



Recetas clase de cocina de ECUADOR

1 abril 2011

1° - GUACAMOLE CON PATACONES

INGREDIENTES.

6 aguacates maduros
4-6 plátanos verdes machos
1 limón
1 puerro
Sal, aceite

PREPARACION PATACONES

Quitar la piel de los plátanos machos, freírlos en aceite abundante en trozos gordos hasta dorarlos un poco, sacarlos y quitar el exceso de aceite, con la ayuda de un bolillo chafar los trozos de plátanos volver a freír hasta dorarlos totalmente. Agregar sal al gusto y servir en una fuente preferentemente calientes junto al bol que contiene el guacamole.

PREPARACION GUACAMOLE

Retirar la piel del aguacate proceder a chafarlos, agregando el aceite la sal y por último el puerro picado muy fino con el zumo del limón (opcional perejil o guindilla).

2°- YAPINGACHOS

INGREDINETES

2 kilos de patatas
3 tomates
3 cebollas
½ queso
1 kilo de chistorra
1 kilo de ternera para guisar
1 docena de huevos
3 remolachas y zanahorias
Perejil, sal, aceite, mantequilla
Achiote o colorante vegetal, limón.

PREPARACION YAPINGACHOS

Cocer las patatas con sal, chafarlas y añadir la mantequilla, el colorante vegetal, hacer con la mano un bollo en el centro poner un poco de queso previamente desmenuzado, chafar en forma de tortitas y proceder a freír en una sartén con muy poco aceite sacar en una fuente.

PREPARACION DE LA GUARNICION DE LOS YAPINGACHOS

Ensalada

Cortar la cebolla en pluma y curtir con sal, escurrirla luego y mezclarla con la remolacha, zanahoria previamente cortadas a cuadritos pequeños, agregar la sal aceite, limón, perejil.

Trocear la lechuga.

Acompañado

Freír la ternera aliñada al gusto, la chistorra, los huevos por separado.

PARA SERVIR

Colocar 3 yapingachos, 1 huevo frito, 4-5 trozos de chistorra al igual que la ternera con 2 o 3 cucharas de ensalada sobre la lechuga.

POSTRE: QUAKER DE NARANJILLA

INGREDIENTES

½ kilo de avena
5-6 naranjillas
Canela, clavo de olor
Agua, azúcar

PREPARACION DEL QUAKER

De 1½ a 2 de agua poner a cocer la avena con las naranjillas el azúcar y las especias dulces por unos 20 a 30 minutos. Dejar enfriar, retirar las especias dulces y batir por 5 minutos.

PARA SERVIR

En una jarra frío o caliente.