

# ASHANGA *cocina morlaca*

2<sup>da</sup>  
edición  
revisada









# ASHANGA *cocina morlaca*



*Nydia Vázquez de Fernández de Córdoba*

# **ASHANGA**

## **cocina morlaca**

©Universidad de Cuenca

**Autora:** Nydia Vázquez de Fernández de Córdova

---

María Augusta Hermida Palacios

**Rectora**

Monserrath Jerves Hermida

**Vicerrectora de Investigación e Innovación**

Juan Leonardo Espinoza Abad

**Vicerrector Académico**

Ana Lucía Serrano López

**Decana de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

### **Centro Editorial UCuenca Press**

**Director:** Daniel López Zamora. **Coordinadora editorial:** Ángeles Martínez Donoso. **Diseño:** Jossue Cárdenas Santos, Juan José Loja Rodríguez.

**Corrección de estilo:** Verónica Andrade Aguilar, Mihaela Ionela Badin.

**Impresión:** Juan Tigre Amón. **Fotografía:** Fernando Idrovo.

Ciudadela Universitaria

Av. Doce de Abril y calle Agustín Cueva

(+593 7) 405 1000

Casilla postal: 01.01.168

[www.ucuenca.edu.ec](http://www.ucuenca.edu.ec)

---

Primera edición: 2015

Segunda edición (revisada)

300 ejemplares

**ISBN:** 978-9978-14-319-3

**ISBN digital:** 978-9978-14-538-8

Derechos de autor reservados

Este libro fue arbitrado por pares bajo el sistema doble ciego.

Para la composición tipográfica de este manuscrito se usó Merriweather, Merriweather Sans y Salsa.

Septiembre, 2024

Cuenca-Ecuador







## Modos de ser en los secretos de la alimentación local



La identidad se construye a partir de múltiples capas de significado que abarcan costumbres, tradiciones, perspectivas de la realidad, prácticas e ideales; estos elementos nos permiten existir y desarrollarnos dentro de una comunidad. En el ámbito de la cultura, que no es estática pues su supervivencia depende también de la adaptación, es crucial cuestionarnos cómo nos identificamos, qué características nos definen, qué debemos preservar y qué debemos superar.

La alimentación está intrínsecamente ligada a las relaciones sociales, y a medida que estas cambian, también lo hacen sus manifestaciones, moldeando nuestra forma de ser y estableciendo una estrecha conexión con la naturaleza y los otros. Como habitantes de la región sur del Ecuador, un territorio con una historia de más de diez mil años, nuestra forma de vida y sentido de pertenencia están influenciados por una ancestralidad andina en constante mestizaje.

Desde este lugar de enunciación, en particular, hemos sido testigos de la revolución culinaria al compartir con el mundo productos como la papa y sus más de cuatro mil variedades nativas, el maíz, el frijol, el cacao, el maní, el tomate, la calabaza, la piña, el aguacate, la yuca, el ají, el camote, la quinua, entre otros. A su vez, hemos recibido influencias como el trigo, la uva, ciertas carnes, el arroz y legumbres que hoy están muy presentes en nuestra dieta. Estos ingredientes han dado forma a nuestra cocina y la han convertido en un tesoro culinario de valor incalculable.

*ASHANGA*, escrito por la investigadora y gastronoma Nydia Vásquez de Fernández de Córdova, es un libro que nos sumerge en la cocina morlaca a través de recetas recopiladas directamente de mujeres expertas en preparar los alimentos de los hogares cuencanos. Revela el estrecho vínculo entre los productos, el territorio y una compleja red social que ha dado vida a esta cocina única, como un legado.

A pesar de la circulación global de artículos, en la actualidad, este libro nos permite adentrarnos en la diversidad de los cultivos, desde la *chacra* hasta los mercados populares, y los productos de origen específico que llegan a nuestras cocinas. Estos ingredientes se transforman en platos que fomentan la comensalidad y la convivencia. Además, la obra nos conecta con las festividades populares y religiosas, los sabores de nuestra infancia, las influencias cercanas y lejanas; nos lleva a plantearnos preguntas sobre el devenir de los roles de género, la transición de los días y nos invita a reflexionar sobre las luchas por la soberanía alimentaria y la sostenibilidad.

La carrera de Gastronomía, que encendió sus fogones en 2003 y ahora forma parte de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, ha estudiado la interacción entre la alimentación y la cultura, y ha revalorizado las cocinas tradicionales para formar profesionales competentes y creativos en áreas como la administración, el servicio al cliente, las técnicas culinarias y la cultura gastronómica, integrando la ciencia en la práctica.

En este compromiso de la Universidad de Cuenca con el desarrollo local, nos unimos al reconocimiento y apoyo a la gastronomía cuencana para preservarla, difundirla y asegurar su futuro.

La segunda edición corregida de *ASHANGA*, publicada por UCuenca Press, es una guía invaluable para conservar los sabores auténticos y evitar que se pierdan en la homogeneidad de la globalización. Dejo en sus manos una memoria viva y una declaración de principios, que nos invita a explorar y saborear la riqueza de nuestra cocina tradicional.

*María Augusta Hermida Palacios*  
***Rectora de la Universidad de Cuenca***

## Gastronomía tradicional de Cuenca y el Azuay



Tal vez muchos recuerden cómo era la distribución de las casas cuencanas hasta mediados del siglo XX; la cocina estaba ubicada en el fondo, en un espacio amplio que se integraba muchas veces con el horno de leña y la despensa

Debía ser así, porque en casa se elaboraba todo lo que requería la preparación culinaria: desde la matanza del chancho, borrego, gallinas, pavo, conejos, cuyes, hasta la elaboración de harinas, fideos, quesos, mantecas, pan, fermentos, licores y cuantas cosas más. El fogón de carbón o la cocina de leña demandaban su espacio, igual las piedras de moler, los cedazos de crin, las ollas de hierro, de barro de Chordeleg, las tinajas, huallos, arneros, rallos, pailas de cobre y bronce, bateas, baldes, poncheras, la mamacuchara, el guardafrío y no podía faltar, ocupando en lo alto de la cocina un puesto preferencial y estratégico, la ASHANGA.

La ASHANGA es un canasto o una especie de arcón, hecho de carrizo o duda, de tejido ralo, con tiraderas que permiten colgarla de una viga en un lugar que tenga ventilación y que le alcance el humo de la leña o el carbón. En la ASHANGA se ahumaban los quesos, quesillos, las carnes o también servía para guardar cualquier golosina, protegiéndoles de la avidez de los humanos y animales...

La ASHANGA guarda muchos secretos y recetas de la sabrosa y variada gastronomía de Cuenca y el Azuay, su contenido nos transporta no solo a siglos atrás; también hará que recordemos que vivimos en un lugar privilegiado; aquí había de todo, desde el trigo para el pan de cada día, hasta la caña de azúcar de tierra caliente. Existe abundancia de cereales, hortalizas, lácteos, carnes, tubérculos, frutas, matas de olores, razón para que el arte culinario tenga características tan especiales. Bien puede decirse que los cuencanos y azuayos hemos rendido pleitesía al buen comer.

Las recetas en general son sencillas y muy variadas; la creatividad femenina supo combinar en forma perfecta la cocina indígena con las enseñanzas que trajeron los españoles, lo que originó platos muy especiales y característicos del lugar. Nuestro cereal gigante, el maíz está aún presente en toda mesa de muchas formas. Las matas que dan sabor a diversas preparaciones, estaban en la huerta de la casa grande en donde no faltaba el cedrón, el árbol de higo, la congona, el laurel, la hierbabuena, el romero y tantas otras, que conformaban el laboratorio particular. Hoy ventajosamente se encuentra todo en el mercado.

En la mesa cuencana y azuaya de antaño el plato principal no fue el arroz. El plato fuerte, tanto en la comida diaria como en las fechas especiales lo constituía la sopa. Las carnes y otros preparados secos fueron acompañados por salsas, hortalizas o cereales. Decíase: “un Carnaval sin Motepata no es Carnaval”. Igual en Semana Santa, la Fanesca; en el festejo de los “santos” los caldos de gallina, caldo de patas, sancocho, puchero, por ejemplo; costumbres que aún perduran, pero limitándose tan solo a fechas especiales.

ASHANGA representa lo arcano, la añoranza y el trabajo de cincuenta años de experimento y recopilación de cada una de las recetas y revelaciones de secretos que guardaban celosamente muchas familias como un distintivo de su estirpe. La primera edición de este libro fue el resultado de un acuerdo interinstitucional entre el Ministerio de Inclusión Económica y Social, el Municipio de Cuenca y la Universidad de Cuenca a través de sus autoridades en el 2015. Así mismo, el nombre de Doris Soliz se encuentra en un lugar preferencial, porque gracias a ella, por el entrañable amor a Cuenca, su ciudad natal, se hizo realidad esta obra con el fin de reconocer y mantener vivo el pasado.

En esta nueva edición de *ASHANGA* he agregado algunas recetas de comidas tradicionales y sabrosos postres, con detalles importantes para su fácil elaboración, segura de que nuevamente, pueden ponerse de moda en nuestra amplia gastronomía. Todo esto motivada por la avidez del estudiantado de gastronomía, de las entidades locales y nacionales, y de la ciudadanía en general que valora la recuperación de tradicionales culinarias cuencanas.

También quiero agradecer y recordar al Dr. Pedro A. Cantero, quien coordinó el proyecto del libro, al Dr. Mateo Estrella, a mi hijo Fernando, quien dio el nombre a esta obra, a mi nieta María Fernanda, a Helder Solís y, de un modo muy especial, a María Gloria Tacuri, mi compañera durante más de cincuenta años, que ha sido clave en la realización de este trabajo.

Yo, me siento feliz de entregar la segunda edición de este libro a mi ciudad y mi provincia, de haber resucitado a muchas fórmulas que se pensaba que habían muerto por el olvido y mantener los recuerdos que afloran en el paladar para que las nuevas generaciones aprecien los sabores de nuestra tierra. Aquí está mi Cuenca, tuya es esta *ASHANGA*.

***Nydia Vázquez de Fernández de Córdova***



# LA COCINA MORLACA<sup>1</sup>

Fragmento del Ensayo Preliminar *Algo más que un recetario*, de la primera edición de este libro

*ASHANGA* o *El libro de la cocina morlaca* es un verdadero tratado culinario que viene siendo elaborado desde hace años por Nydia Vázquez, algunos de sus esbozos fueron publicados por el CIDAP en forma de cuadernillos<sup>2</sup>. La presente edición reúne tanto las recetas ya publicadas como otras que hasta hoy eran guardadas celosamente como secretos familiares. “Mi madre lloraba cada vez que le arrancaba un secreto culinario”, nos confiesa con orgullo y cierta nostalgia. No ha bastado con reunir secretos y recetas ya impresas, sino que el todo ha sido repensado y las recetas reelaboradas, teniendo en cuenta el ojo crítico del equipo que conjuntamente a la “maestra” Nydia Vázquez ha seguido el proceso: su ayudante y mano derecha María Tacuri, quien ha contribuido con su saber hacer en todo el proceso; Fernanda Fernández de Córdova, quien transcribió el conjunto; Helder Solís, quien revisó con cuidado cada receta, y quien escribe, que amén de revisar y reordenar, interrogué sobre los procesos y los cambios. Trabajo de equipo como corresponde al de un laboratorio, en este caso, con una autora que conocía a la perfección su oficio no solo por tradición familiar sino por práctica y enseñanza.

El equipo central lo forman pues Nydia y María que trabajan en simbiosis desde hace más de cuarenta años, al modo de un organismo que actúa con capacidad creativa propia, fruto de ser dos en una misma voluntad de saber. Nydia Vázquez de Fernández de Córdova procede de una saga de reposteras “Las Vázquez” que aseguraban el buen yantar en la sociedad cuencana, especialmente Helena Vázquez como inspiradora y la tía Carmita Vázquez, sin duda alguna artesana de gran refinamiento que llevó el renombre de la familia y su saber hacer entre las familias pudientes de Cuenca, Quito y Guayaquil.

<sup>1</sup> Llámase *morlaco* lo referente al cuencano.

<sup>2</sup> Cuadernos de Cultura Popular, CIDAP, Cuenca (Nº 5 panes; Nº 11 Dulces de Corpus; Nº 20 Comidas y Mistelas).



Las Vázquez supieron estar presentes en eventos comunitarios y festejos familiares de la provincia de Azuay, su terruño y anclaje. Siendo solicitada su pericia para rematar ocasiones especiales, matrimonios, primeras comuniones, bautizos o convites y recepciones diversas. Nydia, la última de la saga, fue profesora en diversas instituciones cuencanas y como tal enseñó a un numeroso alumnado y sigue formando a amas de casa conscientes de su sabiduría. En cuanto a María entró a trabajar con la familia Fernández de Córdova a los 22 años, una mañana del mes de agosto de 1975. “Parecía una avecita esquiva, jamás nos había conocido y era contrastante su deseo de trabajar y, al mismo tiempo, enfrentarse a lo desconocido”, nos confiesa Nydia, enfrentarse a la aventura de una cocina de raigambre pero con amplios horizontes. Ella traía ya una pasión secreta: los fogones, que bajo la guía de su “maestra” no cesaría de crecer hasta hoy. Originaria de la parroquia rural de El Carmen de Jadán —la sucursal del cielo—, nunca perdió el amor por sus orígenes y, amén de aprender meticulosamente, aportó un toque rural a ciertos platos del recetario de sus nuevos valedores. Desde aquel entonces María y Nydia se adivinan el pensamiento sin que tenga necesidad la maestra de insistir en recomendaciones, pues una sola vez basta para que la discípula integre sus consejos. A ambas les liga un vínculo cabal que muchos admiran por su eficacia y consenso.

Decíamos que, como arte, la cocina conlleva voluntad convivial y reciprocidad. Compartir mesa y mantel implica no solo el acto simultáneo de distribuir equitativamente sino que entraña algo más hondo: correspondencia mutua. Cierta comunión de costumbres, valores y códigos. Un mismo lenguaje simbólico. La hondura de este recetario se nutre de la comensalidad diaria, puesto que en torno a la mesa de Nydia una decena de personas comparten afecto, palabra y alimento. De ahí que sus recetas no estén diseñadas, como en los “formularios” urbanos, pensando en una mesa restringida al padre, la madre y a uno o dos niños. Cada plato es pensado en función de su relevancia social o de su importancia ritual, de ahí que el lector debería adaptarse al calendario y aprender a invitar más allá del núcleo familiar restringido. Si este fuera el caso, el libro habrá logrado uno de los objetivos buscados: que el ritual calendario del Austro perviva.





*Nydia Vázquez y María Tacuri*

ASHANGA pues, ya lo habrán intuido, tiene un triple valor: patrimonial, académico y ejemplar.

### **Patrimonial**

Como ya se dijo anteriormente, esta recopilación es algo más que un formulario, representa el paciente acopio de un acervo familiar contrastado que Nydia ha seleccionado durante toda su vida. Recetas propias y de sus antepasados que fueron integrando el patrimonio público y doméstico. Las recetas recogidas durante décadas, representan un auténtico tesoro patrimonial, cuyo valor saludable es capital para el buen comer de generaciones futuras. Valor patrimonial no solo por privilegiar recetas asentadas sino por no anquilosarse en aquellas que rechazan el mestizaje culinario azuayo con influencias tanto indígenas como españolas<sup>3</sup>. (...) Los gestos se transforman al compás de todo aquello con lo que están relacionados. No deberíamos perder de vista que hubo siempre una constante evolución del gusto, en relación con las formas de vida, con las leyes del mercado y con las reglas de salud que en un momento u otro imperaban. Me parece conveniente puntualizar cómo recetas que ahora parecen de siempre, por haberlas saboreado en nuestras casas, no alcanzan mucho más de tres generaciones, tan solo varias décadas, bastan para sentir las como parte de la cultura culinaria propia.

3 «Al estudiar la historia de la cocina y gastronomía en el Ecuador después de la Independencia, he observado que las costumbres y hábitos ibéricos no fueron eliminados, sino conservados; por ejemplo, en uno de los banquetes ofrecidos a Simón Bolívar en Cuenca en 1822, según Julio Pazos, en su libro *La Cocina del Ecuador*, la mayoría de alimentos dados pertenecían a la cocina española; en segundo lugar, a la americana. En este banquete podemos observar dos ejes importantes que están relacionados tanto con la comida, como con el protocolo; el primero tiene que ver con el servicio “casi obligado” del puchero (se debe tomar en cuenta que este plato es de origen medieval) a los comensales; el otro, la falta total de la papa. En aquellos tiempos, este tubérculo era de uso común entre el pueblo (ya sea por fácil adquisición, por gustos, etc.); en cambio, el puchero era un plato exclusivo de los criollos de las clases sociales altas. Esto se debió a dos razones: a) los productos utilizados eran costosos; y, b) para realizar el puchero se necesita una gran cantidad y variedad de alimentos. Por lo cual, podemos observar que el primer elemento importante que aparece aquí es la sectorización de las clases sociales a través de los alimentos y del protocolo (en este banquete ofrecido a Bolívar se utilizó el que poseía influencias españolas). Y una segunda conclusión es que las costumbres, tradiciones y hábitos alimenticios cambian muy lentamente» (Pazos Carrillo, 2010:21). Al respecto, ver también el interesante ensayo de Juan Martínez Borrero sobre la alimentación en Cuenca entre 1557 y 1607, presentado en el IV Congreso de Cocinas Regionales Andinas (septiembre 2009).

Convendría hablar de cocina local en vez de cocina tradicional, esta comporta un halo de pureza sobrado mientras que la otra es conjunción de la iniciativa y de lo heredado. ¿Qué entiendo por cocina local? Sencillamente la que se hace en un determinado lugar privilegiando los productos propios, con ciertas formas y cocciones específicas del sitio. Podemos considerarlas tales con tal de que la gente las identifique como propias al acervo culinario común, poco importa si el ingrediente lleva implantado siglos o tan solo décadas, poco importa si la receta es añeja o reciente; la estrecha relación entre lo mejor que produce el terreno, el fogón, el saber y la sensibilidad del artífice son sus características fundamentales. Así se entremezclan, en un recetario local, formas arcaicas con otras más modernas que utilizan productos de nuestra tierra con un toque peculiar. Ahora bien, debemos de ser conscientes que cualquier producto por ser del terreno no es necesariamente apropiado, ¡lo rústico no basta!, para lograr una buena receta los ingredientes deben ser escogidos. Solo con buenos productos locales, aunque su implantación sea reciente, se puede hacer una buena cocina cuencana, aún si la receta tuvo origen extraño, tan solo me atrevería a imponer una lógica: no añadir elementos que aplasten lo esencial, o mejor aún, tan solo utilizar los condimentos que realcen el producto de base, de producción propia.

### **Académico**

Trabajo de indagación y experimentación de una cocina familiar azuaya, que va acompañado de comentarios pertinentes en especial sobre usos, recomendaciones y quichuismos. Libro pues en la tradición de aquellos “Manuscritos de mujeres” que desde hace siglos fueron redactados por “señoras” para el buen gobierno de la casa, tanto si fueron de origen popular, como señorial y su número fue creciente según la instrucción fue ganando en la escala social. En ese sentido desde aquel primer manuscrito en castellano “Manual de mugeres en el cual se contienen muchas y diversas reçeutas muy buenas”, recopilado entre 1475 y 1525, manuales que desde el siglo XIX fueron permeando los libros de cocina europeos y americanos.

En cierto modo, este recetario forma parte de ese corpus que le precedió. Recetario reelaborado con esmero y sentido crítico en un auténtico “laboratorio”; el que Nydia ha construido en su propia casa como una profesional del ramo. Este trabajo, pese a sus recetarios publicados con anterioridad, quedaba aún por desvelar, no solo por la deficiente edición de esos cuadernillos sin mayor coherencia que el listado de apuntes que fueron haciéndose según llegaban a la memoria, sin tener en cuenta un orden manejable y otros fallos editoriales que, en algunos casos, hacían impracticables las recetas. El presente trabajo amén de depurar las recetas ya publicadas contiene otras de gran valía tanto en número como en calidad y, sobre todo, se han tenido en cuenta tanto las indicaciones que ambas cocineras han aportado sobre las preparaciones como la reflexión que hemos llevado a cabo sobre algunas de las causas de la degradación de las recetas modificadas por la presión de la agroindustria, las modas o el mercado. En especial esa reflexión la centramos sobre grasas, azúcares, harinas y saborizantes.

Las grasas más corrientes del mercado provienen tanto de animales cebados en cautividad como de aceites de muy baja calidad, por lo general grasas vegetales hidrogenadas. Nydia en su tiempo, dejándose llevar por la moda cambió ciertas fórmulas sustituyendo la manteca de chanco por grasa vegetal, lo que no solo rebajo la calidad gustativa del producto sino su idoneidad para la salud. Tras aclarar el error María buscó en el mercado grasa de chanco que no dio buen resultado; sin saber a ciencia cierta la razón Nydia y ella supusieron que había trampa en su composición. De ahí que decidieran fabricar su propia manteca, lo que daría resultados espectaculares en sabor y digestión. Eso me lleva a aconsejar una buena selección de la pella de chanco criollo<sup>4</sup> para elaborar una buena manteca y deliciosos chicharrones.

