El pan de America: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. FUNDACYT Fundación para la Ciencia y la Tecnología.
- Graddy, T. G. (2014). Situating In Situ: A Critical Geography of Agricultural Biodiversity Conservation in the Peruvian Andes and Beyond. *Antipode* 46(2), 426–454.
- Guevara, D. (1960). *Comidas y bebidas ecuatorianas*. Instituto Panamericano de Geografía e Historia.
- Kowii, A. (2013). Visibilización del kichwa: políticas lingüísticas en el Ecuador. Universidad Andina Simón Bolívar.
- Pazos Barrera, J. (2008). *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*. FONSAL.
- Rueda, S. (2000). *Enciclopedia del Ecuador*. Editorial Océano.
- Unigarro, C., Terán, S., Pacheco, M., Guerrón, A. M., y Anda, S. (2014). *De la chacra al fogón: travesía por las rutas de la papa, el plátano, la yuca y el maíz*. Digital Center.
- Vicariato Apostólico de Esmeraldas y Centro Cultural Afroecuatoriano. (2009). *Enciclopedia del saber afroecuatoriano*. Gráficas Iberia.
- Wiener, C., Crevaux, J., Charnay, D. y André, É. F. (1884). *América pintoresca: descripción de viajes al nuevo continente*. Montaner y Simón.



# Introducción



# Mikuna, cocina tradicional ecuatoriana

Esta publicación surge a partir de la clase de Alta cocina ecuatoriana, de los talleres del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la Universidad San Francisco de Quito USFQ. La posibilidad de encontrar distintas formas e ingredientes para preparar una misma receta, nos hizo reflexionar sobre la importancia de documentar y registrar los conocimientos y saberes culinarios. El proyecto busca registrar las recetas que forman parte de la identidad y la creatividad de cada persona, cuyas historias familiares de viaje, migraciones y aprendizajes influyen en la cocina.

Si consideramos que nuestra cocina es tan diversa como nuestras raíces, el entorno en el que se producen los alimentos y los conocimientos que deben ser transmitidos, de generación en generación, es importante contar con una base de recetas tradicionales del Ecuador. Un archivo que pueda ser adaptado por cada estudiante y persona que revise el material, para que así pueda recrear e interpretar cada receta; adaptándolas a su historia, al lugar en el que se encuentra, a los ingredientes disponibles y al entorno cultural. Los platos presentes en el libro no son únicamente un conjunto de ingredientes y

procedimientos que se deben mantener forzosamente. Al contrario, la recetas funcionan como guías básicas para que el lector pueda interpretar y plasmar su propia historia, a través de la modificación de las mismas. De hecho, pretendemos que el libro inspire nuevas creaciones.

El libro está organizado en tres apartados: Litoral ecuatoriano, Sierra y Amazonía. La selección de las recetas toma en cuenta el origen de los alimentos, al dar preferencia y relevancia a los productos locales. También a la frecuencia de consumo, tanto en espacios domésticos y en lugares comerciales como: restaurantes, huecas, patios de comida y otros. Además, se toma en cuenta el factor de la popularidad de las elaboraciones de los platos, su presencia en el saber colectivo, en las celebraciones y los contextos socio-culturales, que las convierten en parte de la identidad de cada lugar.

Así, la presencia de alimentos como la yuca, el verde, los pescados, los mariscos, el maní y, en general, otros productos provenientes del mar como los estuarios, los manglares y las fincas en el interior de Costa ecuatoriana son los protagonistas principales de la cocina del Litoral. En cuanto a la Sierra, el protagonismo de los productos son las papas,

los diferentes tipos de maíz y las hortalizas provenientes de chacras andinas que se extienden en todo el callejón interandino. Finalmente, en la Amazonía optamos por elegir las recetas más representativas, en las que se emplean palmas, pescados, tubérculos, hojas y especias que son parte de la inmensa diversidad de la región oriental del país.

Al ser un recetario de la cocina tradicional ecuatoriana, no se toma en cuenta a las islas Galápagos porque, en su mayoría, la oferta gastronómica del archipiélago resultan de las diferentes regiones del Ecuador continental. Si bien contamos con productos de extraordinaria calidad provenientes de la pesca, la recolección y de la agricultura local; todavía no podemos hablar de la cocina tradicional galapagueña. Por lo tanto, en futuras publicaciones, donde se traten temas de innovación con productos locales, cocina de autor y cocina sustentable, Galápagos tendrá un protagonismo preponderante.

Este libro inaugura una nueva línea editorial. Se trata de la colección Saborea el Mundo, una serie de recetarios que nacen de las clases que desarrollamos en el Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la USFQ, de los intereses y las necesidades de los estudiantes y los profesores de nuestro colegio; así también, de las necesidades de los sectores de hospitalidad y turismo. Con esta serie bibliográfica pretendemos crear un repositorio que permita contar con una base de textos que puedan ser empleados en las diferentes clases y talleres impartidos en nuestra universidad; para así, contar con información pertinente a la formación de nuestros estudiantes, ser un aporte al conocimiento colectivo de nuestro país y difundir la cultura alimentaria y de la hospitalidad.

La información sobre los productos locales y sus diferentes tratamientos plasmados en el recetario toman en cuenta la investigación realizada por los autores Javier Carrera y Claudia García, quienes formaron parte de la consultoría del Ministerio de Cultura y Patrimonio titulado *Atlas de patrimonio alimentario del Ecuador. Regiones Sierra, Costa y Galápagos* y la obra *Informe final: identificación del patrimonio alimentario, hacia la construcción del atlas gastronómico del Ecuador región amazónica*, obras que todavía no han sido publicadas oficialmente.

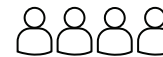






# Litoral ecuatoriano

# Ají manaba



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 6 ajíes ratón (15 gramos)
- 6 ajíes uña de pava (15 gramos)
- 1 taza de vinagre de plátano (250 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- ¼ de pepinillo (50 gramos)
- ½ zanahoria (40 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Lavar y quitar los tallos del ají.
2. Picar zanahoria, cebolla y pepinillo.
3. Poner en un bol y cubrir con vinagre de plátano.
4. Agregar sal.

El proceso de fermentación del plátano se realiza en las fincas montubias, dejando las cabezas enteras a la interperie, cubiertas por sacos de yute para recolectar el vinagre.



# Ayacac



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 pechuga de pollo (300 gramos)
- 2 tazas de harina de maíz tostado (250 gramos)
- 1 tallo de apio (40 gramos)
- ½ cebolla blanca (50 gramos)
- 2 cucharadas de mantequilla (30 gramos)
- 1 diente de ajo (15 gramos)
- 1 huevo (50 gramos)
- 4 hojas de plátano
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cocer la pechuga de pollo en agua con sal, ajo, cebolla y apio. Desmenuzar y reservar el caldo.
2. Poner el caldo en una olla y agregar mantequilla. Poco a poco incorporar harina de maíz y batir constantemente.
3. Soasar y cortar las hojas de plátano, colocar masa en el centro, pollo y una rodaja de huevo duro. Envolver y cocer el vapor por 20 minutos.

La técnica de envolver los alimentos en hojas es milenaria en nuestro territorio. Las ayacas son una muestra clara del sincretismo cultural ya que añade a la masa de maíz ingredientes como aceitunas, pollo y pasas.



# Bolones



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 verdes dominicos (200 gramos)
- ½ litro de aceite (500 mililitros)
- ¼ queso fresco (125 gramos)
- Chicharrón de cerdo (100 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

Existen dos formas de preparar bolones:

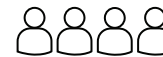
1. Verde cocido: Cocer el verde y majarlo bien, rellenar de queso o chicharrón y freír.
2. Verde blanqueado en aceite: Pelar y picar el verde en trozos grandes, blanquear en aceite y majar. Mezclar la masa con queso o chicharrón y formar los bolones. Se puede volver a freír o no.

Existen diversas formas de realizar los bolones, la más común es cocinar el plátano verde en agua y luego majarlo. También se pueden blanquear trozos de verde en aceite y luego majar y amasar.





# Boyos de pescado



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para la masa:

- 8 plátanos dominicos (800 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 cucharada de maní en pasta (15 gramos)
- 4 hojas de plátano

Para el relleno:

- ¼ cebolla paiteña o perla (25 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- ½ libra de pescado en filete (227 gramos)
- ¼ pimiento verde (20 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Comino
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el verde, majar bien y cocer en aceite de achiote con pasta de maní, sal y comino. Salar y reservar.
2. Picar el pescado en filetes gruesos, agregar sal y comino. Rehogar cebolla, pimiento y ajo repicados en aceite de achiote, poner el pescado y cocer a fuego bajo. Poner culantro picado.
3. Formar los boyos rellenándolos de pescado. Envolver en hoja de plátano y cocer por 20 minutos al vapor.
4. Servir con ají manaba.

Los boyos son tradicionales de la provincia de Manabí, especialmente para los trabajadores del campo. Esto se debe a que son base fundamental de su alimentación por su carga de carbohidratos, los cuales son necesarios para las duras jornadas agrícolas.



# Ceviche de calamar

Interior de Manabí



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de calamar en anillos (454 gramos)
- 1 taza de jugo de limón (250 mililitros)
- ½ cebolla paiteña (50 gramos)
- ½ tomate riñon (60 gramos)
- ½ pimiento verde (40 gramos)
- ½ pimiento rojo (40 gramos)
- ¼ pepinillo (40 gramos)
- 1 cucharada de mostaza (15 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cocer los anillos del calamar en agua hirviendo con sal, limón y laurel. Enfriar y reservar el agua de la cocción.
2. Encurtir la cebolla con limón y sal, agregar brunoise de pimientos, pepinillo y cubos de tomate concassé.
3. Disolver mostaza en el caldo de la cocción del calamar.
4. Mezclar todo en un bol.

En la parte interior de Manabí los ceviches se realizan agregando hortalizas como el pepinillo y pimientos, así como también frutas como carambolas, cítricos y otros productos de las fincas montubias.





# Ceviche de camarón

Costa



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de camarón pelado y desvenado (reservar las pieles y cabezas) (454 gramos)
- ½ taza de jugo de limón (125 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- ½ taza jugo de naranja (125 mililitros)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 tallo de perejil (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimiento

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el camarón en agua hirviendo con sal, limón junto con tallos de culantro y perejil.
2. Escurrir y enfriar, reservar el caldo de la cocción. En este caldo hervir las pieles y cabezas de camarón, enfriar, licuar y cernir.
3. Encurtir cebollas en julianas con sal y limón, agregar puré de tomate, el caldo de camarón, jugo de naranja y perejil picado.
4. Rectificar sabor.

El origen del ceviche tiene muchas versiones, una ecuatoriana dice que el término *viche* significaba comida en antiguas lenguas locales.



# Ceviche de camarón

Hoteles de la Sierra



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de camarón pelado y desvenado
- ½ cebolla perla o paiteña (50 gramos)
- ¼ taza de jugo de limón (60 mililitros)
- 1 taza jugo de naranja (250 mililitros)
- ½ taza de ketchup (125 gramos)
- 1 cucharada de tabasco (5 mililitros)
- 1 tallo de perejil (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el camarón en agua hirviendo con sal, limón junto con tallos de culantro y perejil.
2. Escurrir y enfriar.
3. Encurtir cebollas en julianas con sal y limón, agregar ketchup, tabasco, jugo de naranja y perejil picado.
4. Rectificar sabor.

Al llegar a la Sierra los ceviches toman ingredientes y formas locales. En Quito, los primeros ceviches se vendieron en la heladería de San Agustín y se servían con maní como guarnición.





# Ceviche de cangrejo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de carne de cangrejo (250 gramos)
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de jugo de naranja
- ½ cebolla perla o paiteña (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 tallo perejil o culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

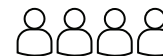
1. Cocer los cangrejos en un caldo de vegetales y sal, hervir por 20 minutos. Sacar la carne del cangrejo y marinarla en jugo de limón.
2. Encurtir cebollas en julianas con sal y limón, agregar tomate en cubos, julianas de cebolla perla o paiteña, el jugo de naranja, y perejil o culantro picado.
3. Mezclar todo en un bol.
4. Rectificar sabor.

