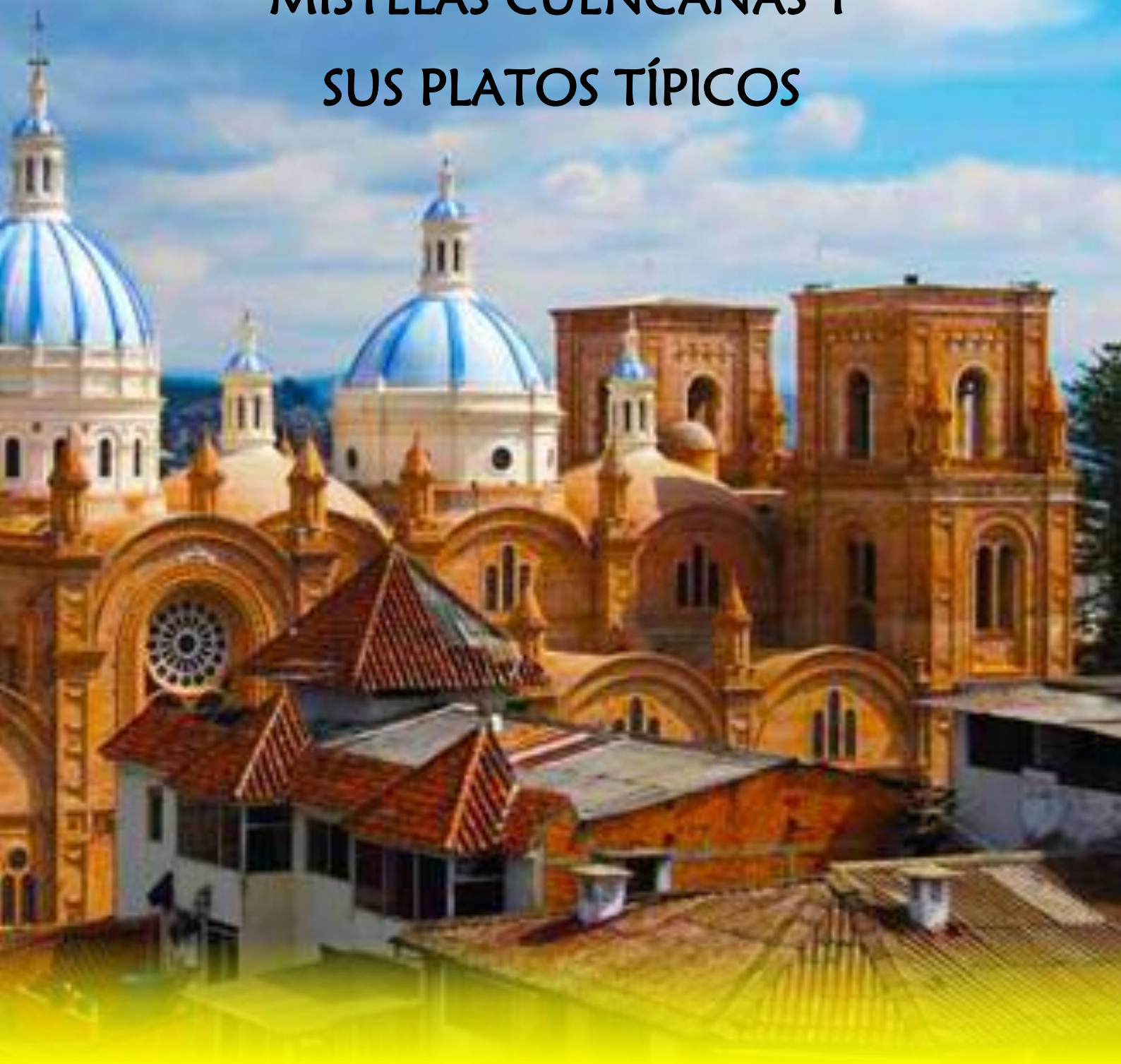


Recetario de Maridajes

MISTELAS CUENCANAS Y SUS PLATOS TÍPICOS



TANIA MORALES S. / EVELIN JARAMILLO G.

CUENCA – ECUADOR



Resumen

El presente recetario se basa en las técnicas de maridaje aplicadas dentro de dos elementos, las mistelas y la cocina tradicional de Cuenca, porque sin duda alguna, la evolución de la cocina implica gran invención y complejidad. Se desarrolló, en consecuencia, un menú con recetas de maridajes que conste de las típicas mistelas cuencanas como la menta, café, frutilla, capulí y mandarina, junto con la creación de nuevos sabores como reina claudia, mora, babaco, maracuyá, uvilla y piña, aromatizadas con especias como canela, clavo de olor o pimienta dulce, cada una equilibrada conjuntamente con la tradicional gastronomía cuencana.

