COISTEC

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO COTACACHI

Cocina sustentable

en las cuatro regiones del Ecuador

Septiembre 2020 | Cotacachi - Ecuador

Cocina sustentable
en las cuatro regiones del Ecuador

Septiembre 2020 | Cotacachi - Ecuador

COISTEC
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO COTACACHI

Compiladores

MSc. Carolina Herrera (Coordinadora)
MSc. Damián Pazmiño
Lcda. Paola Tapia
MSc. Vinicio Pozo
MSc. Paulina Yacelga
Adm. Nelson Narváez

Diagramación

Iván Guamán

Edición

Instituto Superior Tecnológico Cotacachi
Waminka Rumiñahui s/n, sector San Teodoro,
Cotacachi
IMBABURA. ECUADOR
Tel. +593 (6) 370-0410
editorial@coistec.edu.ec

ISBN: 978-9942-40-084-0

Septiembre 2020
Cotacachi - Ecuador

Contenido

6 **Prólogo**
7 **Introducción**
8 **Instrucciones generales de cocina**
8 **Menaje y utensilios necesarios para preparación de las recetas**

10 **Entradas y Entremeses**

11 Receta No. 1 Choclotanda
13 Receta No. 2 Quimbolitos
15 Receta No. 3 Empanadas de viento con relleno de queso
19 Receta No. 4 Empanadas de morocho con relleno de carne de res
21 Receta No. 5 Bolón de verde con queso
23 Receta No. 6 Bolón de verde con chicharrón de cerdo
25 Receta No. 7 Corviche de pescado”
27 Receta No. 8 Tamal lojano
30 Receta No. 9 Máchica Traposa
31 Receta No. 10 Mote sucio
32 Receta No. 11 Mote con chicharrón
34 Receta No. 12 Mote pillo
36 Receta No. 13 Llapingacho con salsa de maní
39 Receta No. 14 Chigüiles
41 Receta No. 15 Bonitísimas
43 Receta No. 16 Muchines de yuca
46 Receta No. 17 Gato encerrado

48 **Sopas y Caldos**

49 Receta No. 18 Locro de Cuero
52 Receta No. 19 Sopa de Quinua
54 Receta No. 20 Morocho de Sal
56 Receta No. 21 Caldo de Patas de Res”
59 Receta No. 22 Timbushca”
62 Receta No. 23 Motepata”
65 Receta No. 24 Sopa de Cebada”
67 Receta No. 25 Caldo de Gallina”
69 Receta No. 26 Sancocho”
71 Receta No. 27 Fanesca”
75 Receta No. 28 Colada de Haba”
77 Receta No. 29 Sopa de Lluspas”
79 Receta No. 30 Yahuarlocro”
82 Receta No. 31 “Encebollado de Albacora”
85 Receta No. 32 “Caldo de Bagre”
88 Receta No. 33 “Caldo de Manguera”
90 Receta No. 34 “Repe Lojano”
92 Receta No. 35 “Sopa de Bolas de Verde”

97 **Platos Fuertes**

98 Receta No. 36 “Encocado de Pescado”
101 Receta No. 37 “Ceviche de Camarón”
103 Receta No. 38 “Encocado de Camarón”

105 Receta No. 39 “Cazuela de Mariscos”
108 Receta No. 40 “Ceviche de Concha”
111 Receta No. 41 “Pargo Frito”
114 Receta No. 42 “Arroz con Camarones”
117 Receta No. 43 “Fritada”
120 Receta No. 44 “Hornado”
125 Receta No. 45 “Carne Colorada”
130 Receta No. 46 “Seco de Chivo”
133 Receta No. 47 “Chugchucara”
136 Receta No. 48 “Seco de Gallina”
139 Receta No. 49 “Papas con Cuero”
141 Receta No. 50 “Cuy Asado”

144 Panes, Postres, Bebidas, Salsas y Ajíes

145 Receta No. 51 “Pan de Yuca”
146 Receta No. 52 “Come y bebe”
149 Receta No. 53 “Pan de Leche”
151 Receta No. 54 “Allullas”
154 Receta No. 55 “Pan de Maíz”
157 Receta No. 56 “Dulce de Guayaba”
159 Receta No. 57 “Tortillas de Tiesto”
161 Receta No. 58: Elaboración de pan dulce
164 Receta No. 59 “Guagua de pan”
167 Receta No. 60 “Helado de Paila”
169 Práctica No. 61: Elaboración de nogadas
171 Receta No. 62 “Panuchas”
173 Receta No. 63 “Arrope de Mora”
176 Receta No. 64 “Delicadas de maíz”
178 Receta No. 65 “Dulce de sambo”
180 Receta No. 66 “Moncaibas”
183 Receta No. 67 “Espumilla de Guayaba”
184 Receta No. 68 “Colada Morada”
188 Receta No. 69 “Morocho dulce”
190 Receta No. 70“ Chucula”
192 Receta No. 71 “Chocolate ambateño”
199 Receta No. 72 “Guayusa”
196 Receta No. 73 “Canelazo”
198 Receta No. 74 “Chicha de Jora”
200 Receta No. 75 “Fresco de Tamarindo”
202 Receta No. 76 “Chicha morada”
204 Receta No. 77 “Achiote”
206 Receta No. 78 “Aceite de Achiote”
209 Receta No. 79 “Refrito”
211 Receta No. 80 “Aliño Criollo”
213 Receta No. 81 “Ají de maní”
215 Receta No. 82 “Ají Criollo con pulpa de Tomate de Árbol”
217 Receta No. 83 “Salsa de Maní”

Prólogo

“Cocina sustentable en las cuatro regiones del Ecuador” se convierte en un legado para las nuevas generaciones, hablar de gastronomía es hablar de la representación del patrimonio de un país, parte fundamental de su cultura y diario vivir. Por ello, comprometidos con nuestro entorno, hemos generado un recetario completo que permita preservar, a través del tiempo, los conocimientos de nuestra gente.

Ecuador cuenta con una gran variedad de degustaciones culinarias pertenecientes a las cuatro regiones: costa, sierra, amazonía y región insular; cada una con características propias que involucran expresiones culturales, de religiosidad, ritos y tradiciones. Rescatar todas estas preparaciones cuyos orígenes remontan a los primeros habitantes del territorio hasta la llegada de los colonizadores Ibéricos en el siglo XVI, se convierte en una misión de los futuros profesionales en el área y sus mentores.

Desde la academia somos responsables de entregar una herencia que continúe preservando los principios de la seguridad alimentaria y de cocina sustentable, cumpliendo así con uno de los ejes de los Objetivos de Desarrollo Sostenible: hambre cero y salud y bienestar planteados por la Organización de las Naciones Unidas hasta el año 2030.

Dra. Natalia Doukh
Rectora Instituto Superior Tecnológico Cotacachi

Introducción

La diversidad de pisos climáticos que posee el Ecuador enriquece la vegetación y con ello los productos alimenticios con los cuales, desde la antigüedad, se han generado platillos únicos. El recetario “Cocina sustentable en las cuatro regiones del Ecuador” busca compartir con la población una parte de la cultura culinaria diversa y sobre todo deliciosa; pero además reforzar la identidad nacional.

Ecuador ha sido un país de cazadores, recolectores y pescadores que han explotado los recursos de cada una de sus zonas para posterior intercambiarlos entre las diferentes regiones, permitiendo contar con esta gama de productos en todo el territorio. La gastronomía ecuatoriana mantiene en sus recetas la integración de productos nativos, generándose una alimentación nutricional.

La gastronomía, además, se encuentra íntimamente ligada a la cultura, por su relación con las fiestas tradicionales; ejemplo de ello: Semana Santa y Día de los Difuntos. Como manifiesta Lord Northcliffe “es legítimo considerar la comida como el tema más importante del mundo: es lo que más preocupa a la mayoría de la gente durante la mayor parte de su tiempo” (citado en Fernández, 2004, p. 11)

El recetario recopila 83 recetas; entre entradas y entremeses, sopas y caldos, platos fuertes y panes, postres, bebidas, salsas y ajíes pertenecientes a la región sierra, costa y amazonía. Esfuerzo realizado entre docentes y estudiantes de la Tecnología Superior en Gastronomía al servicio de la comunidad.

Instrucciones Generales

La limpieza, organización y desinfección de los espacios con sus respectivos utensilios de trabajo buscan garantizar la inocuidad de los alimentos. Por favor considere las siguientes recomendaciones:

Antes de empezar:

- Revise su higiene personal: cabello cubierto, uñas cortas, sin barba, uniforme limpio.
- No olvide desinfectar su área de trabajo, tenga listo materiales necesarios para la limpieza que se debe realizar antes, durante y después. El uso de la solución desinfectante (para mesas 10 ppm de cloro) y agua limpia es necesaria durante su práctica.
- Recuerde revisar los materiales necesarios para el desarrollo, la selección de ingredientes debe ser adecuada y no se debe omitir el uso de ninguno.

Durante la preparación de la receta:

- Asegúrese de utilizar eficientemente sus ingredientes. Evite desperdicios, siga los pesos indicados en la receta, no aumente ni disminuya los mismos ya que esta acción puede afectar el resultado final.
- Evite la contaminación cruzada en todo momento, divida los ingredientes y de ser posible asigne un recipiente individual a cada uno.
- Siga los pasos en orden según lo detalla la receta.

Al finalizar

- Limpie y desinfecte utensilios y su área de trabajo.
- En el caso de existir ingredientes sobrantes; etiquete, rotule y almacene según corresponda.
- Cuide y limpie su uniforme y utensilios de trabajo.

Menaje y utensilios

Para el desarrollo de las recetas es necesario que usted cuente con los siguientes elementos:

Imprescindibles: maquinarias y utensilios mínimos y obligatorios para la realización de las diferentes recetas.

- Bowls
- Balanza
- Lata de horno
- Tablas de corte color blanco, no madera
- Rodillo
- Horno
- Cuchillo de sierra
- Cuchillo cebollero #10
- Brocha
- Guantes de horno
- Termómetro

Recomendados: maquinarias y utensilios recomendados, no impresindibles.

- Olla
- Cernidor
- Puntilla
- Espátula de goma grande y mediana
- Espátula de codo mediana y pequeña
- Cuchara
- Tenedor
- Aspersor
- Tijeras

Plus: maquinarias y utensilios que pueden proporcionar una completa y más profunda experiencia.

- Silpad
- Manga pastelera
- Pinzas
- Espumadera
- Rejilla metálica
- Rasqueta

Entradas y Entremeses

Humitas, choclotandas, maduro frito, bolones, tamales, mote, son una pequeña muestra de la oferta gastronómica que se puede encontrar tanto en establecimientos como en las calles y aceras de nuestro país, oferta que varía según la región donde nos encontremos y que son también una muestra de la riqueza del suelo donde se producen dichos alimentos.

Estas preparaciones forman parte de la entrada y entremeses, pues representa una pequeña porción de alimentos para la degustación de las personas. Muy consumidos en reuniones familiares.

Receta No. 1 "Choclotanda"

La Choclotanda es un platillo tradicional de la gastronomía andina. Este alimento se crea a base de choclo fresco triturado en molienda o molinos eléctricos. Además, es un alimento que se consume también en Argentina, Bolivia, Chile, Ecuador y Perú. Consiste básicamente en una pasta o masa de maíz levemente aliñada, envuelta y finalmente cocida o tostada en las propias hojas de una mazorca de maíz.

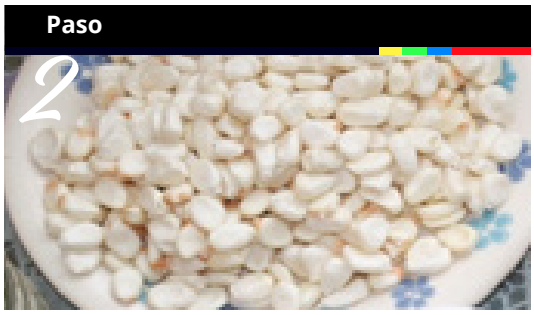
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: cocción al vapor
No. Porciones: 2 porciones de 250 gr cada una

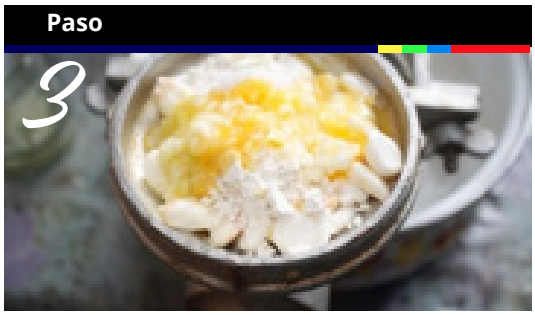
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Maíz tierno	Unidad	7	Moler
Cebolla blanca	Unidad	1	Brunoise
Ajo	Unidad	1	Repicar
Mantequilla	Gramos	57	
Huevo	Unidad	3	
Polvo para hornear	Gramos	5	
Azúcar	Gramos	5	
Sal	Gramos	2	
Hojas de choclo	Unidad	10	Lavar

Procedimiento:

Limpiar bien los choclos pelados, quitándoles las pelusitas, desgranar los choclos.

En el procesador de alimentos colocar los granos de choclos, las cebollas picadas, los ajos machacados, la harina de maíz, los huevos, y la sal. Moler todos los ingredientes hasta obtener un puré.





En una olla de tipo tamalera colocar aproximadamente 2 ½ tazas de agua y la vaporera, el nivel de agua debe estar justo debajo de la parte superior de la vaporera. Si no se cuenta con una vaporera, colocar las tusas y algunas de las hojas de choclo en el fondo de la olla, así mismo el nivel de agua debe llegar justo a la parte superior de las tusas, pero sin cubrirlas completamente.

Usar hojas de buen tamaño para cada humita, colocar las hojas una encima de otra, doblar el costado, luego doblar la punta creando un pequeño bolsillo, rellenar las hojas con una buena cucharada de la mezcla de choclo, luego doblar el otro costado de las hojas y usar las tiras de las hojas pequeñas para amarrar la humita.

Colocar las hojas rellenas y envueltas en la olla con la vaporera, se recomienda colocar cada humita de forma un poco inclinada y si tienen alguna apertura colocar con esa parte hacia arriba. Cubrir las humitas con las hojas.

Cocinarlas dentro de la olla por aproximadamente 45 minutos.

Servir las humitas calientes

Receta No. 2 "Quimbolitos"

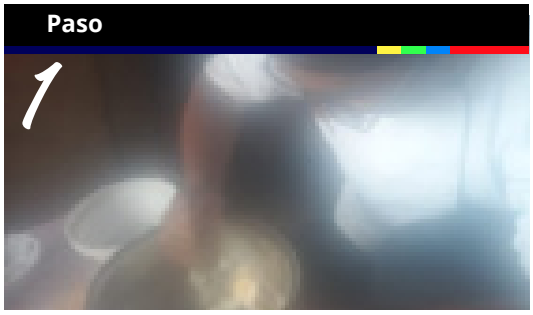
Los quimbolitos son un postre tradicional de la serranía del Ecuador y parte de Colombia, son pequeños postres que se pueden acompañar con cualquier tipo de café o infusión caliente.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: cocción al vapor
No. Porciones: 4 porciones de 350 gr cada una

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina	Gramos	500	Tamizar
Mantequilla	Gramos	225	
Polvo de hornear	Gramos	10	
Azúcar	Gramos	100	
Leche	Mililitros	250	
Pasas	Unidad	12	
Hoja de achira	Unidad	4	
Esencia de vainilla	Mililitros	C/n	
Huevos	Unidad	4	
Para decorar:			
Rama de canela	Gramos	10	
Anís estrellado	Gramos	10	

Procedimiento:

Nota: Una vez listos los ingredientes, realice el proceso tal como se indica a continuación:

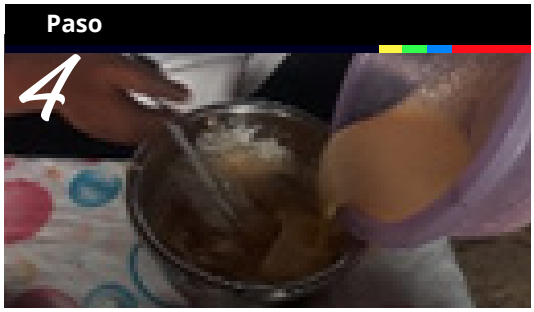


Añadir a un bowl harina, polvo de hornear, esencia de vainilla, leche, mantequilla y leche luego batir ligeramente.

Batir claras a punto de nieve y agregar azúcar

Añadir las yemas a las claras batidas con el azúcar

Añadir claras y yemas a la masa formada anteriormente y batir ligeramente.



Dentro de las hojas de achira añadir la masa.

Sellar bien las hojas y cocer a vapor durante 30 minutos.

Sellar bien las hojas, cocer a vapor durante 30 minutos y servir.

Receta No. 3 "Empanadas de viento con relleno de queso"

Las empanadas de viento se las conoce de esa manera porque se soplan o inflan al freírlas, como si estuvieran llenas de viento. Suele ser rellena de queso y por supuesto luego que estén listas para servir se espolvorea azúcar ¡Lista para deleitarse!

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción en fritura
No. Porciones: 12 porciones de 86 gr cada una

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Para la masa:			
Harina	Gramos	425	Trigo
Polvo de hornear	Gramos	5	
Mantequilla o margarina	Gramos	113	
Agua fría	c/n	c/n	
Sal	Gramos	2	
Azúcar	Gramos	8	Opcional si desea darle un sabor ligeramente dulce a la masa
Aceite	Litro	1	Para freír
Relleno:			
Queso	Gramos	480	Desmenuzar

Procedimiento:

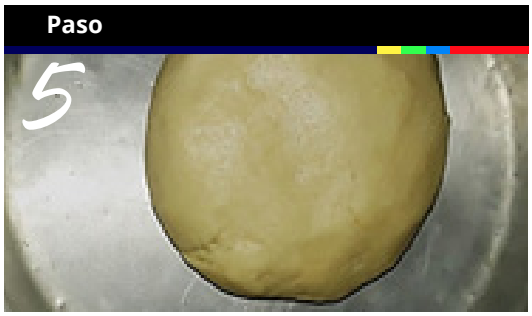
Para esta práctica, usted debe preparar inicialmente los ingredientes que se detallan en la siguiente tabla, es decir realizar el mise n place. Pese correctamente cada uno de ellos, recuerde que, de no hacerlo, se pueden alterar los resultados del producto final.

Mezclar la harina, la sal, el azúcar y el polvo de hornear formando un volcán

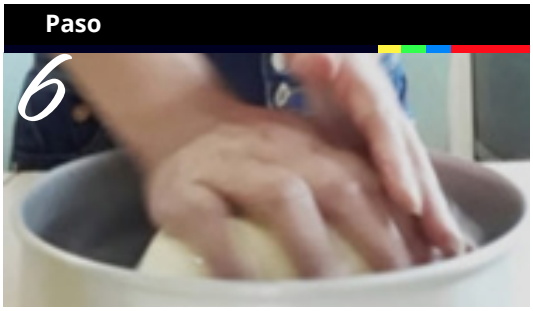
En la mitad añadir la mantequilla cortada en pedazos

Agregar el agua poco a poco y amasar

Formar una bola con la masa y trabajar la masa por unos minutos



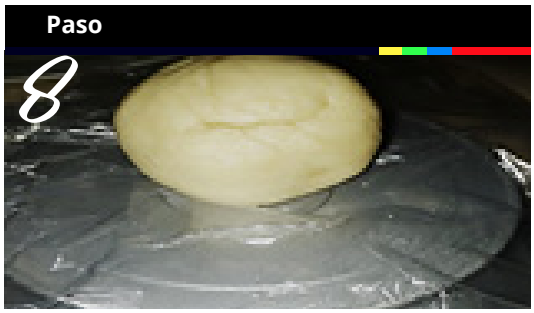
Colocar la masa en una fuente



Untar la masa con un poco de aceite

Cubrir la masa y dejar reposar a temperatura ambiente por una hora

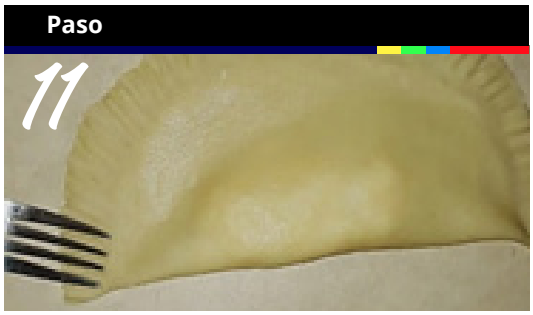
Para hacer los discos de las empanadas, formar pequeñas bolas de masa de 60 Gramos



Enharinar el mesón, usar el rodillo para estirar la masa y darle una forma redonda (Es importante que la masa quede bien finita porque al freírse tiene que cocinarse muy rápido)

Para rellenar las empanadas:

Colocar una cucharada de queso en el centro de cada tapa de masa

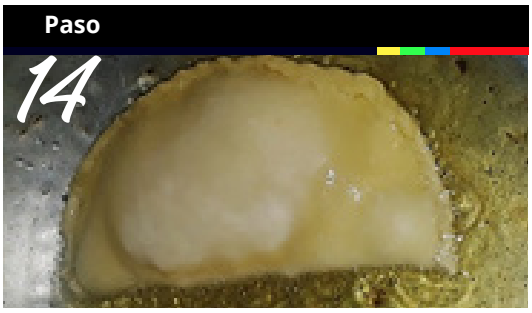


Doblar las tapas y sellar los bordes presionando suavemente con los dedos, usar un tenedor para sellar los bordes

Refrigerar las empanadas por los menos durante media hora para que se sellen correctamente.

Calentar el aceite en una sartén asegúrese de agregar suficiente aceite para que por lo menos cubra la mitad de la empanada.

Cuando el aceite este bien caliente añadir las empanadas y freírlas hasta que estén completamente doradas, aproximadamente un minuto por lado



Colocar las empanadas encima de toallas de papel para que se absorba la grasa

Espolvorear las empanadas con azúcar y servirlas inmediatamente.

Puede acompañarse con café, morocho, colada morada, etc.

Receta No. 4 "Empanadas de morocho con relleno de carne de res"

Las empanadas de morocho se preparan con masa de maíz morocho y un relleno que puede ser de carne de cerdo o res, zanahoria, arvejas, y arroz. El morocho es un maíz quebrado o partido, es necesario remojarlo la noche anterior y cocinarlo el día siguiente hasta que quede bien suave con la finalidad de molerlo y elaborar la masa de las empanadas.

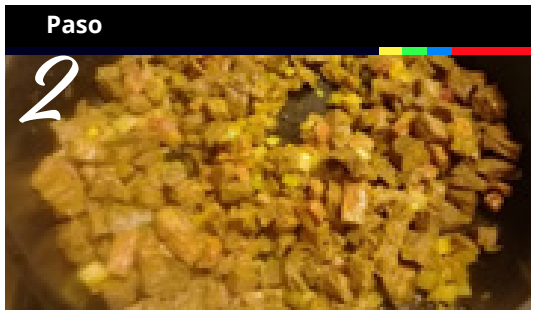
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción en fritura
No. Porciones: 20 porciones de 80 gramos

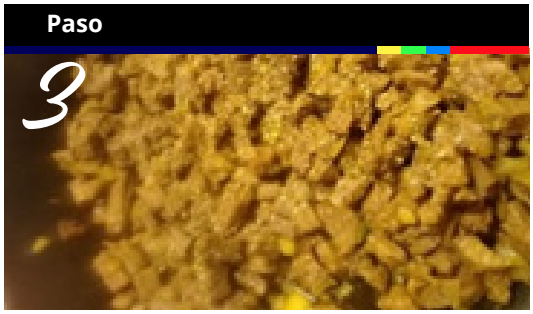
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Carne de res	Gramos	454	Finamente picada
Aceite con achiote	Gramos	15	
Aceite de girasol	Gramos	15	
Sal	Gramos	2	
Pimienta negra	Gramos	2	
Masa de morocho	Gramos	500	Cocida y molida
Perejil	Gramos	15	Picar
Cebolla perla	Unidad	½	Brunoisse
Cebolla blanca	Unidad	1	Brunoisse

Procedimiento:

Para la masa, moler el morocho cocido y mezclar con sal y aceite.

Para el relleno, en una sartén, dorar en aceite caliente las cebollas, la carne de res y sazonar.

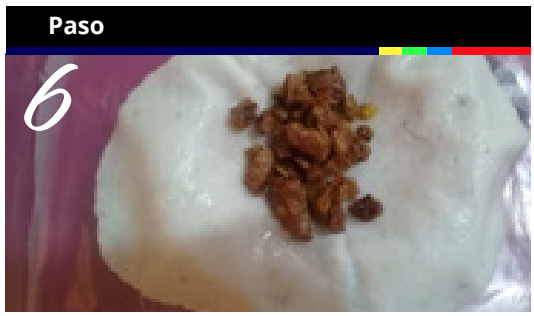




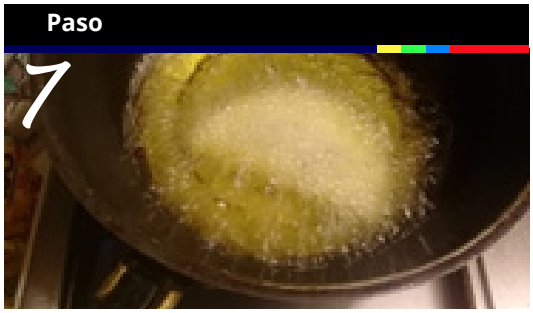
Una vez dorada la carne agregar el perejil.

Para elaborar las empanadas, untar con un poco de aceite sus manos y formar con la masa, bolas del tamaño de un huevo.

Colocar en la mitad de una base de papel plástico, cubrir con el mismo y extender con un rodillo la masa.



Rellenar con la carne de res y sellar con las manos.



Freír en abundante aceite caliente.

Producto final: Se puede servir con colada, café etc.

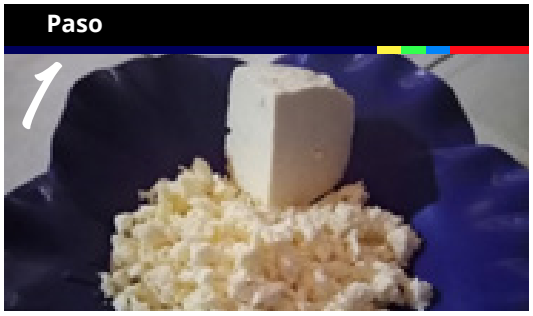
Receta No. 5 "Bolón de verde con queso"

Es importante mencionar que el bolón de verde tiene sus inicios en Cuba y era conocido como "fufú". Un bolón de verde, tal y como su nombre indica, es una bola del tamaño casi de un puño hecha a base de plátano verde asado o frito que posteriormente es majado y amasado firmemente con las manos. Se le puede añadir un relleno a base de queso, aunque se le puede incluir otros ingredientes como carne.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción en fritura
No. Porciones: 10 porciones de 100 gr cada una

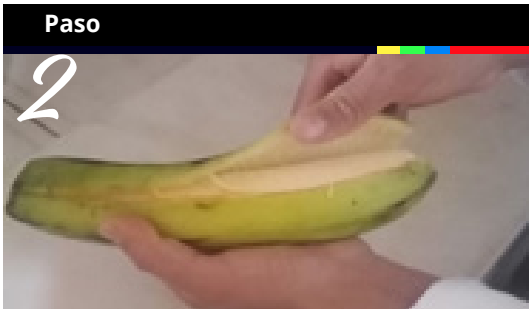
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Para la masa:			
Verdes	Unidad	4	Limpiar y pelar
Manteca de cerdo	Gramos	45	
Huevo	Unidad	1	Fresco
Queso	Gramos	250	Fresco y desmenuzar
Sal	c/n	c/n	
Aceite	Mililitros	500	

Procedimiento:



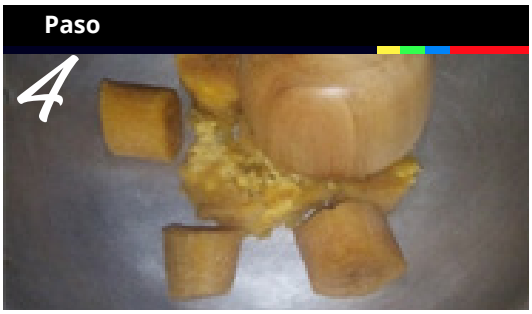
Desmenuzar el queso con las manos.

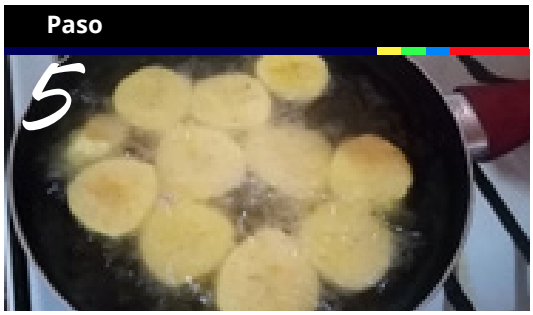
Realizar un corte en la cáscara a lo largo para que sea más sencillo retirar con la ayuda de las manos.



Cocinar el 50 % de los verdes en agua con una pizca de sal, para ello es necesario cortarlos uniformemente.

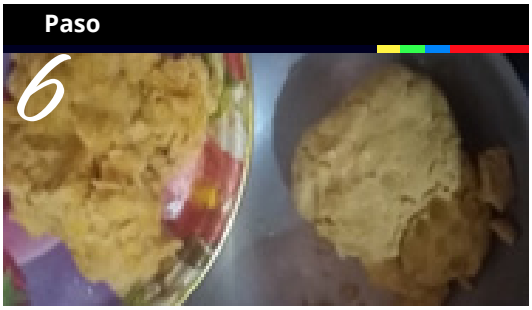
Una vez cocidos majar con un bolillo mientras estén calientes.

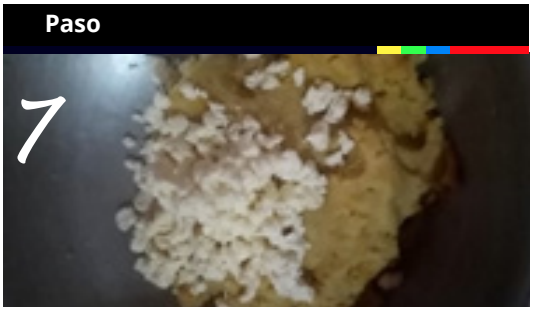




Asar o freír el 50% restante de los verdes, majar aún calientes sin dejar que se enfríen.

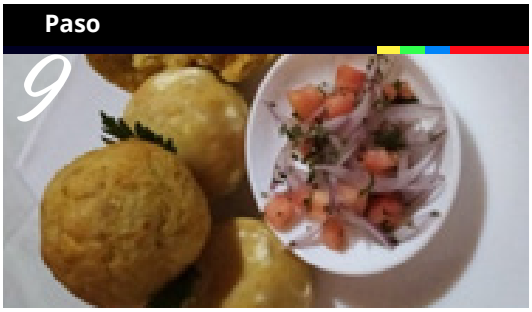
Majar los verdes fritos e incorporar a los verdes cocidos majados y añadir la manteca y sal formando una sola masa.





Agregar el queso y mezclar.

Formar bolas, realizar una fritura profunda (opcional) en aceite de palma.



Una vez listo el bolón de verde, servir bien caliente con ají fresco curtido con cebolla.

Notas importantes: La temperatura adecuada para realizar una fritura profunda con aceite de palma es de 160 a 180 grados centígrados.

Receta No. 6 "Bolón de verde con chicharrón de cerdo"

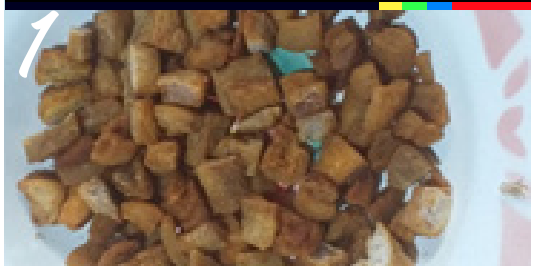
Varios historiadores coinciden en que esta preparación surge en la Costa y es un plato tradicional del pueblo montubio que se habría extendido por Manabí, al norte del Guayas y luego a Guayaquil, para ser consumido por el "pueblo" y no por personas de la clase pudiente, quienes acostumbraban a desayunar café con pan y queso. Con el tiempo su consumo se popularizó y en la actualidad el bolón de verde con chicharon, queso o mixto se puede degustar en varios lugares (Comunidad, 2018).

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción en fritura
No. Porciones: 10 porciones de 150 gr cada una

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Verde	Unidad	43	Pelar y limpiar
Manteca de cerdo	Gramos	60	
Huevo	Unidad	1	Fresco
Sal	C/N	c/n	
Aceite	Mililitros	500	
Fritada con chicharrón	Gramos	300	Previamente preparada

Procedimiento:

Paso 1

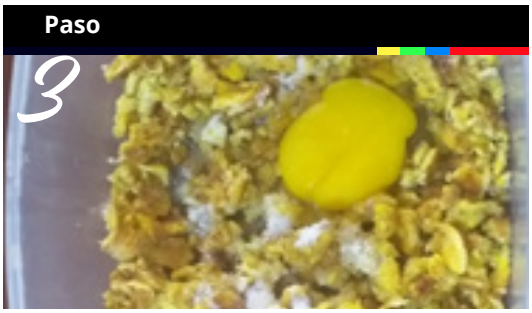


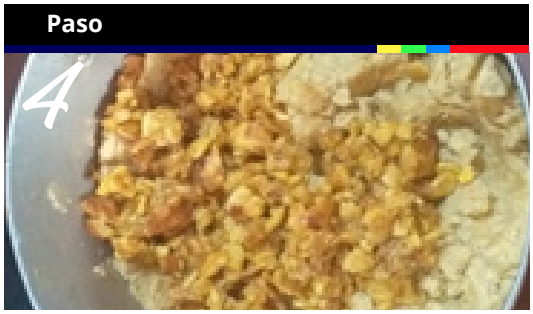
Picar la fritada y el chicharrón

Paso 2

Cocinar el 50 % de los verdes en agua con una pizca de sal y majarlos con la mano mientras que estén calientes.

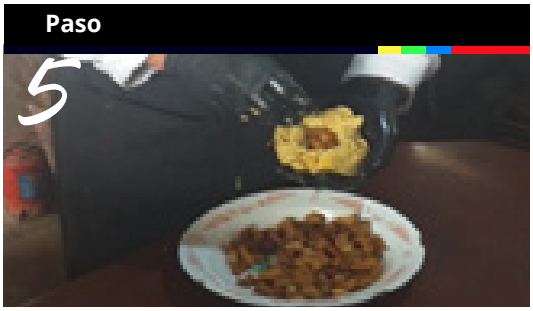
Asar o freír el 50% restante de los verdes, majar aún calientes sin dejar que se enfríen, añadiendo la manteca, el huevo y la sal

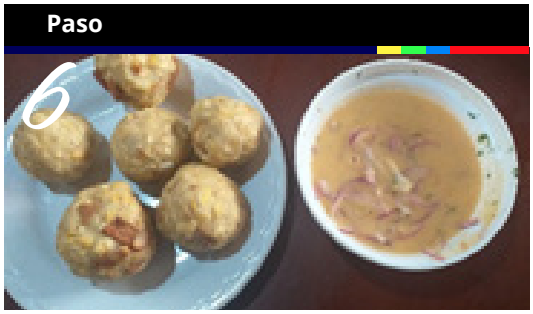




Incorporar los verdes cocidos majados con los verdes fritos y realizar una sola masa.

Formar bolas y rellenar de queso o chicharrón y realizar una fritura profunda (opcional) en aceite de palma.





Una vez listo el bolón de verde, servir caliente con ají fresco curtido con cebolla y limón.

Producto final

Notas importantes: La temperatura adecuada para realizar una fritura profunda con aceite de palma es de 160 a 180 grados centígrados.

Receta No. 7 "Corviche de pescado"

El corviche es oriundo de la costa ecuatoriana, específicamente de la provincia de Manabí. Se refiere a una croqueta de forma ovalada o alargada que se prepara con masa de plátano verde y maní, se rellenan con pescado y se fríe en abundante aceite caliente. Para el relleno se puede usar diferentes tipos de pescados como la corvina, atún, picudo, etc. Se lo puede servir acompañado con curtido de cebolla y tomate, con salsa de ají al gusto y si lo desea con una taza de café.

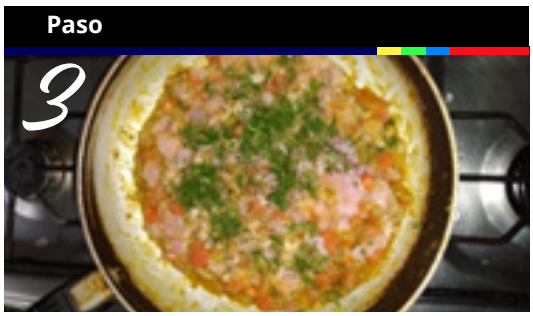
Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción en fritura
No. Porciones: 6 porciones de 100 gr cada uno

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Corvina	Gramos	454	Cubos ½ cm
Pasta de maní	Gramos	60	
Achiote	Gramos	30	
Cebolla blanca	Gramos	50	Picar finamente
Cilantro	Gramos	60	Repicar
Verdes	Unidad	4	Rallados.
Cebolla perla/ paiteña	Gramos	50	Brunoise
Tómate riñón	Gramos	40	Brunoise
Pimienta	c/n	c/n	Polvo
Sal	c/n	c/n	Polvo
Comino	c/n	c/n	Polvo

Procedimiento:

En una sartén caliente agregar el achiote, cebolla blanca, maní, sal, pimienta, comino y cilantro y realizar un refrito para la masa del verde.

Amasar el verde con el refrito anterior, hasta que se integre completamente.

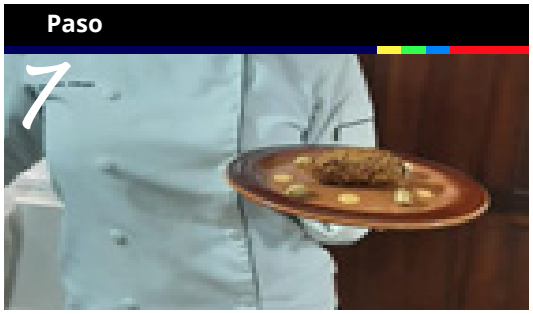


Aparte hacer un refrito en aceite cebolla, tomate, corvina, sazonar con sal, pimienta y comino.
Aromatizar con cilantro.

Tomar una parte del verde para empezar a formar las bolas ovaladas.

Agregar el refrito con la corvina

Formar las bolas ovaladas y cerrarlas hasta que estén compactadas perfectamente y llevar a fritura



Servir.

Nota: Freír en aceite a una temperatura de 170 grados centígrados

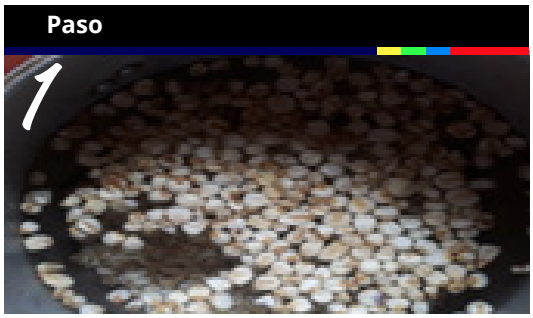
Receta No. 8 "Tamal lojano"

El tamal lojano domina en las provincias sureñas; en cambio, el tamal de masa lampreada se acostumbra en las provincias de la Sierra central y en las de la Sierra norte. La masa del tamal lojano se hace con el maíz duro descortezado, remojado durante dos o tres días y molido. La masa es de sal y suelen rellenarlo con pollo, pimientos, huevos duros y salsa de maní o de pepa de sambo.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción en fritura
No. Porciones: 16 porciones de 125 gramos

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Para la masa:			
Harina maíz	Gramos	900	Secar, pelar y moler
Huevos	Unidad	4	Batir
Manteca de cerdo	Gramos	227	
Caldo de carne de cerdo	Mililitros	355	
Para la cocción del cerdo:			
Agua	Litro	1	
Carne de cerdo	Gramos	900	
Cebolla larga	Ramas	2	Blanca
Ajo	Dientes	2	Machacado
Sal	c/n	c/n	
Pimienta	c/n	c/n	Molida
Comino	c/n	c/n	
Para el relleno:			
Pasas	Unidad	1	Uvas
Huevos	Unidad	3	Cocer y cortar en rodajas
Ajíes	Unidad	3	Cortar en tiritas
Carne de cerdo	Gramos	900	Cortar en trozos pequeños "de la cocción"

Procedimiento:



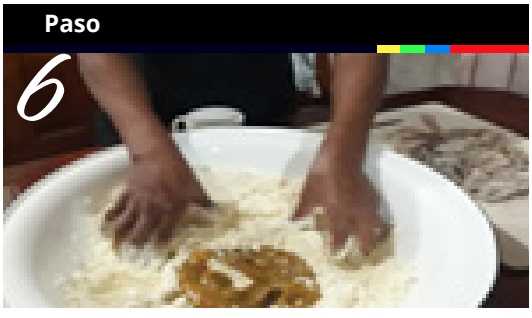
Remoje el maíz en agua fría durante tres días. "cambie el agua diariamente"

Luego de haber transcurrido los días de remojo se debe escurrir y muélalo.

Ponga en una olla la carne de cerdo,1 litro de agua la cebolla, el ajo junto con sal, pimienta y comino al gusto "deje cocinar hasta que la carne este suave"

Cierna el caldo

Corte lo carne de cerdo en trocitos y conserve.



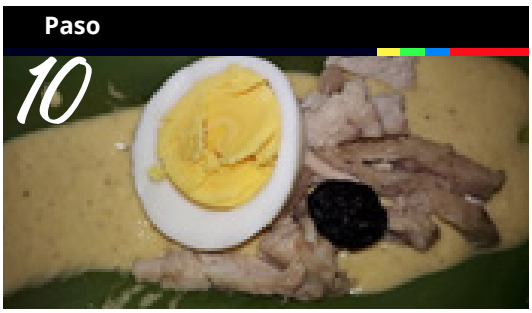
Coloque el maíz molido en un tazón, agregue la manteca de cerdo y amase.

Añada poco a poco el caldo "1 ½ tazas de caldo caliente" y vuelva a amasar.

Finalmente incorpore los huevos batidos y continúe amasando.

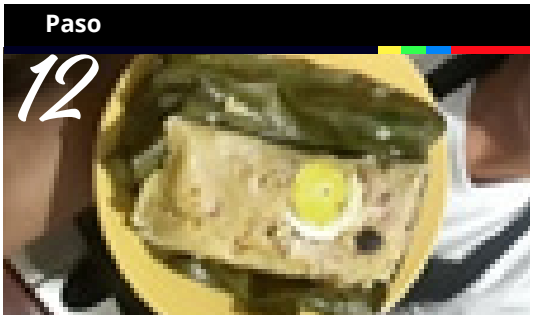
Prepare las hojas de achira, limpie.

Coloque un poco de masa sobre la hoja de achira y agregue trozos de carne de cerdo cocida, una rodaja de huevo, pasas y una tirita de ají.



Colóquelos en una tamalera y cocínelos al vapor por una hora.

Resultado final.



Receta No. 9 "Máchica Traposa"

La máchica (del quechua machka) es una harina que se elabora comúnmente sobre la base de cebada tostada y molida pero también puede ser de maíz tostado y molido o trigo tostado y molido. Es usado como ingrediente en bebidas y sopas principalmente en la región andina.

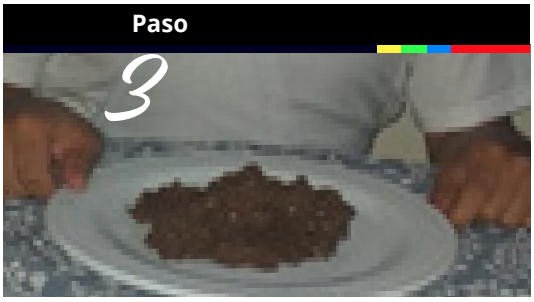
Tiempo de preparación: 10 minutos
Técnica de preparación: Cocción a temperatura controlada
No. Porciones: 4 de 137 gramos

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Máchica	Gramos	240	
Azúcar	Gramos	100	
Mantequilla	Gramos	30	
Queso fresco	Gramos	29	Rallado

Procedimiento:

En una paila ponga la mantequilla, el azúcar y el queso. Caliéntelos y revuélvalos hasta que se incorporen bien

Agregar la máchica y mezclar todo.



