

LLAPINCHAGOS



Típicos de la gastronomía ecuatoriana, los Llapingachos aportan un toque sabroso y altamente energético a tu mesa del día. Proceden concretamente de Ambato que es una ciudad situada a casi 150 kilómetros de Quito, capital de Ecuador, y son muy fáciles de preparar

Ingredientes (4 personas):

- Medio kilo de patatas.
- 150 gramos de queso fresco.
- 1 cebolla.
- Aceite.
- Sal.

Preparación:

1. Cocer las patatas peladas ya en agua y sal. Cuando estén ya tiernas, apartarlas del fuego y aplastarlas hasta que queden hechas puré.
2. Picar la cebolla también pelada muy chiquitita y añadirla al puré de patatas, mezclándolo todo bien. Probar de sal.
3. Partir el queso fresco en trocitos y agregarlo después.
4. Amasar bien todo junto y luego ir formando tortillas pequeñas. Estas tortillas hay que freírlas en el aceite hasta que estén doraditas.
5. Al servir puedes acompañarlos de chorizo, huevo frito o algo verde, como lechuga o aguacate. También puedes regarlos con salsa de queso, por ejemplo.

FRITADA

Fritada es un plato típico de la gastronomía de Ecuador, su componente principal es la carne de cerdo frita. Sus orígenes se remontan a la época del colonialismo español, a principios de los años 1800.

Las fritadas se sirven como segundos platos y se pueden acompañar también con mote, chifles, cebolla encurtida y maíz tostado, o cualquier otra variante que se les ocurra.



Ingredientes

- 2 libras de carne gorda de chanco (cerdo).
- 1 ½ tazas de agua.
- 2 cucharaditas de sal
- ¼ de cucharaditas de pimienta
- 1/8 de cucharaditas de comino
- 1 cebolla paiteña de 3 onzas.
- 6 dientes de ajo.

Preparación

1. Poner al fuego una olla de asiento grueso con agua, sal, pimienta y comino.
2. Cuando hierva echar la carne cortada en trozos de 2 onzas, más o menos, la cebolla paiteña entera y los dientes de ajo.
3. Hervir a fuego suave hasta que se consuma el agua y la carne se dore en su propia grasa. Sacar la carne escurriendo la grasa y reiterando la cebolla y los ajos.
4. Servir con mote, papas y maqueños fritos.

MAIZ TOSTADO o CHICHARRON

La evidencia más antigua del cultivo del maíz en el Ecuador data de hace 5.000 años. Cuando llegaron los españoles el maíz se cultivaba en todo el territorio nacional y era el ingrediente principal de la dieta aborigen.

En El Ecuador hay una gran variedad de razas de maíz, adaptadas a distintas altitudes, tipos de suelos y ecosistemas. De acuerdo a una clasificación oficial existen 25 razas de maíz ecuatoriano.

Actualmente también se hacen muchas comidas con maíz como tamales, quimbolitos, arepas, empanadas, tortillas, pan de leche, buñuelo...



Ingredientes

- 1 kilo de maíz para tostar (es pequeño y suave)
- Carne de chancho (cerdo) y/ o aceite
- cebolla larga
- dientes de ajo
- sal

Preparación

1. Antes de su preparación, el maíz se limpia retirándole lo que se denomina pluma, que queden solamente los granos
2. Se ponen a tostar en abundante aceite (LA CARNE DE CHANCHO) le da un sabor especial
3. Se le agrega la cebolla y el ajo y se revuelve de vez en cuando para que no se queme o que no queden unos granos sin tostar
4. Cuando los granitos se han abierto sabremos que están listos, es el momento de agregarle la sal.

MOROCHO CON LECHE

Es una postre típico ecuatoriano, se sirve bien frío espolvoreado con canela en polvo y pasas de uvas.

La receta del Morocho, con leche está hecha a base de una variedad muy concreta de maíz de color blanco muy duro, que en Quichua se llama muruchu.



Ingredientes (para 4 personas)

- 350 g. de morocho bien picado.
- 1 litro y $\frac{1}{2}$ de leche.
- 2 tronquitos medianos de canela en rama.
- 100 g. de azúcar o panela.