4. En estos últimos años desde varias instituciones ecuatorianas se está indagando tanto sobre el origen del cerdo criollo como sobre su interés gastronómico y saludable que por ahora indican razones más que suficientes para que reintegremos en nuestra dieta su carne y su grasa. Estudios sistemáticos llevados a cabo por el Instituto de la Grasa de Andalucía o investigaciones sobre el colesterol en consumidores del cerdo ibérico criado en montanera en la Sierra de Huelva, han mostrado que las

Del mismo modo preferir los aceite vírgenes a los refinados y siempre aquellos en los que se especifica su procedencia (maíz, girasol, oliva, aguacate, linaza. Algo similar se hizo con los azúcares, harinas y saborizantes: seleccionando su origen y refinado y dando preferencia a las harinas sin blanquear, a los saborizantes naturales, a la panela o a la miel de abeja de flores específicas, así como las especias naturales sobre colorantes y saborizantes artificiales.

## **Ejemplar**

ASHANGA es ejemplar tanto por ser manejable como por plantear una mesa recóndita y local fuera de toda moda y por representar una aportación a la conciencia culinaria que entraña la ecogastronomía como ciencia de futuro y como factor de desarrollo integral y sostenible. Manejable no solo por reunir en un solo volumen de formato práctico, sino también por organizarse tanto por series como por índices distintos (...). Frente a una mesa ubicua, sin mayor sentido que el que las exigencias del mercado y de la moda imponen, este recetario nos plantea una mesa recóndita y local. Entendiendo por recóndita, no tanto la oculta, sino la silenciada por tanta alharaca mediática. Las sociedades humanas se construyen desde su entorno y su mesa; olvidarlo conlleva negarles un devenir propio en proyección universal, negarles toda posibilidad de existir como parte sustancial de nuestro planeta.

**Pedro Cantero**

---

grasas de estos animales tienen un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, que producen un efecto beneficioso sobre el colesterol en sangre, propiciando un incremento de la tasa de HDL ("colesterol bueno") y reduciendo la tasa del colesterol aterogénico LDL. Dichas grasas de cerdo ibérico de montanera –del que desciende nuestro chancho criollo– tienen más del 55% de ácido oleico. Sólo los aceites de oliva o de aguacate tienen un contenido de ácido oleico mayor. Ahora bien, no basta con la raza para que su grasa sea saludable, es capital que el cerdo se críe en libertad, con capacidad de moverse el animal y, amén del sustento de buena calidad que se le aporte, el chancho pueda encontrar raíces, glándes, hongos, semillas, leguminosas, caracolíllos o cereales en mayoría silvestres.

# Contenido

---

Aliños y  
recomendaciones

21



Envueltos

27



Caldos, sopas,  
locros, fanesca

41



Entremeses

69



Platos secos

77



Ajés y salsas

105





Postres y helados

113



Panes

133



Dulces de Corpus

177



Chichas y bebidas

211



Licores y mistelas

223



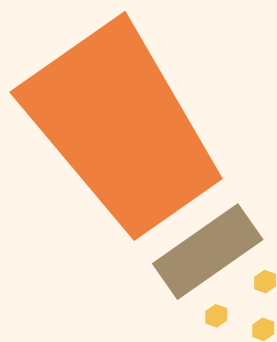
Índice

240









# Aliños y recomendaciones

## Antes de cocinar...

Los ingredientes de este recetario se encuentran en nuestro medio, nada es difícil encontrar en los abarrotes, en el mercado y, hoy, en los supermercados.

En cuanto a los aceites, recomendamos usar los aceites vírgenes para las preparaciones en crudo; y para freír o guisar, aceites vírgenes o refinados de oliva, maní, maíz, girasol, etc. En todo caso aceites en los que se indique su procedencia vegetal. En lo concerniente a las grasas animales se debe evitar sucedáneos y usar de preferencia la manteca de choncho, privilegiando la de animales criados con alimentación tradicional.

Para facilitar la comprensión de los lectores, en este recetario se ha utilizado un lenguaje sencillo, incluyendo algunos quichuismos, cañarismos y vulgarismos azuayos<sup>1</sup>. Los mismos que, quizá sin darnos cuenta, continuamos hablando cotidianamente y constituyen parte de nuestra identidad.

## Aliños

Es común encontrar una amplia variedad de condimentos en polvo en el mercado. Sin embargo, no es necesario mezclar aliños para ahorrar tiempo, ya que cada plato tradicional tiene su propio sabor característico.

### Ajos

Es recomendable contar en la cocina con un mortero para triturar los ajos al momento de preparar los alimentos. Además, en platos como la fritada, el caldo de choncho, de res o de aves, es preferible incluir los ajos con sus tallos para realzar el sabor de la receta.

### Cebolla

Se recomienda utilizarla fresca y picarla o rallarla justo en el momento de cocinar para conservar su frescura y sabor óptimos.

---

<sup>1</sup> Los libros consultados son el *Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay* (2010), el *Diccionario quichua-español, español-quichua* (Luis Cordero, 1968) y el *Léxico de vulgarismos azuayos* (Alfonso Cordero Palacios, 1985).

### **Huevo duro**

Un huevo duro se logra al cocinarlo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que la yema y la clara se endurezcan por completo.

### **Manteca de color**

Poner a fuego lento ½ libra de achiote y un poquito de agua, agregar 1 libra de manteca, restregar con la cuchara de madera para que salga el color. Cernir en un trasto de hierro enlozado y conservar al ambiente para que no endure.

### **Pimienta, comino y orégano**

Almacenar la pimienta y el comino molidos por separado para preservar su frescura y sabor. Para el orégano, es preferible frotarlo entre las manos justo antes de su uso, lo que ayuda a liberar mejor su aroma y sabor.

### **Nuez moscada**

La nuez moscada desprende un aroma más intenso cuando se ralla la pepita directamente sobre el preparado.

## **El “ahogado”**

Las comidas antiguas suelen tener el “ahogado” o refrito con la cebolla, media taza de agua o caldo y el resto de ingredientes que correspondan.

La comida cuencana y del Azuay se elabora con manteca de chancho y buenos aceites que indiquen su procedencia vegetal (maíz, girasol, maní, linaza, aguacate, oliva...), según la preparación a la que se destine.

### **Manteca de color**

Es mejor prepararla en casa, además el achiote se guarda para utilizar una segunda vez.

**Ingredientes:** 1 libra de manteca de chancho y ½ libra de achiote.

**Preparación:** poner al fuego un recipiente con el achiote y un poquito de agua para que se remoje, agregar la manteca y mientras dura la cocción restregar con una cuchara de madera, con el objeto de que salga el color, luego cernir en un trasto de hierro enlosado para conservarlo al ambiente para que no endure.

## Técnicas y medidas

### **Punto de rompopo**

Se logra al batir las claras de huevo hasta que estén espumosas. Luego, se incorporan las yemas y se continúa batiendo hasta que la mezcla se compacte y tenga una consistencia homogénea.

### **Punto de espumilla**

Se alcanza al batir únicamente la clara del huevo hasta obtener una consistencia espumosa y firme, similar al merengue.

### **Porción**

Es la parte o cantidad que se asigna a cada individuo en una distribución. Esta medida es subjetiva y refleja el “cariño” hacia la persona a la que se le sirve.

### **Cuchara**

Se refiere a la porción que cabe en una cuchara grande al ras (10 ml).

### **Cucharada**

Se refiere a una cuchara grande colmada o una cuchara y media (15 ml).

### **Cucharita**

Cantidad que cabe en una cucharita, completamente llena (6 ml).

### **Cucharadita**

Se refiere a la cantidad que cabe en una cucharadita de café al ras (entre 4 y 5 ml).

## La despensa de mi casa

Cómo no recordar este lugar mágico incrustado en el corazón de la casa de los abuelos, la DESPENSA... En ella se almacenaban los granos secos que venían de la “Quinta Rosana”, además el café en grano, las pastillas de chocolate, las harinas para la elaboración de variedades de panes, fideos, pastas. Existía el armario, las alacenas llenas de víveres y golosina, de frascos de encurtidos, aceitunas negras, pasas, panelas y tantas otras cosas elementales. También había un lugar destinado para la preparación de los licores y mistelas, por cierto, un tanto oculto por cuanto en esa época el aguardiente, materia prima, era “contrabando” aunque fuera en pequeñas cantidades. Estas habilidades requerían de frascos de cristal, de filtros, embudos, pesalicores, balanzas y medidas; pero si bien había que ocultar el aguardiente de caña de azúcar de buena calidad, su olor y los aromas eran delatadores.

Qué recuerdos y añoranzas nos traía este lugar que olía a todo, había una mezcla de potajes, de frutas, de fiesta; ahí se filtraban los recuerdos gota a gota con las mistelas, con los vinos, con los licores fuertes y transparentes como las memorias que se llevan impregnadas en el alma. La despensa de la casa, no permitida a los niños, sí les era posible acceder cuando traviesamente robaban las llaves para descubrir y alcanzar lo inalcanzable... despensa de la casa, despensa de mi casa, nuestra casa; en ella seguían presentes mi madre, mis abuelos, las tías, las amistades; el olor a pasteles y manjares se habían impregnado en las paredes de la casa de adobe cubierta de flores, repleta de alegría, de música y de aroma al café de la tarde.

Buena parte de lo que se guardaba en la *ASHANGA* y en la despensa, hoy ya no es un secreto, hago la entrega de las llaves...





# Envueltos y tortillas



## Ingredientes

4 tazas de choclo desgranado  
4 huevos  
4 onzas de manteca de chanco (pueden ser 2 onzas de manteca y 2 onzas de mantequilla)  
½ libra de quesillo o queso cremoso  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharadita de polvo de hornear  
4 cabezas de cebolla verde  
1 cucharada de anís finito (anís de Castilla)  
2 cucharadas de harina de maíz  
1 copa de aguardiente  
Hojas de choclo suficientes (para envolver)

## Preparación

Moler el choclo con la cebolla y el quesillo o queso. Luego incorporar azúcar, sal, manteca disuelta y tibia, anís, polvo de hornear y huevos batidos a punto de rompopo (ver pág. 24). Entreverar todos los ingredientes y poner el aguardiente.

Colocar 1 cucharada de esta preparación en cada hoja de choclo. Si desea, poner condumio de quesillo o queso desmenuzado. Envolver y cocinar a vapor por el tiempo de 1 hora, más o menos.



## Ingredientes

### Masa

1 col blanca grande  
1/2 libra de carne molida de res  
1/2 libra de carne molida de chanco  
1 libra de arroz cocido  
1/2 taza de perejil picado fino  
3 tomates de árbol, cocidos y cernidos  
1/2 cucharadita de nuez moscada  
1 taza de cebolla blanca rallada  
4 huevos duros  
6 huevos crudos  
2 pimientos, verde y rojo, picados en cuadritos  
1/2 libra de maní tostado y molido  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada de orégano  
1/2 libra de pasas sin pepa  
Sal suficiente

### Ahogado

1/2 taza de cebolla rallada  
1 cucharada de orégano  
1/2 cucharada de comino  
1/4 de cucharadita de pimienta  
2 cucharadas de mantequilla  
1/4 de cucharita de nuez moscada  
Agua suficiente

Sacar las hojas de la col y rebanarles los tronquitos. Cocinarlas con cuidado (sancochar un poco), con el fin de que estén manejables.

### Preparación de la masa

Luego, batir los huevos, claras y yemas, juntarlas y agregar las carnes, arroz, perejil, tomate, nuez moscada, cebollas, pimientos, maní, ajo, orégano, pasas, y entreverar muy bien; cortar los huevos duros en cuadritos y agregarlos al final. Controlar la sal.

Poner 2 cucharadas de la preparación en cada hoja de col, envolver de lado a lado, y de arriba y abajo.

### Preparación del ahogado (refrito)

En un recipiente amplio poner 1 taza de agua, el resto de ingredientes del ahogado, llevar a fuego lento y mover hasta que la cebolla esté suave. Entonces, colocar en este refrito, de uno en uno, los “niños envueltos” con agua suficiente de modo que esté al nivel de las coles; cocinar a fuego lento, controlando la sal y el líquido, para que termine con una buena cocción, esta se reconoce cuando las coles están suaves, su contenido cuajado, y el jugo, un poco espeso.

Mientras se cocina, si hiciera falta líquido, añadir más agua; la preparación debe resultar muy jugosa.

## Ingredientes

### Caldo

2 libras de costilla carnuda de chanco  
1 libra de carne pura de chanco  
1 cucharada de ajo molido  
Sal suficiente

### Masa

½ litro de caldo  
1 libra de harina de maíz blanco  
1 libra de harina de maíz amarillo  
1 libra de manteca de chanco  
1 cucharada de manteca de color  
¼ de cucharita de pimienta molida  
¼ de cucharita de nuez moscada  
2 cucharadas de orégano  
1 cucharada de azúcar

### Condumio

Toda la carne cocinada y cortada  
2 cucharadas de manteca de chanco  
1 cucharada de manteca de color  
2 cebollas grandes, cortadas en pluma  
1 libra de arvejas tiernas cocidas  
1 pizca de pimienta molida  
1 cucharada de orégano  
1 cucharadita de comino  
Sal suficiente  
25 hojas de achira (para envolver)

## Preparación de las hojas

Lavar las hojas de una en una, cortar la nervadura con el cuchillo y secarlas con un mantel.

## Preparación del caldo

Cocinar la carne pura y la costilla carnuda en agua suficiente con el ajo y la sal, hasta que estén completamente suaves. Entonces, cernir y cortar la carne en pedacitos de unos 3 cm. El tiempo de cocción es de aproximadamente 35 minutos en la olla de presión (1 h 40 min en la cacerola).

## Preparación de la masa

Poner en una olla (mejor si es de barro) ½ litro de caldo, la manteca de chanco, manteca de color, pimienta, nuez moscada, orégano, azúcar y las harinas cernidas. Mover con cuchara de madera, controlar la sal y, si hiciera falta más líquido, poner un poco más de caldo o agua. La masa debe resultar grasosa pero suelta. Cocinar a fuego lento hasta que la masa se desprenda del asiento.

## Preparación del condumio

En una paila adecuada, hacer el refrito con la manteca de chanco, manteca de color, pimienta, orégano, comino, cebolla, sal suficiente y la carne; freír y agregar las arvejas. Controlar la sal.

## Armado de los tamales

Poner en cada hoja, más o menos, 2 cucharas de masa, encima 1 cucharada de condumio y arriba decorar con 1 rodaja de huevo; a los lados, 1 tirita de pimiento verde y rojo, 1 o 2 pasas y, si desea, 1 pedacito de nuez o tocte.

### **Decoración**

6 huevos duros, cortados en rodajas

2 pimientos grandes, uno verde y uno rojo, cortados en tiritas de 4 cm de largo

½ libra de pasas y, si desea, nueces o toctes

Cubrir con el resto de hoja, de lado a lado y, por último, doblar los lados, superior e inferior.

Colocar de uno en uno en una olla tamalera con suficiente agua para cocinar a baño María durante más o menos 45 minutos, hasta que las hojas estén completamente oscuras.

## **Tamal de Gualaceo**

---

### **Ingredientes**

Los mismos de la receta del tamal cuencano

7 yemas de huevo duro

7 claras de huevo duro

### **Preparación**

La elaboración es igual a la del tamal cuencano; la diferencia está en que, además de los ingredientes mencionados en la receta, se incorporan 7 yemas de huevo duro ralladas, una vez que la masa se retira del fuego. Las 7 claras picadas se agregan al condumio.

# Tamal de mote pelado



20 unidades

## Ingredientes

2 libras de mote pelado  
8 huevos  
6 onzas de manteca de chanco  
1 cucharita de polvo de hornear  
½ cucharita de pimienta  
¼ cucharita de nuez moscada  
Sal suficiente  
20 hojas de achira (para envolver)

## Preparación

Quitar a cada grano de mote la cabecita y el embrión, moler y agregar las yemas, la manteca derretida, la pimienta y la nuez moscada.

Aparte, batir las claras a punto de nieve, poner la sal, el polvo de hornear y mezclar con la preparación anterior, de manera que resulte muy bien incorporado. Luego, armar los tamales en hojas de achira con el condumio deseado.

## Condumio

Puede ser de cualquiera de estas tres formas:

1. 1 rodaja de huevo duro.
2. 1 cucharita de quesillo desmenuzado, un poco de manteca de color y sal suficiente
3. Carne de pollo o de chanco, con o sin refrito.

# Tamal de papa



14 unidades

## Ingredientes

2 libras de papa espesadora  
6 huevos  
3 onzas de mantequilla o 3 onzas de manteca de chanco  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de polvo de hornear  
½ libra de queso o queso  
¼ de cucharadita de pimienta  
Pimientos verdes y rojos, cortados en tiritas  
14 aceitunas  
14 hojas de achira (para envolver)

## Preparación

Lavar y cocinar las papas con cáscara, pelarlas y majarlas mientras estén calientes. Aparte, batir los huevos (a punto de rompo) e incorporar el polvo de hornear, sal, pimienta y papas. Poner mantequilla (o manteca de chanco) derretida y tibia; juntar todo con la batidora hasta que la consistencia de la masa resulte espumosa.

Colocar esta preparación por cucharadas en las hojas de achira y adornar con 1 rodaja de queso o queso, 1 tiritita de cada pimiento y 1 aceituna. Envolver flojo.

También puede ponerse rodajas de huevo duro o condumio de carne de pollo.

Cocinar, aproximadamente 45 minutos, en una tamalera a baño María. Procurar no aplastar unos con otros.

# Tamal de sambo tierno



20 unidades

## Ingredientes

2 libras de sambo tierno  
1 libra de papas  
4 onzas de harina de maíz blanco  
1 cucharada de mantequilla  
3 huevos  
¼ de cucharadita de nuez moscada  
½ cucharita de pimienta  
2 cucharitas de polvo de hornear  
Sal suficiente  
Quesillo o huevo duro (para el condumio)  
20 hojas de achira (para envolver)

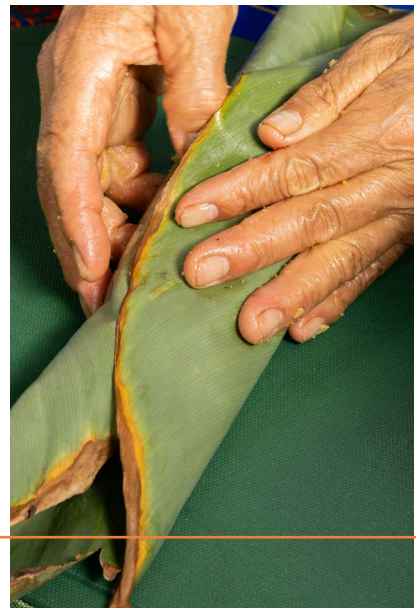
## Preparación

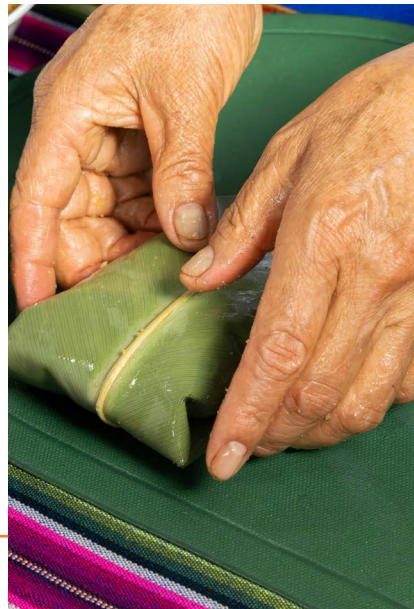
Pelar el sambo, rallar y cocinar sin agua; luego, cernir apretando en un lienzo y licuar un poco. Aparte, pelar las papas, cocinarlas en poca agua y majarlas en cuanto se retire del fuego; juntar con el sambo, poner la mantequilla derretida, la harina de maíz blanco, los huevos previamente batidos, la nuez moscada, pimienta, polvo de hornear y sal suficiente. Entreverar bien, se puede utilizar batidora.

Por último, poner en cada hoja 1 cucharada, encima 1 rodaja de queso o queso, envolver cada uno; colocar en la tamalera y cocinar a baño María hasta que las hojas cambien de color, más o menos, durante 45 minutos.



## Pasos para envolver el tamal







## Ingredientes

12 onzas de harina de maíz blanco  
6 onzas de harina de trigo  
½ libra de queso rallado o queso cremoso  
1 cucharada de anís  
1 libra de azúcar  
1 libra de manteca de chancho  
10 huevos  
1 copa de licor (trago)  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Pasas (2 o 3 para cada quimbolito)  
30 hojas de achira (para envolver)

## Preparación de la hojas

Lavar las hojas de achira, rebanar la nervadura central y secarlas.

## Preparación

Batir la manteca con el azúcar y las yemas de huevo hasta que la preparación esté espumosa. Mezclar las harinas y el polvo de hornear con la preparación anterior, en forma de lluvia, pasando por un cernidor. Añadir el anís, el licor, y batir fuertemente. Finalmente, poner las claras de huevo batidas a punto de nieve en forma envolvente.

Colocar sobre cada hoja 1 cucharada de la preparación, 1 cucharada de queso rallado, 2 o 3 pasas, doblar por los lados y envolver los extremos de la hoja.

Acomodar en la olla tamalera de modo que no se aplasten entre ellos, cocinar con agua suficiente, al vapor, durante 30 minutos más o menos.



