

2 0 2 0

**ORIGENES
DE LA COCINA
DE AMÉRICA**



origins
america's future



Orígenes de la Cocina de América, es un proyecto que se realizará en varios países con la finalidad de promocionar las cocinas regionales de nuestro continente, manteniendo criterios de sostenibilidad y trazabilidad en los productos que son los que construyen la verdadera identidad de nuestra cocina.

El conocimiento de nuestras cocinas patrimoniales, utilizando técnicas de vanguardia presentan una visión fresca de las nuevas tendencias que se están desarrollando en nuestro continente, con nuevas generaciones de cocineros que buscan su propia identidad, creando un estilo único que se construye en la nueva tendencia que se está desarrollando en nuestro continente.



Validación de información
Asociación de Chefs del
Ecuador

Validación de textos
Asociación de Chefs del
Ecuador

Fotografía
Francisco Caizapanta

Diseño y Diagramación
Francisco Coral

Logística y producción
culinaria para fotografías
de platos



Créditos









Índice

INTRODUCCIÓN	8-9
GALÁPAGOS	10-11
Listado de platos	15
COSTA DEL PACÍFICO	16-17
Listado de platos	90-93
ANDES	94-95
Agradecimientos	193-197
AMAZONÍA	198-199
Agradecimientos	221

4 Mundos

Famosa por su biodiversidad única en el mundo, es un ejemplo de desarrollo sostenible.

En esta región, se puede disfrutar de un delicioso café orgánico cultivado en sus suelos volcánicos; y, de una variedad de exquisitos platos, a base de mariscos, que se obtienen de una pesca responsable.

Introducción







Galápagos

Famosa por su biodiversidad única en el mundo, es un ejemplo de desarrollo sostenible.

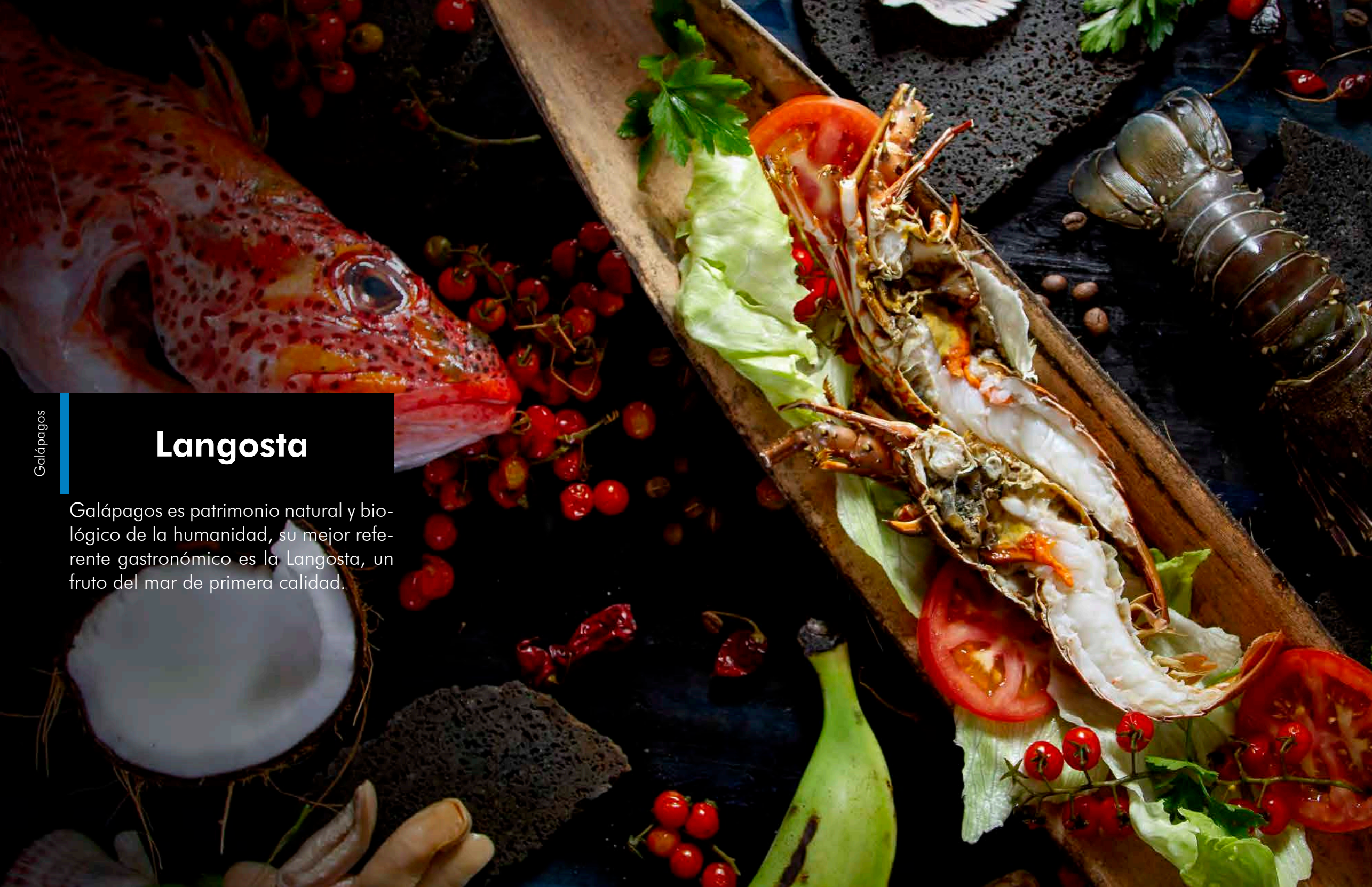
En esta región, se puede disfrutar de un delicioso café orgánico cultivado en sus suelos volcánicos; y, de una variedad de exquisitos platos, a base de mariscos, que se obtienen de una pesca responsable.





Langosta

Galápagos es patrimonio natural y biológico de la humanidad, su mejor referente gastronómico es la Langosta, un fruto del mar de primera calidad.



Apetitoso Fruto del mar

De origen contemporáneo. La langosta es parte de la gastronomía de las Islas Galápagos, apetecida por su sabor, calidad y suavidad de su carne, rica en vitaminas, minerales y baja en grasa.

Una de sus presentaciones es en salsa de mariscos. Su preparación consiste en partir la langosta por la mitad y sazonarla con hierbitas; luego, cubrir con una salsa de mariscos (camarón, pulpo y calamar) y hornear por 15 a 25 minutos. Se sirve acompañado con ensalada y arroz.

Para la captura y comercialización de la langosta debe alcanzar una longitud de 26 cm o una longitud de 15 cm de la cola. Algunos ejemplares pueden llegar a medir hasta 45 cm y pesar 7 kilos.

Su consumo responsable y sostenido hace que este crustáceo se sirva en los meses de julio a diciembre, según el monitoreo de la Dirección del Parque Nacional Galápagos.





Langostino
Embrujado



Ruth herrera
Langosta
Pg. 12



Cynthia Jouvin
Langostino
Embrujado
Pg. 14

Listado de platos



Costa del pacífico

Bosques, manglares y hermosas playas, forman parte de esta región donde se obtiene una amplia variedad de productos del mar y la tierra como el banano, cacao, camarón y atún que se conjuga con las tradiciones culinarias de su gente para crear la más rica y diversa gastronomía del país.





Tigrillo

Tierra de producción de camarón, cacao, café y banano con calidad de exportación. Su capital Machala es conocida como la capital mundial del Banano.





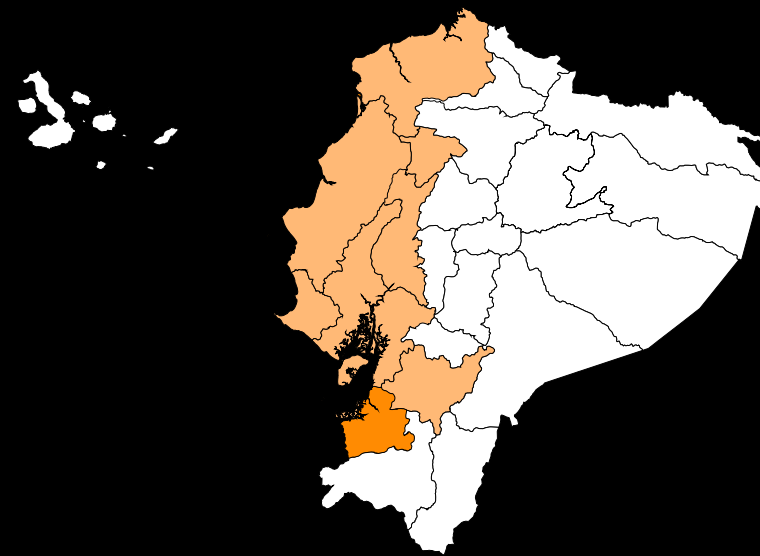
Con el color de un felino

Plato de origen criollo, preparado con plátano verde majado (cocinado y aplastado) mezclado con huevo y queso, también se puede agregar chicharrón.

Su historia proviene de los antepasados zarumeños, quienes asaban los plátanos en brazas. En ese proceso de contacto directo con el fuego, la textura del producto quedaba más tostada y quemada por partes.

Luego, lo chancaban (aplastaban) con una piedra sobre una batea de madera; al final, se observaban manchas negras que se imponían al color normal del plátano, similar a la piel del felino homónimo.

Actualmente, el tigrillo se encuentra en toda la provincia, principalmente en el cantón Zaruma, se puede servir acompañado de una taza de café pasado.





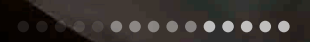
Pan de nibs de cacao
con relleno jalea de banano



Ceviche
de criadillas de toro



Pan de café
de Zaruma



Encocado

Es la provincia con mayor cultivo de palma de coco, su producción y uso siempre estuvo asociado a la cultura afroecuatoriana.