El trabajo de recolección del cangrejo es una tarea sumamente complicada, generalmente realizada por mujeres en los manglares de la Costa ecuatoriana.



# Ceviche de concha

Esmeraldas



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 32 conchas negras (600 gramos)
- ½ taza de jugo de limón (125 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- ½ tomate riñón (60 gramos)
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (5 mililitros)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Sacar los moluscos de las conchas y reservar.
2. Encurtir cebollas en julianas con sal y limón, agregar tomate rallado, el jugo de la concha, y perejil o culantro picado.
3. Mezclar todo en un bol.
4. Rectificar sabor.

Las mujeres concheras realizan un duro trabajo de recolección y la pérdida de los manglares hace que este trabajo sea cada día más complicado. Según narraciones en el sur de Esmeraldas, si continúa la tala del manglar en pocos años ya no van a existir las conchas.



# Ceviche de pescado

Esmeraldas



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de pescado picado en cubos (picudo, mero, dorado o corvina) (454 gramos)
- 1 taza de jugo de limón (250 mililitros)
- ½ cebolla paiteña (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el pescado en agua hirviendo con sal, tallos de culantro y la primera hoja de la cebolla. Dejar enfriar y poner en un recipiente.
2. Encurtir la cebolla perla picada en julianas con jugo de limón.
3. Agregar al pescado, tomate picado en cubos pequeños y el caldo de la cocción del pescado.
4. Agregar cebollas, culantro picado, sal, pimienta y un chorrito de aceite.

En la provincia de Esmeraldas se cocina el pescado para preparar el ceviche, esto se debe a que no existe agua potable y cocinarlo es la mejor forma de garantizar la seguridad sanitaria al comerlo.





# Ceviche de pescado

## Jipijapa



Receta para 4 personas

### INGREDIENTES:

- 1 libra de pescado picado en cubos (picudo, mero, dorado, corvina, cualquier pescado de temporada) (454 gramos)
- 1 taza de fumet (250 mililitros)
- 1 taza de jugo de limón sutil (250 mililitros)
- 2 cucharada de maní quebrado, salprietá o pasta de maní (30 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 rama de culantro (8 gramos)
- 1 aguacate (150 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimienta

### PREPARACIÓN:

1. Picar el pescado en cubos pequeños y marinar en jugo de limón por 30 minutos.
2. Disolver en fumet la salprietá o pasta de maní, licuar y agregar al pescado.
3. Encurtir la cebolla perla en julianas con sal, lavar en agua caliente y escurrir.
4. Agregar cebollas, culantro picado, sal, pimienta y aceite.
5. Servir con aguacate.

La zona sur de la provincia de Manabí se caracteriza por la producción de maní, donde existen alrededor de doce variedades. Por esta razón, este ceviche lleva el nombre de Jipijapa.





# Ceviche de pescado

Manta



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de pescado picado en cubos (picudo, mero, dorado o corvina) (454 gramos)
- 1 taza de jugo de limón sutil (250 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Picar en cubos pequeños el pescado y marinar en jugo de limón por 30 minutos.
2. Encurtir la cebolla perla en julianas con sal y lavar en agua caliente.
3. Agregar al pescado marinado las cebollas, cubos de tomate sin piel, culantro picado, sal, pimienta y aceite.

Manta es considerado uno de los puertos pesqueros más importantes del país. En la playa de Tarqui se encuentra una gran diversidad de pesca fresca que todos los días se convierte en una enorme variedad de ceviches.



# Ceviche de pescado

Portoviejo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de pescado picado en cubos (picudo, mero, dorado o corvina) (454 gramos)
- 1 taza de jugo de limón sutil (250 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Picar en cubos pequeños el pescado y marinar en jugo de limón por 30 minutos.
2. Encurtir la cebolla perla en julianas con sal y lavar en agua caliente.
3. Picar cubos de tomate sin piel y culantro.
4. Servir por separado los ingredientes para que cada persona prepare su propio ceviche. Ocasionalmente se pone mostaza.

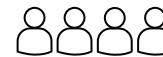
El ceviche blanco es tradicional de estas zonas costeras, muchas veces se lo sirve preparado y en otras se ponen los ingredientes por separado para que cada persona lo prepare a su gusto.





# Ceviche de pinchagua

Manabí/Crucita



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de filetes de pinchagua sacada espinas y piel (454 gramos)
- 1 taza de jugo de limón sutil (250 mililitros)
- ½ cebolla paiteña (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 pimiento verde (80 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Limpiar la pinchagua, cortar la cabeza, sacar las vísceras, lavar y filetear.
2. Marinar los filetes de pinchagua por dos horas en jugo de limón.
3. Agregar a la pinchagua cebolla, tomate en cubos y pimiento verde en brunoise. Mezclar todos los ingredientes.
4. Añadir la sal y el aceite.
5. Espolvorear culantro.
6. Servir con aguacate y maní tostado (Santa Elena).
7. En Manabí se marina la pinchagua en jugo de limón y se sirve con patacones.

Este ceviche es tradicional de la playa de Crucita, donde se vende tarrinas de pinchagua encurtida para que las personas puedan preparar a su gusto el ceviche. La pinchagua es una especie de sardina.





# Ceviche de pulpo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 pulpo mediano (500 gramos)
- $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de limón (62 mililitros)
- $\frac{1}{2}$  cebolla perla o paiteña (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- 1 hoja de laurel ( $\frac{1}{2}$  gramo)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Preparar un caldo de vegetales con cebolla, tallo sin hojas de culantro y una hoja de laurel.
2. Sumergir el pulpo por un minuto, cuando el caldo esté hirviendo y pasarlo un minuto a un bol con agua y hielo. Repetir este proceso dos veces más. Luego sumergir nuevamente el pulpo y dejarlo cocer 30 minutos. Sacarlo, reservar el caldo y picar el pulpo.
3. Encurtir cebollas en julianas con sal y limón, agregar tomate pelado y picado en cubos, el agua fría de la cocción del pulpo y culantro picado.
4. Mezclar todo en un bol, rectificar sal.

El consumo de pulpo es muy antiguo en el Ecuador. Existen registros de piedras en la provincia de Manabí donde se evidencia que se asaban pulpos sobre las mismas desde épocas preincaicas.





# Ceviche mixto



Receta para 4 personas

- Combinación de dos ceviches, por ejemplo ceviche de concha y pulpo o uno de los anteriores con dos géneros principales, por ejemplo; ceviche Jipijapa de pescado y camarón.

Los ceviches son parte de la oferta gastronómica de todo el país. Cuando se combinan dos variedades de ceviche se los denomina mixtos. En las zonas rurales se encuentran ceviches elaborados con vegetales como ingredientes principales, por ejemplo palmito y hongos.



# Ceviche marinerero



Receta para 4 personas

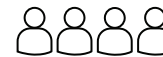
- Combinación de tres o más tipos de ceviches, por ejemplo ceviche de pinchagua, camarón y calamar. También puede ser un tipo de ceviche con tres o más géneros, por ejemplo ceviche Jipijapa de pescado, concha, pulpo y camarón.

El encuentro de las corrientes marinas de El Niño y Humboldt hacen que la Costa ecuatoriana tenga condiciones favorables para la pesca y recolección de mariscos. Por este motivo, se elaboran ceviches marineros que pueden tener desde 3 hasta 10 variedades de mariscos.





# Corviches



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para la mesa:

- 2 verdes dominicos (200 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 gramos)
- 2 cucharadas de maní en pasta (30 gramos)
- Sal

Para relleno:

- ½ cebolla paiteña o perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- ¼ de libra de corvina en filete (120 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Rallar el verde y formar una masa homogénea con aceite deachiote, pasta de maní, sal y comino.
2. Picar la corvina en tiras medianas, agregar sal y comino.
3. Rehogar cebolla y ajo repicados en aceite deachiote, poner la corvina y apagar. Poner culantro picado.
4. Formar los corviches rellenándolos de pescado. Freír y terminar de cocer en el horno a temperatura media.
5. Servir con ají manaba.

También llamados corviques, son muy populares en las provincias de Esmeraldas y Manabí. Las ventas informales en las playas constituyen una fuente de ingresos para las familias que los elaboran, generalmente se venden con ají y vegetales encurtidos.



# Empanadas de verde



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para la mesa:

- 2 verdes dominicos (200 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 gramos)
- 2 cucharadas de maní en pasta (30 gramos)
- Sal

Para relleno:

- ½ cebolla paiteña o perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- ¼ de libra de corvina en filete (120 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Pelar, trocear y cocer el verde hasta que esté suave. Majar y reservar un poco del líquido de la cocción.
2. Amasar el verde majado y pasarlo varias veces por un molino o aplastar con ayuda de un bolillo hasta obtener una masa elástica.
3. Formar las empanadas con ayuda de papel plástico de cocina. Rellenar con queso, cerrar y freír.

Relleno de camarón:

1. Saltear los camarones picados, agregar cebolla, ajo y pimientos repicados. Poner un poco de verde majado, cocer y rectificar. Poner el relleno en las empanadas y freír.

El secreto para tener una buena textura de la masa de verde es pasarla varias veces por un molino o procesarla con ayuda de un bolillo sobre una mesa, hasta obtener una masa muy elástica.





# Muchines



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 yuca (200 gramos)
- ½ queso manaba (250 gramos)
- ½ litro de aceite (500 mililitros)
- Sal

## PREPARACIÓN:

Existen tres formas de preparar muchines según su masa

1. Masa Cruda: Pelar y rallar la yuca, agregar sal y formar los muchines rellenos de queso. Freír en inmersión a baja temperatura.
2. Masa Cocida: Pelar, trocear y cocer la yuca, majar y formar una masa homogénea. Formar los muchines relleno con queso, asar en plancha o sartén con poca grasa.
3. Mixtos: Mezclar yuca cruda rallada con yuca cocida y majada, salar y formar los muchines. Freír a temperatura media.

Los pasteles de yuca o muchines también se realizan con la yuca cruda, rallada, exprimida y fermentada por un par de días. Esta práctica permite el uso del líquido cargado de almidones en caldos y guisos, el resultado es delicioso y altamente nutricional.



# Patacones



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 verde barraganete (200 gramos)
- ½ litro de aceite (500 mililitros)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cortar los verdes en tacos gruesos, blanquear en aceite y reservarlos por unos minutos.
2. Aplastar y volver a freír.

Existen algunas variantes

1. Gigantes: Juntar dos o tres verdes y aplastarlos juntos, luego freír.
2. Remojados: Luego de blanquear, sumergir en agua con sal, comino, ajo o cualquier otro ingrediente. Pasar por papel de cocina y freír.

Los plátanos son originarios del sudeste asiático. Al ser un ingrediente muy versátil, se adapta a las diferentes culturas y su sabiduría. En Ecuador se hacen patacones blanquenados en aceite, aplastando y volviendo a freír. Entre otras variantes que hay en el país se los suele pasar con agua, sal, ajo y otros ingredientes luego de aplastarlos.





# Tamal de verde



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para la masa:

- 4 verdes dominicos (400 gramos)
- 4 hojas de plátano

Para el relleno:

- ½ libra de camarón (227 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- ¼ cebolla perla (25 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- ¼ pimiento verde (20 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el verde en trozos en agua sal y majar hasta obtener una masa homogénea, condimentar con sal y reservar.
2. Saltear cebolla, ajo y pimiento, repicados en aceite de achiote. Agregar camarones y rectificar.
3. Soasar las hojas de plátano y cortar en rectángulos.
4. Poner en el centro de la hoja la masa de verde y el relleno. Cerrar y cocer al vapor por 20 minutos.
5. Decorar con hoja de culantro.

Los tamales al igual que todos los envueltos de la cocina ecuatoriana tienen muchas formas de hacerse, variando las masas y los rellenos de acuerdo a su entorno. Por ejemplo, en la parroquia de Bunche en el cantón Muisne de la provincia de Esmeraldas, los tamales se hacen con base a masa de verde con relleno de encocado de concha negra.



# Cazuela



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 porciones de sango de pescado

## PREPARACIÓN:

1. Colocar el sango en una cazuela de barro y cocer en horno.

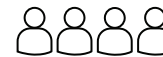
<sup>1</sup>Ver la receta de sango de pescado en la sección de segundos platos del Litoral ecuatoriano.