## Ingredientes

2 libras de panela  
2 libras (más o menos) de  
harina de maíz blanco  
2 cucharadas de manteca de  
chancho (o 1 cucharada de  
mantequilla)  
4 huevos  
1 cuchara de anís de Castilla  
½ cucharada de clavo de olor  
½ cucharada de pimienta de  
dulce  
1 ishpingo  
1 litro de agua  
1 raja de canela  
Más o menos, 70 pucones  
de maíz, remojados en  
agua caliente (las hojas que  
envuelven a la mazorca ya  
seca)

## Preparación

Llevar al fuego la panela cortada en pedazos con 1 litro de agua y las especierías, hervir un momento hasta que salga el aroma de estas. Luego, retirar del fuego antes de que empiece a espesar. Cernir y pasar a un tazón para incorporar, poco a poco, la harina de maíz y la manteca, hasta que la consistencia quede suave; añadir los huevos, de uno en uno.

Es mejor esperar que enfríe un poco la masa para armar los timbulos. Colocar 1 cuchara de preparación en la mitad de la hoja, en el centro añadir el condumio deseado (trociitos de panela o quesillo, o ambas cosas); cerrar uniendo la punta de la hoja hacia la parte más ancha, luego de lado a lado, y amarrar con 1 tirita que se rasga de la misma hoja. Queda con la forma de un bolsito.

Colocar en la tamalera con suficiente agua, de forma ordenada, la parte ancha hacia abajo y el amarre hacia arriba, por 1 h 30 minutos o 2 h, hasta que se cocine. Si hiciera falta agua, quitar del centro de la olla unos cuantos timbulos y añadir lo suficiente. Para comprobar la cocción, abrir uno, cortar por la mitad y ver que todo esté compacto; entonces retirar del fuego.

# Tortilla de choclo



20 unidades

## Ingredientes

1 libra de choclo  
3 huevos  
4 onzas de manteca de chanco o mantequilla  
1 cucharita de anís de Castilla  
2 cucharitas de sal  
1 cucharada de azúcar  
1 pizca de bicarbonato  
4 onzas de quesoillo desmenuzado

## Preparación

Moler el choclo y mezclar bien con los huevos, la manteca disuelta, el anís, sal, azúcar y bicarbonato. Tomar 1 porción, añadir el quesoillo en el centro y colocar en la tortillera de barro, previamente engrasada un poco, hasta que se compacte y se dore por ambos lados.

Cuando la masa resulta muy aguada, se puede agregar 1 o 2 cucharadas de harina de maíz blanco.

# Tortillas de harina de maíz blanco



25 unidades

## Ingredientes

1 libra de harina de maíz blanco  
3 huevos  
2 cucharadas de manteca de chanco o mantequilla  
2 cucharitas de sal (si desea hacer de dulce, 2 cucharadas de azúcar)  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 taza de agua  
1 pizca de bicarbonato  
4 onzas de quesoillo desmenuzado, para condumio

## Preparación

Mezclar el agua con sal (o azúcar si gusta hacer de dulce), la manteca, huevos, polvo de hornear, bicarbonato y la harina; amasar hasta obtener una consistencia muy blanda; si fuera necesario, agregar más agua. Dividir en pedacitos de 2 onzas, hacer bolitas, poner en el centro un poco de quesoillo, cerrar y labrarles hasta que tomen forma redonda de 1 cm de espesor, incluso los bordes.

Llevar a fuego lento (carbón) en tiesto de barro ligeramente engrasado o también puede hacerse en plancha, hasta que se doren, virándolas por ambos lados.

# Tortillas de harina de trigo de dulce

 25 unidades

## Ingredientes

1 libra de harina de trigo  
1 taza de agua  
3 huevos  
2 cucharadas de manteca de chanco  
1/2 cucharita de sal  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Si desea solo de sal, poner solo 1 cucharita de sal

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes y formar una masita blanda de 2 onzas para cada tortilla. Aplastar y colocar en la tortillera caliente, cubierta con un poquito de grasa, hasta dorar por ambos lados.

# Tortilla de máchica de cebada

 22 unidades

## Ingredientes

1 libra de máchica de cebada  
3 huevos  
4 onzas de manteca de chanco  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 pizca de bicarbonato  
4 onzas de queso

## Preparación

Poner en un pozuelo la máchica, los huevos con 1 taza de agua, azúcar, manteca, polvo de hornear, bicarbonato, y entreverar; si hiciera falta líquido, agregar más agua hasta que la masa esté suave. Dividir la masa en bolitas de 2 onzas, colocar en el centro un poco de queso, cerrar, aplastar y formar la tortilla de 1 cm de grosor, cuidando de que los bordes también queden de 1 cm de alto.

Engrasar un poco la tortillera de barro, llevar al fuego (carbón), colocar las tortillas y dorarlas lentamente, virándolas por ambos lados.





**Caldos, sopas,  
locros, fanesca**

# Aguado de gallina



15 porciones

## Ingredientes

1 gallina  
1/2 libra de arroz de sopa  
1/2 taza de cebolla rallada  
1/2 taza de pimientos picados  
1/2 libra de arvejas tiernas  
2 zanahorias picadas en cuadritos  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharita de comino  
1 pizca de pimienta  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharita de manteca de color  
1 rama de culantro  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer la preparación en una olla amplia; poner la cebolla, sal suficiente, manteca de color, ajo, comino, pimienta, mantequilla, los pimientos y media taza de agua. Hacer un refrito, colocar la gallina despresada, agregar agua suficiente, el arroz lavado y remojado 1 hora antes, las arvejas y la zanahoria.

Cocinar moviendo con cuchara de madera para que no se pegue en el fondo. Mientras se cocina, controlar el líquido, la sal y, cerca de retirar del fuego, añadir el culantro picado. La consistencia es un poco melosa.

# Caldillo de huevos



4 porciones

## Ingredientes

4 huevos, más 1 para guisar  
1 cucharada de perejil  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cucharada de cebolla rallada  
2 cucharaditas de orégano molido  
2 cucharadas de cebolla verde picada  
1/2 taza de leche  
1 pedacito de queso  
Agua suficiente, según el número de porciones (puede utilizar caldo de pollo)  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer el refrito con la cebolla blanca rallada, la manteca de color, sal al gusto, 1 cucharadita de perejil, 1 cucharadita de orégano y 1 taza de agua o caldo. Dejar que hierva hasta que la cebolla esté brillante, luego agregar líquido suficiente (de acuerdo con el número de personas); en el momento que hierva, añadir los huevos de uno en uno, primero la clara, luego la yema.

Una vez que se han puesto todos los huevos, batir aparte 1 yema con la leche y agregar al caldo. Continuar la cocción moviendo continuamente hasta que espese un poquito; entonces, poner el pedazo de queso, controlar la sal, agregar el resto del perejil, 1 cucharadita de orégano, la cebolla verde picada finito y retirar del fuego.

# Caldo de gallina *runa*



10 porciones

## Ingredientes

1 gallina de campo  
1 rama de ajo con tallo o 6  
dientes de ajo  
4 huevos cocidos, para rallar o  
picar  
½ taza de cebolla verde, picada  
fino  
½ taza de perejil, picado fino

## Preparación

Cocinar la gallina de campo o *runa*, de manera especial en olla de barro, a fuego lento, con agua suficiente, 1 rama de ajo fresco o 6 dientes de ajo y sal suficiente. Esta cocción demora más porque las aves de campo tienen la carne más dura. Cuando esté suave, cernir el caldo y despresar la gallina.

Para servir, colocar en cada plato el caldo, 1 presa de gallina, huevo rallado o cortado en pedacitos, cebolla verde y perejil, cortados muy fino.



**“Gallina runa” – Ave de corral, comúnmente conocida como gallina, lleva la acepción de *runa* por ser un ave de campo criada con alimento no balanceados. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**

# Caldo con mejido de verde



8 porciones

## Ingredientes

1 libra de hueso de res (carnudo)  
1 ramita de ajo  
3 plátanos verdes  
½ libra de quesillo  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar el hueso carnudo de res con ajo y sal, hasta que su carne esté muy suave; cortarla en pedacitos y cernir el caldo.

Aparte, para hacer el mejido, cocinar los plátanos verdes con cáscara; pueden cortarse en pedazos. Una vez cocidos, separar la corteza. Licuar los plátanos en la licuadora con quesillo, un poco de sal y un poquito de caldo y, de inmediato, servir. En cada plato poner 2 cucharadas del mejido, encima el caldo caliente.

# Caldo de mocho



20 porciones

## Ingredientes

Cabeza, corazón, intestinos y patas de borrego

1 taza de cebolla picada

1 cucharada de ajo molido

3 cucharadas de orégano

1 taza de culantro picado muy fino

½ cucharada de comino

2 tazas de leche

1 cucharada de manteca de color

1 taza de pimientos picados

½ taza de cebolla verde picada

Sal suficiente

## Preparación

Lavar bien la cabeza, el corazón y las patas del borrego. Los intestinos lavar con sal, limón y abundante agua. Cocinar todo con el ajo, la sal y agua suficiente hasta que estén completamente suaves, cernir y cortar en pedacitos.

Aparte, preparar el refrito con cebolla, manteca de color, orégano, comino, los pimientos picados y media taza de caldo. En el momento en el que la cebolla esté suave, poner el resto del caldo, las carnes picadas y cocinar por un tiempo más. Si hace falta más líquido, agregar agua. Añadir la leche y, un momento antes de apartar del fuego, el culantro y la cebolla verde picada finamente.

El caldo de mocho se aconseja servir muy caliente.



**“Mocho”- Carnero tierno. (De or. inc.). Se refiere al borrego macho o al carnero. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**





## Ingredientes

1 pata gorda de res  
2 libras de mote pelado  
2 tazas de leche  
1 cucharada de ajo molido  
2 cucharadas de orégano  
1 cucharadita de comino  
1 cebolla  
½ cucharadita de pimienta  
1 cucharada de manteca de color  
4 onzas de pepa de sambo (opcional)  
Sal suficiente  
2 plátanos maduros cocinados

## Preparación

La pata de res debe estar perfectamente limpia y cortada en pedazos. Cocinarla en agua suficiente y ajo durante 8 h, aproximadamente; si utiliza olla de presión, 2 o 3 h, más o menos.

Cernir para obtener un caldo limpio. Cortar la carne en pedazos pequeños. Aparte, hacer el refrito con cebolla rallada, manteca de color, pimienta, orégano, comino, sal suficiente y 1 taza de caldo. Una vez que la cebolla esté cocinada, poner el mote pelado, revolverlo en el refrito y agregar el resto de caldo y la carne. Cocinar moviendo constantemente hasta que espese.

Durante la cocción, añadir un poco más de orégano y leche. Controlar la sal y, si hiciera falta más líquido, poner agua. Si desea, puede agregar pepa de sambo tostada y licuada con un poco de leche, y cocinar por más tiempo.

Servir con rodajas de plátano cocinado.



## Ingredientes

1 pavo listo para la cocción y sus menudencias  
3 zanahorias grandes  
3 cabezas de ajo con su tallo  
1 cucharada de orégano molido  
Sal suficiente

## Para servir

Menudencia picada  
6 huevos duros picados  
1 taza de cebolla verde picada fino  
1 taza de perejil picado fino

## Preparación

En un recipiente amplio, de preferencia olla de barro, poner al fuego (carbón o un leña para que coja sabor ahumado) con agua suficiente, los ajos, sal y zanahorias peladas y cortadas en rodajas gruesas; en el momento que rompe el hervor, poner el pavo sin quitarle la grasa que pudiera tener y las menudencias. Cocinar hasta que las menudencias estén suaves, entonces puede retirar el pavo y cernir el caldo.

En una olla aparte, poner el caldo para llevarlo otra vez al fuego; si hiciera falta, agregar más agua y sal, y retirar el exceso de grasa. En el último hervor, añadir el orégano molido.

Hay que tener presente que las aves criollas demoran más para la cocción.

Para servir, mezclar las menudencias picadas con el perejil, la cebolla y los huevos duros picados; luego colocar en cada plato esta preparación y, encima, la ración de caldo encima.

# Caldo templachca



15 porciones

(Sabroso caldo campesino)

## Ingredientes

½ libra de hueso carnudo de res  
½ libra de carne de borrego  
½ libra de hueso carnudo de chancho  
1 rama de ajo  
½ taza de cebolla verde picada  
½ taza de perejil picado  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar las tres carnes con el ajo, sal y agua suficiente en olla de barro (mejor si se utiliza la cocina de leña o de carbón).

Cuando las carnes estén muy suaves, retirarlas del fuego, cernir el caldo y cortarlas en pedacitos.

Servir en cada plato pedacitos de las carnes, encima el caldo, la cebolla y el perejil. Acompañar con mote.



### Plato para aplacar el hambre.

“Achca” - (adj.; adv.) Mucho. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).

# Crema de sambo tierno



10 porciones

## Ingredientes

1 sambo mediano, pelado y rallado  
¼ taza de crema de leche  
4 onzas de queso o queso  
1 cebolla pequeña  
2 cucharaditas de orégano  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer refrito con cebolla picada o rallada, la manteca de color, media taza de agua y sal suficiente. Una vez hecho el refrito, colocar el sambo y tapar la olla para que suelte el líquido; mientras hierve, añadir agua si hiciera falta. Retirar del fuego y, cuando se enfríe un poco, licuar con la crema de leche.

Una vez licuado, volver al fuego; comprobar la sal y servir en cada plato con queso rallado o queso desmenuzado.

## Ingredientes

2 libras de pescado (bacalao) conservado en sal  
1 libra de arvejas tiernas  
1 libra de fréjol tierno  
1 libra de habas tiernas  
2 libras de choclo tierno desgranado  
1 sambo tierno mediano  
1 pedazo de zapallo tierno  
1 col blanca  
4 tazas de achogchas, peladas y cortadas en tiras  
1 cebolla grande  
2 tazas de arroz de sopa  
1 cucharada de manteca de chanco  
1 cucharada de manteca de color  
2 cucharadas de orégano  
1 cucharadita de comino  
1 cucharada de ajo molido  
½ litro de crema de leche o 1 taza de nata  
8 litros de leche  
4 huevos  
Nuez moscada  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar por separado cada uno de los granos tiernos, picar finamente la col, rallar el sambo y cortar el zapallo en cuadritos pequeños. Limpiar con un cuchillo las barbas de la achogcha y cortar en tiritas. Poner las habas en agua fuerte (caliente), pelarlas y cocinarlas.

La víspera, desaguar el pescado, al día siguiente lavarlo bien y cocinarlo en agua suficiente para obtener caldo, retirar del fuego y cernir.

Aparte, en un recipiente amplio, hacer un refrito con cebolla rallada, ajos, aliños, manteca de color, manteca de chanco y 1 taza de agua. En el momento que la cebolla esté suave, agregar leche suficiente, el caldo cernido de pescado, los pedazos de pescado sin espinas, los granos tiernos cocidos, arroz, sambo, zapallo, col y achogchas. Cocinar moviendo constantemente y, si fuera necesario, agregar más leche. Mientras está en cocción, poner un poquito de ralladura de nuez moscada e ir controlando la consistencia.

Cocinar hasta que espese y se vuelva cremosa. Al último, agregar la nata o crema de leche, o ambas. Para servir, poner encima frituras, encebollado y rodajas de huevo.

*Soy la estrella de los días santos,  
cuencana y mestiza,  
porque tengo la esencia de las ternuras  
que brotan en estas tierras de los Andes.  
Soy hecha en olla de barro  
con guisos de enseñanza española  
y mi nombre es FANESCA  
para recordar al rico pescado "Fanecca"  
de los mares de España y  
que sabe a bacalao de las aguas de Galápagos.*

**Nydia Vázquez**

## Ingredientes

2 libras de estómago de res (panza)  
3 libras de papas  
4 onzas de pepa tostada de sambo  
1/2 cucharadita de comino  
1 cucharita de ajo molido o 2 dientes chancados de ajo  
1/2 taza de cebolla blanca picada  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharita de manteca de color  
1 taza de leche  
1/2 taza de perejil picado fino  
Sal suficiente

## Preparación

El día anterior, lavar la panza con sal y limón hasta eliminar los olores (que se vea la carne blanca); luego, dejar hasta el día siguiente en un recipiente hondo, con agua que cubra toda la panza, nuevamente agregar sal y limón. El día de la preparación volverla a lavar en agua fría y cocinarla en olla de barro o de presión, con agua suficiente, ajo chancado y sal necesaria, hasta que esté completamente suave.

Retirar del fuego, cernir y reservar el caldo. Picarla en pedacitos de 2 cm.

Aparte, en una olla amplia, poner 1 taza de caldo, manteca de color, comino, cebolla picada, la mitad del orégano y hacer el ahogado (cocinar hasta que la cebolla esté brillante); luego, agregar la carne, el resto de caldo, papas lavadas, peladas y cortadas en 4 partes, y continuar la cocción moviendo con cuchara de madera; si hiciera falta líquido, añadir más agua. Antes de que las papas estén suaves, agregar pepa de sambo tostada y licuada con la leche, orégano y perejil, controlar la sal. Cocinar hasta que las papas estén suaves y la preparación tenga la consistencia de un locro espeso.

Puede servirse como un plato seco, acompañado de arroz o mote.



**“Guatita”- Plato típico de la comida ecuatoriana que lleva su nombre por que se elabora con la panza de res.**

# Locro de arroz de Castilla



12 porciones

## Ingredientes

1 libra de arroz de sopa (quebrado)  
2 libras de papas  
4 onzas de quesillo o queso  
2 tazas de leche  
½ cucharadita de comino  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cucharada de cebolla rallada  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer el refrito con cebolla, manteca de color, comino, sal y media taza de agua.

Agregar agua suficiente, el arroz lavado, y cocinar hasta que esté suave. Mientras dura la cocción, añadir las papas peladas y cortadas en 4 partes, el quesillo o queso, y finalmente, la leche. Un hervor más y está listo.

“Locro” - m. Guisado compuesto únicamente de patatas divididas, y que se sirven entre un caldo amazorrado proveniente de la cocción de las mismas. Es comida casi cotidiana en todos los hogares azuayos. Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).

# Locro de arroz de cebada en caldo de chancho



10 porciones

## Ingredientes

1 libra de arroz de cebada  
2 libras de hueso (el espinazo  
carnudo de chancho)  
1 cucharadita de manteca de  
color  
1 cebolla mediana  
1 cucharadita de ajo molido o 2  
dientes de ajo  
1 taza de leche  
1 tomate riñón mediano  
1 cucharadita de comino  
Sal suficiente

## Preparación

La víspera, dejar en remojo el arroz de cebada. El día de la preparación, cocinar el hueso de chancho con sal suficiente, ajo, comino y agua necesaria para obtener un buen caldo. Una vez cocinada la carne, cernir el caldo. Hacer el refrito con la cebolla picada o rallada, el tomate riñón picado y, finalmente, la manteca de color y 1 taza de caldo.

Cuando la cebolla esté suave, agregar el arroz de cebada y caldo suficiente hasta que se cocine. Mover constantemente con una cuchara de madera, controlar la sal y, por último, añadir 1 taza de leche. La sopa debe tener consistencia espesa.

Para servir, poner en cada plato pedacitos de la carne cocinada, puede agregarse culantro picado finamente.

# Locro de arroz de cebada en leche



10 porciones

## Ingredientes

1 libra de arroz de cebada  
2 tazas de leche  
4 onzas de queso o queso  
1 cucharada de cebolla picada  
1 cucharita de manteca de color  
Sal suficiente  
2 papas (opcional)  
1 huevo duro (opcional)

## Preparación

Dejar el día anterior el arroz de cebada en remojo. Al día siguiente, hacer el ahogado con la cebolla, sal suficiente, manteca de color y 1 taza de leche. Cuando la cebolla esté cocinada, agregar el arroz de cebada, el resto de leche y el queso o queso desmenuzado.

Cocinar agregando agua y moviendo hasta que esté completamente suave. Se puede también añadir 2 papas peladas y cortadas en 4 partes. La consistencia de este locro es cremosa. Controlar la sal y retirar del fuego.

Para servir, se puede poner rodajas de huevo o queso desmenuzado.

# Locro de charqui



12 porciones

## Ingredientes

2 libras de carne de chanco  
3 libras de papas  
1 cucharada de manteca de chanco  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cebolla mediana  
1 cucharada de ajo molido  
Sal suficiente  
Tomate riñón y lechuga suficiente para adornar cada plato

## Preparación

Con 4 días de anticipación, cecinar la carne, aliñarla con sal, ajo y orearla colgada en una percha. Para utilizar, asarla sobre una parrilla y fuego de carbón. Luego golpear cada cecina con una piedra. Aparte, hacer el ahogado con la manteca de chanco y la de color, cebolla picada, un poco de sal y media taza de agua. Agregar las papas peladas y cortadas en 4 partes, con agua suficiente y las cecinas.

Servir con rodajas de tomate riñón y lechuga.



“Charqui”- (Palabra quichua). Carne seca, cecina.



# Locro de harina de arvejas



8 porciones

## Ingredientes

1 libra de harina de arvejas  
2 libras de hueso carnudo de chancho  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de manteca de color  
2 cucharaditas de manteca negra de chancho  
1 cucharada de ajo molido o 2 dientes de ajo  
1 cucharada de cebolla rallada  
1 cucharadita de orégano  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar el hueso en agua suficiente con sal y ajo. Obtener el caldo y cernir. Hacer el refrito con cebolla, manteca de color, orégano, 1 taza de caldo, manteca negra y orégano. Cuando la cebolla esté cocinada, agregar el resto del caldo, más o menos, 2 litros.

En el momento que hierva, deshacer la harina de arvejas en suficiente agua fría y añadir al caldo pasando por un colador. Cocinar, moviendo con una cuchara de madera, durante 20 minutos. Si estuviera muy espesa, añadir un poco de agua. Controlar la sal y la consistencia del locro que debe ser cremoso.