Sirva como entremés.

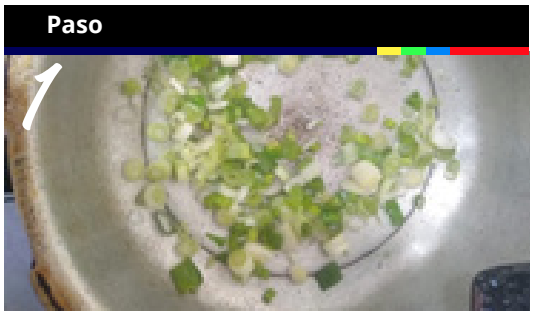
Receta No. 10 "Mote sucio"

El Mote sucio, un plato que recibe su nombre por la apariencia que tiene en su presentación, la cual se logra al mezclar el mote cocido con la mapahuira resultante de la carne del cerdo. Esta preparación es originaria del austro del país, específicamente de la ciudad de Cuenca.

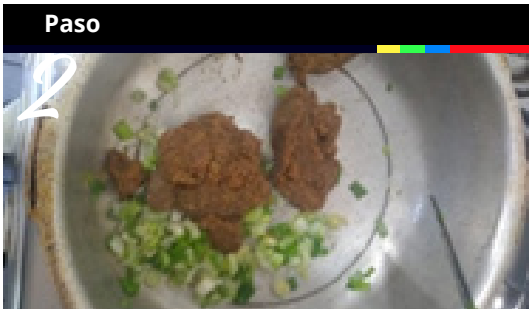
Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de refritos
No. Porciones: 2 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Mote	Gramos	700	Cocinar previamente
Mapahuira	Gramos	175	
Cebolla blanca	Gramos	50	Brunoise fino
Sal	c/n	c/n	

Procedimiento:

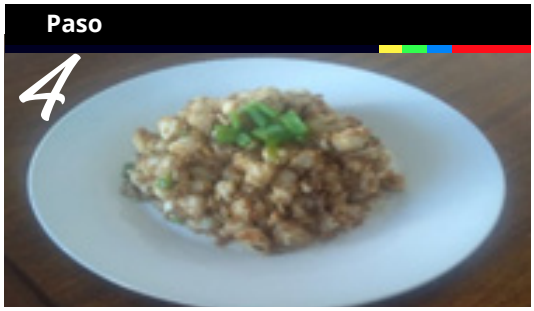


Sofreír la cebolla hasta que tome un color dorado



Vertir la mapahuira y sofreír por 2 min

Integrar el mote a la mezcla anterior y mezclar hasta que todos los ingredientes estén combinados.



Resultado final

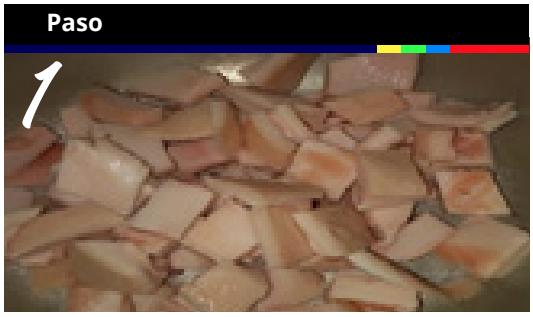
Receta No. 11 "Mote con chicharrón"

El chicharrón en la sierra ecuatoriana se prepara con lonja de cerdo que es la parte grasosa del estómago, pero puede elaborarse con parte de la espalda que es pura grasa. Existe un poco de confusión con este término porque en la costa ecuatoriana le dicen chicharrón al cuero del chancho, pero para esta receta se usan las lonjas del cerdo.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de refritos
No. Porciones: 4 porciones de 248 gramos

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Lonja de cerdo	Gramos	454	Brunoise
Ajo	Unidad	2	
Cebolla larga	Unidad	1	Brunoise
Comino	c/n	c/n	Polvo
Sal	c/n	c/n	Polvo
Mote	Gramos	454	Cocer previamente

Procedimiento:

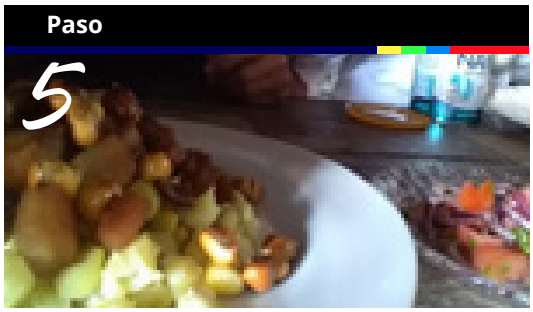


Cortar la lonja de chancho en cuadros o dados medianos

Sazonar con sal, comino, ajo triturado, cebolla blanca

Colocar una pequeña porción de aceite y cocinar los cuadros de lonja hasta que suelte la grasa y queden dorados. Remover con frecuencia para evitar que se quemen

Retirar los chicharrones de la grasa y dejar escurrir el exceso de manteca



Servir el mote cocido con los chicharrones, curtido de cebolla, culantro picado, tostado y ají al gusto

Nota: Cocinar unas 3 o 4 horas antes el mote o comprarlo ya cocido.

Receta No. 12 "Mote pillo"

El mote pillo es uno de los platos más típicos de Cuenca, provincia de Azuay y toda la sierra sur de Ecuador. El nombre del plato proviene de kichwa y significa "maíz envuelto". Los granos de maíz cocidos se envuelven en huevos delicadamente cocidos con un toque de leche; el mote pillo se come solo como plato de desayuno o como guarnición de carne. Es imperativo que la consistencia del plato permanezca cremosa, se debe evitar consumir el mote seco.

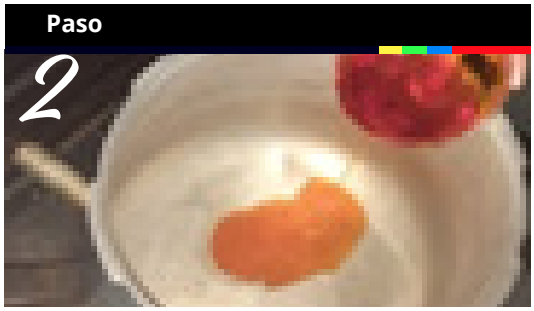
Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de refritos
No. Porciones: 2 porciones de 180 gr cada uno

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Mote	Gramos	454	
Achiote	Gramos	60	
Cebolla blanca	Gramos	100	Brunoise fino
Leche	Mililitros	490	
Huevos	Unidad	2	
Sal	c/n	c/n	
Pimienta	c/n	c/n	
Perejil	Gramos	20	Para decorar

Procedimiento:

Cocinar el mote.

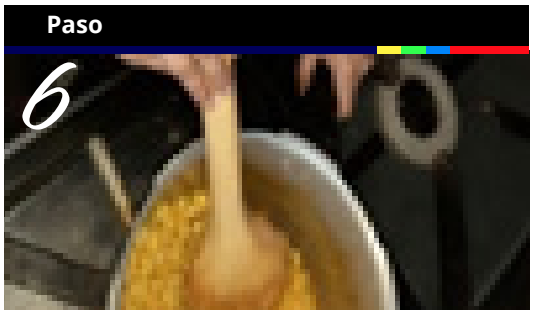
En la olla colocamos el achiote y dejamos que se caliente.



Luego agregar la cebolla blanca, remover hasta que empiece a transparentar.

Agregar el mote, revolver hasta que toda la cebolla se integre con el mote.

Añadir sal al gusto.



Añadir la leche mezclado con los huevos, remover hasta que los huevos estén bien cocinados.

Producto final.

Receta No. 13 " Llapingacho con salsa de maní"

El llapingacho fue creado por los indígenas salasacas, provincia de Tungurahua. El nombre llapingacho proviene del quichua llapi que significa aplastar, muy popular por su sabor al ser fácil de prepararlo. Se le puede acompañar de muchas maneras esto dependerá de la zona donde se encuentre, uno de los acompañamientos es con cerdo horneado o con embutidos, también se lo puede servir con huevo frito, chorizo, ensalada y salsa de maní.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de tubérculos
No. Porciones: 7 porciones de 250 gr cada una

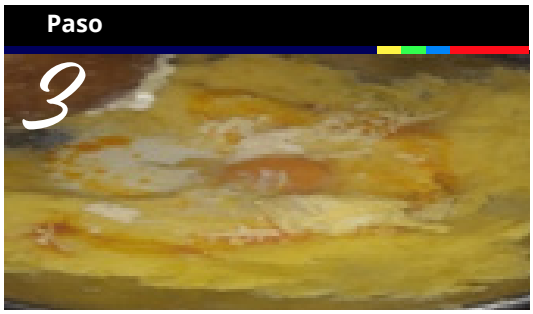
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Papas	Gramos	900	Chola de color rojo
Huevos	Unidad	2	
Mantequilla	Gramos	10	
Leche	Mililitros	10	
Sal	C/n	c/n	
Para el relleno:			
Queso	Gramos	227	Fresco o mozzarella rallado.
Cebolla larga	Gramos	50	Cortada finamente
Salsa de maní:			
Maní	Gramos	113	Tostados sin sal
Leche	Mililitros	200	
Crema de leche	Mililitros	50	
Aceite de achiote	Mililitros	8	
Cebolla larga	Gramos	20	
Cilantro	Gramos	8	Finamente cortada
Sal y pimienta	C/n	C/n	
Para acompañar:			

Arroz	Gramos	175	Cocido
Chorizo o longaniza	Unidad	1	
Huevo	Unidad	1	
Ensalada	Cucharadas	2	Curtido

Procedimiento:

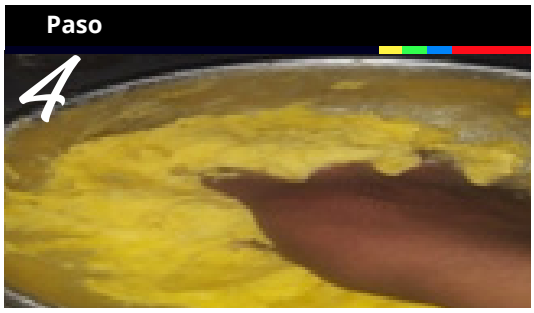
Cocinar las papas ya peladas hasta que estén suave.

Con la ayuda de un aplastador o de un vaso aplastar las papas hasta que no quede grumos.



Colocar los ingredientes faltantes: el huevo, la mantequilla, un poco de queso, un poco de achiote

Amasar con las manos muy limpias hasta integrar todos los ingredientes y dejar reposar por 1 hora.

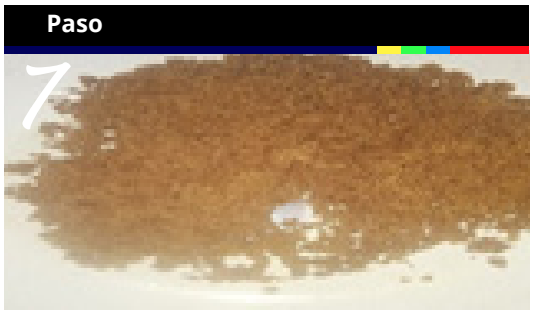


Después del reposo realizar bolitas con la masa de la papa, formar un huequito y colocar el queso. Cerrar y formar una tortilla, procurar que no se vea el queso.

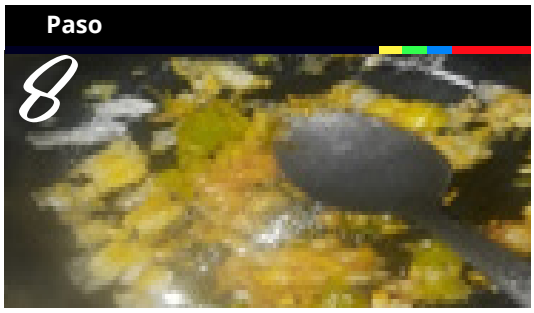
En una sartén freír las tortillas con poquita grasa.

Procedimiento:

para la salsa de maní



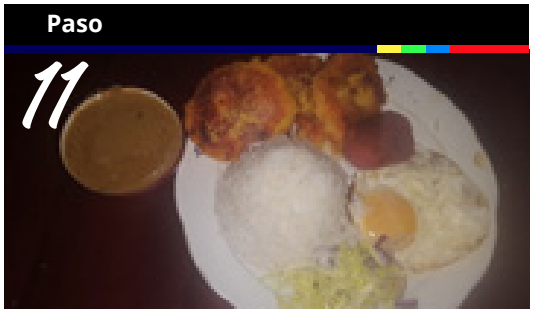
Durante el tiempo de reposo, moler el maní con la ayuda de un molino o con una piedra de moler.



En una olla calentar a fuego bajo el achiote y sofreír la cebolla hasta que ablande

Agregar un poco de leche y todo el maní molido, mezclar muy bien sin dejar ningún grumo y agregar el resto de la leche, la crema de leche, la sal y la pimienta negra molida.

Dejar reducir a fuego bajo por unos 20 minutos



Salpimentar si es necesario y se obtendrá el producto final.

Nota: La crema de leche es opcional pero este ingrediente aporta una cremosidad extra a la salsa de maní

Receta No. 14 "Chigüiles"

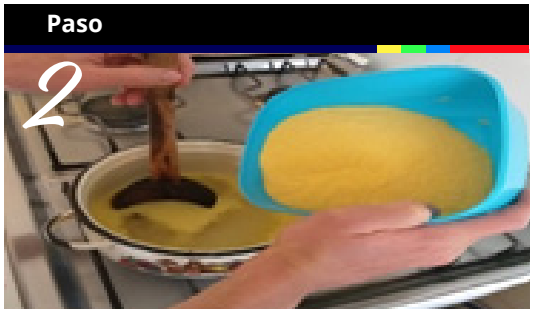
El chigüil es un alimento originario de la serranía ecuatoriana, se lo prepara con harina de maíz y queso, este es envuelto en hojas y cocido al vapor. Este delicioso alimento se prepara especialmente en las épocas de semana santa y carnaval, aunque se puede preparar en cualquier momento. Se lo puede servir con café, chocolate, agua aromática o solo.

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos
Técnica de preparación: Cocción en vapor
No. Porciones: 8 porciones de 130 gr cada una

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina de maíz puro	Gramos	900	Tamizar
Manteca de cerdo	Gramos	190	Pura
Queso guarandeño	Gramos	115	Desmenuzar
Sal de mesa	Gramos	15	
Aceite de achiote	c/n	c/n	Hecho con la pepa, mezclada con aceite
Hojas de maíz	Unidad	24	En buen estado
Agua	Litro	1	

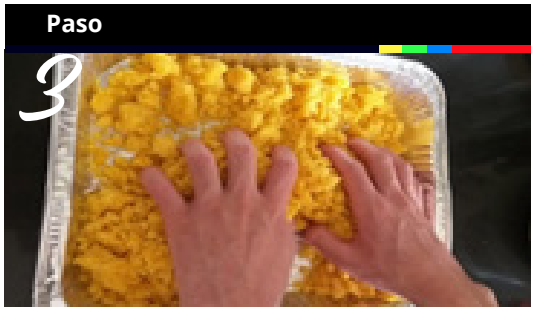
Procedimiento:

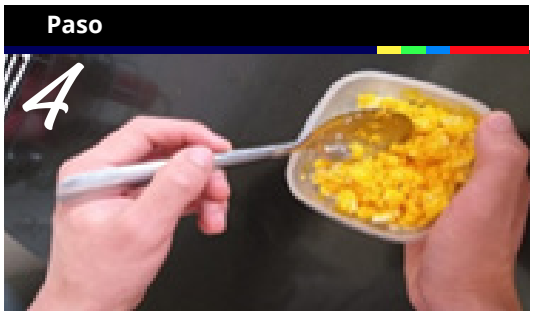
Llevar el agua a ebullición y agregar la sal junto con la manteca. Remueva hasta que esta se disuelva.



Añadir la harina y mezclar a fuego bajo hasta que la masa no se pegue.

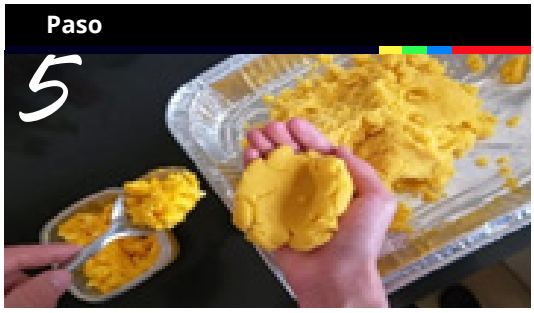
Dejar reposar de 5 a 8 minutos. Luego, amasar mientras la masa se encuentra tibia.

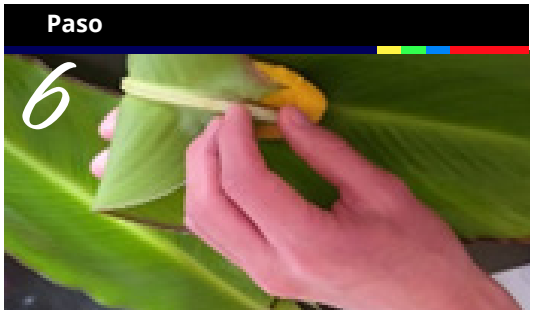




Agregar el achiote al queso y remover hasta que se incorpore totalmente.

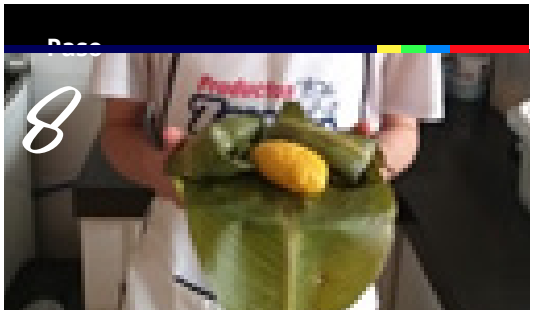
Con sus manos, tome una pequeña parte de la masa y dé forma de tortilla, luego agregue una cuchara de queso en el centro. Repetir el mimo proceso con el resto de la masa.





Envolver en hojas de maíz asegurándose que quede bien sellado.

En una olla vaporera acomodar los chigüiles y cocinar alrededor de 45 minutos.



Tras haber transcurrido el tiempo, retirarlos y dejar enfriar.

Receta No. 15 "Bonitísimas"

Información general: Se conoce como bonitísimas a una tortillita que se prepara con harina de maíz y con un relleno de queso y papas. Son un plato típico de la provincia de Chimborazo, pero también se las prepara en otras localidades de la región andina. Una característica muy importante que destaca de esta receta es que las tortillas se tuestan en piedra laja o en tortero de barro.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción a baja temperatura
No. Porciones: 5 tortillas de 100 gr cada una

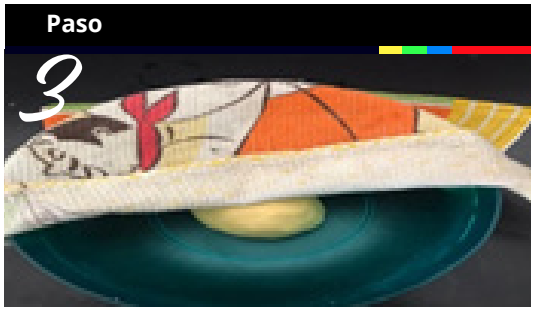
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina de maíz	Gramos	227	Tostada
Mantequilla	Gramos	85	
Yema	Unidad	1	
Sal	Gramos	6	
Agua	Mililitros	120	Tibia
Queso	Gramos	170	Picado
Papa	Gramos	300	
Achiote	Gramos	30	

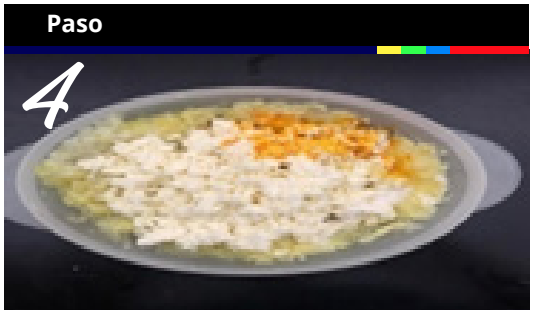
Procedimiento:

Tamizar la harina, agregar sal, yema, mantequilla y mezclar todo.

Añadir poco a poco el agua tibia hasta formar una pasta suave.

Amasar un rato con el objetivo de alcanzar una masa uniforme, tapar y prepar el relleno.





Desmenuzar el queso y mezclar con el puré de papa, añadir el achiote y unir bien.

Tomar un poco de masa y formar una bolita, formar un hoyo en el centro y colocar un poco del relleno. Cerrar y formar una tortilla.

Asar en un sartén o un tiesto por los dos lados hasta que doren bien. Tener mucho cuidado porque son delicadas.

Servir.

Receta No. 16 "Muchines de yuca""

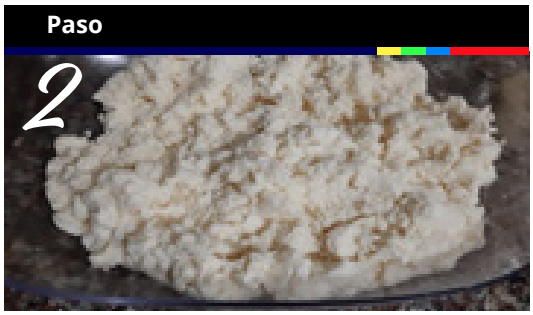
Los muchines de yuca son muy famosos en Manabí debido al gran aporte energético que se obtiene al momento de comerlos. Para realizar un buen muchin de yuca, el secreto de los manabas, es cocinar la mitad de la yuca y mezclarla con la otra mitad de yuca rallada, así se obtendrá una masa más uniforme y compacta que nos soporta el relleno y no tiende a destruirse.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción con fritura
No. Porciones: 9 porciones de 110 gr cada una

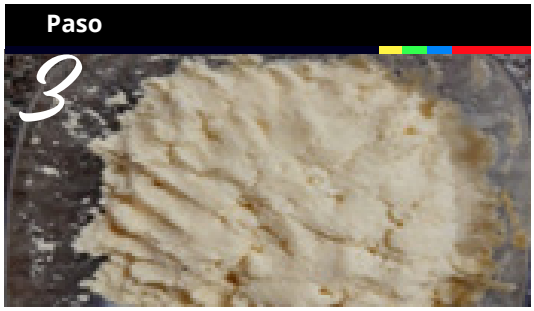
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Yuca	Gramos	900	Rallar finamente
Carne de cerdo	Gramos	454	Moler
Yemas de huevo	Unidad	2	
Huevos	Unidad	2	Cocer
Cebolla perla	Unidad	1	Brunoise
Perejil	Gramos	30	Picar
Culantro	Gramos	30	Picar
Aceite	c/n	c/n	
Achiote	c/n	c/n	
Sal	c/n	c/n	
Comino	c/n	c/n	

Procedimiento:

Preparar el mise en place



Rallar la yuca finamente y dejarla escurrir.



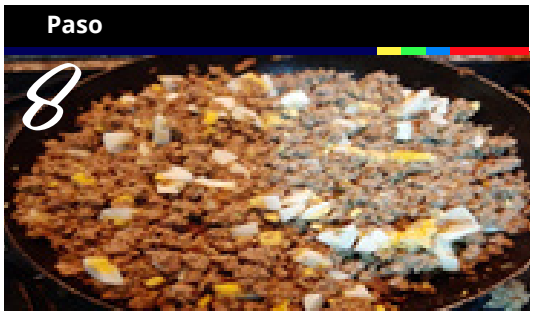
Cuando esté lista, agregar sal, las 2 yemas de huevo y achiote hasta que le dé un color crema pálido.

Aparte preparar un refrito con la cebolla, el perejil y el culantro, aliñarlo con sal y comino.

Una vez concluido el refrito agregar la carne y sorefreír un rato.

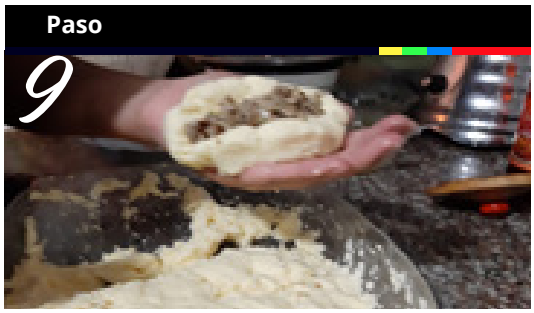
Añadir un poco de agua y dejar cocinar muy bien.

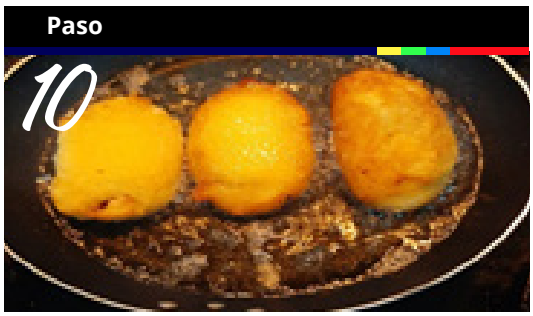
Cuando la carne esté cocida y el jugo se haya evaporado, añadir 2 cucharadas de aceite y sofreír otra vez.



Comprobar la sazón, corte los huevos cocidos en pedazos pequeños y agréguelos a la carne.

Con la mano, tomar pequeñas porciones de masa, formar un hoyo con cada una y rellenar con carne, dar forma ovalada.





Freír en abundante aceite caliente.

Colocar sobre un pedazo de papel absorbente o sobre una rejilla de alambre para eliminar el exceso de aceite.

Servir el producto final.

Nota: Comenzar rallando la yuca finamente para obtener una buena masa

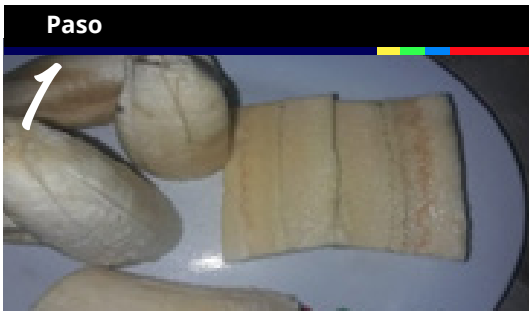
Receta No. 17 "Gato encerrado"

Esta entrada se la conoce de muchas maneras, pero en esencia es lo mismo con ligeros cambios entre sus nombres, pueden ser guineos emborrajados o gato encerrado dependiendo del lugar donde se los realiza, para su cocción se los fríe en abundante aceite.

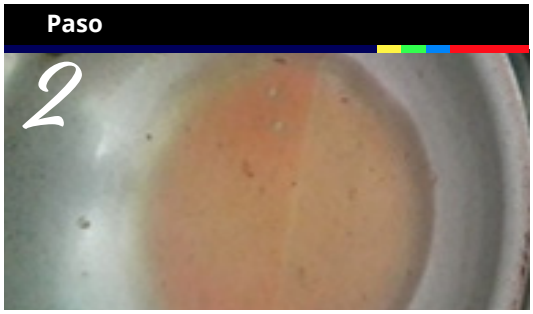
Tiempo de preparación: 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de masas y cocción con fritura
No. Porciones: 6 porciones de 66 gramos

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Guineo maduro	Unidad	2	Cortar en 6 trozos largos por unidad
Leche	Mililitros	100	
Harina	Gramos	150	
Queso	Unidad	1	
Azúcar	Gramos	15	
Sal	Gramos	5	
Esencia de vainilla	Gramos	1	
Palillos	c/n	c/n	
Aceite	Litro	1	

Procedimiento:

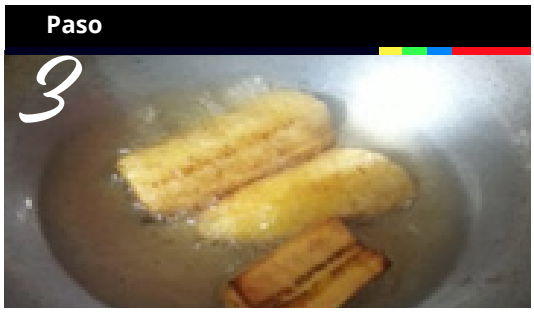


Pelar y cortar los guineos en 3 partes iguales, y cortarlos por la mitad.



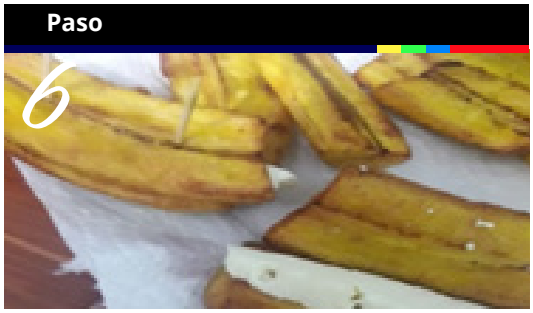
Calentar el aceite.

Una vez ya caliente el aceite, añadior los guineos y freírlos.



Mezclar la harina el huevo el azúcar y la sal.

Añadir poco a poco la leche hasta conseguir una crema no muy espesa, añadir la esencia de vainilla.



Cortar el queso en tajadas para ponerlo en medio de 2 guineos y con la ayuda de 2 palillos sostenerlos.

Sumergirlo en la mezcla anterior.

Introducir en el aceite y retirar los palillos.

Freír hasta que consigan un buen color dorado y servir.

Sopas y Caldos

Las sopas y caldos son un símbolo de la identidad gastronómica. Desde antes de la conquista española existían referencias del uso de caldos en diferentes ceremonias, donde se ofrecía está preparación, elaborada con granos, a las personas más importantes de la sociedad de esa época, mostrando un respeto a los dioses al elaborar y consumir un producto sagrado o muy apreciado.

Así, el Ecuador es un referente en sopas y caldos, con alrededor de 570 preparaciones de este tipo que le han generado un reconocimiento mundial.

Receta No. 18 "Locro de Cuero"

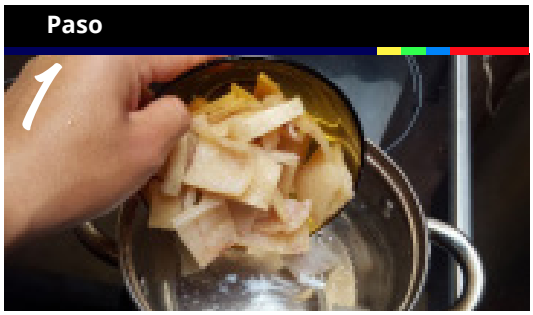
El locro es un plato clásico de Ecuador que consiste en una sopa cremosa hecha a base de papas y queso. Es típico de la Sierra ecuatoriana y especialmente popular en el norte del país y Quito, donde también se conoce como locro quiteño.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 6 porciones de 66 gramos 4 porciones de 200 a 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Papa chola	Gramos	500	70% entera; 30% cubos de 2 x 2 cm.
Cebolla blanca	Gramos	60	Fine brunoise
Aceite achiote	Mililitros	15	
Leche	Mililitros	200	Entera
Cilantro	Gramos	5	Picado finamente
Queso	Gramos	70	Cubos de 6 mm x 6mm
Cuero	Gramos	300	Cuadrados de 2 cm x 2 cm
Tomate	Unidad	1	
Cebolla paiteña	Gramos	25	Fine brunoise
Pasta de maní	Gramos	60	
Orégano	Gramos	5	
Ajo	Gramos	5	Fine brunoise
Aguacate	Unidad	1	
Sal, pimienta y comino	Gramos	c/n	

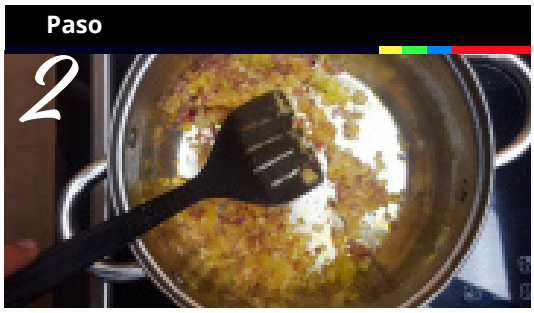
Procedimiento:

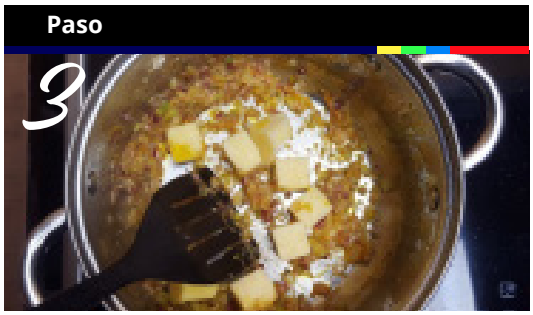
Nota: En el caso de no contar con papa chola o súper chola se puede reemplazar por papa roja.



En 750 ml de agua, cocinar el cuero con una cantidad necesaria de sal, por alrededor de 15 minutos.

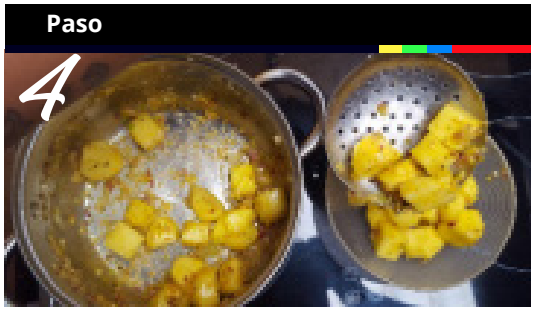
En otra olla aparte, calentar el aceite de achiote, luego realizar un refrito con cebolla blanca, cebolla paiteña y ajo, hasta que cristalicen.





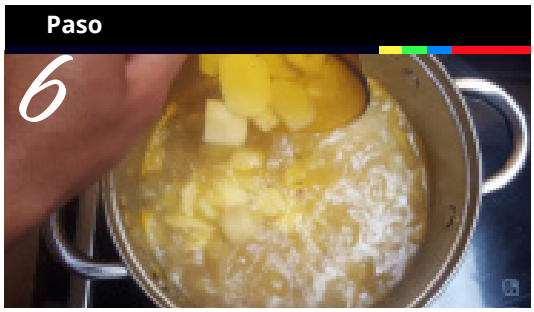
Añadir el 70% de papa troceada y rehogar hasta que empiece a formar una costra en la base de la olla.

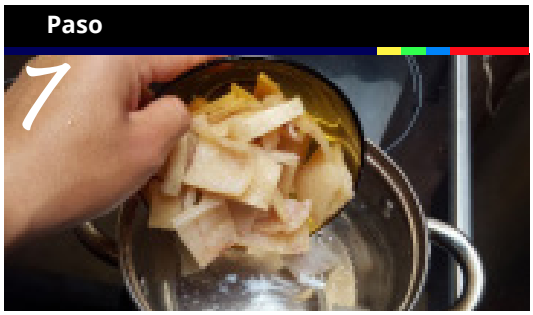
Reservar las papas selladas.



Desglasar el refrito con el 50% de agua resultante de la cocción del cuero y añadir el mismo.

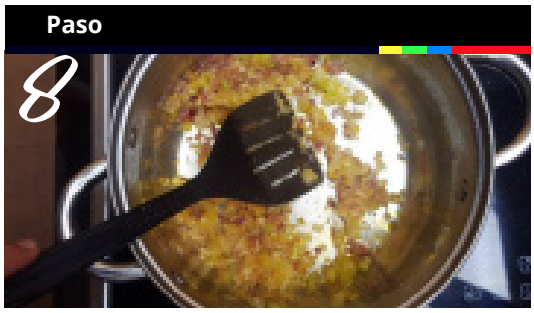
Esperar hasta que rompa en hervor y añadir el 30% restante de papa.

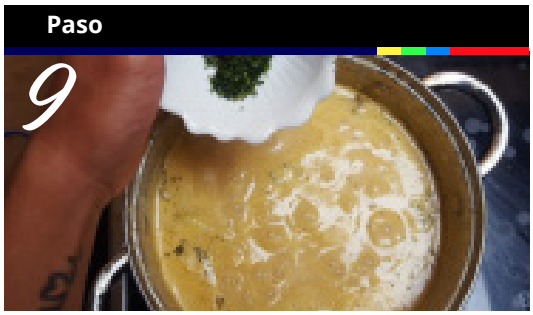




Licuar por 1 minuto la pasta de maní, con el 50% de caldo de la cocción del cuero y leche, e incorporar a nuestra preparación.

Añadir las papas selladas que habíamos reservado.





Añadir orégano, cilantro finamente picado, y rectificar sabores con sal, pimienta

Producto final

Nota: El 70% de papa debe terminar cocinado a ¾, mientras que el 30% debe terminar de cocinarse por completo.
Se sirve comúnmente con una taja de aguacate, opcional queso y tomate.
El tiempo de cocción dependerá de la textura previa del cuero.

Receta No. 19 "Sopa de Quinua"

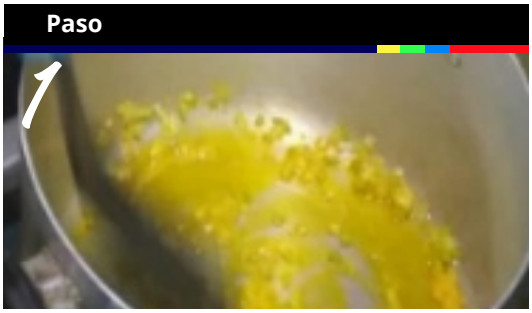
La quinua es uno de los alimentos típicos y autóctonos de la cordillera andina de Ecuador, una comida ancestral con más de 5.000 mil años de historia. Se dice que se originó en Bolivia y que desde ahí se dispersó hacia otros países andinos como Chile, Perú y Ecuador. Para los Incas, la quinua era el grano principal de toda alimentación por su alto valor nutritivo, tanto así que en las fechas de recolección se realizaba una fiesta y en honor al dios Inti se le ofrecía este grano en un cuenco de oro.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 300 gr

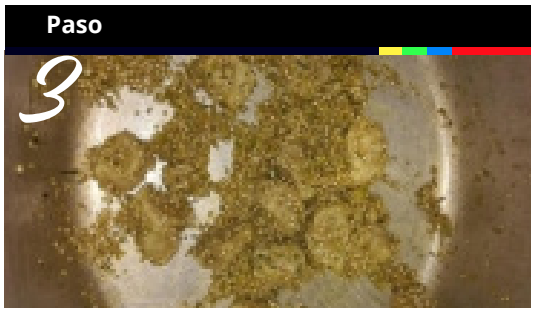
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Quinua	Gramos	58	Lavada e hidratada 2 horas antes
Papa	Gramos	83	Lavada y cortada en cubos de 2 cm.
Carne de cerdo	Gramos	83	Cortada en cubos de 2 cm.
Cebolla blanca	Gramos	4	Picada finamente
Ajo	Gramos	1	Repicado
Aceite achiote	Gramos	1	
Mantequilla	Gramos	2	
Col	Gramos	13	Troceadas tipo paisana
Queso tierno	Gramos	17	Cortado en cubos de 5 mm.
Leche	Mililitros	33	
Cilantro	Gramos	1	Repicado
Sal, pimienta y comino	Gramos	1	Repicado

Procedimiento:

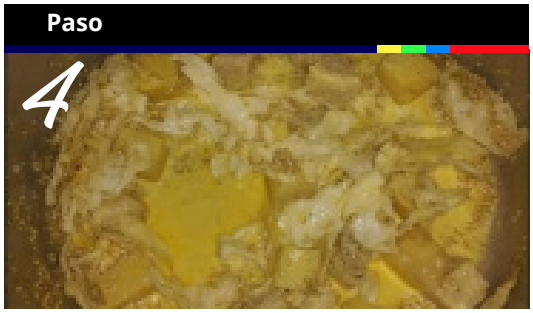
Rehogar achiote, mantequilla, ajo y cebolla



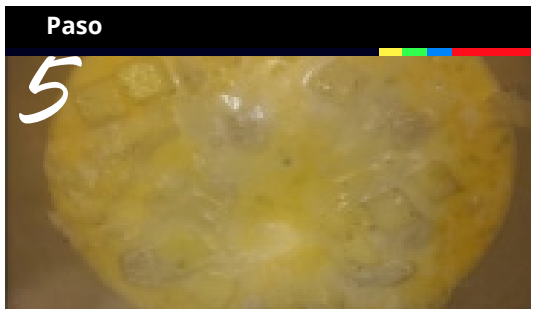
Sellar carne, aromatizar con cilantro y sazonar



Incorporar la quinua y cocina por 45 min. A fuego medio.



Añadir papa y cocinar 3/4, añadir la col, la leche y dejar en el fuego hasta que cocine la col



Rectificar sabores y servir con queso

Producto final.

Nota: Para la obtención de un mejor sabor en el producto final se puede utilizar fondo de la cocción del espinazo del cerdo

Receta No. 20 "Morocho de Sal"

La sopa de morocho es una comida emblemática ancestral que nace en los Andes ecuatorianos. Esta famosa sopa tiene como protagonista al grano de maíz morocho que ha estado presente en la gastronomía ecuatoriana desde la época prehispánica; sin embargo, no se la preparaba como la conocemos actualmente. Con el arribo de los españoles a América, se incorporan varios ingredientes a la sopa que ya se consumía en ese entonces, como son los lácteos. A partir de ese momento se la ha servido como actualmente se la consume en la cocina ecuatoriana.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 300 gr

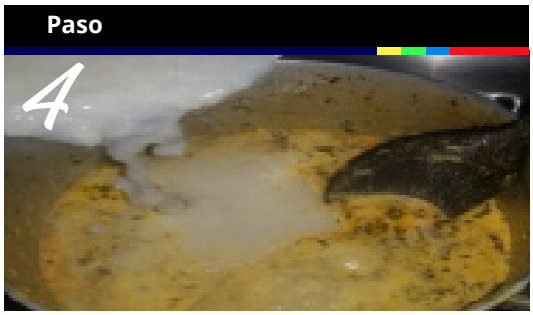
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Morocho quebrado	Gramos	55	Remojado
Papas	Gramos	187.5	Peladas y picadas en cubos
Leche	Ml	125	Entera
Cebolla blanca	Gramos	15	Picada finamente
Culantro	Gramos	2.5	Picada finamente
Achiote aceite	Ml	7.5	
Queso fresco	Gramos	25	
Nata fresca	Gramos	15	Crema de leche
Sal, pimienta y comino	Gramos	C/n	

Procedimiento:

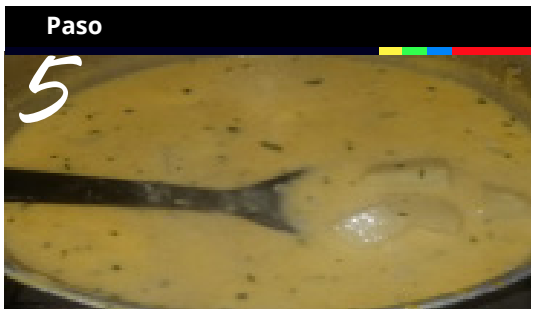
Dejar en remojo el grano de morocho desde la noche anterior, en abundante agua. Al día siguiente cocínelo en el agua que fue remojado, hasta que el grano esté suave.

En otra olla haga un refrito con la cebolla, el culantro y el achiote. Agregue la sal y el comino.

Agregue las papas y sofría por unos minutos, agregue la nata, sofría y por último agregue la leche.



Deje hervir por 5 minutos. Agregue el morocho con todo el líquido.



Cocine hasta que las papas estén muy suaves. Revuelva de vez en cuando para que no se agarre.

Producto final.

Receta No. 21 "Caldo de Patas de Res""

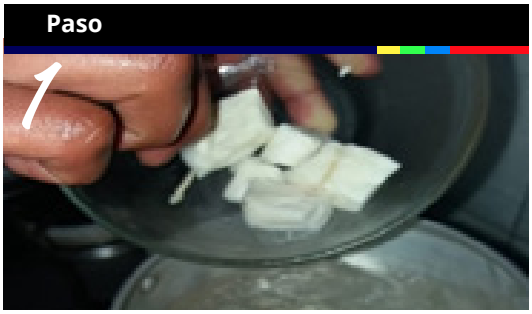
El caldo de pata es una sopa típica que se prepara en varios países de Latinoamérica. Esta sopa es uno de los platos más delicioso por la mezcla de sabores de sus ingredientes. Se la prepara con la parte baja de las patas de res, requiere una cocción larga, pero permite convertir músculos, tendones y piel en un verdadero manjar con una consistencia suave como gelatinosa.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 8 porciones de 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Patas de res	Libras	3	Lavar y cortar en trozos grandes
Agua	Tazas	14	
Ajo	Dientes	4	Brunoise fine
Cebolla larga	Gramos	1/2	Cubos medianos
Cilantro	Ramas	3	
Perejil	Ramas	3	
Yuca	Gramos	560	Cubos medios
Orégano	Gramos	5	
Mote	Taza	1	Lavar
Leche	Taza	1	
Maní	Gramos	50	Licuar/ o usar en pasta
Achiote	Gramos	20	
Mantequilla	Gramos	20	
Sal y pimienta	C/n		

Procedimiento:

Cocinar por separado la yuca ya que es de una cocción más rápida que el mote y las patas.