Esta elaboración lleva el nombre del recipiente que la contiene. Las cazuelas generalmente se realizan con el barro de cada lugar, lo que determina el sabor que va a tener luego de salir del horno.





# Encebollado



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de albacora (454 gramos)
- 2 cucharadas de aceite (30 mililitros)
- 1 cebolla perla (100 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 cucharada de ají peruano (10 gramos)
- 1 taza de jugo de limón sutil (250 mililitros)
- 1 verde barraganete (200 gramos)
- 1½ yucas (300 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Preparar un caldo de pescado con pieles y huesos de albacora.
2. Hacer un refrito con cebolla, ají peruano y ajo, agregar el caldo de pescado y cocer la albacora. Retirar del caldo y reservar el pescado cocido.
3. Cocer en el caldo la yuca, sacar y reservar.
4. Rectificar el caldo.
5. Servir yuca majada, pescado, caldo, cebolla encurtida y culantro. Guarnecer con chifles.

El encebollado es una elaboración que tiene origen en la ciudad de Guayaquil como una alternativa popular al ceviche de balde. En la actualidad, en cada rincón del país se preparan encebollados, muchas veces adaptados con productos locales.



# Sopa de bolas de verde



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 verdes dominicos (400 gramos)
- ½ yuca (100 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 2 cucharadas de aceite de achiote (30 mililitros)
- 1 libra de hueso de pescado (454 gramos)
- ½ libra de camarón (227 gramos)
- ½ libra de pescado (227 gramos)
- 1 rama de culantro (8 gramos)
- ¼ libra de maní (115 gramos)
- 1 hoja de col (40 gramos) opcional

## PREPARACIÓN:

1. Pelar y trocear la mitad del verde, cocer en agua con sal y majar. La otra mitad rallar. Mezclar las dos masas y salar.
2. Hacer un refrito de cebolla perla y ajo dividir en dos partes, en una rehogar pescado y en otra rehogar camarón. Poner sal, comino y culantro. Rellenar las bolas de verde y reservar.
3. En una olla grande preparar un caldo con el hueso de pescado, reservar.
4. Preparar un refrito de ajo y cebolla con aceite de achiote, agregar caldo de pescado y yuca troceada. Cocer hasta que esté suave la yuca.
5. Agregar maní licuado y las bolas de verde. Bajar el fuego y cocer hasta que floten.
6. Rectificar y servir con culantro picado.

Existen muchas recetas de esta sopa tradicional, donde las bolas se suelen rellenar de pescado, mariscos, carne, queso y más. Hay recetas de fincas montubias, donde se encontró evidencia del uso de siete tipos de plátano verde (dominico, barraganete, seda, maqueño, rosado, limeño y enano) con los que se elaboran siete bolas medianas, cada una con un relleno distinto.





# Sopa marinera



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 verde dominico (100 gramos)
- ½ yuca (100 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 tallo de apio (30 gramos)
- 2 cucharadas de aceite deachiote (30 mililitros)
- ½ libra de hueso de pescado (227 gramos)
- 1 libra de camarón con cabeza y piel (454 gramos)
- ½ libra de pescado (picudo) (227 gramos)
- ¼ libra de calamar (115 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- ¼ taza de maní (60 gramos)
- 2 cangrejos
- 1 langosta
- 4 langostinos
- 12 almejas
- 12 mejillones
- Sal

- Comino
- Pimienta

## PREPARACIÓN

1. Preparar un caldo de hueso de pescado.
2. Hacer un refrito de cebolla, ajo y apio en aceite deachiote.
3. Agregar el caldo y dejar hervir.
4. Poner la yuca y el verde troceados, la pasta de maní y cocer por 30 minutos. Cuando la yuca esté blanda poner la langosta salpimentada y sellada en aceite caliente. Dejar dar un hervor y sacar del caldo.
5. Agregar el cangrejo previamente blanqueado, picudo salpimentado, almejas y mejillones blanqueados.
6. Añadir los camarones salpimentados y sellados en aceite, rectificar. Agregar culantro finamente picado.
7. Servir con la langosta y el langostino salteados.

Hay muchas formas de hacer sopas marineras que han encontrado características propias de cada lugar, por ejemplo, la parihuela en Machala o el ensumacado en Esmeraldas que tienen distintos ingredientes como cerveza, leche de coco, chillangua y más.





# Sopa de tortitas de verde



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 plátano verde dominico (100 gramos)
- 2 huevos (100 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- ½ zanahoria (40 gramos)
- ½ queso manaba (250 gramos)
- ¼ de litro de leche (250 mililitros)
- Sal

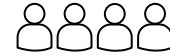
## PREPARACIÓN:

1. Pelar y rallar el verde, mezclar con huevo, aceite deachiote, sal, queso manaba picado y culantro picado.
2. Poner aceite en una sartén y agregar una capa fina de la masa de verde, dorar por los dos lados. Cortar en cuadrados pequeños y reservar.
3. Hacer un caldo con cebolla, pimiento, zanahoria y ajo. Cernir y poner a hervir en una olla. Agregar leche, queso manaba y las tortitas de verde (torrejas).
4. Rectificar y servir.

Esta sopa es tradicional de las zonas montubias de Manabí. En Canuto, Chone, Calceta o Tosagua se come por lo menos una vez a la semana, teniendo en cuenta que también son zonas lecheras.



# Arroz con camarón



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 tazas de arroz cocido (400 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- ½ libra de camarón pelado y desvenado (227 gramos)
- ¼ de taza de caldo de cáscaras de camarón (60 mililitros)
- ¼ de pimiento verde (20 gramos)
- ¼ de pimiento rojo (20 gramos)
- 1 plátano maduro (150 gramos)
- ¼ de litro de aceite de fritura (250 mililitros)
- 2 unidades de limón sutil (60 gramos)
- 1 tallo de perejil/culantro (8 gramos)
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Saltear las cáscaras de camarón, agregar vegetales, agua y dejar hervir. Licuar, cernir y reservar.
2. Saltear cebolla perla y ajo repicados, agregar camarones condimentados con sal, pimienta y comino.
3. Cuando esté cocido el camarón agregar arroz cocido, pimientos en julianas y cuatro cucharadas del caldo de camarón. Rectificar y espolvorear perejil y/o repicados.
4. Servir con maduros fritos.

Ecuador es uno de los mayores países exportadores de camarón. Lastimosamente el impacto ambiental y social de las camaroneras han afectado los manglares y a las poblaciones que, ancestralmente, han vivido en estas zonas; la cual es considerada una de las más biodiversas del planeta.





# Arroz mixto



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 tazas de arroz cocido (400 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- ¼ de libra de camarón pelado y desvenado (114 gramos)
- 16 conchas negras sin la concha (160 gramos)
- ¼ pimiento verde (20 gramos)
- ¼ pimiento rojo (20 gramos)
- 1 plátano maduro (150 gramos)
- ¼ de litro de aceite de fritura (250 mililitros)
- 2 unidades de limón sutil (60 gramos)
- ¼ de taza de caldo de cáscaras de camarón (60 mililitros)
- 1 tallo de perejil/culantro (8 gramos)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Saltear las cáscaras de camarón, agregar vegetales, agua y dejar hervir. Licuar, cernir y reservar.
2. Saltear cebolla perla y ajo repicados, agregar camarones condimentados con sal, pimienta y comino.
3. Cuando esté cocido el camarón agregar arroz cocido, pimientos en julianas y las conchas negras limpias. Rectificar y espolvorear perejil y/o culantro repicado.
4. Servir con maduros fritos.

La base de los arroces mixtos es el refrito, los mariscos y el arroz. Existen diversas recetas, en algunas como en el norte de Esmeraldas se pone leche de coco para la cocción del arroz.





# Encocado mixto



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescado (400 gramos)
- 1 libra de camarón (400 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- ¼ de pimienta verde (20 gramos)
- ¼ de pimienta roja (20 gramos)
- 6 hojas de chillangua (4 gramos)
- ¼ de litro de aceite de fritura (250 mililitros)
- ½ taza de harina (63 gramos)
- 1 unidad de limón sutil (30 gramos)
- 1 coco entero
- Sal
- Comino
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Salpimentar el pescado, marinar en limón una hora.
2. Enharinar y freír, reservar.
3. Sacar la leche de coco, rallando la pulpa con una concha. Luego poner media taza de agua caliente y apretar el coco con las manos hasta obtener un líquido lechoso.
4. Rehogar en aceite de achiote, cebolla, ajo y pimienta, repicados. Agregar el pescado, leche de coco y chillangua troceada. Dejar cocer a fuego bajo.
5. Rectificar y servir con patacones o maduros fritos.

Para la extracción de la leche de coco, las comunidades afroecuatorianas emplean la concha negra para rallar la pulpa. Así, se extraen dos o tres tipos de leche de coco que se usan en distintas elaboraciones. Para el *encoca'o* esmeraldeño se usan las hierbas de las eras, principalmente chillangua, chirarán y oreganón.



# Guatita



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- Panza de res (200 gramos)
- $\frac{3}{4}$  cebolla perla (75 gramos)
- 3 dientes de ajo (25 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- 1 libra de papa chola (450 gramos)
- $\frac{1}{2}$  taza de maní (125 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 3 hojas de laurel ( $1\frac{1}{2}$  gramos)
- Sal
- Comino
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cocer panza de res en olla de presión con agua, cebolla, ajo y laurel por 40 minutos.
2. Rehogar cebolla y ajo en aceite deachiote, agregar papas troceadas, caldo de la cocción de la guata licuado con maní, panza picada en cuadrados pequeños y papas troceadas.
3. Rectificar y poner culantro.
4. Servir con arroz, lechuga, tomate y aguacate.

La guatita es uno de los guisos de vísceras más populares del Ecuador. Existen muchas formas de preparar y de servir, una de las más populares es acompañar la guatita con arroz, ensalada y huevo duro.



# Menestra de lenteja



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 taza de lenteja (125 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- ½ pimiento verde (40 gramos)
- ¼ de plátano verde dominico (50 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 atado de perejil o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Remojar la lenteja por 12 horas.
2. Saltear en aceite deachiote, cebolla perla, pimiento verde, tomate concassé y ajo repicado, agregar lenteja y un caldo de vegetales. Cocer por 10 minutos.
3. Rallar el verde y agregar a la cocción.
4. Rectificar y espolvorear perejil y/o culantro repicado.

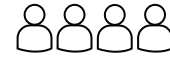
Para preparar las menestras es importante remojar los granos desde el día anterior, lo cual disminuye el tiempo de cocción y facilita la digestión.







# Pescado frito



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ¼ de cebolla perla (25 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 4 cucharadas de jugo de limón (60 mililitros)
- ½ taza de harina (62 gramos)
- 4 camotillos
- Sal
- Pimienta
- Aceite de fritura

## PREPARACIÓN:

1. Limpiar el pescado, cincelar (hacer cortes paralelos en los lomos) y frotar con ajo en pasta, cebolla repicada, limón, sal y pimienta. Marinar una hora.
2. Enharinar el pescado y hacer una fritura de inmersión.
3. Servir con arroz, menestra, maduros/patacones y ensalada.

Se puede emplear cualquier tipo de pescado para freír, aunque generalmente se emplean peces de 15 a 30 centímetros de largo llamados plateros en los mercados.



# Sango de pescado



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 filetes de picudo (400 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 diente de ajo (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- ½ taza de maní (125 gramos)
- 2 plátanos de verde dominico (200 gramos)
- 2 unidades de limón sutil (60 gramos)
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Picar el pescado en cubos, poner sal, comino y jugo de limón.
2. Cocer el verde en agua con sal y aceite deachiote. Enfriar y licuar el caldo de la cocción con maní.
3. Saltear en aceite deachiote el pescado, agregar cebolla y ajo repicados. Poner el caldo licuado con el maní y dejar cocer.
4. Rectificar y poner perejil o culantro.
5. Servir con arroz y vegetales.

Los sangos son generalmente purés espesos de verde en Manabí y de maíz en provincias como Esmeraldas, se los prepara con pescado, mariscos o caza de monte.