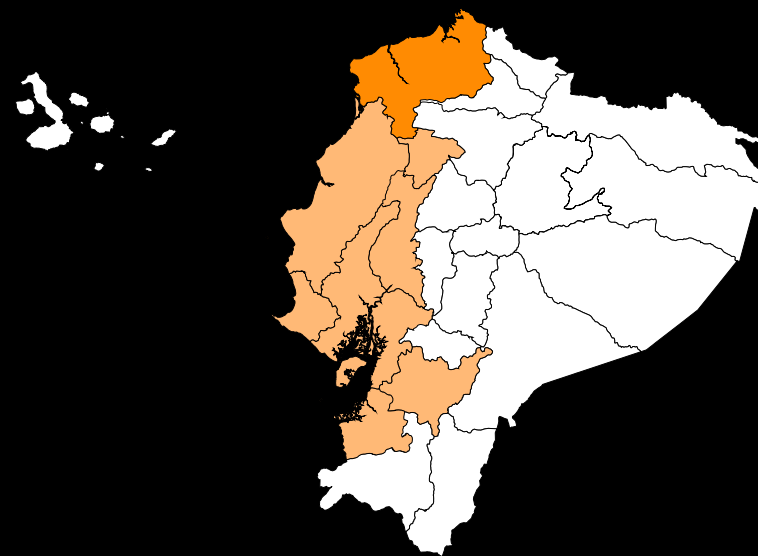


Coco, el protagonista de la mesa

Plato de origen criollo. Es un estofado a base de leche de coco con pescado o mariscos; se realiza un refrito de cebolla, pimiento y ajo; luego se agrega leche de coco y se hierve, enseguida se coloca el pescado o el marisco y la chillangua (culantro silvestre), además, se usan hierbas locales como el oreganón y el chirarán. De preferencia se sirve con arroz blanco y patacones.

La historia del plato se remonta hace 200 años. La leche de coco desde la antigüedad hasta la fecha se extrae artesanalmente, rallando la pulpa con una concha negra y exprimiendo sus líquidos; este es el producto principal que da sabor y aroma característico al plato.

Es un plato de consumo cotidiano, y se lo encuentra en restaurantes y huecas de la zona.





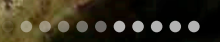
**Encebollado, Encocado de
cangrejo azul y ceviche de camarón**



Canastos de plátano verde
con enconcado de camarón



Encocado de Langostinos
con salsa de aguacate





Encocado de cangrejo azul



Bandeja
de Mariscos



Encocado



Tapao





Encocado de Sábalo y de Guaña, Tamal de plátano verde con relleno de camarón, Dulces Quinindeños

Encebollado

Sus características geográficas, la influencia del Río Guayas y el Océano Pacífico han permitido el desarrollo de una amplia y diversa gastronomía.



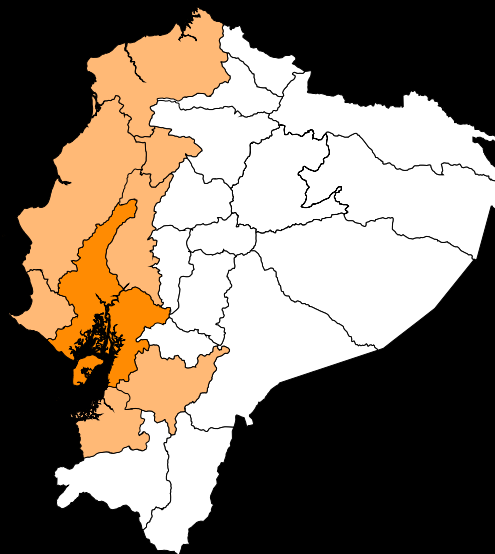
Sopa de consumo nacional

De origen contemporáneo, es una sopa caliente que lleva albacora, yuca, cebolla, y cilantro. Se sirve acompañado de chifles y en algunos lugares con arroz blanco y pan.

Es un plato tradicional de la Costa, originario de la provincia del Guayas. La primera forma del encebollado fue cocinada en la ciudad de Guayaquil como una alternativa

económica al ceviche de balde; alrededor de los años 70, este plato se expandió por la ciudad, ocupando puestos de venta y esquinas, ganando popularidad como bálsamo y remedio para el chuchaqui.

Es uno de los platos más tradicionales del Ecuador, se lo puede degustar a nivel nacional en huecas, mercados y restaurantes.





Arroz con camarón



Pastelería fina
Ecuatoriana



Seco de Pollo



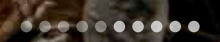
Arroz
Con Leche



Seco de gallina
Criolla



Ceviche de Ostras





Caldo de Manguera



Cake de banano
con Guarapo



Cangrejos Criollos



Pastelería fina Ecuatoriana



Deconstrucción de torta de choclo con queso



**Sudado de mariscos con
piña y curry ecuatoriano**

Encanutado de Bocachico

Posee una de las mayores redes hidrográficas del país. Sus ríos albergan especies de peces como el bocachico, guanchinche, la dama y otros que se usan en la gastronomía local.

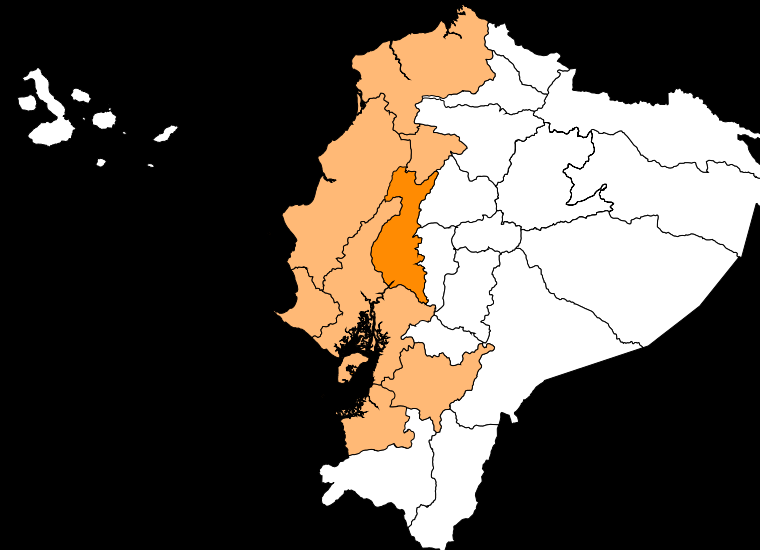


Pescado, carbón y caña guadua

Plato de origen prehispánico. Es un estofado de pescado en caña tierna o semidura; en una caña guadua se coloca el bocachico aliñado con cebolla, pimiento, sal, maní y achiote artesanal que es cocido previamente en leña, por un día, hasta obtener una masa de achiote utilizada únicamente en el encanutado. Se hace un tapón con una hoja de bijao y se lo cocina al carbón.

La técnica de preparación en caña guadua probablemente se usó en tiempos precolombinos, ya que en aquella época no existían ollas y se cocinaban los alimentos en canuto de caña guadua.

Desde hace varios años, el encanutado ha ganado su espacio entre los comensales de la región; actualmente, se comercializa en restaurantes y huecas de la zona norte, principalmente en el cantón Mocache.





Menestra
con carne frita



Sudado de vieja
con salsa de maní



Bollo de Cerdo



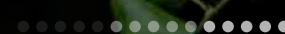
Chaulafan



**Pure de maduro en salsa
de coral de camarones**



Crema de Maíz





Licor de
Cocoa



**Trucha en costra y reducción de mandarina
y tierra de verde y nibs de cacao**

Viche

Es una de las principales provincias de mayor producción pesquera del Ecuador. Esta sopa recoge los secretos milenarios y la riqueza de su tierra.





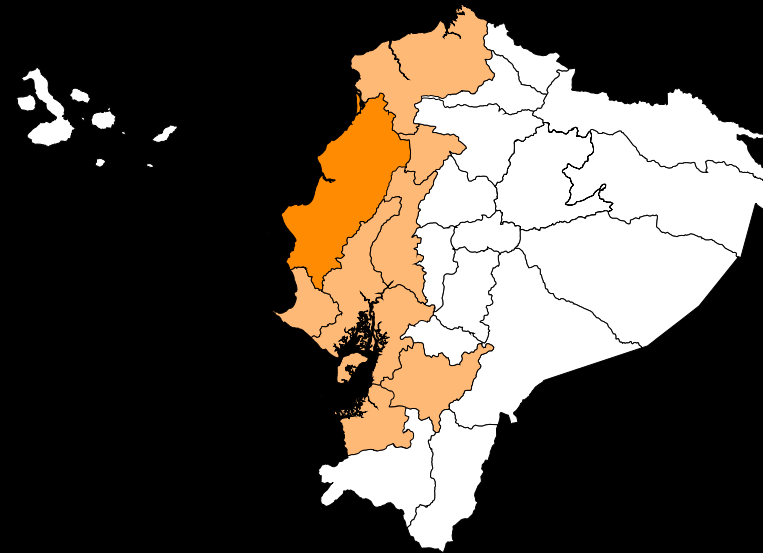
Sopa milenaria Manabita

De origen prehispánico. Se prepara con un refrito de cebolla, pimiento y ajo; luego se incorpora agua caliente y se añade el zapallo cortados en cuadritos y las habichuelas, bolitas de plátano verde rallado y el maní disuelto en agua para darle espesor; finalmente, se agrega el pescado.

El viche en Manabí es el punto de referencia gastronómica de la provincia; su consumo según pruebas arqueológicas, data de hace miles de años en las culturas Valdivia, Chorrera y Jama Coaque.

Su principal característica es que la sopa utiliza productos del mar y tierra.

Por lo general, se lo prepara los días domingos en los hogares y también se lo consume en Semana Santa, para reemplazar a la fanesca. Además, se lo puede encontrar en huecas, mercados y restaurantes de los cantones manabitas





Tigrillo de plátano verde con queso, huevo y chicharrón



Ceviche Jipijapa



Bandera



Tonga
Manabita



Viche de
Manta



**Atun amarilla trucha salmonada y robalo en
cebiche cremosos de limon maracuya y pomarosa**



**Costa de manabi en
varias cocciones**



Acevichado de lenguado
en costra de sal prieta



Sopa de Bolas



Sopa de siete mares



Ceviche Manabita



Bombon de camarón



Ceviche de
atún rojo y sandía



Ceviche
de frutos rojos



Delicia de Atún
con taxo y quinoa



Seco de Chivo

La carne de chivo fue introducida por los españoles y la población local lo ha adoptado como un producto tradicional para la preparación de este plato.



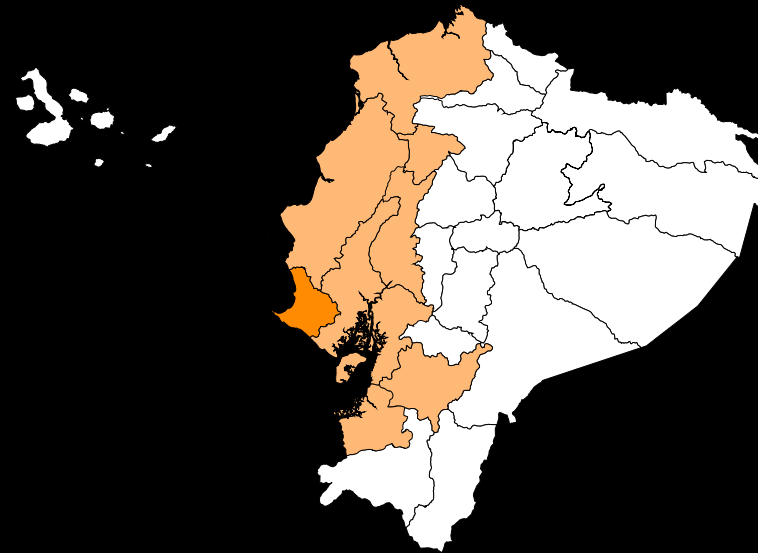
Delicioso marinado tradicional

Plato de origen criollo. Es un guiso con carne de chivo o borrego; en un refrito se doran los trozos de carne, se incorpora el líquido del fermento y se cocina hasta que se reduzca y quede como una salsa.

A la carne de chivo se la fermenta o marina, ya sea en chicha de jora, jugo de naranjilla o cerveza. Este truco culinario es usado en los hogares para eliminar el tufo que suele tener la carne y ablande el producto.

Actualmente en el sector conocido como Muey del cantón Salinas, utilizan el tamarindo en la fermentación, como ingrediente propio de la zona dándole un sabor agradable al paladar.

Se dice que el nombre “seco” nació en Ancón cuando comensales ingleses veían un plato delicioso que se servía después de la sopa y querían pronto el “second”, es decir, el segundo plato. Es así, por lo que las cocineras locales lo bautizaron como seco. Se comercializa en restaurantes ubicados en la carretera hacia la Costa Pacífica.





Pescado
Asado



Parrillada
de mariscos



Ceviche de trompeta y concha blanca





Parrillada de mariscos



Seco de Chivo



Riñones de venado vacuno



Pángora fría de anconcito



Elixir Huancalvilca

Parrillada

Por sus condiciones climáticas es privilegiada en la producción ganadera. Por tanto, es la sede de la feria vacuna más importante y, el mayor centro de distribución de carnes.





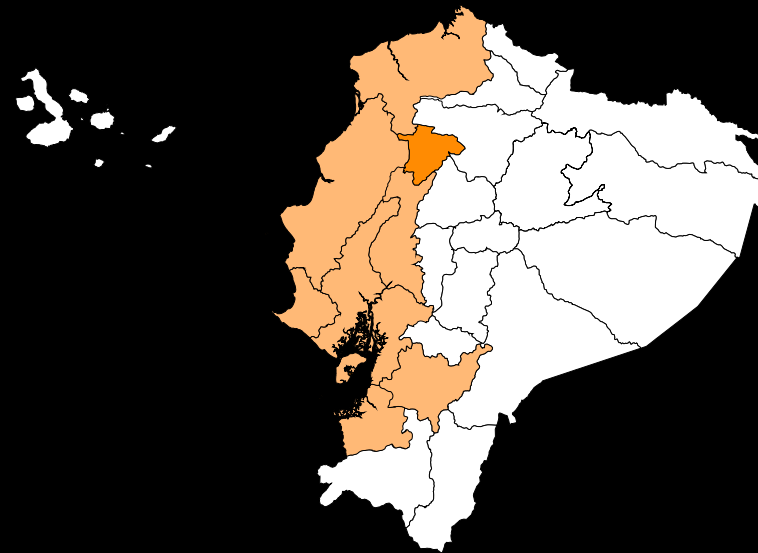
El auténtico sabor de la carne

La parrillada es un plato de origen contemporáneo. Santo Domingo de los Tsáchilas es uno de los principales productores de carne en el país, debido a sus características climáticas; su desarrollo productivo, se ancla a la feria ganadera semanal en la que se comercializan miles de animales bovinos, porcinos y equinos.

La parrillada se prepara adobando el lomo fino, el bife de chorizo y las carnes de res con sal y pimienta y se sellan en la parrilla a alta temperatura.

Dependiendo del gusto del comensal se cocinarán las carnes (término blú 55 C°, medio 71 C°, tres cuartos 77 C°, bien cocido 82 C). La yuca es esencial para acompañar el plato junto con ensalada de tomates, cebolla, lechuga y vinagreta.

En esta provincia se podrá degustar la mejor parrillada que se comercializa en restaurantes ubicados dentro de las ciudades y en los bordes de las carreteras.





Bife
Primavera





Tuétanos a la parrilla
con especias



Marcia Mora
Tigrillo
Pg. 18



Gina Espinoza
Pan de nibs de cacao
con relleno jalea de
banano
Pg. 20



Steven Cruz
Ceviche de
criadillas de toro
Pg. 21



Alfonso Peñaloza
Pan de café
de Zaruma
Pg. 22



Humberto Castro
Encocado
Bandeja de
Mariscos
Pg. 24, 30



Javier Arias
Encebollado, Encoca-
do de cangrejo azul y
ceviche de camarón
Encocado de
cangrejo azul
Pg. 26, 29

Listado de platos



Gonzalo Zevallos
Canastos de plátano
verde con encocado
de camarón
Tigrillo de plátano verde
con queso, huevo y
chicharrón
Pg. 27, 60



Angel Barcia
Encocado de
Langostinos con salsa
de aguacate
Pg. 28



Homero Miño
Encocado
Pg. 31



Nelson Cardenas
Tapao
Pg. 32



Carlos Quiñónez
Encocado de Sábalo
y de Guaña, Tamal
de plátano verde con
relleno de camarón,
Dulces Quinindeños
Pg. 33



Luis Cedeño
Encebollado
Caldo de Manguera
Pg. 34, 42



Alexa Martillo
Arroz con
camarón
Pg. 36



Carlos Gómez
Pastelería fina
Ecuatoriana
Pg. 37, 45



Carlos Valera
Seco de pollo
Pg. 38



Gabriel Alvarado
Arroz con leche
Pg. 39



Glenda Espinel
Seco de gallina
criolla
Pg. 40



Evelin Tadirá
Ceviche de
Ostras
Pg. 41

Listado de platos



Laura Plaza
Cake de banano
con guarapo
Pg. 43



Mariuxi Garzón
Cangrejos
Criollos
Pg. 44



Gary Vélez
Deconstrucción de
choclo con queso
Pg. 46



**Ronnie
Cajamarca**
Sudado de Maris-
cos con piña y curry
ecuatoriano
Pg. 47



Marco Jácome
Encanutado de
Bocachico
Chaulafan
Pg. 48, 53



**Nelson
Moromenacho**
Mestra con carne frita
Pg. 50



Jorge Guillin
Sudado de vieja
con salsa de maní
Pg. 51



Andrea Buste
Bollo de Cerdo
Pg. 52



Ricardo Becerra
Pure de maduro
en salsa de coral de
camarones
Pg. 54



Leonardo Montoya
Crema de Maíz
Pg. 55



Miguel Yépez
Trucha en costra y
reducción de manda-
rina y tierra de verde
y nibs de cacao
Pg. 57



Fernanda Buzetta
Viche
Pg. 58

Listado de platos



Edgar Lopez
Ceviche Jipijapa
Bandera
Tonga Manabita
Viche de Manta
Pg. 61, 62, 63, 64



Andre Obiol
Atún amarilla trucha
salmonada y robalo
en cebiche
Costra de Manabí
Pg. 65, 66



Andres Salas
Acevichado de len-
guado en costra de
sal prieta
Pg. 67



Edgar León
Sopa de bolas
Sopa de Siete Mares
Pg. 68, 69



Freddy Martinez
Ceviche Manabita
Pg. 70



José Jjimbo
Bombon de camarón
Pg. 71



Luis Muñoz
Ceviche de atún rojo
con sandía
Pg. 72



Juan Sebastián Gallardo
Ceviche de frutos
rojos
Pg. 73



Xavier Jarrin
Delicia de Atún con
taxo y quinoa
Pg. 74



Patricio Iza
Seco de Chivo
Pg. 76



Alexandra Lucas
Pescado
Asado
Pg. 78



José Loza
Parrillada de
mariscos
Pg. 79, 81

Listado de platos



Nadia Rivera
Ceviche de trompeta y
concha blanca
Pg. 80



Dimitri Hidalgo
Seco de Chivo
Riñones de Venado
Vacuno
Pg. 82, 83



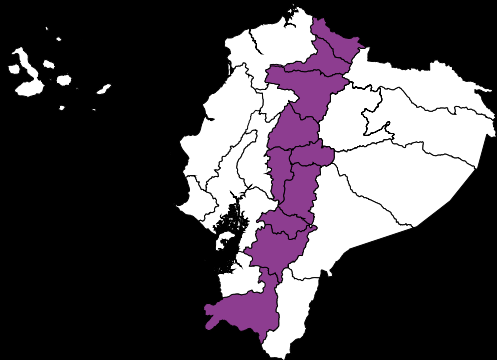
Mario Aragón
Pàgora fría de
anconcito
Pg. 84



Mauricio Alarcón
Elixir Huancalvilca
Pg. 85



Juan Armendaris
Parrillada
Bife Primavera
Tuétanos a la parrilla
con especias
Pg. 86, 88, 89



Andes

Nevados, montañas, valles, suelos de origen volcánico hacen que esta región tenga una gran riqueza agrícola, donde los productos andinos como la papa, el maíz y el mote combinados con carnes como el cerdo sean los protagonistas de deliciosos platos tradicionales.