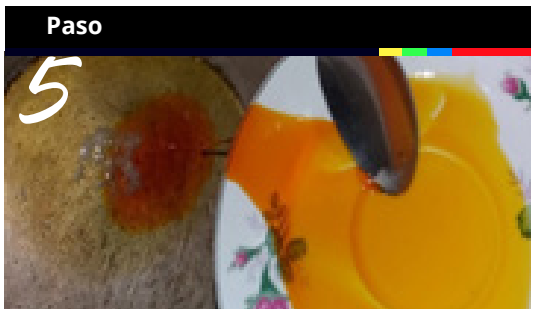


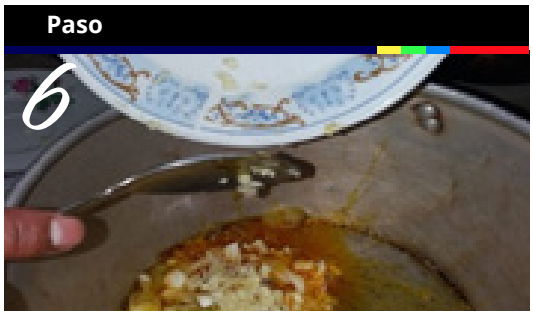
Colocar las patas y el agua y dejar hervir durante 1 hora.

Colocar después el mote y dejar reducir y cocinar durante 2 horas.

Colocar las ramas de cilantro y perejil en la preparación.

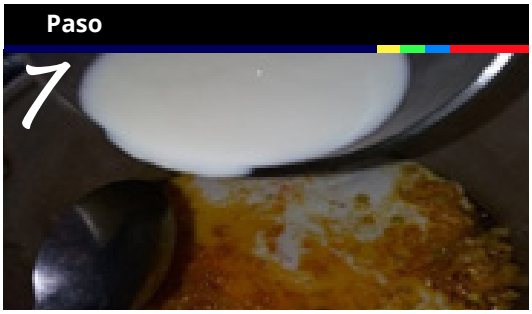
Calentar una olla y añadir el achiote y la mantequilla.



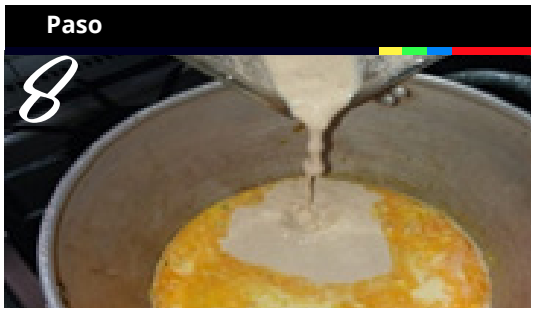


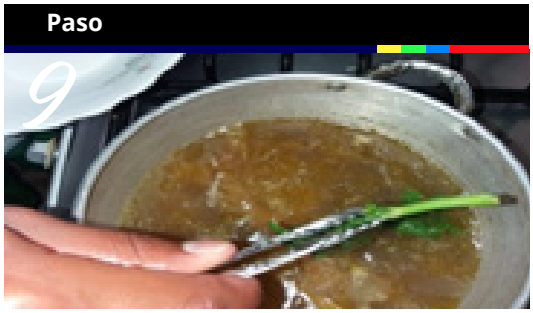
Realizar un refrito en la olla con la cebolla larga y el ajo.

Desglasar el refrito con leche y dejar hervir.



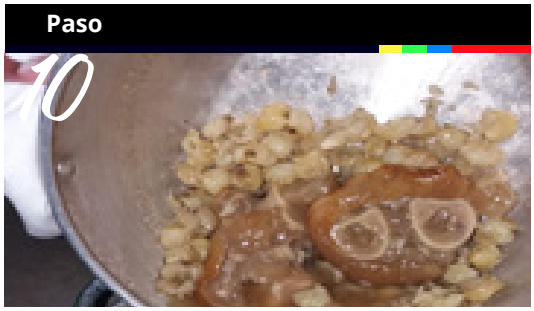
Mezclar el maní licuado en el desglasado del refrito.

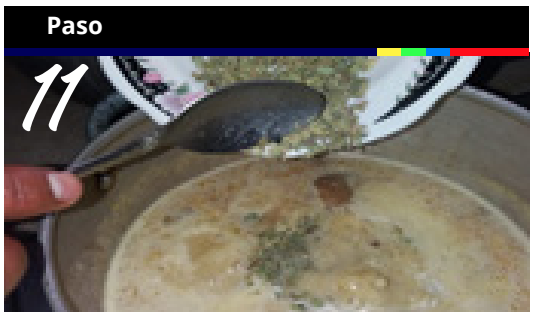




Retirar las ramas de cilantro y perejil del caldo.

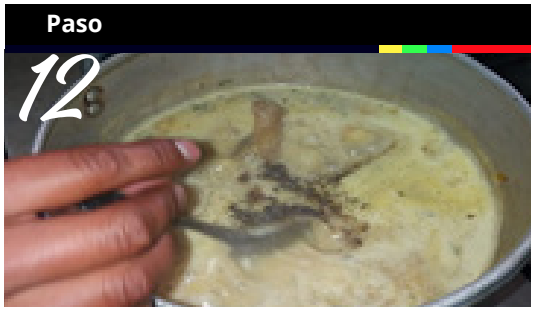
Añadir el caldo de patas dentro del refrito.





Colocar el orégano en la preparación.

Rectificar con sal y pimienta.



Acompañar con arroz, tostado y ají.

Receta No. 22 "Timbushca"

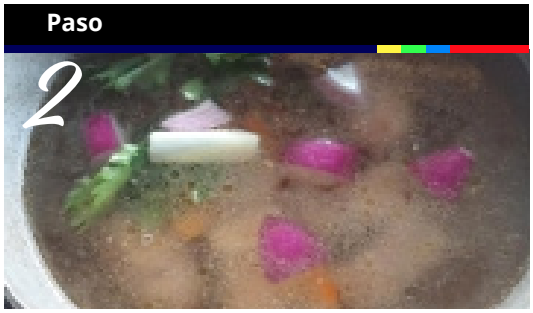
Esta sopa llamada Timbushca o locro de mote es muy tradicional en el Ecuador, especialmente en la serranía ecuatoriana y que se ha mantenido por muchas generaciones. Es principalmente consumido en las provincias de Imbabura y Chimborazo. Esta sopa es un tipo de locro "ligero" que se prepara con maní, leche, achiote, col, papas y pecho de res con hueso que se cocina a fuego bajo por un prolongado período de tiempo.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 6 porciones de 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Carne de res	Gramos	500	Pulpa o costilla
Papas	Unidades	8	Dados grandes
Mote	Gramos	250	Previamente cocido
Col	Gramos	100	Chiffonade
Cebolla larga	Unidades	1	Brunoise fine
Ajo	Gramos	10	Brunoise fine
Achiote	Mililitros	10	
Maní o pasta de maní	Gramos	150	
Leche	Mililitros	150	
Aguacate	Unidades	1	Para decoración
Huevo	Unidades	1	Para decoración
Perejil	C/n		
Sal y pimienta	C/n		

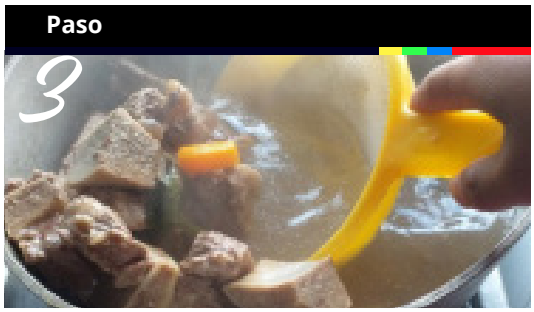
Procedimiento:

A temperatura media, en una olla coloque un poco de aceite para poder sellar la carne



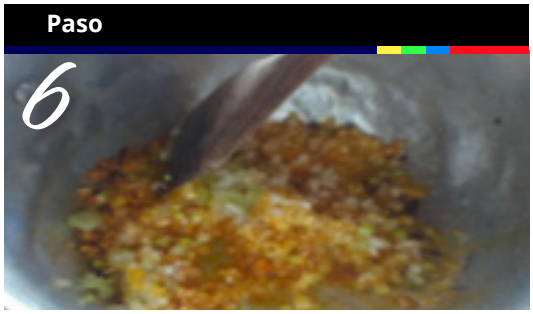
Agregar 3 litros de agua y mirepoix y dejar hervir durante 1 hora hasta obtener un caldo concentrado en sabor.

Cuando ya esté listo sacar los ingredientes con un colador y conservar el caldo



Luego agregar las papas y la col en el caldo, que se reservó y dejar hervir durante 20 minutos.

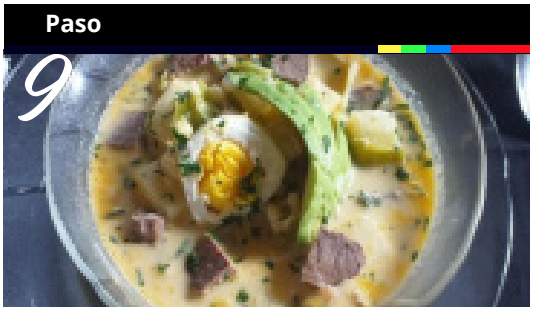
Luego agregar el mote previamente cocido y dejar hervir durante 20 minutos.



Para la salsa:
En una sartén u olla preparar el refrito con achiote, cebolla y ajo y dejar que esté totalmente cristalizada.

Mientras tanto licuar el maní con la leche e incorporarlo en el refrito, dejar hervir hasta que la mezcla espese.
Rectificar con sal y pimienta

Una vez que estén cocidas los demás ingredientes incorporamos la salsa y dejamos hervir durante 5 minutos
Rectificar sabores con sal y pimienta.



Finalmente servir
Acompañado de huevo duro, aguacate y perejil picado

Receta No. 23 "Motepata"

El motepata es un platillo tradicional de la cocina ecuatoriana elaborado con mote, carne de chancho, longaniza y semillas de sambo. Es originario de la región austral del Ecuador y se sirve con mayor frecuencia durante el carnaval. Su nombre está formado por dos palabras de origen quichua mote, que es el maíz maduro cocido, y pata, que viene de "patazhca", que significa muy cocinado. Contrario a lo que puede sugerir, su nombre no proviene de pata (extremidad de un animal) ni se usa esta parte.

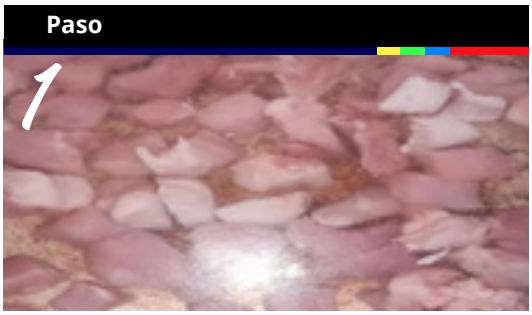
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 5 porciones de 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Fondo claro	Litro	1	
Aceite de achiote	Mililitro	10	
Mote pelado	Gramos	300	Previamente cocinado
Cebolla paiteña	Unidad	2	Corte pluma
Ajo	Unidad	3	Brunoise
Crema de leche	Mililitro	25	
Leche	Mililitro	15	Entera
Carne de cerdo	Gramos	200	Cortes de 2 cm x 2 cm
Cuero de cerdo	Gramos	100	Cortes de 2cm x 2cm
Tocino ahumado	Gramos	30	
Salchicha o longaniza	Gramos	50	Corte en rodajas
Pepa de zambo	Gramos	25	Tostado
Sal, comino, pimienta en grano	C/n	C/n	
Cilantro	C/n	C/n	
Orégano seco	C/n	C/n	

Procedimiento:

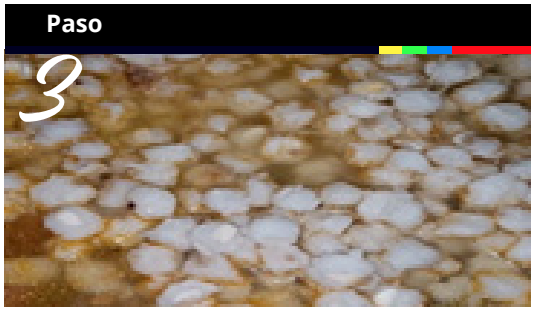
Nota: El mote debe estar limpio y previamente cocinado para realizar la receta.

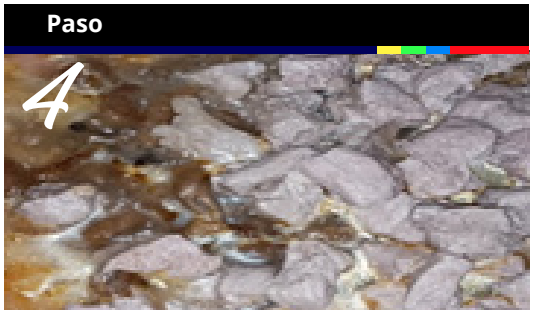
Cocine por separado el cuero de chancho en una olla de presión y la carne de chancho en una olla común, ambos con tallos de cebolla, dientes de ajo y pimienta en grano



En una olla grande, refría con aceite de achiote, tocino, cebolla, ajo molido y comino.

Agregue caldo de pollo, hierva y añada mote, sal y pimienta, dejando cocinar lentamente hasta que espese un poco.





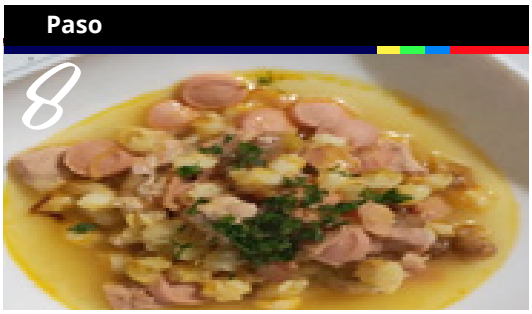
Pique la carne y el cuero de chancho en pedazos pequeños y coloque en la olla.

Agregue el chorizo.

Ponga en una sartén la pepa de zambo a tostar un poco, licue con leche y crema de leche, añada a la mezcla anterior en la olla hirviendo.

Deje cocinar bien, removiendo constantemente

Producto final:



Receta No. 24 "Sopa de Cebada"

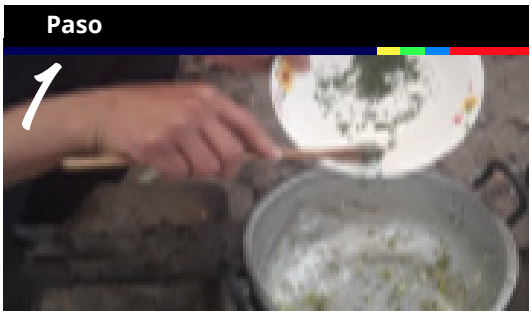
La sopa de arroz de cebada, es una preparación típica de los Andes ecuatorianos, producto del sincretismo entre la cultura del nuevo mundo y del viejo mundo. Es una de las sopas preferidas por los ecuatorianos durante los lunes por su alto contenido de nutrientes, puesto que proporciona la energía que se requiere para comenzar la semana. Otro de los ingredientes que le aporta este sabor característico es la carne de cerdo y la col.

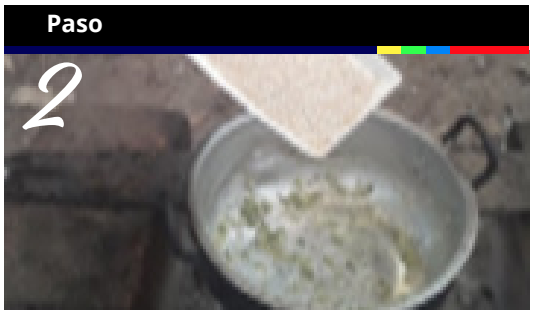
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 4 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Cebada	Gramos	250	Moler
Papa	Gramos	150	Dado grande
Cebolla blanca	Gramos	25	Repicar
Frejol fresco	Gramos	150	Desgranar
Manteca de chancho	Gramos	7	
Berro del campo	Gramos	30	Cortar en pedazos grandes
Sal, pimienta, comino	C/n	C/n	

Procedimiento:

Rehogar la cebolla y aromatizar con cilantro





Agregar la cebada molida en el sofrito

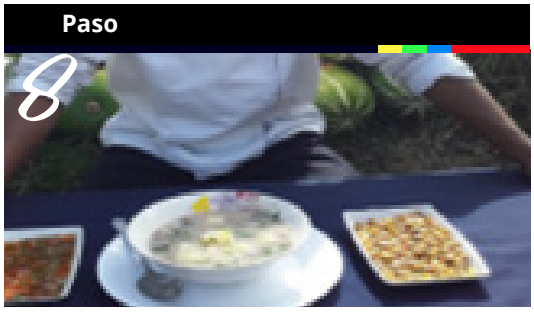
Poner c/n de agua y si es que fuera necesario en proceso de preparación colocar más agua en la misma.

Al momento que empiece a hervir el agua, colocar el frejol fresco.

Después de unos 20 minutos aproximadamente de haber agregado el frejol, añadir la papa cortada en dado grande.

Después de unos 3 minutos de añadir el berro troceado y agregar el comino para potenciar sabores

Rectificar sabores con la c/n de sal y a su gusto



Producto final acompañado de tostado y ají

Nota: Es importante mantener el fuego controlado en la cocina o en la tulpa hasta el final de la preparación, y de igual manera todos los géneros deben tener la misma medida, para su correcta cocción.

Receta No. 25 "Caldo de Gallina"

La preparación de esta sopa data del mestizaje de la cocina española y americana. En la Real Audiencia de Quito se tornó emblemática puesto que en lugar de utilizar pato en los eventos como en las bodas, se utiliza gallina. Hoy en día, el caldo de gallina está presente en todas las regiones del país, y es una preparación que se la elabora desde muy temprano en la mañana, es cocida a fuego lento, y se dice que el caldo está listo cuando la gallina deja ver los huesos.

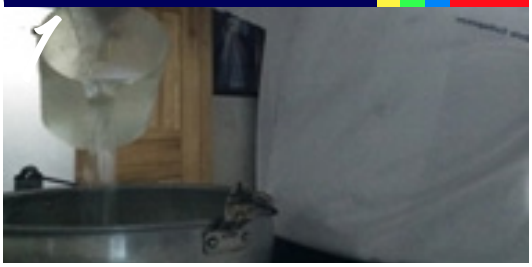
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 10 porciones de 300 gr

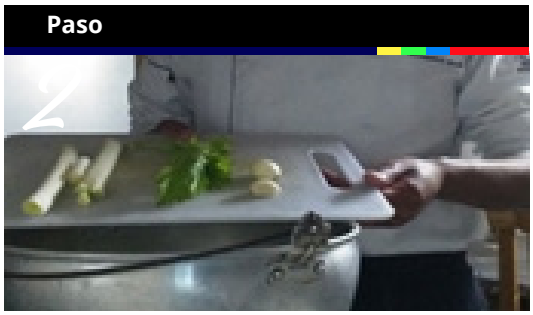
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Gallina	Unidad	1	Lavar y limpiar
Zanahoria amarilla	Unidad	1	Brunoise
Cebolla larga	Unidad	1	Rama
Ajo	Unidad	2	Entero
Yuca	Gramos	400	Picar en cuartos
Rama de apio	Unidad	1	Rama
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Cebolla larga	Gramos	15	Brunoise
Agua	Litros	2	
Sal/pimienta/comino	C/n	C/n	
Fideo	Gramos	100	

Procedimiento:

Agregar los 2 litros de agua en una olla y llevar a cocción.

Paso





En el agua previamente llevada a cocción introducir las ramas de cebolla larga, el apio y el ajo.

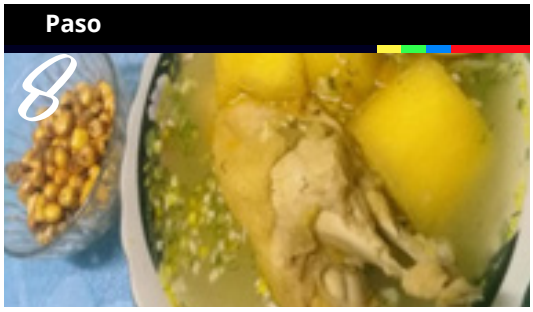
En la misma olla incorporar las presas de gallina.

En una olla aparte cocer la yuca con un poco de sal.

Cuando las presas de gallina estén por terminar el tiempo de cocción retirar las ramas de cebolla, apio y los ajos e incorporar zanahoria amarilla y condimentar al gusto con sal, comino y pimienta

Cuando esté casi listo añadir el fideo y cocer por unos minutos más.

Añadir cebolla larga en brunoise y cilantro para aromatizar y servir con la yuca.



Producto final:

Nota: La gallina debe estar correctamente lavada y en el proceso de cocción se debe limpiar las impurezas del caldo con un colador con el fin de que el caldo no tome un color oscuro.

Receta No. 26 "Sancocho"

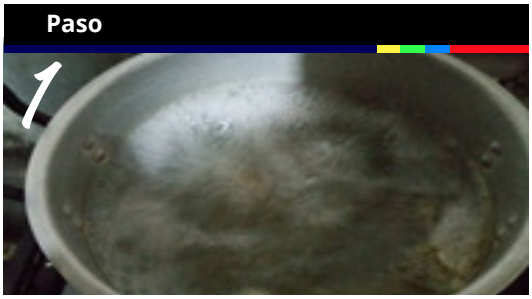
El sancocho de carne tiene su origen en las cocinas regionales de Latinoamérica. Se ha vuelto un plato nacional, y como sopa, acompaña a los demás platos fuertes durante el almuerzo. Además de ser una preparación que es rica en nutrientes por los ingredientes que lleva, es también una opción muy conveniente para preparar por el bajo costo que representan sus componentes. Se lo prepara usualmente con carne de res, pero también se puede elaborar con carne de cerdo, pollo o pescado.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 10 porciones de 300 gr

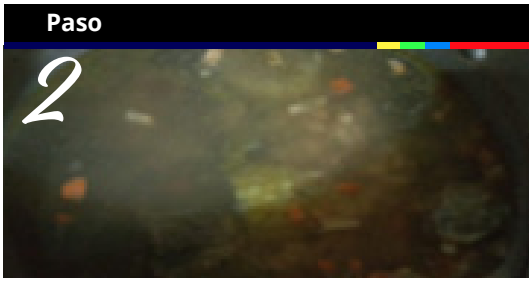
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Costilla de res	Gramos	850	Limpiar
Choclos cortados	Unidades	5	
Cebolla blanca	Unidades	1	Brunoise
Tomate	Unidades	1	
Perejil	Unidades	1	Picar
Ajo	Unidades	1	Majar
Plátano verde	Unidades	3	Dados medianos
Limón	Unidades	2	Zumo
Zanahoria	Unidades	3	Brunoise
Yuca	Gramos	400	Dados grandes
Sal, pimiento, comino	C/n	1	

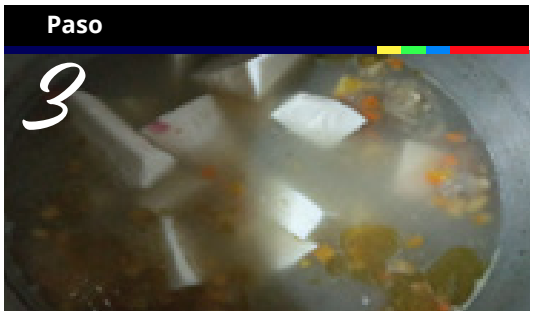
Procedimiento:

Dentro de una olla, cocine las costillas de res, condimentos con sal, pimienta, comino, deje que hierva, luego saque la espuma

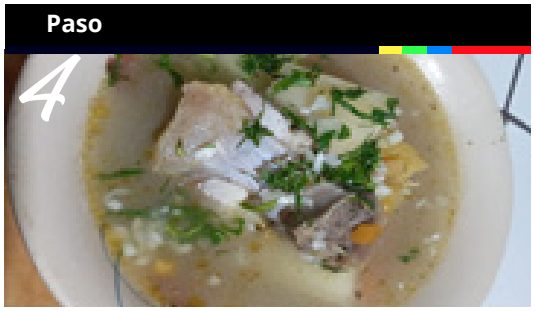


Añada los choclos, la zanahoria, luego los verdes limpios.

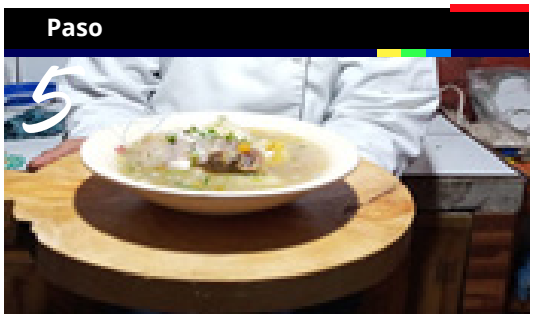




Cuando el choclo esté casi cocido, ponga la yuca y continúe con la cocción a fuego lento hasta que todos los ingredientes estén bien cocinados.



Pique la cebolla y perejil formando un picadillo que servirá para poner al plato al momento de servir.



Servir bien caliente.

Receta No. 27 "Fanesca"

La Fanesca es un plato muy popular del Ecuador y es preparado en base a granos tiernos y pescado seco, se lo consume mayormente durante la época de Semana Santa. Este plato tuvo su origen en la época prehispánica, en la celebración del Mushuc Nina o día del Fuego Nuevo que dentro del calendario original de los pueblos y con motivo del Equinoccio en el mes de marzo, simboliza el inicio de un nuevo ciclo de vida del nuevo año. Este plato llevaba el nombre quichua de "Uchucuta" que significa granos tiernos cocidos con ají y hierbas. Llevaba arvejas, habas, mellocos, choclo, fréjol, zapallo y sambo. De esta manera, se aprovechaba la temporada de cosecha de granos tiernos, la misma que daba comienzo desde el mes de febrero con los festejos del Pawcar Raymi. Durante la colonia fue común que los españoles hicieran uso de símbolos indígenas para combinarlos con creencias católicas, logrando así un sincretismo cultural y religioso. Este plato no estuvo exento de la influencia hispánica, por lo que el ritual de Semana Santa se combinó rápidamente con los rituales indígenas de la época, convirtiéndose así en un potaje de granos tiernos en un elemento culinario crucial para esta celebración. Posteriormente se le agregaron elementos adicionales, los lácteos y el pescado. Con el paso del tiempo, esta preparación tomó el nombre de "Fanesca" y se le otorgó un simbolismo cristiano. La preparación está hecha en base de doce granos que representan a los apóstoles y las tribus de Israel, mientras que el bacalao representa a Jesucristo; otros en cambio relacionan a cada uno de los ingredientes con diferentes personajes de la fe católica.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 10 porciones de 350 gr

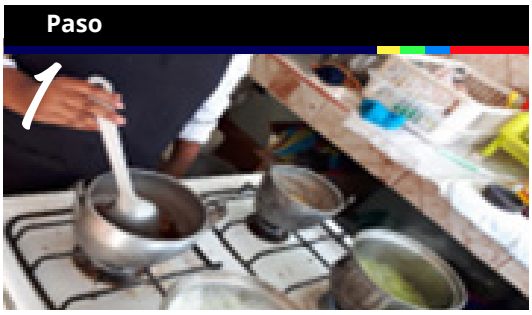
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Arveja	Gramos	100	Cocida y reservar el agua
Habas	Gramos	100	Cocida y reservar el agua
Choclos	Gramos	100	Cocida y reservar el agua
Chocho	Gramos	100	Pelados
Frejol rojo	Gramos	60	Cocido y reservar el agua
Frejol blanco	Gramos	60	Cocido y reservar el agua
Zapallo / procesar	Gramos	300	Pelado, mirepoix, cocido y licuado (sin pepa y cáscara)
Sambo / procesar	Gramos	300	Pelado, mirepoix, cocido y licuado (sin pepa y cáscara)
Col blanca	Gramos	60	Fine chifonade

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Col blanca	Gramos	60	Fine chifonade
Lenteja	Gramos	20	Cocer y reservar el agua
Melloco mullo	Gramos	40	Cocer y repicar
Cebolla blanca	Gramos	40	Repicar
Ajo pelado	Gramos	6	Repicar
Culantro	C/n	0.2	Repicar
Perejil	C/n	0.2	Repicar
Achiote	Gramos	7	
Maní / pasta de maní	Gramos	30	Licuar con 100 gr. De leche
Leche	Gramos	100	
Crema de leche	Gramos	100	
Mantequilla	Gramos	20	
Bacalao salado	Gramos	60	Remojar 3 días antes y cocer en 1lt leche
Cebolla paiteña	Gramos	25	Repicar
Orégano	Gramos	0.5	Moler
Sal, pimienta y comino	Gramos	C/n	
Guarniciones:			
Huevos	Unid.	1	Duros y en cuartos / 8 minutos
Plátano maduro	Unid.	1	Rodajas y fritos 180 grados centígrados
Ají	Unid.	1	Rodajas
Aceite vegetal	Ml	100	1 cm. X 5 cm.
Empanadas:			
Harina	Gramos	66	Tamizar

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Huevos	Unid.	1	Batir
Polvo hornear	Gramos	1	
Aceite	Gramos	133	
Mantequilla	Gramos	13	
Azúcar	Gramos	1	
Sal	Gramos	1	
Queso fresco	Gramos	50	Desmenuzar

Procedimiento:

Cocinar los granos: fréjol rojo y blanco, choclo tierno, chochos, arveja tierna, col blanca, lenteja, por separados, reservar los fondos de cocción excepto de las habas y melloco.

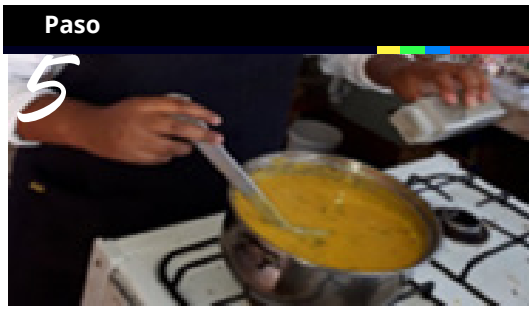


Rehogar en achiote ajo, mantequilla, cebolla blanca, queso y cebolla paiteña, añadir hojas de col y desglasar con fondos de la cocción hasta cubrir la col hasta cocer completamente, y licuar.

Incorporar en el puré de zapallo y zambo reducir moviendo constantemente.

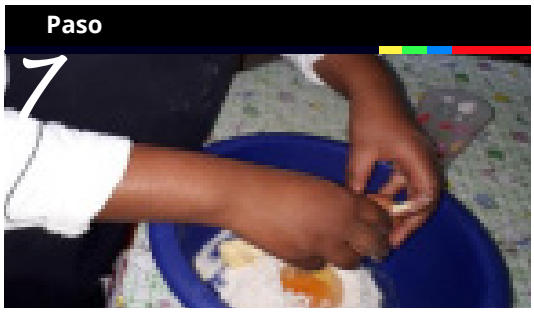
Incorporar todos los granos y la leche caliente + pasta de maní + leche de bacalao.

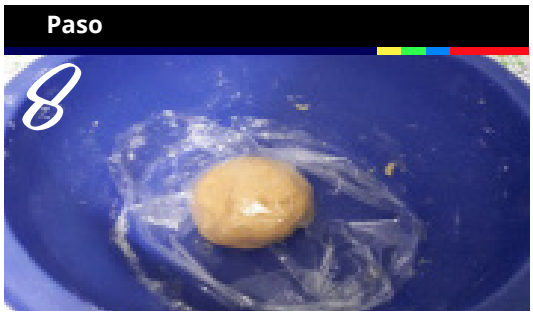
Finalmente rectificar la cocción con sal, pimienta y comino, finalmente añadir crema de leche.



Para las empanadas:
Formar un volcán con harina, polvo de hornear, azúcar y sal.

En el centro colocar los huevos y alrededor la mantequilla (amasar con agua fría suficiente hasta formar una masa homogénea)





Reposar la masa tapada con film por 20 min

Formar empanadas, rellenar de queso, freír en abundante aceite, escurrir y servir 180 grados centígrados /casa

Producto final

Nota: Es de suma importancia que los granos estén tiernos, caso contrario no se obtendrá la consistencia ni el sabor esperado.

Receta No. 28 "Colada de Haba"

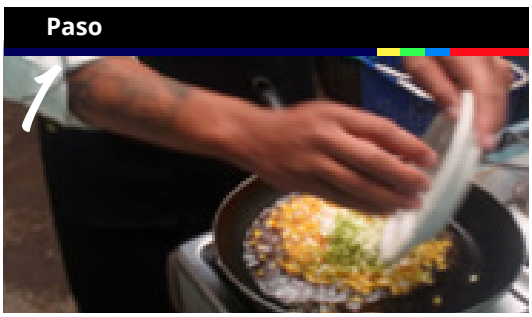
El haba es un grano que fue introducido desde Europa en la época de la colonia. Su consumo se popularizó más en la región Andina, tomado una posición importante y definiéndose como si fuera andino, a pesar de ser un producto de origen extranjero. Este grano es alto en vitamina y minerales, en la gastronomía ecuatoriana se lo utiliza para preparar sopas coladas, algunos chefs incluso la han llevado a otro extremo como servirlas deshidratas, o como pan de haba etc.

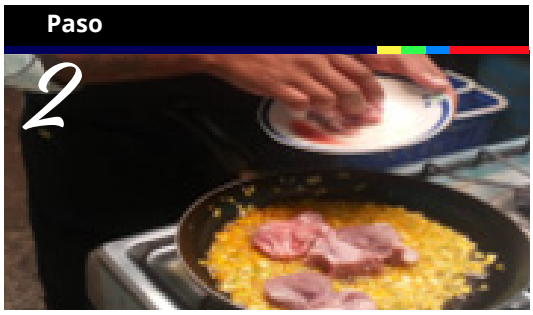
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 4 porciones de 250 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	2000	
Harina de haba	Gramos	125	
Col	Gramos	100	Cuadrados de 2 x2 cm
Cebolla	Unidad	1	Repicada
Carne de cerdo con hueso	Gramos	150	
Papa	Gramos	75	Cubos de 2 x2
Apio	Gramos	15	Brunoise
Sal /comino/pimienta	C/n	C/n	
Achote	Mililitros	25	
Ajo	Unidades	2	Repicar

Procedimiento:

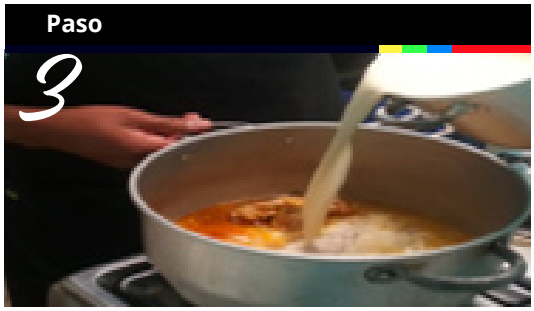
Realizar un refrito con el achote, apio, cebolla, ajo.





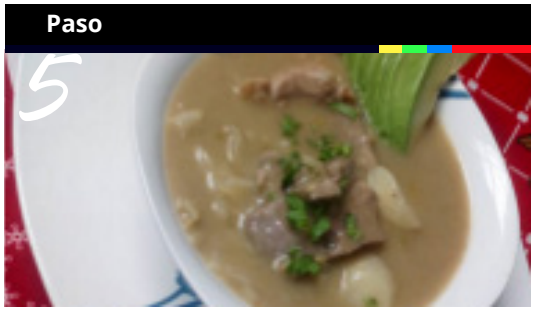
Agregar la carne de cerdo para sellar

Colar los dos litros de agua con la harina de haba



Colocar las papas y dejar cocer al final de la preparación colocamos la col ya que es el ingrediente más blando y no queremos que se sobrecosa

Producto final
Se puede acompañar con lechuga o aguacate



Receta No. 29 "Sopa de Lluspas"

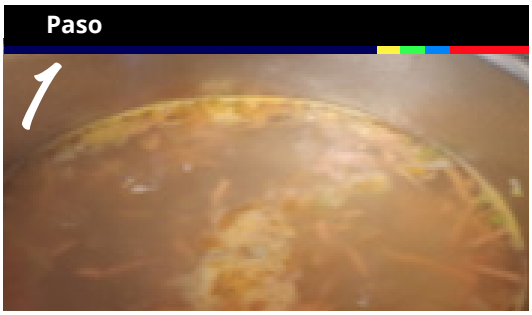
Es una elaboración también conocida como gachas debido al uso de la harina de maíz o los sucedáneos que quedaban de esta. Esta sopa se cocinaba en agua creando un caldo espeso. Era preparada por los españoles después de realizar un largo viaje por el atlántico para reponer fuerzas después de una larga travesía. Su trascendencia continuó por los campos y demás territorios que los españoles visitaron, dejando un producto que posteriormente fue modificado por los pobladores andinos, agregando a esta elaboración los productos de sus cosechas como lo eran la col, cebolla, ajos y costilla de res como proteína.

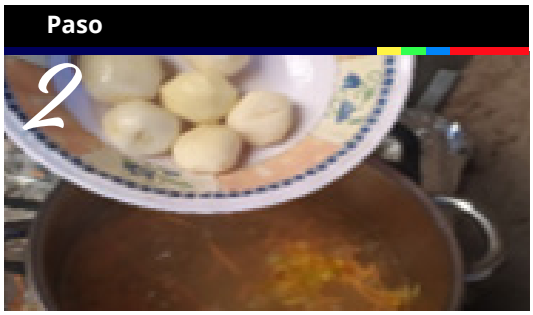
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 5 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Fondo de res/cerdo	Mililitros	500	Preparado anteriormente
Cebolla blanca	Gramos	50	Brunoise
Zanahoria	Mililitros	50	Rallar
Culantro	Gramos	25	
Harina de maíz	Gramos	200	
Manteca de cerdo	Gramos	25	
Col	Gramos	50	Picar
Sal	Gramos	5	
Comino	Gramos	5	

Procedimiento:

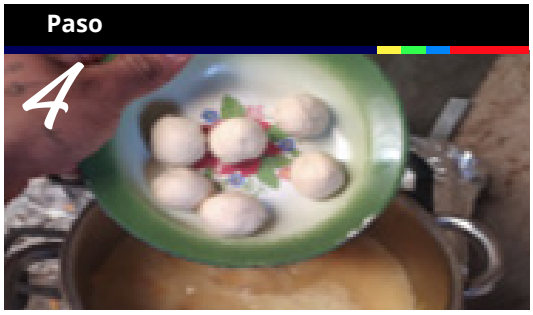
En una olla colocar caldo de res/cerdo, cebolla blanca, zanahoria "rallada".



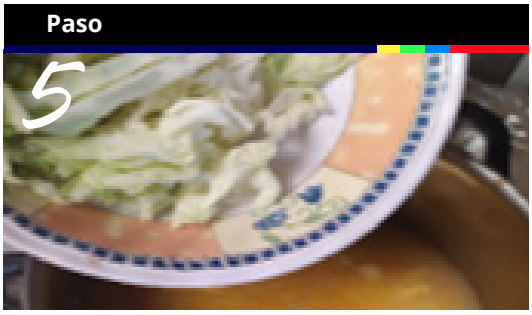


Seguido agregamos las papas peladas y lavadas y dejamos cocinar por 5 minutos antes de agregar algo mas

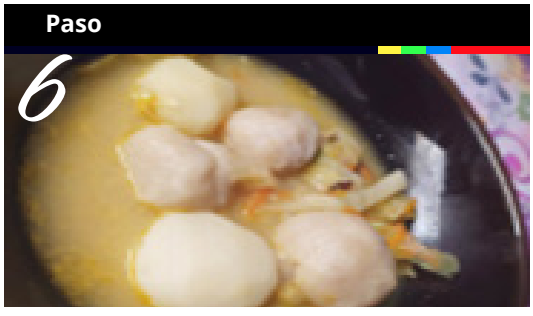
Para las bolas de maíz:
Mezclar los ingredientes necesarios hasta obtener una masa maleable y que podamos dar forma. No debe ser necesariamente liquida o seca, debe tener



Colocar las bolas de maíz y dejar cocinar por 10 minutos



Agregar la col repicada



Producto final

Nota: Una vez realizado el refrito dejar enfriar a temperatura ambiente y conservar en refrigeración (5 grados centígrados) en un recipiente sellado y etiquetado hasta una semana después de su elaboración.

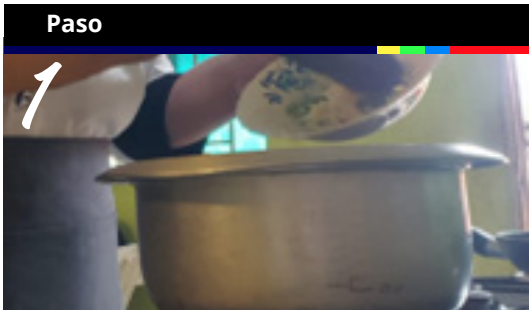
Receta No. 30 "Yahuarlocro"

El Yahuarlocro es una sopa elaborado a base de papas, intestinos y sangre de oveja que se consume principalmente en la región andina de Ecuador. Es uno de los platos más representativos del país y su mestizaje. El comensal se sirve la sopa mezclando a su gusto la sangre previamente cocida, la salsa de cebolla y tomate y trozos de aguacate. El yahuarlocro se lo puede saborear especialmente en restaurantes locales de comida típica o tradicional y en los mercados.

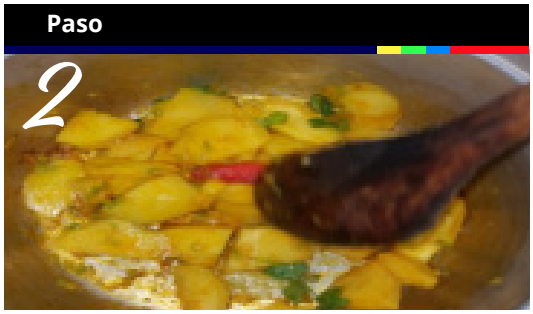
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Papa chola	Gramos	500	70% entera; 30% cubos de 2 X 2 cm.
Cebolla blanca	Gramos	30	Picar finamente
Aceite achiote	Gramos	8	
Leche	Gramos	83	Entera
Sangre de oveja	Gramos	100	Fresca
Rama de cilantro	Gramos	3	Entero
Rama de paico	Gramos	3	Entero
Mantequilla	Gramos	8	Sin sal
Crema de leche	Gramos	17	
Ají	Unidad	0	Tostar
Aguacate	Unidad	1	1/4
Sal, pimienta y comino	Gramos	C/n	
Tomate riñón	Gramos	1	Cortar en brunoise
Cebolla paiteña	Gramos	1	Cortar en juliana
Limón	C/n	C/n	Zumo
Cilantro	C/n	C/n	Picar finamente

Procedimiento:



Realizar un refrito con cebolla blanca y achiote



Añadir el 70% de papa troceada y rehogar hasta que empiece a formar una costra en la base de la olla

Aromatizar con cilantro, paico y ají

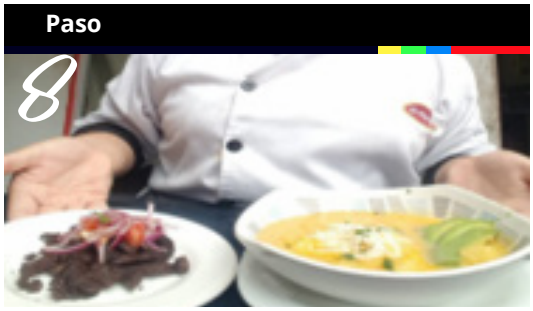
Desglasar con agua hasta cubrir completamente y dejar cocer hasta que la papa se desintegre

Añadir el 30% de papa, leche y sazonar con sal, pimienta y comino

Reducir, ligar con mantequilla y crema de leche

Para la sangre:
Realizar un refrito con cebolla larga, ajo y achiote, luego incorporar la sangre fresca y dejar que se cocine por completo. Se servirán con un curtido de cebolla paiteña y tomate

Producto final:



Nota : Tener la sangre fresca para su elaboración. En caso de no tener papa chola, agregar papa roja

Receta No. 31 "Encebollado de Albacora"

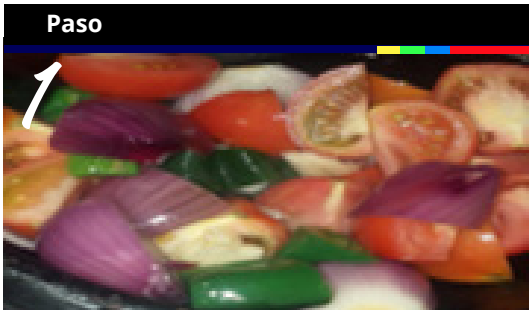
El encebollado es uno de los platos favoritos de los ecuatorianos, es consumido por personas de todas las edades y por varias razones que son: su precio, la generosidad de sus porciones y por su sabor. Le decían "muerte lenta" porque se preparaba en ollas de hierro enlozado y se servía en pocillos pequeños con cucharitas que tenían que ser compartidas por todos los comensales. Después de usados, los pocillos y las cucharitas se enjuagaban solo con agua antes de ser usados por alguien más. Ahora le dicen "levanta muertos", pues es una medicina efectiva para la resaca.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 500 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Albacora fresca	Gramos	1000	
Tomates	Unidad	4	Troceado/small dice
Cebolla	Unidad	3	Troceada /juliana
Ají en polvo	Gramos	15	
Apio	Gramos	20	
Ajo	Unidad	4	Repicar
Pimiento	Unidad	2	
Limones sutiles	Unidad	10	Zumo
Aceite	Mililitros	50	
Cilantro	Gramos	30	
Yuca	Unidad	2	

Procedimiento:

Sofreír tomate, pimiento, cebolla colorada y apio.