# Seco de pollo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 presas de pollo de campo (800 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- $\frac{3}{4}$  de cebolla perla (75 gramos)
- 3 dientes de ajo (25 gramos)
- $\frac{1}{4}$  de pimiento verde (20 gramos)
- $\frac{1}{4}$  de pimiento rojo (20 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 vaso de cerveza (250 mililitros)
- 1 tallo de perejil/culantro (8 gramos)
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Aliñar las presas de pollo con ajo, cebolla, pimiento y tomate molidos. Reservar en refrigeración 24 horas.
2. Salpimentar y dorar en aceite deachiote. Agregar ajo, tomate, cebolla y pimientos repicados. Agregar caldo de vegetales y cerveza. Dejar cocer por 45 minutos. Espumar.
3. Rectificar y poner perejil y/o culantro.
4. Servir con arroz o yucas cocidas y vegetales.

Los guisos o secos tomaron este nombre de petroleros ingleses, que a mediados del siglo XX en la península de Santa Elena se referían al segundo plato de un menú como *second*.







# Sudado de pescado



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 pargos rojos
- 1 cebolla perla (100 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- ½ pimiento verde (40 gramos)
- ½ pimiento rojo (40 gramos)
- 1 tomate (120 gramos)
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- 4 cucharadas de jugo de limón (60 mililitros)
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Hoja de plátano

## PREPARACIÓN:

1. Limpiar el pescado, cincelar (hacer cortes paralelos en los lomos) y frotar con ajo, limón, sal, comino y pimienta. Marinar una hora.
2. Colocar en la hoja de plátano, poner sobre el pescado rodajas de tomate, julianas de cebolla y pimientos. Espolvorear perejil y/o culantro.
3. Envolver y cocer al vapor.

La técnica de cocinar al vapor es empleado en la gastronomía ecuatoriana. Algunas veces se ponen los peces directamente al vapor y en otras ocasiones se los envuelve en hojas e incluso se ponen dentro de otros elementos, como la caña guadua en la provincia de Los Ríos donde toma el nombre de encanutado.



# Tonga



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 porciones de seco de pollo
- 4 tazas de arroz cocido (400 gramos)
- Salsa de maní
- Maduro frito
- 4 hojas de plátano

## PREPARACIÓN:

1. Colocar en el centro de la hoja de plátano arroz, una presa de pollo con salsa de la cocción, maduro frito y salsa de maní.
2. Envolver y amarrar con la fibra de la hoja de plátano.
3. Cocer al vapor.

Las mujeres manabitas realizan la tonga para que los campesinos la puedan llevar de almuerzo a sus labores agrícolas. Si el envuelto está bien realizado, se puede mantener caliente por varias horas.





# Chicha resbaladera

## Chicha de arroz



Receta para 4 personas

### INGREDIENTES:

- ½ libra de arroz (227 gramos)
- 4 cucharadas de azúcar (60 gramos)
- 3 ramas de canela (0,5 gramos)
- 4 ramas de hierba luisa (8 gramos)
- 1 rama de cedrón (8 gramos)
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Cocer el arroz en agua y tallos de canela. Enfriar y reposar 24 horas, cernir.
2. Preparar una infusión con canela, hierba luisa y cedrón. Mezclar con el agua de la cocción del arroz y dejar reposar, endulzar.
3. Servir con abundante hielo.

Esta bebida de origen guayaquileño, además de ser refrescante, es muy buena para hidratar. Las personas la beben casi todos los días, especialmente en las horas de más calor.





# Chucula

## Masato



Receta para 4 personas

### INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro o maqueño (150 gramos)
- 4 tazas de leche (1 litro)
- 3 ramas de canela (0,5 gramos)
- 3 clavos de olor (0,5 gramos)
- 1/3 de cucharadita de canela molida (1 gramo)
- ¼ de queso (125 gramos)
- Hielo

### PREPARACIÓN:

1. Cocer los plátanos pelados en agua, canela y clavo de olor.
2. Enfriar y sacar los clavos de olor.
3. Licuar los plátanos con leche. Si se sirve caliente poner queso y si se sirve frío agregar hielo.

La chucula se puede tomar fría o caliente, también es una buena forma de uso de los plátanos maduros y se puede emplear cualquier variedad de estos.



# Cocadas



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 coco rallado (200 gramos)
- ½ litro de leche (500 mililitros)
- 1 libra de azúcar (450 gramos)
- 4 yemas de huevo (80 gramos)
- 3 cucharadas de mantequilla (45 gramos)
- 3 cucharadas de jugo de limón (45 mililitros)

## PREPARACIÓN:

1. Poner en una paila de bronce al fuego leche y azúcar. Cocer batiendo constantemente, cuando el dulce haya espesado agregar el coco rallado. Hervir hasta que llegue a punto de bola suave (120 C°).
2. Agregar la mantequilla y sacar del fuego.
3. Batir las yemas de huevo con el jugo de limón y en chorro fino poner sobre la masa de las cocadas. Llevar nuevamente al fuego sin dejar de batir hasta que el dulce se desprenda del asiento de la paila.
4. Sacar la cocada a un bol y seguir batiendo hasta que esté fría. Formar bolitas pequeñas.

La cocada tradicional esmeraldeña se hace rallando el coco y luego de extraer la primera leche de este, se coloca la pulpa rallada con jugo de caña de azúcar en pailas al fuego de leña.







# Niños envueltos



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 plátano maqueño (150 gramos)
- $\frac{1}{8}$  de queso manaba (60 gramos)
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo (60 gramos)
- 1 huevo (50 gramos)
- 1 taza de leche (250 mililitros)
- 1 cucharadita de polvo de hornear (5 gramos)
- 2 cucharadas de azúcar (30 gramos)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo (2 gramos)

## PREPARACIÓN:

1. Preparar una masa homogénea, batiendo leche, huevo, azúcar y canela en polvo. Agregar poco a poco harina mezclada con polvo de hornear. Formar una masa semiespesa.
2. Cortar el maqueño en láminas largas y finas, colocar entre dos láminas un pedazo de queso, poner en la masa, envolver y freír en aceite caliente.

### Variación en Preparación:

1. Picar el maqueño y el queso en cubos pequeños, poner en la masa y freír por cucharadas en aceite caliente.

También tiene otros nombres locales como *gato encerrado* porque el queso se escapa de la masa o emborrajados por la masa empleada para envolver la preparación.



# Torta de plátano maduro



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros (300 gramos)
- 2 huevos (100 gramos)
- 2 cucharadas de harina de trigo (30 gramos)
- 4 cucharadas de mantequilla (60 gramos)
- ½ queso manaba (250 gramos)
- ½ taza de pasas (50 gramos)
- 1 cucharada de polvo de hornear (15 gramos)
- 3 canelas en tallo (0,5 gramos)
- 3 clavos de olor (0,5 gramos)

## PREPARACIÓN:

1. Cocer los plátanos cortados en trozos grandes con cáscara en agua hirviendo, canela, y clavo de olor. Sacarlos del agua y dejar enfriar.
2. Poner en una batidora, plátanos pelados, huevos, polvo de hornear y mantequilla. Batir hasta obtener una masa homogénea.
3. Enharinar las pasas y colocarlas en la masa. Verter la mitad de la masa sobre un molde engrasado y enharinado. Colocar una capa de queso y verter la otra mitad de la masa.
4. Hornear a temperatura media (126-137 C°).

Se puede emplear para su elaboración cualquier variedad de plátano, de esto dependerá su dulzura y textura. Si se quiere obtener una masa más homogénea hay que procesar los plátanos varias veces en un molino o incluso es posible licuar.







**Sierra ecuatoriana**

# Ají de pepa de zambo en piedra



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 taza de pepa de zambo tostada (200 gramos)
- 2 ajíes (40 gramos)
- ½ taza de agua (125 mililitros)
- ½ cebolla blanca (30 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharadita de aceite (5 mililitros)
- Sal

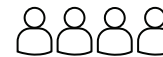
## PREPARACIÓN:

1. Moler ají, pepa de zambo y agua en piedra hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Poner sal, cebolla y culantros picados.
3. Añadir un poco de aceite.

Las pepas de zambo son muy usadas en las recetas de la Sierra ecuatoriana, especialmente en el austro, donde tiene mucho protagonismo y sustituye al maní en algunas elaboraciones.



# Ají de tomate de árbol



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 ajíes (40 gramos)
- 1 tomate de árbol (80 gramos)
- ¼ cebolla paitaña (25 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cocinar en agua el tomate con los ajíes, hervir hasta que se abra el tomate. Enfriar.
2. Pelar el tomate y ponerlo en la licuadora con sal y los ajíes. Cernir.
3. Poner cebolla en julianas y culantro repicado.

El ají y el tomate de árbol son nativos de América Latina. Esta elaboración es tradicional de la Sierra ecuatoriana, donde en toda mesa de casa, hueca o restaurante es indispensable.







# Bonitísimas



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para la masa:

- 2 tazas de harina de maíz tostado (250 gramos)
- ½ taza de mantequilla (150 gramos)
- 2 cucharadas de manteca de cerdo (30 gramos)
- 2 tazas de caldo de vegetales (500 mililitros)
- Sal
- Comino

Para el relleno:

- ¼ de queso fresco rallado (125 gramos)
- ½ taza de puré de papa (65 gramos)
- ½ cebolla blanca (30 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)

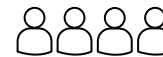
## PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir el caldo, agregar mantequilla, manteca, sal y comino.
2. Sacar del fuego y poner la harina previamente cernida, batir. En caso de ser necesario poner más caldo o harina hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en las manos.
3. Para el relleno rehogar cebolla blanca finamente picada con aceite de achiote, agregar el puré de papa y el queso desmenuzado.
4. Formar bolitas con la masa y rellenarlas, dar forma y asar en tiesto, piedra o plancha.

En Quito son llamadas también botones de mama Pancha en referencia a un lugar tradicional frente a la Escuela Espejo, donde se elaboraban y se servían con encurtido de cebolla, chochos y zanahoria.



# Empanadas de morocho



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de masa de morocho (500 gramos)
- ½ libra de carne de cerdo (227 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- ½ zanahoria (80 gramos)
- ¼ libra de arveja (115 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- Aceite
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Remojar el morocho partido por 24 horas, cocer hasta que esté muy suave, escurrir y moler finamente.
2. Amasar con sal y aceite hasta que la masa esté suave.
3. Formar unas bolas con la masa, estirar entre film, aplastar. Poner el relleno y formar las empanadas.
4. Freír en aceite bien caliente.

Se pueden realizar dos tipos de rellenos:

Relleno 1: Saltear carne de cerdo aliñada con sal y comino, agregar cebolla y ajo repicados, arvejas cocinadas, zanahoria cocida y picada en cubos. Rectificar y enfriar.

Relleno 2: Cocer la carne de cerdo en agua, sal, cebolla y ajo, mechar y saltear.

Para preparar la masa se debe remojar el morocho entero, cocer hasta que esté suave con un poco de ceniza o cal, luego se debe moler y amasar.





# Humita



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 choclos maduros desgranados (500 gramos)
- 6 cucharadas de mantequilla (90 gramos)
- 3 cucharadas de manteca de cerdo (45 gramos)
- $\frac{1}{4}$  queso fresco desmenuzado (125 gramos)
- $\frac{1}{2}$  cebolla blanca (30 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear (10 gramos)
- 2 huevos (100 gramos)
- Hojas de choclo
- Sal

## PREPARACIÓN:

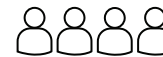
1. Moler el choclo o licuarlo.
2. Derretir en una sartén la manteca y la mantequilla, agregar al choclo, poner sal y polvo de hornear.
3. Preparar un refrito de cebolla blanca con aceite de achiote y el queso.
4. Separar las yemas de las claras de huevo. Poner las yemas en el choclo mezclando bien.
5. Batir las claras a punto de nieve e incorporar en forma envolvente en la preparación.
6. Poner sobre cada hoja de choclo un poco de la preparación colocando queso en el centro. Envolver.
7. Cocer al vapor entre 20 a 30 minutos.

Para preparar las humitas, el choclo debe estar KAO, es decir un estado popularmente conocido entre tierno y maduro. Tierno es el estado en que se cocina los choclos y seco en el que se hacen tostados.





# Tamal lojano



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de mote (454 gramos)
- 1 pechuga de pollo (250 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 3 huevos (150 gramos)
- 1 tallo de perejil (8 gramos)
- 2 cucharadas de aceite de achiote (30 gramos)
- ½ libra de arveja (225 gramos)
- ½ zanahoria (80 gramos)
- Sal
- Comino
- Hojas de achera

## PREPARACIÓN:

1. Dar un hervor al mote y molerlo o procesarlo hasta obtener una masa homogénea.
2. Rehogar cebolla blanca picada fina en aceite de achiote y mezclar con el mote molido y un huevo.
3. Cocer la pechuga de pollo con cebolla, ajo y sal. Enfriar y desmenuzar.
4. Preparar dos huevos duros y cortarlos.
5. Lavar y aplastar con un bolillo las hojas de achera.
6. Poner mote en el centro, pechuga de pollo, huevo duro, zanahoria cocida y picada en cubos pequeños y arveja cocida.
7. Envolver y cocer al vapor por 20 minutos.

Los envueltos también se conocen con el nombre de *choclotandas* o *choclotantas*, esto se debe a que *tanta* en kichwa significa pan.



# Tamal de maíz



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de harina de maíz tostado (454 gramos)
- 1 litro de caldo de vegetales (1000 mililitros)
- ½ taza de mantequilla (125 gramos)
- ½ libra de carne de cerdo (225 gramos)
- 2 cucharadas de pasta de maní (30 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 3 huevos (150 gramos)
- 1 rama de perejil (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- ½ pimiento rojo (40 gramos)
- ½ pimiento verde (40 gramos)
- Hojas de achera

## PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir el caldo, agregar mantequilla, sal y comino.
2. Sacar del fuego y poner la harina cernida, batir. En caso de ser necesario poner más caldo o harina hasta obtener una masa homogénea que se pegue en las manos.
3. Saltear la carne de cerdo picada en cubos con cebolla, ajo y sal. Agregar pasta de maní licuada con caldo y reducir.
4. Preparar un huevo duro y cortarlo.
5. Lavar y aplastar con un bolillo las hojas de achera.
6. Poner masa de harina de maíz en el centro, carne de cerdo, huevo duro, pimientos y perejil.
7. Envolver y cocer al vapor por 20 minutos.

Existe una enorme diversidad de tipos de tamal los cuales se clasifican dependiendo del tipo de masa (maíz, yuca, arroz, entre otros), por el relleno (pollo, pescado, cerdo, entre otros), o por el tipo de hoja que lo envuelve (choclo, achera, bijao, plátano y demás).







# Tamal de papa



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de papa chola (454 gramos)
- ½ pechuga de pollo (125 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 3 huevos (150 gramos)
- ½ pimiento verde (40 gramos)
- ½ pimiento rojo (40 gramos)
- 1 tallo de perejil (8 gramos)
- 1 cucharadita de polvo de hornear (3 gramos)
- 8 hojas de achera

## PREPARACIÓN:

1. Preparar un puré con la papa chola con cuidado de que no queden grumos, mezclar con polvo de hornear y una yema de huevo.
2. Cocer la pechuga de pollo con cebolla, ajo y sal. Enfriar y desmenuzar.
3. Preparar dos huevos duros hirviéndolos por 12 minutos y cortarlos en rodajas o cascos.
4. Lavar y aplastar con un bolillo las hojas de achera.
5. Poner el puré de papa en el centro de las hojas, pechuga de pollo desmenuzada, huevo duro, perejil y julianas de pimiento rojo y verde.
6. Envolver y cocer al vapor por 20 minutos.

Lo mejor para hacer la masa del tamal de papa es usar papas como la chola que tienen más almidones. Esto se debe a que con papas como las chauchas es más difícil tener una masa adecuada para un tamal.



# Tortillas de tiesto



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para la masa:

- 2 tazas de harina de maíz tostado (250 gramos)
- ½ taza de mantequilla (150 gramos)
- 2 cucharadas de manteca de cerdo (30 gramos)
- 2 tazas de caldo de vegetales (500 mililitros)
- Sal
- Comino

Para el relleno:

- ½ queso fresco rallado (250 gramos)

## PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir el caldo, agregar mantequilla, manteca, sal y comino.
2. Sacar del fuego y poner la harina previamente cernida, batir. En caso de ser necesario poner más caldo o harina hasta obtener una masa homogénea que no se pegue en las manos.
3. Formar tortillas con la masa y rellenarlas de queso, dar forma y asar en tiesto.

Los tiestos son platos grandes de barro que se ponen sobre el fuego. Para poder usarlos se deben curar primero, lo que quiere decir hervir leche entera con mantequilla y sumergir los tiestos por un par de horas en esta mezcla. Este proceso hace que la grasa selle los poros del barro, resultando en una superficie buena para cocinar.





# Ají de carne



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- ½ libra de costilla de res (227 gramos)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)
- 1 maqueño (150 gramos)
- 2 cucharadas de pasta de maní (30 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 1 libra de papa chola (454 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- ½ taza de aceite para freír (125 mm)
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cocer la costilla de res en olla de presión por 40 minutos con una hoja de cebolla, ajo, laurel y sal. Reservar el caldo y mechar la carne.
2. Rehogar cebolla, ajo, tomate concassé (sin piel ni semillas) y la mitad del maqueño repicados en aceite de achiote.
3. Agregar el caldo de la costilla y papa troceada, cocer hasta que la papa se deshaga.
4. Poner pasta de maní licuada con un poco de caldo, hervir y rectificar.
5. Servir con rodajas de maqueño fritas, carne mechada y culantro picado.

Esta sopa es tradicional de la cocina quiteña, generalmente consumida en ocasiones especiales o los días domingos.





# Arroz de cebada



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de costilla de cerdo (227 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 ajos (15 gramos)
- 1 litro de caldo de vegetales (1000 mililitros)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- ½ libra de papa chola (227 gramos)
- 1 taza de arroz de cebada (113 gramos)
- 1 hoja de col (60 gramos)
- 1 zanahoria (80 gramos)
- 1 tallo culantro y/o perejil (8 gramos)
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cortar en trozos medianos la costilla, sazonar con sal, pimienta y comino, rehogar en aceite.
2. Agregar cebolla blanca y ajo repicados, poner caldo de vegetales y hervir.
3. Añadir papas troceadas, zanahoria en cubos, cebada lavada y escurrida. Cocer.
4. Poner hojas de col troceadas, cocer hasta que todos los ingredientes estén listos. Rectificar y servir con culantro y/o perejil picado.

La creencia popular dice que si una familia ecuatoriana toma esta sopa el día lunes tendrá alimentos durante toda la semana. Tal impacto tuvo esta costumbre que se extendió por toda la serranía.



# Arvejas con guineo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro caldo de vegetales (1000 mililitros)
- ½ taza de arvejas (60 gramos)
- 2 plátanos seda verde (200 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 tazas de queso (250 gramos)
- ½ taza de leche (125 mililitros)
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Preparar un caldo de vegetales. Cocer en este mismo las arvejas.
2. Rallar los plátanos seda verdes sobre el caldo.
3. Agregar la leche y el queso desmenuzado.
4. Agregar el culantro o perejil picado y rectificar con sal y comino.

Es una de las variantes más conocida del repe, lo que ha causado que muchas personas fuera de la provincia de Loja las confundan.







# Caldo de patas



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1½ libra pata de res (681 gramos)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)
- 2 tazas mote (250 gramos)
- 2 cucharadas de pasta de maní (30 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 gramos)
- 2 ajos (15 gramos)
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cocer la pata de res por una hora en olla de presión con cebolla, ajo, sal y laurel.
2. Hacer un refrito con cebolla blanca y ajo repicados. Poner el caldo de la cocción de la pata, pata picada, mote, pasta de maní y dejar hervir.
3. Rectificar y agregar cebolla blanca picada en tiras finas y orégano.

Esta sopa tiene algunas variantes en el país: en el sur de la Sierra se elabora con pepa de zambo en lugar de maní, en la Sierra norte se sirve con papa y en algunas provincias de la Costa se la conoce con el nombre de mondongo.



# Colada de haba



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de harina de haba (60 gramos)
- ½ libra de pecho de res (227 gramos)
- ½ cebolla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- ½ libra papa chola (227 gramos)
- 1 hoja de col (60 gramos)
- ½ libra de maíz tostado
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

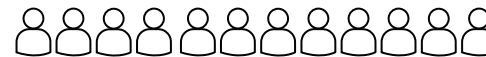
1. Cocer el pecho de res en olla de presión por una hora, deshilar la carne y reservar el caldo.
2. Preparar un refrito de cebolla y ajo, en aceite de achiote, agregar el caldo y hervir.
3. Poner papa troceada, harina de haba disuelta en caldo y hojas de col. Cocer y rectificar.
4. Dorar en aceite la carne de res, servir con tostado y culantro finamente picado.

Esta sopa se solía servir acompañada de maíz tostado y carne mechada de res. Generalmente se tomaba en las haciendas de la Sierra.





# Fanesca



Receta para 12 personas

## INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de achiote (30 mililitros)
- 2 cucharadas de mantequilla (30 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 1 taza de zambo (125 gramos)
- 1 taza de zapallo (125 gramos)
- ½ taza de arroz (60 gramos)
- ½ hoja de col (30 gramos)
- ½ libra bacalao salado (227 gramos)
- 2 litros de leche (2000 mililitros)
- ¼ litro de crema de leche (250 mililitros)
- ¼ de queso fresco (125 gramos)
- ½ libra de arveja (227 gramos)
- ½ libra de choclo (227 gramos)
- ½ libra de fréjol (227 gramos)
- ½ libra de habas (227 gramos)
- ½ libra de chocho (227 gramos)
- 2 cucharadas de pasta de maní (30 gramos)
- Orégano
- Sal
- Comino

### Para los adornos:

- 1 taza de harina (125 gramos)
- 2 huevos
- 1 plátano maduro (150 gramos)
- 1 tallo de perejil (8 gramos)
- Aceite para freír

La fanesca es una muestra del sincretismo cultural de la gastronomía local, la cual se deriva de la *uchucuta* prehispánica que se tomaba en honor a la fiesta del Mushuk nina y del Inti ñan el inicio del año andino. Después de la llegada de los españoles se toma en Semana Santa y se agrega leche y pescado salado.



## PREPARACIÓN:

1. Remojar el pescado en leche el día anterior, cocer y escurrir. Ponerlo en leche por un día, cocer en la leche, cernir y reservar la leche. Desmenuzar el pescado.
2. Cocer por separado los granos y pelar. Reservar el agua de la cocción de cada uno.
3. Preparar un refrito con aceite de achiote, mantequilla y cebolla blanca finamente picada.
4. Agregar arroz cocido y licuado, col repicada y cubos pequeños de zambo y zapallo.
5. Poner la leche de la cocción del pescado y dejar hervir.
6. Agregar pasta de maní licuada con leche.
7. Añadir los granos cocidos y pelados, crema de leche y queso desmenuzado.
8. Rectificar con sal y comino, agregar el orégano.
9. Servir con mini empanadas de queso, masas de harina fritas, huevo duro, maduros fritos, pescado desmenuzado y perejil.





# Locro base



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra papa chola (454 gramos)
- ½ libra papa chaucha (227 gramos)
- ½ libra papa leona o cecilia (227 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1½ litros de caldo de vegetales

## PREPARACIÓN:

1. Pelar las papas, picar finamente la mitad de la papa chola y trocear el resto.
2. Rehogar la papa picada en aceite de achiote.
3. Agregar cebolla blanca picada y las papas troceadas.
4. Añadir caldo de vegetales y hervir. Remover de vez en cuando para evitar que se asiente el locro base.
5. Cocinar hasta que se obtenga la textura del locro.
6. Reservar.

Las recetas tradicionales de locro piden que se empleen tres tipos de papa de diferentes texturas, por ejemplo: papa chola, papa chaucha y papas chugchidas, que son las que se recogen al final de la cosecha y son más duras.