A esta sopa se le puede agregar nabo cocido y picado, en el momento de la cocción. Al servir, poner en cada plato pedacitos de carne.



**La manteca negra es el sedimento de la manteca de chancho. No es muy grasosa y su sabor es muy sabroso.**



## Ingredientes

4 libras de papas de calidad  
espesadora  
1 cucharada de cebolla rallada  
o picada  
1 cuchara de manteca de  
chancho  
1 cucharadita de manteca de  
color  
1 taza de leche  
2 onzas de quesillo o queso  
1 ramita de apio  
Sal suficiente

## Preparación

Pelar las papas y cortarlas en 4 partes. Hacer refrito con la cebolla rallada, manteca de chanco, manteca de color, sal y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. En el momento que la cebolla esté suave, agregar las papas y el agua (que no sobrepase a las papas).

Poner quesillo desmenuzado y mover constantemente con cuchara de madera. Si fuera necesario, agregar más agua hasta que termine la cocción.

Por último, agregar la taza de leche y controlar la sal. Según el gusto, puede poner a la preparación en los últimos minutos de la cocción, una ramita de apio y retirarla después, de tal modo que tome ligeramente este sabor.

Este mismo locro puede variar a locro de papas con coles, para lo cual, al momento de poner las papas, se añade también las coles cortadas en pedazos. Lo mismo, puede hacerse locro con nabos, si en el momento de la cocción se añade nabo picado fino.

# Locro de porotos casados



8 porciones

## Ingredientes

1 libra de fréjol maduro  
2 tazas de mote pelado  
1 cucharadita de manteca de color  
1 rama de culantro  
1 cebolla blanca  
1 taza de leche  
4 onzas de queso o quesillo  
Sal suficiente

## Preparación

Dejar la víspera el fréjol en remojo. Al día siguiente cocinar con agua suficiente y una vez cocinado, escurrirlo.

Hacer el refrito con la cebolla picada, la manteca de color, sal necesaria y 1 taza de agua. Una vez que la cebolla esté cocida, agregar el mote, moviéndolo con cuchara de madera; luego, poner el fréjol cocido y agua suficiente. Dejar que se cocine muy bien, con el líquido necesario. Al espesar, añadir la leche y el queso o quesillo desmenuzado. Dejar que hierva un poco más y agregar un poco de culantro picado fino.

En el momento de servir, puede agregarse sobre cada plato una mezcla de cebolla verde picada, culantro y aceite de buena calidad.

# Locro de sambo tierno



10 porciones

## Ingredientes

1 sambo tamaño mediano, pelado y rallado  
4 libras de papas  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cebolla pequeña  
2 tazas de leche  
1/2 taza de nata  
4 onzas de quesillo o queso  
2 cucharaditas de orégano  
2 huevos  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer el refrito con cebolla rallada, sal, manteca de color y 1/2 taza de agua. Luego agregar el sambo y las papas peladas cortadas en 4 partes; tapar para que el sambo suelte el líquido que contiene. Agregar un poco más de agua el y quesillo o queso. Mover continuamente hasta que esté cocido. Por último, añadir nata, leche y orégano.

Controlar la sal y retirar del fuego. Servir con rodajas de huevo.

# Locro de porotos con zapallo tierno



10 porciones

## Ingredientes

1 libra de fréjol grueso tierno o maduro  
3 tazas de zapallo tierno picado en pedazos pequeños  
1 cebolla pequeña  
1 cucharadita de manteca de color  
1 taza de leche  
4 onzas de queso o queso  
Sal suficiente

## Preparación

Dejar la víspera el fréjol en remojo. Al día siguiente cocinarlo con agua suficiente y cernirlo.

Aparte, hacer el refrito con cebolla, sal, manteca de color y 1 taza de agua. Agregar el fréjol y el agua, de manera que sobrepase unos 3 dedos. Cuando empiece a hervir, poner el zapallo. Al cocinar, mover con una cuchara de madera. Con el zapallo la sopa espesa y es el momento de agregar leche y queso o queso desmenuzado. Si fuera necesario, durante la cocción agregar más agua. Para servir, controlar la sal.

# Locro de torrijas de coliflor



6 porciones

## Ingredientes

2 tazas de coliflor cocida y picada  
3 huevos  
2 cucharadas de harina de trigo  
¼ de cucharadita de pimienta  
1 cucharada de manteca de chanco para freír  
½ taza de perejil picado fino  
1 cebolla mediana  
½ cucharada de orégano molido  
1 taza de leche  
4 onzas de queso o queso  
1 cucharadita de manteca de color  
Aceite para freír  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer el refrito con cebolla picada, manteca de color, sal y media taza de agua. Luego agregar agua suficiente. Aparte, batir los huevos con sal y pimienta, y mezclar con la coliflor y la harina.

En un sartén, poner 1 cucharada de manteca de chanco y aceite; llevar al fuego y, en el momento que esté “fuerte”, añadir la preparación de coliflor (por cucharadas) y freír hasta que se dore.

Agregar al caldo la coliflor frita, en el momento que hierva, junto con el queso o queso. Cocinar algo más, agregar leche y orégano y, en cuanto retire del fuego, poner el perejil.

# Locro de trigo pelado



8 porciones

## Ingredientes

1 libra de trigo pelado  
1 cebolla mediana  
1 cucharadita de manteca de color  
2 tazas de leche  
4 onzas de quesillo o queso  
Sal suficiente

## Preparación

La víspera dejar en remojo el trigo pelado.

El momento de preparar, hacer el refrito con cebolla rallada, manteca de color, sal suficiente y media taza de agua.

Una vez que la cebolla esté suave, agregar el trigo bien lavado y el agua de manera que sobrepase 2 dedos del trigo. Cocinar a fuego lento, poner el quesillo y, si fuera necesario, agregar más agua, poco a poco, hasta que el trigo esté suave.

Controlar la sal y poner la leche, hervir y retirar del fuego.

# Morochillo amarillo



15 porciones

## Ingredientes

1 libra de morochillo  
1 cebolla blanca  
1 cucharada de manteca de color  
4 onzas de quesillo o queso  
2 tazas de leche  
½ cucharadita de pimienta  
Sal suficiente

## Preparación

La víspera dejar el morochillo en remojo.

El día de la preparación hacer el refrito con la cebolla picada o rallada, manteca de color, sal, pimienta y media taza de agua. Agregar el morochillo remojado y la leche; mientras dura la cocción, poner quesillo o queso y mover constantemente hasta que esté cocinado.

Si hiciera falta más líquido, añadir más leche o agua; si desea, puede agregar más pimienta.

La consistencia del locro debe ser un poco espesa.

# Morochillo a la reina

## Ingredientes

1 libra de morochillo  
1 cebolla blanca  
1 cucharada de manteca blanca  
4 onzas de quesillo o queso  
2 tazas de leche  
½ cucharadita de pimienta  
Sal suficiente

## Preparación

Este plato tiene la misma preparación que la receta anterior, pero en lugar de manteca de color se prepara con 1 cucharada de manteca blanca.



**“Morochillo”- m. Mazamorra a medio moler, hecha de la variedad de maíz llamada Morocho. V. Shimillo. –m. Comida amazorrada que se confecciona con maíz a medio a medio quebrar. Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).**



## Ingredientes

1 libra de lomo de chanchito  
1 hueso carnudo  
1 libra de tocino ahumado  
1 libra de chorizo ahumado  
4 libras de mote pelado (de buena calidad)  
2 cebollas grandes  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de pimienta  
½ libra de pepa de sambo tostada, molida o licuada  
1 cucharada de manteca de color  
1 litro de leche  
1 cucharada de ajos molidos  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar la carne, los huesos, el chorizo y tocino con agua suficiente, sal y 1 cucharada de ajos molidos.

Cernir el caldo y cortar en pequeños pedazos la carne, el chorizo y el tocino.

Aparte, hacer el refrito con cebolla rallada, manteca de color, pimienta, comino, orégano y 2 tazas de caldo. Luego de que la cebolla esté cocinada, agregar el mote, el resto del caldo, agua suficiente y las carnes picadas. Cocinar hasta que espese.

Por último, agregar la pepa de sambo disuelta en leche y cocinar por más tiempo, removiendo constantemente y controlar la sal.

La consistencia es un poco espesa y cremosa.



**“Motepata”- m. (Hibridación quechua-cañari- De Mote, y de Patay, bien cocido)- El mote sin corteza, de que se forma una vianda con carne, tocino y longanizas. Es plato obligado en el Azuay por Carnestolendas. Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).**



## Ingredientes

6 libras de papas pequeñas  
2 libras de cuero de chancho  
(blanco y tierno)  
1 cucharadita de ajo molido  
1 cucharadita de manteca de  
color  
1 cebolla pequeña  
½ cucharadita de comino  
1 cuchara de orégano molido  
4 onzas de maní (tostar, limpiar  
y licuar)  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar el cuero en agua suficiente con sal, comino y ajo hasta que esté completamente suave. Cernir el caldo.

Hacer un refrito con cebolla picada muy fina, manteca de color, orégano y una taza de caldo. Cuando la cebolla esté muy suave, agregar el resto del caldo y las papas (enteras si son pequeñas o cortadas en 4 partes si son grandes). Cocinarlas hasta que estén suaves y añadir el cuero cortado en pequeños pedazos. Si hace falta líquido, agregar más agua y controlar la sal.

La consistencia de este locro es un poco espesa. Al añadir el líquido, calcular la cantidad necesaria según el número de personas.

Mientras hierve, agregar el maní tostado y licuado con un poco de agua, y cocinar por un tiempo más.

Este plato no debe tener mucho líquido.



# Poleada



6 porciones

## Ingredientes

½ libra de harina de trigo  
4 onzas de queso  
1 cucharada de manteca de color  
2 tazas de leche  
¼ de cucharadita de pimienta  
Cebolla  
Sal suficiente  
Papas (opcional)

## Preparación

Hacer un refrito con cebolla picada, manteca de color, sal, pimienta y media taza de agua. En el momento que la cebolla esté cocinada, añadir agua suficiente para 6 personas y dejar todavía en el fuego hasta que hierva.

Aparte, deshacer la harina en leche fría y juntar con la preparación anterior. Agregar el queso y cocinar moviendo constantemente con cuchara de madera.

Por último, controlar la sal y retirar del fuego. La consistencia debe ser un tanto espesa. Si desea, se puede poner papas cortadas en 4 partes mientras dura la cocción.



## Ingredientes

2 libras de carne de chanco,  
mitad carne y mitad hueso  
1 col blanca tamaño mediano  
4 onzas de pepa de sambo o  
maní, previamente tostado y  
licuado  
½ libra de arroz de sopa  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada de comino  
1 cebolla mediana  
1 cucharadita de manteca de  
color  
2 tazas de leche  
2 plátanos cocidos  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar la carne y el hueso de chanco en agua suficiente, con la sal y el ajo; cuando estén cocidos, cernir el caldo.

Aparte, hacer un refrito con cebolla rallada, manteca de color, un poco de comino y media taza de caldo. Una vez que la cebolla esté cocida, agregar el resto del caldo, el arroz lavado, la col cortada en pedazos de 4 cm a 6 cm, más o menos. Cocinar moviendo constantemente y, si fuera necesario, agregar más agua, lo suficiente para 10 personas. La consistencia debe ser un poco espesa.

En el momento que el arroz esté cocinado, guisar con el licuado de pepa de sambo o maní disuelto en leche. Poner el resto de comino y cocinar por un tiempo más. Controlar la sal.

Para servir, poner en cada plato rodajas de plátano cocido y pedazos de carne.



**Al arroz de sopa actualmente se lo conoce también como "arrocillo".**

# Masa para pasta



22 porciones

## Ingredientes para pasta

1 huevo  
½ libra de harina de trigo (más o menos)  
½ cucharada de agua fría  
1 pizca de sal

## Preparación

Mezclar el huevo, con el agua fría y un poquito de sal. Añadir poco a poco la harina hasta formar una masa manejable. Es mejor dejar la masa en reposo por 15 minutos, cubierta con una servilleta húmeda.

Esta masa se puede hacer con la cantidad de huevos que desee, sin poner más de una cucharada de agua y muy poca sal; se debe agregar lo suficiente de harina.

Con la masa se puede hacer fideos, tallarines, canelones, raviolis y todo tipo de masitas para frituras.

# Sopa de fideos de casa



10 porciones

## Ingredientes

Masa para pasta (3 huevos)  
1 cucharada de cebolla rallada  
1 cucharadita de manteca de color  
¼ de cucharadita de comino  
1 cucharadita de orégano molido  
1 taza de leche  
2 litros de caldo de carne o agua  
Sal suficiente  
1 ramita de apio  
Sal suficiente

## Preparación de los fideos

Hacer una masa para pasta con 3 huevos, extender con bolillo y dejar de 2 mm de espesor, cortar en tiras de 8 cm de largo por 1 cm de ancho.

## Preparación de la sopa

Hacer un refrito con la cebolla, manteca de color, comino, orégano, sal y media taza de agua. Una vez cocinada la cebolla, agregar el agua suficiente. En cuanto hierva, poner los fideos y cocinar hasta que estén suaves; añadir la ramita de apio y la leche. Hervir un poco más, retirar la rama de apio, y está lista para servir.

# Sopa de fritos con apio



6 porciones

## Ingredientes

Masa para pasta con 2 huevos  
(ver pág. 63)  
1 taza de arvejas tiernas  
cocinadas  
1 zanahoria grande pelada y  
picada en cuadritos  
1 ramita de apio  
1 cebolla rallada  
1 cucharita de manteca de color  
1 cucharada de orégano  
½ cucharita de comino  
1 taza de leche  
1 pedazo de queso o quesillo  
4 o 6 tazas de agua o caldo  
Aceite para freír  
Sal suficiente

## Preparación de los fritos

Extender la masa con bolillo y dejarla de 3 mm de espesor, luego cortar en rombos de 2 cm y freír en suficiente aceite.

## Preparación de la sopa

Hacer el refrito con cebolla picada, comino, orégano, sal y media taza de agua o caldo. Cuando la cebolla esté brillante agregar más agua o caldo, suficiente para 6 personas; y cuando hierva, agregar los fritos, la ramita de apio entera, las arvejas cocinadas y la zanahoria. El momento que la zanahoria esté cocinada poner la leche, luego el pedazo de queso desmenuzado, retirar la ramita de apio y, si gusta, añadir un poco más de orégano.

Esta sopa puede prepararse tan solo en agua, pero es más sabrosa con caldo de ave, res o chancho.

# Sopa de lentejas



10 porciones

## Ingredientes

1 libra de lentejas  
1 cucharada de orégano  
2 onzas de quesillo  
2 cucharadas de cebolla rallada  
1 cucharita de manteca de color  
1 taza de leche  
1 tomate riñón  
Sal suficiente

## Preparación

La víspera, lavar bien las lentejas y dejarlas en remojo. Al siguiente día, escurrir, lavar y hacer un refrito con cebolla, manteca de color, tomate picado, orégano y ½ taza de agua, luego poner las lentejas y el agua suficiente para 10 personas. Cocinar hasta que las lentejas estén suaves, añadir la sal, el quesillo y la leche.

Probar para controlar la sal y el sabor; si hiciera falta poner un poco más de orégano.

# Sopa de masitas maníes



15 porciones

## Ingredientes

Masa para pasta con 2 huevos  
(ver pág.63)  
2 litros de caldo de pollo o agua,  
más o menos  
1 cebolla rallada  
1/2 taza de leche  
4 onzas de queso  
1/2 cucharada de comino  
2 cucharadas de orégano  
1 ramita de apio  
1 cucharita de manteca de color  
1/2 taza de perejil picado fino  
Sal suficiente

## Preparación de las masitas

Extender la masa de pasta de fideo con bolillo hasta dejar de 3 mm de espesor, cortar en cuadraditos de 0,5 cm a los que llamamos maníes (de 1 huevo resulta 1/2 libra de maníes ya fritos).

Inmediatamente hechos los maníes, llevar al fuego una paila pequeña, poner abundante aceite y, en el momento que esté muy caliente, agregar los maníes y moverlos hasta que empiecen a dorarse ligeramente. Retirar del fuego con una espumadera y poner sobre papel absorbente para eliminar los restos del aceite.

## Preparación de la sopa

Hacer un refrito con la cebolla, sal, manteca de color, comino, la mitad del orégano y 1/2 taza de agua. Cocinar hasta que la cebolla esté brillante, entonces agregar el agua o caldo suficiente; en cuanto empiece a hervir, poner los fritos, la ramita de apio y la leche.

Dejar que hierva un momento más y adicionar el queso; sacar la ramita de apio. Antes de retirar del fuego, añadir el resto de orégano, el perejil y controlar la sal.

# Sopa de mellocos



8 porciones

## Ingredientes

1 libra de mellocos  
2 cucharadas de harina de trigo  
1 cucharada de mantequilla  
4 onzas de queso  
½ taza de leche  
1 cebolla pequeña rallada  
1 cucharita de manteca de color  
1 ramita de culantro  
Sal suficiente

## Preparación

Lavar y cocinar los mellocos, cortarlos en rodajas pequeñas. Aparte hacer refrito con la cebolla, manteca de color, un poco de sal y media taza de agua; cuando la cebolla está cocinada añadir agua suficiente como para 8 personas, los mellocos y seguir cocinando.

En una sartén, colocar mantequilla y harina, freír moviendo con cuchara de madera, añadir leche; si hiciera grumos, licuar el preparado e incorporarlo a la sopa. Agregar queso desmenuzado y culantro picado finamente.

# Sopa de pan



6 porciones

## Ingredientes

2 o 3 rodajas de pan de sal por plato  
½ cucharadita de orégano  
1 cucharadita de manteca de color  
1 taza de leche  
4 onzas de queso o queso  
Perejil picado  
Agua o caldo de pollo  
2 cucharadas de manteca de chanco para freír  
Cebolla  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer refrito con la cebolla rallada, manteca de color y media taza de agua. Cuando la cebolla esté suave, añadir agua suficiente o caldo para 6 personas, el queso o queso desmenuzado. Cocinar por unos minutos, poner la leche y antes de retirar del fuego añadir orégano. Aparte, freír las rodajas de pan en manteca de chanco. Al servir, colocar en cada plato 2 o 3 rodajas de pan, un poco de perejil y el caldo muy caliente. También se puede agregar un poco más de orégano.

El pan adecuado para esta sopa es la *paspa*, pero también se puede hacer con palanqueta, pan de molde o pan de huevo. Otra opción es poner el pan a hervir directamente en el caldo.



“Paspa” – Ver pág. 168.









# Entremeses

# Alcaparras

---

## Ingredientes

Alcaparras, la cantidad deseada

Vinagre de frutas

Orégano

Aceite de oliva

Agua de aceitunas

Sal suficiente

## Preparación

Deshacer las alcaparras de modo que queden sueltas y con su primer tallito. Lavarlas y llevarlas al fuego con agua suficiente, hasta que empiecen a hervir.

Botar esta agua, lavarlas nuevamente, llevarlas otra vez al fuego con suficiente agua fría hasta que empiecen a hervir. Repetir este proceso 5 o 6 veces. Por último, lavarlas bien y dejarlas en agua con sal hasta el día siguiente para que se salen.

Una vez saladas, agregar el orégano molido, vinagre al gusto y un buen chorro de aceite de oliva. A esta preparación, agregar agua de aceitunas.



**Las alcaparras son las flores del penco negro, en botones. Mientras más tiernas, mejores para la preparación.**

# Cebollines en conserva

---

## Ingredientes

1 libra de cebollines blancos o rosados  
Vinagre blanco  
Sal suficiente  
1 cucharadita de clavo de olor  
1 cucharita de pimienta de dulce  
1 raja pequeña de canela  
1 pedazo pequeño de panela  
2 hojas de laurel

## Preparación

Cortar un poquito la parte inferior de cada cebollín y limpiarlo bien. Llevarlos al fuego con un poco de sal y agua suficiente para hervir durante 5 minutos, retirar del fuego, cernir y enfriar.

Aparte, hervir 2 tazas de agua, más o menos, con el clavo de olor, la pimienta de dulce, canela, panela y las hojas de laurel por 5 minutos, hasta que se deshaga la panela y salgan los olores; retirar del fuego, cernir y enfriar.

Una vez fría el agua de olores, añadir vinagre al gusto y los cebollines hasta el día siguiente, comprobando la sal.

Sacar en un frasco de vidrio y, si desea hacer conserva, poner en frasco esterilizado, con líquido suficiente y cocinar a baño María, en olla de presión, por media hora.



## Ingredientes

### Condumio

1 libra de bizcochuelo  
1 libra de queso cremoso  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de esencia de vainilla

### Masa

1 libra de harina de trigo  
5 onzas de manteca de chanco  
1 cucharadita de sal  
Agua fría suficiente  
½ litro de aceite para freír  
Azúcar suficiente

### Preparación del condumio

Rallar el bizcochuelo y el queso, agregar azúcar y esencia de vainilla; mezclar todos los ingredientes. El condumio debe tener sabor lampreado por el queso, pero debe predominar el dulce.

### Preparación de las empanadas

Mezclar la harina con la manteca y la sal disuelta en 4 cucharadas de agua. Agregar, poco a poco, más agua fría hasta formar una masa suave y manejable. Dejar que repose tapada con una servilleta húmeda por 15 minutos. Luego, extender la masa con bolillo hasta dejar 2 mm de espesor. En el tablero en el que se trabaja, poner un poco de harina para que no se pegue la masa.