Mote Pillo, Pata y Sucio

El mote es parte de la identidad culinaria Azuaya; se lo obtiene de la cocción del maíz pelado con cáscara; en Azuay las variedades de maíz utilizadas son el Shima y el Blanco.





Grano predilecto de la cocina Azuaya

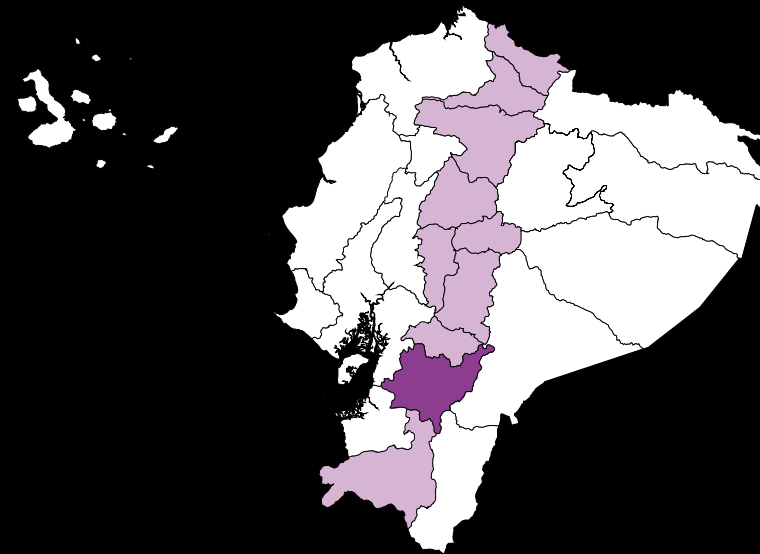
De origen prehispánico. Desde 1590 el mote es parte de la mesa indígena, lo cocinaban en vasijas de barro, en leña y con ceniza, para lograr su rompimiento y suavidad.

Mote Pillo: mote pelado mezclado con huevos, cebolla verde picada, manteca de cerdo, sal y quesillo maduro aplastado que le da una consistencia cremosa.

Mote Pata: es una sopa con mote pelado, carne y costilla de chanco, tocino, chorizo ahumado, pepa de zambo licuada, manteca de color, cebolla, ajo sal, orégano y comino.

Mote Sucio: mote pelado envuelto con manteca negra que resulta de la fritura de la carne de chanco, se sirve con cebolla fina picada y salsa de ají.

El Mote Pata, es tradicional en la celebración del Carnaval. El mote pillo y mote sucio se sirven en restaurantes, mercados y huecas tradicionales, acompañando a la carne asada.





Cerdo Crocante,
Morcilla y Ilapingachos





**Mote
Pillo**



Seco de Chivo
y variedad de quinuas



Mote
Pata



Cuy
Confitado



**Papas con
Cuero**



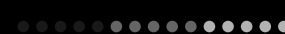
Encebollado



Croissant



Tartaleta de Mandarina





Ensalada
Ahumada

Chigüil

Tierra de alta producción de maíz, principal ingrediente para la elaboración del Chigüil, plato infaltable en el tradicional carnaval de Guaranda.



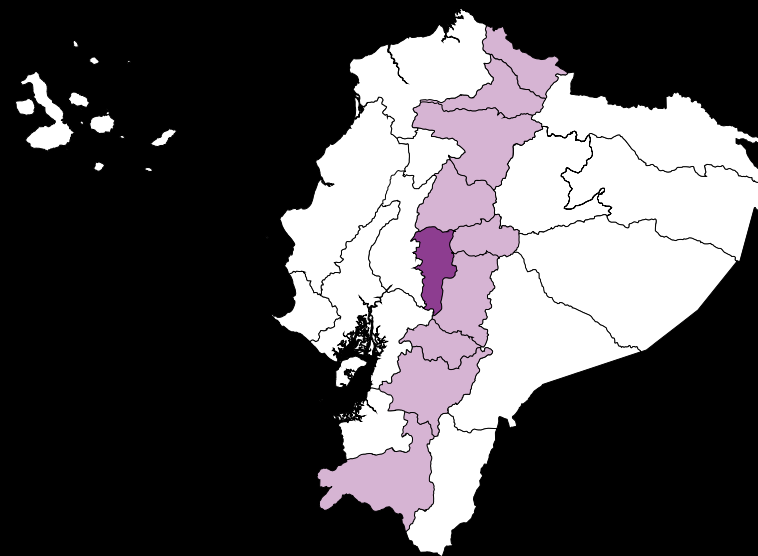


Tradicional envuelto de Bolívar

Es uno de los legados gastronómicos de origen prehispánico que durante la Colonia se fusionó con el queso. Es una masa de harina de maíz, rellena con un refrito de cebolla blanca, sal, manteca de cerdo y queso, envuelto en una hoja tierna de maíz.

El origen del nombre proviene de la forma de su envoltura. Antiguamente, llamaban a los recién nacidos “guagua chigüil” o “chigüilitos”, ya que los envolvían en una faja apretada, comparable a la envoltura de este producto.

La receta tradicional del chigüil se ha transmitido de generación en generación, y hoy se consume en toda la provincia en los meses de febrero y marzo, cuando la hoja de maíz esta tierna y coincide con la fiesta mayor de la provincia que es el Carnaval.





Tortillas de Tiesto
con Morocho





Caldo de Gallina criolla
con huevera

Cascaritas

En las poblaciones del Cañar y en las zonas indígenas, a los cerdos también se los denomina kuchi o Chancho palabra Kichwa que significa cerdo en español





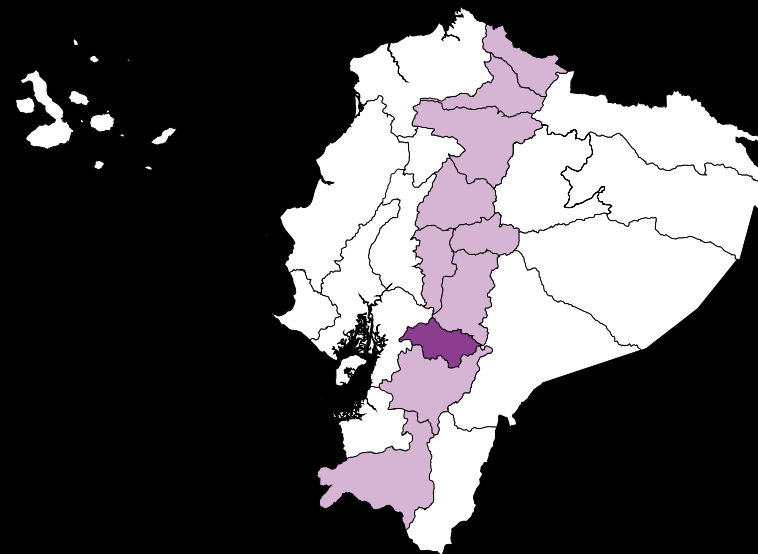
Cuerito crocante de los Andes

Plato de origen criollo, con más de 50 años de tradición. Su preparación inicia con la “chamuscada” de las cerdas y el cuero del chancho con soplete a gas, luego se le unta manteca y se continúa chamuscando hasta que tome un tono negro.

Durante el proceso se debe punzar la cascarita para eliminar los excesos de grasa e ir raspando la superficie del cuero. La cascarita esta lista cuando está fina, crujiente y dorada.

Antiguamente se preparaba la cascarita con hojas secas de eucalipto o llazhipa, ahora se han reemplazado estos elementos y técnicas por el soplete industrial.

A las cascaritas se las encuentra en las picanterías situadas en los bordes de la carretera del eje estatal de los cantones Azogues, Biblián, Déleg, Cañar y La Troncal.

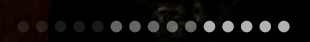




Enrollado
de cuy



Sangorache





Fritada





Trilogía
de Calabazas



Bollo de Albacora
con yuca



Cascarita de cerdo con cosas finas y tuberculos del páramo

Hornado Pastuso

Se lo conoce como hornado pastuso por la influencia cultural del pueblo de pasto que habitó esta zona antes de la conquista española.





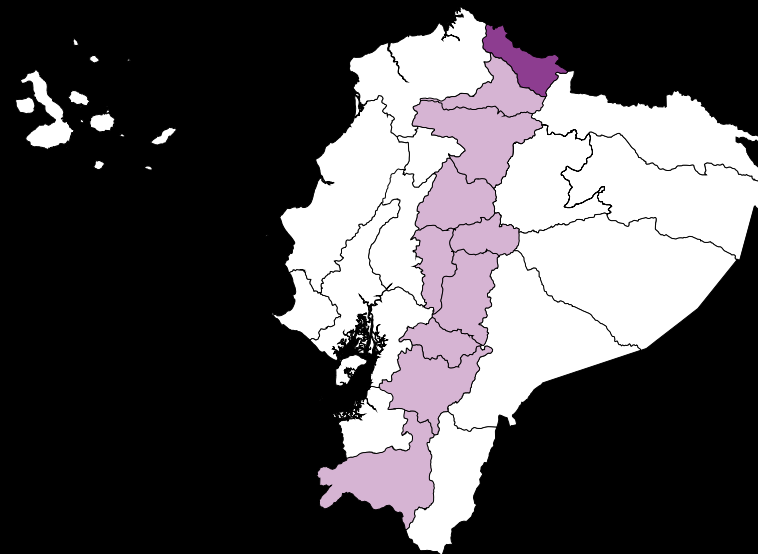
Saladito y Jugoso

Plato de origen criollo, s principal característica es el caldillo salado hecho a base de aliño cebollas, ajo, sal y ají. Para obtener el sabor jugoso, suave y salado, se macera al cerdo por lo menos 24 horas, para lograr la concentración de los jugos del aliño.

El cerdo es colocado en una lata y se deja hornear en fuego bajo durante toda la noche en un horno de barro en el que

usualmente se usa la leña de eucalipto ya que esta quema más despacio. Una vez listo, se lo sirve acompañado de papas cocidas con cáscara, mote y lechuga.

Se lo encuentra en mercados, restaurantes y huecas sobre todo, los fines de semana.





Ceviche de
Caracoles Andinos



Ají de Carne

Hornado

Su cultura culinaria data desde el período preincaico. Las etnias puruháes utilizaban el maíz, las papas, las mashuas, las ocas, los mellocos y las carnes de llama, borregas y cuy en su dieta tradicional cotidiana.