# Locro de cuero reventado



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro de locro base (1000 mililitros)
- $\frac{1}{4}$  de queso fresco (125 gramos)
- 1 aguacate (150 gramos)
- 4 trozos de cuero reventado (100 gramos)
- 1 tallo de perejil y/o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Hervir el locro base, rectificar sal y comino. Si resulta muy espeso se puede agregar un poco de caldo de vegetales.
2. Servir con queso, perejil y/o culantro, cuero reventado y aguacate.

Se puede hacer dos variedades de locro con cuero de cerdo, uno con el cuero fresco, que debe ser precocinado y agregado al momento de poner el caldo de vegetales y este de cuero reventado.



# Locro de mote



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro de locro base (1000 mililitros)
- 1 cucharada de aceite deachiote (15 mililitros)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- ¼ libra de carne de cerdo (113 gramos)
- ¼ libra de mote (113 gramos)
- 1 cucharada de pasta de maní (15 gramos)
- 1 tallo de perejil y/o culantro (8 gramos)
- 1 aguacate (150 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Rehogar en aceite deachiote la carne de cerdo picada y sazonada con sal, pimienta y comino.
2. Agregar cebolla blanca y ajo repicados.
3. Poner mote, pasta de maní licuada con caldo o parte del locro base.
4. Hervir, rectificar con sal y comino.
5. Servir con perejil y/o culantro y aguacate.

Las cáscaras de las zanahorias, las primeras hojas de las cebollas, los tallos del perejil o el culantro son muy buenos para preparar los caldos de vegetales.





# Locro de nabo o acelga



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro de locro base (1000 mililitros)
- ½ taza de leche (125 mililitros)
- 2 hojas de nabo o acelga (100 gramos)
- ½ queso fresco (250 gramos)
- 1 tallo de perejil y/o culantro (8 gramos)
- 1 aguacate (150 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Hervir el locro base con las hojas de nabo o la acelga.
2. Cuando estén cocidas agregar leche, rectificar sal y comino.
3. Servir con queso, perejil y/o culantro finamente picados y aguacate.

Se puede reemplazar las hojas de nabo o acelga por otras como espinaca, berros, col u otras.





# Locro de queso



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro de locro base (1000 mililitros)
- ½ taza leche (125 mililitros)
- ½ queso fresco (250 gramos)
- 1 aguacate (150 gramos)
- 1 tallo de perejil y/o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Hervir el locro base y agregar leche, dejar que vuelva a hervir.
2. Rectificar sal y comino.
3. Servir con queso, perejil y/o culantro finamente picados y aguacate.

La palabra locro viene del kichwa *lugru* que significa sopa de papas u otras sopas de granos y raíces.



# Mote pata



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra pata de res (454 gramos)
- ¼ libra tocino (113 gramos)
- ¼ libra cuero de cerdo (113 gramos)
- ¼ libra panza de res (113 gramos)
- ¼ libra chorizo español (113 gramos)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)
- 2 tazas de mote (250 gramos)
- ½ taza de pepa de zambo o maní (100 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Orégano
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cocer la pata de res por una hora en olla de presión con cebolla, ajo, sal y laurel. Picar y reservar.
2. Cocer la panza de res por 40 minutos en olla de presión con sal y hojas de laurel. Picar en cubos y reservar.
3. Cocer el cuero por 20 minutos en olla de presión con cebolla, sal y ajo. Picar y reservar.
4. Hacer un refrito con cebolla blanca, tocino en trozos, chorizo picado y ajo.
5. Poner el caldo de la cocción de la pata, cuero y panza, añadir la pata picada, cuero picado, panza picada, mote, pepa de zambo licuada con caldo y dejar hervir.
6. Rectificar, agregar culantro picado y orégano.

Es una elaboración tradicional del austro del país, el cual típicamente se consume en carnaval en la ciudad de Cuenca y en algunas celebraciones de los diferentes cantones azuayos.







# Repe lojano



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro de caldo de vegetales (1000 mililitros)
- 2 plátanos seda verde (200 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 tazas de queso (250 gramos)
- ½ taza de leche (125 mililitros)
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Preparar un caldo de vegetales.
2. Rallar los plátanos seda verdes sobre el caldo.
3. Agregar la leche y el queso desmenuzado.
4. Agregar el culantro o perejil picado y rectificar con sal y comino.

Esta sopa es emblemática de la provincia de Loja, por lo que el Ministerio de Turismo del Ecuador la designó como parte del mapa turístico gastronómico del Ecuador.



# Sancocho



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de costilla de res (227 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- ½ cebolla blanca (30 gramos)
- 1 yuca pequeña (200 gramos)
- 1 plátano verde (200 gramos)
- 1 choclo entero (120 gramos)
- 2 cucharadas de arroz (30 gramos)
- ¼ libra de arveja (113 gramos)
- 1 zanahoria (80 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cocer la costilla de res en olla de presión por 40 minutos con cebolla, ajo, laurel y sal. Reservar el caldo y cortar la carne en cubos.
2. Rehogar cebolla y ajo repicados, poner el caldo de la cocción de la costilla, arveja, choclo cortado en medallones gruesos y la yuca troceada, hervir hasta que la yuca esté blanda.
3. Poner verde troceado, zanahoria picada en cubos pequeños, carne picada y arroz. Cocer hasta que todos los ingredientes estén listos.
4. Rectificar y servir.

### Para Servir:

1. Picadillo: mezcla de culantro y cebolla blanca picada.
2. Colocar esta mezcla sobre la sopa.

El sancocho es una sopa nacional que adquiere su forma actual con el funcionamiento del tren, esto hace posible el intercambio de productos entre la Costa y la Sierra.





# Sopa de lluspas



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de pecho de res (227 gramos)
- 1 zanahoria (80 gramos)
- 1 hoja de col (60 gramos)
- ½ libra papa chola (227 gramos)
- ½ libra harina de maíz tostado (227 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 dietes de ajo (15 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 tallo de perejil (8 gramos)
- 4 cucharadas de mantequilla (60 gramos)
- ⅛ de queso fresco (60 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el pecho de res 30 minutos en olla de presión. Escurrir, picar en cubos y reservar el caldo.
2. Preparar un refrito de cebolla y ajo, agregar el caldo de la cocción del pecho de res y zanahoria picada. Dejar hervir.
3. Agregar papa troceada y col picada. Cocer.

### Para las lluspas:

1. Poner a hervir 250 mililitros de caldo, 100 gramos de mantequilla y sal.
2. Agregar harina de maíz y batir, se debe tener una masa homogénea que no se pegue en las manos.
3. Se forman pequeñas bolitas de 1 centímetro de diámetro y se las rellena de queso rallado.
4. Añadir las bolitas de maíz y cocer hasta que floten.
5. Rectificar y servir con perejil picado.

Si a las bolas de harina de maíz se les hace un huequito con el dedo meñique pasa a llamarse sopa de longuitos de maíz en la Sierra norte.



# Sopa de quinua



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de costilla de cerdo (227 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 ajo (15 gramos)
- 1 litro de caldo de vegetales (1000 mililitros)
- 1 cucharada de pasta de maní (15 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- ½ libra de papa chola (227 gramos)
- 1 taza de quinua (120 gramos)
- 1 hoja de col (60 gramos)
- 1 zanahoria (80 gramos)
- 1 tallo de culantro y/o perejil (8 gramos)
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Cortar en trozos medianos la costilla, sazonar con sal, pimienta y comino, rehogar en aceite de achiote.
2. Agregar cebolla blanca y ajo repicados, poner caldo de vegetales, maní licuado y hervir.
3. Añadir papas troceadas, zanahoria en cubos y quinua, cocer.
4. Poner hojas de col troceadas, cocer hasta que todos los ingredientes estén listos. Rectificar y servir con culantro y/o perejil picado.

La quinua es originaria de los Andes y en el país la elaboración más representativa es la sopa. En la Sierra también se hacen bebidas como chicha, se cocina y se usa como reemplazo del arroz en varios platos principales, así como también se utiliza este producto como postre en la quinua con leche.





# Timbushca



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

Para el caldo:

- ½ libra de pecho o costilla de res (227 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 4 unidades de papa chola (240 gramos)
- 1½ hojas de col (90 gramos)
- ¼ de libra de mote (113 gramos)
- Sal
- Comino

Para la salsa de maní:

- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- ½ cebolla blanca (30 gramos)
- ¼ de taza de leche (62 mililitros)
- ½ taza de maní (125 gramos)
- 1 huevo duro
- 1 tallo de perejil o culantro (8 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cocer el pecho o la costilla de res en una olla de presión. Picar la carne y reservar el caldo.
2. Preparar un refrito en aceite de achiote de ajo y cebolla blanca.
3. Agregar el caldo y cocer papas enteras y las hojas de col.
4. Añadir mote, carne picada y rectificar con sal y comino.

Para la Salsa de Maní:

1. Rehogar la cebolla en aceite de achiote, poner el maní licuado previamente con la leche.
2. Cuando reduzca, agregar el culantro y huevo duro picado. Rectificar con sal y comino.
3. Servir el caldo y una papa entera. Poner la salsa de maní sobre la papa.

En kichwa *timbushca* significa «cosa hervida». Así se denomina esta sopa que se realiza generalmente con cortes duros de res como la costilla y el pecho y que necesitan largas cocciones.



# Aguado de gallina



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 presas de gallina de campo (800 gramos)
- 2 litros de caldo de ave (2000 mililitros)
- ½ taza de arroz (50 gramos)
- ¼ libra de arveja (113 gramos)
- ½ zanahoria (40 gramos)
- ½ libra de papa chola (227 gramos)
- ¼ libra de papanabo (113 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- 1 cucharada de aceite (15 mililitros)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Dorar presas condimentadas de pollo en aceite, agregar cebolla y ajo repicados y poner caldo de ave. Dejar hervir hasta que las presas estén suaves.
2. Agregar arvejas y cocer hasta que estén suaves. Poner papa troceada, zanahoria y papanabos picados en cubos el arroz y dejar cocer.
3. Rectificar y servir con picadillo de cebolla blanca y culantro.

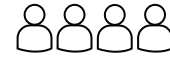
Se denomina aguado no por ser una sopa, sino por ser un palto fuerte o principal al que se le agregó en un inicio caldo de gallina. Es originario de la Sierra central del país y se lo prepara en todo su territorio.







# Cariucho de pernil o cuy



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1½ libras de pierna de cerdo o 1 cuy (680 gramos)
- ¼ taza de achiote en grano (30 gramos)
- ½ taza de jugo de limón sutil (125 mililitros)
- 4 dientes de ajo (30 gramos)
- 1 cebolla perla o paiteña (100 gramos)
- 1 cucharada de sal (15 gramos)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (3 gramos)
- 1 cucharadita de comino molido (3 gramos)
- 2 clavos de olor (½ gramo)

## PREPARACIÓN:

1. Licuar o moler achiote en grano, cebolla, ajo, jugo de limón, sal, pimienta, comino y clavo de olor hasta tener una pasta homogénea.
2. Cubrir la pierna de cerdo o el cuy con la pasta. Marinar por dos días.
3. Hornear a temperatura baja, media hora por cada libra.
4. Guarnecer con papas cocidas; salsa de maní, pepa de zambo o cebollas; lechuga, tomate y aguacate.

Las palabras kichwas *cari* que significa macho u hombre y *ucho* que es ají, componen esta elaboración de la Sierra que se puede servir también con las salsas de queso, cebolla, huevo o pepa de zambo en lugar de la de maní.



# Carne colorada



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de carne de cerdo (454 gramos)
- 2 cucharadas achiote en grano (10 gramos)
- 1 cebolla perla (100 gramos)
- 4 dientes de ajo (30 gramos)
- ½ taza de jugo de limón (125 mililitros)
- 1 libra de papa cecilia cocidas (454 gramos)
- 1 libra de mote cocido (454 gramos)
- ½ libra de maíz tostado (227 gramos)
- 1 taza de salsa de queso (250 mililitros)
- 1 aguacate (150 gramos)
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Picar la carne de cerdo en tiras largas.
2. Licuar achiote en grano, ajo, cebolla, jugo de limón, sal, pimienta y comino hasta obtener una pasta homogénea. Poner sobre la carne y refrigerar un día.
3. Asar la carne en una plancha, paila o tiesto.
4. Servir con papas cocidas, salsa de queso, mote, tostado y aguacate.