Abstract

This recipe is based on pairing techniques applied in two elements, in this case, the mistelas – soaked fruit in alcohol- and traditional cuisine from Cuenca, since the evolution of cooking involves a lot of invention and complexity. It seeks to develop, consequently, a menu with recipe pairings focused on the inclusion of typical Cuenca mistelas like capulí (black cherry), tangerine, strawberry, coffee and flavors like mint and bitter chocolate, it is intended to include new fruit flavors such as blackberry, passion fruit, reina Claudia and pineapple soaked with the spices like ginger, clove, cinnamon, star anise, among others. In order to create these new mistelas recipe, all of them balanced within traditional Cuenca cuisine.



MISTELAS: RESCATANDO TRADICIONES

El presente trabajo contiene un recopilatorio de recetas tradicionales de mistelas y platillos elaborados en la ciudad de Cuenca en épocas de antaño, donde las familias y sus amistades solían reunirse en el calor de su hogar sin pretexto alguno para verse, solo la necesidad de pasar tiempo y disfrutar entre ellos.

“La mistela al ser un producto dulce, se servía normalmente después de las comidas, aunque también se servía mucho en las invitaciones, es decir en reuniones familiares o cuando recibían algunas visitas, las señoras hacían las mistelas en casa ya que en ese entonces no poseían cremas importadas y lo que ellas hacían es servir pequeñas copitas de mistela del tamaño casi de un dedal”.

Lcdo. Juan Martínez Borrero

ESCABECHE DE PATITAS DE CERDO

Para 5 porciones. Precio por porción \$ 1,03

INGREDIENTES:

1000 gr Patitas de cerdo
70 gr. Cebolla
7 gr. Orégano
5 gr. Comino
3 gr. Sal
130 gr. Zanahoria
30 gr. Ají
8 gr. Laurel
1000 ml. Agua

PREPARACIÓN:

En una olla poner a cocinar las patitas de cerdo, cebolla, hojas de laurel y sal. Aparte cortar las zanahoria en rodajas y cocer. Freír las cebollas en aros y agregar la zanahoria. Retirar del fuego las patitas una vez suaves y enjuagar, volver a colocar al fuego incorporando la cebolla, la zanahoria, el vinagre, la pimienta, el laurel, el orégano y el comino. Mezclar todo y dejar hervir. El escabeche se sirve a manera de guiso, en un plato hondo, se agrega el jugo del escabeche y seguido se colocan las patitas de cerdo. Se decora con hojas de laurel y orégano.

RECOMENDACIONES: Se debe comprobar que el cerdo esté totalmente limpio y en buen estado. Se recomienda usar olla de presión.

MISTELA DE BABACO Y JENGIBRE

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,41

INGREDIENTES:

250 ml. Aguardiente
350 gr. Babaco
25 gr. Jengibre
65 gr. Azúcar
65 gr. Agua

PREPARACIÓN:

Primera parte: Pelar la cáscara del babaco y quitar las semillas de centro, a fin de obtener solo la pulpa. Cortar en cuadros pequeños e introducir a la botella junto con el jengibre laminado y el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox.

Segunda Parte: Hacer un almíbar simple con el azúcar y el agua, y una vez fría añadir a la botella junto con la leche. Mezclar.

RECOMENDACIONES: Para mejores resultados se deja reposar por más tiempo.



PICKLED PIGS FEET

Makes 5 servings. Price per portion \$ 1,03

INGREDIENTS:

1000 gr. Pigs feet
70 gr. Onion
7 gr. Marjoram
5 gr. Cumin
3 gr. Salt
130 gr. Carrot
30 gr. Chili
8 gr. Laurel
1000 ml. Water

PREPARATION:

In a pot, put the pigs feet to cook with onion, laurel leaves and salt. Add carrot slices and cook. Fry the onions into rings and add the carrot. Remove the pigs feet from the heat when they are smooth and wash them, put them back to the fire incorporating onion, carrot, vinegar, pepper, bay leaf, marjoram and cumin. Mix everything and boil. The pickled pigs feet are served as a stew in a deep dish, add the juice of pickled pigs feet and then de pigs feet. Garnish with laurel leaves and marjoram.

RECOMMENDATIONS:

You should verify that the pork is completely clean and in good condition. It is recommended to use a pressure cooker.



BABACO AND GINGER SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$0,41

INGREDIENTS:

250 ml. Spirit
350 gr. Babaco
25 gr. Ginger
65 gr. Sugar
65 gr. Water

PREPARATION:

First part: Peel the babaco skin and remove seeds from the center to obtain only the pulp. Cut into small cubes and introduce in the bottle with the laminate ginger and the spirit. Let it soak for about three weeks.

Second part: Make a simple syrup with sugar and water, and once cool add to the bottle with milk. Mix.

RECOMMENDATIONS: For best results let the mix marinate longer.