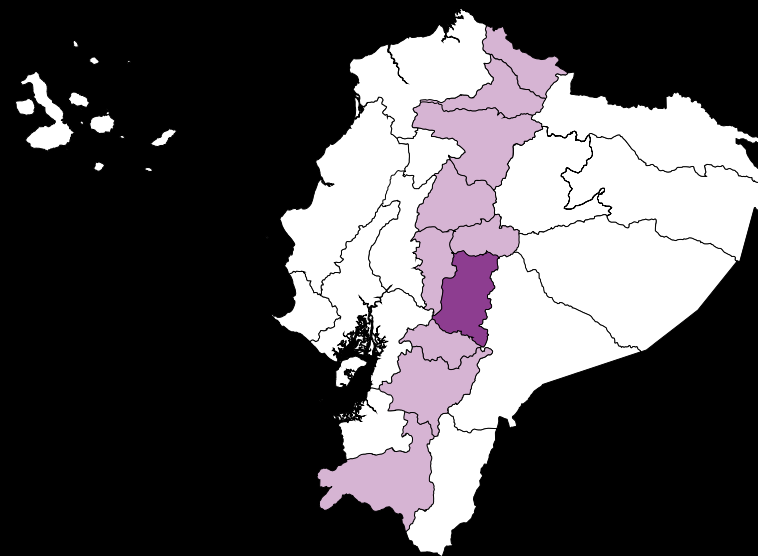


Chiriuchu o ají frío

Plato de origen criollo. Su nombre está dado por la técnica de cocción: se adoba el cerdo entero y se hornea en leña toda la noche, se sirve con mote o papas. Este plato se caracteriza por su agrio o chiriucho, un aderezo elaborado con trozos de ají rocoto, agua, sal, cebolla, tomate; algo de panela o chicha.

El cerdo originario de Asia fue introducido por los españoles a la gastronomía en América, que se mantiene vigente en la región Andina.

Este plato se puede degustar en los mercados tradicionales donde las caseritas guardan celosamente sus secretos, y atraen a los visitantes con frases cautivadoras como "venga, mi bonito", para que se deleiten de este plato.





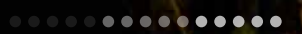
Tortilla de Quinoa en Tiesto



Uchukara



Ceviche
de granos Andino





Chorizo de Guano



Torta de Mashua



Pastel de Quinoa

Chugchucara

Plato tradicional con más de 70 años de historia, chugchucara viene de dos palabras kichwas: chukchuna que significa tembloroso y kara que es cuero.



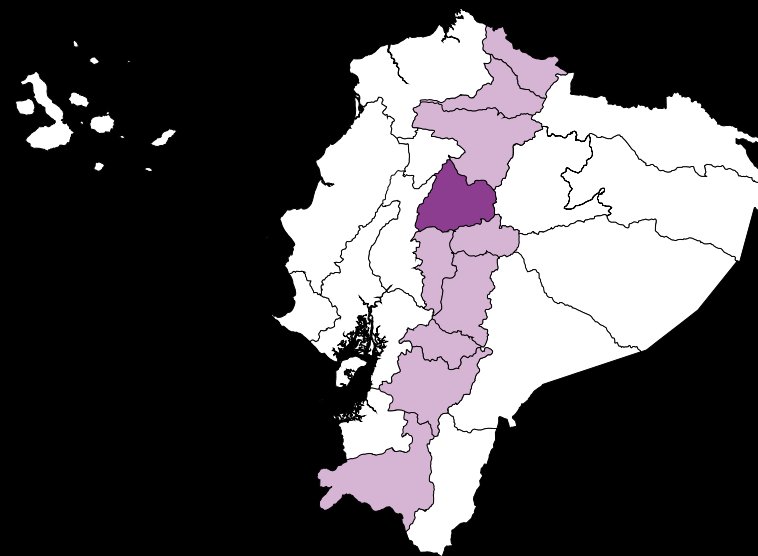


Saladito cuero reventado

Plato de origen criollo; su ingrediente principal 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.

El sabor de las empanadas es entre dulzón y salado, debido a que la masa de harina de trigo es salada y su relleno, el mejido, es un dulce compuesto de queso, canela y yemas de huevo. Este plato se lo encuentra en mercados, restaurantes y huecas.





**Cuy perfumado con
Sabores Mashcas**



Higos con queso



Huaco, curandero de los Andes



Tilapia envuelta
en hoja de bijao



Trilogía de helados, jucho, canelazo y colada morada

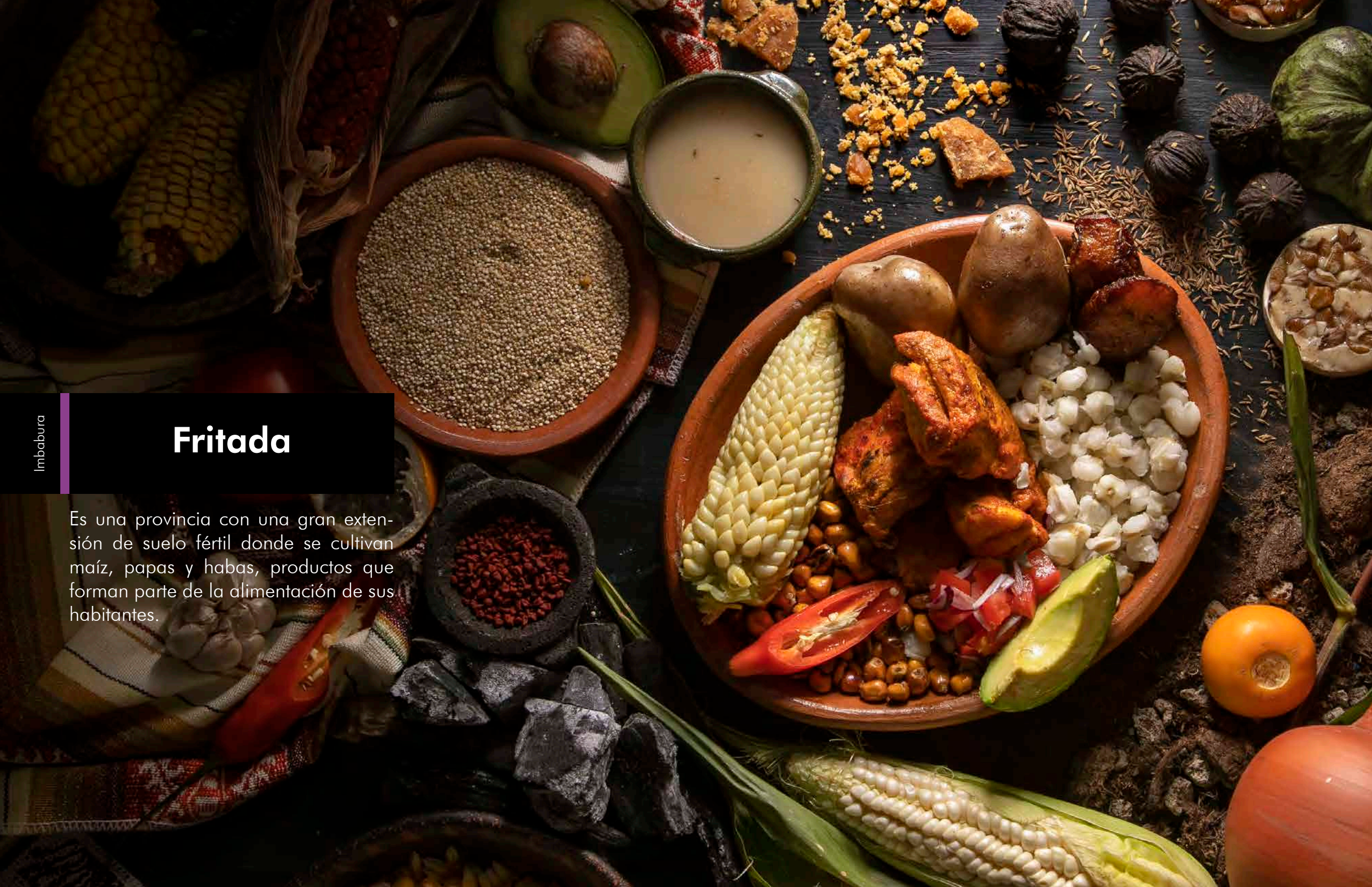


**Chancho con
sabores Andinos**



Fritada

Es una provincia con una gran extensión de suelo fértil donde se cultivan maíz, papas y habas, productos que forman parte de la alimentación de sus habitantes.



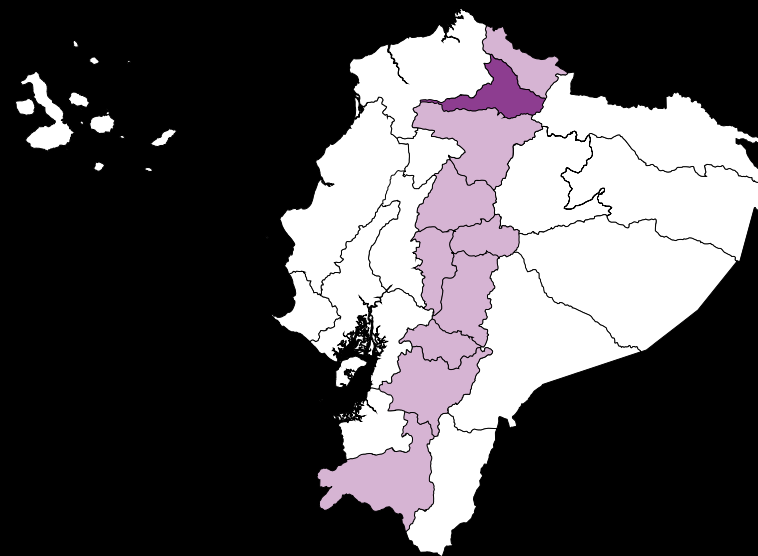


La infaltable de los Andes

Es un plato de origen criollo, su toque de sabor está en la forma de preparación; en una paila de bronce se cocinan los trozos de la carne de cerdo en agua, con sal, cebolla y ajo; cuando el agua se seca, la carne se la dora en su propia grasa; generalmente se cocina al fuego de leña.