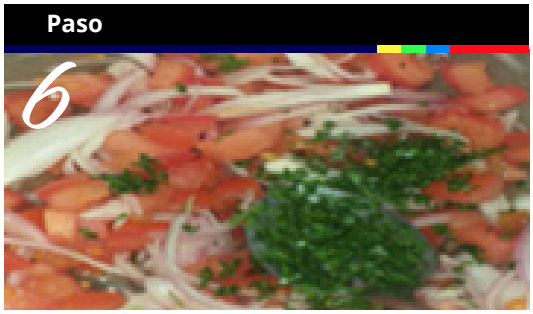


Agregar ají seco, pimienta picante, ajo, comino y sal.

Cocer la albacora en un caldo con tomate, pimiento, cebolla colorada y apio.

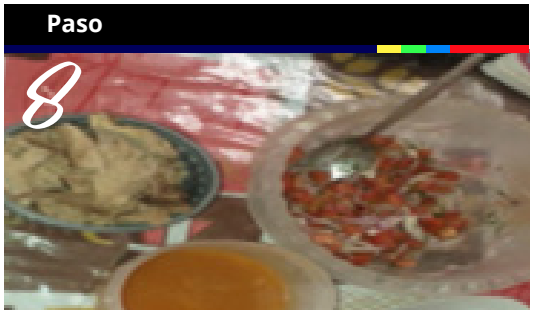
Una vez cocido el pescado, dejarlo enfriar y trocearlo en láminas.

El caldo de cocción licuarlo y reservarlo.



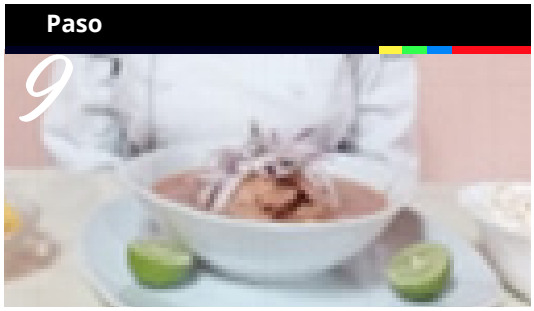
Curtir la cebolla colorada cortada en juliana con tomate, sal y limón, luego aceite y cilantro picado.

Cocer la yuca en parte del caldo de cocción del pescado.



Armar el plato colocando primero la yuca, sobre el pescado, luego la cebolla curtida y al final el caldo.

Producto final



Receta No. 32 "Caldo de Bagre"

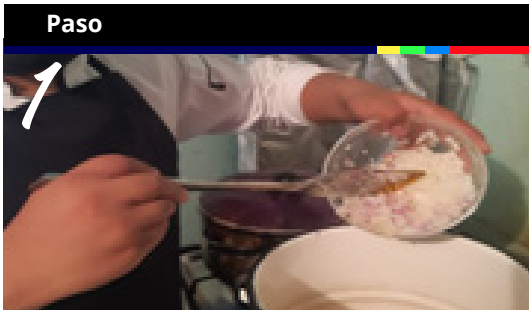
Este es el plato estrella de la cocina Guayaquileña, se lo acompaña con yuca, verde y maní, y si desea se le puede agregar la cabeza del pez. El pescado usado en el caldo suele ser de agua dulce y de sal, pero ambos se caracterizan por su poder vitamínico y nutricional. Su apariencia es poco agradable pero su sabor es exquisito, para algunos clientes el caldo de bagre, sancocho de bagre o levanta muerto, como también se lo conoce popularmente, es uno de los platos con gran demanda en muchos locales donde se expenden comidas típicas preparadas con mariscos y pescados.

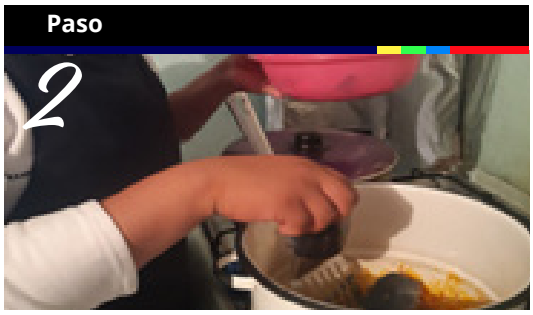
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 450 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Plátano verde	Unidad	4	Rodajas
Maní	Gramos	45	Usar en pasta
Bagre	Kilo	1	
Limón	Unidad	3	Zumo
Yuca	Unidad	3	Pelar y cortar
Sal/pimienta/comino	C/n	C/n	
Cebolla paiteña	Gramos	200	Pluma
Cilantro	Gramos	75	Repicar
Achiote	Mililitro	5	
Agua	Mililitro	500	
Ajo	Gramos	10	Repicar

Procedimiento:

Rehogar en achiote el ajo, cebolla paiteña, pasta de maní y cilantro hasta cristalizar.





Añadir las cabezas de bagre para obtener un mejor sabor.

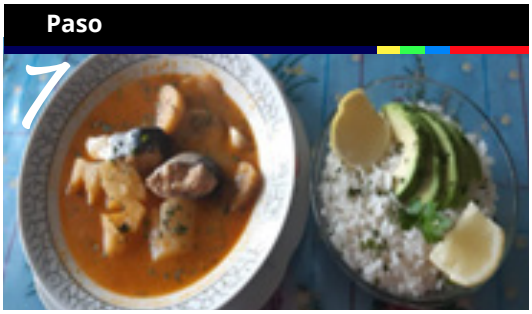
Añadir agua y dejar reducir.

Agregar la yuca picada en trozos, hasta quedar suaves.

Añadir el verde dejar aproximadamente 10 minutos.

Por último, añadir las rodajas de bagre y al primer hervor ya estará listo, probar y rectificar si fuera necesario

Servir inmediatamente acompañado de arroz, aguacate, limón



Producto final

Receta No. 33 "Caldo de Manguera"

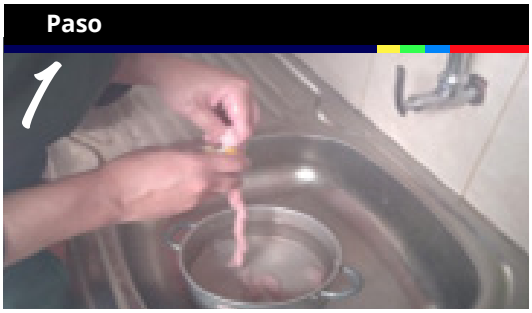
El origen del plato tiene que ver más con la figura del bombero de la segunda mitad del siglo XX, que era un personaje muy apreciado en la comunidad. Debido a los constantes incendios que se suscitaban en Guayaquil, a los bomberos se les obsequiaba, entre otros artículos, cajas de licor, cerdos, vacas y con estos animales se hacía el denominado 'llamado' que era un asado. Una derivación de este plato sería el también denominado caldo de manguera que lo preparaban los propios bomberos o lo recibían como obsequio de diversos barrios.

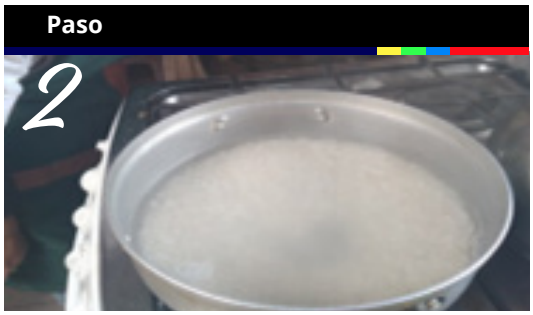
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Plátano verde	Unidad	3	Verdes
Menudo de cerdo	Gramos	200	Vísceras
Tripas de cerdo	Metros	2	Lavar con sal y agua
Sangre de cerdo	Mililitros	300	Fresca
Arroz blanco crudo	Gramos	300	Cocer con sal
Achiote	Mililitros	80	
Col verde	Gramos	200	½ cruda y ½ cocida (repicar)
Cebolla paiteña	Gramos	200	Repicar
Pimiento verde	Gramos	200	Repicar
Pasta de ajo	Gramos	30	
Orégano/cilantro/ hierba buena	Gramos	15	5 gramos repicados por cada tipo de hierba fresca
Sal/ Pimienta/ Comino	Gramos	C/N	Condimentar

Procedimiento:

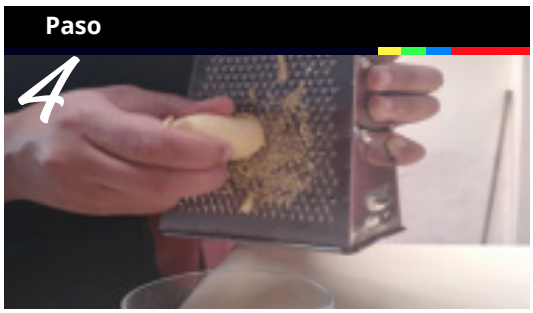
Lave bien el tripaje de chancho con bastante agua y sal, luego frótelo con cáscaras de verde y déjelo remojado en limón, hierbabuena fresca y agua por 20 minutos.





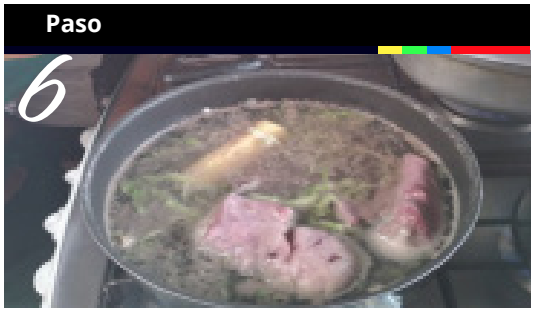
Ponga a cocinar el arroz en 4 tazas de agua con una cucharadita de sal, por 10 minutos, de esa forma queda sopudo, pero no muy cocinado. Déjelo enfriar y mézclelo con la col cocinada y con la sangre.

Prepare un refrito, caliente el achiote y fría la cebolla, el pimiento, ajo, sal, comino, orégano, culantro y hierbabuena. Luego, únalo con el arroz. Rellene las tripas con este condumio.



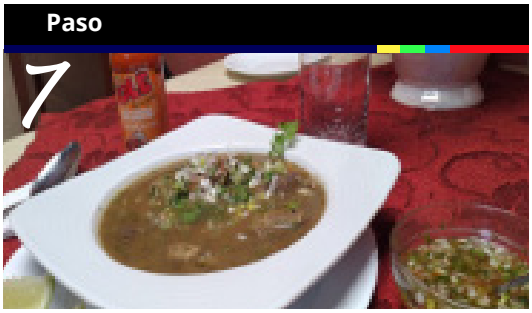
Ralle 2 verdes y mézclelo con un poco de refrito, achote, culantro y manteca de chancho, y rellene algunas tripas con esto.

Embutir la salchicha utilizando un embudo o utilizando la máquina para embutir salchicha



En 5 litros de agua ponga las menudencias del cerdo, los verdes cortados en rodajas y la col cruda; condimente con sal, ajo y comino. Cocine por una hora hasta que las vísceras estén cocinadas. Coloque entonces las tripas rellenas cuidando de que no se rompan, cocínelas por unos 45 minutos más o hasta que las tripas ya no sangren.

Servir el caldo caliente en un plato hondo, con limón y ají.



Receta No. 34 "Repe Lojano"

El repe es un plato típico de la ciudad de Loja, es elaborado en base a plátano verde, leche, quesillo lojano y culantro. Al elaborarla con papa cambia su nombre a repe mestizo. Es un 'manjar' por demás apetecido y conocido a escala nacional por su excelente sabor.

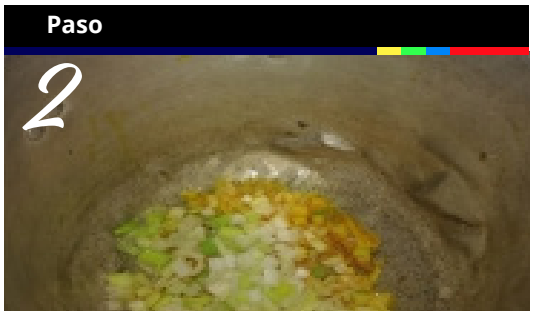
Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 2 porciones de 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Verdes	Unidad	3	Cortar en cuadritas los 2 verdes y el otro rallar
Cebolla larga	Gramos	60	Repicar
Ajo	Unidad	2	Repicar
Cilantro	Gramos	5	Repicar
Achiote	Gramos	10	
Sal, pimienta	c/n	c/n	c/n
Frejol tierno	Gramos	200	Previamente lavado
Queso	Gramos	50	Rallar
Leche	Gramos	200	
Creme de leche	Gramos	60	

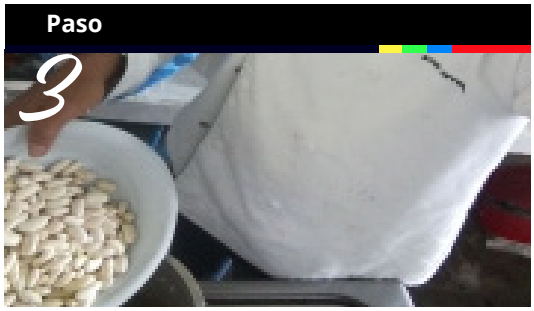
Procedimiento:

Nota: El frejol debe ser tierno y previamente lavado

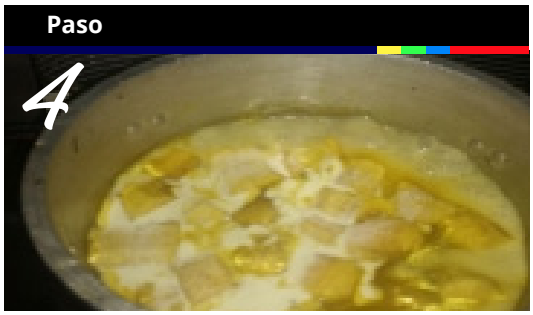
Picar 2 de los guineos en cuadritos y rallar el otro
Picar la cebolla, los ajos y el cilantro



Refreír en con el achiote la cebolla, ajos y dos cucharadas de cilantro.

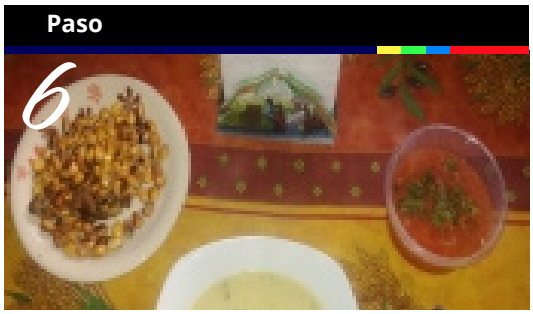


Añadir el agua, los frijoles y los guineos rallados. Cocinar hasta que estén suaves.



Incorporar los guineos picados, el queso y hervir 5 minutos. Luego agregarla leche y la crema de leche. Hervir por 5 minutos más

Servir espolvoreando el resto del cilantro



Se le acompaña con plato de tostado y ají

Receta No. 35 "Sopa de Bolas de Verde" "

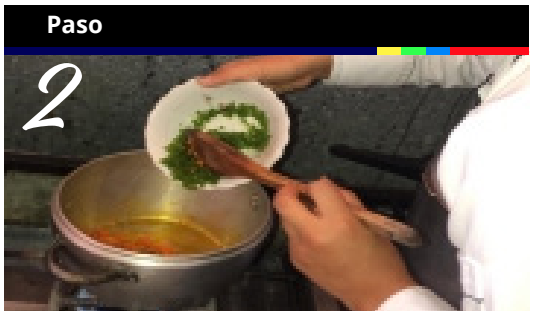
Es un plato completamente mestizo al que se le han agregado ingredientes de origen americano como la yuca y el choclo y otros traídos de Europa y Asia como las pasas o el plátano. El secreto está en conseguir que las bolas elaboradas con el verde no se deshagan, para lo cual deben cocinarse en un tiempo prudencial y con los ciertos trucos de la sabiduría ecuatoriana, como combinar el verde entre crudo y cocinado de modo que todo va cocinándose hasta obtener la textura deseada. Es un plato muy consistente, por tal razón no necesita otro acompañante.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, cocción de sopas
No. Porciones: 1 porción de 450 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Hojas de col	Unidad	2	Chiffonade
Dientes de ajo	Unidad	3	Repicar
Achiote	Gramos	50	
Choclos	Unidad	2	Cortar en rodajas de 4 cm
Costilla hueso de res	Gramos	500	
Pulpa de res	Gramos	500	Cortar en cubos de 3 x 3 cm.
Pimiento	Unidad	1	Brunoise
Cebolla paiteña	Unidad	1	Fine brunoise
Yuca grande	Unidad	1	Media luna
Zanahoria	Unidad	1	Brunoise
Cilantro	Gramos	10	Repicar

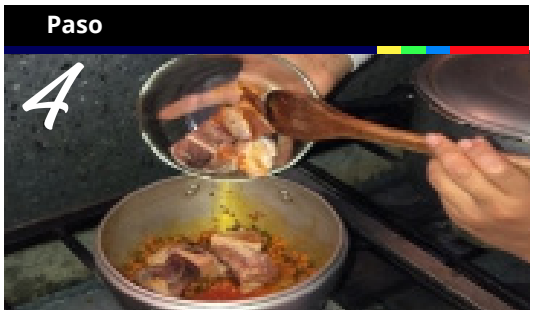
Procedimiento:

Para empezar, partimos de un refrito de la región costa, en una olla mediana rehogar en achiote la cebolla y el ajo hasta que los ingredientes se cristalicen completamente



Colocar el pimiento verde dentro de la olla

Enseguida añadir la zanahoria previamente picada, sazonar con sal, pimienta y comino, así de esta manera cada vegetal lograra más concentración de sabor gracias a que se cocina en sus propios jugos



Sellar hueso, carne y añadir 1/4 de verde rallado con el objeto de ayudar a dar espesor

De inmediato desglasar con 2 litros de agua, dejar cocer carne y hueso por 60 min., ir agregando agua si fuera necesario

Incorporar el choclo en rodajas de 4cm. Dejar cocinar durante 15 minutos.

Poco tiempo después ya una vez cocido añadir la yuca en medias lunas y la col en chiffonade, cocer a ¾. Remover constantemente para que ningún género se pegue en la olla

Para finalizar incorporar bolas de verde, cuidadosamente sin que estas se rompan dentro de la olla.

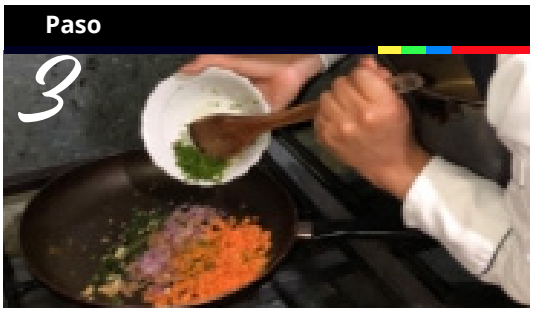
Receta:
Nombre de la receta: Bolas de verde
No de receta: 35 **No. Porciones:** 1 porción de 215 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Plátano verde	Unidad	7	4 cocidos / 2 Crudos
Achiote	Gramos	50	Refrito
Mantequilla	Gramos	50	Refrito
Cebolla Paiteña	Unidad	1	Brunoise
Huevo	Unidad	2	Repicar
Ajo	Unidad	4	Repicar
Pimiento Rojo/verde	Unidad	1	Brunoise
Zanahoria	Unidad	1	Brunoise
Arveja cocida	Gramos	100	Cocer
Maní En Pasta	Gramos	50	Disolver con Fondo de Res
Cilantro	Gramos	10	Repicar
Sal, Pimienta, Comino	C/N	C/N	

Procedimiento:

Cocer 4 verdes con achiote y majarlos, los 2 restantes rallarlos bien fino

Mezclar las dos masas con el 50 % de la pasta de maní este ingrediente le otorgará buen sabor y ayudará en la textura, sazonar con sal, pimienta y comino



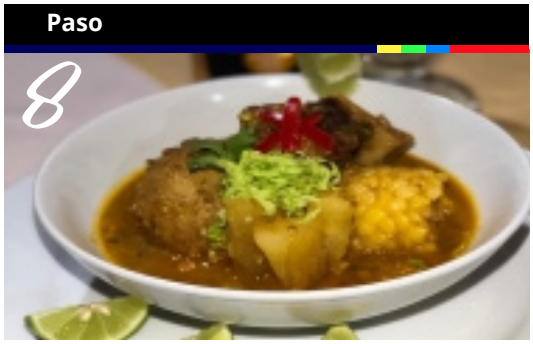
Para realizar el relleno rehogar en achiote y mantequilla, la zanahoria, cebolla, ajo y pimiento, sazonar con sal, pimienta y comino

Agregar la carne repicada que se coció dentro de la sopa, poner el 50% de la pasta de maní restante, cocer durante 15 min

Rehogar la alverja y el huevo picado aromatizar con cilantro y rectificar

Enseguida se procede a rellenar las bolas de verde poniendo una cantidad considerable sin que llegue a romperse cuidadosamente se da la forma redonda

De esta manera es como tiene que quedar la bola de verde un formado prolijo



Producto final ya emplatado con todos los géneros que componen está receta tradicional de la región costa; bolas de verde, yuca, choclo, trozo de carne y limón al gusto.

Platos Fuertes

Los platos principales o platos fuertes, también llamados segundos, suelen estar compuestos de proteína, carbohidrato, y vegetales en algunos casos se acompaña con un buen ají casero para ponerle al gusto.

En la costa del Pacífico se encuentran platos fuertes tradicionales preparados con pescado, mariscos y plátanos; mientras, en la región andina se encuentran platos a base de carne de res, chancho y pollo y en la región amazónica, preparaciones que contienen pescado (de río), animales propios de la región acompañado de plátano verde.

Receta No. 36 "Encocado de Pescado"

El encocado es un plato que nació en la Provincia de Esmeraldas y su nombre se debe a que el principal ingrediente para prepararlo es el coco. Su origen se remonta a recetas ancestrales que provenían del continente africano. Se sabe que los mariscos son la base de la gastronomía esmeraldeña y quienes viven en esta región han aprendido a prepararlo. La mejor manera de preparar este plato es con cocos frescos. Se licúa agua y coco fresco rallado para su cocción, otra alternativa es utilizar leche de coco enlatada cuando no se cuenta con cocos frescos.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de refritos, Cocción de mariscos
No. Porciones: 7 porciones de 360gr

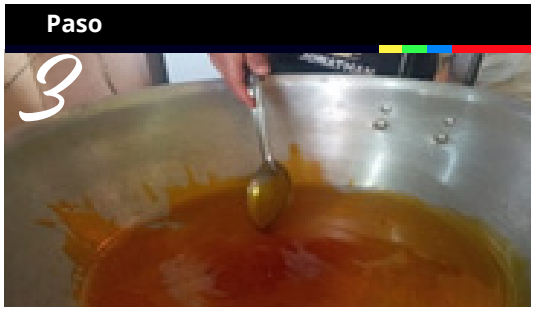
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Cebolla blanca	Gramos	80	Brunoise
Pimiento verde	Gramos	30	Brunoise
Pimiento rojo	Gramos	30	Brunoise
Pimiento amarillo	Gramos	30	Brunoise
Ajo	Gramos	20	Triturar
Perejil	Gramos	15	
Cilantro	Gramos	15	
Leche de coco	Mililitros	1400	
Corvina	Gramos	904	Fileteada
Sal/pimienta, comino	Gramos	C/n	

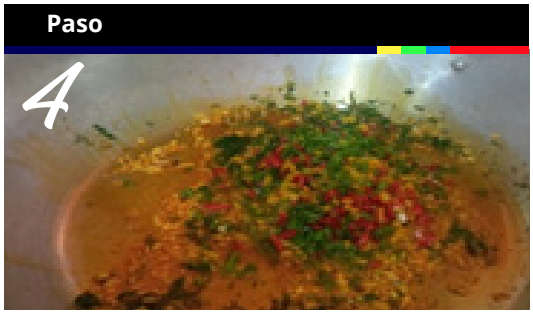
Procedimiento:

Elaboración del mise in place de todos los ingredientes. Como pimiento los tres colores, cebolla blanca, cortados en brunoise

Para la obtención de la leche de coco, rallamos al coco y llevamos a una licuadora para triturarlo y obtener la leche de coco fresca.

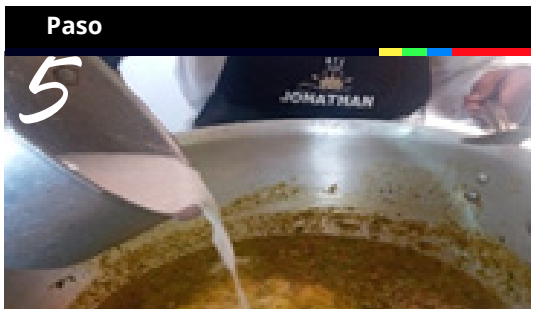
En el sartén colocamos el achiote para la realización de un refrito.

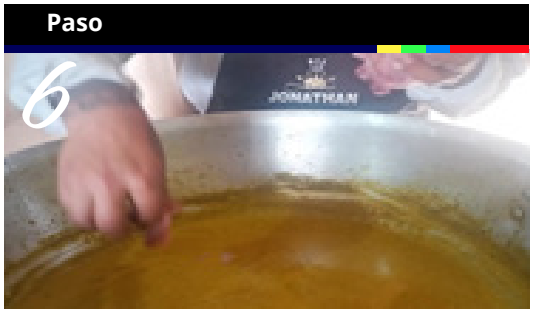




Agregamos todos los vegetales y sofreímos hasta que se cristalicen los mismos a fuego lento

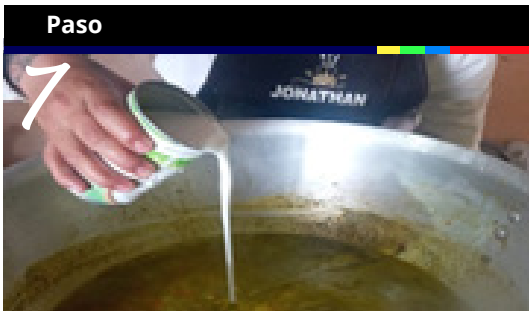
Una vez ya listo el refrito agregamos la segunda leche de coco y cocinamos durante 10 a 15 minutos a fuego lento.

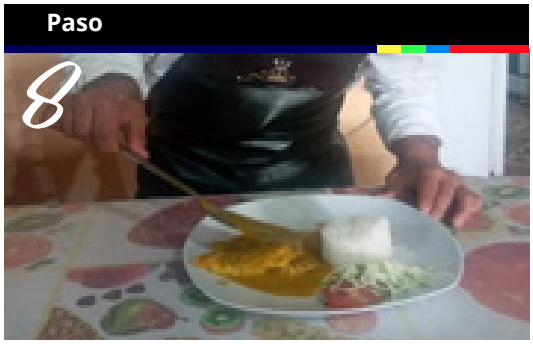




Condimente e incorpore el pescado, dejamos cocer durante 10 a 15 minutos

Agregue la primera leche esperamos a que hierva y espese a fuego lento y listo obtenemos nuestro encocado





Emplatado y decoración

Sirva acompañado de arroz blanco y maduro frito.

Receta No. 37 "Ceviche de Camarón"

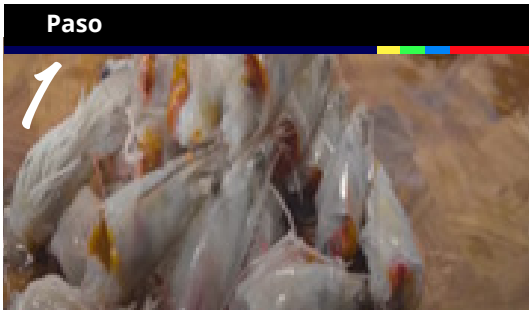
La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por la variedad de platos se preparan en sus diferentes regiones, que permiten disfrutar de una combinación de sabores únicos, uno de estos ejemplos es el ceviche de camarón. Este plato proviene de la costa del pacífico, lugar donde la producción de camarón es una de las principales actividades económicas de la región y del país. Para la elaboración de este plato es muy importante que el camarón se encuentre fresco para un mayor disfrute del sabor.

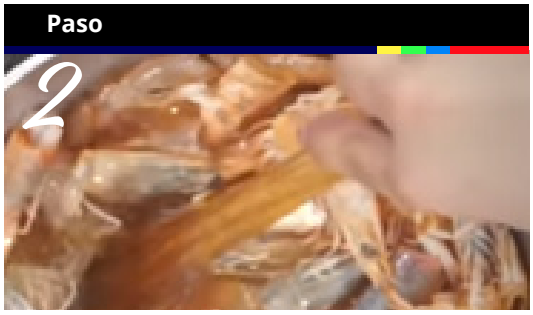
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción de mariscos
No. Porciones: 4 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Camarón con cabeza	Gramos	800	Pelar y desvenar
Agua	Mililitros	400	
Cebolla colorada	Gramos	240	Corte pluma
Tomate riñón	Gramos	200	Small dice
Tomate riñón	Gramos	100	Concassé
Zumo de limón	Mililitros	240	
Zumo de naranja	Mililitros	100	
Cilantro	Gramos	20	Brunoise fino
Sal	c/n	c/n	
Pimienta	c/n	c/n	

Procedimiento:

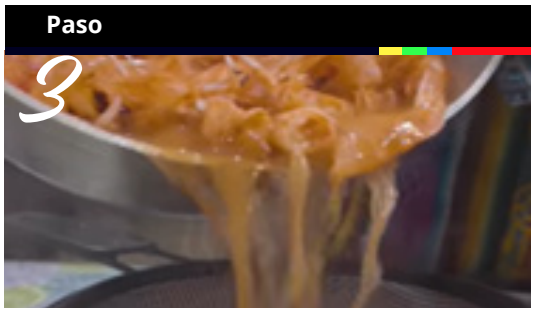
Para comenzar, a los camarones se les debe retirar la cabeza y reservar. Pelar y desvenar los camarones

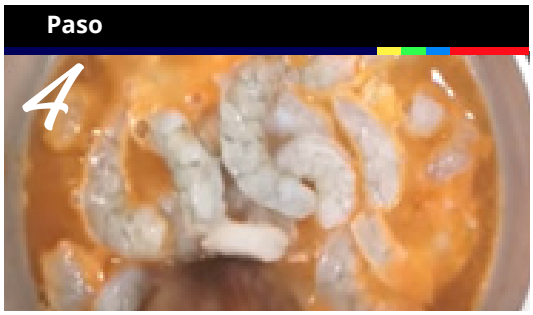




En una olla cocinar las cabezas y las cascaras del camarón. Agregar agua, sal y pimienta

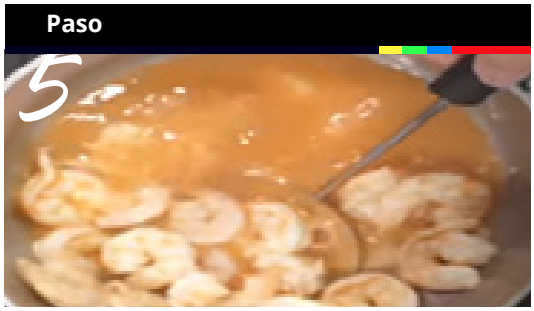
Cocinar por 5 minutos, retirar del fuego y colar

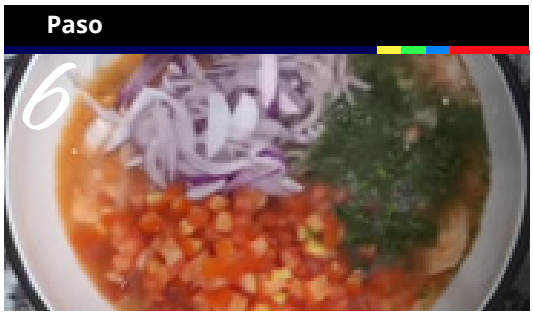




Colocar el caldo en una cacerola para cocinar en el mismo los camarones

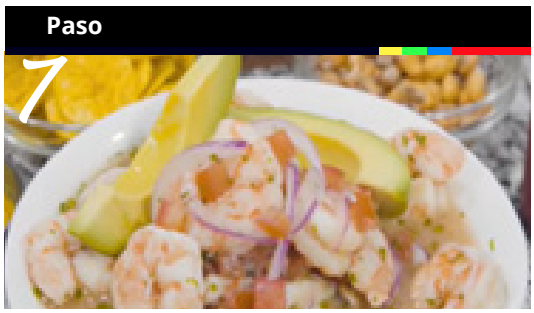
Ya cocinados los camarones, retirarlos y dejar enfriar el caldo junto con los camarones





Ya con los camarones y el caldo fríos, colocar en un bowl los camarones, el caldo, la cebolla, el tomate concassé, el tomate small dice, el cilantro, el jugo de naranja, el zumo de limón. Mezclar homogéneamente

Producto final:
Se puede servir acompañado de chifles, tostado y aguacate.



Nota: La cocción del camarón debe ser máximo 3 min

Receta No. 38 "Encocado de Camarón"

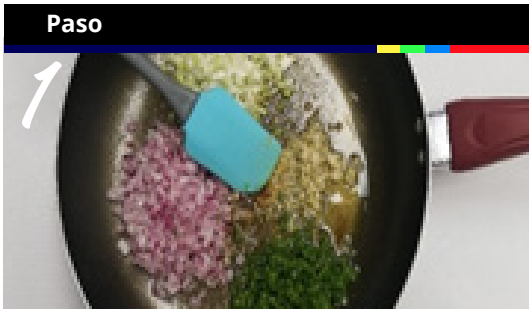
El encocado es un plato típico de la cocina ecuatoriana, propio de la zona costera de Esmeraldas, provincia que tiene fuertes raíces afrodescendientes. Este plato fue creado hace más de 200 años y combina los sabores tropicales y marinos de esta provincia, generalmente sus residentes utilizan especies como la chillangua, el orégano y chirarán, en su elaboración. Su preparación es sencilla, no lleva mucho tiempo en su cocción, pero si es importante tener una buena sazón. Se lo puede preparar con varios géneros cárnicos procedentes del mar que se mezclan con la leche de coco.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción de mariscos
No. Porciones: 4 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Cebolla paiteña	Gramos	100	Brunoise
Cebolla Blanca larga	Gramos	50	Brunoise
Pimiento	Gramos	75	
Perejil	Gramos	5	Chiffonade
Cilantro	Gramos	5	Chiffonade
Ajo	Gramos	5	
Aceite	Mililitros	10	
Achiote	Mililitros	10	
Tomate de riñón	Gramos	100	Concase
Sal, pimienta, comino	c/n		
Coco	Gramos	100	
Camarón	Gramos	454	
Leche de coco	Mililitros	250	

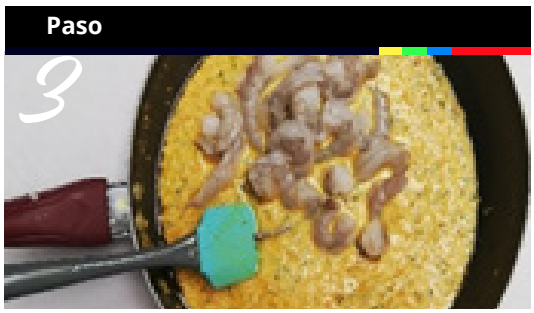
Procedimiento:

En un sartén colocar aceite y realizar un refrito con las cebollas, pimiento, ajo y achiote. Incorporar el tomate y los condimentos



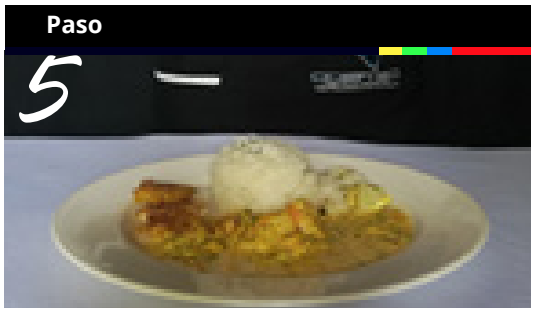
Agregar la leche de coco el cilantro y perejil. Dejar que hierva un par de minutos

Por último, incorporar los camarones, cocinar 3 minutos y retirar la olla de la hornilla



Servir acompañado de cilantro picado encima del arroz blanco y maduro frito

Producto final.



Receta No. 39 "Cazuela de Mariscos"

Se trata de un plato típico principalmente de la costa ecuatoriana y prepara únicamente con mariscos, y su cocción termina en el horno, la acompaña una especie de masa elaborada a base de plátanos verdes, su consistencia final asemeja a la de un bizcocho. Una vez que la preparación se encontraba lista, era colocada en una vasija de barro cocido que se tapaba con una lata, en la que se acomodaban carbones encendidos. Sus orígenes tienden a ser muy antiguos, razón por la cual se consideró que la cazuela de barro fue uno de los primeros elementos de la vajilla en llegar a ser creados.

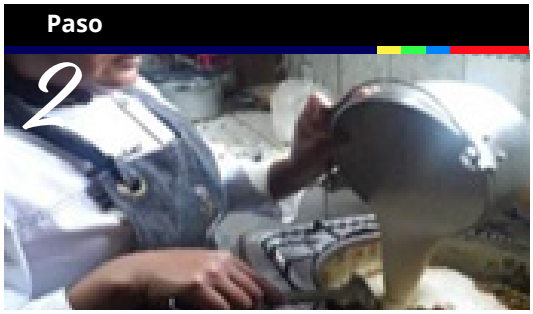
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción de mariscos
No. Porciones: 6 porciones de 450 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Achiote	Gramos	20	
Ajo	Unidad	3	Repicar
Cebolla paiteña	Gramos	80	Brunoise
Pimiento rojo y verde	Gramos	100	Brunoise
Tomate	Unidad	1	Concassé
Camarones cebra	Gramos	500	Pelar, desvenar y salpimentar
Pescado (filete picudo)	Gramos	400	Cubos de 2cm y salpimentar
Calamar pequeño	Gramos	300	Limpiar y cortar en anillos
Almejas	Unidad	20	Lavar
Mejillones	Unidad	20	Lavar
Pulpo pequeño	Unidad	2	Limpiar y cocer con mirepoix por 30 minutos
Verde	Unidad	2	75% licuar con leche de coco y agua, 25% rallar
Maní	Gramos	200	70% licuar con leche,30% mezclar con verde rallado
Leche de coco	Gramos	200	
Leche	Mililitros	200	

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Leche	Mililitros	200	
Cilantro	Gramos	20	Repicar
Crema de leche	Gramos	200	
Chillangua	Gramos	10	
Mantequilla	Gramos	50	
Cazuela	Unidad	1	
Sal, pimienta	c/n		
Comino, orégano	c/n		

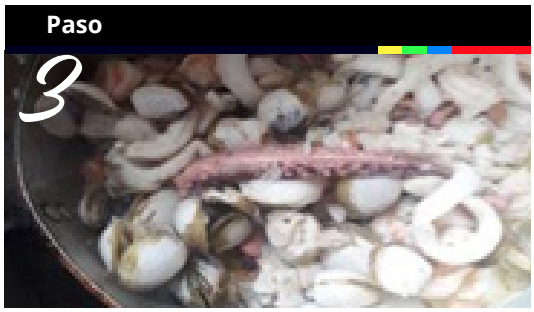
Procedimiento:

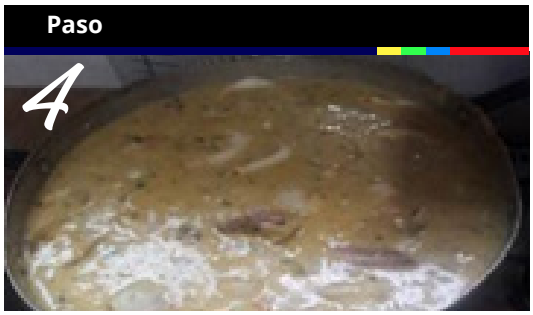
Realizar el refrito con achiote, cebolla, ajo, pimiento, tomate, aromatizar con cilantro y Chillangua sazonar



Agregar verde licuado, maní, mezclar bien y remover para que no se agarre

En un sartén saltear los mariscos, sazonar con sal, pimienta, orégano, tomando en cuenta que no se pases de la cocción





Agregar la mezcla anterior en los mariscos y rectificar sabores

Engrasar la cazuela de barro con mantequilla

Agregar la preparación en la vajilla y mandar al horno a gratinar, hasta que se forme una costra

Emplatar

Producto final.

Receta No.40 Ceviche de Concha

El ceviche es uno de los platos más populares del Ecuador. El ceviche puede tener como ingrediente principal a diferentes géneros del mar como son: concha, camarón, pulpo, calamar, pescado, cangrejo, etc y este también puede ser mixto. Hay que tener en cuenta que para este platillo los mariscos utilizados siempre deben ser frescos. A pesar de que el ceviche es propio de la zona del Pacífico, se lo consume en todas las regiones del Ecuador. Se lo sirve en un plato hondo acompañado de zumo de limón o naranja, cebolla, cilantros, tomate, arroz, patacones, canguil, chifles o tostado.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción de mariscos
No. Porciones: 8 porciones de 200 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Conchas	Unidad	50	Frescas
Cebolla paiteña	Gramos	453	Corte pluma
Limón meyer	Unidad	6	Jugosos
Tomate riñón	Gramos	300	Corte medium dice
Salsa de tomate	Gramos	350	
Cilantro	Gramos	30	Corte chiffonade
Naranja	Unidad	1	
Aceite	Gramos	120	Oliva virgen

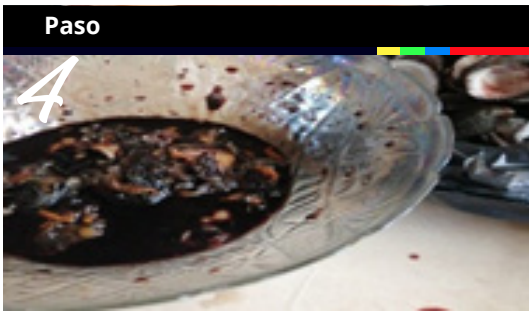
Procedimiento:

Lavar bien las conchas con un cepillo antes de abrirlas.

Verificar que las conchas estén bien cerradas, y desechar las que no lo están.

Abrir las conchas con una guillotina o con un cuchillo grande de cocina.

Guardar el líquido interior de cada concha negra y poner la carne de la concha y su respectivo líquido en una bowl.

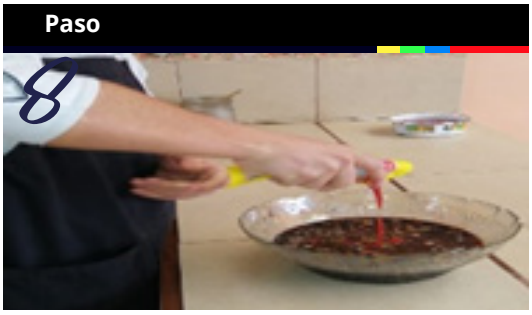


Exprimir los limones y agregar el jugo a un bowl con las conchas

Cortar la cebolla paiteña, lavar bien y marinar con sal y agua.