Esta elaboración es originaria de Cotacachi en la provincia de Imbabura, sin embargo, la preparación ha trascendido la provincia por lo que en la actualidad se la puede comer en todo el país.





# Cecina con mote pillo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de carne de cerdo (454 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- ½ cebolla perla (50 gramos)
- 1 libra de mote (454 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 taza de leche (250 mililitros)
- 2 huevos
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 1 tallo de culantro (8 gramos)
- ¼ de queso fresco (125 gramos)
- Sal
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Cecinar (cortar en filetes finos) y espalmar (golpear con un maso) la carne de cerdo, frotar con ajo, cebolla, sal y comino. Secar o ahumar un día.
2. Asar el carbón o plancha.
3. Rehogar cebolla blanca en aceite de achiote, poner mote y leche. Dejar reducir.
4. Agregar queso desmenuzado y huevo, batir. Rectificar con sal y comino, servir con culantro picado.

La costumbre de ahumar, secar o salar la carne con la finalidad de conservarla es prehispánica en el país. Se encuentra arraigada tanto en la Costa, en los guisos de carne de monte; en la Sierra, en el charky; o en la Amazonía con peces y carne de caza.



# Chugchucara



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 libras de carne de cerdo, pierna y/o costilla (908 gramos)
- 1 cebolla blanca (60 gramos)
- 4 dientes de ajo (30 gramos)
- 1 libra de lonja de cerdo (454 gramos)
- 4 pedazos de cuero reventado de cerdo
- 1 libra de papa chola (454 gramos)
- 1 plátano maduro (150 gramos)
- ½ libra de maíz para tostado (227 gramos)
- ¼ libra de canguil (113 gramos)
- 1 libra de mote (454 gramos)
- ¼ libra de harina (113 gramos)
- 2 cucharadas de mantequilla (30 gramos)
- ¼ queso tierno (125 gramos)
- Canela
- Azúcar
- Aceite de fritura
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cortar lonja de cerdo en cubos pequeños, poner a hervir con agua, cebolla, ajo y sal. Cuando se evapore el agua bajar el fuego y dejar dorar en la grasa natural del cerdo. Retirar los chicharrones y reservar la manteca.
2. Cortar carne de cerdo en trozos grandes, poner a hervir con agua, cebolla, ajo y sal. Cuando se evapore el agua bajar el fuego, agregar la manteca del chicharrón y dejar dorar en la grasa natural del cerdo.
3. Sacar la carne y en la manteca dorar papa pelada y picada en trozos grandes; maduros picados y preparar canguil y tostado.
4. Calentar el mote en agua.
5. Para las empanadas de mejido, mezclar harina, mantequilla, sal y agua caliente hasta obtener una masa homogénea. Para el relleno desmenuzar queso y poner en un sartén con azúcar, batir hasta que se seque el suero, agregar huevo y canela en polvo. Formar las empanadas y freír en aceite caliente.

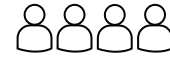
Esta elaboración toma el nombre de las palabras kichwas *chugchuna* que significa temblar o tembloroso y *cara* que es cuero o pellejo. Se refiere al cuero blando y con grasa con el que se cocina la fritada para que pueda soltar la manteca necesaria para freírse.







# Fritada de Atuntaqui



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 libras de carne de cerdo, pierna y/o costilla (908 gramos)
- 2 unidades de cebolla blanca (120 gramos)
- 4 dientes de ajo enteros (30 gramos)
- 1 libra de papa chola (454 gramos)
- ½ libra de maíz para tostado (227 gramos)
- 1 libra de mote (454 gramos)
- ¼ de queso fresco (125 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cortar carne de cerdo en trozos medianos, poner a hervir con agua, cebolla, ajo y sal. Cuando se evapore el agua, bajar el fuego, agregar aceite de achiote y dejar dorar.
2. Preparar llapingachos cociendo papa chola con sal y cebolla blanca. Aplastar hasta obtener un puré. Amasar con aceite de achiote y mantequilla. Formar las tortillas rellenándolas de queso y dorar en un sartén o plancha.
3. Servir con tostado y mote.

Esta fritada toma su color rojizo tradicional por agregar manteca con achiote al momento de dorar la carne.



# Molo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 libras de papa chola (454 gramos)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 unidad de cebolla blanca (60 gramos)
- 1 taza de leche (240 mililitros)
- $\frac{1}{4}$  de queso fresco (125 gramos)
- $\frac{1}{2}$  taza de maní tostado (125 gramos)
- Sal
- Perejil

## PREPARACIÓN:

1. Pelar y cocer las papas, reducir a puré.
2. Rehogar cebolla en aceite de achiote y mantequilla, agregar leche licuada con maní y el puré de papa.
3. Rectificar y servir con un bastón de queso, cebolla blanca y perejil.

Es parte del menú de Viernes Santo, que se complementa con dulce de higos o arroz de leche. En algunas familias quiteñas se sirve también pastel de manzana en esta ocasión.





# Mote sucio



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 libra de mote (454 gramos)
- 1 taza de mapahuirá o chusi fritada (125 gramos)

## PREPARACIÓN:

1. La mapahuirá o chusi fritada es el resultado de la cocción de la fritada, la manteca con residuos de carne de cerdo
2. Agregar el mote y cocinar a fuego lento.

La *mapahuirá* o grasa negra puede ser reemplazada por la «chusi fritada» que es lo que queda en la paila de bronce luego de hacer la fritada.



# Seco de chivo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1½ libras de carne de chivo, borrego en la Sierra (680 gramos)
- 2 tazas de caldo de vegetales (250 mililitros)
- 1 cucharada de aceite de achiote (15 mililitros)
- 1 cebolla perla (100 gramos)
- 2 dientes de ajo (15 gramos)
- 1 pimiento verde (80 gramos)
- 1 tomate riñón (120 gramos)
- 2 cucharadas de vinagre (30 mililitros)
- 1 taza de chicha de jora, cerveza o jugo de naranjilla (250 mililitros)
- 1 tallo de perejil y/o culantro (8 gramos)
- Sal
- Pimienta
- Comino

## PREPARACIÓN:

1. Limpiar y cortar en cubos grandes la carne de chivo, marinar por una hora con vinagre en refrigeración.
2. Salpimentar, poner comino en la carne, dorar en aceite de achiote.
3. Agregar ajo, tomate, cebolla y pimientos repicados. Agregar caldo de vegetales y (chicha, cerveza o jugo de naranjilla). Dejar cocer a fuego alto por 45 minutos. Espumar durante la cocción.
4. Rectificar y poner perejil y/o culantro repicado.
5. Servir con arroz, papas o yucas cocidas y vegetales.

Esta elaboración tiene muchas variantes en todo el país, por ejemplo, se puede poner chicha para marinar la carne y luego para su cocción en la Sierra, jugo de naranjilla en las zonas cálidas, cerveza o vinagre.





# Buñuelos



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina (250 gramos)
- 2 tazas de agua (250 mililitros)
- 4 cucharadas de mantequilla (60 gramos)
- 1 huevo (50 gramos)
- 1 cucharadita de polvo de hornear (5 gramos)
- Sal
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. Hervir agua y agregar sal y mantequilla.
2. Sacar del fuego y poner harina con polvo de hornear, batir.
3. Agregar un huevo y batir hasta tener una masa homogénea.
4. Freír porciones del tamaño de una cuchara en aceite.
5. Servir con miel de panela o miel de azahares.

Las masas fritas se sirven generalmente con miel dentro de la cocina ecuatoriana. Esta puede ser de abeja, panela, azahares, caña de azúcar y más.



# Canelazo o naranjillazo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

### *Canelazo*

- 8 unidades de canela en tallo (24 gramos)
- 1 taza de azúcar o panela (190-160 gramos)
- 8 onzas de aguardiente (480 mililitros)
- Limón

### *Naranjillazo*

- 2 tazas de jugo de naranjilla (480 mililitros)
- 8 unidades de canela en tallo (24 gramos)
- 1 taza de azúcar o panela (190-160 gramos)
- 8 onzas de aguardiente (480 mililitros)
- Limón

## PREPARACIÓN:

1. Hervir agua y agregar tallos de canela.
2. Cocer por 30 minutos y verter agua fría. Tapar y dejar reposar 30 minutos.
3. Para el canelazo: endulzar, agregar limón y cernir.
4. Para el naranjillazo: volver al fuego, agregar jugo de naranjilla, endulzar y cernir.
5. Tanto para el Canelazo como para el Naranjillazo, servir caliente con aguardiente.

Esta bebida es tradicional de las fiestas de los pueblos y ciudades en la Sierra ecuatoriana, donde el frío de las noches es contrarrestado con esta bebida caliente complementada con aguardiente de caña.





# Colada morada



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de harina de maíz morado (227 gramos)
- 4 litros de agua de hierbas (hierba luisa, cedrón, arrayán, hojas de naranja y ataco)
- 2 tallos de canela (6 gramos)
- 4 pimientas dulces (1 gramo)
- 4 clavos de olor (1 gramo)
- 1 piña (300 gramos)
- 1 babaco (300 gramos)
- ½ libra de frutilla (227 gramos)
- ½ libra de mora (227 gramos)
- ½ libra de mortiño (227 gramos)
- 3 naranjillas (210 gramos)
- 2 ishpingos
- Azúcar o panela

## PREPARACIÓN:

1. Preparar agua de hierbas y especias con clavo de olor, canela, ishpingo, pimienta dulce, hierba luisa, cedrón y ataco. Hervir por 30 minutos e infusionar hoja de naranja y arrayán. Reposar un día.
2. Cernir harina de maíz negro y verter sobre esta el agua de hierbas. Reposar en un lugar fresco por dos días.
3. Poner a cocinar la harina batiendo constantemente. Una vez que hirvió poner jugos de mora, mortiño y naranjilla.
4. Agregar piña y babaco picado. Endulzar con azúcar o panela.
5. Agregar frutillas picadas y apagar.

Los orígenes de la colada morada se pierden en el tiempo. Hay registros de los señoríos preincaicos en la zona actual de Quito, donde se menciona una cocción de sangre de llamas con harina de maíz morado.



# Chicha de jora



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 3 tazas de harina de jora (375 gramos)
- 2 litros de agua de hierbas (hierba luisa, cedrón, arrayán y hojas de naranja)
- 3 unidades de ishpingo (9 gramos)
- 3 unidades canela en tallo (9 gramos)
- 5 unidades de pimienta dulce (1 gramo)
- 5 unidades de clavo de olor (1 gramo)
- 1 taza de azúcar o panela (190-160 gramos)

## PREPARACIÓN:

1. Preparar agua de hierbas y especias con clavo de olor, canela, ishpingo, pimienta dulce, hierba luisa y cedrón. Hervir por 30 minutos e infusionar hoja de naranja y arrayán. Reposar un día.
2. Cernir harina de jora y verter sobre esta el agua de hierbas. Reposar en un lugar fresco por dos días.
3. Cocer batiendo constantemente. Dejar hervir por 30 minutos.
4. Endulzar con panela o azúcar.
5. Dejar reposar en pondo hasta obtener la madurez requerida.

La jora, que es la harina del maíz germinado, tiene características nutricionales muy importantes, sabiduría que ha formado parte de los pueblos andinos desde hace miles de años.





# Dulce de babaco



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ babaco (500 gramos)
- 1 taza de azúcar o panela (125 gramos)
- 1 taza de agua (125 gramos)
- ½ tallo de canela (1½ gramos)
- 2 unidades de clavo de olor (½ gramo)

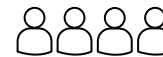
## PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar el babaco en cubos o tiras largas.
2. Poner a hervir en agua el babaco, clavo de olor, canela y azúcar o panela.
3. Reducir hasta obtener un dulce con miel.

El babaco es una planta híbrida de las diversas variedades de papayuelos, se presume que surgió del cruce de los chamburos y los chigualcanes. Estas son nativas de la zona ecuatorial de los Andes.