La fritada se acompaña con mote, tostado, tortillas de papa, choclos, queso y maduros fritos; se sirven con ají y curtido.

Es un plato tradicional de los Andes que se lo encuentra en mercados, restaurantes y ferias de comidas; tradicionalmente, en los hogares se prepara la fritada con ocasión de un evento festivo.





Ají de carne imbabureño
con maduro



**Canasta de morocho con
pollo en salsa de aguacate**



Dulce de zambo
maduro con leche



Trilogía
de Maíz



Fritada



Fritada

Repe Lojano

En las alturas medias de sus montañas y valles se cultivan productos de los andes y la costa pacífica, los cuales se aprovechan para crear platos insignes como el repe.

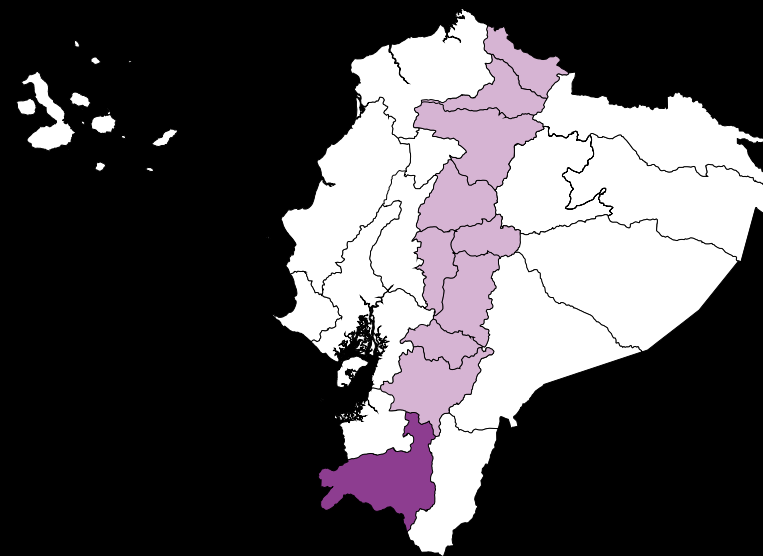


Fusión de guineo verde y tradición

Plato de origen criollo. Es una sopa cremosa, para prepararla se debe hacer un refrito con aceite y cebolla blanca, agregando agua hasta que hierva. Se añade el guineo desmenuzado o rallado para que no se oscurezca, se mezcla hasta que esté cocido. La clave de su consistencia está en desmenuzar el guineo verde finamente a mano, aplastarlo y revolver con molinillo. Finalmente, se añade el queso desmenuzado, la leche, el culantro picado y sal al gusto.

Se puede degustar siete variedades de repe, entre las preparaciones más comunes están; la famosa arvejita con guineo, el repe blanco que se sirve con queso y leche, y, el repe mestizo una variedad con fréjol y papa.

El nombre de este plato se debe a que las antiguas generaciones lojanas se referían al guineo verde como repe. Se consume en mercados tradicionales y restaurantes.





Cecina
Lojana



Pescado confitado con frutos Andinos
y puré de tubérculos con Sunfo



Mermelada de Achogcha



Fritada

Locro de Papa

La papa es uno de los productos que se producen en pichincha, una de las variedades, la papa chola, es la más utilizada por la consistencia espesa que le da al locro.





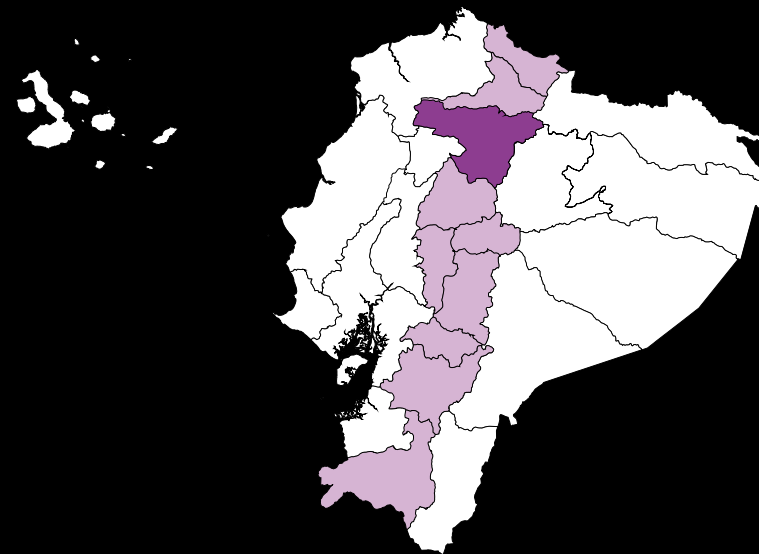
Clásica *sopa Andina*

De origen prehispánico, es una sopa espesa que se lo prepara esencialmente con papas y queso.

Para su elaboración se hace un refrito con cebolla blanca, achiote, aceite o manteca, luego se añaden las papas cortadas y se mezcla con el refrito; se agrega agua y se deja hervir hasta que las papas se ablanden para lograr la consistencia espesa, característica del locro, finalmente se añade leche, se sirve con queso y aguacate.

La papa es un alimento milenario que se empezó a sembrar en las tierras altas andinas. Los antiguos campesinos cocinaban por lo menos tres variedades de papas en hornillas con tulpas para variar el sabor y la consistencia.

Es un plato tradicional de consumo en mercados, restaurantes, y en el hogar. En las cocinas familiares se experimenta y se reelaboran locros en todas sus formas.





**Helado de Pájaro Azul,
Machica y Cebada**



Choco banana, dulce de zapallo
con crema de queso



Osadía
de langosta



Pez pescado
sin pecado



Matices con chocolate
de Puerto Quito



Caldo de Patas



**Cerdo, maduro y
tubérculos andinos**



Granos andino,
mapahuirá y huevo



Locro Yanayura



El Chacarero





**Lomo de Cerdo en salsa de
mortiño y pure de papa con sunfo**



Trucha de Páramo



Colada Morada



Cocoa Rubí



Tilapia Frita



Hornado



Ceviche de Palmito,
baba de cacao, chillangua y ají



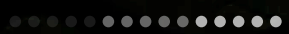
**Mazamorra de habas
con churos**



Muslos de cuy
con quinote



Mesa de dulces
tradicionales





Cochinito
Andino



Combinación
Andina



**Locro de
Papas**



**Caldo de
Patatas**



Texturas de Cerdo,
yuca, habas, zapallo y sunfo





**Braseado
de Cordero**

LLapingacho

En la provincia, la agricultura es una de las actividades de mayor relevancia de la población. el cultivo de papa es una fuente importante de empleo e ingresos en las zonas rurales.

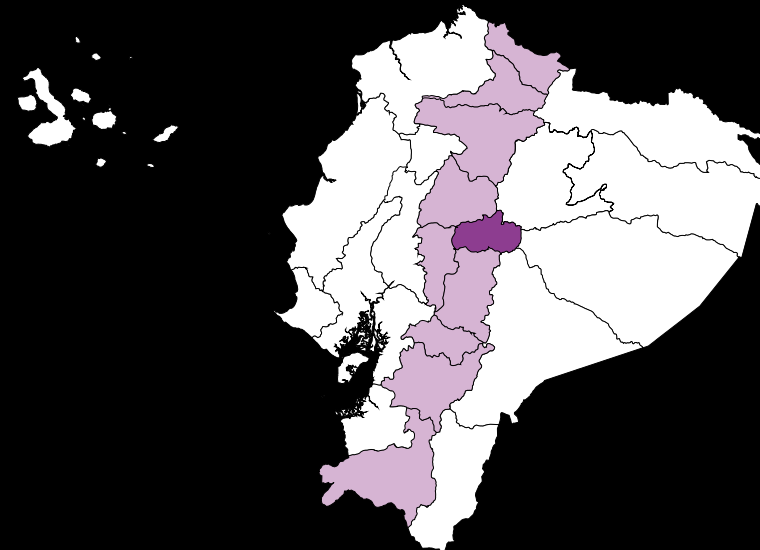


Tortillas de papa preparadas a mano

El llapingacho es de origen prehispánico y criollo. Se trata de tortillas de papa, queso fresco y refrito de cebolla blanca. Primero, se cocinan las papas peladas en agua con sal hasta que hiervan y se suavicen; se agrega achiote para dar color. Se aplastan con una cuchara o un mazo, hasta conseguir una consistencia firme; se arma a mano y se asan en manteca sobre latas.

Su nombre proviene del Kichwa 'llapina' que significa aplastar y del castellano 'gacha', masa blanda. Tradicionalmente se sirven con chorizo, huevo frito, ensalada de remolacha y aguacate.

El plato es de consumo cotidiano, se lo encuentra fácilmente en restaurantes, mercados y ferias alimentarias locales.





