

Ecuador

TRADICIONES DE AYER PARA LA MESA DE HOY

ANA TERESA PEREZ U.
MAURICIO CEPEDA V.
HOMERO MIÑO O.



E c u a d o r

**TRADICIONES DE AYER PARA
LA MESA DE HOY**

ANA TERESA PEREZ U.
MAURICIO CEPEDA V.
HOMERO MIÑO O.



USFQ PRESS

Universidad San Francisco de Quito USFQ
Campus Cumbayá USFQ, Quito 170901, Ecuador

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

Ecuador: tradiciones de ayer para la mesa de hoy

Autores: Ana Teresa Pérez U., Mauricio Cepeda V., Homero Miño O.
Universidad San Francisco de Quito USFQ

Producción Editorial: Valentina Bravo, Diego F. Cisneros-Heredia

Fotografía: Mauricio Cepeda V.

Diseño y diagramación: Ricardo Vásquez, Krushenka Bayas

Diseño de portada: Ricardo Vásquez

Traducción: Lola Pérez

1ª edición, 2012

2ª edición, diciembre 2018

Tiraje: 3000 ejemplares

Registro de autor: 055174

ISBN: 978-9978-68-129-9

Impreso en Ecuador por Imprenta Mariscal – *Printed in Ecuador*

Más información disponible en: <http://libros.usfq.edu.ec>

© Ana Teresa Pérez U., Mauricio Cepeda V., Homero Miño O., 2018

© Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2018

© Santiago Gangotena González, 2018, por el prólogo

© Carlos Freile, 2018, por el texto '*Naturaleza, cultura, alimentación*'

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

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

Pérez U., Ana Teresa

Ecuador : tradiciones de ayer para la mesa de hoy / Ana Teresa Pérez U., Mauricio Cepeda V., Homero Miño O. ; [prólogo, Santiago Gangotena González ; por el texto 'Naturaleza, cultura, alimentación', Carlos Freile ; traducción, Lola Pérez]. – 2ª edición. – Quito : USFQ Press, ©2018 p. cm.

ISBN: 978-9978-68-129-9

1. Cocina ecuatoriana. – 2. Cocina ecuatoriana – Historia. – 3. Ecuador – Gastronomía – Costumbres y tradiciones. – I. Cepeda V., Mauricio. – II. Miño O., Homero. – III. Gangotena González, Santiago, 1945-, pról. – IV. Freile Granizo, Carlos, 1942-. – V. Pérez, Lola, tr. – VI. Título.

CLC: TX 716 .E2 P47 2018

CDD: 641.598 66

El uso de nombres descriptivos generales, nombres comerciales, marcas registradas, etc. 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 Editorial, 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.

Presentación

*Santiago Gangotena González, Ph.D.
Fundador y Canciller de la Universidad San Francisco de Quito*

Todo plato o cultura gastronómica puede dar lugar a infinitas variaciones. La misma infinidad de criterios se produce entre las diferentes personas, pese, incluso, a que todos tengamos similares centros y terminales del sentido del gusto. Por ello, al final de cuentas, el conocido refrán español es real y pertinente: entre gustos y colores no discuten los doctores.

En ese sentido, los autores del libro que tiene usted entre sus manos han buscado poner, al alcance de todos, aquellos sabores de antaño que gozan de gran acogida y popularidad en nuestro medio. Afirmaciones del tipo “no hay como las sopas de mi mamá” o nostálgicas evocaciones de las “recetas de mi abuelita” son reflejo de estas inclinaciones. A la larga, son esos sabores los que, desde temprana edad, condicionaron nuestra mente y nuestro sentido del gusto. Albert Einstein decía que el sentido común no era sino la acumulación de los prejuicios que uno aprende hasta los 18 años. El gusto no es ajeno a este fenómeno. Es la mente la que define a través de la niñez lo que nos gustará más tarde en nuestras vidas. Algunos de los gustos serán determinados en una edad muy temprana, otros los aprenderemos cuando la mente está más formada.

Pese a su rol determinante en nuestra cultura y a su sorprendente riqueza de platos para un país pequeño, la cocina ecuatoriana siguió un desarrollo errático. Su consolidación y masificación se dio principalmente a través de un informal intercambio verbal. Así, hasta hace poco, no había logrado posicionarse como una cocina de abolengo, en el sentido de alcanzar a grandes públicos fuera del país u ostentar una elaborada presentación.

Desde su fundación, la Universidad San Francisco de Quito USFQ como una institución consagrada al desarrollo de las Artes Liberales, ha demostrado interés y pasión por todas las expresiones del conocimiento. La gastronomía fue, por ello, uno de los diferentes saberes abordados por la institución, con una profunda dedicación a la enseñanza, investigación e innovación. En este largo proceso, los catedráticos Ana Teresa Pérez y Homero Miño demostraron ser una pieza clave y, al cabo de décadas de trabajo y estudio, se consolidaron como los principales expertos en cocina ecuatoriana. Los estudios llevados a cabo por ellos y el equipo de la USFQ han permitido suscitar una muy positiva transformación hacia una cocina de abolengo. Ha sido un trabajo minucioso y detallado. El resultado de investigación y recuperación de recetas por parte de los autores ha sido liderado por Mauricio Cepeda en la planificación, concepción y desarrollo de este libro.

Esta colección recrea la cocina tradicional, pero con una presentación de primera línea. Implica también un ambicioso objetivo de crear un archivo de la tradicional cocina ecuatoriana, según sus diferentes provincias y regiones. Por último, fundamentalmente, busca mostrar al mundo la riqueza de la cocina ecuatoriana. Por su gran variedad y complejidad, ésta merece una divulgación mucho mayor a la que ha tenido hasta el momento, y podemos tener la certeza de que, con el debido trabajo, su popularización mundial acontecerá muy rápidamente. La Universidad San Francisco de Quito es parte de esa conquista y contribuye a ello con el esfuerzo de sus catedráticos y estudiosos.

Presentation

*Santiago Gangotena González, Ph.D.
Founder and Chancellor, Universidad San Francisco de Quito*

Every plate or gastronomic culture may have infinite variations. The same infinite criteria are given among different people, despite the fact that we all share similar centers same centers and terminals for sense of taste. At the end of the day, the Spanish proverb is real and pertinent: as to tastes and colors, doctors cannot discuss.

In this sense, the authors of the book that you have in your hands have sought to put those old flavors, which are well known and popular in our culture, within everyone's reach. When we say things such as "there is nothing like my mother's soups" or we have nostalgic evocations of "my grandmother's recipes," these are a reflection of those inclinations. In the long run, those are the flavors that, from an early age, conditioned our minds and our sense of taste. Albert Einstein used to say that common sense is nothing but the accumulation of prejudices that we learn until we turn 18 years old. Taste is no stranger to this phenomenon. It is the mind that defines throughout our childhood what we will like later in our lives. Some tastes will be determined at a very early age, others will be learned when our mind is better developed.

Despite its determining role in our culture and the surprising variety of dishes for such a small country, Ecuadorian cuisine has followed an erratic development. Its mass consolidation occurred mainly through an informal verbal exchange. Thus, until recently, our cuisine could not be positioned as a noble ancestry cuisine, in the sense of reaching a great audience abroad or flaunting an elaborate presentation.

Since its foundation, Universidad San Francisco de Quito USFQ, as an institution devoted to the development of Liberal Arts, has shown a great interest and passion for all expressions of knowledge. Gastronomy was, thus, one knowledge addressed by the institution, with a profound dedication to teaching, research and innovation. In this long process, professors Ana Teresa Pérez and Homero Miño proved to be key players, and after decades of work and study they consolidated as the main experts in Ecuadorian cuisine. The studies carried out by them and the USFQ team have enabled a very positive transformation towards a noble ancestry cuisine. It has been a very detailed and meticulous work. The result of this research and recipe recovery by the authors has been lead by Mauricio Cepeda for the planning, conception and development of the book.