Picar el tomate riñón y agregar con jugo de la concha con la cebolla paiteña marinada.

Añadimos la salsa de tomate el aceite y sal gusto; mezclando bien los ingredientes.



Servir el ceviche de concha acompañado de chifles, patacones o canguil.

Receta No.41 Pargo Frito

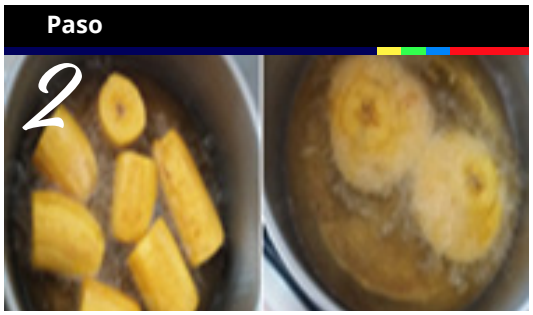
La gastronomía costeña es muy variada y una de las preparaciones culinarias típicas es el pargo frito, este platillo es muy tradicional de toda esta región, pero en especial de la provincia del Guayas, se suele servir acompañado de limón, arroz, menestra, patacón, salsa de cebollas y rodajas de tomate. Para su preparación es primordial que el pargo sea fresco para así obtener los sabores propios del pescado, además de realizar doble fritura en el pescado y en los patacones para que así salgan las preparaciones cocidas y con una costra crocante.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción en fritura, cocción de mariscos
No. Porciones: 2 porciones de 750 gr aproximadamente

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Pescado pargo	Gramos	1000	Dos pescados de 500gr aproxima damente, limpiar
Limón sutil	Gramos	50	Para limpiar el pescado y acompa ñar el mismo
Agua	Mililitros	500	Para lavar el pescado y cocinar el arroz
Arroz blanco	Gramos	150	Lavar previamente
Ajo	Gramos	2	Triturar, para el arroz
Comino molido	Gramos	5	
Pimienta	Gramos	5	Mejor si es recién molida
Sal	Gramos	15	
Cebolla paiteña	Gramos	25	Corte pluma
Tomate	Gramos	25	Medium dice
Cilantro	Gramos	5	Repicar
Aceite vegetal	Mililitros	1000	Para la doble fritura
Maqueño	Gramos	150	Pelar y cortar
Harina blanca	Gramos	50	Para apanar

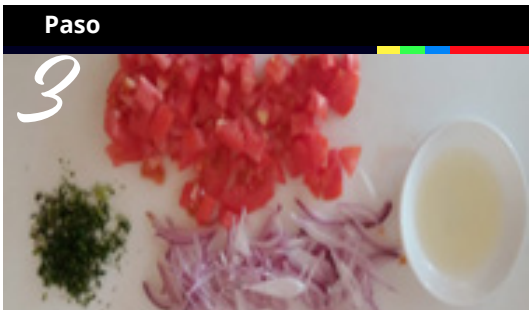
Procedimiento:

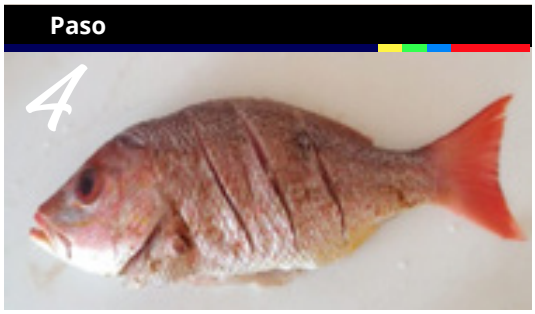
En una cacerola a fuego alto colocar agua, aceite, ajo y sal. Añadir el arroz cuando el agua esté a punto de ebullición y dejarlo cocinar durante 10 a 12 minutos aproximadamente. Escurrir y ponerlo a secar a fuego bajo añadiendo aceite y agua. Reservar



Pelar y cortar el maqueño para freírlo a fuego bajo a 130°c en abundante aceite durante 5 minutos. Sacar y aplastarlo, para proceder a la doble fritura a fuego alto a 170°C en abundante aceite. Sacar en una toalla absorbente de un solo uso. Reservar

Cortar el tomate en medium dice, la cebolla en pluma y el cilantro repicado. Mezclar añadiendo zumo de limón, aceite y sal para realizar el encurtido. Reservar en la nevera





Retirar las escamas, aletas y espinas exteriores del pescado. Corte el pescado con 3 rayas a lo largo. Condimentar con sal, pimienta y comino. Dejar reposar una hora para que absorba sabores

Colocar un poco de limón y pasar el pescado por harina blanca para freír en abundante aceite

Cortar el limón en rodajas pequeñas, sanitizar el plato o utensilio a utilizar. Montar las preparaciones

Servir el platillo caliente.

Nota:

El pescado debe estar descamado y limpio para la preparación.
La preparación puede ser acompañada también con menestra de fréjol.
La fritura del pescado no debe ser excesiva.
Verificar antes de la práctica que es pescado sea fresco.

Receta No.42 Arroz con Camarones

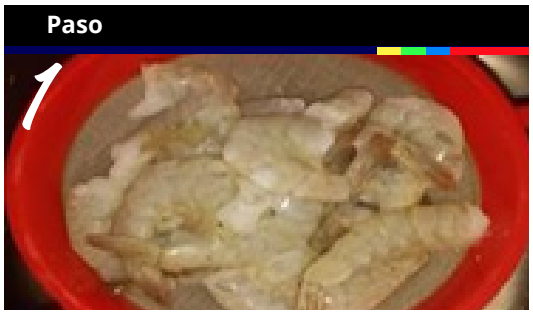
El arroz con camarones es un plato típico de la costa del Pacífico del Ecuador. Existe una gran cantidad de plantas que crían camarones en esta región, tanto para el consumo nacional como para la exportación. Es un producto que combina muy bien con una variedad de plato fríos como calientes, tal como es el ceviche, la cazuela, etc.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de mariscos
No. Porciones: 4 porciones de 300 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Refrito :			
Tomate riñón	Gramos	100	Brunoise
Cebolla paiteña	Gramos	60	Brunoise
Pimiento	Gramos	40	Brunoise
Perejil	Gramos	10	Brunoise fine
Comino	Gramos	5	Moler
Achiote	Gramos	30	Moler
Sal/pimienta	c/n	c/n	
Vino blanco	Mililitros	50	
Mantequilla	Gramos	30	
Agua	Mililitros	150	Infusión
Género principal :			
Camarón	Gramos	500	Desvenar y lavar, sin pelar
Arroz	Gramos	500	Cocinar
Pimiento	Gramos	20	Brunoise
Alverjas	Gramos	60	Precocer
Cilantro	Gramos	5	Brunoise fine

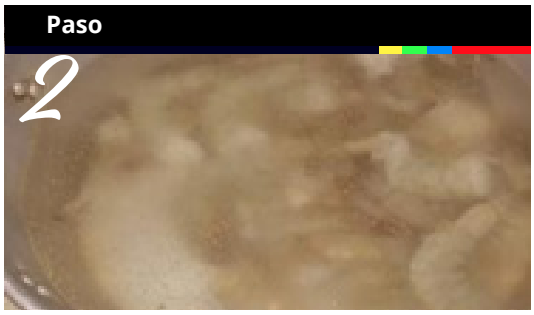
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Guarnición :			
Tomate riñón	Gramos	10	Rodajas
Plátano frito	Gramos	60	Freír
Aguacate	Gramos	10	Cortar en media luna

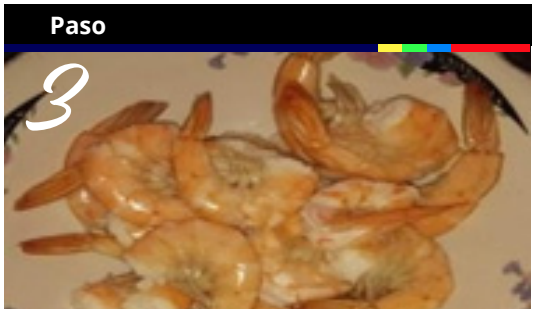
Procedimiento:



Lavar y desvenar los camarones para poder cocinarlos

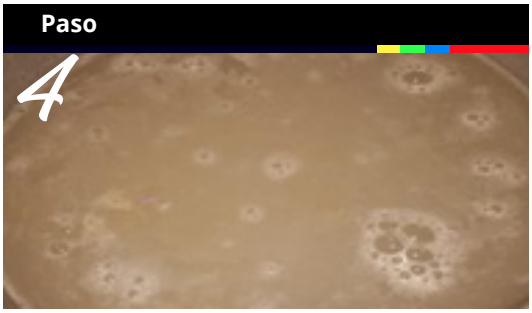
Cocinar el camarón en una cacerola cuando el agua ya se encuentre en el primer punto de ebullición





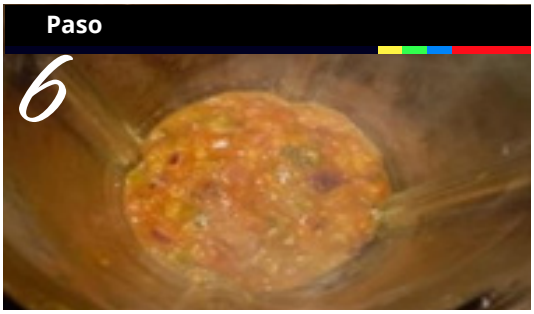
Retirar los camarones una vez ya terminado el tiempo máximo de 2 minutos

Cocinar en la misma infusión del camarón el arroz



Derretir la mantequilla en un sartén y agregar la cebolla, el pimiento, el tomate, el perejil, el achiote, el comino, el vino, y la sal y pimienta hasta que se ablanden las verduras y se evapore el licor del vino durante 10 minutos

Colocar el refrito en la licuadora y licuar durante 3 min. Dejar reposar los camarones en el refrito por una hora en el refrigerador



Reunir todos los ingredientes para terminar la cocción

Añadir en un sartén el pimiento, las alverjas, el camarón marinado y mezclar hasta tener una mezcla homogénea

Nota:

La cocción de los camarones no debe sobrepasar los dos minutos para evitar que su textura se vuelva cauchosa.

Receta No.43 Fritada

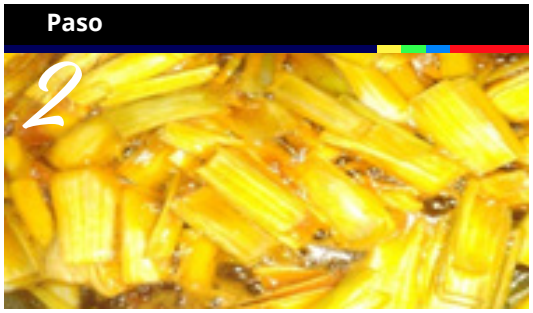
La fritada es un plato típico de las zonas andinas del Ecuador, es representativo de la provincia de Imbabura, aunque en la actualidad se lo prepara en varias provincias, cada una con su propia sazón. Su componente principal es la carne de cerdo que se cocina en agua hirviendo con condimentos varios y luego se fríe con la grasa del cerdo en una paila de bronce sobre las llamas, se acompaña en la mayoría de los casos de tortillas de papa, enteras hervidas, mote o choclo cocinado, cebolla y tomate encurtido y plátano maduro frito. Sus orígenes se remontan a la época del colonialismo español, a principios de los años 1800.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Platos fuertes
No. Porciones: 6 porciones de 500 gr

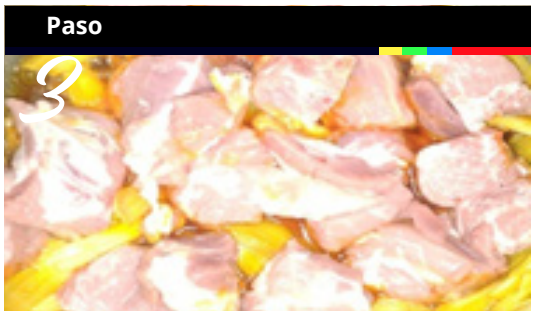
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Carne de cerdo magra	Gramos	3000	Cubos de 6 cm
Chicharon crudo	Gramos	1000	Cubos de 1.5 cm
Cebolla blanca	Gramos	200	Tiras de 4 cm de largo
Achiote	Mililitros	100	
Cebolla paiteña	Unidad	1	Corte mirepoix
Ajo	Unidad	15	Machacado
Cerveza	Mililitros	750	
Sal		c/n	
Comino		c/n	
Guarniciones :			
Mote	Gramos	500	Pelar y cortar en ½
Papa chola	Gramos	1000	Hacer tostado
Maíz	Gramos	400	Cortar en ¼
Aguacate	Unidad	1	Pluma
Cebolla paiteña	Gramos	300	Brunoise
Tomate riñón	Gramos	450	Repicado
Cilantro	Gramos	30	

Procedimiento:

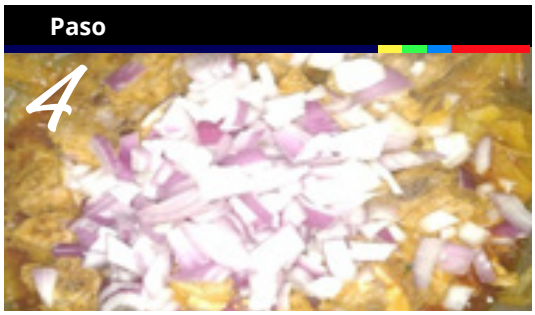
Realizar la cocción del chicharon con ajo, sal, comino y guardar la manteca



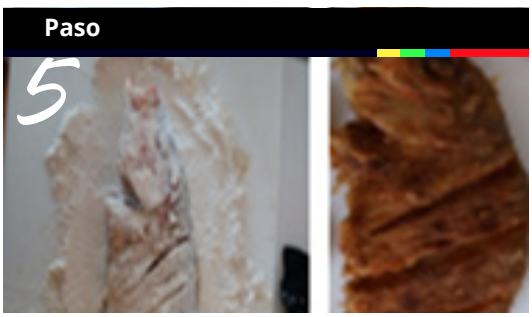
Ocupar 100 ml de la manteca y el achiote en una paila de bronce, rehogar la cebolla blanca y el ajo



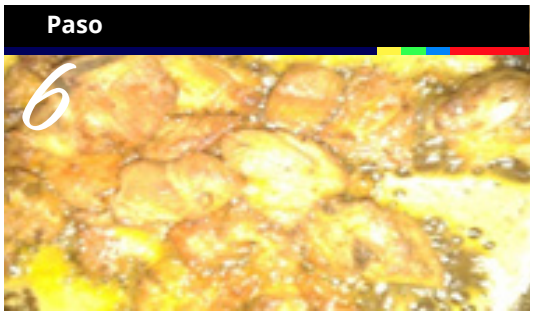
Añadir la carne de cerdo, sellar, añadir agua y reducir



Añadir la cebolla paiteña, sal, comino y la cerveza

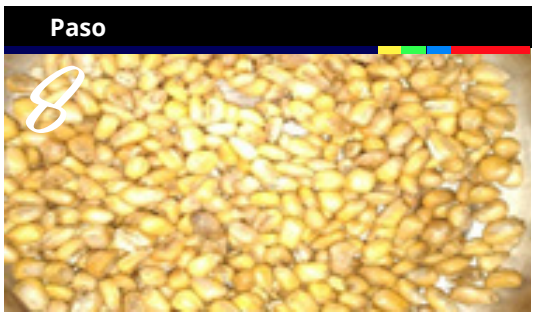


Colocar un poco de limón y pasar el pescado por harina blanca para freír en abundante aceite.



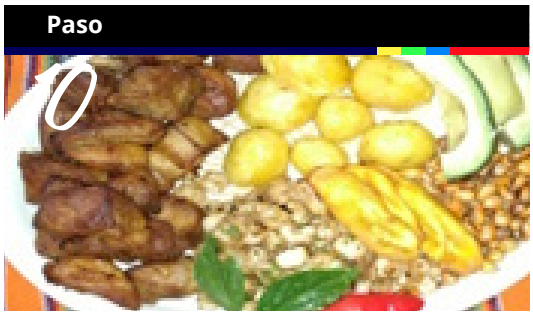
Dejar cocer en sus propios jugos

Una vez lista la fritada, escurrir y en la manteca que quedo freír las papas que previamente estarán cocidas



Realizar tostado utilizando la manteca en la que se realizó la fritada

Hacer mote sucio mezclando el mote con la mapahuira que quedo en la paila, sazonar y aromatizar con cilantro



Hacer encurtido con tomate cebolla y cilantro y servir la fritada con las guarniciones correspondientes.

Nota: En caso de no contar con una paila de bronce, se puede reemplazar por una olla gruesa. Se pude reemplazar: la lonja de cerdo por manteca, las papas por tortillas y el mote por choclo.

Si se desea, se puede agregar maduro frito.

Receta No.44 Hornado

El hornado es una preparación tradicional de los Andes del Ecuador, cuyo producto principal es la carne magra de cerdo con diferentes tipos de guarniciones. Consiste en adobar la carne de cerdo con especias y dejar en el reposo por un largo tiempo, su cocción también lleva tiempo puesto que se la realiza a temperatura controlada en un horno, y sus guarniciones son variadas como, por ejemplo: la tortilla de papa, agrio, hojas de lechuga y aguate. Cuando preparaban allullas, bizcochos o pan en el horno de leña, también se aprovechaba el calor de este para preparar carnes, una de ellas era la carne de cerdo.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción en horno
No. Porciones: r 4 porciones de 1000 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Carne de chancho	Gramos	1400	Incluida la piel
Cerveza	Mililitros	200	La cerveza puede ser a la elección
Sal	Gramos	30	
Pimienta	Gramos	15	Polvo
Comino	Gramos	15	Polvo
Ajo	Gramos	5	Machacado
Achiote líquido	c/n	c/n	O polvo
Para la tortilla:			
Papa chola	Gramos	500	Lavar y pelar
Cebolla blanca	c/n	c/n	Brunoise fino
Sal	c/n	c/n	
Achiote líquido	Mililitros	15	
Para el encurtido:			
Tomate riñón	Unidad	4	
Cebolla roja	Gramos	15	Corte pluma

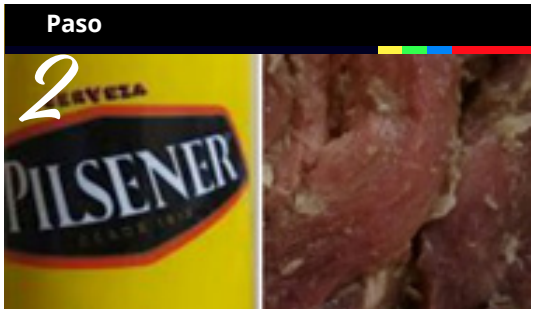
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Limón	Unidad	1	Zumo
Sal	c/n	c/n	
Aceite vegetal	c/n	c/n	
Cilantro	c/n	c/n	Trocear
Sal	Gramos	8	
Para la guarnición de mote:			
Mote amarillo	Gramos	550	
Lechuga	Unidad	4	Sacar hojas
Ají	Unidad	1	Cortar en rodajas

Procedimiento:

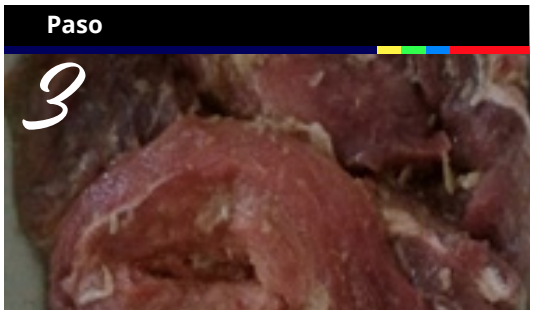
Notas:

El horno debe precalentarse previamente a 180°C

Mezclar las especies, sal, comino y pimienta en un recipiente limpio

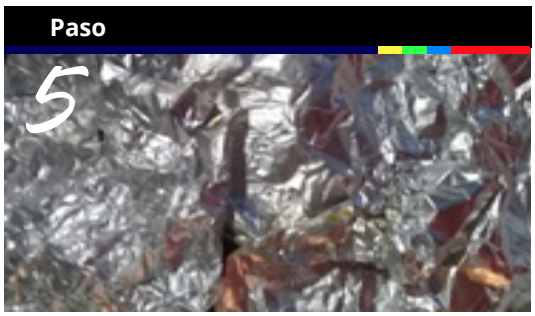


Retirar la piel por un momento para abrir la carne y adobar con la mezcla de sal, pimienta y comino. Dejar reposar por 20 minutos en la nevera.



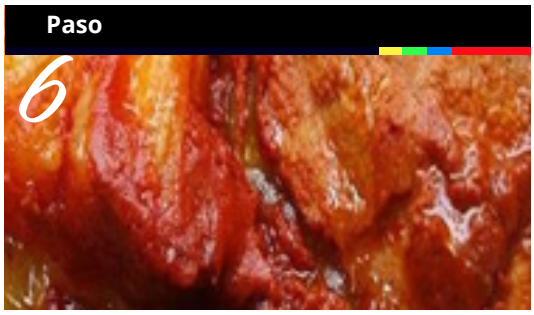
Después del tiempo de reposo, procedemos a adobar toda la carne con el ajo machacado con toda la piel. Tapar con el papel film y dejar reposar nuevamente durante 18 horas para que penetre el adobo.

Luego del segundo reposo añadir la cerveza, tratando de bañar toda la carne, dejamos reposar por 6 horas. Cada 2 horas debemos volver a rebañar la carne para que quede más consistente.



Hornear: Colocamos la carne en una bandeja cubierta de papel aluminio.
Dejamos por dos a dos horas y media.
Esta preparación se realizó en horno de leña.

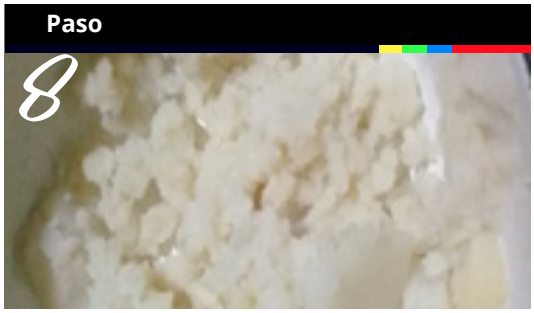
Cada una hora, añadir el achiote en líquido. Nuevamente dejar por un más, procedemos a dar la vuelta a la carne y dejar por media hora. La piel debe estar en la parte superior para reventar.



Una vez que ya tiene la cocción adecuada, retiramos del horno.

Listo para ser troceada

Para la tortilla:
Cocer las papas con agua, sal y hacer puré

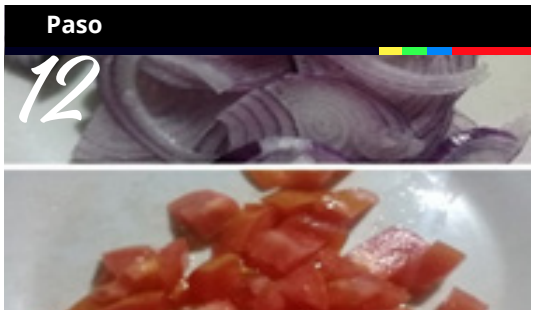


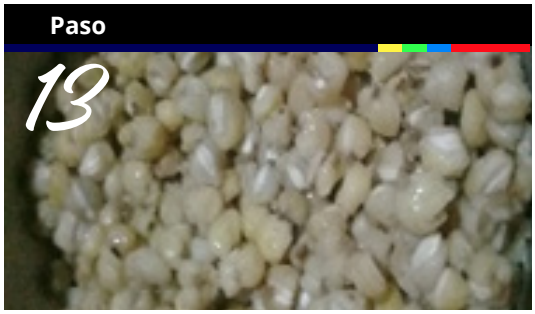
Procedemos a sofrito la cebolla aceite de achiote y sazonar. Luego, mezclar con el puré de papas

Con las manos limpias, procedemos a realizar la forma circular de la papa. (tortilla), en un sartén colocamos

Final del producto

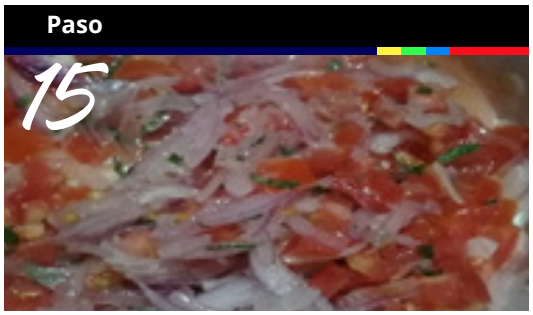
Cortar los vegetales, tomate, cebolla en brunoise.
Cortar cilantro en juliana fina (no repicar).
Reservar los ingredientes hasta el final de la presentación del plato





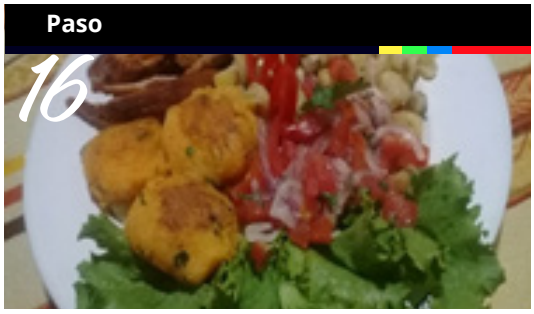
Lavar el mote con abundante agua y cocerlas en una cacerola por 4 horas.
Una vez pasada el tiempo, verificar y retirar del fuego.
Nota: Puede saltar el paso 2. Si dispone del mote ya cocida

Deshojar la lechuga y reservar en agua fría.
Cortar el ají para la presentación



Juntar los vegetales, añadir el zumo de limón, cilantro y sal y c/n de aceite.
Mezclar cuidadosamente y reservar

Montaje del plato.
Los montajes se pueden realizar a su elección.
Total de gramos 1000 gramos sumado con los vegetales de las decoraciones.



Receta No.45 Carne Colorada

Es un plato típico de los Andes ecuatorianos, originario de Cotacachi, su producto principal es la carne ya sea de res o de cerdo. Con frecuencia, se lo acompaña con chicha de jora. Se lo prepara con carne de cerdo o res marinada en cerveza con ajo, cebolla, achiote, comino, orégano y se cocina a fuego lento hasta dorarse. Por lo general se sirve con las típicas guarniciones acompañantes: plátanos maduros fritos, mote, llapingachos o papas, tajadas de aguacate, arroz, empanadas, ensaladas, ají, salsa de queso para las papas, entre otros.

Tiempo de preparación: 2 horas
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción en horno
No. Porciones: 5 porciones de 450 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Para la marinada:			
Ajo	Gramos	18	Dientes
Comino	Gramos	15	En polvo
Achiote	Gramos	45	En polvo
Orégano	Gramos	3	
Sal	Gramos	13	
Limón	Mililitros	30	Zumo
Cerveza	Mililitros	125	Pilsener
Cebolla paiteña	Gramos	80	Brunoise
Para la carne:			
Carne de res o cerdo	Gramos	1000	Dados medianos
Mantequilla	Gramos	45	
Achiote	Gramos	10	Semillas

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Sal	Gramos	5	
Para las guarniciones:			
Papa	Gramos	700	Sin pelar
Plátano maduro	Unidad	3	Rebanada
Mote	Gramos	500	Cocinado
Maíz	Gramos	200	Tostado
Cebolla larga	Gramos	10	Tipo juliana
Ajo	Gramos	4	Ecrasse
Sal	Gramos	8	
Aceite	Mililitros	350	

Procedimiento:

Paso 1

Procesar los dientes de ajo, la cebolla, el achiote, el orégano, la sal, el jugo de limón y la cerveza hasta obtener un puré

Mezclar los dados de carne con el aliño de achiote en una fuente de vidrio o plástico, cubrir y dejar reposar (en el refrigerador) por lo menos durante dos horas, si se puede dejar marinar durante toda la noche, la carne sabrá mucho mejor

Paso 2

Calentar la mantequilla junto con el aceite en un sartén grande a fuego bajo, agregar las semillas de achiote y dejar infusionar en el aceite durante unos 10 a 15 minutos o hasta que el color de las semillas se haya transferido al aceite. Retirar las semillas del aceite

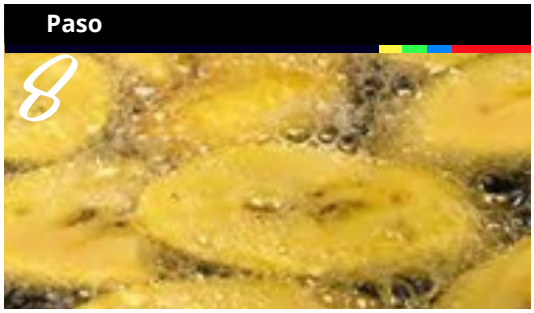
En la misma sartén, calentar el aceite de achiote a temperatura media alta y añadir la carne. Cocinar hasta que todo el líquido se haya reducido y la carne se empiece a dorar. Mover con frecuencia para evitar que la carne se queme, y cocinar hasta que la carne esté completamente dorada. Rectificar sazón

Para la elaboración de las papas primero hay que lavarlas, en una olla colocar agua a hervir (100ºC)

Colocar las papas en el agua y esperar hasta que se cocinen aproximadamente 20 minutos. Una vez listo retirar el agua, reservar y mantener caliente

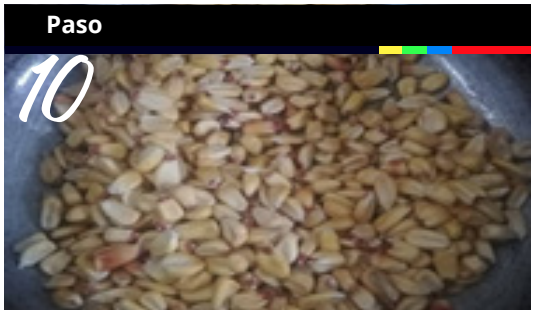
Cortar los plátanos diagonalmente en rebanadas

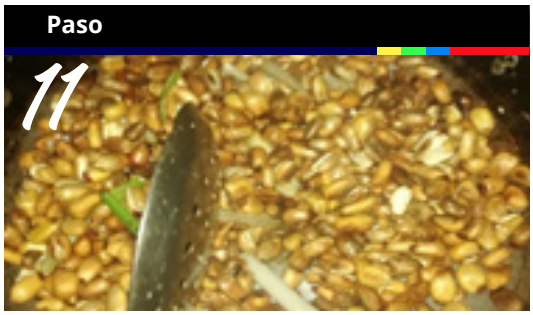
En un sartén añadir un poco de aceite esperar a que se caliente a temperatura media, colocar el maduro y esperar a que se dore



Una vez listo retirar y colocar por un minuto en papel absorbente para luego servir

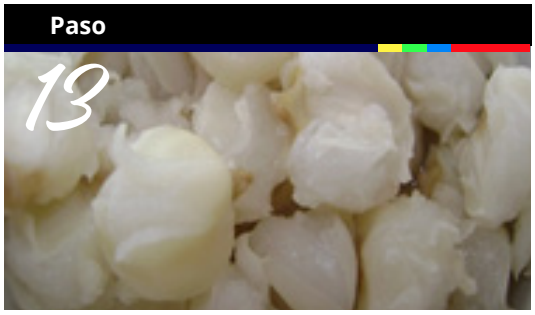
Para el tostado se puede dejar el maíz en remojo la noche anterior para que se reviente y sea más suave, en una paila colocar el aceite a fuego medio una vez caliente añadir el maíz y tapar





Mover constantemente para que se reviente el maíz por igual, cuando el maíz este casi listo colocar el ajo y la cebolla larga esto le aportara sabor al maíz

Cuando el maíz se encuentre más dorado retirar del fuego y colocar en papel absorbente para quitar el exceso de aceite. Se lo puede servir caliente o frío



Colocar el mote en agua con sal al gusto para que se caliente, una vez listo retirar del agua y reservar

Una vez listo la carne y sus respectivas guarniciones se procede a montar el platillo.

Nota:

El reposo de la carne en la marinada debe ser de dos horas mínimo.

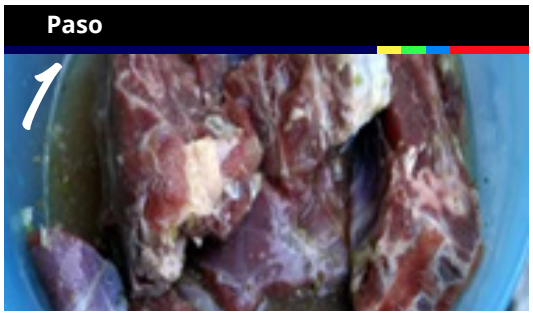
Receta No.46 Seco de Chivo

El seco de chivo es un plato típico del Ecuador que se prepara en las provincias de Loja, Santa Elena y Guayas. Se trata de un guiso que tiene como base carne de chivo, naranjilla, cerveza, cebolla y achiote en polvo. La cerveza se utiliza con el propósito de disminuir el almizcle de la carne. En algunos casos se puede reemplazar la carne de chivo por carne de borrego, aunque se sigue llamando al plato de la misma forma. Se lo denomina seco debido a que para servirlo se deja evaporar la mayoría del líquido del guiso. Se acompaña con arroz, maduros fritos y cerveza.

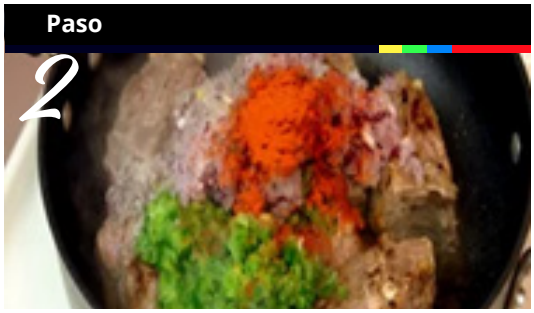
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de géneros cárnicos
No. Porciones: 6 porciones de 200 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Carne de chivo	Gramos	1000	Cubos de 6cm
Ajo	Gramos	20	Brunoise
Comino	Gramos	3	Moler
Chicha	Mililitros	200	
Aceite	Gramos	30	
Cebolla colorada	Gramos	60	Brunoise
Pimiento verde	Gramos	120	Brunoise
Tomate	Gramos	300	Brunoise
Ají	Gramos	1	
Cilantro	Gramos	5	Brunoise
Naranjilla	Mililitros	250	Zumo
Panela	Gramos	40	Brunoise
Pimienta de dulce	Gramos	2	Moler
Cilantro	Gramos	10	Brunoise

Procedimiento:



Colocar en un tazón la carne de chivo, el ajo, el comino, el orégano, sal y 1 taza de chicha y mezclar bien. Dejar marinar por lo menos 1 hora



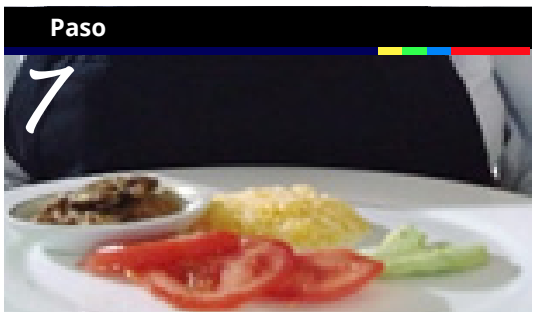
Calentar el aceite a temperatura alta en una sartén grande y añadir la carne. Guardar la salsa donde se estaba marinando para más tarde. Freír el chivo hasta que esté dorado por ambos lados

Reducir la temperatura y agregar las cebollas, el pimiento y el achiote, cocinar durante 5 minutos hasta que las cebollas estén blandas

Licuar los tomates, el manojo de cilantro, el ají, la taza restante de chicha y el jugo de naranjillas. Colar esta salsa y añadirla a la olla donde se está cocinando la carne

Agregar la salsa donde se estaba marinando la carne, la panela rallada y la pimienta dulce. Esperar hasta que hierva y reducir la temperatura

Cocinar a fuego lento durante unas 2 horas hasta que carne esté muy suave. Rectificar la sal y espolvorear con el cilantro



Servir el seco de chivo acompañado de arroz amarillo, plátanos maduros fritos y aguacate.

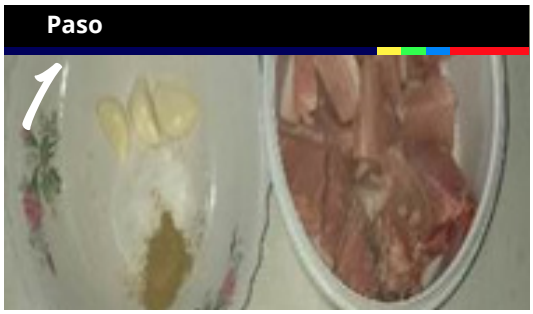
Receta No.47 Chugchucara

La Chugchucara es un plato tradicional de la ciudad de Latacunga. Es un plato de origen criollo, su principal ingrediente es el cerdo, cuya carne luego de ser hervida es frita en su propia grasa a fuego bajo durante horas. Este procedimiento se lo realiza en paila de bronce. Su presentación consta de una entrada de mote con chicharrón acompañada con trozos de cerdo, cuero blando al que debe su nombre, cuero reventado, papas cocidas y fritas en la misma paila del cerdo; además se sirve con plátano maduro frito, tostado, canguil y empanadas de mejido.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de géneros cárnicos
No. Porciones: 4 porciones de 750 gr

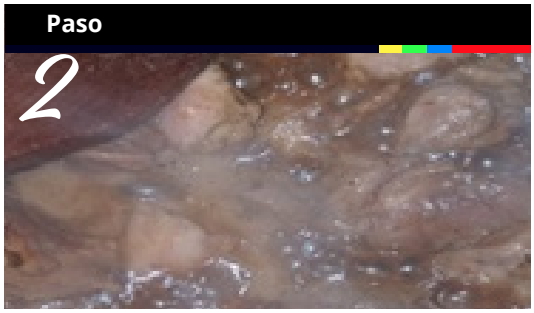
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Carne de cerdo	Gramos	2500	En cubos
Cuero reventado	Gramos	600	
Empanadas mejido	Unidad	12	
Papas	Gramos	500	
Mote	Gramos	600	Remojar el día anterior
Maíz tostado	Gramos	600	
Canguil	Gramos	060	
Ajo	Gramos	50	Repicar
Plátano maduro	Unidad	4	
Sal/pimienta/ comino	c/n	c/n	

Procedimiento:



Lavar y cortar la carne de cerdo en cuadraditos. La sazonar con sal, pimienta y ajo

Cocinar la carne en un poco de agua hasta que se seque y dore. Cocinar el mote, y las patatas con cáscara. Después pelar y freír en manteca de cerdo

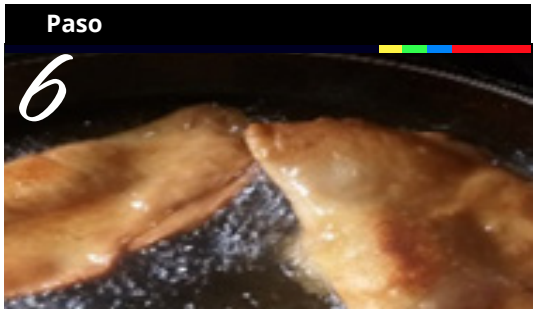


Pelar y cortar los plátanos maduros en láminas y llevarlos a fritura profunda

Tostar el maíz

Preparar la masa para las empanadas y también el mejido (poner el queso rallado en una sartén a fuego medio)

Rellenar y freír las empanadas



Emplatado

Listo para servir.

Nota:

El relleno de las empanadas es distinto a las empanadas de viento.

Receta No.48 Seco de Gallina

A principio del siglo XX se preparaba un plato muy demandado en la costa ecuatoriana que era elaborado con arroz colorado y acompañado con carne de chivo o gallina. Este plato era muy apetecido por los ingleses que se habían radicado en la zona de Ancón debido a su trabajo en las petroleras. La tradición en el país ha sido la de servir la sopa y el segundo, por lo que los ingleses al acercarse al comedor pedían el "second" refiriéndose al segundo plato. Este vocablo se adaptó al ecuatoriano de una manera abreviada, quedando como "seco". Se cree también, que la denominación de "seco" es porque se deja evaporar toda el agua del guiso antes de servirlo. Dependiendo de la región los ingredientes y acompañantes de este plato pueden variar un poco, el que siempre está presente es el arroz colorado o amarillo, aunque en la región andina se sirve con arroz blanco y se lo puede acompañar con aguacate, ensalada de lechuga, tomate y cebolla, chifles, papa y yuca.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de géneros cárnicos
No. Porciones: 8 porciones de 400 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Gallina/pollo	Unidad	1	Octavos
Cebolla paiteña	Gramos	100	Fine brunoise
Ajo	Gramos	20	Repicar
Cilantro	Gramos	20	Repicar
Pimiento rojo	Gramos	100	Fine brunoise
Zanahoria	Gramos	50	Fine brunoise
Achiote	Gramos	25	
Panela	Gramos	5	
Ají	Unidad	1	Entero
Tomates o pasta de tomate	Gramos	500	Concasse y repicar
Cerveza	Cc	200	
Papa	Unidad	4	1/4 y cocidas
Arroz	Gramos	500	Cocer

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Lechuga criolla	Unidad	1	Trocear
Aguacate	Unidad	2	1/4 o como vaya a decorar el plato
Sal, pimienta, comino y orégano	C/n	C/n	Al gusto

Procedimiento:

Colocar una olla onda en el fuego, añadir el achiote que ayudara a refreír la zanahoria, cebolla, ajo y pimiento, dejar coceré hasta que la cebolla cristalice y los demás ingredientes estén blandos

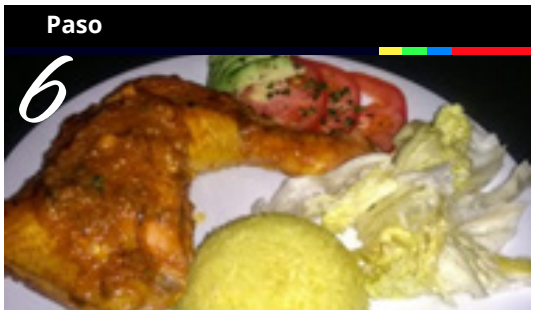
Retirar el refrito de la olla y dejar únicamente la grasa restante, sellar el pollo, condimentar y aromatizar con cilantro en rama y ají previamente rostizado (chamuscado)

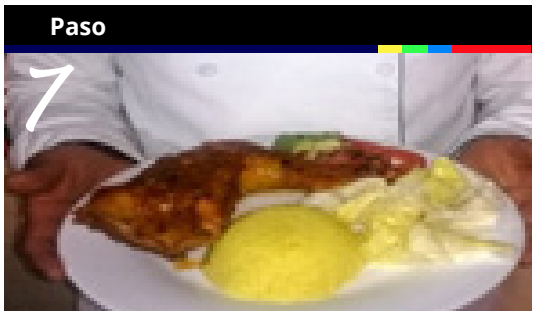
Incorporar el tomate con case, que se desglasará según se vaya deshidratando, añadir sal y pimienta al gusto

Añadir la cerveza este ingrediente ayudara a hidratar y aportara sabor a la preparación, completar con agua hasta que la pieza de carne esta sumergida en sus totalidades

Cocer hasta que el pollo este con una temperatura interna mínima de 68ºC estabilizar sabores con panela, aromatizar con cilantro, orégano y rectificar

Servir acompañado de arroz, lechuga troceadas, papa cocinada y aguacate en tajas





Producto final.