SANCOCHO SERRANO Y PAPAS CHAUCHAS

Para 4 porciones. Precio por porción \$ 2,15

INGREDIENTES:

1400 gr. Carne de cerdo
18 gr. Ajo en rama
750 ml. Agua
15 gr. Comino
5 gr. Sal
1000 gr. Papas chauchas
10 gr. Perejil
10 ml. Aceite

PREPARACIÓN:

En una paila poner agua y añadir el ajo, sal y comino. Cuando empieza a hervir, colocar la carne de cerdo y dejar que se cocine por una hora y media aproximadamente o hasta que la carne esté suave.

Aparte cocinar las papas y reservar. Cortar el ajo, la cebolla y el perejil. Saltear las papas con sal, cebolla, ajo y pimienta y añadir el perejil. Servir junto con el sancocho.

El sancocho serrano se sirve en un plato tendido, acompañado de las papas chauchas y decorado con ramas de perejil.

RECOMENDACIONES:

También se puede preparar en una olla o sartén, en caso de no tener paila.

MISTELA DE PIÑA Y CANELA

Para 10 porciones. Precio por \$ 0,28

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
275 gr. Piña
5 gr. Canela
80 gr. Azúcar
70 ml. Agua

PREPARACIÓN:

Primera parte: Pelar la piña, cortarla en cubos y cocinarla junto al azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con canela y el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días. Segunda parte: Transcurrido el tiempo, se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES:

Para mejor sabor se puede dejar reposar por más tiempo.



SANCOCHO SERRANO AND PAPAS CHAUCHAS

Makes 4 servings. Price per portion \$ 2,15

INGREDIENTS:

1400 gr. Pork
18 gr. Garlic
750 ml. Water
15 gr. Cumin
5 gr. Salt
1000 gr. Potatoes
10 gr. Parsley
10 ml. Oil

PREPARATION:

In a pan add water and add the garlic, salt and cumin. Bring to the boil, place the pork and let it cook for about half an hour or until meat is tender.

Cook the potatoes and set aside. Chop the garlic, onion and parsley. Saute potatoes with salt, onion, garlic and pepper and add the parsley. Serve with the sancocho.

The sancocho serrano is served on a flat plate, accompanied with potatoes and decorated with sprigs of parsley.

RECOMMENDATIONS:

It can also be prepared in a pot or frying pan, should you not have a larger pan.

PINEAPPLE SWEET FLAVORED SPIRIT AND CINNAMON

Makes 10 servings. Price per portion \$ 0,28

INGREDIENTS:

200 ml. Avocado
275 gr. Pineapple
5 gr. Cinnamon
80 gr. Sugar
70 ml. Water

PREPARATION:

First part: Peel the pineapple, cut into cubes and cook with sugar. Cool and put it in the bottle with cinnamon and spirit and let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS:

For best results let it marinate longer.



PAPAS CON CUERO

Para 5 porciones. Precio por porción \$1,13

INGREDIENTES:

454 gr. De cuero de cerdo
500 gr. Papas
200 gr. Aguacate
60 gr. Cebolla blanca
15 gr. Dientes de ajo
3 gr. Comino
500 ml. Leche
3 ml. Achiote

PREPARACIÓN:

Cocinar el cuerpo en una olla de presión durante veinte minutos en agua con sal, luego cortar el cuero en trozos cuadrados, reservar el agua. Haga un refrito utilizando la cebolla blanca, los dientes de ajo y el aceite achiote. Agregar al refrito el agua de la cocción del cuero y la leche, dejar que hierva y sazone con la sal y el comino. Agregar las papas, dejar que se cocinen y cuando estén en su punto añadir el cuero. Cocinar unos dos minutos más y retirar del fuego. Servir caliente, en un plato sopero las papas con cuero y acompañar con el aguacate.

Las papas con cuero se sirven como entrada a manera de sopa, en una cazuela, debe ir más cantidad de papas y cuero que líquido. Se decora con una rama de culantro y una media luna de aguacate.

RECOMENDACIONES: Se debe cuidar la consistencia del líquido, por su espesor. Se sirve bien caliente.



MISTELA DE MARACUYA Y ANIS ESTRELLADO

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,31

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
510 gr. Maracuyá
2 gr. Anís estrellado
80 gr. Azúcar
70 ml. Agua

PREPARACION:

Primera parte: Extraer y cocinar la pulpa de maracuyá con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el anís estrellado y el aguardiente. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días Segunda Parte: Transcurrido el tiempo, se procede a filtrar toda la bebida hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES: Se puede dejar reposar por más tiempo para una mayor concentración de sabor y aroma de la pulpa en la bebida.

PAPAS CON CUERO - POTATOES AND PORK SKIN

Makes 5 servings. Price per portion \$1,13

INGREDIENTS:

454 gr. Pig skin
500 gr. Potatoes
200 gr. Avocado
60 gr. Onion
15 gr. Garlic
3 gr. Cumin
500 ml. Milk
3 ml. Achiote

PREPARATION:

Cook the pork skin in a pressure cooker for twenty minutes in salted water, then cut it into squares pieces, reserve the water. Make a rehash using white onion, garlic and achiote oil. Add to the rehash the skin cooking water and milk, bring to boil and season with salt and cumin. Add the potatoes and let cook and add the pork skin. Cook about two minutes and remove from heat. Serve hot in a soup bowl with the pork skin and potatoes served with avocado.

Papas con cuero is served as an entrée soup in a pot, it should be more potatoes and skin than liquid. Garnish with a sprig of cilantro and an avocado half-moon slice.

RECOMMENDATIONS:

It must maintain the consistency of the liquid, its thickness. It is served hot.

PASSION FRUIT SWEET FLAVORED SPIRIT AND STAR ANISE

Makes 10 servings. Price per portion \$0,31

INGREDIENTS:

200 ml. Spirit
510 gr. Passion fruit
2 gr. Star anise
80 gr. Sugar
70 ml. Water

PREPARATION:

First part: Remove passion fruit (maracuyá) pulp and cook it with sugar. Cool and put into the bottle with star anise and spirit. Let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second Part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS:

For best results let it marinate longer.



CUY ASADO CON PAPAS DORADAS

Para 5 porciones. Precio por porción \$2,17

INGREDIENTES:

3200 gr. Cuy
15 gr. Dientes de ajo
5 gr. Comino molido
5 ml. Achiote
450 gr. Papas
60 gr. Cebolla colorada
10 gr. Culantro
5 gr. Manteca de cerdo
10 gr. Sal

PREPARACIÓN:

Aliñar el cuy con ajo, comino y sal y dejar reposar un día. Barnizar en achiote y asar al carbón pinchándolos para cocinar homogéneamente.

Preparación de papas: hacer el refrito con el achiote, manteca de cerdo, cebolla, ajo, comino pimienta y sal. Agregar las papas peladas con suficiente agua a fuego lento hasta que se cocine. El cuy se lo divide en 5 partes, cada parte va acompañada de papas doradas y ají.

RECOMENDACIONES: Se debe comprar el cuy en buenas condiciones y sin vísceras, listo para adobarlo. Se sirve también con ensalada fresca de lechuga y cebolla colorada.



MISTELA DE MORA Y NUEZ MOSCADA

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,26

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
250 gr. Mora
5 gr. Nuez moscada
80 gr. Azúcar
70 ml. Agua

PREPARACIÓN:

Primera parte: Extraer las hojas y escobajos de la mora. Cocinar la mora junto con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con la nuez moscada y el aguardiente, dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días. Segunda parte: Transcurrido el tiempo, se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES: Para mejores resultados se deja reposar por más tiempo.

ROAST GUINEA PIG AND GOLDEN POTATOES

Makes 5 servings. Price per portion \$2,17

INGREDIENTS:

3200 gr. Guinea pig
15 gr. Garlic
5 gr. Cumin
5 ml. Achiote
450 gr. Potatoes
60 gr. White onion
10 gr. Coriander
5 gr. Pork Lard
10 gr. Salt

PREPARATION:

Season the guinea pig with garlic, cumin and salt and marinate it for one day. Varnish in achiote and roast them in charcoal to cook evenly. Preparation of potatoes: make rehash with achiote, lard, onion, garlic, pepper, cumin and salt. Add peeled potatoes with enough water to simmer until cooked. The guinea pig is divided into 5 parts, each part is accompanied by roasted potatoes and chili.

RECOMMENDATIONS:

You should purchase the guinea pig in good condition and gutted, ready to marinate. It is also served with fresh lettuce and red onion.



BLACKBERRY SWEET FLAVORED SPIRIT AND NUTMEG

Makes 10 servings. Price per portion \$0,26

INGREDIENTS:

200 ml. Spirit
250 gr. Blackberry
5 gr. Nutmeg
80 gr. Sugar
70 ml. Water

PREPARATION:

First part: Remove the leaves and stalks of the blackberry. Cook the blackberry with sugar. Cool and put it in the bottle with nutmeg and spirit. Let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS: For best results let it marinate longer.

MORCILLA Y MOTE PELADO

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,63

INGREDIENTES:

480 gr. Tripa de cerdo
30 ml. Limón
5 gr. Hierba buena
10 ml. Aceite
200 gr. Arroz
60 gr. Col blanca
60 gr. Cebolla paiteña
10 gr. Ajo
5 gr. Sal
2 gr. Orégano
200 ml. Sangre
95 gr. Plátano verde
100 gr. Menudencias
450 gr. Mote pelado

PREPARACIÓN: Cocinar las menudencias con sal y cebolla, añadir orégano, agregar la leche y el verde junto al achiote. Lavar bien la tripa, voltearla y refregarla con sal y limón, restregarla con hierba buena y dejar reposar con agua por 1 hora. Cocinar el arroz, picar la col finamente. Freír la cebolla y las especerías, mezclar el arroz la col y el refrito junto al achiote, añadir las gorduras (de la tripa). Escurrir la tripa y rellenarla con el condumio, amarrar la tripa en 3 lugares, pincharla con un tenedor y cocinar la morcilla troceada. La morcilla se porciona en tamaños de 10 cm. Y se sirve acompañas con el mote pelado y decorado cebollín. Servir con el mote pelado bien caliente.