This collection recreates the traditional cuisine, but with a first-class presentation. It also involves an ambitious goal of creating a record of traditional Ecuadorian cuisine, according to its different provinces and regions. Finally and essentially, it intends to show the world the richness of Ecuadorian cuisine. Due to its great variety and complexity, it deserves a much greater exposure than it has been given so far, and we can be confident that with proper work, its worldwide spread will come rapidly. Universidad San Francisco de Quito USFQ is part of this achievement and contributes to it with the efforts of its professors and scholars.

Naturaleza, cultura, alimentación

Carlos Freile, Dr.

Nuestro país tiene la biodiversidad como una de sus principales fortalezas: la cantidad de especies animales y vegetales registradas alcanza cotas altísimas. Como es sabido a ello contribuye la variedad de ambientes, desde la selva tropical hasta el páramo andino. Al mismo tiempo, nuestra sociedad se precia de su condición de multicultural: a los pueblos originarios se unieron los europeos, los africanos y los asiáticos. Todos trajeron sus aportes genéticos y culturales, entre ellos los relacionados con la alimentación. Por eso nuestra cocina nacional goza de una variedad desproporcionada en relación con el tamaño del país.

Nuestros antepasados aborígenes aportaron con un elemento indispensable en la cocina internacional de hoy: el tomate, fruto que, si bien lleva un nombre náhuatl, es originario y fue domesticado en la Península de Santa Elena. No debemos olvidar que varios nombres de productos relacionados con la alimentación fueron traídos de México y Centro América por los conquistadores y por los numerosos indígenas llegados con Pedro de Alvarado, como por ejemplo, aguacate, tamal, chihuilde o chihuil, capulí...; se debe tener cuidado y no aceptar que con la palabra llegó el fruto o el tipo de preparación. La antropología enseña que uno de los métodos más antiguos de cocción consistió en envolver carne o pescado o frutas o masa en ciertas hojas e introducir el paquete así formado entre las brasas. Con el paso de los siglos, ya con la invención de la cerámica, el bulto pudo ser cocinado. Esta forma de preparación sobrevive en las choclotandas (llamadas hoy humitas, aunque algunos conocedores afirman que las primeras son de sal y las segundas de dulce), en los tamales, quimbolitos, "indios" o "longos", etc. Con la llegada de los españoles y la consecuente influencia mutua, ciertos platos pasaron a ser cocinados al vapor (en ollas llamadas

"tamaleras"). Con los productos nativos la cocina tradicional ecuatoriana ha logrado numerosas preparaciones, cada una de ellas con su sello particular distintivo. De las especies animales (a excepción de las acuáticas y selváticas tropicales) casi se han perdido todas, solo queda el cuy, en menor medida el conejo de monte, pues de los venados y perdices de páramo es mejor no hablar. Los conquistadores trajeron los conocidos alimentos del Viejo Mundo, tanto de origen vegetal como animal, y también varias formas de preparación, como las frituras. Entre ellas sobresale un plato convertido en característico: el ceviche, de muy posible origen árabe, el cual ha sufrido variantes, a veces calamitosas, como el añadido de salsa de tomate; esta maravilla de la culinaria se servía en plato sopero, acompañada por maíz tostado y chifles, después se añadió el canguil. Otra muestra de la influencia externa, común a todos los países de la antigua América Española, es la mazamorra, sopa de origen marineramente confeccionado por los navegantes al final del viaje, con restos de galletas. Este plato, ahora con diversos ingredientes tiene una larga historia, pues su nombre viene del griego y es posible que su uso tenga varios siglos. Es de lamentar que, por el inveterado rastacuerismo de los ecuatorianos, ahora se le llame "colada" y a las coladas tradicionales se les conozca como "cremas". Ejemplos ¿olvidados? del mestizaje culinario son el "cuy en escabeche" o el "venado o conejo de monte marinados en cerveza", sin embargo se debe recalcar que nuestra cocina es esencialmente sincrética.

La cocina ecuatoriana tradicional no era adicta a las especias (a excepción de la canela, el clavo de olor y el ishpingo, para dulces y mistelas) más bien se criticaba su uso excesivo: "no cocina María sino especería" afirmaban las abuelas con desagrado. En el siglo XIX se hace sentir la influencia francesa

que da mayor cabida a la pimienta y al comino, pero desecha el ají, antes usado con largueza y en forma de salsa espesa con la cual se untaba los alimentos sólidos, aunque también se mezclaba con las variadísimas sopas ecuatorianas. Todavía no se ha elaborado la genealogía de la cocina ecuatoriana de manera técnica, por ejemplo, solo en referencia a las mencionadas sopas, ¿cuántas de las típicas de cada región tendrán antecedentes lejanos? Aquellas que entre los ingredientes contienen una de las variedades de plátano (maduro, verde, maqueño, barraganete, dominico...) ¿vendrán más o menos intocadas desde África? El “raspado de verde” guayaquileño, el “repe” lojano, el “viche” manabita, la “sopa de bola de verde” nacional, ¿se originaron aquí o son variantes traídas por diferentes grupos humanos?

Los provincianos criticaban las costumbres de la capital: “Ir a Quito a comer poquito” decían, ya que en esa ciudad se consideraba de pésimo gusto el servirse viandas abundantes, por ello circulaba un refrán quiteño: “A comer en casa ajena, ir con la barriga llena”. Cuentan de un rico aristócrata quiteño, abundante en grasa corporal por devoto del buen yantar y mejor beber, que cuando salía de la hacienda donde vivía y era invitado a almorzar, llevaba una gallina ya desplumada a la casa de alguna pariente y le pedía que le cocine de urgencia una fritada.

Una vez finalizado el rito de llevarse unos cuantos bocados a la boca, debía quedar en el plato “la política”, o sea abundantes sobras más o menos desordenadas. (Se explica la palabra porque “política” hasta inicios del siglo XIX significaba “buenos modales”). Si por un lado se criticaba la costumbre de aparentar nunca tener apetito, por el otro también se repudiaba el exce-

so de las porciones: “plato de mayordomo” significaba lleno hasta los bordes, en evidente mal gusto. Por eso el almuerzo, en las provincias serranas, solía constar de varios platos en la mesa de las familias de clase media para arriba: locro (de diversas clases: de papas, de queso, el de “uñas” riobambeño (cuyo lejano precedente debió ser la papa chuña o deshidratada), de charqui, de sambo, de berros, de tripas...), sopa, segundo (o “seco”), dulce y un tazón de morocho.

Un singular acierto consiste en acompañar las recetas de diversas provincias del país (¡que pronto lleguen las otras!) con aquellas guardadas con respeto, afición y afecto en una familia. El gastrónomo profesional y el aficionado tienen a su alcance algunas preparaciones de hace un siglo, propias de la Sierra, guardadas por doña Luz María González de Miño, de tradicionales familias ambateñas.

El libro que el lector tiene entre sus manos constituye un buen ejemplo de la variedad de la cocina ecuatoriana, pero también de su valor y personalidad gastronómicos: Aquí se refleja lo dicho sobre nuestras diversidades, biológica y cultural, así como las influencias externas. Para el aficionado no conocedor de las costumbres ecuatorianas, cabe señalar que varios de los platos señalados aquí como de una provincia, en realidad son regionales, con variantes no solo locales, sino familiares y hasta personales, como sucede con toda obra humana catalogable dentro de las artes. Adentrémonos en un placer estético y sensorial.

Nature, culture, nutrition

Carlos Freile, Dr.

Our country's biodiversity is one of its main strengths: the amount of registered animal and vegetable species reach very high quotas. It is well known that this is a contribution of the variety of environments; from the tropical rain forest to the Andean high plateau. At the same time, our society is proud of its multi-cultural condition: the local people were united to the Europeans, Africans and Asians. They all brought their genetic and cultural contribution, including those related to nutrition. This is the reason why our national cuisine has a disproportionate variety with relation to the size of the country.