Nota: De la edad de la gallina dependerá mucho la consistencia final en la preparación del estofado. A mayor edad mayor dureza en la carne (Mayor tiempo de cocción). A menor edad la carne se presentará más suave. (Menor tiempo de cocción)

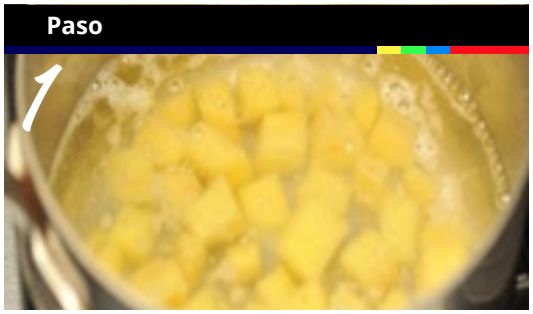
Receta No.49 Papas con Cuero

Este plato se consume principalmente en algunas localidades de la región andina del Ecuador, consiste en un caldo de piel de chancho cocinado con papas y especies, los pueblos andinos crearon este plato, durante la colonia, puesto que la piel del cerdo era considerada un desecho para los españoles. Los indígenas recibían el cuero y se las ingeniaron para combinarlo con papas y algunos otros acompañantes, así nació este famoso plato. El líquido de cocción del cuero se lo prepara con un refrito de achiote y cebolla, después se lo combina con papas del tipo 'Gabriela' o 'Chola'. En la actualidad es un plato muy apreciado a nivel nacional.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de géneros cárnicos
No. Porciones: 4 porciones de 500 gr

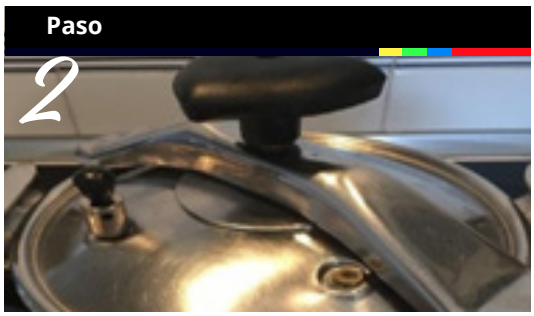
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Papa chola	Gramos	250	Pelar
Cuero de cerdo	Gramos	300	
Cebolla blanca	Gramos	75	Brunoise fino
Cebolla paiteña	Gramos	40	Brunoise fino
Maní	Gramos	60	
Leche	Mililitros	80	
Achiote	Mililitros	15	
Mantequilla	Gramos	20	
Cilantro	Gramos	10	
Tomate riñón	Gramos	40	
Comino	Gramos	5	
Orégano	Gramos	3	
Sal y pimienta	c/n		

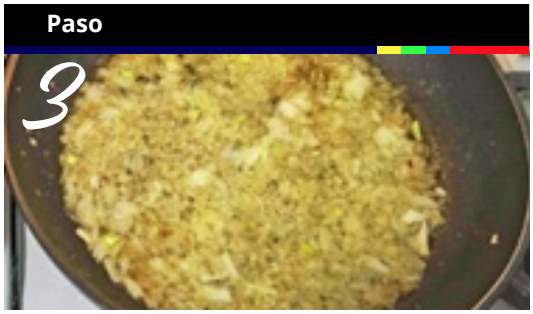
Procedimiento:



Cocer las papas con una rama de cebolla y sal, hasta que queden suaves

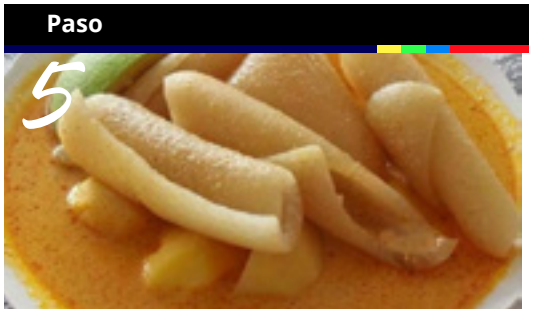
En la olla de presión cocinamos el cuero aproximadamente 30 min, una vez que esté listo escurrimos y cortamos en cuadros de tamaño mediano





Preparamos un sofrito agregar el aceite de achiote, la cebolla, cilantro, añadimos sal, comino al gusto

Licuar la leche con el maní y agregamos en el refrito junto con el cuero cocinado y el orégano y dejamos cocinar hasta que tome consistencia, si la preparación está muy espesa agregamos el agua de la cocción del cuero



Finalmente rectificamos sabores y servimos con las papas, lo podemos acompañar con aguacate y huevo cocido. Listo para servirse.

Nota: El cuero de cerdo se debe dar la correcta cocción para que quede blando. Se recomienda cocer en una olla de presión.

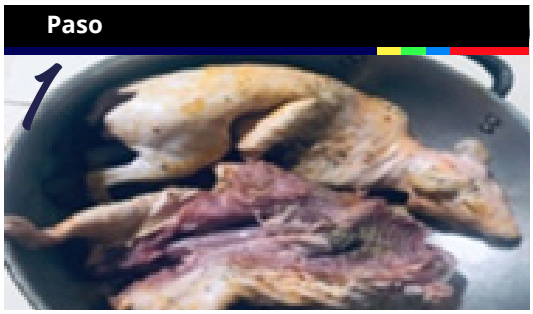
Receta No.50 Cuy Asado

El cuy asado es un plato típico con mucha tradición en la ciudad de Cuenca, donde su consumo es mucho mayor que en cualquier otra ciudad del país. Según los registros históricos, el cuy fue domesticado en la época incaica y se lo utilizaba para los sacrificios como ofrenda a los dioses de la naturaleza. Pero también como alimento diario porque su carne es muy sabrosa, tiene alto contenido de proteínas y se lo puede preparar de diferentes maneras.

Tiempo de preparación: 4 horas
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de géneros cárnicos
No. Porciones: 1 porción de 350 gr

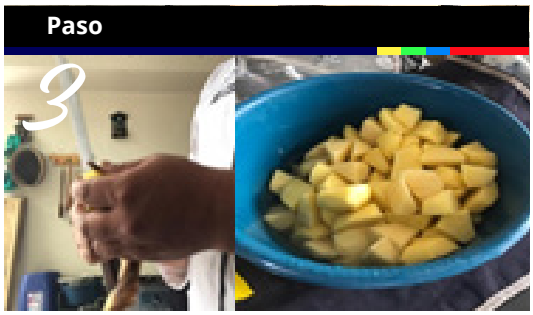
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Cuy	Unidad	1	Adecuado para el asado
Achiote	Mililitros	50	En aceite
Sal	c/n	c/n	
Pimienta	c/n	c/n	
Orégano	Gramos	40	
Ajo	Gramos	40	Pasta
Papa chola	Gramos	100	Lavar, pelar y cocinar
Cebolla larga	Gramos	50	Brunoise fino
Achiote	Mililitros	40	
Pimienta	c/n	c/n	
Sal	c/n	c/n	
Ajo	Gramos	30	
Comino	Gramos	15	
Orégano	Gramos	25	
Bouquet garni	Unidad	1	
Hierba buena Seca	Gramos	10	
Agua	Mililitros	350	
Leche	Mililitros	100	

Procedimiento:



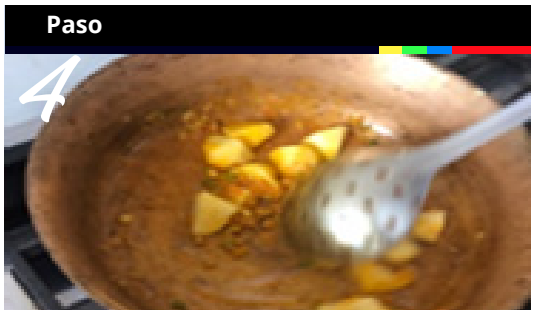
Colocar el cuy en un bowl junto con el achiote, sal en grano, pimiento, cebolla, orégano y el ajo y dejar adobar un día antes para potenciar el sabor

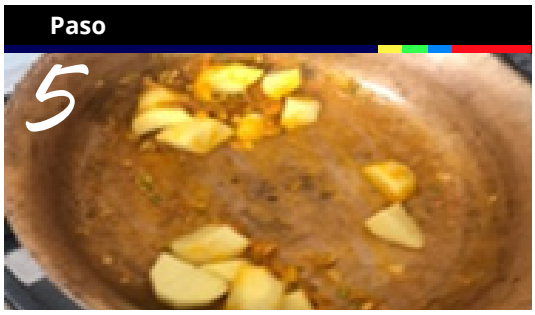
Encender el asador, en esta ocasión se utilizará una parrilla. Colocar el cuy y darle vueltas hasta que su piel este crocante y su carne blanda aproximadamente 3 horas en carbón a fuego bajo



Una vez que se encuentra el cuy asándose, pelar las papas

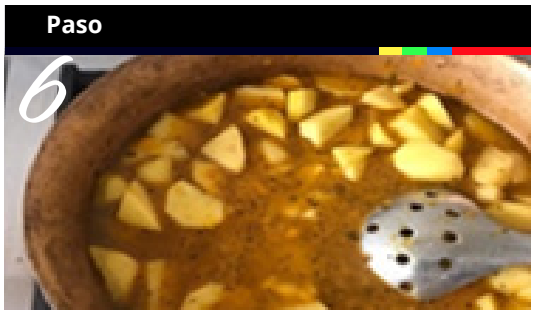
Una vez peladas las papas, realizar un refrito de cebolla, achiote y ajo





Verificar que la cebolla del refrito esté translucida, si ya está, colocar las papas por unos 5 minutos y saltear

Una vez listas las papas, rectificar sabores, y agregar comino, orégano y el agua.
Cocer aproximadamente por 15 minutos



Después de los 15 minutos, agregar la hierba buena y la leche para que ligue la salsa.
Rectificando sabores al final

Producto final.
Una vez asado el cuy y terminada la salsa, se puede montar el plato y acompañar con una ensalada de su elección.

Notas:

La piel del cuy debe estar crocante.

Su carne deber ser blanda y jugosa.

El cuy debe ser tierno para una mejor cocción.

Panes, Postres, Bebidas, Salsas y Ajíes.

Es momento de dar paso a panes, postres, bebidas, salsas y ajíes tradiciones del Ecuador. Alimentos ideales para consumirse al final del almuerzo o cena, o, degustarlos entre comidas.

En este apartado enlistaremos algunos de los principales platillos correspondientes a cada una de estas categorías, su forma de preparación y tips para obtener resultados deliciosos.

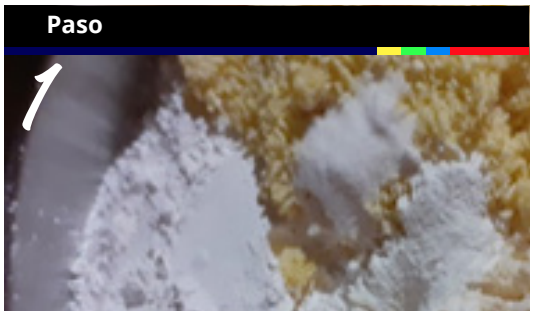
Receta No.51 Pan de Yuca

El origen del pan de yuca viene del agro de la provincia de Manabí, específicamente de las zonas de Chone y Tosagua. Se dice que esta preparación se remonta hace más de 100 años. Es un panecillo, que es elaborado con queso blanco molido, almidón de yuca cernido, huevos, polvo de hornear y sal; que se amasa y se forman pequeñas porciones en forma circular que terminan horneándose hasta que se inflan.

Tiempo de preparación: 4 horas
Técnica de preparación: Cortes de géneros, cocción de géneros cárnicos
No. Porciones: 12 porción de 30 gr

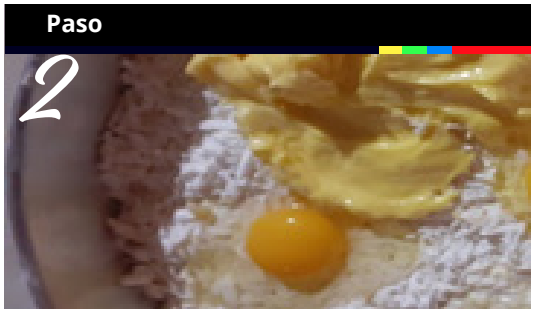
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Almidón de yuca	Gramos	500	
Queso mozzarella	Gramos	200	
Polvo de hornear	Gramos	15	
Mantequilla	Gramos	20	Temperatura ambiente
Huevos	Gramos	120	
Sal	c/n	c/n	

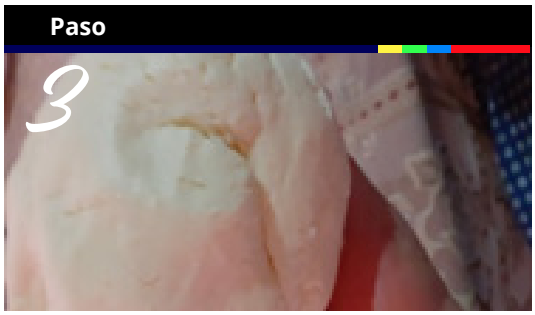
Procedimiento:



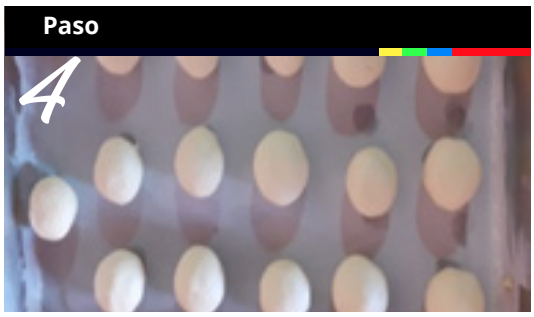
Combine la harina o almidón de yuca, el queso el polvo de hornear en un recipiente y mezclar bien

Agregar la mantequilla y los huevos en la mezcla anterior

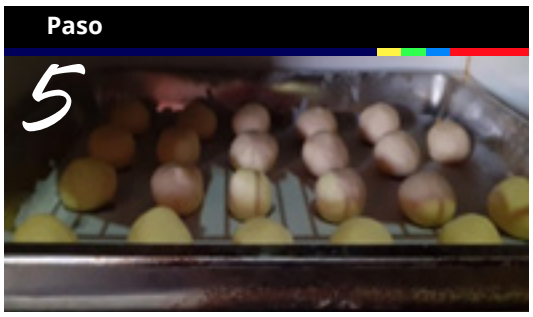




Amasar hasta tener una masa suave y homogénea

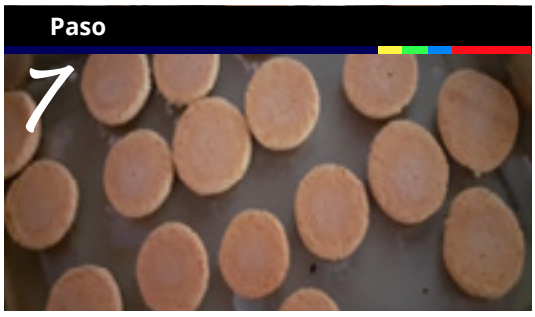


Precalentar el horno a 200ºC. Forme los panes en bolas pequeñitas de 35 gr y ponga en una lata engrasada

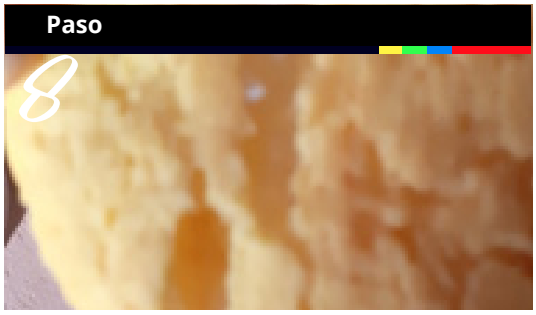


Para un mejor resultado ponga los panes en la refrigeradora, cubierto con papel film durante unos 30 minutos antes de hornear

Hornee por aproximadamente 7 minutos, o hasta que los panes estén dorados



Servir enseguida, solos o con algún otro acompañante idea



Producto final.

Nota: El horno debe estar precalentado a 200ºC

Receta No.52 Come y bebe

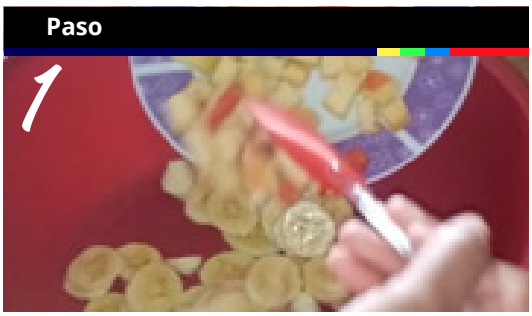
Esta preparación corresponde a una ensalada de frutas ecuatorianas, que tal como lo indica su nombre se puede comer y beber. Esta deliciosa y jugosa ensalada de frutas se prepara con papaya, bananos o guineos maduros, piña y jugo de naranja. Las frutas se pican en cubitos pequeñitos y se le añade suficiente jugo de naranja para hidratar y que se la pueda beber. También se puede servir esta ensalada de frutas como postre. La receta básica para él come y bebe siempre debe llevar papaya, banano y jugo de naranja.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de frutas
No. Porciones: 15 porciones de 94 gr

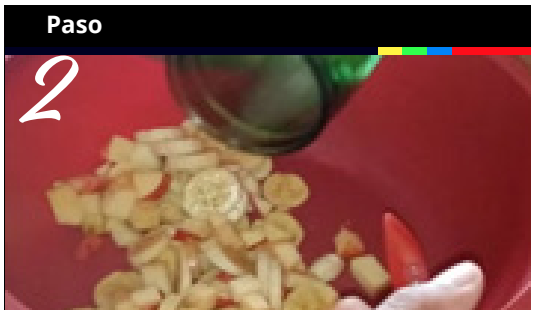
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Plátano	Gramos	125	Corte Rondelle
Manzana	Gramos	125	Corte Brunoisse
Piña	Gramos	250	Corte Brunoisse
Uvas	Gramos	125	Corte Brunoisse
Fresas	Gramos	125	Corte Brunoisse
Sandia	Gramos	125	Corte Brunoisse
Papaya	Gramos	250	Corte Brunoisse
Zumo de Naranja	Mililitros	250	
Zumo de Limón	Mililitros	30	
Azúcar	Gramos	75	

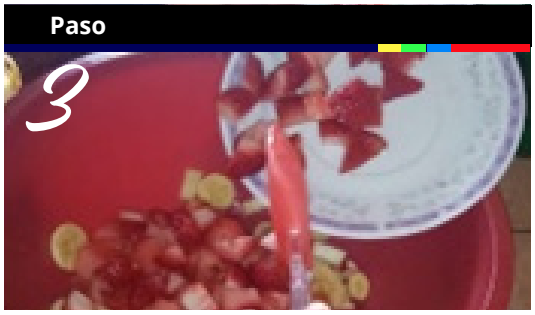
Procedimiento:

Mezcle en un bowl el plátano y las manzanas

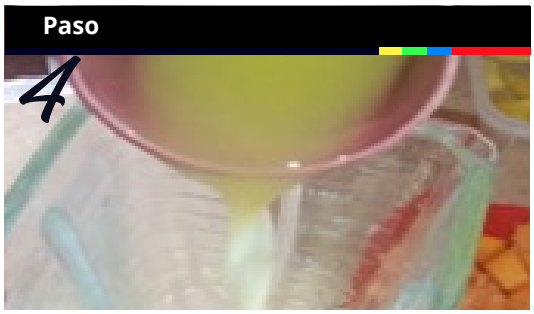


Agregue el zumo de limón y mezcle esto evitara que la manzana y el plátano se oxide

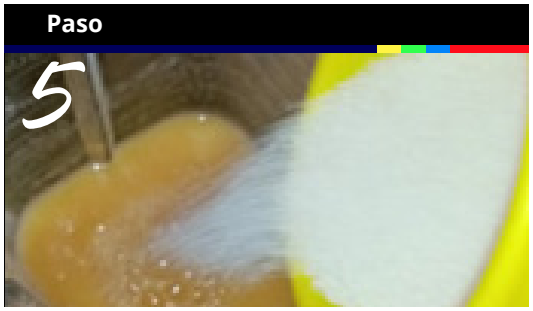




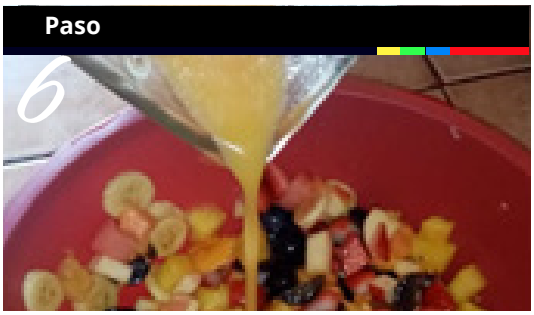
Agregue la sandía, fresas, uvas, papaya y la piña, de estos dos últimos ingredientes solo agregaremos la mitad ya que el resto lo utilizaremos en otro proceso



En la licuadora vamos a añadir el zumo de naranja, el restante de papaya y piña y después procedemos a licuar



Agregamos la azúcar y licuamos nuevamente



Una vez que ya tenemos el licuado procedemos a colocar en nuestra mezcla de frutas

Agregamos la azúcar y licuamos nuevamente.

Nota: Una vez finalizada la preparación de la ensalada, se la puede decorar a su gusto con frutas

Receta No.53 Pan de Leche

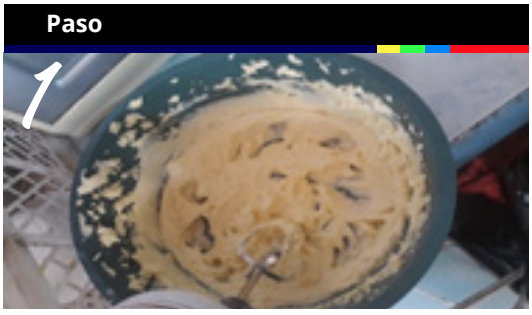
Caranqui una parroquia localizada en el cantón Ibarra en la provincia de Imbabura, se caracteriza además de su tranquilidad y arquitectura en la cual se destaca una plaza central colorida y su gastronomía. Los helados de crema y el pan de leche que se elaboran en esta localidad atraen a propios y turistas. Entre varias panaderías que elaboran este tradicional pan, el sabor se diferencia, pero la base principal para este es el quesillo tierno o cuajadita.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 10 porciones de 60 gr

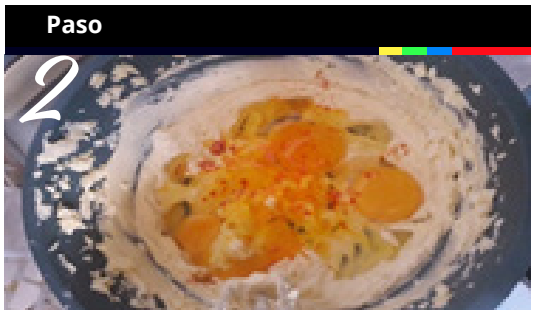
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina blanca	Gramos	340	Tamizar
Leche	Gramos	100	Entibiar
Sal	Gramos	4	
Azúcar	Gramos	50	
Huevos	Unidad	3	
Levadura	Gramos	15	Fresca en bloque
Polvo para hornear	Gramos	15	
Esencia de queso	Gramos	2	
Colorante amarillo	Gramos	1	

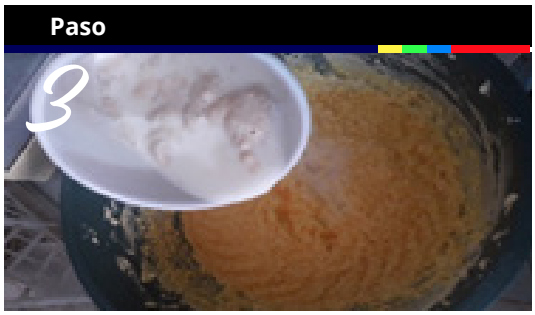
Procedimiento:

Bata la margarina y el azúcar hasta formar una crema



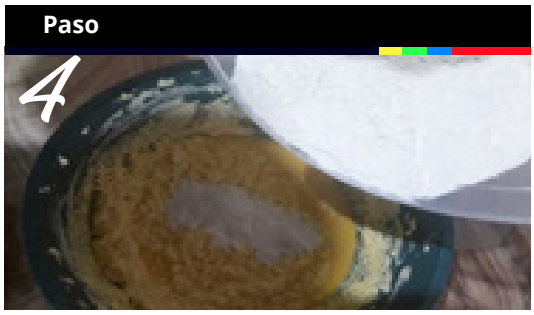
Incorpore huevos, esencia y colorante





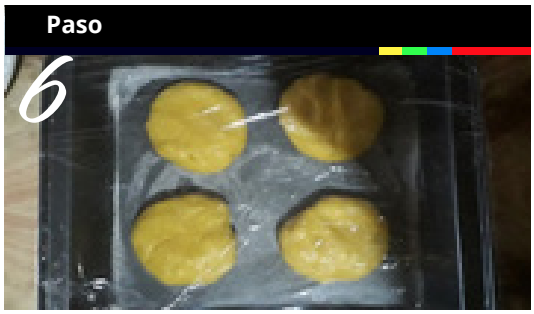
Incorpore la levadura disuelta en la leche

Finalmente incorpore harina mezclada con el polvo para hornear y la sal



Coloque en bandeja para horno porciones de 60 gramos

Deje fermentar durante 30 minutos y hornee a 180 grados centígrados por 20 minutos.



Nota: El horno debe encontrarse precalentado a 180°C antes de ingresar los panes.

Receta No.54 Allullas

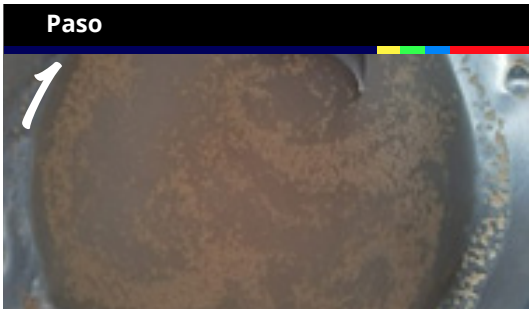
Este pan tradicional es originario de la ciudad de Latacunga, es tan popular que a la ciudad también se la conoce como "La tierra de las allullas". La identidad de la ciudad está impregnada por su deliciosa gastronomía, de donde también podemos degustar la famosa "Chugchucara". Este pan es un bocado de sal que se asemeja a una delicada galleta, y se lo acompaña con otro bocado tradicional que es el "queso de hoja", denominado así al encontrarse envuelto en una hoja de atsera, juntos y acompañados de una suculenta taza de café, constituyen una de las maravillas gastronómicas más representativas de Latacunga.

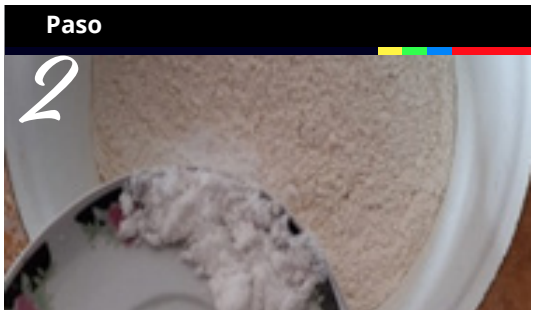
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 17 porciones de 60 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina	Gramo	1000	Tamizar y sin polvo de hornear
Sal	Gramos	20	Fina
Agua fría	Mililitros	500	
Margarina	Gramos	100	
Levadura fresca	Gramos	20	En bloque

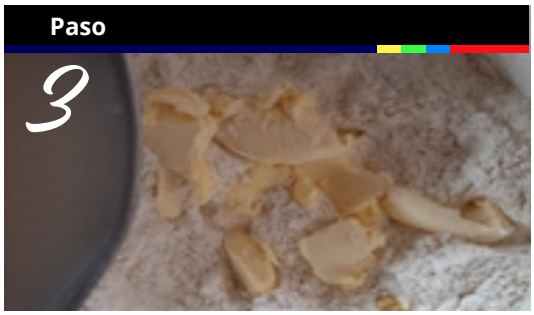
Procedimiento:

Primero, Mezcla la levadura fresca con el agua fría, hasta que se disuelva la levadura



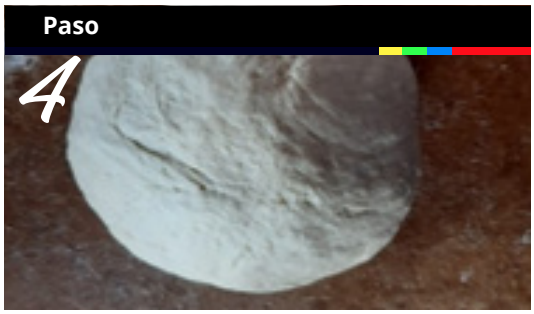


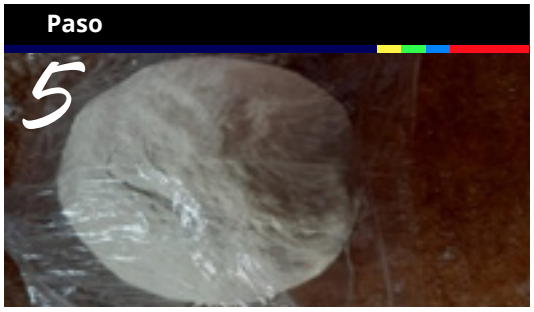
A la harina agregue la sal y mezclamos muy bien



Agregue la margarina y el agua fría con levadura y mezclamos hasta que se incorporen

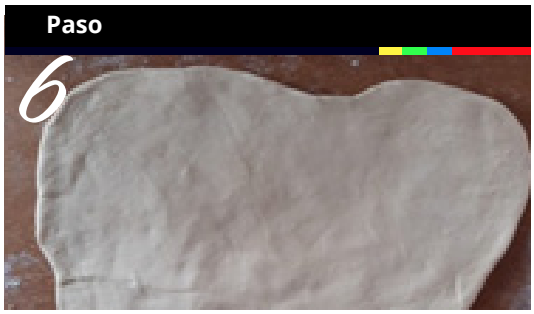
Amase la masa por 10 minutos hasta que la masa ya no se pegue al mesón, con la técnica de amasado en cruz

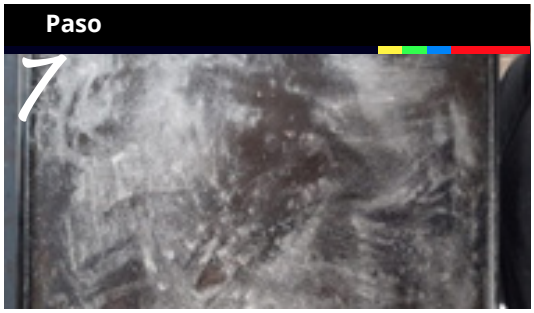




Repose la masa cubierto con papel film. Por 10 minutos

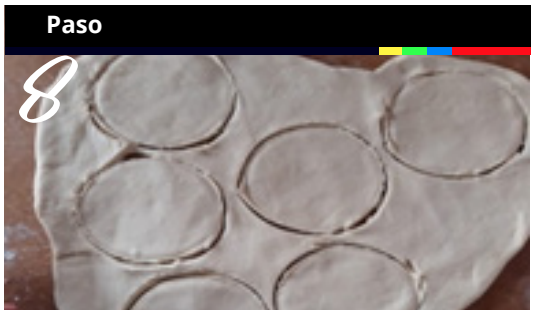
Con un rodillo aplane la masa hasta que quede con un grosor de 5 milímetros

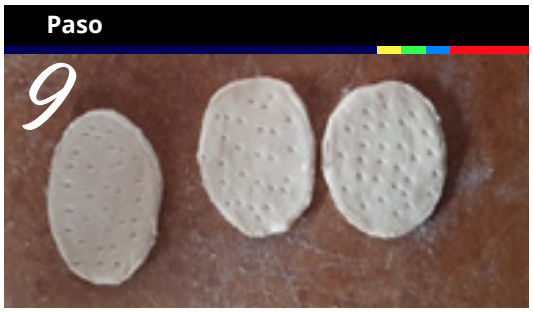




Prepare la lata esparciendo un poco de harina por toda la superficie de la lata. (no use materia grasa)

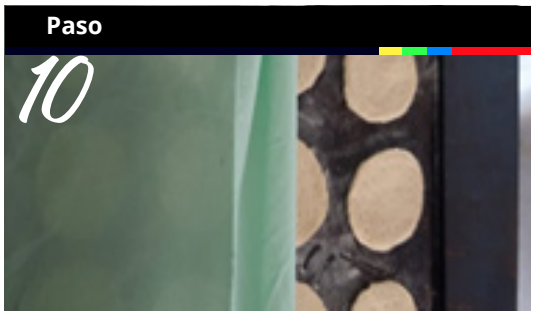
Con ayuda de un molde o un plato, recorte la masa en círculos, procure que el molde no sea tan pequeño. (Un molde de 11 centímetros es ideal.)





Con un tenedor perforamos las masas ya moldeadas, por toda la superficie

Coloque las masas circulares en la lata y la dejamos reposar por 30 minutos, cubiertos con papel film. Hasta eso precalentamos el horno a 210 grados



Ya finalizado el reposo, lleve las allullas al horno a 210 grados y hornee por 20 minutos

Saque del horno cuando ya estén doradas las allullas.

Receta No.55 Pan de Maiz

El maíz es un alimento que fue cultivado desde tiempos ancestrales por los primeros habitantes de América, de ahí data su importancia puesto que formaba parte de la dieta diaria de todos estos pueblos. Actualmente este alimento aún se lo utiliza para alimentar a los habitantes de este territorio. En el Ecuador su uso es muy popular, y una de las recetas en las que se aplica este género es el pan de maíz, que se trata de un pan elaborado en conjunto con harina de trigo y de maíz. Su consumo es más habitual a lo largo de la zona Andina que en la Costa y Amazonía.

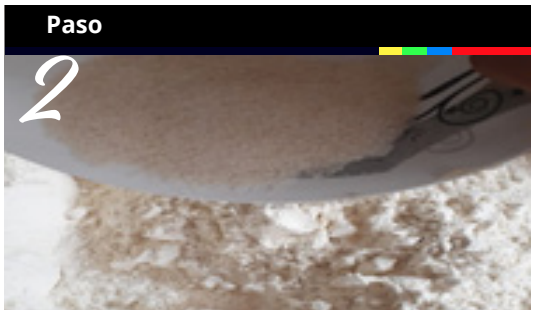
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 50 porciones de 60 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina blanca	Gramos	1000	
Harina de maíz	Gramos	500	
Agua	Militros	1000	
Azúcar	Gramos	20	
Sal	Gramos	10	
Levadura	Gramos	20	Fresca
Queso	Gramos	50	
Manteca de cerdo	Gramos	40	Derretida
Mantequilla	Gramos	20	Derretida

Procedimiento:

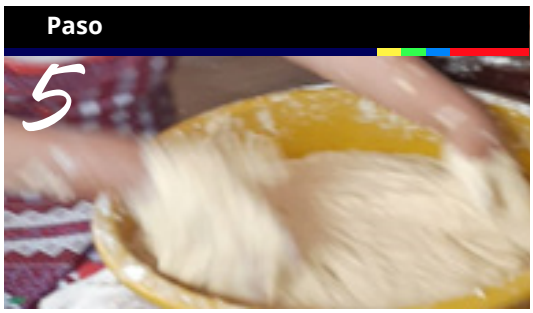
Tamizar los dos tipos de harina

Añadir sal, azúcar y levadura



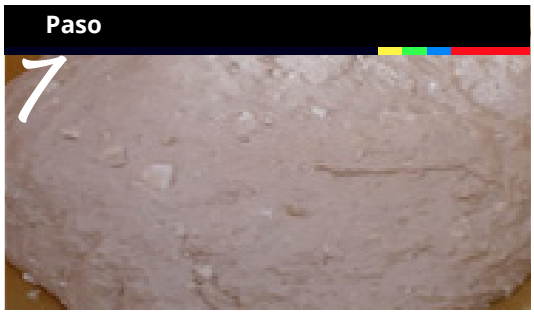
Añadir agua tibia

Añadir la manteca de cerdo y la mantequilla



Remover la masa

Añadir el queso



Dejar reposar por aproximadamente una hora

Formar bolitas de 60 gramos y dejar reposar nuevamente, mientras tanto se debe precalentar el horno a 180 grados centígrados

Dejar cocer el producto aproximadamente por 40 minutos, sacar del horno y dejar enfriar.

Receta No.56 Dulce de Guayaba

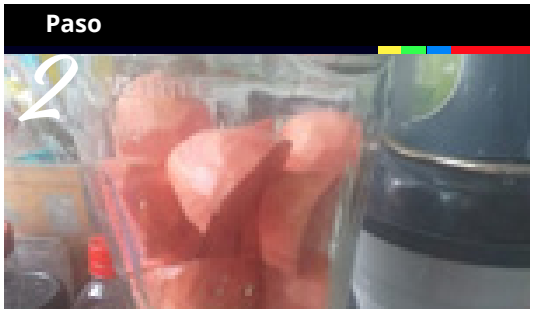
Al dulce de guayaba se lo puede considerar originario de Latinoamérica, posiblemente de lugares como Brasil o Colombia. Esta fruta se encuentra en casi todas las zonas subtropicales y tropicales del mundo. El dulce se prepara empleando una olla y un fogón, se lo endulza con azúcar o panela y se lo deja cocinar a fuego bajo revolviendo constantemente durante una hora hasta que tenga punto. Hoy en día se sigue conservando la receta original, pero con un numero variado de presentaciones.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción a fuego lento
No. Porciones: 1 porción de 400 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	100	
Azúcar	Gramos	300	
Guayaba	Gramos	908	Pelar

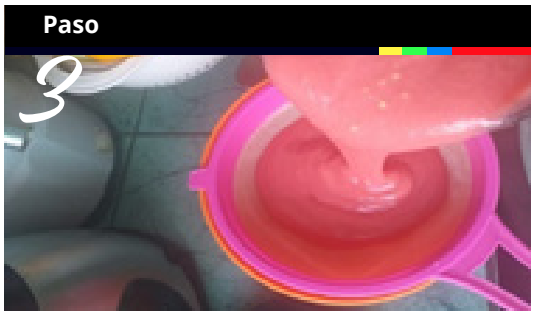
Procedimiento:

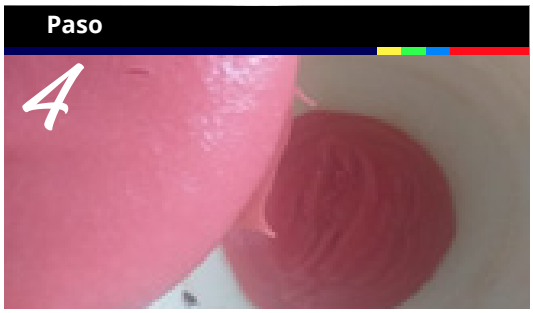
Pelar las guayabas



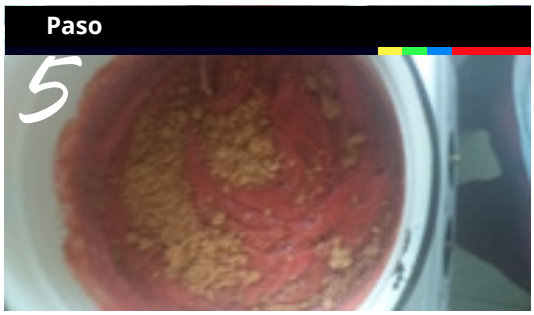
En una licuadora disponer la azúcar conel agua y luego licuar con la fruta, agregándola una a una

Después de licuar todo, se debe cernir la mezcla

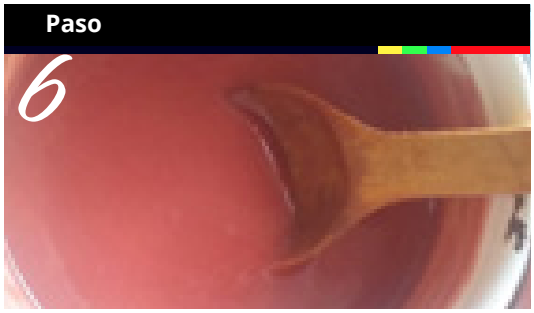




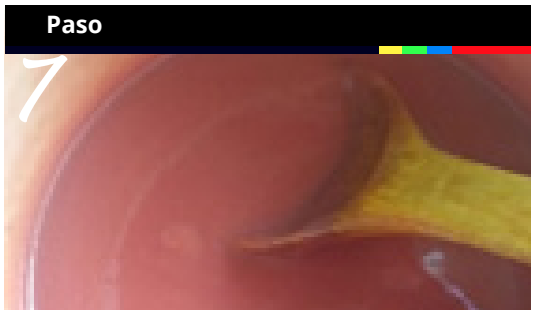
Después de cernir la mezcla la llevaremos a una olla aparte a fuego lento.



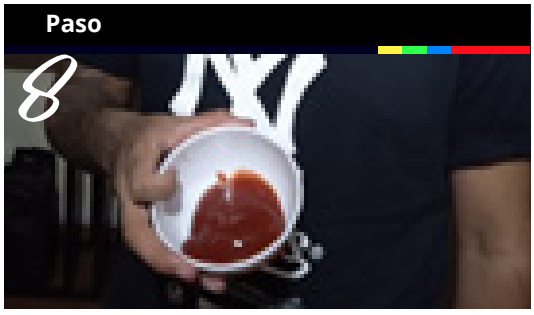
Añadiremos 300 gramos de azúcar, sea morena o blanca



Con una cuchara de madera batimos constantemente por un aproximado de 30 mins



Cuando el dulce este hirviendo no debemos dejar de batir, esto para evitar que se queme



Dejar cocer el producto aproximadamente por 40 minutos, sacar del horno y dejar enfriar
Producto final.

Nota: Luego de finalizar la cocción del dulce, se debe dejar reposar por una hora.

Receta No.57 Tortillas de Tiesto

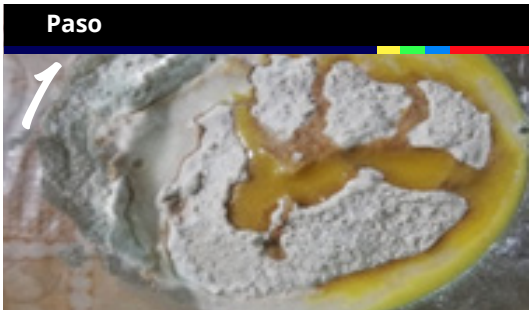
Las tortillas de tiesto se consideran un patrimonio gastronómico de los pueblos indígenas del Ecuador. Son elaboradas a base de maíz, trigo, sal, azúcar, huevos, mantequilla, manteca de cerdo y levadura. Ingredientes que se mezclan manualmente para luego formar bolitas que se estirarán para colocarlas sobre un tiesto de barro cocido y tostarlas. Se las considera un bocadillo saludable puesto que se utiliza harina de segunda en su elaboración, y no requieren de aceite para cocerlas, no se pegan en el tiesto de barro. Según la historia ecuatoriana, el tiesto de barro se ha utilizado desde las épocas precolombinas por los indígenas, quienes elaboraban no solo este tipo de utensilios, sino una variada gama para usos gastronómicos.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 4 porciones de 85 gr

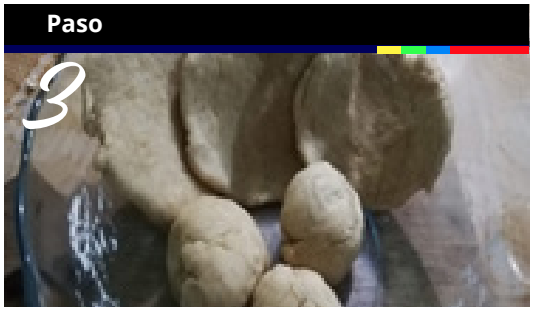
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina de maíz	Gramos	226	
Harina de trigo	Gramos	200	Sin refinar
Leche	Mililitros	237	
Sal	Gramos	10	
Azúcar	Gramos	5	
Mantequilla	Gramos	60	
Levadura	Gramos	10	

Procedimiento:

En un recipiente verter todos los ingredientes

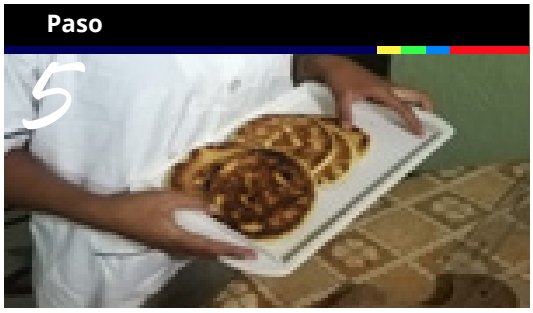


Amasar fuerte hasta tener una textura suave, dejar reposar por 20 minutos aproximadamente



Hacer bolas y luego adelgazarlas con un bolillo sobre una tabla de amasar

Tostarlas en un tiesto (de no tenerlo, utilizar una sartén de teflón, hasta que tomen su color característico de ambos lados



Dejar cocer el producto aproximadamente por 40 minutos y dejar enfriar.