RECOMENDACIONES: Limpiar la tripa hasta que se vaya el mal olor. Hay que aplicar estrictamente las buenas prácticas de manufactura.



MISTELA DE MENTA

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,33

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
112 gr. Menta natural
30 gr. Caramelo de menta
80 gr. Azúcar
70 gr. Agua
125 ml. Leche

PREPARACIÓN:

Primera parte: Hervir agua y disolver los caramelos junto con el azúcar, enfriar. Colocar en un frasco de cristal. Añadir el aguardiente y la menta en hoja. Dejar en maceración durante tres semanas, aproximadamente. Oxigenar todos los días. Segunda parte: Trascurrido el tiempo, filtrar toda la bebida hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula

RECOMENDACIONES: Para mejorar el sabor se puede dejar reposar por más tiempo.

BLOOD SAUSAGE AND PEELED BOILED CORN

Makes 10 servings. Price per portion \$0,63

INGREDIENTS:

480 gr. Pork tripe
30 ml. Lemon
5gr. Mint
10 ml. Oil
200 gr. Rice
60 gr. White cabbage
60 gr. red onion
10 gr. Garlic
5gr. Salt
2gr. Marjoram
200 ml. Blood
95 gr. Green plantain
100 gr. gible
450 gr. Peeled boiled corn

PREPARATION:

Cook the giblets with salt and onion, add marjoram, add milk and the green banana with the achiote. Wash the tripe, flip it out and rub it with salt and lemon, and spearmint, soak it in water for 1 hour. Cook rice, finely chop the cabbage. Fry onion and spices, mix the rice, the cabbage and reheated with achiote, add the fat (from tripe). Drain the tripe and fill them with the stuffing, tie the gut in 3 places, prick with a fork and cook the sausage chunks. The sausage is portioned 10 cm long. Serve it with peeled boiled corn and decorate it with chopped spring onions. Serve with hot peeled boiled corn.

MINT SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$0,33

INGREDIENTS:

200 ml. Spirit
112 gr. Natural mint
30 gr. Mint caramel
80 gr. Sugar
70 gr. Water
125 ml. Milk

PREPARATION:

First part: Boil water and dissolve the candy with sugar, let it cool. Put it in a glass bottle. Add the spirit and mint leaves. Let it macerate for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS:

For best results let it marinate longer.



FRITADA DE CERDO Y LLAPINGACHOS

Para 5 porciones. Precio por porción \$1,05

INGREDIENTES:

454 gr. Carne de cerdo
5 gr. Comino
8 gr. Ajo
60 gr. Cebolla blanca
200 ml. Jugo de naranja
5 gr. Pimienta
5 gr. Sal

PREPARACIÓN:

Sazonar el cerdo con el comino molino, el ajo sal y pimienta. Dejar reposar en refrigeración por 20 minutos. En un sartén colocar la carne la cebolla y el ajo junto con el agua hasta que se cocine y el agua se consuma totalmente, añadir el jugo de naranja y dejar cocinar hasta que se consuma todo el líquido. Cuando la carne empieza a dorar, remover con una cuchara de palo para evitar que se queme y llegar al punto de que la carne esté bien dorada. La fritada de cerdo se sirve en un plato tendido acompañada de llapingachos. Se decora con culantro

RECOMENDACIONES:

Mantener la grasa de la carne de cerdo, para que brinde un sabor más acentuado.

MISTELA DE CAFÉ

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,35

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
40 gr. Café
80 gr. Azúcar
70 ml. Agua

PREPARACIÓN:

Primera parte: Hacer una ebullición del café con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días. Segunda Parte: Trascurrido el tiempo, procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES:

Se puede dejar reposar por más tiempo. Se puede emplear café de pasar en lugar del café liofilizado.



FRIED PORK AND LLAPINGACHOS (POTATO TORTILLAS)

Makes 5 servings. Price per portion \$ 1.05

INGREDIENTS:

454 gr. Pork
5g. Cumin
8 gr. Garlic
60 gr. White onion
200 ml. Orange juice
5g. Pepper
5g. Salt

PREPARATION:

Season the pork with ground cumin, garlic, salt and pepper. Marinate in the refrigerator for 20 minutes. In a saucepan place the meat, onion and garlic with water until cooked and water is completely consumed, add orange juice and cook until all the liquid is consumed. When the meat begins to brown, stir with a wooden spoon to prevent burning and get to the point where the meat is golden. Serve the fried pork on a flat plate accompanied by llapingachos. Garnish with coriander.

RECOMMENDATIONS:

Keep the fat from the pork, to enhance flavor.

COFFEE SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$ 0.35

INGREDIENTS:

200 ml. Spirit
40 gr. coffee
80 gr. Sugar
70 ml. Water

PREPARATION:

First part : Boiling coffee with sugar. Cool and put it in the bottle with the spirit and let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS:

For best results let it marinate longer.