Our aborigine ancestors contributed an indispensable element of today's international cuisine: the tomato, a fruit that, even if it bears a Nahuatl name, has its origin and was domesticated in the Santa Elena Peninsula. We cannot forget that various names of products related to nutrition were brought from Mexico and Central America by the conquerors and by the great number of indigenous people who came with Pedro de Alvarado, for example, avocado (aguacate), tamal (tamale), chihuilde or chihuil (a type of tamale), capulí (native berry)...; we must be careful not to accept that with the word came the fruit or the type of preparation. Anthropology teaches us that one of the

most ancient methods of cooking consisted in wrapping meat or fish or fruit or dough in certain leaves, and then introducing this “package” in embers or charcoal. In time, and with the invention of pottery, the package could be cooked. This form of preparation survives in the “choclotandas” (nowadays called “humitas”, even though connoisseurs say the former are salty and the latter are sweet), in tamales, quimbolitos, “indios” or “longos”, etc. With the arrival of Spanish people and the consequent mutual influence, certain dishes were cooked in vapor (in pots called “tamaleras”). With the native products, traditional Ecuadorian cuisine has managed to make a great number of preparations, each one of them with its particular distinctive seal. From the animal species (with the exception of aquatic and tropical wild species) they are almost all extinguished with the exception of guinea pig, and maybe the wild rabbit, because of the high plateau deer and partridge, we better not even talk. Conquerors brought Old World food, from vegetables to animals, and also various ways of preparing said food, such as frying, and among them a dish which became characteristic: the ceviche, possible of Arab origin, which has suffered many variations, some times disastrous, as in the case of the addition of ketchup. This culinary marvel was served in a soup bowl, accompanied by roasted corn and plantain chips, and afterwards people added popcorn. Another external influence, common to all countries of the old Spanish America, is a soup called “mazamorra”, which has a marine origin and was made by sailors at the end of the voyage, with the remainder of crackers. This dish, now with many ingredients, has a long history, because its name comes from the Greek and it is possible that its use has many centuries. It is a pity that due to our cultural sense of shame, we call them now “creams”. Forgotten examples of our culinary mixture of races are “pickled guinea pig” or “venison or wild rabbit marinated in beer” nevertheless we must point out that our cuisine is essentially syncretic.

Traditional Ecuadorian cuisine was not addicted to spices (with the exception of cinnamon, clove and “ishpingo” for sweets and “mistelas”-sweet liquors). Moreover, their excessive use was criticized: “it was not Mary’s cooking but the spice’s cooking,” used to say our grandmothers with distaste. In the XIX Century, French influence was felt here with the use of pepper and cumin, but it discards hot pepper, which was used before with generosity and in the form of a thick rub used to spread over solid food, although it was also used for the various Ecuadorian soups. To this date there is not a techni-

cal genealogy of Ecuadorian cuisine, for example, which of the typical soups of each region has another antecedent? Those that among the ingredients contain certain types of banana (ripe plantain, plantain, etc). Do these come untouched from Africa? Were these originated here, or were they brought by different human groups?

People from other provinces used to criticize the ways of the capital: “Go to Quito to eat a little bit” they used to say, because in such city it was considered of bad taste to eat abundantly. That is why they said: “to eat in another home, go with a full belly.” There is this tale about this very rich aristocratic from Quito, who was very fat and used to eat very well and drink even better. When he was invited for lunch, he used to take a hen to the other home and ask the owner to cook it urgently for him.

Once the ritual of having had a couple of bites, “the politics” had to remain in the plate, which meant that some remaining had to be scattered in the plate. (The word “politics” is explained because in the XIX Century it meant “good manners”.) If on the one hand the habit of never being hungry was criticized, on the other hand to eat big portions was also repudiated and of evident bad taste. This is why lunch in the highlands provinces used to contain several courses: potato stew (of very different classes), then the main course and finally some sweets or a bowl of “morocho”.

It is a very wise decision to accompany the recipes of the different provinces of the country (we hope the rest will come soon!) with those kept with respect and love in a family. The professional gastronome and the aficionado have at hand some preparations dated a century ago, safely guarded by Mrs. Luz María González de Miño, who comes from a traditional family of Ambato.

This book that the reader holds in their hands constitutes a good example of the diversity of Ecuadorian cuisine, but also of its value and gastronomic personality: it reflects what has been said about our diversity, biological and cultural, as well as its external influences. For the aficionado that is not familiar with Ecuadorian customs, we must point out that various dishes assigned to one province, are in reality regional dishes with local, familiar and even personal variants, as is always the case with human work catalogued among the arts. Let us embark on an aesthetic and sensorial journey.



Agradecimientos

*Ana Teresa Pérez U.
Mauricio Cepeda V.
Homero Miño O.*

En este libro ustedes encontrarán cristalizado uno de nuestros grandes sueños: entregarles un trabajo con una presentación contemporánea de la cocina tradicional ecuatoriana, con el propósito de ponerla en el sitio que se merece en el contexto culinario mundial.

La investigación realizada durante 3 años nos ha permitido ubicar de manera certera los platos más representativos de siete provincias, trabajo que presentamos en dos idiomas. Esperamos en poco tiempo completar las veinticuatro provincias de nuestro Ecuador.

Para ello hemos realizado una indagación y recopilación de las recetas de cocineros y cocineras de la tradicional cocina ecuatoriana. Gracias a ellos presentamos varios manuscritos desde 1.911 en los cuales podrán observar medidas y denominaciones que para muchos van a constituirse en una novedad.

Además, al pasar las páginas podrán degustar el aporte que cada uno de nosotros puso en esta aventura culinaria. Estamos orgullosos de haber plasmado en estas páginas un trabajo de talla internacional, presentando así al mundo el verdadero rescate de la cocina tradicional ecuatoriana. Su nombre, "Tradiciones de Ayer Para la Mesa de Hoy" refleja esto: son los sabores y técnicas de la tradicional cocina del Ecuador, concebidos en un contexto

actual donde el balance y la estética juegan un papel determinante y la engrandecen.

En este libro se recopilan recetas de las tres regiones continentales del Ecuador. Algunas de ellas, por tradición y costumbres locales, hacen uso de ciertas especies en extinción como la concha spondylus, la guanta, etc. Nosotros, como autores de esta obra, no pretendemos promover el uso de estas especies ni su depredación. Para cada una de ellas ofrecemos géneros alternativos; en el caso de la concha spondylus puede ser usado otro molusco como la vieira, y para reemplazar la guanta lo más recomendable es el cerdo.

Un especial agradecimiento a nuestras familias que nos regalaron el tiempo que demandó esta ardua labor; a la Universidad San Francisco de Quito USFQ y sus directivos por el incondicional apoyo de siempre; al personal de chefs de cocina central USFQ; al equipo de alumnas del Instituto de Arte Culinario que en todo momento han prestado su contingente; a Ricardo Vásquez por las largas horas de diseño y sobre todo paciencia, y a todos quienes nos respaldaron increíblemente.

Mil gracias de corazón.

Acknowledgments

*Ana Teresa Pérez U.
Mauricio Cepeda V.
Homerio Miño O.*

In this book you will find one of our greatest dreams crystallized: to deliver a book with a contemporary presentation of the traditional Ecuadorian cuisine. The sole purpose of this work is to place Ecuadorian cuisine on the position it deserves in the global culinary context.

The research conducted for 3 years allowed us to locate the most representative dishes of seven provinces. This work is presented in two languages and we hope soon to complete the twenty-four provinces of Ecuador.

For this purpose we carried out an investigation and collection of recipes from chefs and cooks of traditional Ecuadorian cuisine. Thanks to them we are lucky to present to you several manuscripts dated from 1911, in which you will find certain measurements and terms that are a true novelty.

In addition, by reading the book you will taste through the pages the contribution that each of us put on this culinary adventure. We are proud to have achieved a world-class work, presenting to the world the true redemption of traditional Ecuadorian cuisine. Its name, "Past Traditions For Today's Table" reflects this: flavors and techniques of the traditional cuisine of Ecuador, conceived in the current context where balance and esthetics play a determinant role and magnify it.