Receta No.58 Elaboración de pan dulce

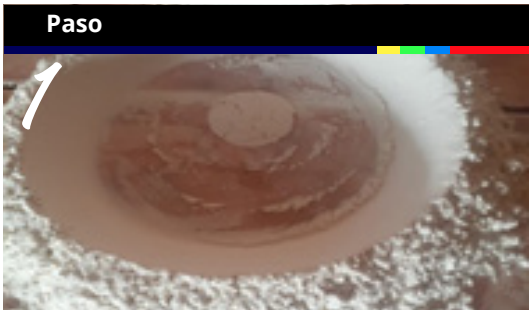
En Ecuador, se conoce como pan dulce, pan de dulce, pan galleta o pan de azúcar a las variedades del pan que se elaboran con una alta cantidad de azúcar u otro endulzante. El pan de dulce se diferencia de los demás panes por la concentración de azúcar que lleva, por lo que se lo puede considerar un postre. La creación del pan de dulce en Ecuador fue influenciada por los franceses y españoles que fueron los que introdujeron productos horneados, como panecillos crujientes y baguettes en Ecuador. Esto inspiró a los pueblos indígenas para crear diferentes tipos de dulces de pan. El pan es considerado como uno de los alimentos más económicos y por lo tanto más consumidos en Ecuador.

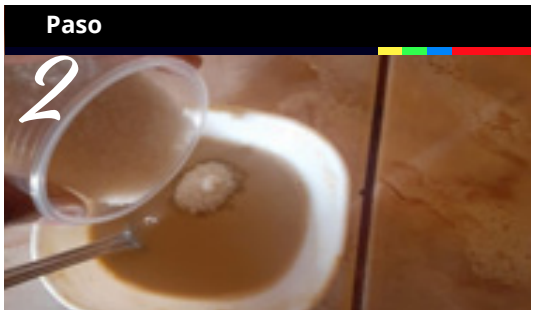
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 4 porciones de 80 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	357	
Levadura fresca	Gramos	50	en bloque
Harina	Gramos	1000	
Sal	Gramos	10	
Huevos	Unidad	3	
Esencia de vainilla	Mililitros	10	
Mantequilla	Gramos	150	

Procedimiento:

Formar un volcán con la harina y en el centro colocar el agua tibia a 27 grados centígrados y la levadura. Asegurarse de utilizar el termómetro para verificar este parámetro. En los extremos del volcán colocar los 10 gr de sal a su rededor

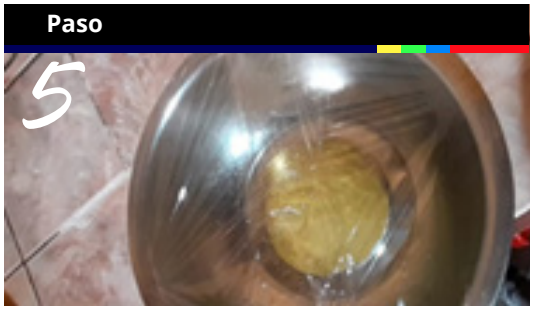




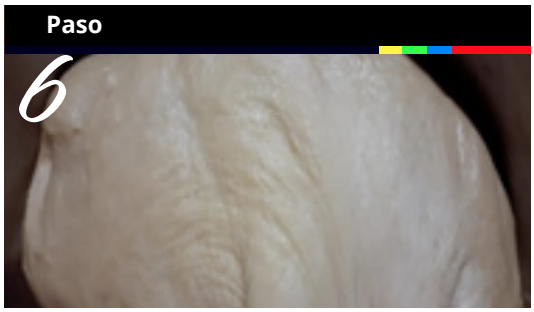
Mezclar la levadura junto un poco de agua tibia y agregar también una parte de azúcar

Dentro del cráter colocar todos los ingredientes, procurando que se mantengan dentro del cráter

Juntar todos los ingredientes hasta formar una masa que no se pega en el mesón. Amasar por lo menos 30 minutos. Utilizar la técnica de amasado manual en cruz, que consiste en alternar sus manos mientras amasa



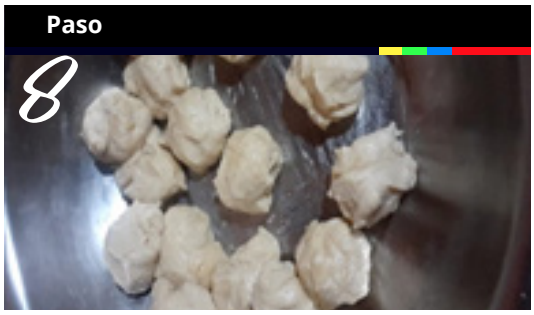
Dejar reposar en un ambiente cálido por 20 minutos tapando la masa con un limpión o papel film evitando que la misma se seque. El ambiente cálido puede formarse prendiendo el horno con antelación a 100 grados centígrados, dejando la puerta abierta



Después que transcurrió los 20 minutos de reposo y al ver que la masa dobla su tamaño, empezar a darle forma para comenzar con la cocción deseada

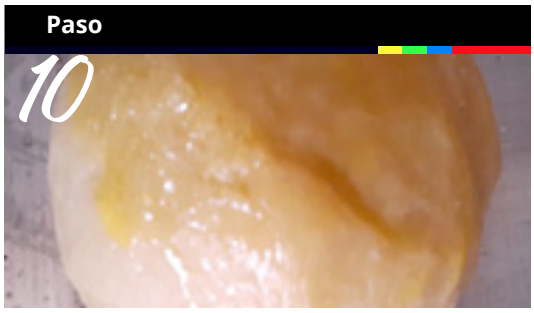
Amasar manualmente procurando que el pan tome una forma alargada y tratando de formar la ovalada tradicional, para que de esta manera se pueda porcionarla mejor. Dejar reposar 10 minutos más

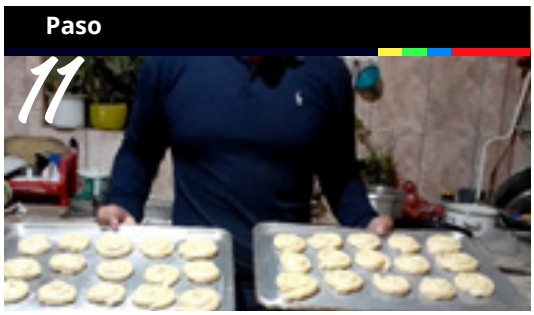
Recortar la masa, de aproximadamente 80gr por unidas para este proceso realizarlo preferentemente con una balanza para verificar el peso. Repetir el proceso hasta tenerlas lista para el reposo directo en la lata previamente engrasada. Deje reposar 10 minutos más



Ordenar y separar a una distancia prudente las masas para evitar que se fusionen una con la otra. Colocarlas en una lata previamente engrasada.
Precalentar el horno a unos 180 grados centígrados

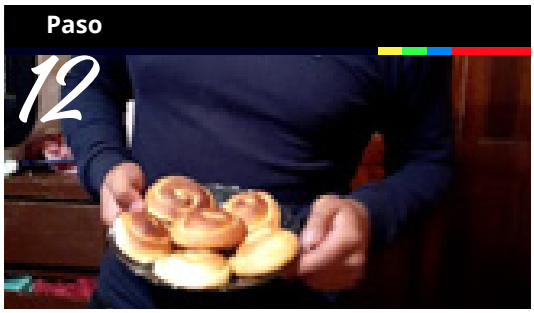
Con ayuda de una brocha pintar un poco de huevo batido para darle una cubertura crujiente y una mejor presentación.
Si gusta puede colocar una pizca de azúcar encima, repetir este proceso sobre todos los panes





Colocar la bandeja del pan dentro del horno previamente calentado a 180º por 15 minutos aproximadamente

Dejar cocer el producto aproximadamente por 40 minutos, sacar del horno y dejar enfriar
Producto final.



Nota: Durante el proceso de fermentación se recomienda que esté a una temperatura de 27°C y tome un reposo recomendado de 30 minutos.

Receta No.59 Guagua de pan

Las guaguas de pan son panes dulces en forma de muñecos. La palabra guagua proviene del quichua que significa niño o bebé. Es una tradición ecuatoriana comer estas figuras de pan, junto con una bebida de maíz negro con frutas llamada colada morada, durante el Día de los Difuntos. Las costumbres y tradiciones de este día varían de una ciudad a otra, por ejemplo: en Loja, es costumbre que los padrinos les regalen una guagua de pan a sus ahijados durante esta época, en otras ciudades también las hacen en forma de caballos dependiendo de las costumbres de cada región del Ecuador.

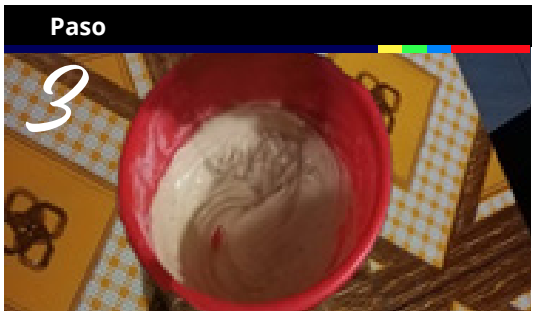
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 4 porciones de 80 gr10 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina de trigo	Gramos	754	
Levadura fresca	Gramos	5	En sobre granulada
Mantequilla	Gramos	113	Temperatura ambiente
Leche	Mililitros	160	
Huevos	Unidades	4	
Sal	Gramos	15	
Azúcar	Gramos	15	
Glaseado	Gramos	7	Azul, rosado, na ranja, verde, morado
Mermelada de mora	Gramos	50	Refrigerada
Esencia de vainilla	Mililitros	5	En frasco de 100 ml

Procedimiento:

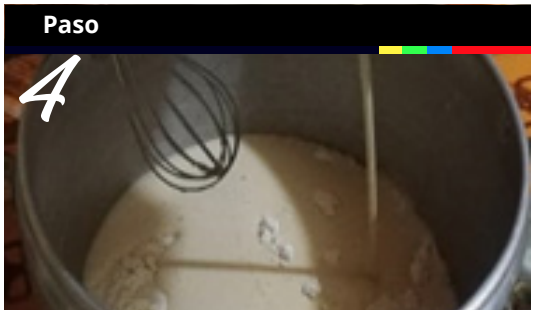
Colocar en un tazón la leche tibia y agregar la sal, el azúcar y la levadura

Mezclar hasta que ésta se disuelva.



Añadir 3 cucharadas de harina, mezclar, tapar y dejar reposar por 15 minutos

Cuando la preparación ya esté lista agregar la mantequilla o margarina, mezclar la harina poco a poco hasta formar una masa suave y dejar reposar aproximadamente 2 horas

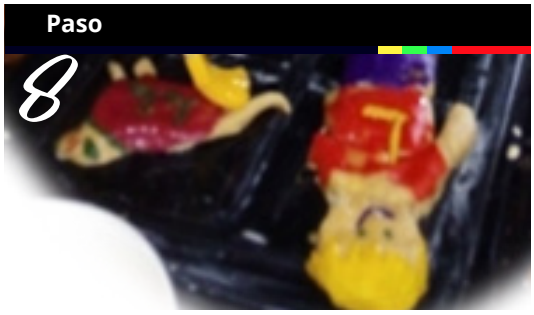


Colocar la masa en la mesa enharinada y amasar durante 15 para que se compacte

Tomar pequeñas porciones de masa, extender hasta obtener una capa fina, colocar una cucharada del relleno que quiera usar en la parte superior de la masa estirada: chocolate, dulce de guayaba, mermelada de frutas, dulce de leche, etc

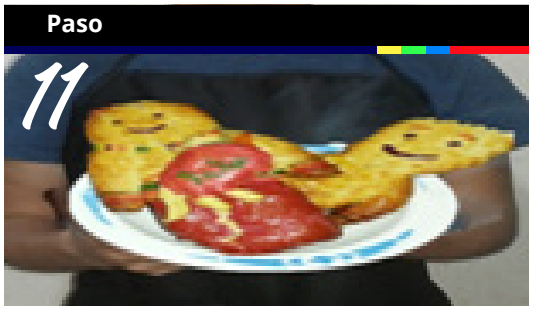
Ya con la masa y el relleno listo formar muñecos (cabeza, cuerpo, brazos y piernas). Decorar a su gusto

Batir los huevos en un bowl y pintar los muñecos utilizando la brocha



Colocar las guaguas en las latas engrasadas y polvorear la lata con harina. Dejar reposar en un lugar abrigado durante 10 minutos, mientras se precalienta el horno a 180 °C

Colocar la lata con los muñecos ya listos y hornee durante 20 a 30 minutos a una temperatura de 180°C



Deguste las guaguas de pan con una rica colada morada, café o leche.

Nota: El horno debe estar precalentado a 180° C, mientras se deja reposar la masa de 10 a 15 minutos.

Receta No.60 Helado de Paila

El helado de paila es tradicional de la ciudad de Ibarra, se lo prepara usando una paila de cobre y jugo natural, prácticamente el helado de paila es jugo natural congelado de una manera bastante inusual. Esta tradición de los helados de paila tiene mucho tiempo en el país, pues empezó aproximadamente desde 1890. Los sabores más populares son moras, naranjilla, coco, frutilla, mango, tomate de árbol y maracuyá, sin embargo, muchos artesanos han innovado con sabores como mocaccino, oreo, menta, almendras, ron pasas, leche y chocolate.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de helado de paila
No. Porciones: 1 porción de 1 libra

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Mora fresca	Mililitros	1000	Jugo de fruta
Azúcar	Gramos	227	

Procedimiento:

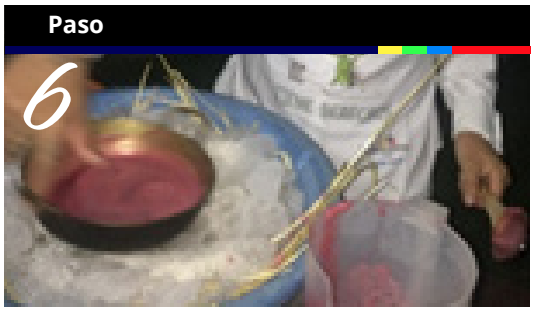
La preparación comienza con la purga o limpieza de la paila de bronce. Este procedimiento lo realiza con sal y limón lo que hace sacar el óxido; hacer siempre que se vaya a utilizar la paila, tiene que quedar brillante

El siguiente paso es picar el hielo y vaciarlo dentro de la batea, que ya tiene en su interior paja de monte. Luego se le agrega la sal granulada y se mezcla

Sobre esa base, se coloca la paila de bronce, ya limpia, y con el mismo recipiente hace "una cama" para que encaje. En ese momento, el preparador le comienza a dar vueltas al recipiente durante varios minutos para que no se adhiera el hielo y se enfríe bien

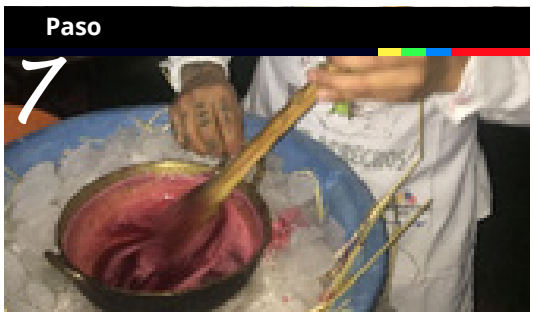
Se hace el licuado con azúcar moderada (las cantidades son un secreto de la receta) y se cierne en un cedazo de cerda de caballo

Una vez dispuestos todos los elementos, se arroja el jugo de fruta dentro de la paila. La cantidad dependerá del tamaño del recipiente, aunque usualmente se trabaja con un litro



Es entonces cuando paila comienza a dar vueltas, "El centro siempre va a ser el punto más frío, con este movimiento buscamos que el resto del jugo se vaya a los lados y nos deje una fina capa en el centro

La capa de helado se va ampliando a medida que el resto de la paila se va enfriando. En ese momento, el preparador introduce una paleta de palo para evitar dañar el recipiente de bronce, mientras va recogiendo y removiendo el producto



El helado tiene que quedar cremoso, natural, con sabor intenso a la fruta y que resalte su textura y su color

Nota: Se recomienda que al finalizar la preparación se lo sirva inmediatamente, o se lo congele a una temperatura igual o inferior a los -4°C.

Receta No.61 Elaboración de nogadas

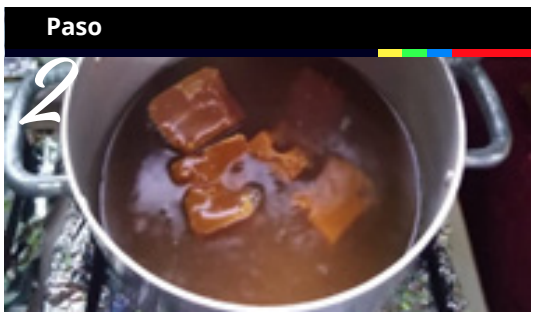
La elaboración de las nogadas es tradicional en la ciudad de Ibarra, su elaboración aún mantiene la característica de ser artesanal al utilizar recipientes grandes como ollas o pailas de bronce y su uso data desde hace más de 100 años. La principal materia prima que se utiliza es azúcar o panela y un fruto seco que se conoce como tocte. Se dice que las conocían como "el dulce de las casas grandes", denominación que hace referencia a los hacendados de la época, que consideraban a la nogada un postre.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción de caramelo
No. Porciones: 2 porciones de 500 gr

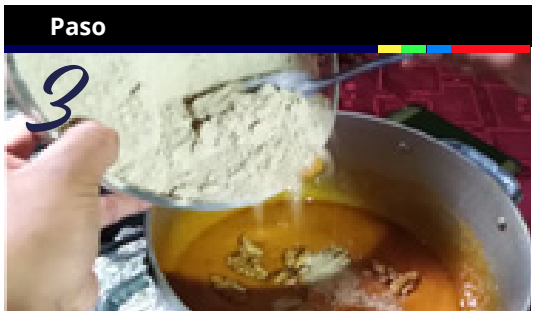
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Panela	Gramos	1000	Cortar en pedazos pequeños
Agua	Mililitros	1000	
Zumo de limón	Mililitros	5	
Máchica	Gramos	500	
Toctes	Gramos	500	Partir y reservar
Mantequilla	Gramos	100	

Procedimiento:

Picar la panela en pedazos

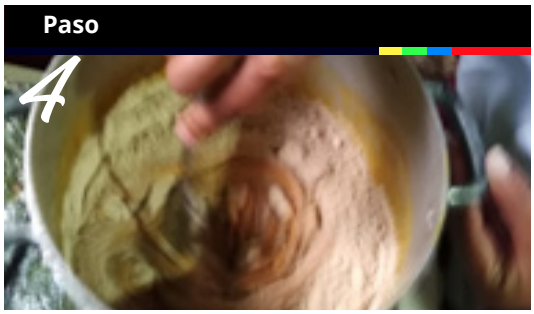


Hervir el agua e ir agregando los pedazos de panela hasta que esté al punto, agregar también el jugo de limón dejar hervir máximo una hora y media con la panela



Añadir el tocte, la máchica y la mantequilla

Batir bien hasta que todo se mezcle uniformemente

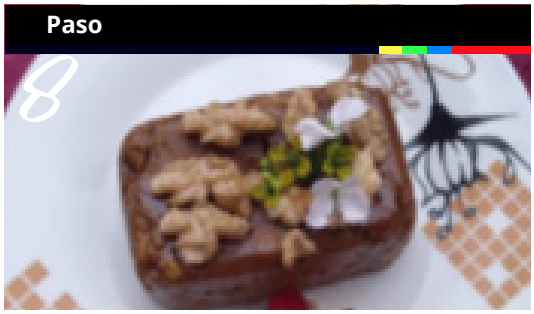


Engrasar el molde con mantequilla

Verter en el molde engrasado

Enfriar y cortar en cuadrados

Producto final.



Receta No.62 Panucha

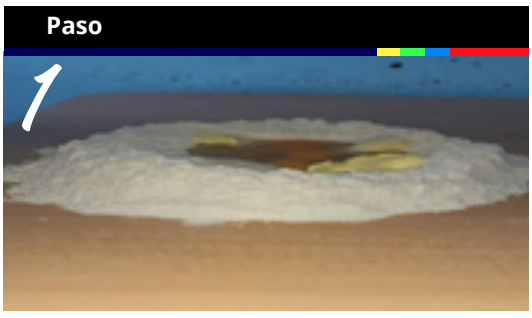
Las panuchas se consideran un postre tradicional de la zona norte del país, especialmente en las provincias andinas de Carchi e Imbabura. Su preparación es similar a la de los quimbolitos, con la característica de que la textura final de la masa es más seca y su cocción se la realiza en horno de leña.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 10 porciones de 75 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina de trigo	Gramos	454	
Agua	Mililitros	50	
Sal	Gramos	15	
Azúcar	Gramos	90	
Huevos	Unidad	3	
Margarina	Gramos	60	
Mejorador de masa	Gramos	5	
Levadura fresca	Gramos	14	
Colorante amarillo	Gramos	c/n	

Procedimiento:

Forme un volcán con la harina de trigo y en el centro coloque el agua, sal, azúcar, huevos, margarina, colorante, levadura y amase hasta lograr un poco de elasticidad



Junte con sus manos todos los ingredientes hasta formar una masa que no se pega en el mesón. Amase por lo menos de 20 a 30 minutos. Utilice la técnica de amasado manual en cruz, que consiste en alternar sus manos mientras amasa

Deje reposar en un ambiente cálido por 20 minutos tapándole muy bien hasta que la masa este en un punto donde este suave y flexible para manipular

Una vez concluido el tiempo del primer reposo, pese haciendo uso de la balanza, masa de 75 gr, bolee y coloque en bandeja para horno

Coloque en una bandeja las porciones, y dejar reposar durante 1 hora aproximadamente

Hornear durante 20 minutos a una temperatura de 190° C

Producto final.

Nota: Se debe realizar con harina de trigo y cada una pesa alrededor de 75 gr.

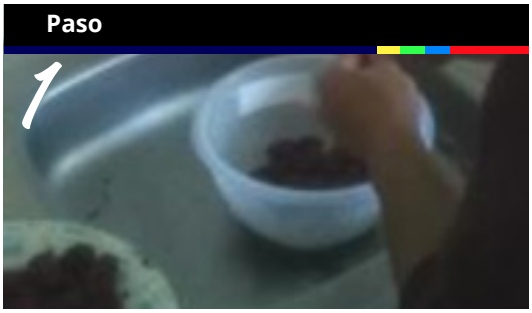
Receta No.63 Arrope de Mora

El arrope de mora es un jarabe tradicional y su elaboración se la sigue realizando manera artesanal. Tiene su origen en la ciudad de Ibarra junto con las nogadas, los habitantes de esta ciudad lo han preparado desde hace más de 100 años. Existen incluso registros que cuando se suscitó el terremoto de Ibarra de 1868, ya se preparaban estos dulces, y que los mostradores que utilizaban para su venta eran tan fuertes que ayudaron a salvar la vida de muchos ciudadanos durante este evento de la naturaleza.

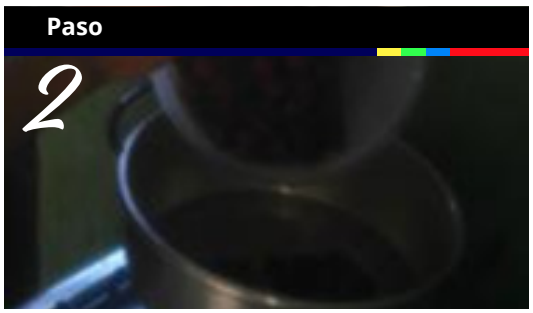
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción de frutas, Cocción de caramelo
No. Porciones: 2 porciones de 500 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Mora	Gramos	1000	Lavar
Azúcar	Gramos	1000	
Agua	Miliitro	500	
Limón	Unidad	1	Zumo

Procedimiento:

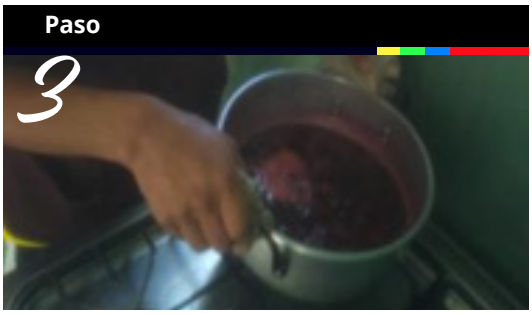


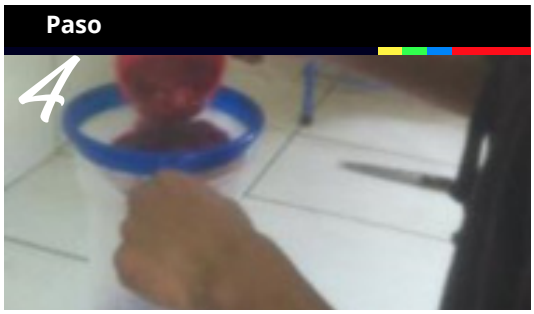
Lavar cuidadosamente las moras y eliminar todas las hojas y demás elementos no comestibles



Colocar las moras en una cazuela con medio litro de agua y se dejar calentar hasta que hierva

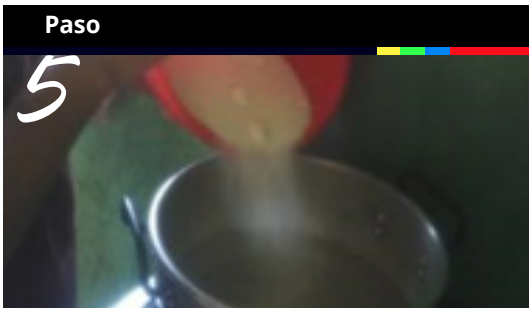
En cuanto las moras hiervan, retirar el recipiente del fuego y se mantener tapado durante 5 minutos





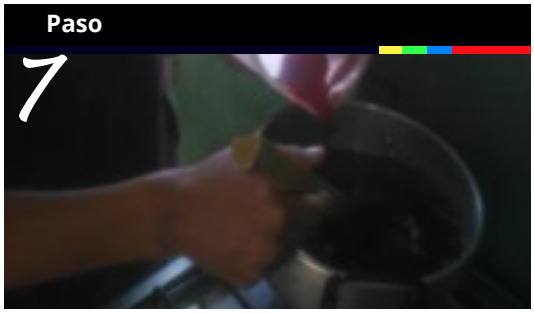
Retirar las moras, y pasar por un tamiz.
Lavar cuidadosamente el recipiente donde se han hervido

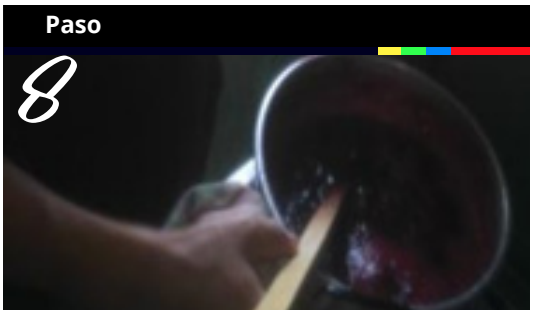
A continuación, colocar nuevamente el recipiente sobre el fuego con una taza de agua y luego verter el azúcar para realizar un almíbar



Añadir el zumo de limón y mantener removiendo hasta que hierva

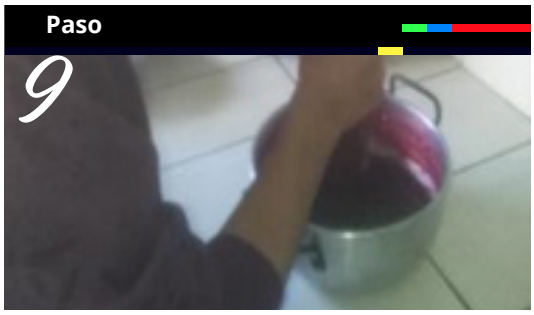
En cuanto el almíbar se encuentre listo, agregar el jugo de mora antes preparado y remover hasta obtener una mermelada espesa





Una vez que la preparación esté con una consistencia espeza, hayq ue retirarla del fuego y dejarla enfriar

En cuanto la mezcla este fría colocarlos en una botella y almacenar en un lugar ventilado



Producto final.

Nota: Cuando la preparación este en el fuego remover constantemente para evitar que el Arrope se queme.

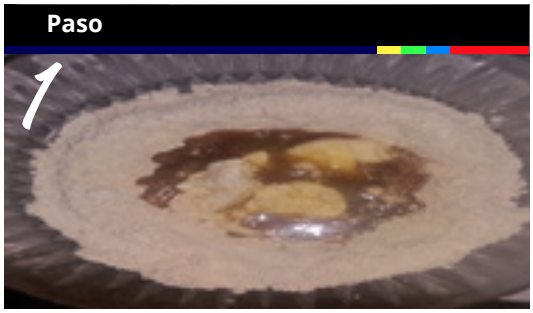
Receta No.64 Delicadas de maíz

Las delicadas de maíz son unas galletas elaboradas a base de maíz tostado y panela. Es una de las preparaciones más tradicionales de la zona andina del país, debido a la utilización del maíz como uno de los ingredientes principales en su elaboración. Cabe destacar que el maíz ha sido desde tiempos milenarios uno de los principales géneros alimenticios para los habitantes del continente.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 5 porciones de 100 gr

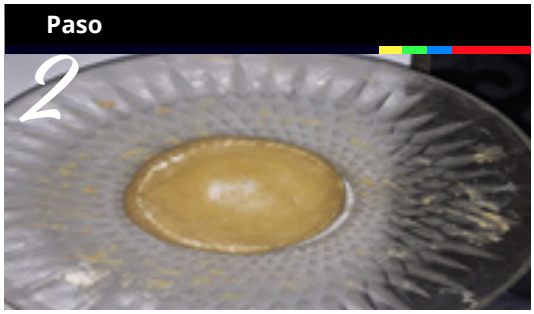
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Harina de maíz tostada	Gramos	150	
Mantequilla	Gramos	40	En bloque
Miel de panela	Mililitros	30	

Procedimiento:

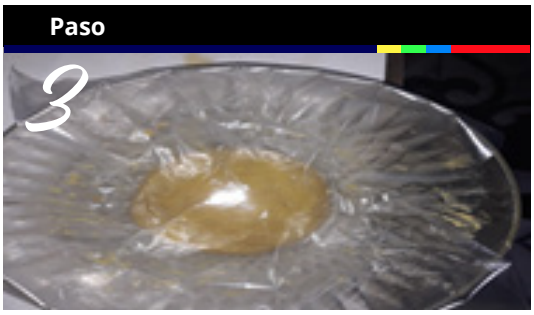


Formar un volcán con la harina de maíz tostada y en el centro colocar la miel de panela también incorporar la mantequilla

Juntar con sus manos todos los ingredientes hasta formar una masa que no se pega en el mesón. Amasar por lo menos 20 minutos. Utilice la técnica de amasado manual en cruz, que consiste en alternar sus manos mientras amasa

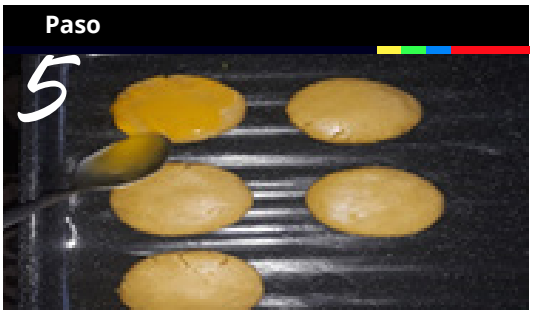


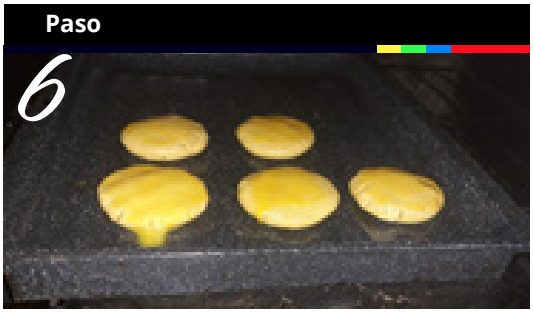
Dejar reposar en un ambiente cálido por 15 minutos tapando la masa con un limpión o papel film evitando que la masa se seque



Una vez concluido el tiempo del primer reposo, pesar 5 pedazos cada uno con un peso de 100 gr aproximadamente

Colocar en una bandeja las porciones, y pintar con huevo batido. Fermentar durante 30 minutos





Colocar la masa en el horno a 200 °C durante 20 minutos

Producto final.

Receta No.65 Dulce de sambo

El sambo es un alimento probablemente de origen mesoamericano utilizado en las cocinas andinas locales, mucho antes de la llegada de los españoles. Se dice que en tiempos prehispánicos se endulzaba con miel de abeja, penco u ocas cocidas. El postre se consume especialmente en junio, julio y agosto por ser temporada; en noviembre a pretexto de finados es utilizado para rellenar las guaguas de pan. En el Ecuador este fruto se desarrolla de forma silvestre en laderas y quebradas, principalmente de las provincias andinas que lo utilizan para elaborar sopas, coladas y dulces.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Postres y panes tradicionales
No. Porciones: 8 porciones de 350 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Sambo	Gramos	2000	Maduro
Panelas	Gramos	400	En bloque
Canela	Gramos	10	
Piña	Gramos	1500	Pelada y troceada

Procedimiento:

Paso 1

Con mucho cuidado y con la ayuda de un chuchillo se debe pelar el sambo, sacar todas las semillas y luego cortarlo en cubitos pequeños

Paso 2

Realizar el mismo proceso con la piña, se la utiliza para que de sabor al dulce de sambo

una vez cortados ambos ingredientes, colocar en una paila de bronce el sambo con 1 litro de agua y proceder a agregar la canela

Incorporar 4 cubitos de panela para que endulce el sambo

Una vez diluida la panela con la canela, colocar los cubitos de piña y empezar a mover con una cuchara de palo para que el dulce no se queme

Producto final: servir el dulce de sambo solo o con un pan, también puede ser utilizado como relleno para las empanadas.

Nota: Para poder realizar esta receta debemos conseguir un sambo maduro.

Receta No.66 Moncaibas

Durante la época republicana se inicia la producción del hojaldre y con esta masa se elaboran los aplanchados, las milhojas, los chimborazos y los caracoles. Las cabezas son otros dulces de la época, estos son rellenos de crema pastelera; durante estos años hay una mayor producción de trigo por lo tanto se empieza la elaboración de las moncaibas, los barquillos y los caballitos, asimismo, el suspiro y la espumilla, debido a que en este periodo se industrializa la producción de azúcar.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de masas, Cocción en horno
No. Porciones: 24 porciones de 50 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Azúcar	Gramos	250	Puede ser blanca o morena
Huevos	Unidades	3	Frescos
Manteca de cerdo sin sal	Gramos	250	Puede ser rempla zada con mante quilla sin sal o manteca vegetal
Harina	Gramos	500	Fresca
Bicarbonato	Gramos	10	Fresca
Grajeas	Gramos	c/n	Naturales de anís
Canela en polvo	Gramos	15	Natural molida

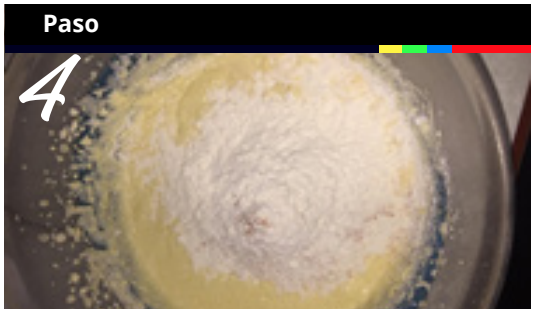
Procedimiento:

Mezclar las yemas de huevo con el azúcar, Batir durante 20 minutos

Agregue las 3 primeras cucharadas de manteca de cerdo, amasar durante 10 minutos más. Una vez puesta la manteca de cerdo

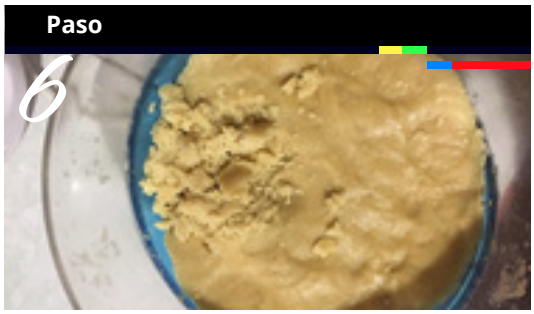
Mezcle la harina con el bicarbonato

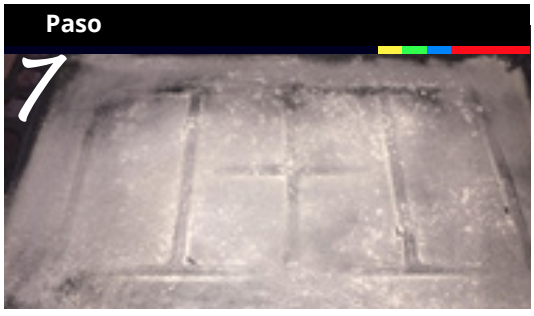
Adicionar la harina de a poco a poco



Cuando la masa este secándose agregar 3 cucharadas más de manteca de cerdo y amase su mezcla durante 10 minutos más

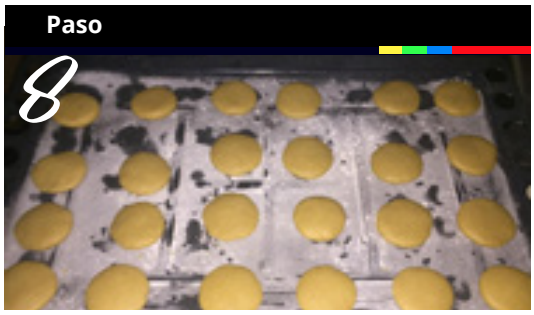
La masa resultante debe tener una consistencia quebradiza

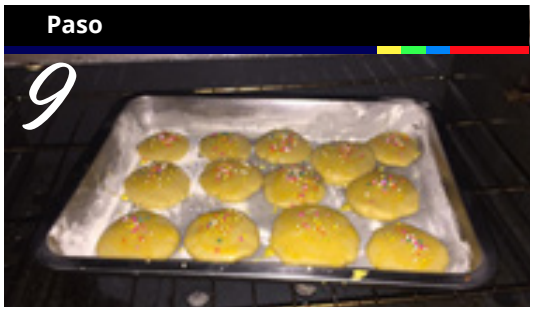




Precalentar el horno a 180°C y engrasar la lata con manteca y harina

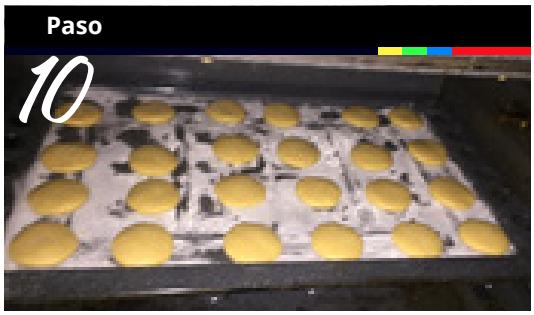
Moldee la masa por porciones





Pintar con clara de huevo y añadir sobre la superficie las grajeas de sabores

Métalas al horno a 180°C por 8 a 10 minutos aproximadamente



Dejar enfriar el producto durante 10 minutos

Producto final.

Nota: Precalentar el horno a 150° C, dejar reposar la masa de 5 a 6 minutos.

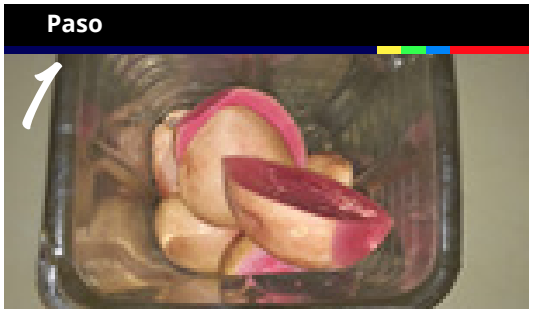
Receta No.67 Espumilla de Guayaba

La espumilla es considerada como uno de los postres tradicionales de la cocina ecuatoriana. Este postre parece un helado, pero tiene la particularidad de que no se derrite y es muy fácil de preparar. Es uno de los postres preferidos de los ecuatorianos, su delicioso sabor y su precio accesible lo hacen uno de los más apetecidos a nivel nacional. Se conoce que este postre fue un producto culinario introducido a través de los conventos y su mezcla con las frutas locales, como la guayaba, ha hecho que pase a ser parte de las tradiciones gastronómicas del Ecuador. No existe una fecha específica acerca de cuándo inició el consumo de este postre, sin embargo, existe registro de su presencia desde 1907.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Elaboración de merengue
No. Porciones: 6 porciones

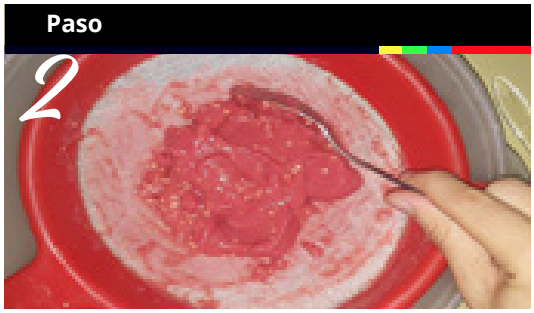
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Guayabas	Unidad	5	Cortadas a la mitad
Azúcar	Gramos	100	
Huevo	Unidad	2	Solo necesita remos la clara

Procedimiento:



Cortar las guayabas a la mitad y ponerlas en la licuadora sin agua, las licuamos hasta forma un puré

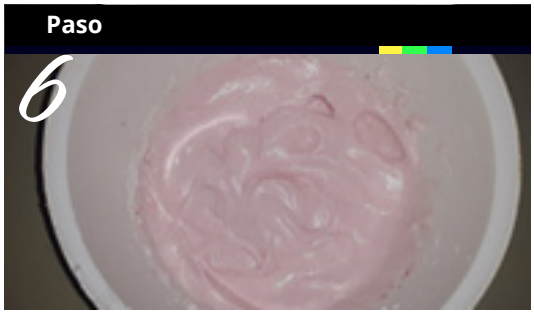
Ponemos el pure de guayaba en un cernidor y colocando un bowl por debajo empezamos a extraer la pulpa



Cuando ya este toda la pulpa cernida en el bowl ponemos el azúcar y mezclamos

En otro bowl ponemos las claras de huevo y las batiremos hasta a punto de nieve (esto quiere decir bien esponjosa)

Cuando las claras estén en el punto deseado iremos colocando la pulpa de guayaba poco a poco



Revolvemos o seguimos añadiendo hasta que sea una mezcla homogénea

Producto final.

Receta No.68 Colada Morada

El consumo de la colada morada se remonta a la época precolombina, en los territorios de lo que hoy se denomina Ecuador, las personas recolectaban frutas silvestres como el mortiño, las moras, las naranjillas e incluso las piñas de la zona subtropical. Con el transcurso del tiempo, el ritual ancestral indígena ha sufrido algunos cambios en cuanto a sus componentes gastronómicos. Para la elaboración de la colada morada – que antes se cocinaba en leña– se prescindía de la piña porque la naranjilla, fruta más fácil de conseguir en la Sierra, la podía sustituir. La colada morada representa y evoca la sangre del difunto. La bebida comienza ya a consumirse días antes del Día de Difuntos. En su connotación mística y familiar, la colada tiene que ver mucho con el ámbito espiritual de la cultura andina, y es parte del patrimonio cultural inmaterial del país.

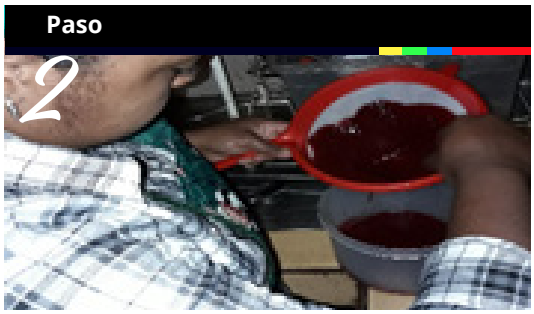
Tiempo de preparación: 3 horas
Técnica de preparación: Cortes de frutas, Cocción a baja temperatura, Texturización de bebidas a base de maicena
No. Porciones: 20 porciones de 200 ml

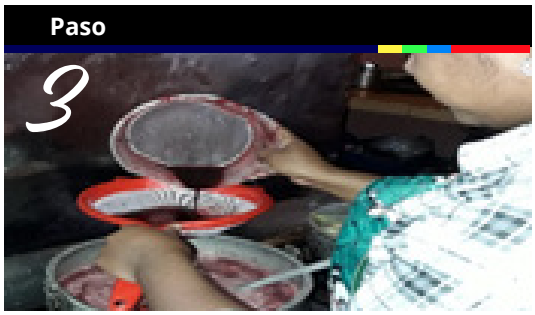
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Litros	6	
Mora fresca	Gramos	500	Lavar
Mortiño fresco	Gramos	250	Limpiar y lavar
Piña	Gramos	1500	Pelar y cortar en cubos
Fresas frescas	Gramos	500	Limpiar y cortar a la mitad
Azúcar blanca	Gramos	450	
Maicena	Gramos	225	
Ishpingo (flor de canela)	Unidad	1	
Clavos de olor	Unidad	5	
Pimientas de dulce	Unidad	5	
Rajas de canela	Unidad	5	

Procedimiento:

Licuar la mora y el mortiño

Cernir el jugo obtenido en un recipiente

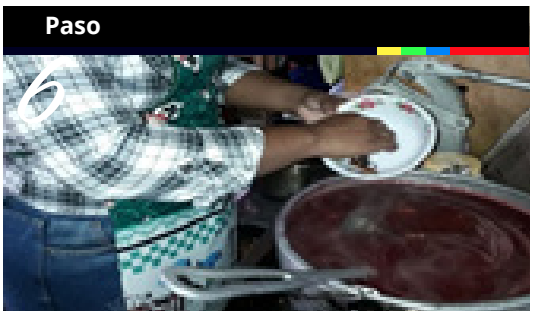




En una olla grande con 6 litros de agua añadir esta mezcla y dejar hervir durante 15 minutos

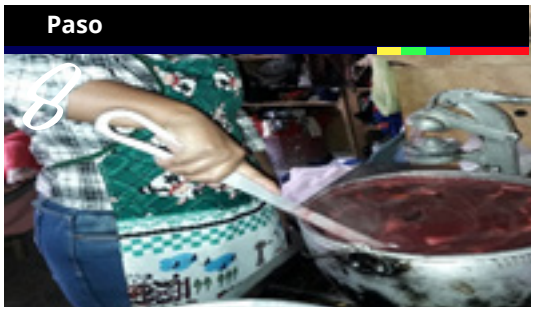
Licuar 100 ml de agua con maicena

Coloque esta mezcla en la olla grande que dejamos anteriormente con el jugo de las moras y mortiños, revolviendo constantemente y deje hervir



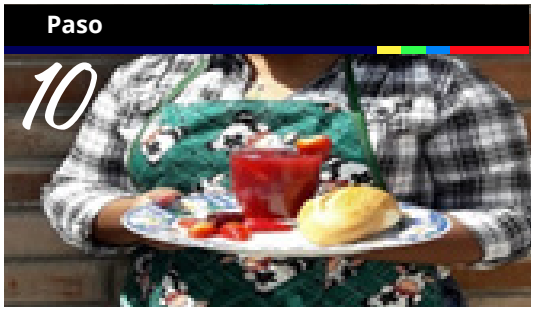
Añada la canela, clavo de olor, pimienta dulce y el ishpingo. Deje hervir durante unos 30 minutos revolviendo constantemente. Mantenga la misma a fuego medio

Coloque azúcar al gusto



Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue

Agregar los cubitos de la piña y fresa (depende del gusto) cocine durante 30 minutos y retire del fuego



Producto Final.

Receta No.69 Morocho dulce

La colada de morocho es una de las bebidas Ecuatorianas más tradicionales, por lo general se la encuentra en los puestos de comida ambulantes o en los mercados. La consistencia de esta bebida es similar a la de un batido espeso, que logra esa textura debido al maíz blanco que es utilizado para su elaboración. El morocho se puede servir en los desayunos, también es un excelente para acompañarlo con algún bocadillo durante la tarde, y puede también ser servido como postre.

Tiempo de preparación: 3 horas
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura, Texturización de bebidas a base de carbohidratos
No. Porciones: 6 porciones de 300 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Maíz morocho partido o trillado	Gramos	397	
Agua	Mililitros	2000	
Leche	Mililitros	2000	
Canela	Ramas	4	
Azúcar	Gramos	55	
Pasas	Gramos	110	
Canela molida	c/n	c/n	Para decorar

Procedimiento:

Paso 1

Durante la noche dejar el maíz morocho partido en remojo con los 2000 mililitros de agua

Colocar el morocho partido o tillado en un recipiente con agua y cernir hasta retirar los residuos innecesarios

Paso 2

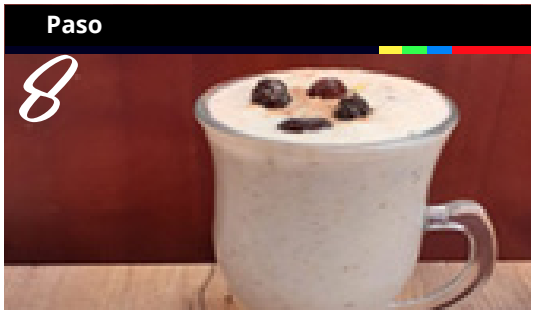
Colocar el morocho partido y los 2000 mililitros de leche en una olla

Cocinar a fuego lento hasta que el maíz este blando y tierno (alrededor de 3 horas)

Remover de vez en cuando para evitar que el maíz se pegue al fondo de la olla

Añadir el azúcar y las ramas de canela

Añadir las pasas (cocinar durante unos 15-30 minutos más)



Producto final.

Nota: Para una variación más rápida puede cocinar el morocho con agua en la olla de presión, luego se cierne y se cocina durante 30 minutos con 4 a 6 tazas de leche, canela, azúcar y pasas.

Receta No.10 Chucula

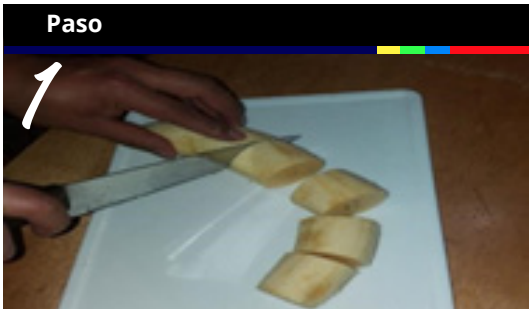
La chucula es una colada de maduro que se consume en todo el país, pero tiene su origen en la Amazonía. Se dice que esta bebida es parte de la alimentación frecuente de la comunidad Siona, población indígena que se encuentra en el nororiente del país. En la actualidad, en la mesa de muchas familias esta colada no falta por ser muy fácil de preparar, porque solo basta con colocar en el fuego todos los ingredientes y dejarlos hervir. Cuando el maduro se encuentre muy suave y se deshaga ya se la puede servir fría o caliente y su sabor no cambia.

Tiempo de preparación: 3 horas
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura, Texturización de bebidas a base de carbohidratos
No. Porciones: 6 porciones de 200 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Plátano maduro	Gramos	500	Lavar, pelar y cortar
Queso tierno	Gramos	100	Trocear
Azúcar	Gramos	200	
Esencia de Vainilla	Mililitros	5	
Canela	Ramas	2	
Leche	Miliitros	1000	

Procedimiento:

Pelar el maduro y cortarlo en trozos iguales para una cocción uniforme



Añadir a una olla el maduro, el azúcar y la canela, ponerlo a cocinar a fuego alto lo necesario hasta que la consistencia sea suave, aproximadamente 30 minutos

Desmenuzar el queso

Una vez que ya este cocinado el maduro hay que licuarlo con la leche

Poner a cocinar el licuado a temperatura media, revolverlo constantemente

Enseguida añadir el queso en la olla

Después de 5 minutos de la cocción añadir la esencia de vainilla a la olla, cocinarlo máximo 5 minutos más

Producto final.

Nota: Cocinar el maduro lo necesario hasta que esté muy suave, revolver constantemente el licuado al estar en la hornilla encendida para evitar el asentamiento de la cocción.

Receta No.11 Chocolate ambateño

La receta del chocolate ambateño es una tradición que se ha conservado durante más de 150 años, esta bebida tuvo sus orígenes en épocas prehispánicas, se dice que los primeros habitantes de Mesoamérica ya la consumían, y su cultivo se expandió por todo el continente. Una de las propiedades que tiene esta bebida es la liberación de endorfinas en nuestro organismo, que produce la sensación de la felicidad.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 4 porciones de 178 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	50	
Chocolate ambateño	Gramos	200	En tableta, troceado
Leche	Mililitros	1000	
Azúcar	Gramos	50	

Procedimiento:

Cocinar las dos tabletas de chocolate en baño maría en un ¼ de taza de agua

Mientras se calienta el chocolate, en baño maría, ponga a hervir las 4 tazas de leche

Luego que el chocolate se haya derretido, mezclar con la leche caliente

Agregar ¼ de taza de azúcar y revolver con fuerza durante 5 minutos y está listo para servir

Producto final.

Nota: Para este producto es escencial utilizar el chocolate original Ambateño en tabletas.

Receta No.12 Guayusa

La guayusa es una planta originaria de la Amazonía, que fue domesticada y utilizada durante más de 1000 años por los indígenas del Ecuador, especialmente por el pueblo "kichwa". Esta plata se encuentra en las provincias de Napo, Sucumbíos, Orellana, Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe. Su función es la de servir como bebida energizaste, además de que posee propiedades antioxidantes.

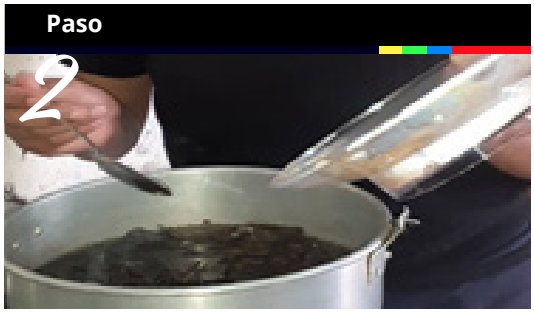
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 4 porciones de 320 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Guayusa	Gramos	75	Hojas frescas lavadas y trituradas u hojas secas de Guayusa.
Miel de caña	Gramos	40	Se puede reemplazar con miel normal o panela
Agua	Mililitros	1200	

Procedimiento:

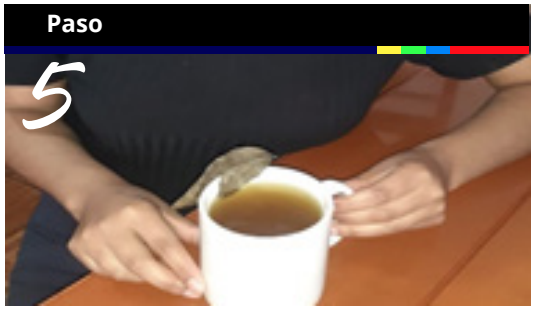
Poner una olla con agua al fuego

Al momento que hierva el agua, agregar la guayusa triturada y la miel



Infusionar los ingredientes y pasar por un colador librando de todo tipo de impurezas

Servir de inmediato sobre una taza o recipiente que mantenga la temperatura de la preparación hasta su servicio



Producto final.

Receta No.13 Canelazo

Es una bebida tradicional de los Andes ecuatorianos y de otras regiones andinas de Latinoamérica, se la sirve bien caliente para contrarrestar el frío de esta zona geográfica. Consiste en una infusión de agua, panela o azúcar y la canela, se le puede agregar zumo de naranjilla y alcohol, que puede ser servido junto con la infusión o servido aparte para que el comensal pueda incorporar la a su gusto.

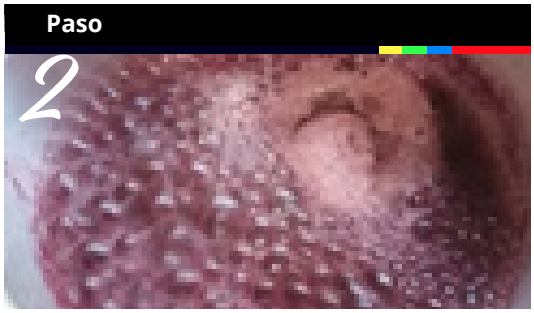
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 1 porción de 300 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Canela	Ramas	2	
Azúcar	Gramos	40	Se puede reem plazar con panela
Agua	Mililitros	250	
Pimienta Dulce	Unidades	2	
Mora	Gramos	450	
Puro	Mililitros	125	

Procedimiento:

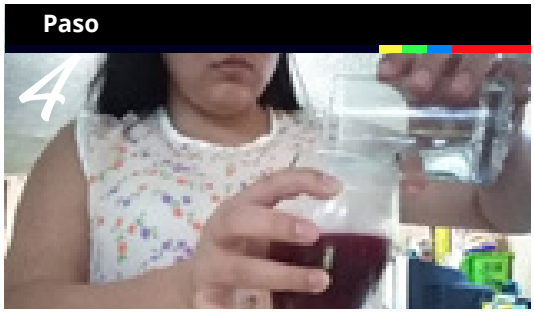
Poner una olla con agua al fuego y al momento que hierva agregar la canela

Agregar la pimienta dulce, el azúcar y el jugo de mora durante; lo dejamos hervir por 20 minutos



Infusionar todos los ingredientes y pasar por un colador librando de todo tipo de impurezas

Servir de inmediato sobre una taza o recipiente que mantenga la temperatura de la preparación hasta su servicio, añadiendo el puro



Producto final

Nota: Se prepara tradicionalmente de aguardiente artesanal, pero ahora se lo puede hacer con alcohol etílico embotellado.

Receta No.14 Chicha de Jora

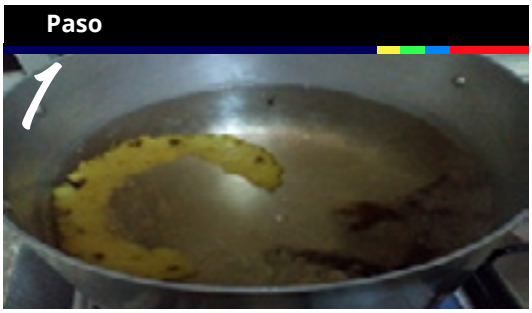
La Chicha de Jora es considerada como nuestra bebida ancestral preparada por los indígenas de la sierra ecuatoriana, pero sus orígenes tienen nexos en las zonas de Perú y Bolivia. Su ingrediente base es la jora o maíz germinado y ha sido utilizada desde la época preincaica como un producto de la tierra, sagrado y de exclusivo tratamiento para actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de la zona central andina. En la actualidad las comunidades del Ecuador que más aprovechan esta bebida sagrada se encuentran en Cotacachi, Otavalo, Cayambe y en las provincias de Chimborazo, Pichincha y Azuay y comúnmente es preparada e ingerida durante las fiestas de pueblo, entre las que se destacan el Inti Raymi y San Pedro y San Pablo.

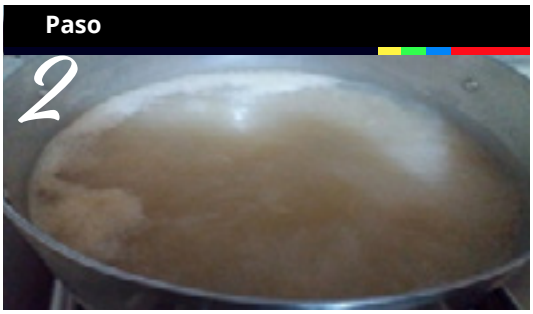
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 10 porciones de 375 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Litros	10	
Harina de Jora	Gramos	454	
Clavo de olor	Gramos	20	
Canela	Ramas	4	
Panela	Gramos	454	
Cascara de piña	Gramos	100	

Procedimiento:

En una olla grande hervir la mitad del agua con la canela, el clavo de olor, y las cascaras de piña

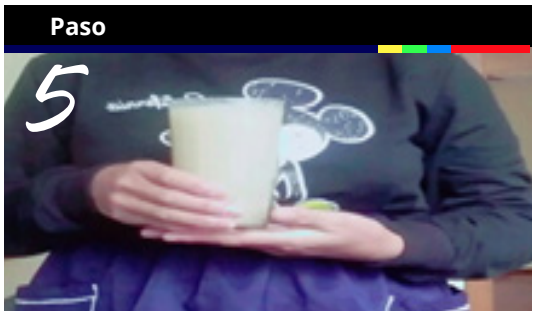




Diluir la harina de jora en agua fría, y agregarla a la olla. Cocinar por un mínimo de 2 horas siempre revolviendo, agregar agua adicional si es necesario

Cuando la mitad del agua se haya reducido, agregar los 5 litros de agua restantes y dejar hervir durante 1 y media hora más

Retirar del fuego, dejar reposar hasta que se enfríe, colar y añadir azúcar al gusto. Colocarlo en una jarra y dejarlo fermentar durante 5 días



Servir la chicha de jora frío.

Nota: La fermentación debe realizarse a 27°C y su reposo recomendado es de 3 días como mínimo en un envase tapado.

Receta No.15 Fresco de Tamarindo

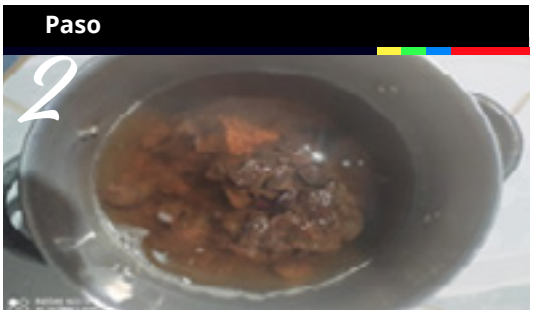
El tamarindo es una fruta que aporta una gran cantidad de vitaminas y minerales, y un aspecto positivo de la misma es que se la puede encontrar en cualquier época del año y su mejor tiempo es durante los meses de diciembre y marzo. A pesar de que el tamarindo tiene su origen en la India se lo puede conseguir en la provincia del Guayas y el Oro. Esta bebida es muy refrescante y puede acompañar a diversas comidas. Es usada de igual manera como beneficios para la salud por su elevada cantidad de tiamina, garantizando el adecuado funcionamiento del sistema digestivo los músculos y los nervios.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 5 porción de 200 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Tamarindo	Gramos	200	Frutos frescos y lavados,
Azúcar morena o blanca	Gramos	50	Se puede reem plazar con miel o panela
Agua	Mililitro	1500	

Procedimiento:

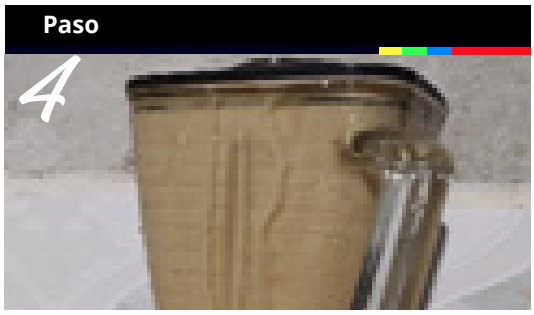
Poner una olla con agua al fuego



Colocar el tamarindo y cocinarla durante 5 minutos para un mejor rendimiento, dejar enfriar por un corto tiempo

Infusionar todos los ingredientes y pasar por un colador para separar la pulpa de las semillas

Colocar la pulpa y el azúcar en la licuadora



Colocar una cantidad de 1,5 litros de agua acompañado de hielo para degustar mejor su sabor

Producto final.

Receta No.16 Chicha morada

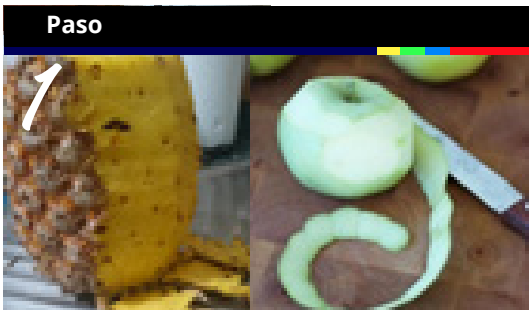
La chicha morada es una bebida elaborada artesanalmente a base de maíz morado, frutas y especias que le dan un sabor espectacular. En época de antaño solo se la consumía en celebraciones especiales, fiestas andinas y ceremonias rituales.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de fruta, Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 8 porciones de 200 ml

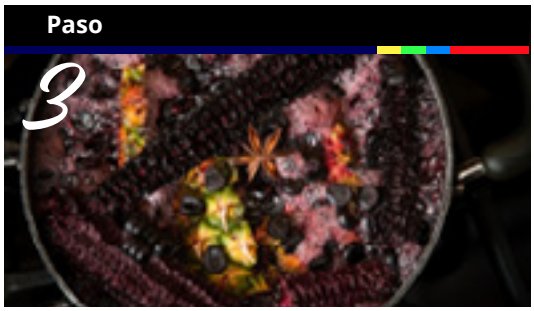
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Litro	4.5	
Maíz morado	Gramos	750	Harina
Azúcar	Gramos	227	
Piña madura	Unidad	1	Lavar, pelar y cortar en cuadros. Reservar cáscara.
Limón fresco	Unidades	4	
Manzana	Gramos	750	Lavar, pelar y cortar en cuadros. Reservar cáscara.
Canela	Ramas	4	
Clavo de olor	Unidades	6	

Procedimiento:

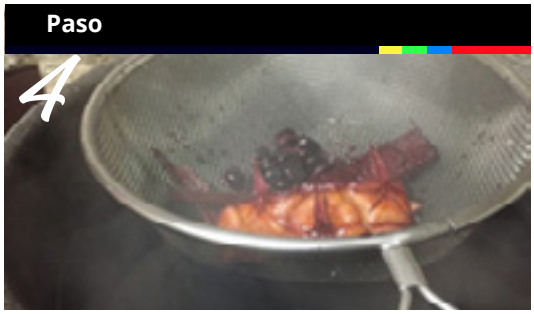
Quitar la cascara de la piña y las manzanas y reservar



En una olla , incorporar 3 litros de agua, el maíz morado, la cáscara de piña de la de manzana. También agregar el clavo de olor y la canela



Poner la olla a hervir, cocinar a fuego lento durante 45 minutos



Trascurrido el tiempo indicado colar y reservar el líquido

Agregar nuevamente 1.5 litros de agua a las cáscaras y maíz morado y poner a hervir durante 45 minutos adicionales

Colar nuevamente el líquido e incorporarlo con el anterior

Cortar la piña y la manzana en dados pequeños

Producto final:
Agregar el zumo de los limones a la chicha, añadir el azúcar e incorporar las frutas picadas. Servir frío.

Receta No.77 Achiote

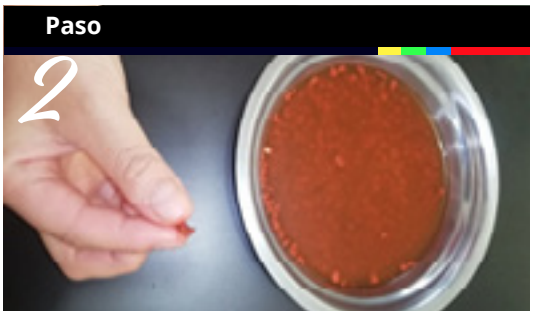
El achiote es la semilla de un arbusto de las áreas tropicales de América. Esta semilla es muy apreciada en la cocina por su poder colorante y por su uso como especia o condimento. La pasta de achiote les da a los platillos un sabor elaborado, fuerte, apimentado, picoso, ligeramente ahumado, dulzón y con notas anuezadas. Esta semilla es también un colorante natural, puesto que a todo lo que toca le deja un color rojizo.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de fruta, Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 1 porción de 200 gr

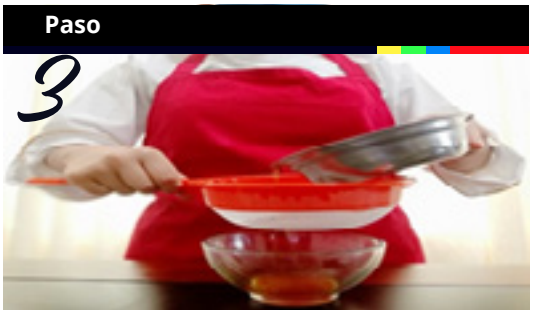
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Semilla de Achiote	Gramos	30	
Chiles Habaneros	Gramos	60	
Limón	Mililitros	3	Zumo
Naranja Agria	Mililitros	3	Zumo
Dientes de Ajo	Gramos	80	
Clavos de Olor	Unidades	4	
Semillas de Cilantro	Gramos	5	
Semillas de comino	Gramos	5	
Granos de pimienta de Jamaica	Gramos	5	
Nuez Moscada	Gramos	3	
Orégano	Gramos	3	
Vinagre Blanco	Mililitros	50	Opcional tequila
Pimienta	Gramos	3	
Sal	Gramos	5	

Procedimiento:

Poner en un bowl 2 cucharadas de semillas de achiote y cubrir con agua hirviendo. Dejar las semillas de achiote remojando por 24 horas, para que se suavicen



Al otro Día. Verificar que las semillas de achiote que dejó remojando estén suaves; sino déjelas remojando por más tiempo

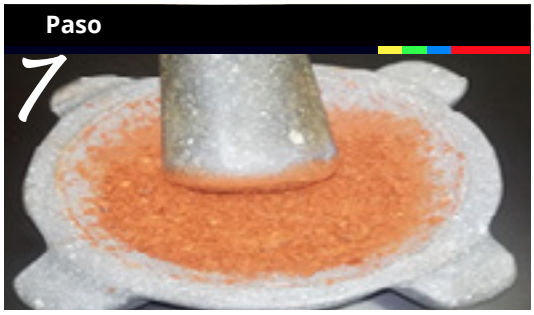


Transferir del bowl a un colador las semillas de achiote que remojó y remueva el exceso de agua

Transferir del colador a unas servitoallas las semillas de achiote que remojó y séquelas muy bien

Transferir de las servitoallas a un molinillo de especias las semillas de achiote que secó

Incorporar en el molinillo de especias:
Clavos de olor
Semillas de Cilantro
Semillas de Comino
Granos de Pimienta de Jamaica



Triturar muy bien todas las especias, hasta tener la consistencia de un polvo fino; al finalizar reserve

Remover las semillas y las venas de 2 chiles habaneros

Licuar todos los ingredientes: Vinagre Blanco, jugo de un limón y naranja agria, 2 chiles habaneros, el polvo obtenido en el paso 8

Producto Final.

Nota: El achiote se remoja por 1 día y su preparación toma 10 minutos aproximadamente.

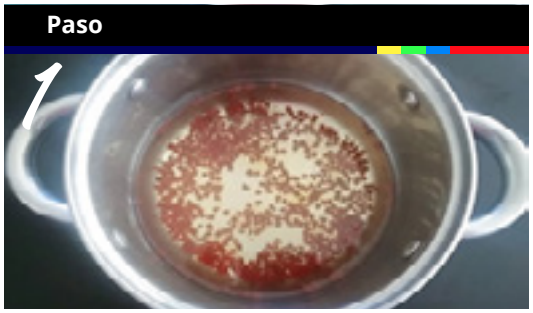
Receta No.18 Aceite de Achiote

El achiote es una especie botánica absorbente de las regiones intertropicales de América. Se conoce como fuente de un colorante natural rojizo amarillento derivado de sus semillas, conocido como annatto, el cual es usado como colorante alimenticio en diversas preparaciones culinarias de Latinoamericana y el Caribe.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de fruta, Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 1 porción de 200 gr

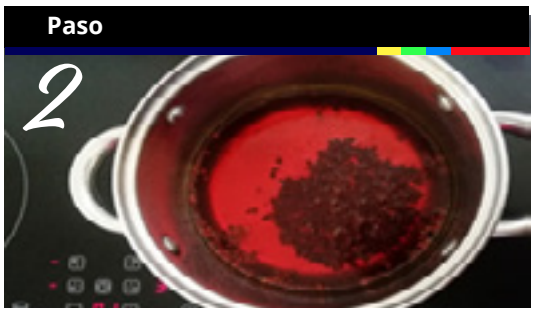
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Aceite	Mililitros	200	Oliva, maíz, canola, girasol
Semilla de Achiote	Gramos	45	

Procedimiento:

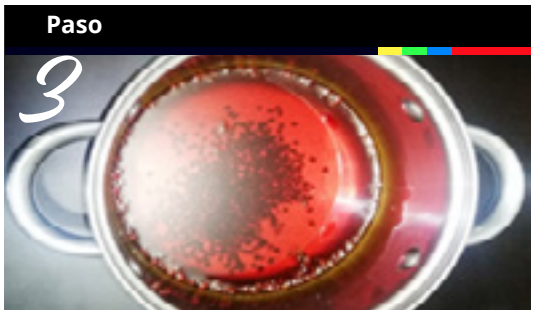


En una olla colocar el aceite y las semillas y dejar reposar por una hora

Luego colocar la olla a fuego bien bajo y cocinar hasta cambie de color a un rojo intenso, más o menos por 5 a 10 minutos

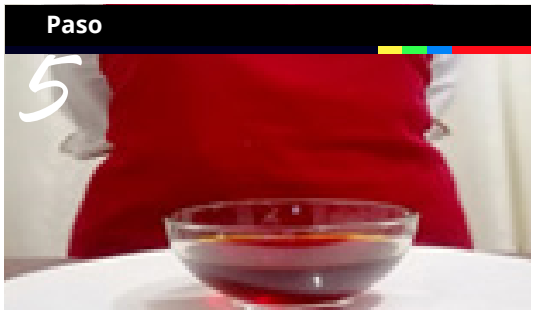


Cuidadosamente retirar del fuego y dejar enfriar en una superficie segura



Cernir y colocar en un frasco o botella de vidrio y almacenarlo en un lugar fresco fuera del contacto directo del sol

Producto Final.



Receta No.19 Refrito

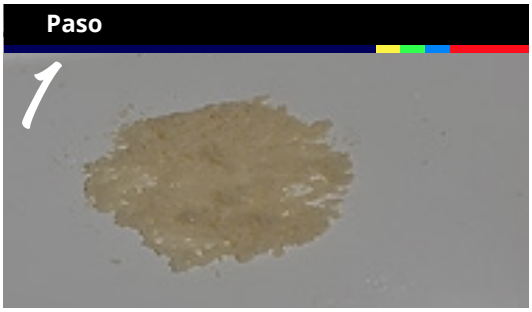
El refrito es una preparación que se usa como base para preparar muchos otros platillos, ayudando a intensificar el sabor de estos. Los ingredientes para el refrito dependen de la región, por ejemplo, para la región andina se utiliza la cebolla larga, mientras que para las regiones costa y amazónica se utiliza la cebolla colorada. Esta preparación se la emplea generalmente en la base de las sopas, puesto que un buen refrito es la columna vertebral de las sopas.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de fruta, Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 1 porción de 100 gr

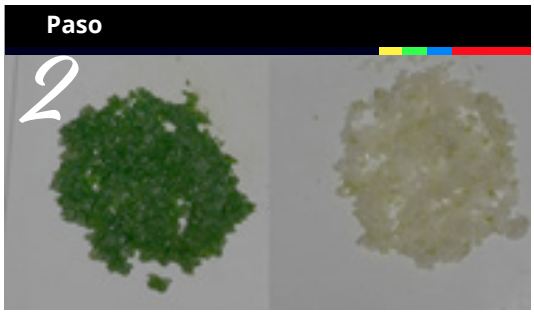
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	1000	Para lavar previa mente los ingre dientes
Mantequilla	Gramos	50	Sin sal
Achiote liquido de origen vegetal	Mililitros	50	
Ajo fresco	Gramos	25	Puede usarse pas ta de ajo
Cebolla larga (parte blanca)	Gramos	50	Fresca
Cebolla larga (parte verde)	Gramos	25	Fresca
Sal	Gramos	5	
Pimienta	Gramos	5	
Comino	Gramos	5	

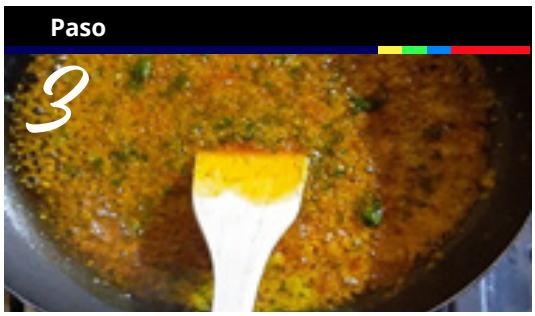
Procedimiento:

Limpiar y pelar el ajo, cortarlo en Brunoise fino



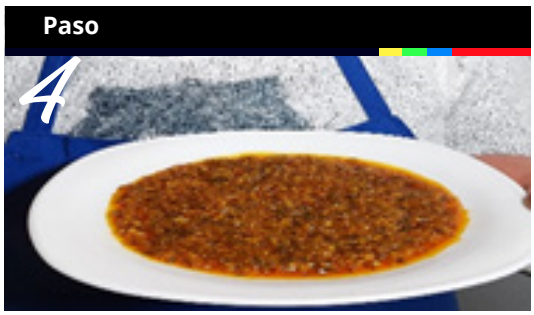
Limpiar y pelar la cebolla blanca, cortar en Brunoise fino. (parte blanca y parte verde)





Colocar la sartén a calentar y añadir la cantidad indicada de achiote líquido y mantequilla sin sal, una vez esté caliente incorporar las verduras que sofreír unos 10 minutos a fuego medio bajo hasta que todos los géneros estén translucidos

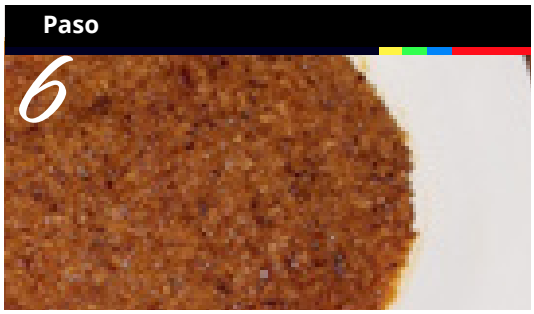
Producto final:



Peso Producto final:
Para que se denomine refrito de la región sierra el uso de cebolla larga es indispensable

Se deberá usar únicamente cebolla larga (parte blanca y parte verde) y ajo fresco

Para que se denomine refrito de la región costa y oriente el uso de cebolla colorada reemplazando a la cebolla largar es indispensable.



Receta No.80 Aliño Criollo

El aliño es una mezcla de especias para realzar el sabor y mejorar el aroma de los platos, este sirve para sazonar carnes y pollo para hacer asado, al horno, apanados, en el caso del pollo se usa para hacerlo al jugo y el aliño también suele ser usado en ensaladas, estas pueden ir directamente o suelen servirse también en recipientes especiales.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de vegetales
No. Porciones: 1 porción de 200 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Cebolla paiteña	Unidad	1	Limpiar, lavar y corte mirepoix
Dientes de ajo	Unidad	4	Limpiar, lavar y corte mirepoix
Pimiento verde	Unidad	1	Limpiar, lavar y corte mirepoix
Sal	Gramos	15	
Comino	Gramos	10	
Agua	Mililitros	50	
Cilantro	Ramas	3	

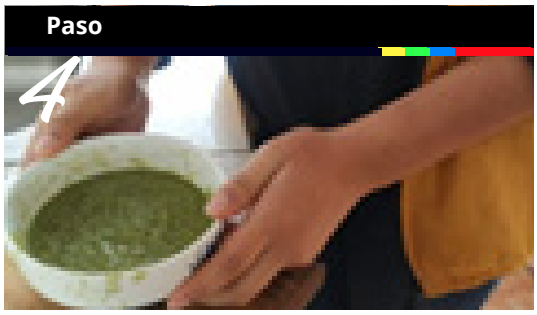
Procedimiento:

Lavar el pimiento y la cebolla, y cortar en 4 partes

Pelar la cáscara del ajo y cortar sus extremos

Colocar en la licuadora el pimiento, la cebolla, el ajo con un poco de agua y licuar

Dejar en reposo el aliño para que se concentre el sabor y aroma de sus ingredientes.



Nota: El reposo del aliño debe tomar alrededor de 10 minutos aproximadamente

Receta No.81 Aji de Mani

El ají de maní ecuatoriano es un preparado generalmente muy suave, es decir que no da tanto picor y se la podría considerar casi una salsa, sirve para acompañar platos típicos como el hornado, papas, choclo, habas, entre otros. Estos ingredientes, tanto el maní como el ají, han crecido en las costas ecuatorianas desde hace siglos, aderezando un sin número de platos espectaculares. En la provincia de Manabí, especialmente, el espíritu de su comida es el maní.

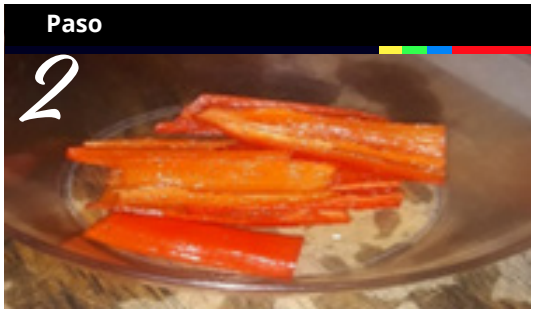
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de vegetales, manipulación de géneros picantes, Tostado de frutos secos
No. Porciones: 2 porciones de 200 gr

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	200	
Cebolla larga blanca	Gramos	50	Repicar
Ramas de cilantro	Gramos	10	Repicar
Limón	Mililitros	15	Zumo
Maní	Gramos	80	Tostar y moler
Sal y pimienta	c/n	c/n	
Ají	Gramos	20	

Procedimiento:

Colocar las 4 cucharadas de maní en un sartén y tostar a fuego medio por 7 minutos

Lavar y cortar el ají en 4 partes



Lavar y cortar de manera fina la cebolla larga y las ramas de cilantro

Incorporar agua, los 2 ajíes cortados y las 4 cucharas de maní en la licuadora y licuar

Colocar la mezcla en un recipiente, luego añadir el zumo de medio limón, e incorporar junto con la cebolla y el cilantro picados en la mezcla licuada y revolver

Rectificar con sal y pimienta al gusto

Producto final.

Nota: En una sartén a fuego medio, se pone el maní y se lo tuesta por unos 7 minutos, sin necesidad de agregar aceite.

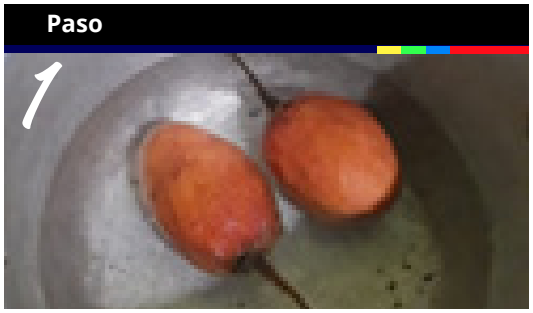
Receta No.82
Ají Criollo con pulpa de Tomate de Árbol

El Ají ecuatoriano rompe los esquemas del sabor tradicional del picante, aunque es pariente del pimentón y del chile, su origen amazónico es ancestral, su uso se lo distingue como un acompañamiento en platos fuertes y sabores dulces. Se dice que el Ecuador es el lugar más antiguo en el que se hallaron granos de almidón de pimientos picantes, de entre siete sitios donde se encontraron rastros de este alimento en América. Entre los beneficios del ají podemos encontrar que son una excelente fuente de vitamina A, B y contiene siete veces más vitamina C que una naranja, además que es un poderoso antioxidante que destruye toxinas que dañan las células de nuestro cuerpo y contiene capsaicina, lo que ayuda a aumentar el ritmo cardíaco.

Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de vegetales, manipulación de géneros picantes
No. Porciones: 4 porciones de 350 gr

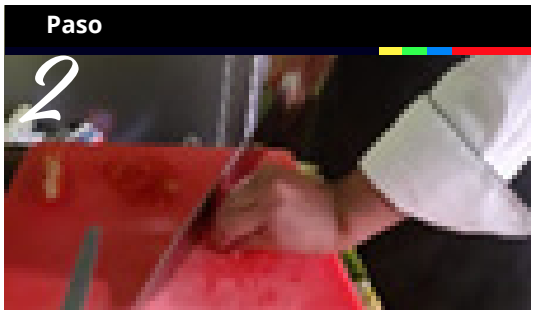
Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Agua	Mililitros	250	
Ají	Gramos	30	
Tomate de árbol	Gramos	180	
Sal	Gramos	15	
Aceite	Mililitros	5	
Cilantro	Rama	1	

Procedimiento:



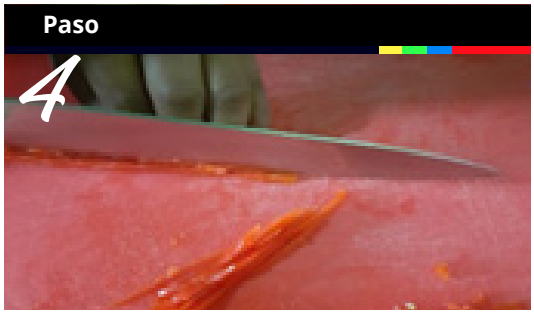
Ponga un recipiente con agua, deje que hierva, introduzca el tomate, deje que se le reviente la piel y pélelo

Parta el ají por la mitad, retire las semillas si desea para que no sea muy picante



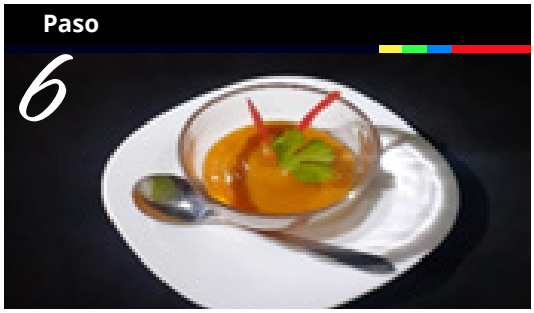
Una vez pelado los tomates, ponga en la licuadora con sal, un poco de cilantro, agua y licue hasta que se haya formado una salsa un poco espesa

Una vez concluido el proceso anterior procedemos a picar en fina juliana la otra mitad del ají



Posteriormente juntamos la salsa con el ají picado finamente y, agregamos un poco más de cilantro picado, un poco de aceite y rectificamos la sal

Producto Final .



Nota: Hay que recordar que el tomate no se debe cocinar mucho tiempo puesto que podría hacerse amargo y afectaría para obtener el producto final, es mejor que apenas esté listo sacar y poner en un recipiente con agua fría para que no se siga cocinando.

Receta No.83 Salsa de Mani

El maní abunda en el Ecuador, es originario de esta zona, especificamente de América del Sur. En la provincia costera de Manabí, para ser más exactos, hay una variedad inmensa de recetas que llevan maní, empezando por un condimento maravilloso llamado salprieta, también está el viche, bollos de pescado, corviche, etc.

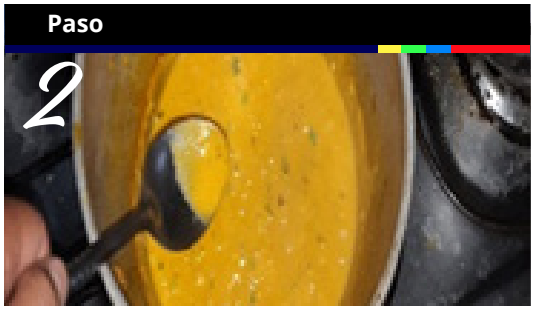
Tiempo de preparación: 1 hora
Técnica de preparación: Cortes de vegetales, Cocción a baja temperatura
No. Porciones: 1 porción de 500 ml

Ingredientes	Unidad de Medida	Cantidad	Observaciones
Leche	Mililitros	600	Al ambiente
Achiote	Gramos	20	
Cebolla larga	Gramos	50	Brunoise
Maní	Gramos	40	En pasta

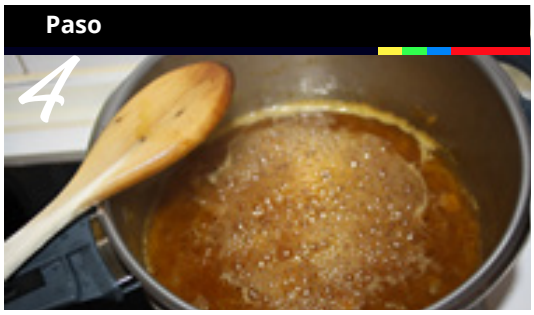
Procedimiento:

Colocar en la estufa una olla de fondo grueso, añadir el achiote y saltear la cebolla

Colocar la leche y dejar que hierva junto con la cebolla



Incorporar la pasta de maní y mezclar todo correctamente



Dejar reducir la salsa, si está muy espesa agregar un poco de leche y si está muy líquida agregar un poco de pasta de maní y dejar reducir durante 15 minutos más

Retirar la salsa del fuego, dejar enfriar y servir.

Cocina sustentable
en las cuatro regiones del Ecuador

Septiembre 2020 | Cotacachi - Ecuador

COISTEC

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO COTACACHI

Cocina sustentable

en las cuatro regiones del Ecuador

ISBN: 978-9942-40-084-0