Por último, cortar redondeles de 9 cm de diámetro o del tamaño deseado, con molde. Poner en cada uno el condumio, pasar todo el contorno con un pincel empapado en agua y cerrar perfectamente bien. Finalmente, repulgar los bordes.

En una paila pequeña, poner abundante aceite, llevar al fuego y, en el momento que esté “fuerte” (muy caliente), colocar las empanadas, bajar el fuego y dejar que se doren por ambos lados.

Sacar de una en una e ir espolvoreando con un poquito de azúcar.



**En la Cuenca antigua, estas empanadas se comían en la Fiesta de la Cruz del Vado.**

## Ingredientes

### Condumio

- ½ libra de carne molida de res
- ½ libra de carne molida de chanco
- 1 libra de cebolla picada en cuadritos finos
- ½ libra de arvejas tiernas cocinadas
- 2 pimientos, 1 rojo y 1 verde picados en cuadritos
- 1 cucharada de ajo molido
- ¼ cucharita de orégano
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 huevos duros picados
- Sal suficiente
- ½ taza de aceite

### Masa

- 1 libra de harina de trigo
- 8 onzas de manteca de chanco
- ½ cucharita de sal disuelta en media taza de agua

## Preparación del condumio

Llevar al fuego un recipiente con el aceite y agregar el ajo, la cebolla, sal, carnes molidas, los aliños, las arvejas cocinadas, revolver con una cuchara de madera y controlar la sal hasta que las carnes se cocinen. Luego, agregar los pimientos, las aceitunas y la cuchara de harina disuelta en un poco de agua. Mover con cuidado para que todos los ingredientes se adicione bien.

## Preparación de las empanadas

Mezclar la harina con el agua-sal y la manteca, trabajarla hasta que tome consistencia de masa muy manejable; si hiciera falta agregar un poco más de agua fría hasta comprobar que no se pegue, pero que tampoco esté seca. Luego, extender la masa con bolillo hasta dejar de 5 mm de espesor. Puede trabajarse entre 2 plásticos para extender.

Extender la masa con un bolillo hasta dejarla de 3 cm de espesor, luego cortar en redondeles de 10 cm. Poner en cada redondel de masa una cucharada de condumio y cerrar con repulgado manual o presionando con un tenedor, abrillantar con huevo batido.

Colocar en una lata de hornear y llevar al horno a temperatura de 180 °C hasta que doren.



**Recomendación:** es mejor hacer esta masa y dejar en refrigeración, envuelta en un paño húmedo por algunas horas.

# Empanada de mejido de plátano



50 unidades

La masa es la misma que de las empanadas de la Cruz (ver pág. 72), solo varía su condumio.

## Ingredientes

### Condumio

3 maduros grandes cocidos y molidos  
1 libra de queso cremoso  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1 huevo  
Azúcar suficiente

## Preparación

Lavar los plátanos maduros, cortar en tres partes y cocinar hasta que estén suaves. Majar y entreverar con el queso; agregar 1 yema de huevo, esencia de vainilla y azúcar suficiente, más o menos 4 cucharas. El sabor debe ser lampreado por el queso.

Armar igual que las empanadas de la Cruz (ver pág. 72) y freír en abundante aceite. Sacar de una en una cuando estén doradas y espolvorear azúcar.

# Paté de hígado



1 taza

## Ingredientes

1 libra de hígado de res  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas de mantequilla, más o menos  
Pimienta molida  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar el hígado con sal y los ajos; cuando esté suave, retirar del fuego y moler. Aparte, llevar al fuego una olla, poner el hígado molido y la mantequilla. Controlar la sal y sazonar a gusto con la pimienta. No dejar de mover y, si hiciera falta, agregar más mantequilla. La consistencia es de una pasta muy delicada.

Se sirve sobre galletas o pan.

# Pickles o encurtidos

---

## Ingredientes

1 taza de choclo tierno  
1 taza de zanahoria cortada en rodajas o en figuras  
1 taza de ramitas de coliflor  
1 taza de cebollines pelados  
1 taza de arveja tierna  
1 taza de haba tierna pelada  
Ají verde y rojo, pequeños (ají pauteno)  
Vinagre necesario  
Aceite de oliva  
Sal suficiente


## Preparación

Cocinar por separado cada uno de los granos y hortalizas; los cebollines y la coliflor con un poco de sal; los ajíes sancochar en un poco de agua con sal.

Una vez cocinados los ingredientes, mezclarlos y cubrirlos con vinagre de frutas, poner sal suficiente y un buen chorro de aceite de oliva.

Los *pickles* pueden conservarse, usar recipientes adecuados y esterilizados, luego cocinar a baño María por 30 minutos.

# Tostado

 80 unidades

---

## Ingredientes

1 libra de maíz blanco de tostado  
1 rama de ajo entera  
1 libra de manteca de chanco o 1 litro de aceite  
1 cucharada de bicarbonato  
Sal suficiente

## Preparación

Poner al fuego una paila con la manteca o el aceite, ajo, 1 cucharada de bicarbonato y, en el momento que hierve el aceite, añadir el maíz para tostado. Mover con cuchara de madera y retirar del fuego cuando empieza a dorarse.

## Otra forma de preparación

En la paila donde se preparó la fritada se retiran las carnes, en esa grasa se pone el maíz para tostado, se mueve hasta que empieza a dorar.

Es importante saber que el maíz antes de dorarse, revienta, entonces, hay que tener mucho cuidado.







## Platos secos

# Ají de cuy



6 porciones

## Ingredientes

4 libras de papa pequeña  
1 cucharadita de manteca de chanco  
1 cucharada de cebolla picada  
1 cucharadita de manteca de color  
4 clavos de olor  
Cabezas asadas de cuy  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer un refrito con la manteca de chanco, manteca de color, sal, cebolla y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Cuando la cebolla esté cocinada, agregar las papas enteras y agua suficiente, debe estar la misma cantidad de agua y papas; poner los clavos de olor y las cabezas de cuy asadas. Cocinar hasta que las papas estén suaves. La preparación debe resultar jugosa.

Si desea, puede preparar este guiso sin cabezas de cuy.



Sobre este guiso se sirve el cuy.

# Col morada



6 porciones

## Ingredientes

1 col morada mediana  
1 cebolla blanca rallada  
1 cucharadita de orégano molido  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de manteca de color  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de nuez moscada  
1 cucharada de mantequilla  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche  
Un poco de pimienta molida  
Sal suficiente

## Preparación

Lavar la col y cortarla en rodajas finas.

Hacer refrito con cebolla, orégano, pimienta, comino, mantequilla, manteca de color, sal y media taza de agua. En el momento que la cebolla esté suave, poner la leche y las rodajas de col. Tapar y mientras dura la cocción, añadir la nuez moscada y controlar la sal. Si falta líquido, agregar agua o leche.

Este guiso puede acompañarse de arroz blanco o mote pelado. Es como una carne vegetal.

# Cazuela de mamita



6 porciones

## Ingredientes

1 libra de fréjol tierno cocido  
½ taza de perejil picado fino  
1 libra de chorizo ahumado  
2 cucharadas de culantro picado fino  
½ taza de cebolla verde picada fino  
6 huevos  
½ cucharadita de comino  
½ cucharadita de orégano  
1 cucharadita de manteca de chancho  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar el chorizo hasta que esté suave. Reservar el caldo. Aparte, hacer un refrito con cebolla, comino, orégano, manteca y ½ taza del caldo de chorizo. Luego, agregar el resto de caldo y el fréjol cocido. Dejar que hierva un momento, agregar chorizo cortado en rodajas y, por último, culantro y perejil.

La preparación debe quedar jugosa, si hace falta líquido se debe agregar más agua. Controlar la sal, el líquido debe estar al nivel del fréjol.

Poner esta preparación en cazuela de barro de boca ancha y de poca profundidad. Sobre el preparado, soltar de uno en uno los huevos (con cuidado para que no se junten) y llevar al horno a temperatura baja, o poner en el quemador de la cocina con una tapa, hasta que los huevos cuajen.

Para servir, llevar la cazuela a la mesa y con una cuchareta poner en cada plato el guiso con 1 huevo.



**La cazuela de mamita resulta un plato exquisito y muy vistoso.**

# Chagrillo de cebada



8 porciones

## Ingredientes

1 libra de arroz de cebada  
1 libra de quesillo o queso cremoso  
1 taza de perejil picado fino  
1 taza de cebolla verde picada  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cucharada de comino  
1 cucharada de cebolla blanca rallada  
1 taza de pimientos rojos y verdes picados fino  
2 onzas de manteca de chancho  
1/2 taza de aceite de buena calidad  
Sal suficiente

## Preparación

Dejar la víspera el arroz de cebada en remojo. El día de la preparación, lavar bien y cocinar en agua suficiente con sal hasta que esté suave y seco. Aparte, en una sartén hacer un refrito con manteca de chancho, manteca de color, sal, cebolla blanca, comino y 1/2 taza de aceite de buena calidad.

En otro recipiente, preferible cazuela de barro, poner una capa de arroz de cebada, otra de refrito, encima una capa de quesillo o queso cortado en rodajas finas. Luego espolvorear el perejil, la cebolla verde y los pimientos picados. Colocar otra capa de arroz de cebada, refrito, quesillo o queso, cebolla, perejil y pimientos. Repetir el proceso hasta terminar con la capa de queso o quesillo.

Llevar a fuego muy lento y entreverar con una cuchara de madera para que esté caliente el momento de servir y el quesillo o queso este derretido, hecho hilos. La preparación debe quedar jugosa.

El complemento de esta preparación es la salsa de pepa de sambo (ver pág.110).



**“Chagrillo”-2. Pétalos de flores multicolores. El chagrillo se lo utiliza para arrojarlo a las imágenes sagradas como una manera de expresar la devoción. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**

**El poeta Honorato Vázquez al referirse a la belleza del chagrillo dijo “ Quisieran ser estas líneas algo como el chagrillo echado al bienvenido chagrillo con que se ufana nuestro lenguaje”. Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).**

# Cuy asado

 4 porciones

## Ingredientes

1 cuy gordo  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada de sal  
1 cucharada de manteca de color  
Sal suficiente

## Preparación

El día anterior, matar y pelar el cuy en agua fuerte (muy caliente). Apenas abierta la barriga, retirar las vísceras, con cuidado al sacar la vesícula biliar (hiel). Cortar el hocico siguiendo la misma dirección de manera que haya facilidad para lavar. Una vez limpio, dejar aliñado únicamente con la mezcla de sal y ajo.

Al siguiente día, atravesar todo el largo del cuy con un madero (criollamente llamado *cangador*) y asar en brasas de carbón; se recomienda poner un madero de eucalipto para que dé el sabor a ahumado.

En el momento que empiece a dorar, con una brocha pequeña poner la manteca de color disuelta. Mientras dura el asado, dar vueltas constantes al *cangador*, a la altura de 20 cm más o menos del fuego, hasta que esté completamente asado.

Servir con el preparado especial de papas, llamado “ají de cuy” (ver pág.78).

# Estofado de conejo



6 porciones

Plato creado por doña Rosana Moreno de Vázquez

## Ingredientes

1 conejo grande y carnudo  
3 cucharadas de ajo molido  
1 cucharada de mantequilla  
3 tazas de leche  
1 cucharita de comino  
1 cucharada de orégano  
1 pizca de pimienta  
¼ de cucharita de nuez moscada  
1 cebolla grande  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de manteca de color  
Sal suficiente

## Preparación

Para preparar el conejo es mejor no quitar el cuero, preferible pelarlo como al cuy (ver pág. 81), luego mezclar el ajo con la sal y restregar toda la carne. Este paso es mejor realizar un día antes de la elaboración final.

Luego llevar al horno a temperatura moderada, hasta que esté completamente dorado. Por último, cortar en 6 presas grandes.

Aparte, en una olla amplia, rallar la cebolla, agregar 1 cucharita de comino, 1 cuchara llena de orégano, un poquito de pimienta, manteca de color, 1 cucharada de mantequilla y ½ taza de leche. Con estos ingredientes hacer un refrito y cuando la cebolla esté transparente agregar el resto de leche, las presas de conejo y la nuez moscada; añadir una hoja de laurel y cocinar hasta que la carne se vuelva completamente suave. Controlar, mientras tanto, que no falte líquido, puede agregarse agua e ir probando que la sal esté en su punto.

Esta preparación debe resultar muy jugosa.

El estofado de conejo es bueno servido con papas ahogadas (ver pág. 90).

# Estofado de gallina *runa*



5 porciones

## Ingredientes

1 gallina cocinada y despresada  
(la gallina *runa* es pequeñita)

½ taza de cebolla picada o  
rallada

1 cucharada de orégano

½ cucharita de comino

Un poquito de pimienta

¼ de cucharita de nuez  
moscada

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharita de manteca de color

Caldo cernido

Sal suficiente

## Preparación

En un recipiente adecuado, mejor en olla de barro, colocar la cebolla, sal pimienta, mantequilla, manteca de color, el orégano, comino y media taza de caldo; hacer con todo esto un refrito.

En el momento que la cebolla está brillante, agregar las presas de gallina y caldo suficiente, pero que no sobrepase la carne. Cocinar a fuego lento revolviendo con cuidado y, si fuera necesario, poner más caldo.

Mientras dura la cocción, añadir la nuez moscada y esperar que el líquido espese y se consuma un poco, porque la preparación debe resultar muy jugosa. Este jugo también puede ponerse en una salsa para servir en la mesa.

# Sanchocho y fritada



4 oz. de carne  
por persona

## Ingredientes

Lomo y costilla grasosa de chanco (de preferencia), pero se puede utilizar la carne de las piernas y los brazos

Ajos con tallos

1 copa de aguardiente

Sal suficiente

## Preparación

Cortar la carne en cuadrados de 5 cm, poner en una paila amplia los ajos (es mejor utilizar una rama de ajos enteros con tallos), sal suficiente y agua, que no llegue a cubrir la carne, y llevar al fuego.

Dejar que se consuma el agua, luego la carne empezará a freírse en su propia manteca; mientras dura la cocción, poner la copa de aguardiente.

Puede servirse antes de que dore, así se llama “sanchocho”, o cuando está dorada, “fritada”.

Cuando la carne no tiene mucha grasa, es necesario añadir manteca de chanco para que se dore.

# Jaucha de nabos



6 porciones

## Ingredientes

3 tazas de nabos picados y cocidos

2 libras de papas peladas, cortadas en 4 partes y cocinadas

½ libra de manteca negra

½ cucharadita de comino

1 cebolla blanca rallada

1 cucharada de manteca de chanco

Sal suficiente

## Preparación

Hacer el refrito con la cebolla, sal, manteca de chanco, el comino y media taza de agua. Luego, agregar manteca negra, papas, nabos cocidos y agua suficiente, a fin de que la preparación pueda entreverarse. Hervir durante 10 minutos, más o menos, y listo.

La consistencia es de un guiso muy jugoso.

“Jaucha”- n. Ensalada; salsa. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).

- f. (Cañarismo)- Ensalada de hortalizas picadas (...). Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).



## Ingredientes

1 lengua de res de 3 libras, más o menos  
4 onzas de pepa de sambo, tostada y licuada  
2 tazas de leche  
1 cucharada de manteca de color  
1/2 taza de cebolla picada o rallada  
1/4 de cucharita de nuez moscada  
1/2 cucharada de comino  
1/4 de cucharita de pimienta  
1/2 cucharada de orégano  
3 dientes de ajo  
Sal suficiente

## Preparación

Lavar la lengua y cocinar con el ajo triturado y un poco de sal, durante 1 hora, en olla de presión, hasta que esté muy suave. Retirar del fuego, cernir y reservar el caldo, quitar la tela que cubre a la lengua y cortar en rodajas de 1 cm de ancho.

Aparte, llevar al fuego una olla y hacer el refrito con 1 taza de caldo, la cebolla picada, manteca de color, pimienta, el comino y orégano; cuando la cebolla esté bien sancochada, agregar las rodajas de lengua, el resto del caldo y sal al gusto; dar un hervor.

Mientras hierve, poner la pepa de sambo licuada con la leche, la nuez moscada y dejar que la pepa se cocine. Si hiciera falta más líquido, agregar agua. Mover con cuidado y continuar la cocción hasta que el jugo esté un tanto espeso.

## Otro guiso

Preparar en la misma forma que la receta anterior, pero en esta suprimir la pepa de sambo y la taza de leche y, en su lugar, hacer el refrito con 1 cuchara de mantequilla, 2 pimientos grandes picados en cuadritos, cebolla y aliños.

Cerca de retirar del fuego, agregar 1 taza de aceitunas picadas y 1 cuchara de maicena disuelta en leche, para que la preparación espese un poco. Mantener en el fuego, moviendo con cuidado, hasta que todos los ingredientes estén incorporados.

# Llapingachos



20 unidades

## Ingredientes

4 libras de papas  
1 cucharada de manteca de chanco  
Manteca de color  
Sal suficiente  
Quesillo seco (opcional)

## Preparación

Cocinar las papas en poca agua con sal. Retirar del fuego y aplastarlas, mezclarlas con manteca; hacer bolitas del tamaño deseado (puede ser de 4 cm) y achatarlas un poco. Si desea, puede agregar en el centro de la bolita quesillo, cerrarla y llevarla al sartén o al tiesto de barro, para lo cual se unta con una brocha un poquito de manteca de color. Dorar lentamente por ambos lados mientras se añade en el tiesto un poquito más de manteca disuelta.

Los llapingachos son un buen acompañante de la carne de chanco.

# Mishqui aicha



4 porciones

## Ingredientes

1 libra de carne de chanco  
1 tomate de árbol  
1 cucharada de orégano  
1 pizca de comino  
2 dientes de ajo  
½ cucharada de azúcar  
1 cebolla pequeña  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar la carne con agua suficiente, sal y ajos hasta que esté completamente suave. Luego, cortarla en rodajas. Aparte, hacer un refrito con cebolla rallada, tomate de árbol cocido y cernido, azúcar, orégano, comino y media taza de caldo de carne. Cuando la cebolla esté suave, agregar la carne cortada en rodajas y poner un poco más de caldo. Cocinar durante 10 minutos hasta que la carne coja el sabor de los ingredientes. Controlar la sal mientras hierva.

Este plato puede servirse acompañado de cualquier ensalada.



**“Mishqui”- (Del quichua mishquii). Dulce. 2. Estar sabroso o delicioso (...). Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**

## Ingredientes

2 libras de intestinos de chanco  
1 ½ libra de gordura de chanco  
1 libra de manteca de chanco  
1 libra de arroz cocido, un poco duro  
1 col blanca grande  
2 tazas de cebolla blanca picada  
½ taza de perejil picado  
½ taza de pimientos rojos y verdes, picados en cuadros  
1 taza de migas de bizcochuelo o de galletas dulces  
1 copa de vino tinto  
12 huevos  
1 cucharada de comino  
½ cucharadita de nuez moscada  
1 cucharada de orégano  
½ cucharada de pimienta  
½ libra de pasas  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de ajo molido  
2 tazas de leche, más o menos (para aflojar la preparación)  
Sal para lavar y preparar

## Preparación

Lavar los intestinos en abundante agua con sal y limón. Voltarlos para lavar el interior con sal, limón, hierbabuena y agua, hasta que desaparezca el mal olor. Mantener el interior de los intestinos hacia afuera y dejarlos sumergidos en agua fría mientras se arman las morcillas.

En un recipiente amplio, batir los huevos, comenzando por las claras y luego agregar las yemas de una en una. Sobre esta mezcla, añadir el arroz, las gorduras finamente picadas, la manteca derretida, el perejil, los pimientos y cebolla picados, las migas de bizcochuelo o galletas, el vino, los aliños y las pasas cortadas por la mitad, junto con la col picada finamente. Entreverar todo y, si la preparación resulta seca, agregar un poco de leche. Controlar el sabor, que debe quedar lampreado. Debe quedar un poco pasada de sal, al momento de la cocción bajar la intensidad.

Una vez hecha esta preparación, embutirla en las tripas utilizando un embudo de orificio grande, con cuidado de que queden un poco flojas. Amarrar cada 20 cm aproximadamente y cocinar en un recipiente amplio, preferiblemente una paila, con suficiente agua y un poco de sal. Mientras se cocina, se debe pinchar suavemente las morcillas con un agujón.

Una vez cocidas, retirar del fuego. Para servir, freírlas en un poco de manteca de chanco.

## Ingredientes

1 litro de sangre de chancho  
2 libras de tripas de chancho  
2 libras de gorduras de chancho  
1 libra de manteca de chancho  
1 col blanca grande, picada muy fino  
1 ½ libra de arroz cocido, un poco duro  
½ taza de perejil picado fino  
2 tazas de cebolla picada fino  
1 taza de pimientos rojos y verdes, picados en cuadritos  
½ litro de leche  
1 cucharadita de pimienta  
3 cucharadas de comino  
3 cucharadas de orégano  
1 copa de aguardiente  
2 cucharadas de ajo molido  
3 cucharadas de azúcar o panela  
½ cucharadita de nuez moscada  
Limonas y hierbabuena para lavar las tripas  
Sal suficiente

## Preparación

Lavar minuciosamente las tripas con sal, limón y abundante agua, asegurándose de voltearlas y lavarlas con sal, limón y hierbabuena hasta que desaparezca cualquier mal olor. Luego, dejarlas en agua fría mientras se van utilizando.

En un recipiente amplio, colocar el arroz, la col, cebolla, nuez moscada, azúcar, los pimientos, el perejil, la sangre, manteca derretida, leche, pimienta, las gorduras finamente picadas, el comino, orégano, aguardiente y una cantidad generosa de sal, ya que al momento de la cocción baja la intensidad.