Variaciones con
chocolate ambateño



Puchero



Compota
de Manzana y Misperos



Pato al lodo



Lomo de llamas
con hierbas de páramo



Reinterpretación
de tortillas de Ambato



Choco Banana



Guaguas de Pan



Pan de Uvilla
con mortiño





Manolo Morocho
Mote Pillo, pata y sucio,
 Cerdo Crocante,
Mote pillo
 Seco de Chivo
 Pg. 96, 98, 99,
 100



Freddy Martinez
Mote Pata
 Pg. 101



Mau Merchan
Cuy Confitado
 Papas con Cuero
Encebollado
 Pg. 102, 103, 104



Rocio Valencia
Croissant
 Tartaleta de Mandarina
 Pg. 105, 106



Martha Toro
Ensalada Ahumada
 Pg. 107



Ivan Morales
Chigüil
 Pg. 108

Listado de platos



Nelson Moromenacho
Tortillas de Tiesto con morocho
 Pg. 110



Ruben Pozo
Caldo de Gallina
 Criolla con huevera
 Pg. 111



Milton Sambonino
Cascaritas
 Pg. 112



José Jimbo
Enrollado de Cuy
 Pg. 114



Jonnathan Redrovan
Sangorache
 Pg. 115



Nube Villavicencio
Jaramillo
Fritada
 Trilogía de Calabazas
 Pg. 116, 117



**David Gutierrez
Burgos**
Bollo de Albacora
con Yuca
Pg. 118



Andre Obiol
Cascarita de cerdo
con cosas finas y tu-
berculos del páramo
Pg. 119



Gustavo Gillen
Hornado Pastuso
Pg. 120



Juan Coloma
Ceviche de
Caracoles Andinos-
Pg. 122



Daniel Jácome
Ají de carne
Pg. 123



Milton Zabala
Hornado
Pg. 124

Listado de platos



Galo Villa
Torilla de Quinoa en
Tiesto
Uchukara
Pg.126, 127, 131



Cristian Pino
Ceviche de Granos
Andinos
Pg. 128



Angel Valdiviezo
Chorizo de guano
Pg. 129



Arturo Moreno
Torta de Mashua
Pg. 130



Jorge Salas
Chugchucara
Pg. 132



Miguel Albán
Cuy perfumado con
Sabores Mashcas
Chancho con
sabores Andinos
Pg. 134, 139



Alejandro Pacheco
Higos con queso
 Huaco, curandero de los Andes
Pg. 135, 136



Danny Zambrano
Tilapia envuelta en hoja de bijao
Pg. 137



Maria Ester Fernandez de Garcia
Trilogía de helados
 Helado de Pájaro Azul, Machica y Cebada
Pg. 138, 156



Wilman Mejía
Fritada
Pg. 140



Jaime Samueza
Ají de carne imbabureño con maduro
 Canasta de morocho con pollo en salsa de aguacate
Dulce de zambo maduro con leche
Pg. 142, 143, 144



Favio Antamba
Trilogía de Maíz
Pg. 145

Listado de platos



Andes Christian Ramirez
Fritada
Pg. 146, 147



Freddy Iturralde
Cecina Lojana
Pg. 150



Marco Antonio Sarango
Pescado confitado con frutos Andinos
 Mermelada de Achogcha
Fritada
Pg. 151, 152, 153



Juan Carlos Fernandez
Locro de Papa
Pg. 154



Guido Paguay
Choco banana, dulce de zapallo con crema de queso
Pg. 157



Emilio Dalmau
Osadía de langosta
 Pez pescado sin pecado
Pg. 158, 159





Christina Cerón
Matices con chocolate
de Puerto Quito
Pg. 160



Christian Cabrera
Caldo de Patas
Pg. 161



Carlos Saltos
Cerdo, maduro y
tuberculos
andinos
Granos andino, ma-
pahuira y huevo
Pg. 162, 163



**Carmen
Guarderas**
Locro Yanayura
Pg. 164



Inés Altamirano
El Chacarero
Pg. 165



José Sanchez
Lomo de Cerdo en
salsa de mortiño y
pure de papa con
sunfo
Pg. 166

Listado de platos



**María Isabel
Gómez**
Trucha de Páramo
Colada Morada
Pg. 167, 168



Fidel Sánchez
Cocoa Rubí
Tilapia Frita
Pg. 169, 170



Oscar Licango
Hornado
Pg. 171



Mauricio Recalde
Ceviche de Palmito,
baba de cacao, chi-
llangua y aji
Pg. 172



**Andes Edison
Hidrobo**
Mazamorra de ha-
bas con churos
Muslos de cuy con
quínote
Pg. 173, 174



Gaby Cadena
Cochinito Andino
Combinación Andina
Pg. 176, 177



Homero Miño
Locro de Papa
 Caldo de Patas
 Pg. 178, 179



Patricio Mata
Texturas de Cerdo,
 yuca, habas, zapallo
 y sunfo
 Braseado de Cordero
 Pg. 180, 181



Javier Lopez
Llapingacho
 Pg. 182



Alex Trujillo
Variaciones con cho-
 colate ambateño
 Puchero
 Pg. 184, 185



Angel Amores
Compota de
Manzana y Misperos
 Pato al Lodo
 Pg. 186, 187



Juan Pablo Tufiño
Lomo de llamas con
 hierbas de páramo-
 Pg. 188

Listado de platos



Nestor Moreno
Reinterpretación de
 tortillas de Ambato-
 Pg. 189

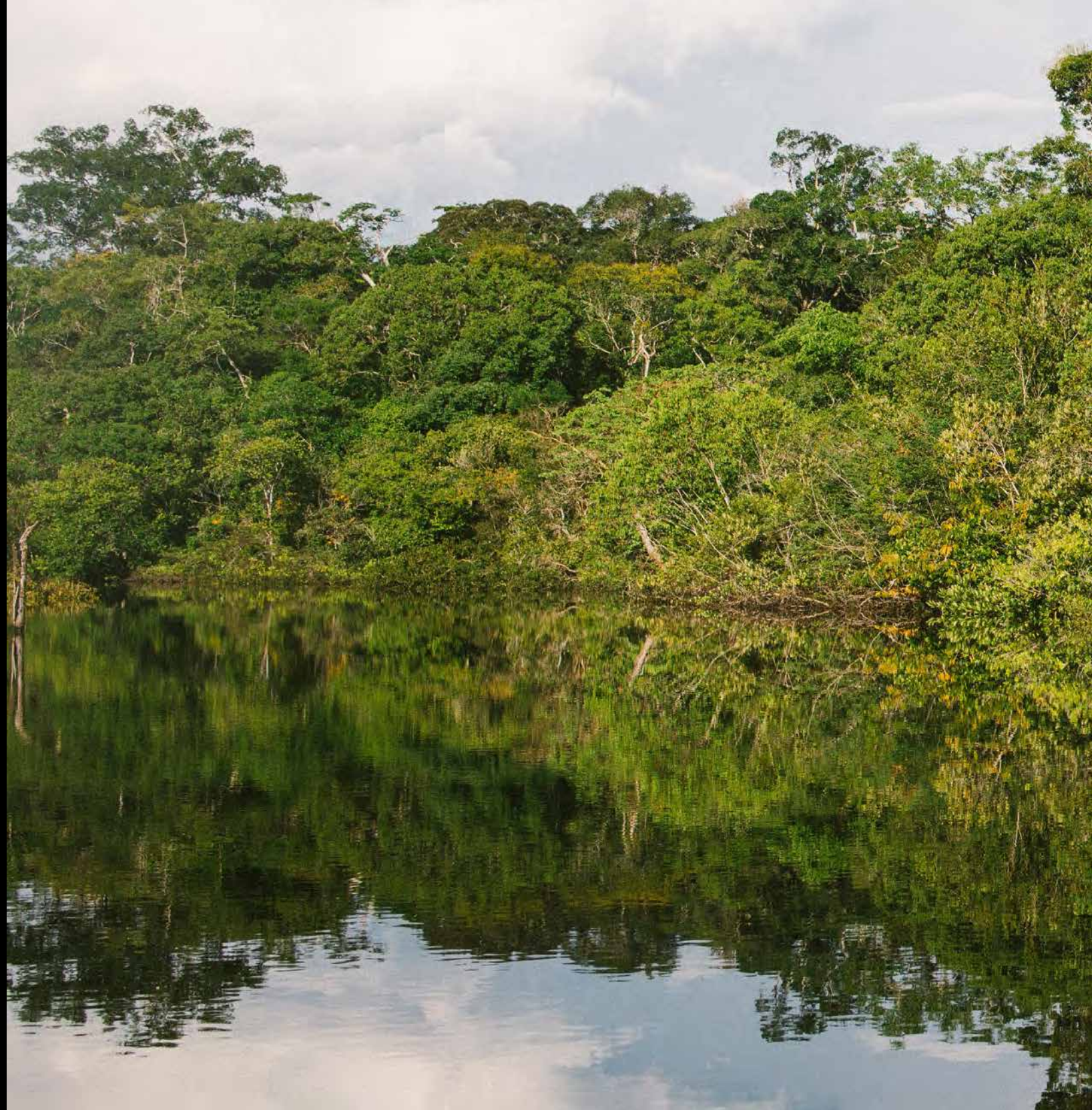


Steven Paéz
Choco Banana
 Guaguas de pan
 Pan de uvilla con
 mortiño
 Pg. 190, 191, 192



Amazonía

Selva, cascadas, ríos cristalinos y riqueza de flora y fauna, se conjugan con la diversidad de culturas indígenas que mantienen una cocina tradicional local, fusionando los aromas y sabores de la amazonia ecuatoriana.





Ayampaco

La gente shuar mantiene un sistema agrícola tradicional, denominado aja shuar, cultivando plantas utilizadas milenariamente para la preparación de platos como el ayampaco.





El envuelto de los Shuar

Es un envuelto de origen prehispánico, presente en el centro y sur de la Amazonía; para preparar, se coloca pollo o pescado sobre las hojas de bijao, plátano, palmeras o shiguango, y se añaden especies y vegetales amazónicos que aportan diferentes aromas, luego se envuelve doblando las partes laterales y los extremos de las hojas, se lo amarra con una fibra natural y se cocina a las brasas del carbón. Una opción es elaborarlo con productos diferentes

al original, como vísceras o el popular Mukint (chontacuro). Se sirve acompañado de yuca y guayusa caliente.

Es una receta de la cocina ancestral shuar; con el paso del tiempo, la técnica de cocinar en hojas ha sido adaptada por la población mestiza de los 12 cantones. Se puede consumir en restaurantes y huecas en toda la provincia.





**Brocheta de
chontacuro**



**Maito de paiche
y palmito**

Maito de filete de pescado

El maito es parte de la identidad cultural de la amazonía, por su forma proviene de la antigua cocina en la que abundan los envueltos en hojas de plantas amazónicas.



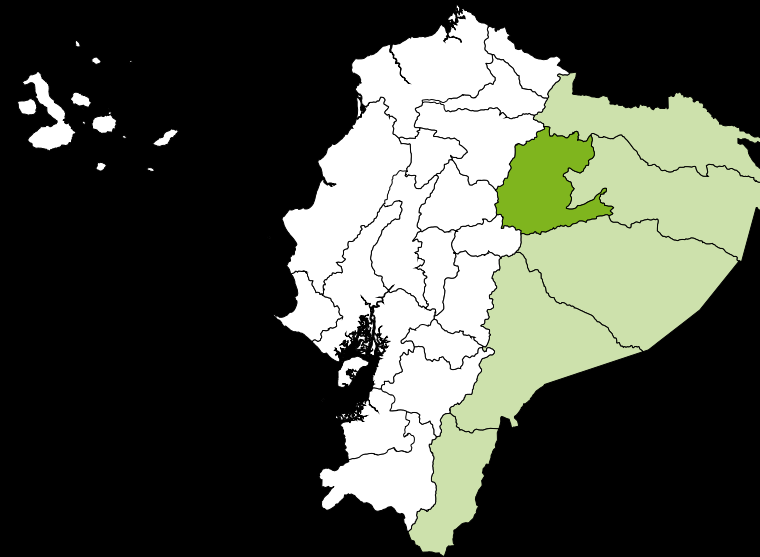


Fusión de aroma y sabor

Es un envuelto de origen prehispánico, con peces de río (bagre, bocachico, cachama, pintadillo) en hojas de bijao, plátano, palmeras o shiguango amarrado con una fibra natural y cocinado a las brasas de carbón.

Para la preparación del plato se usan productos cultivados por las Chagramamas (mujer de la chacra) como la yuca, el plátano, ticazo, garabato yuyo, chontacuro, papa china, cacao blanco y el ají o patas uchú que complementa este plato.

La técnica del envuelto ha sido utilizada ancestralmente en la Amazonia, para facilitar la cocción de alimentos en las jornadas de pesca y cacería. Esta técnica permite que se fusionen los aromas de los ingredientes y las hojas del envuelto, que le dan un sabor único. Este plato se encuentra en restaurantes tradicionales de la provincia.





Ceviche de Dorado
con Naranjilla



**Ceviche de Paiche en crema agina de
aguacate y canguil de yuca**

Uchumanka

La elaboración de sus platos se basa en productos ancestrales como yuca, papa nativa, patas muyo o kila muyo, plátano y la técnica del ahumado.





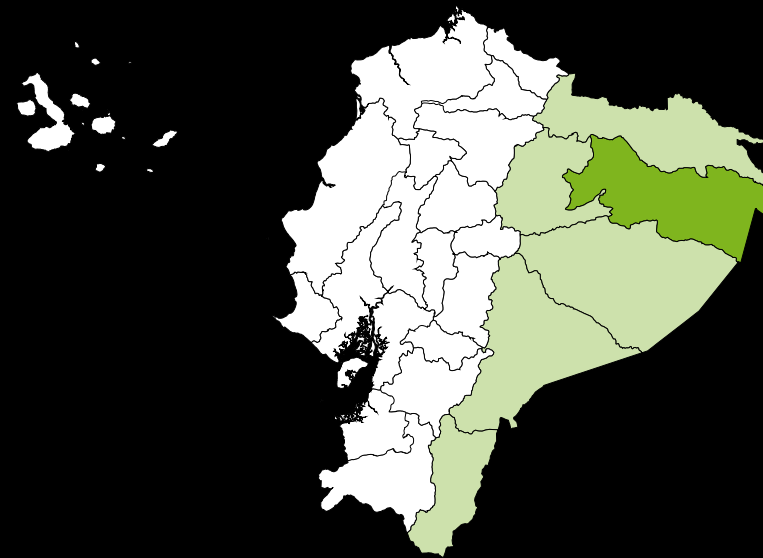
Uchumanka la olla de ají

De origen prehispánico, se trata de una sopa picante con pescado o gallina ahumada y ají, que se complementa con patas muyo, palmito y kallamba (hongos silvestres). Se sirve acompañado con yuca, plátano o papa nativa cocinada.

En la lengua materna de la nacionalidades amazónicas, la palabra uchu significa ají y manka, olla o comida.

Los pueblos elaboraban este plato a base de aycha (carne) y challua aychawa, (pescado), que lo servían en fiestas u ocasiones especiales.

La Uchumanka se puede degustar cuando se visitan los emprendimientos comunitarios y los restaurantes tradicionales de la provincia de Orellana.





Yuquitas al Sol

Maito de pescado

La amazonía es hábitat de variedad de peces de agua dulce como el bocachico, el guanchiche, la carachama, la jandia que son utilizados para la elaboración de platos como el maito.



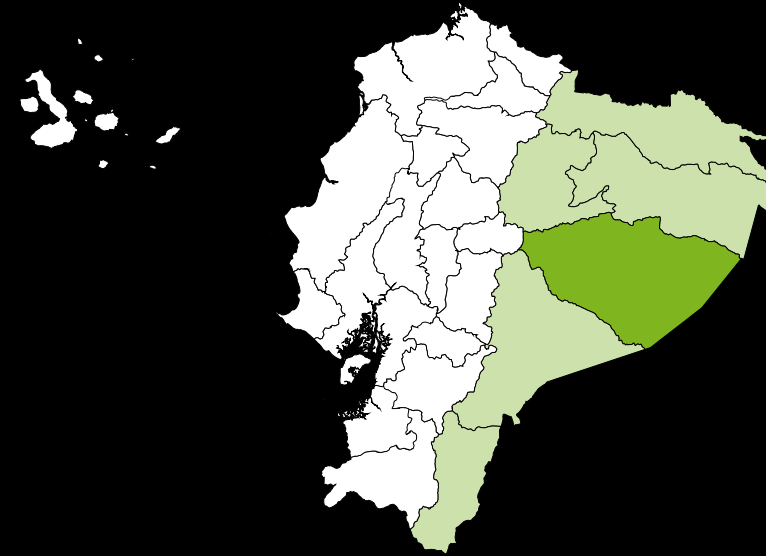


Plato de las celebraciones

De origen prehispánico, la palabra mayto significa envuelto. Para prepararlo se recomienda usar cinco hojas de bijao y ponerlas al fuego para volverlas flexibles. Se coloca el pescado sazonado sobre las hojas extendidas; se lo envuelve y se amarra con tiras de la paja toquilla. Se coloca directamente al fuego y se voltea constantemente hasta que esté listo. Se acompaña con plátano verde, yuca, papa china, palmito cocinado, curtido y ají.

Tradicionalmente, el mayto lo preparaban sin sal, sin ajo, ni cebolla, tenía únicamente el sabor del pescado y la hoja. Hoy en día se condimenta y sazona al gusto de cada persona.

Era considerado una comida de lujo y se ofrecía en celebraciones ancestrales importantes; actualmente se lo ofrece en restaurantes de ciudades como el Puyo.





Caldo de Corroncho



Casabe de Yuca

La yuca es parte de la dieta de los pueblos amazónicos; existen dos tipos: dulces y amargas, éstas últimas son cultivadas por los siekopaai y siona, quienes saben cómo procesarlas.

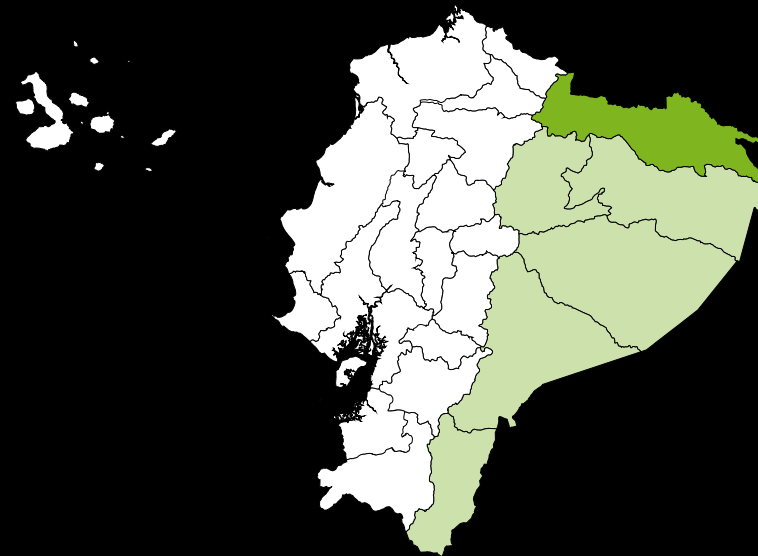


El pan Amazónico

Su origen es prehispánico y se trata de tortillas de yuca consistentes. De su preparación se encargan las mujeres nativas de las nacionalidades siekopaai y sionas. Su elaboración es minuciosa; se empieza rallando la yuca; la ralladura se exprime con la sēnorija, un instrumento con forma de bufanda elaborado con la fibra de un árbol del lugar llamado sēnorijati.

Las tortillas se cocinan una por una en un tiesto de barro, que debe estar bien caliente, enseguida se coloca la masa, se esparce uniformemente con la mano formando un círculo y se aplasta hasta obtener una superficie lisa y plana. Se cuelga y se seca al sol.

Este alimento es el predilecto que acompaña a los platos de cada día. El visitante puede participar de la elaboración del casabe cuando visita las comunidades.



Zamora
Chinchiipe

Caldo de Corroncho

Es la tierra del agradecimiento, por su abundancia de alimentos y productos, en donde la preparación de cada plato se convierte en un ritual ancestral de las comunidades locales.





Caldo de pez de agua dulce

Caldo nutritivo de origen prehispánico. Una de las preparaciones consiste en condimentar el pescado y hervirlo hasta que se concentre su sabor, luego se añade maní y huevo; se sirve con yuca o plátano verde. El corroncho es un pez que habita en los ríos de agua dulce especialmente en las zonas de mayor caudal, como el Bombuscaro.

Los hombres lo pescan de forma manual ya que se encuentran adheridos a las rocas, en horas de la tarde cuando cae el sol. Su historia se remonta a las comunidades shuar que lo preparaban para sus festividades y rituales, se lo puede degustar en Zamora, Yantzaza, El Pangui y Nangaritzza.





Ancas de Rana



Carlos Procel
Brocheta de chontacuro
Maito de paiche y palmito
Pg. 202, 203



Quique Sempere
Ceviche de Dorado con Naranjilla
Ceviche de Paiche en crema agina de aguacate y canguil de yuca
Pg. 206, 207



David Bermeo
Yuquitas al Sol
Pg. 210



Elizabeth Calahorrano
Maito de Pescado
Pg. 212



Doris Alexandra Castillo
Caldo de Corroncho
Pg. 214



Luis Verdesoto
Ancas de Rana
Pg. 220

Listado de platos