# Dulce de zapallo



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de zapallo picado (250 gramos)
- 2 tazas de leche (250 mililitros)
- 1 taza de panela (125 gramos)
- ½ vainilla en vaina (½ gramo)
- ½ tallo de canela (1½ gramos)
- 3 unidades de pimienta dulce (½ gramo)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)

## PREPARACIÓN:

1. Pelar y picar el zapallo en pedazos pequeños, poner a hervir con agua, pimienta dulce y hoja de laurel.
2. Cuando el zapallo esté suave escurrir, sacar pimientas y laurel.
3. Volver a una olla, agregar leche, canela y vainilla. Cocer hasta tener la textura de un dulce.

Estos tipos de dulces tienen origen en los conventos de la colonia, donde las monjas elaboraban una gran diversidad de estos. Se puede reemplazar el zapallo por zambo, camote, zanahoria blanca y muchos otros.





# Jucho o cucho



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro agua de hierbas (hierba luisa, cedrón y hoja de naranja)
- 6 cucharadas de panela o azúcar (90 gramos)
- 1 taza capulí (125 gramos)
- 2 unidades durazno (150 gramos)
- 2 unidades pera (150 gramos)
- 1 unidad membrillo (125 gramos)
- 3 unidades de claudia (150 gramos)
- 2 unidades de manzana delicia o emilia (250 gramos)
- 1 unidad de ishpingo (3 gramos)
- ½ tallo canela (1½ gramos)

## PREPARACIÓN:

1. Preparar agua de hierbas, canela e ishpingo.
2. Cocer en esta agua duraznos pelados y azúcar o panela.
3. Cuando los duraznos estén suaves poner pera, membrillo y manzana picada, hervir.
4. Cuando las frutas estén suaves poner capulí y claudia picada.
5. Rectificar el dulce.

Esta bebida es originaria de la Sierra centro. En la ciudad de Riobamba se cocina con arroz de cebada y con algunas frutas enteras como duraznos y claudias.



# Miel de azahares



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar (125 gramos)
- 1 taza de agua (125 mililitros)
- ½ tallo de canela en rama (1½ gramos)
- Flores de azahares

## PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir agua, azúcar, flores y canela.
2. Reducir a punto de miel.

Los azahares son las flores de los cítricos, cada una aporta con sabores y olores distintos. Los más usados son los de limón, naranja y mandarina.





# Miel de panela



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 taza panela entera o molida (125 gramos)
- 1 taza de agua (125 mililitros)
- ½ tallo de canela en rama (1½ gramos)
- 2 unidades clavo de olor (½ gramo)

## PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir agua y panela, agregar canela y clavo de olor.
2. Reducir a punto de miel.

La panela también es conocida en el país como raspadura, piloncillo, tapa de dulce, empanizado, raspadura de guarapo, panocha y chancaca.



# Morocho



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- ½ libra de morocho partido (227 gramos)
- 1 litro de leche (1000 mililitros)
- 1 hoja de laurel (½ gramo)
- 1 tallo de canela (3 gramos)
- ½ taza de panela molida (100 gramos)
- ¼ taza de pasas (30 gramos)
- ½ vaina de vainilla (¼ gramo)

## PREPARACIÓN:

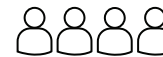
1. Remojar el morocho partido por 12 horas.
2. Cernir y lavar.
3. Poner en olla de presión con agua, canela y una hoja de laurel, cocer por 30 minutos. Reservar el morocho con el líquido de la cocción y retirar la hoja de laurel.
4. En una olla poner leche, vainilla, pasas y panela. Dejar hervir y agregar el morocho cocido.
5. Rectificar el dulce si es necesario.

En el Ecuador existen casi 200 variedades de maíz. Sin embargo, para hacer morocho se necesita un tipo de maíz duro y blanco que debe ser molido y remojado por lo menos medio día antes de ponerlo a cocinar.





# Ponche quiteño



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1½ litros de leche (1500 mililitros)
- 8 unidades de canela en tallo (24 gramos)
- 2 unidades de limón (60 gramos)
- 1 taza de azúcar o panela (190-160 gramos)
- 1 pizca de canela en polvo (0,3 gramos)
- 3 huevos
- Vainilla

## PREPARACIÓN:

1. Hervir leche con canela, vainilla y cáscara de limón. Cernir y reservar.
2. En baño maría poner yemas de huevo y azúcar o panela. Batir constantemente e ir agregando leche aromatizada.
3. Incorporar claras de huevo a punto de nieve de forma envolvente.
4. Servir con canela en polvo.

Esta bebida tradicional del centro histórico de Quito tiene una de sus variantes al agregarle aguardiente. En los años sesenta se le ponía un licor llamado Mallorca Flores de Barril que por el diseño de su etiqueta se conocía como guagua montado o huevada quiteña.



# Pristiños



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina (250 gramos)
- 4 cucharadas de mantequilla (60 gramos)
- 1 huevo (50 gramos)
- Agua tibia con sal
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. Incorporar mantequilla a la harina, formar un volcán, agregar huevo y agua tibia con sal hasta obtener una masa homogénea.
2. Estirar la masa con un bolillo y cortar rectángulos largos, hacer unas incisiones con un cuchillo y formar los pristiños.
3. Freír en aceite.
4. Servir con miel de panela o miel de azahares.

Existe una diversidad amplia de masas de frituras, generalmente para los pristiños se realizan masas lampreadas, endulzándolas con azúcar, panela, miel u otros ingredientes.





# Rosero



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 1 litro de agua de hierbas, hierba luisa, cedrón y hojas de naranja (1000 mililitros)
- ½ libra de mote (227 gramos)
- ½ libra de chamburo (227 gramos)
- ¼ litro de jugo de naranjilla (250 mililitros)
- ¼ litro agua de azahares (250 mililitros)
- ¼ litro agua de rosas (250 mililitros)
- 3 tazas de frutillas (450 gramos)
- 1 taza de azúcar o panela (190-160 gramos)
- Canela
- Limón

## PREPARACIÓN:

1. Preparar el agua de hierbas, reservar.
2. Agregar el mote picado (sin la hembrilla), chamburo picado, canela y azúcar o panela.
3. Poner el jugo de naranjilla, agua de azahares, agua de rosas y dejar hervir.
4. Rectificar el dulce, poner frutillas picadas y apagar.
5. Servir con unas gotas de limón.

En el austro ecuatoriano, sobre todo en la ciudad de Gualaceo, se realiza desde hace mucho tiempo el rosero, el cual tiene características propias. Por ejemplo, este a diferencia del quiteño no tiene frutillas.

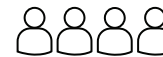




# Amazonía ecuatoriana



# Uchumanga o uchumanka



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 presas de gallina criolla (800 gramos)
- ½ libra de patas muyu (227 gramos)
- ½ tallo de palmito fresco (200 gramos)
- ½ libra de yuca (227 gramos)
- 1 ají amaru shungo (6 gramos)
- 1 hoja de culantro de monte (2 gramos)
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Hervir la gallina con sal y hojas de culantro de monte por dos horas.
2. Sacar la gallina, cortar en presas y asar al carbón hasta que esté dorada.
3. En el caldo poner la yuca hasta que esté suave, agregar el patas muyu y el palmito picado. Hervir y poner las presas de gallina y el ají entero. Hervir 20 minutos.
4. Retirar el ají y servir.

García, C. e. (2016). Identificación del Patrimonio Alimentario hacia la construcción del Atlas Gastronómico del Ecuador región Amazónica. Manuscrito no publicado. Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador.

También llamada *uchumanka* en kichwa, todos sus ingredientes son de origen amazónico y su elaboración viene desde las generaciones más antiguas de los kichwas amazónicos (García, 2016).



# Chontacuros o mayones asados



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 12 chontacuros o mayones
- Yuca

## PREPARACIÓN:

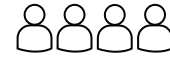
1. Lavar los chontacuros y pasarlos por pinchos de bambú.
2. Asarlos a la parrilla.
3. Servir con yuca cocida.

El chontacuro o mayón es la larva de un escarabajo negro que crece en el tronco de palmas y otros árboles. Los más comunes son los que se obtienen de la chonta, el pambil, el morete, la ungurahua y diferentes variedades de cacao. En kichwa se lo llama *chonta kuro*, en zapara *kuru* y en waorani *paca* (Gómez et al., 1996, p. 33; De la Torre et al., 2018, p. 205 como se citó en García, 2016, p. 510).





# Maito o maitu



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 4 cachamas o 20 mayones
- 1 tallo de palmito fresco (400 gramos)
- 4 hojas de ajo
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Limpiar la cachama, hacer cortes paralelos en los lomos. Poner sal. Si se prepara el maito de mayones hay que lavarlos.
2. Colocar en las hojas de bijao el pescado, palmitos y las hojas de ajo.
3. Envolver, atar y cocer a la brasa o al borde del fogón.

También se llaman *ayampaco*, envuelto asado o *yunkurak* en shuar y achuar. Es de origen prehispánico. Nunca llevó sal, fue natural, sin ajo, ni cebolla, tenía únicamente el sabor del pescado y la hoja (García, 2016, p. 851).



# Chicha de chonta



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- Chocha fresca
- Agua

## PREPARACIÓN:

1. Cocer las chontas hasta que estén un tanto suaves.
2. Pelar, retirar la semilla que está en el centro y moler en piedra o licuar la pulpa con agua.
3. Dejar fermentar.

La chonta es nativa de la Amazonía, es el resultado de la domesticación de varias poblaciones silvestres. Su domesticación y propagación podrían ser muy antiguas y remontarse a las primeras colonizaciones amerindias hace miles de años (García, 2016, p. 789).





# Té amazónico



Receta para 4 personas

## INGREDIENTES:

- 2 hojas de guayusa
- 1 Ishpingo
- 2 hojas de hierba Luisa
- 1 tallo de canela
- 1 limón
- Panela o azúcar

## PREPARACIÓN:

1. Poner a hervir ishpingo, canela y hierba luisa. Dejar cocer por unos 5 minutos.
2. Agregar las hojas de guayusa, apagar y tapar.
3. Agregar jugo de limón, endulzar de ser necesario.
4. Servir caliente o frío.

La canela amazónica es el ishpingo, también llamada *ishpingu* en kichwa, *ocatoe* en waorani. Está en la lista de plantas endémicas del Ecuador. Las comunidades locales utilizan generalmente las hojas y los sombreritos que son parte del fruto para preparar aguas aromáticas, la toman caliente (García, 2016, pp. 399, 400).





# Referencias

Garcia, C. e. (2016). *Identificación del Patrimonio Alimentario hacia la construcción del Atlas Gastronómico del Ecuador región Amazónica*. Manuscrito no publicado. Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador.





**Sobre el autor**



# Trayectoria académica del chef Esteban Tapia

Esteban Tapia es máster Unesco en Patrimonio y Turismo Sustentable en la Universidad Tres de Febrero, Argentina. Asimismo, es Coordinador en Ecuador y consejero andino para Slow Food. Es Tecnólogo en Administración de Empresas Hoteleras e investigador de patrimonio alimentario, además ha escrito varios artículos y el libro *A Comer, recetario ilustrado de los pueblos y nacionalidades del Ecuador*.



© USFQ



Este libro inaugura la colección «Saborea el Mundo», una línea editorial dedicada a destacar los sabores, las tradiciones y los sentidos desde la cocina.

El libro cerró la maqueta en una noche fría de noviembre de 2021 en la ciudad de Quito.











Este libro inaugura la colección «Saborea el Mundo», que rinde homenaje al valor de la cocina ecuatoriana, su variedad y personalidad. Las publicaciones de esta línea editorial buscan preservar y reflejar la diversidad biológica y cultural, así como las tradiciones y los saberes ancestrales.

La cocina ecuatoriana es tan diversa como el entorno natural del que depende la producción de los alimentos y la sabiduría de los diferentes pueblos que; a través de conocimientos transmitidos de generación en generación, transforman ingredientes locales en alimentos llenos de tradición. El propósito de este recetario es recoger 95 recetas de la Costa, la Sierra y la Amazonía.

ISBN: 978-9978-68-204-3



@usfqpress