Mover a fin de entreverar muy bien, si resulta muy seca se debe agregar leche.

Embutir las tripas con cuidado, evitando ajustarlas demasiado. Amarrarlas cada 20 cm (con hilo fuerte); cocinar en un recipiente amplio, como una paila, con abundante agua hasta comprobar que estén bien hechas. Durante la cocción, pincharlas con un palillo de vez en cuando.

Una vez cocidas, retirarlas del fuego con cuidado. Para servir, freírlas con un poco de manteca de chancho.

# Motepillo



4 porciones

## Ingredientes

1 libra de mote pelado o con cáscara  
2 huevos  
1/3 de taza de leche  
1 cucharada de manteca de chancho  
2 cucharadas de cebolla verde picada  
Sal suficiente

## Preparación

Poner al fuego una cazuela con la leche, manteca, cebolla y sal suficiente, hasta que hierva y se deshaga la manteca. Añadir los huevos, mover inmediatamente para incorporar a la preparación. Agregar el mote y continuar la cocción hasta que espese. Tener cuidado de que no se reseque.

Este plato es buen acompañante para la carne de chancho frita o asada.



**“Motepillo”- (...) Es un plato tradicional de las regiones de la sierra, especialmente de Azuay. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**

# Mote sucio

## Ingredientes

Sedimento de la fritada  
(ver pág. 84)  
Mote pelado o con cáscara

## Preparación

Una vez que la fritada y la grasa han sido retiradas del fuego, agregar en ese sedimento mote, sal al gusto, y freír un momento, revolviendo con cuchara de madera.

# Papas ahogadas



5 porciones

## Ingredientes

4 libras de papas medianas  
peladas enteras  
½ taza de cebolla picada o  
rallada  
1 cucharada de manteca de color  
4 clavos de olor  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer un refrito con la cebolla, manteca de color, media taza de agua y sal al gusto. Una vez que la cebolla está transparente, agregar las papas y más agua, de manera que no llegue a cubrirlas. Mientras hierve, poner los clavos de olor y controlar la sal. De ser necesario, agregar el agua suficiente para que la preparación resulte muy jugosa.

Puede servirse en plato hondo o en un pozuelo, colocarse con 1 rodaja de huevo duro y, sobre una hoja de lechuga, 1 presa de conejo con su jugo (ver pág. 82).

# Papas borrachas



5 porciones

## Ingredientes

1 libra de carne de chancho o de res  
1 cebolla mediana  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cucharadita de ajo molido  
1 taza de perejil picado  
¼ de cucharadita de pimienta  
¼ de cucharadita de comino  
½ cucharadita de orégano  
3 libras de papas  
10 peras  
Sal suficiente

## Preparación

En una cazuela, hacer el refrito con la manteca de color, cebolla picada, sal, pimienta, el ajo, comino, orégano y media taza de agua.

Hecho el refrito, poner la carne cecinada muy fina, rodajas de pera y encima las rodajas de papa peladas. Agregar agua suficiente de manera que cubra los ingredientes. Cocinar a fuego lento. Cuando todo esté bien cocido, agregar el perejil.

Vaciar con cuidado a otro recipiente con el fin de mezclar todos los ingredientes. Cuando no es época de peras, se puede sustituir por rodajas de maduro.



**Este plato se conoce como “papas borrachas” debido a que las peras le dan a la preparación un sabor muy especial.**

## Pavo: el ritual de sacrificio

Hasta mediados del siglo XX, aún no existía el comercio de aves listas para la preparación, los pavos debían ser criados en las propiedades de sus dueños para ejercer un control de la alimentación, esencial para obtener un buen rendimiento de calidad y sabor. Un mes antes del sacrificio, el pavo se alimentaba con un complemento consistente en nueces y aceite de oliva.

El día señalado para un acontecimiento especial, le abrían el pico al pavo y le engullían dos copas de vino dulce. Luego, los jóvenes más fuertes de la casa lo obligaban a correr, decían, para que la sangre se agolpe en la cabeza y la carne resulte más blanca y limpia. Una vez que el ave estaba aturdida y cansada, se le tomaba por las patas, amarraba, colgaba y procedía rápidamente a cortarle el cuello. La sangre se recogía en un recipiente, pues se empleaba en una preparación particular.

Entonces, se llevaba a cabo la limpieza del pavo: primero se eliminaban las plumas a mano, retirando las más grandes que luego se usaban para hacer “plumeros” o adornos. Posteriormente, se sumergía al ave en agua hirviendo para eliminar las plumas restantes, y finalmente se limpiaban las patas, el cuello y las vísceras.



# Pavo al horno, a la antigua

---

## Ingredientes

1 pavo  
4 onzas de mantequilla  
1 cucharada de comino  
½ cucharada de pimienta  
1 taza de caldo de pavo  
1 vaso de vino dulce  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharas de ajo molido  
Jugo de 1 naranja  
Sal suficiente

## Preparación del pavo

Llevar al fuego un recipiente amplio con agua, una rama de ajos con el tallo y suficiente sal. Cuando el agua empiece a hervir, se agrega el pavo, las patas y las vísceras, cocinando hasta alcanzar el punto deseado: un poco duro si se va a hornear o más suave si se va a preparar un estofado.

Una vez que el pavo esté separado del caldo y frío, se le hace unos cortes superficiales con un cuchillo angosto y se cubre con mantequilla. Luego, se procede a bañarlo con aliño.

Llevar al horno a una temperatura moderada de 180 °C, en una bandeja un poco honda, hasta que esté dorado.

Servir el pavo en rodajas acompañado de salsa de tamarindo (ver pág. 109) y una ensalada fresca de hortalizas y frutas.

## Preparación del aliño

Mezclar el vino con el caldo, el comino, la pimienta, el azúcar, los ajos y el jugo de naranja. Dejar marinar en este adobo, bañando el pavo varias veces, durante 3 horas.



**En la actualidad, no es necesario cocinar el pavo de manera tradicional. Un método común consiste en hornearlo envuelto en papel aluminio y luego retirarlo al final para dorarlo. Para obtener caldo, se puede cocinar previamente.**

# Patitas emborrajadas



8 porciones

## Ingredientes

4 patitas de chanco  
3 huevos  
3 cucharadas de harina de trigo  
1 cucharada de perejil picado  
2 dientes de ajo  
1 pizca de pimienta  
1 cucharada de manteca de chanco  
Aceite para freír  
Sal suficiente

## Preparación


Limpiar perfectamente las patitas de puerco y cocinar con los ajos y sal suficiente, hasta que estén suaves. Cernir el caldo y dividir las patitas por la mitad.

Batir los huevos, primero las claras y luego incorporar las yemas. Continuar batiendo hasta que la consistencia sea espumosa. Agregar un poquito de pimienta, sal al gusto y perejil picado. Pasar cada patita por harina y luego sumergirla en el huevo batido.

Aparte, en una sartén poner suficiente aceite para freír y 1 cucharada de manteca de chanco. Cuando el aceite esté bien fuerte (muy caliente), añadir las patitas con 1 cuchara grande.

Freír por ambos lados hasta que estén doradas y servir calientes.

# Pernil ahumado

 4 oz. de carne por persona

## Ingredientes


1 pernil, sin cuero y poca grasa, de unas 16 libras  
2 cucharas de pimienta molida  
½ taza de ajo molido  
Sal suficiente

## Preparación

Juntar la sal con la pimienta y los ajos, con esta preparación restregar muy fuerte el pernil entero, repetir durante 3 días. Al cuarto día, colocar un objeto muy pesado sobre el pernil para eliminar el líquido, y finalmente ahumarlo a distancia del calor del fuego, utilizando humo de laurel, roble o eucalipto.

Antes de cocinar, lavar el pernil para eliminar un poco la sal, luego llevar al fuego con agua suficiente. Una vez cocido, puede servirse así, hornearlo a temperatura moderada o cocinarlo en una asadera sobre carbón.

# Pernil criollo

 50 porciones

## Ingredientes


1 pernil de unas 16 libras, preferible con grasa y cuero  
2 cucharadas de pimienta molida  
4 cucharadas de ajo licuado  
4 cucharadas de sal, o más

## Preparación

2 o 3 días antes de la preparación, mezclar la pimienta con el ajo y la sal. Pinchar el pernil con un cuchillo angosto por todos los lados y restregar saturándolo de aliño. Es preferible guardarlo en la refrigeradora. El último día, colocar el pernil en una bandeja honda y llevar al horno a temperatura moderada para que se cueza lentamente. La cocción puede durar hasta 5 horas; se puede retirar la grasa que desprende.

Para servir, hacer rodajas y para calentar es mejor hacerlo en la misma bandeja, bañando con un poco de su grasa.

# Pierna de borrego al horno

 10 porciones

## Ingredientes

1 pierna carnuda de borrego  
Salsa para aliñar  
Papel de aluminio

## Salsa


1 cucharada de ajo molido  
½ vaso de guarapo o vinagre de guarapo o vinagre rojo  
1 cucharada de orégano  
½ cucharita de pimienta molida  
½ cucharada de orégano  
½ taza de perejil picado  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Jugo de 1 naranja  
2 cucharadas de sal, más o menos

## Preparación

Poner todos los ingredientes de la salsa en la licuadora y licuar hasta obtener un adobo suave. Luego, punzar la pierna con un cuchillo y restregarla con este adobo.

Llevar al horno a temperatura moderada, cubierta con papel de aluminio. Después de una media hora de cocción, retirar el papel para que la pierna se dore.

# Porotos en yana huirá o fréjol en manteca negra

 6 porciones

## Ingredientes

1 libra de fréjol maduro y grueso  
½ taza de cebolla verde picada fino  
3 cucharadas de manteca negra de chanco  
2 huevos duros  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal suficiente

## Preparación

Dejar el fréjol en remojo en la víspera. El día de la preparación, cocinarlos en suficiente agua en una olla a presión durante 30 minutos.

Aparte, en una olla, poner la manteca negra de chanco y la sal necesaria. Agregar el fréjol cocinado y mover con cuidado. Luego, sacar del fuego en una fuente y esparcir encima la cebolla verde picada, mezclada con el aceite y la sal. Adornar con rodajas de huevos duros y servir caliente.

## Ingredientes

Masa para pasta de fideo con 6 huevos (ver pág. 63)  
2 libras de carne de chanco, cocinada y molida  
1 seso de res cocido y limpio de membranas  
½ taza de pimientos verde y rojo, picados finitos  
½ taza de cebolla rallada  
1 cucharada de orégano  
¼ de cucharadita de pimienta  
½ cucharita de nuez moscada  
½ taza de apio picado muy fino  
½ taza de perejil  
1 taza de arvejas tiernas cocinadas  
3 huevos duros picados  
2 cucharadas de mantequilla  
Sal suficiente

## Preparación del condumio

Hacer un refrito con la cebolla rallada, mitad del apio, pimienta, sal, mantequilla, el orégano y media taza del caldo en el que se cocinó la carne. Cuando la cebolla esté suave, agregar la carne y el seso triturado junto con un poco de caldo para que la cocción sea normal. Luego poner las arvejas tiernas, el perejil, la nuez moscada, el apio y los pimientos.

Finalmente, poner la sal y al retirar del fuego agregar con mucho cuidado los huevos picados. El condumio debe tener una textura ligeramente seca. Para colocarlo en la masa, debe estar medio frío.

## Armado de los ravioles

Hacer una masa de pasta de fideo con 6 huevos; luego, extenderla hasta que tenga un espesor de 3 mm. Cortarla en cuadrados del tamaño deseado, que puede ser desde 4x4 cm hasta 6x6 cm. Una vez cortados, colocar el condumio en el centro de cada cuadrado y taparlo con otro cuadrado de masa. Para que no se abran fijar los fillos con un poquito de agua, antes de tapar y sellar con un tenedor.

Una vez que todos estén armados, cocinarlos en una paila amplia con suficiente agua, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Cuando el agua rompa el hervor, agregar los ravioles, esperar a que floten y cocinar entre 5 y 7 minutos. Retirarlos con una espumadera y colocarlos en otro recipiente. Bañarlos con salsa para ravioles o salsa para tallarín (ver pág. 98) y espolvorear queso rallado por encima. Mantener caliente para servir.

# Salsa para ravioles

---

## Ingredientes

1 cebolla grande rallada  
2 tomates riñón  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de orégano  
¼ de cucharita de pimienta  
1 taza de salsa de tomate  
1 ramita de apio  
1 taza de caldo o agua

## Preparación

Poner en un recipiente la sal, cebolla rallada, mantequilla, el tomate riñón picado muy fino, los aliños, la ramita de apio y 1 taza de caldo o agua.

Cocinar y luego agregar la salsa de tomate, mezclar bien. Retirar la ramita de apio y verter la salsa sobre los ravioles.

# Riñones de res



6 porciones

---

## Ingredientes

2 riñones grandes de res  
2 zanahorias grandes peladas y cortadas en rodajas  
½ taza de cebolla rallada  
1 taza de arvejas tiernas cocinadas  
1 pimiento grande  
1 hoja de laurel  
1 taza de leche  
1 cucharita de manteca de color  
1 cucharita de comino  
1 cucharada de orégano  
Un poquito de pimienta  
Jugo de 2 limones


## Preparación

La víspera de la preparación, cortar los riñones en rodajas, sacar todas las membranas y lavar cuidadosamente con abundante agua, una y otra vez. Luego, dejarlos cubiertos con leche, sal y limón hasta el día siguiente. Antes de preparar, volver a lavarlos muy bien.

Después, llevar al fuego en una olla, poner media taza de agua, la cebolla, los pimientos picados, la manteca de color, los aliños y sal al gusto para hacer el refrito. Cuando la cebolla esté transparente, agregar las rodajas de riñones, la zanahoria y suficiente agua para cocinarlos. Mientras hierve, añadir las arvejas y la hoja de laurel. Es importante tener precaución de no cocinar mucho porque se enduran.

Este guiso puede acompañarse de arroz y hortalizas.

# Sancocho

 10 porciones

## Ingredientes


1 libra de hueso carnudo de res  
1 cucharada de ajo triturado o una ramita de ajo  
1 col blanca pequeña  
2 libras de papas  
½ taza de cebolla verde picada fino  
½ taza de perejil picado muy fino  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar la carne en agua suficiente con ajo y sal hasta que esté completamente suave, cernir y llevar el caldo nuevamente al fuego, si es necesario, colocar más agua; agregar las hojas de col cortadas en pedazos de 6 cm y cocer hasta que estén suaves.

Por separado, cocinar las papas con sal; al momento de servir, en cada plato colocar 1 papa, un poco de cebolla verde y perejil, pedacitos de la carne cocinada y el caldo muy caliente con las hojas de col.

# Sango de maíz

 5 porciones

## Ingredientes

1 libra de máchica de maíz  
2 cucharadas de cebolla blanca picada  
2 cucharadas de manteca negra  
1 cucharadita de manteca de color  
3 cucharadas de perejil picado fino  
2 tazas de leche  
½ cucharadita de comino  
½ cucharadita de orégano  
½ libra de quesillo o queso desmenuzado  
Sal suficiente

## Preparación

Tostar el maíz, moler y cernir para obtener así la máchica.

En una cazuela, preferiblemente de barro, hacer un refrito con manteca de color, cebolla picada, comino, orégano, sal y media taza de agua. Cuando la cebolla esté suave, agregar 2 tazas de leche y el quesillo o queso.

Hervir hasta que esté derretido, hecho hilos, entonces agregar la máchica. Mover constantemente y cocinar a fuego muy lento; agregar la manteca negra y, si es necesario, añadir más agua mientras dure la cocción.

Por último, poner el perejil y servir inmediatamente con salsa de pepa de sambo (ver pág.110).

# Salpicón de col



6 porciones

## Ingredientes

1 repollo mediano de col blanca  
1 cucharadita de orégano  
4 onzas de maní o pepa tostada de sambo  
3 libras de papas  
1 cebolla mediana  
1 cucharadita de manteca de color  
2 tazas de leche  
2 huevos duros  
Sal suficiente

## Preparación

Picar la col muy fina y cocinarla. Aparte, hacer el refrito con la cebolla picada, manteca de color, sal, el orégano y 1 taza de agua. Una vez que la cebolla esté suave, agregar agua suficiente, las papas cortadas en 4 partes y las coles, y cocinar.

Por último, agregar pepa de sambo o maní tostado y licuado con leche. Dejar que hierva hasta que la pepa de sambo (o maní) esté bien cocida.

Servir con rodajas de huevo duro.

# Seco de borrego



8 porciones

## Ingredientes

4 libras de carne de borrego y costillas  
2 naranjillas  
½ taza de cebolla picada  
1 cucharita de comino  
2 cucharas de orégano  
¼ de cucharita de pimienta  
1 pimienta picado fino  
Un poquito de manteca de color  
5 dientes de ajo triturados  
4 cucharas de culantro picado fino  
½ taza de perejil picado fino  
1 vaso de guarapo o 1 vaso de cerveza (preferible guarapo o mitad de cada uno)  
Sal suficiente

## Preparación

Hacer un refrito con la cebolla, manteca de color, pimienta, el orégano, pimienta, comino, ajo, la sal y media taza de agua. Luego, agregar la carne cortada en cubitos de 4 cm, las costillas enteras, la mitad del culantro, el guarapo o la cerveza, las naranjillas peladas y el perejil. Cocinar hasta que la carne esté completamente suave. Antes de retirar del fuego, añadir la otra parte del culantro.


Puede prepararse en olla de presión.



**Servir caliente, acompañado de arroz dorado (con un poquito de manteca de color).**



# Tallarines cuencanos

 10 porciones

## Ingredientes

1 libra de tallarines hechos en casa con 4 huevos (ver pág. 63)  
1 libra de carne de chanco  
2 cucharadas de cebolla rallada  
1 cucharada de orégano  
2 tomates de chupar (tomates de árbol), sin corteza y triturados  
½ taza de hierbabuena picada muy fino  
1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de buen aceite  
Sal, diente de ajo y queso parmesano suficiente

## Preparación


Cocinar la carne de chanco con sal, ajo y agua suficiente, luego cortar en pedacitos.

Cocinar los tallarines en agua suficiente con un poquito de sal y un chorrito de aceite; retirar del fuego y cernir.

Aparte, hacer el refrito con la cebolla cortada en juliana, la mantequilla, el orégano, los tomates cocidos y cernidos, la hierbabuena y media taza de caldo de chanco. En el momento que la cebolla esté suave, agregar la carne, un poco más de caldo y formar el guiso con el que se cubrirán los tallarines.

Por último, para servir, cubrir de queso parmesano.

# Ubre

 6 porciones

## Ingredientes

1 libra de ubre  
1 cucharadita llena de orégano  
1 pizca de pimienta  
1/3 de cucharita de nuez moscada  
1 cucharada de mantequilla  
1 taza de leche  
1 cucharadita de ajo molido  
½ taza de cebolla rallada  
Manteca de color  
1 hoja de laurel  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar la ubre con agua suficiente, ajo y sal, en olla de presión por aproximadamente 1 hora, hasta que esté completamente suave. Una vez cocinada, hacer rodajas finas.

Aparte, hacer el refrito con la cebolla, manteca de color, mantequilla, los aliños y media taza de caldo. Cuando la cebolla esté suave, agregar las rodajas de ubre y la leche; poner la nuez moscada, la hoja de laurel y cocinar hasta que la preparación espese un poco. Controlar la sal. Si hiciera falta líquido, agregar el caldo de la cocción.

Puede servirse con hojas de lechuga y rodajas de aguacate.

# Yahuar yanushca

---

## Ingredientes

Sangre de pavo  
2 dientes de ajo triturados  
2 libras de papas peladas  
½ taza de perejil  
2 cucharadas de cebolla verde picada  
1 cucharada de manteca negra de chanco  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar en agua suficiente la sangre con los ajos y la sal; una vez cocinada escurrir bien y desmenuzar.

Aparte, en agua suficiente con sal, cocinar las papas cortadas en 4 partes. Luego escurrir.

Hacer un refrito con la cebolla, manteca de chanco y un tercio de taza de caldo de pavo, luego agregar la sangre y las papas. Freír un momento más, añadir el perejil, controlar la sal y listo.

Esta misma preparación puede utilizarse con sangre de borrego o de chanco.



**“Yahuar”-n. Sangre. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).**

**“Yanushca”- Cosa cocinada. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).**







## Ajías y salsas

# Ají de runa

---

## Ingredientes

Ajís al gusto  
Sal suficiente  
Culantro al gusto  
Buen aceite

## Utensilios

Piedra de moler (mortero) con su *huahua* (piedra pequeña propia para moler)

El ají molido en piedra tiene otro gusto, pero en la actualidad se puede usar licuadora.

## Preparación

Quitar las semillas de los ajíes, lavarlos y ponerlos en la piedra con un poco de sal; moler el ají con la ayuda de la *huahua* hasta que adquiera consistencia de colada espesa. Si gusta picante, se puede agregar un poco de semillas. Retirar de la piedra, controlar la sal y añadir un chorrito de aceite y culantro picado.



**“Runa”- (quichua). Indio. Hombre, varón, adulto. Gente, persona, ciudadano. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**

**“Huahua”- Criatura, niño. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).**

# Ají de guaricha

---

## Ingredientes

1 cebolla blanca picada fino  
4 ajíes rojos, largos y pequeños (ají *mishqui*)  
2 cucharadas de culantro picado  
2 cucharadas de perejil picado  
1 zanahoria picada fino  
Vinagre al gusto o limón  
Sal suficiente  
Aceite de oliva

## Preparación

Abrir los ajíes, retirar las semillas, lavar bien y picar en pedazos finos. Mezclar con el culantro, la cebolla, zanahoria, el perejil, vinagre al gusto o limón, sal suficiente y un chorrito de aceite de oliva.