Preparación

- De forma tradicional la gente deja en remojo el morocho toda la noche. Al día siguiente se le da un hervor y, tras colarlo, se muele bien fino. Se vuelve a dejar en remojo varias horas y se tamiza para que quede sólo la parte más fina.
- Hoy en día la mayoría de la gente muele directamente el morocho y lo deja en remojo toda la noche. Luego lo cuelan.
- También encontramos personas que primero lo hierven sólo con agua durante unos 30 minutos y luego añaden la parte del Morocho que habíamos apartado por ser más gruesa. Después de cocinarlo todo 30 minutos más es cuando se añadiría la leche, el azúcar o panela y la canela en polvo.
- La gente que lo muele directamente y lo deja en remojo al día siguiente lo cuelan y lo ponen a hervir directamente con la leche y la canela en rama durante 1 hora, a fuego lento.
- Sigamos el método que sea para hacer el morocho con leche lo importante es hervirlo hasta conseguir la textura que más nos guste. Hay gente que lo quiere bien espesote (se deja enfriar)
- Apagamos el fuego y añadimos el azúcar o panela.

Nuestro consejo

La proporción de los ingredientes va un poco a gusto de cada persona. Así encontraremos personas o lugares en los que también ponen uvas pasas, clavo de olor, etc.

Así también encontraremos personas que prefieren el morocho de textura muy fina y en cambio otras personas que preparan la receta de morocho con leche prefieren una textura mas gruesa.

Aquellas personas que no puedan o no quieran tomar leche de vaca pueden hacer el Morocho con leche o bebida de soja (soya), avena, arroz o almendra.

Es muy importante ir removiendo continuamente el morocho con leche, mientras lo cocinamos, para que no se queme o pegue a la olla

Ecuador (oficialmente República del Ecuador)

GEOGRAFÍA - es un país situado en la parte noroeste de América del Sur. limita al norte con Colombia, al sur y al este con Perú y al oeste con el océano Pacífico. El país tiene una extensión de 256.370 km² y una población de más de 14 millones de personas.



Ecuador es surcado de norte a sur por una sección volcánica de la cordillera de los Andes (70 volcanes, siendo el más alto el Chimborazo, con 6.310 msnm) Al oeste de los Andes se presentan el Golfo de Guayaquil y una llanura boscosa; y al este, la Amazonia.

Es el país con la más alta concentración de ríos por kilómetro cuadrado en el mundo. En el territorio ecuatoriano, que incluye las islas Galápagos (1000 km al oeste de la costa), se encuentra la biodiversidad más densa del planeta. En 1986 el mar que rodea a las islas fue declarado reserva marina. UNESCO incluyó a Galápagos en la lista de Patrimonio de la Humanidad en 1978. Posee una rica fauna y flora por lo que se encuentra dentro de la lista de países megadiversos



Políticamente, el Ecuador es un Estado constitucional republicano y descentralizado, dividido político-administrativamente en 24 provincias

En 1534, el capitán español Sebastián de Benalcázar conquistó tierras ecuatorianas. Quito fue el principal asiento español en la zona, y de ella partieron las expediciones que permitieron el descubrimiento del río Amazonas, y la fundación del resto de ciudades ecuatorianas.

ETNOGRAFÍA - De población étnicamente diversa, mestizo y amerindio siendo los grupos más numerosos y representativos del Ecuador, constituyendo el 55% y el 22%, respectivamente. Los blancos, así como descendientes de españoles como también de otros europeos conforman el 17%

IDIOMA - El idioma oficial y de relación intercultural es el español, con sus peculiaridades y modismos propios de cada zona o región. El quichua, el shuar, el tsáfiqui y "demás idiomas ancestrales son de uso oficial para los pueblos indígenas, en los términos que fija la ley

RELIGIÓN - La población católica romana del Ecuador es del 90%

ECONOMÍA - La economía de Ecuador es la octava más grande de América Latina. Ecuador consta como el principal exportador de banano a nivel mundial y uno de los principales exportadores de flores, camarones y cacao.

GASTRONOMÍA - A pesar de ser un país pequeño, la gastronomía de Ecuador es bastante variada, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (costa, sierra, oriente y región insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones.