



**REVISTA
de GASTRONOMÍA
y COCINA**

Material suplementario

La tradición viva como fuente de conocimiento para estudiantes de gastronomía: caso de cocina tradicional ecuatoriana

Living tradition as a source of knowledge for gastronomy students: the case of traditional Ecuadorian cuisine

Ana Graciela Chang-García, Luis Alberto Balda-Valdiviezo, Jorge Oswaldo Parreño-García, Marlene Rojas-Le-Fort

Volumen 4 número 1



Receta Caldo de Manguera

Descripción: Receta tradicional ecuatoriana de caldo a base de vísceras de cerdo.

Receta de: Gastronomía ecuatoriana

Equipo de cocina: Olla grande, sartén, tabla de picar, cuchillos, colador

Tipo de menú: Plato principal **Clasificación:** Receta con cerdo

Comensales: 8 **Tiempo de preparación:** 20 min

Tamaño porción: 350 ml **Tiempo de cocción:** 1 hora 30 min

Ingredientes y Procedimiento

Ingrediente	Descripción	Cant.	U.	Procedimiento
Tripas de chancho con vísceras	Limpio y desinfectado	240	gr	<ol style="list-style-type: none"> Lavar las tripas y vísceras con abundante agua, limón, sal, hierbabuena y harina. Sumergir en agua tibia con hierbas aromáticas. Hervir junto con el cuero y la carne en agua con hierbas aromáticas. Cocinar junto con las patitas y la carne. Aromatizar con refrito de ajo, achiote, cebolla y comino. Mezclar con arroz y col rallada para el relleno de morcillas. Sofreír en aceite con ajo y pimienta. Añadir al sofrito junto con comino y orégano. Integrar al refrito para potenciar el sabor. Incorporar en la preparación del caldo y en el refrito. Utilizar para el sofrito inicial. Agregar para dar color y sabor al caldo. Espolvorear en el refrito y en la cocción del caldo. Incluir en el relleno de las morcillas. Usar para limpiar las tripas y potenciar el sabor. Incorporar al caldo al final de la cocción. Ajustar al gusto. Agregar a la cocción del caldo para espesarlo. Añadir al caldo para balancear la acidez. Usar para potenciar el fondo de cocción. Integrar al refrito para saborizar la preparación.
Patitas de chancho	Cortadas en trozos	500	gr	
Cuero de chancho	Cortado en tiras	500	gr	
Carne de chancho	En trozos medianos	500	gr	
Sangre de chancho	Coagulada	300	gr	
Cebolla colorada	Picada finamente	1.8	kg	
Cebolla blanca	Picada finamente	1	kg	
Ajo pelado	Triturado	250	gr	
Comino	Molido	100	gr	
Aceite	Vegetal	500	ml	
Achiote en pasta	Natural	100	gr	
Orégano	Seco	100	gr	
Col	Pequeña, picada	1	ud	
Limón	Fresco	20	ud	
Cilantro	Fresco	1	atado	
Sal	Refinada	500	gr	
Plátano	Verde, troceado	2	kg	
Tomate de árbol	Pelado y en mitades	4	ud	
Apio	Troceado	400	gr	
Pimiento	Picado en tiras	300	gr	

Notas adicionales:

- **Sugerencia de presentación:** Servir caliente con limón y cilantro fresco picado.
- **Acompañamiento:** Arroz blanco y curtido de cebolla morada.
- **Variaciones:** Se puede agregar mote o yuca según la región



Receta Humitas

Descripción: Receta tradicional andina de maíz tierno molido, envuelto en hojas de mazorca y cocido al vapor.

Receta de: Gastronomía ecuatoriana

Equipo de cocina: Molino o licuadora, vaporera, olla grande, espátula, cuchillo

Tipo de menú: Plato principal **Clasificación:** Receta con maíz

Comensales: 8 **Tiempo de preparación:** 30 min

Tamaño porción: 2 unidades **Tiempo de cocción:** 40 min

Ingredientes y Procedimiento

Ingredientes	Descripción	Cantidad	Unidad	Procedimiento
Choclo (maíz tierno)	Granos frescos desgranados	1.8	kg	1. Seleccionar mazorcas jóvenes y separar las hojas para usarlas como envoltura. Desgranar el maíz. 2. Incorporar a la masa de maíz para aportar sabor y textura. 3. Mezclar con los granos molidos para suavizar la textura. 4. Integrar gradualmente en la mezcla hasta obtener una consistencia homogénea. 5. Rectificar la cantidad para equilibrar el dulzor del maíz. 6. Usar como envoltorio para cada porción de masa.
Queso fresco	Rallado	1.0	kg	
Mantequilla o margarina	Derretida	0.5	kg	
Leche	Líquida	3.0	L	
Sal	Refinada	Al gusto	NA	
Hojas de maíz	Reservadas de las mazorcas	12-16	U	

Notas adicionales:

- **Sugerencia de presentación:** Se pueden acompañar con ají casero, salsa de tomate o café caliente.
- **Acompañamiento recomendado:** Café, chocolate caliente o una bebida herbal.
- **Variaciones:** Para una versión dulce, se pueden añadir pasas o azúcar; para un sabor más intenso, se puede agregar cebolla y ají en la mezcla.
- **Conservación:** Las humitas pueden congelarse una vez cocidas y recalentarse al vapor sin perder su textura.