Este ají ya es picante, pero, si desea, puede agregar las semillas para conseguir un picante más fuerte.



**“Guaricha”- f. (cañarismo) Se da este nombre a la mujer del soldado. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).**

# Ají culantruchu

---

## Ingredientes

½ taza de semilla verde de culantro  
½ libra de pepa tostada de sambo  
1 cucharada de manteca de chanco  
2 ajíes verdes (rocoto)  
½ taza de cebolla verde picada finito  
Sal suficiente

## Preparación

Quitar las semillas de los ajíes, lavar, luego licuar con la pepa de sambo, las semillas de culantro y media taza de agua, más o menos. Llevar al fuego, agregar la manteca de chanco y cocinar por un momento, moviendo constantemente.

Añadir sal suficiente y, si hace falta, poner un poco de agua. Retirar del fuego y agregar la cebolla verde picada. La consistencia debe ser espesa.

El culantruchu es un ají picante; los abuelos acostumbraban comerlo en sánduche con pan mestizo.



**“Rocoto”** – (Quechuismo de Rocto, grueso) – Una variedad de ajíes, *C. Pubescens*, más largos o más redondos y voluminosos que los comunes. Su sabor es más acre y más rudo que el de los otros. *Léxico de Vulgarismos Azuayos* (Alfonso Cordero Palacios, 1985)  
**“Uchu”** – n. Ají. *Diccionario quichua-español, español-quichua* (Luis Cordero, 1968). De ahí que “culantruchu” refiera a ají con culantro.

# Ají huevón

---

## Ingredientes

Ají al gusto  
6 tomates de árbol  
1 taza de cebolla cortada en rodajas  
3 huevos duros  
1 cucharada de mostaza  
½ taza de perejil  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de buen aceite  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar los tomates de árbol, cernir y licuar con perejil hasta que la preparación quede como una salsa verdosa. Puede agregarse un poco de agua. Continuar con el licuado; al mismo tiempo, añadir azúcar, mostaza y ají al gusto.

Vaciar en un recipiente amplio y sazonar con sal, agregar la cebolla y los huevos duros cortados en pedazos gruesos; por último, poner el aceite. Mezclar todo con cuidado.

# Tocteleva

---

## Ingredientes

2 tazas de toctes (nogales)  
2 ajíes cocinados sin pepa  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cucharada de manteca blanca de chancho  
Sal suficiente

## Preparación

Licuar las 2 tazas de toctes con el ají cocinado y agua suficiente. Aparte, poner en un recipiente la manteca de color, manteca blanca, sal suficiente, juntar con la mezcla licuada y cocinar por un momento. La consistencia debe resultar espesa.



**“Tocteleva” m.- Se dice de quien lleva un traje raído y sin color (...). Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).**

# Tomatilla

---

## Ingredientes

10 tomates grandes de árbol  
1 cucharada de harina de trigo  
1 taza de leche  
Cebollines encurtidos  
Sal suficiente

## Preparación

Cocinar los tomates de árbol, luego licuar con un poco de agua y cernir. Aparte, llevar a fuego lento el tomate cernido, agregar la harina cernida y disuelta en leche.

Mover constantemente, poner sal al gusto y cocinar hasta que espese. Si la consistencia resulta muy espesa, agregar más leche. Cuando se retira del fuego mezclar con los cebollines encurtidos.



**Jamás se deben licuar los tomates de árbol con el agua en la que se cocinaron porque dan un sabor amargo.**



## Salsa de tamarindo

---

### Ingredientes

4 onzas de tamarindo  
1 cucharada de maicena  
4 onzas de ciruelas pasas sin pepa  
4 onzas de nueces trituradas  
6 onzas de azúcar  
1/2 vaso de vino tinto  
1 cucharita de sal

### Preparación

Cocinar el tamarindo con tres tazas de agua; licuar rápido y cernir bien. Volverlo a la licuadora para mezclarlo con las ciruelas pasas y el azúcar; poner en una olla y, en el momento que hierva, añadir las nueces trituradas, la maicena disuelta en un poquito de agua, la sal y medio vaso de vino tinto. Mientras hierva, controlar la consistencia y el dulce.

La consistencia es de un puré; si necesitara más líquido, agregar agua; y, si necesitara espesor, poner un poco más de maicena. Controlar el azúcar y la sal.

## Salsa dulce de tomate de árbol

---

### Ingredientes

Tomates de árbol (lo deseado)  
Azúcar al gusto

### Preparación

Cocinar los tomates de árbol, licuarlos con un poco de agua y cernir.

Endulzar al gusto. Si la salsa resultara muy espesa, aflojar la consistencia con agua, que no sea en la que se cocinaron los tomates porque es amarga.

Recomendada para servir con pernil de chancho.

# Salsa de pepa de sambo

---

## Ingredientes

½ libra de pepa de sambo  
1 cucharada de manteca blanca de chancho  
1 cucharadita de manteca de color  
½ taza de cebolla verde picada fino  
½ taza de perejil picado fino  
Leche o agua suficiente  
Sal suficiente

## Preparación

Tostar la pepa de sambo y licuar con un poco de agua.

Aparte, hacer el refrito con la manteca blanca, manteca de color, sal, un poco de cebolla y media taza de agua.

Agregar la pepa de sambo y cocinar con leche o agua suficiente, sin dejar de mover. Al final de la cocción, poner el perejil y la cebolla verde picada muy fino. Controlar la sal; la consistencia debe ser espesa.

A esta preparación, puede agregarse también ají molido al gusto.







# Postres y helados



## Ingredientes

1 ½ libra de arroz blanco  
1 coco rallado y su agua  
6 litros de leche, más o menos  
1 raja de canela  
1 cucharadita de clavos de olor  
6 pimientas dulces  
2 ishpingos  
2 yemas de huevo criollo (opcional)  
2 libras de azúcar, más o menos  
¼ de litro de crema de leche  
1 litro de agua  
Esencia de vainilla  
Canela molida para decorar

## Preparación

Poner en una olla 1 litro de agua, la raja de canela, pimienta de dulce, los ishpingos y clavos de olor. Cocinar hasta que los olores estén concentrados, retirar del fuego y cernir.

Aparte, cocinar el arroz como para seco, en agua suficiente, y mezclar con el coco y su agua, agua de olores, azúcar, la leche, y llevar nuevamente al fuego.

Cocinar, moviendo continuamente, hasta que la preparación adquiera una consistencia espesa. Poner la crema de leche, luego deshacer las yemas en leche fría y agregarlas a la preparación. Un momento antes de retirar del fuego, añadir una cucharita de esencia de vainilla. Terminar la cocción sin dejar de remover.

La consistencia debe ser espesa y melosa; si hiciera falta más líquido, agregar leche. Controlar el dulce que debe quedar a gusto.

Para servir, espolvorear canela molida en cada ración.

# Bocado de la reina



4 porciones

## Ingredientes

1 litro de leche

3 huevos

1 pedazo de canela

Una pizca de nuez moscada  
molida

Azúcar al gusto

## Preparación

Hervir la leche con canela, azúcar (más o menos, 4 cucharadas) y nuez moscada. Aparte batir las claras, hacer una espumilla no muy dulce, la misma que se agrega a la leche, poco a poco, por cucharadas grandes, de una en una; se las cocina y con una espumadera se retira a un pozuelo.

Por último, licuar las yemas o deshacerlas con 1 cucharada de leche, e incorporarlas a la preparación. Cocinar hasta que espese un poco, sin dejar de mover, luego verter sobre las claras cocinadas.

Esta preparación es muy agradable, se sirve en copas grandes y anchas, acompañada con galletas.



## Ingredientes

1 taza de harina de maíz blanco  
1 ½ taza de harina de trigo  
1 cucharada de manteca de  
chancho o mantequilla  
10 huevos grandes  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de polvo de  
hornear  
1 litro de agua  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 cucharada de manteca de  
chancho  
Aceite suficiente para freír  
Sal

## Preparación

En una olla, preferiblemente de barro, poner al fuego el agua con sal y manteca. Cuando hierva, agregar las harinas previamente entreveradas y cernidas. Mover con una cuchara de madera y cocinar a fuego lento hasta que la masa esté compacta y empiece a desprenderse la costra que se forma en el fondo.

Vaciar la masa en una batea de madera y esperar unos minutos hasta que enfríe. Luego, agregar los huevos uno por uno, amasando vigorosamente con cada huevo (hoy en día se puede hacer con una batidora eléctrica). Por último, agregar el polvo de hornear y el anís.

En una paila honda, poner abundante aceite y una cucharada de manteca de chancho. Llevar al fuego y cuando esté fuerte (muy caliente), mermar la temperatura y poner la masa por cucharaditas. Mientras se fríen, punzar con un palillo. Dorar los buñuelos y retirarlos del aceite con un cucharón cernidor.

Los buñuelos se sirven con miel de panela (ver pág.125).



## Dulce de babaco

---

### Ingredientes

1 babaco grande (mínimo de 2 libras)  
1 libra de azúcar  
1 cucharita de clavo de olor  
2 tazas de agua  
Jugo de limón

### Preparación

Pelar el babaco, sacar con una cucharada toda la parte central y cortar en tiras de 4 a 5 cm de largo por 4 cm de ancho.

En una paila, poner el agua con el azúcar. Una vez que el azúcar se disuelva, agregar el clavo de olor y el babaco. Mientras hierve, añadir el jugo de medio limón para clarificar la miel. Mover con mucha delicadeza hasta que la miel esté un tanto espesa y los pedazos de babaco vayan transparentándose. Si es necesario, agregar un poco más de agua.

## Dulce de durazno

---

### Ingredientes

30 duraznos tiernos (del lugar)  
1 libra de azúcar  
1 raja de canela  
2 tazas de agua, más o menos

### Preparación

Pelar los duraznos y, en su contorno, hacer 3 tajos con un cuchillo. Luego, en una paila, colocar suficiente agua, el azúcar y la canela; dejar que hierva por un momento antes de agregar los duraznos. Mientras dura la cocción mover muy delicadamente para que no se desarmen. Cocinar hasta que la miel haya adquirido una consistencia ligeramente espesa.

# Dulce de higos

---

## Ingredientes

2 libras de higos  
2 ½ libras de panela  
½ cucharada de bicarbonato

## Preparación

En el contorno de cada higo hacer 3 punzadas con un cuchillo, de tal manera que no se abran. Luego, darles un hervor con agua suficiente y bicarbonato. Desechar el agua de cocción, lavar bien los higos y pasarles a un recipiente hondo, como una olla tamalera, cubriéndolos con agua y la panela cortada en pedazos.

Cocinar a fuego lento, controlando de manera continua que no falte agua, procurando que les cubra y con el recipiente siempre tapado. La cocción puede durar, así, dos o tres días; hasta que, al abrir uno de ellos se pueda comprobar que están suaves y pasados de dulce, entonces, es el momento de espesar la miel sin poner más agua. Así termina la preparación.

## Dulce de higos con azúcar

Proceder de la misma forma, pero sustituir la panela por azúcar en el mismo peso. Si desea, puede pelar los higos para prepararlos con azúcar.

# Dulce de leche con panela y coco

---

## Ingredientes

3 litros de leche  
2 libras de panela  
1 raja de canela  
2 cucharadas de maicena  
1 coco rallado

## Preparación

Llevar la leche a fuego medio en una paila. Cuando comience a hervir, agregar la canela y la panela en pedacitos y, si desea, agregar el agua de coco. Una vez que la mezcla empiece a espesar, adicionar la maicena disuelta en un poco de leche, y el coco rallado. Apenas se vea el fondo de la paila retirar del fuego y vaciar en otro recipiente.

# Dulce de tomate de árbol

---

## Ingredientes

10 tomates grandes de árbol  
1 libra de azúcar  
1 raja de canela de 10 cm  
1 cucharita de clavos de olor  
1 litro de agua

## Preparación

Lavar y cocinar los tomates en agua suficiente hasta que se les pueda quitar toda la piel con facilidad, pero conservando el pedúnculo; luego cernirlos.

Aparte, en una paila amplia, poner un litro de agua, el azúcar, la canela y el clavo de olor; en cuanto empiece a hervir, colocar los tomates y cocinar a fuego lento a fin de que vayan saturándose de dulce. Controlar la cocción con mucha delicadeza y retirar del fuego en el momento que el agua se reduce y la miel queda un poco espesa.

Retirar los tomates, de uno en uno, a una dulcera y cubrir con la miel cernida.

# Helado de aguacate



8 porciones

## Ingredientes

1 aguacate grande mantecoso  
10 onzas de azúcar  
1 litro de leche  
1 taza de crema de leche  
2 huevos  
½ cucharita de esencia de vainilla  
1 raja de canela  
1 taza de pistachos o nueces trituradas

## Preparación

Hervir la leche con la canela y el azúcar por 5 minutos. Aparte, licuar o batir a mano las yemas de huevo con un poco de leche fría y agregarlas a la preparación anterior. Continuar la cocción a fuego lento y mover con cuchara de madera hasta que espese un poco; retirar del fuego y seguir removiendo hasta que se enfríe.

Una vez frío, agregar al preparado la esencia de vainilla, el aguacate, y licuar; llevar al congelador hasta que empiece a congelarse, entonces agregar la crema de leche batida, las claras batidas a punto de nieve y los pistachos o nueces trituradas, entreverar bien y congelar.

Hoy en día, se acostumbra el helado batido, en tal caso esta preparación puede batirse; las nueces o pistachos se agregarán luego, a fin de que no se trituren.

# Helado de la negra Aurora



15 porciones

## Ingredientes

3 litros de leche  
2 libras de azúcar  
1 litro de crema de leche  
4 huevos  
2 cucharadas de maicena  
½ cucharadita de vainilla  
1 raja de canela  
Canela molida

## Preparación

Hervir la leche con canela y azúcar por 20 minutos. Aparte, mezclar las yemas con la maicena y un poco de leche fría (puede hacerlo en licuadora). Añadir esto a la leche que hierve y mover continuamente, hasta que espese.

Retirar del fuego, sacar la canela y poner la vainilla, la crema de leche y las claras de huevo a punto de nieve. Batir hasta que los ingredientes queden completamente incorporados. En el momento que la preparación está fría, llevar al congelador.

Para hacer el “helado de paila”, colocar la preparación en una paila de cobre o bronce sobre una cama de hielo y sal en grano. Dar vueltas la paila, en forma rápida, a la vez que debe recogerse hacia el centro lo que va congelándose en los costados, hasta que llegue a congelarse toda la preparación.

Si desea hacer el helado de color rosado o amarillo, poner colorante vegetal para alimentos.

Finalmente, para servir, sobre cada ración poner canela molida.

# Higos enconfitados

## Ingredientes

2 libras de higos  
Azúcar  
Almíbar blanqueador  
(ver pág. 183)

## Preparación

Para enconfitar los higos, es importante que estén hechos con azúcar y, si se desea, pelados. Es necesario que los higos estén completamente secos y fríos, sin rastro de miel, antes de enconfitarlos con el almíbar blanqueador.

# Limeño

---

## Ingredientes

1 limeño pequeño  
1 libra de panela  
1 raja de canela  
1 cucharada de anís de Castilla

## Preparación

Lavar el limeño, partirlo y quitarle las pepas; luego, cortarlo en pedazos de 8 cm, dejando la cáscara.

Cocinar con 4 tazas de agua, panela, canela y anís. Mover continuamente para que no se queme.

Para servir, poner un pedazo de limeño por persona, cubierto con la miel que suelta la preparación.

Puede agregarse una taza de leche a la preparación. Para servir, puede acompañarse de leche.

# Manjar de leche

---

## Ingredientes

3 litros de leche entera  
2 libras de azúcar  
1 pedazo de canela de 10 cm  
2 cucharadas de maicena (opcional)

## Preparación

Hervir la leche, luego poner la canela y el azúcar, mover constantemente y retirar del fuego apenas empieza a mirarse el fondo de la paila, por ser el punto exacto, llamado “de cucharada”.

Si desea, puede agregar mientras hierve 2 cucharadas de maicena disuelta en un poco de leche fría.

# Manjar de leche con crema de leche

---

## Ingredientes

3 litros de leche entera  
2 libras de azúcar  
1 pedazo de canela de 10 cm  
1 taza de crema de leche

## Preparación

Preparar el manjar de leche (ver pág. 122) y, en el momento que esté completamente frío, agregar en forma envolvente 1 taza de crema de leche, previamente batida. Entreverar con cuchara hasta dejarla completamente incorporada. Este dulce debe ser guardado en refrigeración.



Si desea, puede añadir toctes o nueces.

# Mermelada de mora

---

## Ingredientes

2 tazas de puré de mora  
1 taza de azúcar

## Preparación

Cocinar, licuar y cernir las moras, transformándolas así en puré. Poner en una paila, por cada 2 tazas de puré agregar 1 taza de azúcar; cocinar moviendo constantemente con cuchara de madera hasta que tome la consistencia de bolita blanda.

Para saber la consistencia, poner en un vaso de agua fría un poquito de mermelada y palpar con los dedos.

# Mermelada de piña

---

## Ingredientes

1 piña madura grande  
3 tazas de papaya  
1 1/2 libra de azúcar  
1 raja de canela de 10 cm  
5 clavos de olor  
Agua suficiente para licuar las frutas  
Jugo de un limón

## Preparación

Lavar y pelar la piña, dividir por la mitad. La una parte picar en cuadritos muy pequeños y limpios de semillas. La otra mitad, licuar con suficiente agua y cernir.

También licuar la papaya y poner todo en una paila con el azúcar, la canela y los clavos de olor; cocinar moviendo con cuchara de madera; agregar el jugo de limón para clarificar y continuar la cocción hasta que adquiera consistencia de bolita blanda.

# Miel de panela

---

## Ingredientes

1 libra de panela  
1 taza de agua  
1 cucharada de anís  
1 hoja de higo

## Preparación

Hervir el agua con panela, anís y la hoja de higo hasta que adquiera consistencia un poco espesa; en ese momento se retira la hoja de higo.



# Oca con panela



12 porciones

## Ingredientes

4 libras de oca  
1 libra de panela  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 raja de canela  
2 tazas de leche

## Preparación

Lavar las ocas perfectamente bien y colocarlas en un recipiente con suficiente agua. Agregar la canela, anís y panela en pedazos. Cocinar y mover continuamente, a fin de que las ocas estén bien cocinadas.

Antes de retirar del fuego, agregar la leche. Hervir un poco más y la preparación está lista.

# Pío Quinto

## Ingredientes

1 libra de azúcar  
4 naranjillas cocinadas y cernidas  
1 taza de vino blanco  
20 yemas de huevos  
½ taza de pasas  
½ taza de almendras trituradas  
Canela molida

## Preparación

Cocinar las naranjillas en una taza de agua. Cernir y hervir este jugo con el azúcar, hasta que se forme una miel con punto de bolita blanda.

Aparte, batir las yemas hasta que espesen, poner sobre ellas el almíbar, lentamente, mientras se sigue batiendo; agregar el vino y llevar al fuego lento hasta que espese la preparación.

Sacar en una compotera, agregar pasas, almendras y canela molida. Servir en copas.

# Postre borracho

---

## Ingredientes

20 rodajas de pan de molde sin corteza  
1 litro de leche  
8 huevos  
1 raja de canela  
½ libra de pasas  
10 onzas de azúcar  
1 libra de azúcar (para el suspiro)  
1 cucharadita de café instantáneo  
Licor fuerte (no vino)

## Preparación

Hervir la leche con la canela; en el momento que hierve, poner el azúcar y luego las yemas licuadas. Continuar cocinando a fuego lento, con mucho cuidado y sin dejar de mover, hasta que la preparación espese. Retirar del fuego y cuando se ha enfriado, poner el licor sin dejar de mover. En caso de que la mezcla se corte, licuarla para que vuelva a su estado normal.

Cortar los bordes del pan. Enmantequillar un molde, de preferencia un refractario de cristal, colocar una capa de pan sin dejar espacios, luego distribuir las pasas sobre esta y bañar todo con la leche. Repetir este proceso hasta conseguir 3 capas.

Por último, preparar suspiro batiendo las claras con 1 libra de azúcar y 1 cucharadita de café instantáneo. Luego, poner en copos sobre la preparación y llevar al horno precalentado a 180 °C hasta que estén cuajados.

Servir cuando esté frío, con la ayuda de una cucharada, en un plato de postre.

# Rompopo



4 porciones

## Ingredientes

4 huevos  
7 cucharadas de azúcar  
1 pizca de nuez moscada  
1 cucharada de aguardiente

## Preparación

Batir por separado las yemas y las claras hasta que tomen consistencia dura. Mezclar, continuar batiendo y agregar poco a poco el azúcar, un poquito de ralladura de nuez moscada y un chorrito (cucharada) de aguardiente.

Servir en copas de sorbete con un poco de canela molida.



El “rompopo con bizcochuelo” fue el potaje más importante con el que antiguamente agasajaban a las visitas.

“Rompopo” m. - Sorbete de yemas y claras de huevo azucaradas y mezcladas con licor. Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).

# Sambo cabello de ángel



10 porciones

## Ingredientes

1 sambo maduro (mediano)  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 ramita de hierbaluisa  
1 raja de canela  
1 libra de panela  
1 taza de harina de maíz blanco  
2 tazas de leche

## Preparación

Partir el sambo, quitar las cáscaras y las pepas. Desmenuzar y cocinar con 2 tazas de agua, la panela cortada en pedazos, canela, anís y hierbaluisa. Mover y controlar que no se queme.