This book is a collection of recipes from the three continental regions of Ecuador. Some of them, as per tradition and local custom, make use of certain endangered species such as the spondylus shell, paca, etc. We do not intend, by any mean, to promote the use or predation of these species. We have offered alternative ingredients for each of them. In the case of the spondylus shell, another mollusk such as the scallop can be used. For replacing paca, what is most recommended is the use of pork.

Special thanks to our families who gave us the time necessary for this hard work, to Universidad San Francisco University of Quito USFQ and its board for the unconditional support, to the chefs and staff of Cocina Central USFQ, to the team of students from the Institute of Culinary Arts, to Ricardo Vasquez for the long hours of design and above all his patience, and everyone who supported us unconditionally.

Many thanks from the heart.

Tabla de Contenidos

Table of Contents

Presentacióniv Presentation	Mote Pata Antigo 13 Hominy with pork (old style)
Naturaleza, cultura, alimentación..... v Nature, culture, nutrition	Mote Pata 15 Hominy with pork
Agradecimientosix Acknowledgments	Mote Pillo 19 Hominy cooked with eggs and cheese
Tabla de contenidosxi Table of contents	Tamal de Mote Pelado20 Peeled hominy tamales
Azuay 1	Tamal Gualaceño23 Tamales from Gualaceo
Buñuelos.....4 Dumplings	Tortillas de Mote27 Hominy patties
Chachis7 Tamales from Azuay	Tortillas Pauteñas 28 Patties from Paute
Cuy Asado.....8 Roasted Guinea pig	Esmeraldas 31
Dulce de Membrillo 11 Quince Preserves	Arroz con Coco34 Rice with coconut

Ceviche Esmeraldeño	37
Esmeraldas ceviche	
Cocadas	39
Coconut sweets	
Empanadas de Verde	43
Plantain turnovers	
Encocado de Cangrejo	44
Crab with coconut milk	
Encocado de Pescado.....	47
Fish with coconut milk	
Ensumacado	48
Seafood in rich coconut broth	
Pan de Coco.....	51
Coconut bread	
Pescado Esmeraldeño con Mariscos.....	52
Esmeraldas fish with seafood	
Bolas de Verde.....	55
Plantain soup with shrimp	
Sopa de Conchas con Coco.....	56
Black clams soup with coconut	
Sopa de Cangrejo Azul	59
Blue crab soup	
Sopa Marinera.....	60
Seafood soup	
Manabí	63
Arroz Marinero.....	66
Seafood rice	
Biche de Pescado.....	69
Fish stew	
Bollo de Verde con Pescado.....	70
Fish and plantain tamales	
Bolón de Verde.....	73
Plantain patties	

Cazuela de Pescado.....	74
Fish and green plantain casserole	
Ceviche Manabita	77
Shrimp or fish ceviche	
Ceviche de Spondylus	79
Spondylus ceviche	
Corviche	83
Plantains green and fish patties	
Sal Prieta	85
Seasoned salt	
Sancocho Manabita	87
Meat soup from Manabi	
Sopa de Cangrejo con Maní	88
Crab soup with peanut sauce	

Imbabura

91

Caldo de Gallina.....	94
Hen broth	
Carne Colorada.....	97
Red colored meat	
Chuchuca	98
Yellow corn soup	
Dulce de Zapallo.....	101
Pumpkin preserves	
Empanadas de Morocho.....	105
Morocho maize turnovers	
Helados de Paila	106
Ice cream made in a copper pot	
Locro de Berros.....	109
Potato soup with watercress	
Pan de Leche	110
Milk bread	
Sopa de Lluspas	113
Soup with corn flour balls	

Sopa de Quinua 117
Quinoa soup

Pichincha 119

Caldo de Patas 122
Veal feet soup

Emborrajados de Manos de Cerdo 125
Battered pig feet

Empanada de Viento 129
Cheese turnovers

Fanesca 133
Vegetables and grains soup

Fritada Quiteña 137
Quito's fried pork

Hornado con Llapingachos 139
Roasted leg of pork with potato patties

Humitas 143
Corn tamales

Locro de Papas 144
Potato soup with cheese

Timbushca 147
Potato soup with peanut paste

Tortillas de Maíz 148
Corn flour and potato patties

Tripa Mishqui 151
Charcoal grilled tripe

Pastaza 153

Ceviche Volquetero 156
Truck driver ceviche

Chontacuro 159
Palm worm

Fritada de Guanta 160
Fried Capybara

Locro de Yuca 164
Yucca soup

Maito de Pollo 167
Chicken wrapped in banana leaves

Maito de Tilapia 168
Tilapia wrapped in banana leaves

Masato 171
Ripe plantain beverage

Seco de Guanta 172
Paca stew

Tungurahua 177

Arepas de Patate 180
Corn Tortillas from Patate

Chocolate de Ambato 182
Hot Chocolate from Ambato

Colada Morada con Empanada de Viento 184
Blueberry and purple corn flour drink with cheese turnovers

Cuy y Conejo de Ficoa 188
Guinea Pig and Rabbit, Ficoa Style

Dulce de Claudia o Mirabel 192
Greengage Plums or Mirabelle Plums Preserves

Jucho 194
Fruit and spices drink

Tamales de Fritada 196
Fried pork Tamales

Tortillas con Chorizo Ambateño 198
Potato patties with chorizo

Tortillas de Maíz en Piedra 202
Corn tortillas over a stone

Tortillas de Nylon 204
Patties from Paute

Abuelita 207

Budín de Frutas210
Fruit pudding

Delicados214
Delicate cookies

Pristiños218
Dough fritters

Quimbolitos222
Sweet tamales

Rompope.....226
Eggnog

Torta de Chirimoya230
Chirimoya tart

Torta de Chochos.....234
Lupini beans tart

Torta de Quesadillas238
Sweet cheese tart

Torta Pronta242
Pronta tart

El Ecuador y su tradición en los sabores y saberes.....247
Ecuador and its tradition in flavors and knowledge

Decoraciones y Guarniciones255
Garnishes and side dishes

Salsas y Aderezos263
Sauces and dressings

Dulces.....269
Sweets, syrups and preserves

Otras Preparaciones273
Other preparations

Bibliografía.....277
Bibliography

Autores.....279
Authors

AZUAY



La cocina de Azuay está influenciada por la gran cantidad de productos que se producen dentro de sus fronteras. Debido a la influencia climática de la Costa y el Oriente se producen cientos de frutas en los diferentes valles, así como maíz y legumbres. Con estos ingredientes se ha creado una gran variedad de recetas que son únicas de este medio y que poco se conocen en el resto del país.

Con la influencia de los productos y de las formas de cocinar que llegaron de España se dio una fusión muy interesante, incorporando a la cocina el cerdo, el cordero, la gallina. Estos nuevos elementos pasaron a ser muy importante en las mesas y celebraciones de Cuenca.

No podemos olvidarnos de los lugares para comer una deliciosa "Cascarita", o las famosas Carnes de San Joaquín y los cuyes. Ni qué decir de las mistelas preparadas por las abuelas; así podríamos enumerar cada uno de los rincones de la provincia.

Cuenca, como principal ciudad del Azuay, es el lugar en el que podemos encontrar la recopilación de las recetas y las tradiciones de los platos, ya sean éstos de la cocina tradicional o de la actual, con productos que llegan de todos los rincones de la provincia y que han enriquecido las preparaciones ya existentes.