CARNE ASADA Y MOTE PILLO

Para 5 porciones. Precio por porción \$0,73

INGREDIENTES:

450 gr. Carne de res
20 ml. Aceite
5 ml. Achiote
8 gr. Ajo
2 gr. Orégano
2 gr. Comino
4 gr. Pimienta
8 gr. Sal
450 gr. Mote cocido
5 gr. Manteca
35 gr. Cebolla blanca

PREPARACIÓN:

Se filetea la carne de res y se macera con el aliño, el aceite, achiote y se lo deja reposar por 15 minutos. Se extiende la carne en la parrilla y se asa por ambos lados al carbón. Se sirve la carne asada en un plato tendido, sobre una cama de mote pillo. Se decora con ramas de culantro.

Mote pillo: Calentar la manteca en un sartén agregar la cebolla finamente picada, el ajo machacado, el achiote y la sal para el refrito. Cocinar hasta que la cebolla esté suave, añadir el mote, mezclar bien y cocinar por 2 min., agregar la leche y dejar cocinar hasta que se consuma la leche. Batir los huevos ligeramente y añadirlos al mote mezclar bien y dejar cocinar por 5 min., agregar la cebolla y el cilantro.

RECOMENDACIONES: Se debe dar pinceladas de aceite a la carne a cada momento, de ambos lados

MISTELA DE FRUTILLA

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,28

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
250 gr. Frutilla
80 gr. Azúcar
70 ml. Agua

PREPARACION:

Primera parte: Quitar las hojas de la frutilla. Cocinar la frutilla junto con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días. Pasado el tiempo se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES: Para mejores resultados se deja reposar por más tiempo.



ROAST BEEF AND MOTE PILLO (SCRAMBLED EGG AND PEELED BOILED CORN)

Makes 5 servings. Price per portion \$ 0.73

INGREDIENTS:

450 gr. Beef
20 ml. Oil
5 ml. Achiote
8 gr. Garlic
2gr. Marjoram
2gr. Cumin
4 gr. Pepper
8 gr. Salt
450 gr. Peeled boiled corn
5gr. Butter
35 gr. White onion

PREPARATION:

Beef is filleted and macerated with the dressing, oil, achiote and let it marinate for 15 minutes. Coal grill the beef on both sides. Roast beef is served on a flat plate on a bed of mote pillo. Garnish with sprigs of coriander.

Motepillo: Heat the butter in a pan add the finely chopped onion, crushed garlic, achiote and salt for rehash. Cook until onion is soft, add the peeled boiled corn, mix well and cook for 2 min. Add milk and cook until the milk is consumed. Beat eggs slightly and add the peeled boiled corn, mix well and cook for 5 min., Add the onion and coriander.

RECOMMENDATIONS:

Brush oil on both sides of the beef at every turn.



STRAWBERRY SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$ 0.28

INGREDIENTS:

200 ml. Spirit
250 gr. Strawberry
2gr. Sweet pepper
80 gr. Sugar
70 ml. Water

PREPARATION:

First part: Remove the leaves of the strawberry. Cook with icing sugar. Cool and put in the bottle with the spirit and let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS:

For best results let it marinate longer.

POLLO AL CARBÓN, MOTE SUCIO Y ENSALADA

Para 10 porciones. Precio por porción \$1,62

INGREDIENTES:

1000 gr. Pollo
95 gr. Cebolla paiteña
15 gr. Ajo
100 ml. Jugo de naranja
2 gr. Orégano
2 gr. Laurel
10 gr. Sal
2 gr. Pimienta
450 gr. Mote cocido
60 gr. Lechuga
65 gr. Tomate riñón
10 ml. Limón

PREPARACIÓN: Despresar el pollo de forma adecuada es decir plana, para poder asarlos homogéneamente, en la licuadora colocar el jugo de naranja junto con el ajo, el laurel, pimienta, orégano, sal, licuar bien y bañar al pollo. Cubrir con plástico y dejar macerar por 4 h. en el refrigerador. Engrasar la parrilla antes de colocar el pollo, asar bien de todos lados e ir barnizando con el sobrante de jugo de marinada hasta que quede bien cocido y dorado.

RECOMENDACIONES: Retirar toda la grasa del pollo.

MISTELA DE CAPULÍ

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,32

INGREDIENTES:

250 ml. Aguardiente
300 gr. Capulí
5 gr. Clavo de olor
65 gr. Azúcar
65 ml. Agua

PREPARACIÓN:

Primera parte: cocer el capulí con el azúcar. Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días. Segunda parte: Transcurrido el tiempo se procede a filtrar toda la bebida hasta que ésta termine sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES: Para mejor sabor se puede dejar reposar por más tiempo.



CHARCOAL ROASTED CHICKEN, MOTE SUCIO (CORN IN PORK LARD) AND SALAD

Makes 10 servings. Price per portion \$ 1.62

INGREDIENTS:

1000 gr. Chicken
95 gr. Red onion
15 gr. Garlic
100 ml. Orange juice
2g. Marjoram
2g. Laurel
10 gr. Salt
2g. Pepper
450 gr. Cooked Corn
60 gr. Lettuce
65 gr. Tomato
10 ml. Lemon

PREPARATION:

Cut the chicken flat, to roast evenly. Blend orange juice and garlic, laurel, pepper, marjoram, salt, blend well and cover the chicken with it. Cover with plastic wrap and marinate for 4 hours in the refrigerator. Grease the grill before placing the chicken, roast well on all sides and brush it with the remaining marinade juice until it is cooked thoroughly and golden.

RECOMMENDATIONS: Remove all fat from chicken

CAPULI SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$ 0.32

INGREDIENTS:

250 ml. Spirit
300 gr. Capulí
5gr. Clove
65 gr. Sugar
65 ml. Water

PREPARATION:

First part: Cook the capulí with sugar. Cool and put it in the bottle with spirit and let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS: For best results let it marinate longer.



TRUCHA FRITA DEL CAJAS

Para 5 porciones. Precio por porción \$2,10

INGREDIENTES:

450 gr. Papa
150 ml. Aceite
1000 gr. Trucha del Cajas
30 gr. Harina de trigo
65 gr. Cebolla
50 gr. Tomate riñón
8 gr. Lechuga
2 gr. Ajo
10 ml. Limón

PREPARACION:

Preparar la ensalada fresca con cebolla, lechuga, tomate, limón y pimienta. Apanar la trucha con harina y freír en el aceite bien caliente. Preparar la ensalada fresca con cebolla, lechuga, tomate, limón y pimienta.

RECOMENDACIONES:

Se extraen totalmente las vísceras del pescado y se procede a limpiar las escamas y lavar muy bien.

MISTELA DE MANDARINA

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,33

INGREDIENTES:

250 ML. Aguardiente
480 gr. Mandarina
5 gr. Canela
65 gr. Azúcar
65 ml. Agua

PREPARACION:

Primera parte: Pelar la cáscara de la mandarina y cortar en tiras e introducir a la botella junto con el aguardiente y dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días.

Segunda Parte: Hacer un almíbar simple con el azúcar y el agua. Mezclar. Luego se procede a filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine transparente y sin ninguna partícula.

RECOMENDACIONES:

Se puede dejar reposar por más tiempo.



CAJAS FRIED TROUT

Makes 5 servings. Price per portion \$ 2.10

INGREDIENTS

450 gr. Rice
450 gr. Potato
150 ml. Oil
1000 gr. Trout from Cajas
30 gr. Wheat flour
65 gr. Onion
50 gr. Tomato
8 gr. Lettuce
2gr. Garlic
10 ml. Lemon

PREPARATION

Cover the trout with flour breading and fry in hot oil. Prepare fresh salad with onions, lettuce, tomato, lemon and pepper.

RECOMMENDATIONS:

Remove all the trout guts and scales, clean and wash it well.

TANGERINE SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$ 0.33

INGREDIENTS

250 ml. Spirit
480 gr. Tangerine
5gr. Cinnamon
65 gr. Sugar
65 ml. Water

PREPARATION:

First part: Peel the tangerine and cut into strips and put it into the bottle with spirit and let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: Make a simple syrup with sugar and water. Mix it. Filter the beverage, until it is transparent and without any particles

RECOMMENDATIONS:

For best results let marinate it longer.



PERNIL DE CERDO EN SALSA DE PEPA DE ZAMBO

Para 10 porciones. Precio por porción \$ 1,13

INGREDIENTES:

375 gr Pernil de cerdo
65 gr. Cebolla paiteña
8 gr. Ajo
20 ml. Aceite
10 gr. Salsa inglesa
5 gr. Sal
2 gr. Pimienta
5 gr. Vino de cocina
2 gr. Orégano
2 gr. Laurel
20 ml. Jugo de naranja
10 ml. Jugo de limón



PREPARACIÓN: Preparar el adobo licuando la cebolla, el ajo y el aceite. En un bowl aparte añadir la salsa inglesa, sal, pimienta, vino, orégano, laurel, jugo de naranja. Se elimina el exceso de grasa del cerdo y se limpia con limón y sal. Se pincha al pernil y se lo baña con el adobo, dejándolo macerar por un día. Se coloca el pernil al horno, dándole vuelta para dorarlo homogéneamente. Cocinar aproximadamente 4 horas. Una vez listo sacar el pernil y servir con la salsa de pepa de zambo.

RECOMENDACIONES: Se precalienta el horno a 450° F (235°) El pernil se deja reposar al menos 2 horas antes de cortarlo. Se sirve acompañado de una ensalada fresca.