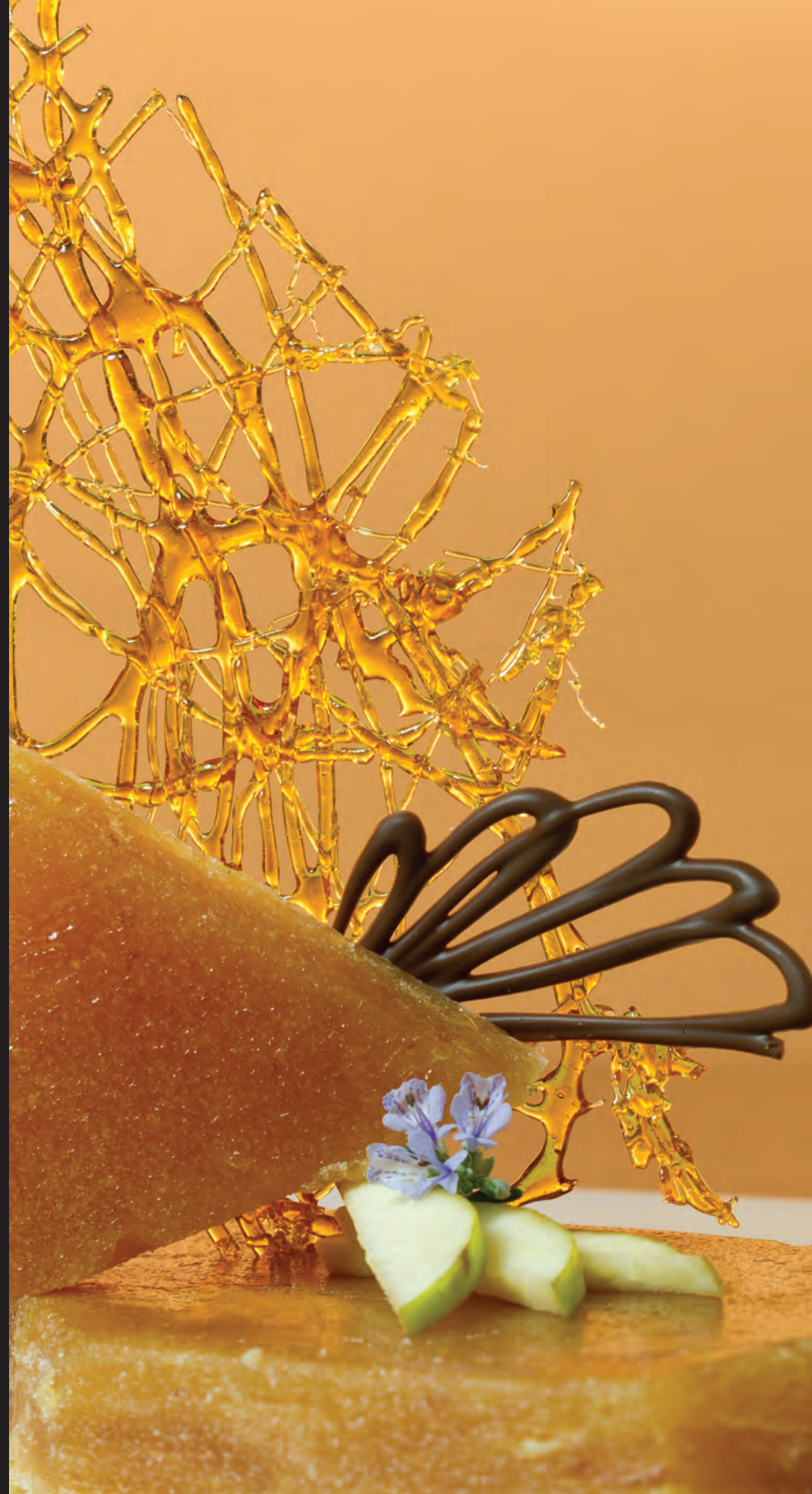
AZUAY

The Azuay Province cuisine has been influenced by a great variety of products which are produced within its borders. Due to the climatic influence from the Coast and the Amazon Region, hundreds of fruits are produced in the different valleys, as well as corn and vegetables. With these ingredients a great amount of recipes have been created. They are unique from this place and are getting better known in the rest of the country.

With the influence of the products and the ways of cooking that arrived from Spain, a very interesting fusion took place. It incorporated the usage of foods such as pork, lamb and hen to the cuisine. These new elements became a very important part of the tables and celebrations in Cuenca.

We cannot forget the places where we can eat such delicacies as “Cascarita”, or the famous meats from San Joaquín and the guinea pigs. A lot to say about the “mistelas” prepared by grandmothers, and in that direction we could continue naming each one of the corners of the province.

Cuenca, being the most important city of the province, is the place where we can find the largest collection of recipes, with the products that arrive from all parts of the province and have enriched the existing preparations.



BUÑUELOS

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

4	und	Huevos
125	ml	Leche
125	ml	Agua
250	gr	Harina de maíz blanco, cernida
75	gr	Manteca de cerdo
75	gr	Manteca vegetal
500	ml	Aceite
5	gr	Sal
10	gr	Anís de Castilla

Preparación

Poner al fuego una olla de fondo grueso con agua, leche, anís y sal; cuando haya hervido, poner de golpe la harina para que absorba todo el líquido. Cocinar a fuego lento por media hora. Mezclar de vez en cuando para que no se queme. La masa estará lista cuando se desprenda del fondo de la olla. Sacar del fuego y dejar enfriar en otro recipiente, batiendo hasta que se enfríe. Añadir los huevos uno por uno, sin dejar de batir, hasta que la masa tenga una consistencia de crema espesa.

Calentar la manteca de cerdo y el aceite de color. Cuando esto hierva, tomar la masa con una cuchara, y con la ayuda de otra cuchara, dejar caer en el aceite hirviendo varias porciones equivalentes a un buñuelo cada una, cuidando que no salte el aceite. Con una cuchara de madera, golpearlos mientras se fríen, para que se volteen y revienten.

Retírelos del fuego y sirva con miel de panela.

Preparation

In a heavy bottom saucepan place the water, milk, aniseed and salt; when it has boiled for a couple of minutes, add the flour all at once so it absorbs all the liquid. Simmer in low heat for 30 minutes, mixing from time to time so that it doesn't burn. The dough will be ready once it comes off from the bottom of the pan. Remove from the heat and let it cool in another bowl, kneading until it gets colder. Add the eggs one by one mixing all the time and keep kneading for a couple of minutes until the dough has the consistency of heavy cream.

Heat the lard and the annatto oil. Once it is really hot, drop the dough with a tablespoon forming a ball. Do this several times to make various buñuelos. Turn each dough hitting them with a chopstick so they fry evenly.

Take them out and serve with molasses syrup.

INGREDIENTS - Yield 4 servings

4	units	Eggs
125	ml	Milk
125	ml	Water
250	gr	White maize flour, sifted
75	gr	Lard
75	gr	Annatto oil
500	ml	oil
5	gr	Salt
10	gr	Aniseed



Dumplings





CHACHIS

Tamales from Azuay



Preparación

Batir la manteca, la mantequilla y las yemas hasta que se tenga una consistencia cremosa. Agregar la sal, el azúcar, harina y el polvo de hornear; mezclar por 5 minutos e ir agregando media taza de leche. Poner, al último, las claras previamente batidas.

Mientras, tanto limpiar las hojas de achira con un trapo húmedo y aplastarlas con un rodillo. Poner en el centro de la hoja una cucharada de la masa y una cucharadita de queso fresco rallado. Cerrar la hoja doblando en cuatro y cocinar en una tamalera con agua hirviendo por 30 minutos aproximadamente.



Preparation

Beat the lard, butter and egg yolks together until soft and creamy. Add salt, sugar, flour and baking powder; mix for 5 minutes and add half a cup of milk little by little while mixing. Finally, add the beaten egg whites folding into the mixture.

Clean the leaves with a damp cloth. In the center of each leaf place a tablespoon of the mixture and top with 1 tablespoon of grated white cheese. Close the leaf folding first the sides inside and then the remaining leaf backwards. Cook in a double boiler with boiling water for approximately 30 minutes.

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

150	gr	Queso fresco sin sal, amasado
5	und	Claras de huevo batidas a punto de nieve
5	und	Yemas de huevo
125	ml	Leche
1	kg	Harina de maíz amarillo
180	gr	Manteca de cerdo
180	gr	Mantequilla
150	gr	Azúcar
18	gr	Polvo de hornear
3	gr	Sal
8	und	Hojas de achira

INGREDIENTS - Yield 4 servings

150	gr	White fresh cheese with salt, kneaded
5	units	Egg whites, beaten
5	units	Egg yolks
125	ml	Milk
1	kg	Yellow corn flour
180	gr	Lard
180	gr	Butter
150	gr	Sugar
18	gr	Baking powder
3	gr	Salt
8	units	Banana leaves or corn husks

CUY

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

2	und	Cuyes
4	und	Ajo molido
1	und	Cebolla blanca o colorada
10	gr	Comino en polvo
50	gr	Sal
		Aceite de Achiote

INGREDIENTS - Yield 4 servings

2	units	Guinea pigs
4	units	Garlic, minced
1	units	Scallio or red onion
10	gr	Cumin, ground
50	gr	Salt
		Annatto oil

Roasted Guinea Pig

Preparación

Mezclar la sal, el ajo, el comino y la cebolla finamente picada con un poco de aceite hasta que se haga una pasta. Untar en todo el cuy, por dentro y por fuera. Dejar reposar en refrigeración por un día. Al día siguiente, preparar la parrilla o brasero con carbón extendido en toda la parrilla y la brasa roja. Abrir el cuy por la barriga y extenderlo bien en la parrilla. Con una brocha, untar el lomo del cuy con aceite de achiote. Cocinar y tostar el cuy a fuego lento para que reviente el cuero. La cocción durará aproximadamente de 50 minutos a 1 hora, dependiendo del tamaño del cuy. Acompañar con papas y salsa de maní.

Preparation

Mix the salt, garlic, cumin, onion and some annatto oil until you obtain a paste. Rub the guinea pig with this paste inside and outside. Let it stand in the refrigerator for one day. In a BBQ grill, place the guinea pigs opened by the belly; keep basting the top of the pigs with a basting brush immersed in the annatto oil. Roast for 50 minutes to 1 hour in low charcoal fire until the skin cracks and it is golden brown. Serve with potatoes and peanut sauce.



ASADO



DULCE DE



MEMBRILLO

Quince Preserves

Preparación

Cortar en 4 pedazos los membrillos lavados y cocinarlos en una olla con suficiente agua hasta que cubra los membrillos. Cocinar con la olla tapada hasta que los membrillos estén blandos (aproximadamente 30 minutos). Retirar del fuego, colar y reservar el agua de la cocción, la cual se debe colocar nuevamente al fuego y se deja reducir hasta obtener un líquido espeso y pegajoso.

Retirar las semillas y la cáscara del membrillo y licuarlo con el líquido obtenido de la cocción anterior.

Pesar la pulpa y mezclar con una cantidad igual de azúcar.

Colocar en una olla de fondo grueso sobre el fuego moderado y cocinar sin dejar de mover aproximadamente 40 minutos. (se sabrá que está listo cuando se forma una sola bola al mezclarlo y se despega fácilmente del fondo de la olla).

Colocar en un recipiente refractario con la ayuda de una espátula y dejar enfriar. Una vez frío, se puede desmoldar y cortar con un cuchillo mojado en agua caliente para degustarlo con queso o galletas.

Nota: el mismo dulce puede ser cocinado por menos tiempo y se obtendrá una mermelada para untar en galletas o pan.

Preparation

Cut the clean quinces in 4 pieces each and cook them in a pot with enough water to cover them. Cook them covered until the quinces are soft (approximately 30 minutes). Take the pot off the heat, strain the quinces and preserve the water in which the quinces were cooked. Bring this juice to a boil again and let it reduce until obtaining a heavy and sticky syrup.

Remove the seeds and the skin of the quinces and blend them in a mixer with syrup.

Measure the pulp weight and mix with the same amount of sugar.

Place this in a heavy bottom pan over moderate heat and cook it moving constantly for approximately 40 minutes. You will know when it is ready: when it becomes a ball while mixing and it does not stick to the bottom of the pan.

Once cooked place the quince preserves in a heat-resistance container with the help of a spatula and let it cool completely. Once cooled, you can cut the preserves with a wet hot knife to taste the preserves with cheese or cookies.

Note: the same preserves could be cooked for less time to obtain jelly, to spread over cookies or bread.

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

2	kg	Membrillos maduros
2	kg	Azúcar

INGREDIENTS - Yield 4 servings

2	kg	Quince, ripe
2	kg	Sugar



MOTE



PATA ANTIGUO

Hominy with Pork (old style)

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

70	gr	Carne de cerdo
70	gr	Cuero de cerdo
40	gr	Chorizo delgado
30	gr	Tocino fresco
60	ml	Leche
70	ml	Nata o crema
500	ml	Caldo de carne de cerdo
500	ml	Caldo de cuero de cerdo
250	gr	Mote pelado a medio cocinar
2	und	Cebollas blancas larga
4	und	Dientes de ajo
10	gr	Manteca de cerdo
20	gr	Aceite de Achiote
10	gr	Comino
1	und	Cebolla paiteña picada finamente
40	gr	Salsa de pepa de zambo
10	gr	Orégano
		Pimienta
		Sal

INGREDIENTS - Yield: makes 4 servings

70	gr	Pork meat
70	gr	Pork skin
40	gr	Spicy pork sausage or Spanish type chorizo
30	gr	Bacon
60	ml	Milk
70	ml	Cream
500	ml	Pork stock
500	ml	Pork skin stock
250	gr	Hominy, peeled
2	units	Scallions
4	units	Garlic cloves
10	gr	Lard
20	gr	Annatto oil
10	gr	Cumin, ground
1	units	Red onion, finely chopped
40	gr	Pumpkin seeds or peanut paste
10	gr	Oregano
		Salt
		Pepper, ground

Preparación

Hacer un caldo cocinando el cuero de cerdo con ajo, cebolla y algunos granos de pimienta; hacer otro caldo con la carne de cerdo y los mismos vegetales. Cuando las carnes estén suaves y cocinadas, cernir el caldo y poner en un recipiente aparte; cortar las carnes en pedazos pequeños. En otra olla hacer un refrito con la manteca de cerdo, la manteca de color, el tocino picado, cebollas, ajo molido y comino hasta que el tocino y las cebollas estén cocinados. Agregar el caldo y hervir durante 10 minutos; añadir el mote y cocinar a fuego lento, revolviendo hasta que el mote esté completamente cocinado. Agregar la carne y el cuero. Tostar la salsa de pepa de zambo y licuar con leche o crema y añadir a la sopa. Cocinar durante 5 minutos más. Cortar el chorizo en pedazos pequeños y freírlos; añadir a la sopa; mezclar para que se incorpore todo y servir con un poco de orégano.

Preparation

Make a stock by cooking the pork skin with garlic, onion, and some pepper grains; make another stock with the pork meat and the same vegetables. Once the meats are tender and cooked, strain the stocks, keep them in a bowl, and cut the meat in small pieces. In another saucepan sauté: lard, annatto oil, bacon, onions, minced garlic and cumin until the onions and bacon are cooked. Add the stocks and cook for 10 minutes; add the hominy and lower the heat; simmer moving constantly until the hominy is thoroughly cooked. Add the meat and simmer for some more time. Add the peanut paste or roasted pumpkin seeds already blended with milk or cream. Cook 5 more minutes. Dice the sausages and fry them in vegetable oil. Add these to the soup, mix well and serve with chopped oregano on top.



MOTE PATA

Hominy with Pork

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

250	gr	Lomo de cerdo
175	gr	Cuero de cerdo sin grasa (cuchicara)
2	und	Dientes de ajo
1	und	Cebolla larga
2	und	Hojas de laurel
2.5	lt	Agua
		Sal
		Pimienta

SOPA

125	gr	Tocino fresco
125	gr	Longaniza o chorizo
350	ml	Crema de leche
1	kg	Mote cocinado
150	gr	Pepa de zambo
2	und	Cebollas picadas
4	und	Dientes de ajo picados
30	gr	Manteca de cerdo
10	ml	Aceite de color
5	gr	Comino en polvo
15	gr	Orégano entero
		Pimienta negra molida
		Sal

INGREDIENTS - Yield 4 servings

250	gr	Pork loin
175	gr	Pork skin without fat
2	units	Garlic
1	units	Scallions
2	units	Bay leaf
2.5	lt	Water
		Salt
		Pepper

SOUP

125	gr	Bacon, chopped
125	gr	Spicy sausages or Spanish type chorizo - chopped
350	ml	Cream
1	kg	Hominy, cooked
150	gr	Pumpkin seeds or peanut paste
2	units	Red onion, minced
4	units	Garlic, minced
30	gr	Lard
10	ml	Annatto oil
5	gr	Cumin, ground
15	gr	Oregano, minced
		Black pepper, ground
		Salt



Preparación

Cocinar el cuero de cerdo con sal, pimienta, ajo, cebolla larga, hoja de laurel y agua hasta cubrir la carne (en olla de presión cocinar por 45 minutos o en convencional por dos horas y media). En otra olla cocinar la carne de cerdo con los mismos ingredientes anteriores por aproximadamente 1 hora. Cuando la carne y el cuero estén cocinados, cernir los caldos y deshacerse del exceso de grasa. Picar la carne y el cuero en pedazos pequeños. En una olla grande, hacer un refrito con la manteca de cerdo, achiote, la cebolla picada, ajo, comino, orégano, pimienta, tocino y las salchichas picadas. Añadir los dos caldos, el mote, la carne y el cuero picado; rectificar la sal y pimienta. Cocinar por 30 minutos aproximadamente, moviendo constantemente con una cuchara. Mientras tanto, tostar las pepas de zambo hasta que se doren; licuarlas con la crema de leche y verter en la sopa. Espolvorear un poco de orégano; servir con alcaparras y ají verde en vinagre.

Un variación del “Mote pata” es el “Mote casado”, al que se le agrega fréjol cocinado.

Preparation

Cook the pork skin with salt, pepper, garlic, scallions and bay leaf with enough water to cover everything (if it is a pressure cooker, cook for 45 minutes; if it is a normal saucepan, cook for 2 ½ hours). In another saucepan, place the pork meat with the same ingredients as above and cook for about 1 hour. Once the meat and the skin are thoroughly cooked, strain the broth from both kettles and remove the fat. Cut the meat and the skin in small pieces. In a big saucepan sauté: lard with annatto powder, onion, garlic, cumin, oregano, pepper, bacon and the sausages until the onion is tender and the bacon is thoroughly cooked. Add the broths, the hominy and the chopped meats; season with salt and pepper. Cook for another 30 minutes, moving frequently with a wooden spoon. Meanwhile, roast the pumpkin seeds in a skillet until golden; blend them with the cream and add to the soup (you can replace the seeds with peanut paste or pumpkin seeds). Serve this soup topped with minced oregano, capers and green hot pickled chili pepper in vinegar.

A variation of “Mote Pata” is “Mote Casado” to which you add cooked kidney beans.



Mote - Casado



MOTE



PILLO

Hominy Cooked with Eggs and Cheese

Preparación

En una sartén pequeña hacer un refrito con la manteca de cerdo, aceite de color y cebolla picada. Luego añadir al refrito el mote, la leche y la sal y dejar hervir por unos minutos hasta que se seque. Luego poner el queso rallado y los huevos previamente mezclados con la pimienta. Cocinar a fuego lento y revolver para evitar que se seque.

Preparation

In a skillet sauté: annatto oil, lard, scallions and white onion until the onions are tender. Add the hominy, warm milk, salt and pepper. Simmer in low heat for a couple of minutes until all the liquid has evaporated. Add the grated cheese and the eggs previously mixed with pepper, and let while simmer it moving constantly until the eggs are done.

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

4	und	Huevos grandes
110	gr	Queso fresco
60	ml	Leche
450	gr	Mote pelado caliente
1	und	Cebolla blanca de tallo grueso, finamente picada
30	ml	Aceite de color
30	gr	Manteca de cerdo
		Sal
		Pimienta



INGREDIENTS - Yield 4 servings

4	units	Eggs
110	gr	White cheese
60	ml	Milk
450	gr	Hominy (hot)
1	units	Scallions, finely chopped
30	ml	Annatto oil
30	gr	Lard
		Salt
		Pepper



TAMAL DE

Preparación de la Masa

Sacar la hembrilla o corazón de todo el mote pelado. Licuar la mitad del mote con $\frac{1}{4}$ de taza de caldo y la mitad de la mantequilla derretida. Hacer el mismo procedimiento con la otra mitad del mote. Mezclar las dos preparaciones con polvo de hornear, sal, pimienta blanca; batir los huevos hasta que duplique su volumen y agregar a la mezcla anterior.

Preparación del Condumio

En una sartén hacer un refrito con el aceite de color, cebolla, ajo, comino, orégano. Una vez que la cebolla esté suave, añadir el caldo de carne de cerdo, salsa de pepa de zambo y la carne picada en tiras de unos 4 cm. de largo. Limpiar las hojas con un mantel húmedo y aplanarlas con un bolillo. Abrir la hoja y poner tres cucharadas de la masa en el centro y una cucharada del condumio, la aceituna, una rodaja de huevo, y una tira de pimienta en el medio de la masa. Cerrar los tamales llevando los bordes hacia el centro y los extremos hacia adentro. En una olla tamalera poner agua a hervir y poner los tamales verticalmente sobre la rejilla; cocinar al vapor por 30 minutos aproximadamente.

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

130	ml	Caldo de carne de cerdo
2	und	Huevos
200	gr	Mote picado
50	gr	Mantequilla derretida y tibia
30	gr	Polvo de hornear
		Sal
		Pimienta blanca
4	und	Hojas de achira o atzera
		Pimienta

CONDUMIO

80	gr	Carne de cerdo picada
70	ml	Caldo de carne de cerdo
1	und	Cebolla paiteña
1	und	Ajo molido
4	und	Aceitunas, rodajas de huevo, tiras de pimienta rojo
40	gr	Salsa de pepa de zambo
10	ml	Aceite de color
4	gr	Comino
		Sal
		Pimienta

INGREDIENTS - Yield 4 servings

130	ml	Pork stock
2	units	Eggs, well beaten
200	gr	Hominy, peeled
50	gr	Butter, melted and lukewarm
30	gr	Baking powder
		Salt
		White pepper
4	units	Banana leaves or corn husks

FILLING

80	gr	Pork meat, chopped
70	ml	Pork stock
1	units	Red onion
1	units	Garlic, minced
4	units	Olive, slice of hard boiled eggs, red bell pepper julienne
40	gr	Pumpkin seeds' sauce or peanut paste sauce
10	ml	Annatto oil
4	gr	Cumin
		Salt
		Pepper

Preparation for the dough

Remove the heart of the hominy (white part in the middle of the grain). Blend half the hominy with the broth and half of the melted butter. Make the same procedure with the remaining hominy. In a bowl mix both preparations with baking powder, salt, white pepper. Beat the eggs until doubled in volume and add to the mixture.

Preparation for the filling

In a skillet sauté: annatto oil, onion, garlic, cumin and oregano. Once the onion is tender, add the broth, carrots, peanut paste and the meat already cut lengthwise in small pieces. Clean the leaves with a damp cloth. Place three tablespoons of the dough over the leaf, and in the center of the dough place some filling with the olive, one slice of egg and one slice of red bell pepper. Close the tamales: first the sides to the center and then the ends backwards. In a steamer, place the tamales vertically and cook them for 30 minutes approximately.