MISTELA DE CHOCOLATE

Para 10 porciones. Precio por porción \$0,38

INGREDIENTES:

200 ml. Aguardiente
225 gr. Chocolate
80 gr. Azúcar
65 ml. Agua
125 ml. Leche

PREPARACION:

Primera parte: Derretir el chocolate en agua hirviendo, añadir azúcar y batir. Enfriar e introducir a la botella junto con el aguardiente. Dejar reposar tres semanas aprox. Oxigenar todos los días. Segunda Parte: Transcurrido el tiempo, hervir leche descremada y reservar. Filtrar toda la bebida, hasta que ésta termine sin ninguna partícula y añadir la leche.

RECOMENDACIONES: Se puede dejar reposar por más tiempo.

PERNIL (PORK UPPER THIGH) IN ZAMBO SEED SAUCE

Makes 5 servings. Price per portion \$ 1.13

INGREDIENTS:

375 gr. Pork upper thigh
65 gr. Red onion
8 gr. Garlic
20 ml. Oil
10 ml. Worcester sauce
5gr. Salt
2gr. Pepper
5 ml. Cooking wine
2gr. Marjoram
2gr. Laurel
20 ml. Orange juice
10 ml. Lemon juice

PREPARATION:

Prepare the marinade by blending the onion, garlic and oil. In a separate bowl add the Worcestershire sauce, salt, pepper, wine, marjoram, laurel, and orange juice. Excess pork fat is removed, rub with lime, wash and dry well and fry with salt. Soak the pork and let marinate for 2 days. Roast in the oven and bake it until it is evenly brown. Once it is ready, remove the roast and bake the remaining juice in a pan and sauce is made by adding wine, pepper, Worcestershire sauce, it is corrected with salt and cumin. Strain it. Boil it again.



CHOCOLATE SWEET FLAVORED SPIRIT

Makes 10 servings. Price per portion \$ 0.38

INGREDIENTS:

200 ml. Spirit
225 gr. Chocolate
80 gr. Sugar
65 ml. Water
125 ml. Milk

PREPARATION:

First part: Melt chocolate in boiling water, add sugar and beat. Cool and put it in the bottle with the spirit. Let it soak for about three weeks. Oxygenate every day. Second part: When the time comes, filter the beverage, until it is transparent and without any particles.

RECOMMENDATIONS:

For best results let it marinate longer.

Agradecimientos

Agradecemos a cada una de las personas que hicieron posible nuestro desarrollo universitario, gracias a nuestros padres por que han sido un pilar fundamental en nuestras vidas. Agradecemos también a los docentes de la Universidad, Lcda. Marlene Jaramillo, Lcdo. Juan Martínez, Máster Augusto Tosi, Lcda. Patricia Toledo, Lcda. Imelda Avecillas, Lcda. Lourdes Sánchez y al Lcdo. David Quinteros, por compartir su conocimiento y apoyo tanto profesional como humano, para la culminación del presente proyecto.

Equipo

Dirección: Máster Augusto Tosi
Lcda. Marlene Jaramillo
Lcdo. David Quinteros

Autoras: Evelin Jaramillo G.
Tania Morales S.

Diseño: Ing. John Merchán
Ángel Alvarracín

Grupo focal: Lcda. Marlene Jaramillo
Lcda. Patricia Toledo
Lcda. Lourdes Sánchez
Lcda. Imelda Avecillas
Mst. Augusto Tosi

Bibliografía

Carvalho, Paulo de. Diccionario del folklore ecuatoriano. Quito: Casa de la Cultura Ecuatoriana, 2001.

Cordero, Luis. Diccionario Quichua-Español. Español-Quichua. Anales de la Universidad de Cuenca. Cuenca: Universidad de Cuenca, 1967.

Córdova, Nydia Vázquez de Fernández de. Homenaje al paladar comidas y mistelas tradicionales del Azuay. Cuenca: Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares CIDAP, 2004.

Estrella, Eduardo. El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. . Quito: ABYA-YALA, 1990.

Martínez, Juan. Las mistelas en Cuenca en tiempos de antaño Tania Morales Evelin Jaramillo. 19 de marzo de 2015.

Nydia Vázquez de Fernández de Córdova. El arte tradicional de la cocina cuencana (El Libro de Cuenca). Cuenca: Editores & Publicistas, 1988.

El arte tradicional de la cocina cuencana (El Libro de Cuenca). Cuenca: Editores & Publicistas, 1988.

Oswaldo, Encalada; Viviana, Iñiguez; Diego, Castro. Glosario del Patrimonio Inmaterial del Azuay. Cuenca: Instituto Ecuatoriano del Patrimonio Cultural, 2010.

Vintimilla, Eulalia. Viejos secretos de la cocina cuencana. Cuenca: Atlántida, 1994.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
HOSPITALIDAD**
UNIVERSIDAD DE CUENCA



hospitalidad.ucuenca.edu.ec



Hospitalidad-UCuenca



@HospitalidadUCu

TANIA MORALES S. / EVELIN JARAMILLO G.

CUENCA – ECUADOR