MOTE PELADO

Peeled Hominy Tamales



TAMAL



GUALACEÑO

Tamales from Gualaceo

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

60	gr	Lomo de cerdo
30	gr	Tocino fresco
2	und	Huevos duros
300	ml	Caldo de carne de cerdo
1	und	Cebolla blanca larga
1	und	Cebolla paiteña pequeña, finamente picada
2	und	Dientes de ajo
150	gr	Harina maíz blanco, cernida
30	gr	Manteca de cerdo
30	gr	Aceite de color
10	gr	Orégano en polvo
3	und	Clavos de olor
10	gr	Comino
4	und	Hojas de achira

CONDUMIO

1	und	Cebolla larga picada en forma de pluma
2	und	Ajos molidos
1	und	Pimiento rojo en tiras
30	ml	Aceite de color
10	gr	Comino
10	gr	Orégano en polvo
5	gr	Sal



Preparación de la Masa

Cocinar la carne de cerdo, el tocino, la cebolla y los dientes de ajo con agua. Cuando estén las carnes suaves y cocidas cernir el caldo y guardarlo. Picar en tiras de tres centímetros la carne de cerdo y el tocino para el condumio. Aparte hacer un refrito con cebolla, ajo molido, la mitad del aceite de color, la manteca de cerdo y el comino. Añadir al refrito el caldo y añadir el clavo de olor, orégano, sal y pimienta. Añadir la harina poco a poco y mezclar suavemente para evitar grumos. Mover la masa en círculo hasta que todo se homogenice. Cubrir la masa con papel aluminio para evitar que se escape el vapor. Cocinar a fuego lento por 20 minutos y retirar el papel, moviendo con la cuchara cada 5 minutos para que se cocine uniformemente. Después de esto, poner la masa en una bandeja y dejar enfriar. Añadir una mezcla previamente hecha de yemas de huevo duro, la manteca de color y un poco de caldo, hasta que se haga una crema aguada.

Preparación del condumio y el tamal

Hacer un refrito con la manteca de color, cebolla, ajo, comino, orégano, la carne y el tocino picado. Limpiar las hojas de achira con un mantel húmedo y aplanarlas con un bolillo. Colocar en el centro de la hoja tres cucharadas de la masa y aplastar para dar forma de tamal. Poner encima una cucharada de condumio y una tira de pimiento. Cerrar los tamales doblando los extremos y los lados hacia el centro. En una olla tamalera, poner los tamales verticalmente sobre la rejilla y cocinar al vapor por 30 minutos aproximadamente.



Preparation for the dough

Cook the pork meat, bacon, onion and garlic clove with enough water to cover the meat until it is tender and cooked; strain the stock and set aside. Cut the pork meat and bacon lengthwise in 3cm strips for the filling. Sauté the onion, mashed garlic, half the annatto oil, the lard and cumin until the onion is soft. Add the broth to the mix and also the clove, oregano, salt and pepper. Add the flour little by little, mixing evenly to avoid lumps. Move the dough in circles until everything is well blended. Cover the dough with aluminum foil so the vapor stays inside. Cook slowly for 20 more minutes and remove the foil, moving with the spoon every five minutes so it cooks evenly. Set the dough aside in a tray until it cools down. Add a mixture previously made with the hard boiled egg yolks, annatto lard and some broth, until everything becomes creamy.

Preparation for the filling and the tamale

Sauté with annatto lard: onion, garlic, cumin, oregano, cut meat and bacon. Clean the banana leaves with a damp cloth. Place three tablespoons of the dough in the center of the leaf and top with the filling and one slice of red bell peper. Close the tamales sides first and the ends backwards. In a steamer, place the tamales vertically and cook for 30 minutes approximately.

INGREDIENTS - Yield 4 servings

60	gr	Pork loin
30	gr	Bacon
2	units	Eggs, hard boiled
300	ml	Pork stock
1	units	Scallions
1	units	Red onion, finely chopped
2	units	Garlic clove
150	gr	White corn flour
30	gr	Lard
30	ml	Annatto oil
10	gr	Oregano
3	units	Cloves
10	gr	Cumin
		Salt (to taste)
		Pepper
4	units	Banana leaves or corn husks

FILLING

1	units	Scallions, minced
2	units	Garlic, minced
1	units	Red Bell Peper
30	gr	Annatto oil
10	gr	Cumin
10	gr	Oregano
5	gr	Salt



TORTILLAS



DE MOTE

Hominy Patties



INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

100	gr	Mote pelado
1	und	Cebolla blanca
15	ml	Aceite de Achiote
50	gr	Queso tierno
		Aceite para freír
		Sal

INGREDIENTS - Yield 4 servings

100	gr	Hominy, cooked and peeled
1	unit	Scallions, finely chopped
15	ml	Annatto oil
50	gr	White cheese, grated
		Oil for frying the patties
		Salt

Preparación

Moler el mote cocinado con la ayuda de un molino o procesador de alimentos. Amasar el mote con un poco de sal. Preparar el relleno refiriendo en aceite de achiote la cebolla blanca picada finamente y mezclar, una vez fuera del fuego, con el queso desmenuzado.

Formar las tortillas con el mote molido y rellenarlas con la mezcla anterior (ayudarse con un poco de aceite en las manos).

Dorar las tortillas en una sartén antiadherente con aceite, hasta que la superficie esté crocante. Servir con salsa de pepa de zambo o ají con chochos.

Preparation

Grind the cooked and peeled hominy with the help of a food mill or food processor. Knead the hominy with some salt. Prepare the filling by sautéing in annatto oil the finely chopped scallions. Then take it off the heat and mix with the grated cheese.

Form the patties with the ground hominy and fill them with the cheese mixture (rub some oil in your hands to help form the patties).

Cook the patties in a nonstick frying pan with some oil until the crust of the patty becomes crunchy. Serve with pumpkin seed sauce or red hot chili pepper sauce with lupine beans.

TORTILLAS



Preparación

Poner la harina cernida en un recipiente de barro. Hacer un hoyo en el centro y añadir la manteca de cerdo batida con agusal hasta que tenga una consistencia cremosa. Agregar los huevos, el puré de fréjol, más agusal y polvo de hornear. Amasar hasta que la masa no esté pegajosa. Cubrir con un mantel y dejar reposar por media hora. Mientras tanto hacer el condumio mezclando el queso rallado, manteca de color y la sal.

Sacar porciones pequeñas de masa y amasar individualmente para que quede más suave. Formar una bola y hacer un hoyo en la mitad y agregar el condumio. Para hacer tortillas tome pedazos de masa del tamaño de una nuez y trabaje con los dedos extendiéndola sobre la palma de la mano. En el centro, rellenar con una cucharadita de condumio. Volver a formar la bola cerrándola bien y aplastar para que quede como una tortilla delgada. Para asar las tortillas engrasar con un poco de manteca de cerdo una sartén y colocar las tortillas. Dorarlas a fuego lento para que no se quemen.

Preparation

Place the sifted corn flour in a bowl and make a hole in the center to add the annatto lard dissolved with water and salt. Knead until creamy. Add the eggs, the white bean pure and some more water with salt and baking powder. Knead the dough until it does not stick to your hands and cover with a cloth. Let it stand for half an hour. Meanwhile, make the filling by mixing the grated cheese with the annatto lard and salt.

Take some dough and form balls the size of an egg and knead each one individually. Make a hole in the center and fill with the cheese mixture. Form a ball again with the dough and the filling inside. Pat the ball lightly to flatten it. Fry the patties in a skillet with a little bit of lard in low to medium heat until golden brown.

INGREDIENTES - Rinde 4 porciones

3	und	Huevos
100	gr	Fréjol blanco cocinado y molido sin cernir
330	gr	Harina cernida de maíz blanco
140	gr	Manteca de cerdo
10	gr	Polvo de hornear
250	ml	Agua tibia con sal para unir la masa

CONDUMIO

150	gr	Queso fresco cremoso
10	gr	Aceite de color
10	gr	Sal

INGREDIENTS - Yield 4 servings

3	units	Eggs
100	gr	White beans, cooked and ground
330	gr	White corn flour, sifted
140	gr	Lard
10	gr	Baking powder
	ml	Water, lukewarm with salt

FILLING

150	gr	White cheese, creamy
10	gr	Lard with annatto, melted and cooled
10	gr	Salt

PAUTEÑAS

Patties from Paute