Cuando esté completamente cocinado, hacer *apishca*, esto es mezclar la harina con la leche e incorporar al sambo, y seguir cocinando hasta que espese. Para servir, en cada porción agregar leche al gusto.



“Apishca”- Cosa que se ha convertido en mazamorra. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).

# Sambo mishki



20 porciones

(Dulce de sambo)

## Ingredientes

1 sambo maduro (grande)  
5 libras de panela  
Jugo y ralladura de 10 naranjas grandes  
Una raja grande de canela

## Preparación

Romper el sambo y extraer toda la pulpa separando las pepas. Picar fino y poner al fuego en una paila amplia con la canela, el jugo y la ralladura de naranja y panela en pedazos.

Mover continuamente hasta que empiece a verse el fondo de la paila. Sacar el dulce en un trasto adecuado, retirando la canela.

# Sorbete de naranja

## Ingredientes

8 naranjas (zumو y ralladura)  
8 yemas  
2 cucharadas de maicena  
4 cucharadas de agua fría  
Azúcar al gusto

## Preparación

Batir las yemas con el azúcar; en cuanto espese, poner la maicena, el jugo de naranja y las 4 cucharadas de agua (para que no corte la preparación). Hervir a fuego lento sin dejar de mover, hasta que espese.

Servir en copas y poner un poco de espumilla hecha con las claras, azúcar a gusto, un poquito de jugo de naranja y su ralladura.

# Tiza

---

## Ingredientes

10 guayabas, más o menos  
2 ½ tazas de agua de guayaba  
1 libra de azúcar  
2 claras de huevo

## Preparación

Cocinar las guayabas en agua suficiente, cuando estén bien cocinadas cernir el agua.

Luego, en 2 tazas y media de agua de guayaba, poner el azúcar y hervir hasta que tome consistencia de bolita dura.

Simultáneamente, batir las claras a punto de nieve y, en el momento que la miel está lista, caliente, verter en chorrito sobre las claras y continuar batiendo fuerte hasta que se enfríen un poco las claras y la preparación tome buena consistencia.

# Torta base antigua

---

## Ingredientes

1 libra y 4 onzas de harina  
12 onzas de azúcar  
7 huevos  
1 cucharita de polvo de hornear  
1 cucharita de nuez moscada  
1 cucharita de canela molida  
1 cucharita de esencia de vainilla  
3 cucharadas de mantequilla  
Ralladura de una naranja

## Preparación

Batir la mantequilla con el azúcar, agregar las yemas de una en una, la esencia de vainilla, ralladura de naranja, nuez moscada, canela molida, harina mezclada con el polvo de hornear y, al final, incorporar en forma envolvente las claras batidas a punto de nieve.

Poner en un molde engrasado y enharinado, y llevar al horno precalentado a 180 °C (horno para cake) hasta que se dore.

Esta torta, una vez salida del horno, puede ser armada con rellenos y coberturas al gusto.

# Torta de camote

---

## Ingredientes

1 libra de camote  
8 onzas de azúcar  
3 onzas de mantequilla  
2 huevos  
2 cucharadas de maicena  
2 cucharadas de leche  
1 cucharita de polvo de hornear  
1 cucharita de canela en polvo  
1 cucharita de esencia de vainilla

## Preparación

Lavar y cocinar el camote hasta que esté suave, pelarlo y majarlo. Colar en un cernidor ayudándose con un poquito de agua caliente.

Separar la clara de los huevos y batir a punto de nieve. Luego, batir la mantequilla con el azúcar y las yemas hasta que estén bien incorporados; añadir el camote, la maicena, leche, el polvo de hornear, la canela y esencia de vainilla. Mezclar bien con una espátula, en forma envolvente, con las claras batidas.

Vaciar en un molde engrasado y enharinado y llevar al horno precalentado a 180 °C (horno para cake) hasta que se dore.

Si desea, cuando esté fría, cubrir con crema de leche batida endulzada con un poquito de azúcar. También se puede cubrir con azúcar impalpable (pasando por un colador).

# Zapallo de dulce



12 porciones

## Ingredientes

1 zapallo de 4 libras  
1 libra de panela  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 raja de canela  
1 taza de nata o crema de leche  
2 tazas de leche

## Preparación

Partir el zapallo, extraer la pulpa y las pepas. Pelar y picar en pedacitos pequeños, luego cocinar con 4 tazas de agua, anís, canela y panela cortada en pedazos. Mover continuamente, a fin de que los pedazos se deshagan y adquieran consistencia de colada espesa. Para retirar del fuego agregar, si es el deseo, nata o crema; añadir la leche.

Hervir un poco más y la preparación está lista.









**Panes**

## Panes tradicionales

Hasta hace algunos años, Cuenca gozaba de una interesante artesanía, transmitida de generación en generación como herencia: la artesanía del pan, elaborado a mano y cocido en horno de leña. Era una producción muy variada, por sus sabores diferentes y excelente presentación.

Dos barrios se destacaron en esta artesanía: El Vado y Todos Santos; aunque tal vez sería mejor decir que el pan los hizo tradicionales. En estos barrios estaban los hornos y panaderías, por eso el pueblo los llamaba “barrios de las panaderías” o “barrios de Panamá”, porque allá iban a parar los que trasnochaban, cuando les sacudía el frío de la madrugada, se arrimaban a las paredes de los hornos, que ya estaban calientes y así mitigaban la helada.

Además de las panaderías, cuentan que había vendedores ambulantes de pan. El “pan de burro” era la “palanqueta” o “pan de agua” que, según mi abuelo, apareció a principios del siglo XX; el pueblo lo llamó así porque su dueño distribuía el pan cargándolo sobre un asno, mientras él anunciaba su mercancía por medio de una campanilla: “el pan para el café de las dos de la tarde”. Igual medio de transporte usaron para el pan de dulce. En sus inicios, fueron estas dos variedades, elaboración exclusiva de los hombres panaderos.

Lugar de leyenda es la antigua panadería. En la ciudad quedan pocas y deberían conservarse como patrimonio vivo de la ciudad. En la panadería amasaban y creaban fantasmas y duendes. Al llegar a estos sitios, había ese olor y tradición, de tiempos de abuelos, de hogar; cuando el día duraba más y la vida era más sencilla.

## **Variedades de harinas**

Antiguamente, eran conocidas tres variedades principales de harina: flor, de mollete y sema. Cada una de ellas sirve para la obtención de diferentes tipos de pan como ya se irá viendo en este recetario.

## **El horno de leña**

La construcción del horno de leña era un verdadero rito. Había que recolectar con tiempo una serie de materiales. Dicen que los albañiles especializados en este tipo de construcción eran muy pocos.

Primero preparaban los adobes con lodo podrido y lana de borrego conseguida en el “Bario de la Suelearía”. Esta preparación bien batida, se dejaba reposar el tiempo necesario hasta que se secara. Cuando el adobe estaba listo, procedía la construcción del horno.

Después de construir los cimientos y armado una especie de cajón, era rellenado con tierra amarilla, arena muy seca, huesos de res, cáscaras de huevos y sal en grano, todo esto en grandes cantidades. Sobre esta base acomodaban los ladrillos, uno al lado del otro, sin ninguna amalgama, ni en la base ni en las uniones: esto servía para formar el piso o suelo del horno.

Para trabajar la parte superior, bomba o cielo del horno, hacían primero una armazón de madera completamente redonda, denominada “cercha”; la redondez se lograba con un compás formado por dos carrizos. Sobre este armazón colocaban los adobes. Hacia adelante quedaba la puerta o boca del horno en la que colocaban una puerta de hierro.

El horno debía ser enlucido con el pañete de estiércol de caballo y, finalmente, pintando con tierra blanca. Con el transcurso de los años, en lugar de las cáscaras de huevo y la sal, se utilizaron vidrios y toda clase de latas y hierros; todo esto, para que el horno se caliente bien y reparta el calor por igual.

### **La artesa**

Este inmenso recipiente de madera aún se conserva en algunas panaderías antiguas. Eran construidas por expertos, especializados en este trabajo. En la artesa preparaban el leudo, el mismo que, antiguamente, consistía en una mezcla de sedimento de chicha llamado “conzho”, o el sedimento de la cerveza, con harina de trigo y agua. Esta preparación se hacía la víspera, es lo que hoy se llama “masa madre”. Al siguiente día, en la artesa, se entreveraban el resto de ingredientes hasta formar una masa uniforme.

Pero la artesa tenía otro uso: en los carnavales, las panaderas las sacaban a las esquinas, las llenaban de agua y al grito de: “agua o peseta”, obligaban a entrar en la artesa convertida en una enorme bañera. Esto era lo típico y tradicional en los barrios de las panaderías.

### **La mesa de amasijo**

Preparada la masa, era vaciada en la mesa de amasijo, en donde esperaban las obreras sentadas alrededor, conformando un grupo humano maravilloso. Sus manos ágiles, como que animaban la masa inerte, separaban cantidades exactas y les daban forma rápidamente, según la variedad de pan y siempre al ritmo de la tertulia.

Conversación inagotable; manos que trabajaban y, al mismo tiempo, cuentos, anécdotas, chistes picantes, dichos, consejos, conspiraciones y devociones. Todo esto en torno a la mesa del amasijo.

## La panadera cuencana

Esta mujer trabajadora refleja la grandeza del pueblo, constituyó una clase dentro de la sociedad, una clase símbolo de muchas virtudes. Sin contar que ella jugaba un papel importante en la vida del barrio como organizadora de fiestas populares y fue expresión de cristianismo, de trabajo, decisión, alegría y valentía. La panadería, en muchas ocasiones, ha sido el centro de cualquier movimiento barrial; su intervención ha llegado en forma activa hasta la política.

A la dueña de la panadería antigua le llamaban “patrona” y constituía la autoridad gobernadora de un verdadero clan de obreras dedicadas a la preparación del exquisito pan que engalanaba las mesas cuencanas.

No todas dominaban las diferentes variedades de pan y a las que lo hacían se las llamaba de “oficio completo”. Además, cada panadería exhibía su especialidad.

La panadería no tenía denominación y el pan casi siempre tomaba el nombre de la dueña; así: “el pan de las Alvear”, “el pan de las Oblatas,” “el pan de la Miche Quinde”, “el pan de la Niña Lola”. Algunas ponían en cada pan un sello con su identificación y en otros casos la identificación de la panadería resultaba una pluralización del nombre de la dueña, como: el “Horno de las Mateas”, “el Horno de las Adelinas”; y no podía faltar, en otros casos, los apodosos que habían heredado de sus antepasados, como también había nombres que evocaban alguna leyenda como el “Horno Negro”, célebre porque al constatar que la dueña prosperaba con su oficio, decían que allí asomaba la gallina de los huevos de oro.

## RECOMENDACIONES

El tamaño de un pan casero es de 2 onzas, pero cada quien puede ajustarlo a su preferencia. Cuando una receta menciona “harina... más o menos”, significa que los líquidos son exactos y la harina la que sea necesaria para la consistencia de la masa

Por otro lado, si la receta indica “agua o leche, más o menos”, significa que la harina es justo lo que pide la receta, y el líquido el que sea necesario para la consistencia de la masa.

### **No leuda el pan cuando...**

- No tiene levadura
- No tiene azúcar
- La masa es muy dura y seca
- Propasa la sal...

El pan de dulce necesita el doble de levadura que el pan de sal.

### **El pan resulta duro y no crece lo correcto cuando...**

- Pasa el leudo
- La masa es muy seca
- No tiene azúcar
- No tiene grasa suficiente
- El horno está frío
- Cuando no leuda totalmente...

Si propasa la grasa, cambia a consistencia de galleta.

La falta de azúcar impide dorar y leudar.

Cuando la temperatura del horno es muy elevada, los panes quedan crudos por dentro y chamuscados por fuera.

Los panes de harinas con sedimento, como el mollete y sema, deben ser bastante altos, porque no crecen mucho. Cuando el pan lleva pasas hay que enterrarlas en la masa, de lo contrario se queman.

Para abrillantar los panes, untar (con una brocha pequeña) huevo o clara de huevo con leche; luego, espolvorear azúcar en los panes de dulce.

Para saber si los panes leudan, dejar en un vaso con agua fría, un pedacito de masa, el momento que termina la labranza. Cuando la bolita de masa sube a la superficie, es el momento de llevar al horno.

Para limpiar los panes cuando salen del horno de leña, esperar que estén fríos, luego pasar con masa saturada de manteca.

Para dejar reposar las masas, hay que untar siempre con un poco de manteca o mantequilla.

Los líquidos para deshacer la levadura, deben estar tibios, jamás fríos ni muy calientes.

No hace falta que estén engrasadas las latas para hornear el pan.

Para labrar los panes, utilizar un poquito de manteca en los dedos.



## Ingredientes

3 libras de harina de trigo, más o menos

10 huevos (1 para abrillantar)

½ libra de manteca de chanco o vegetal

½ libra de mantequilla

½ libra de azúcar

4 onzas de levadura

1 cucharada de anís

1 ½ taza de agua tibia

1 cucharada de leche

## Preparación de la masa

Deshacer la levadura en agua tibia, agregar el azúcar y un poco de harina.

Batir los 9 huevos como para rompopo, agregar el anís y juntar con la preparación anterior.

Entibiar la manteca y la mantequilla, y unir con los demás ingredientes. Por último, poner la harina, poco a poco, hasta obtener una consistencia muy pegajosa.

Amasar fuertemente hasta que tome consistencia y deje de pegarse en la mesa. Dejar en reposo cubierta con un poco de grasa y tapada con un mantel hasta que leude.

## Preparación de la masa

Tomar pedazos de masa de 2 onzas más o menos, hacer bolitas y acomodar sobre latas de hornear.

Abrillantar con 1 huevo batido y 1 cucharita de leche, luego espolvorear azúcar cuando leude. Llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C hasta que se doren.



## Ingredientes

2 ½ tazas de harina de trigo  
3 yemas  
2 onzas de levadura  
4 onzas de mantequilla  
4 cucharadas de azúcar  
¼ de cucharadita de sal  
1 clara de huevo  
½ taza de leche tibia  
¼ de taza de agua tibia

## Preparación

Mezclar el agua con la leche tibia, agregar la levadura y un poco de harina.

Aparte, batir la mantequilla con azúcar, añadir las yemas, la sal e incorporar a la preparación anterior.

Amasar vigorosamente; agregar, poco a poco, la harina hasta obtener una masa muy suave. Dejar la masa en reposo por 10 minutos, untada con un poquito de mantequilla.

Extender la masa con bolillo hasta formar una tela de 1 cm de espesor. Cortar en cuadrados de 10 cm, luego untar cada pedazo con mantequilla y enrollar empezando por el ángulo. Por último, unir hacia adelante las 2 puntas en forma de cachitos.

Abrillantar con una yema mezclada con 1 cucharada de leche.

Cuando leude, llevar al horno a temperatura de 200 °C hasta que se doren.



## Ingredientes

3 1/2 libras de harina de trigo  
14 onzas de panela hecha miel o  
14 onzas de azúcar  
8 huevos  
8 onzas de manteca de chanco  
1 cucharada de anís  
6 onzas de levadura  
Leche tibia suficiente

## Preparación

Colocar la harina en un pozuelo, formar un hueco en donde se agregan los huevos, la levadura, el azúcar o miel de panela (ver pág. 124), el anís y la manteca de chanco. Amasar, y si fuera necesario, añadir poco a poco leche tibia, hasta formar una masa manejable. Dejar que leude la masa cubierta con un poco de grasa y protegida con un mantel.

Labrar los panes en forma redonda o alargada. Por último, abrillantar con 1 huevo batido y 1 cucharada de leche. Cuando leude, llevar al horno a temperatura moderada, de 180 °C hasta que doren.

Con esta masa se elaboran los animalitos de Pascua y las guaguas de pan del Día de los Difuntos, para acompañar a la colada morada. Si desea teñir la masa de rojo para decorar la boca y las flores, puede utilizar colorantes para alimentos.

Una de las formas clásicas de la costra es el llamado “pan chuchón”, alargado de 10 cm por 5 cm de ancho; sus extremos terminan en puntas redondeadas volteadas sobre el pan.

## Ingredientes

### Masa

3 libras de harina de trigo  
¼ de cucharadita de manteca de color  
4 onzas de levadura  
5 huevos  
½ libra de manteca de chancho  
1 cucharadita de anís de Castilla  
1 copa de aguardiente  
1 ½ cucharadita de sal  
3 cucharaditas de azúcar  
Agua tibia suficiente

### Condumio

1 ½ libras de quesillo o queso  
Manteca de color  
Sal al gusto

## Preparación del condumio

Para el condumio, desmenuzar el quesillo o queso, agregar sal al gusto y pintar con la manteca de color.

## Preparación de la masa

Deshacer la levadura en 1 taza de agua tibia. Agregar el azúcar, la sal y un poco de harina hasta formar una colada.

Luego, incorporar los huevos previamente batidos como para rompopo, el anís, aguardiente, la manteca derretida y fría, la manteca de color. Entreverar perfectamente y agregar, poco a poco, harina hasta formar una masa suave. Amasar fuerte y dejar que leude cubierta de un poco de manteca y tapada con un mantel.

## Armado de los panes

Elaborar panes de 50 cm de largo por 8 cm de ancho y 5 cm de espesor.

Abrir al medio un espacio, pasar este con un poquito de manteca, poner el condumio y cerrar. Con un cuchillo, cortar la masa en pedazos de 10 cm, al sesgo.

Finalmente, colocar en la lata de hornear, cuando leude llevar al horno moderado de 180 °C hasta que se dore.



## Ingredientes

### Masa

2 1/2 libras de harina de trigo,  
más o menos

3 huevos

1 cucharada de manteca de  
chancho

6 onzas de azúcar

3 onzas de levadura

1 cucharada de anís

1 yema de huevo para  
abrillantar

1 1/2 taza de agua

### Condumio

1 libra de queso cremoso o  
quesillo desmenuzado

1 cucharadita de manteca de  
color

## Preparación de la masa

Hervir el agua con el anís y el azúcar, retirar del fuego y entibiar para deshacer la levadura; agregar los huevos batidos como para rompope, la manteca y, poco a poco, harina suficiente hasta formar una masa suave que no se pegue. Dejar que repose cubierta con un poquito de manteca y tapada con un mantel hasta que leude.

## Armado de los panes

Una vez que la masa haya leudado, dividir en 35 bolitas, más o menos. Amasar de una en una y extender con un bolillo hasta dejar de 8 cm de diámetro.

En el centro, poner el condumio de quesillo desmenuzado y coloreado con la manteca de color. Cerrar bien y colocar en la lata de hornear. Abrillantar con una yema batida con una cucharada de leche, luego espolvorear un poco de azúcar.

Cuando leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C hasta que doren.

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
4 onzas de mantequilla  
2 huevos  
2 onzas de levadura  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de anís  
1 copa de aguardiente  
1 ½ cucharadita de sal  
1 ½ taza de leche tibia

## Preparación

Deshacer la levadura en la leche tibia, agregar sal y azúcar. Luego, mezclar con los huevos, la mantequilla derretida y tibia, el aguardiente, el anís y, por último, agregar la harina poco a poco hasta formar una masa suave.

Amasar vigorosamente y dejar que leude cubierta de un poco de grasa y tapada con un mantel.

Una vez leudada, dividir la masa en 30 pedazos, más o menos. Extender a cada uno con el bolillo, untar con un poquito de mantequilla, enrollar de manera que queden con forma alargada y cuando leuden efectuar 3 cortes superficiales a lo ancho del pan.

Llevar al horno a temperatura de 200 °C hasta que se doren.



## Ingredientes

3 libras de harina de trigo, más o menos  
12 yemas  
1 ½ onza de levadura  
4 onzas de manteca de chanco  
4 onzas de mantequilla  
1 copa de aguardiente  
1 cucharada de anís  
1 ½ cucharadita de sal  
3 cucharadas de azúcar  
1 taza de leche

## Preparación

Hervir la leche con el anís, entibiar, luego agregar la levadura, el azúcar y un poco de harina.

Aparte, batir las yemas, añadir la manteca, mantequilla, sal y el aguardiente. A esta preparación, incorporar la mezcla anterior, y la harina, poco a poco, hasta formar una masa suave que no se pegue.

Amasar vigorosamente, cubrir con un poquito de grasa, tapar con un mantel para que leude.

Una vez leudada, dividir la masa en 50 bolitas, más o menos. Amasar de una en una y extender con bolillo hasta dejar redondeles de medio centímetro de espesor.

Untar con mantequilla y enrollarlos. Colocar los panes en latas de hornear y pintarlos (usar una brocha pequeña) con huevo batido mezclado con 1 cucharada de leche; poner encima un poco de ajonjolí por encima.

Cuando leuden, llevar al horno, a 200 °C, hasta que se doren.



## Ingredientes

3 libras de harina de trigo  
1 libra y 4 onzas de manteca de  
chanco  
3 onzas de levadura  
2 cucharitas de sal  
2 cucharadas de azúcar  
1 ½ taza de agua tibia

## Preparación

Deshacer la levadura en 1 taza y media de agua tibia, luego agregar la manteca, sal, el azúcar y la harina. Si es necesario, agregar más agua tibia hasta que se forme una masa blanda.

Dejar que leude, por un momento, cubriendo la masa con un poquito de manteca y tapada con un mantel. Luego, formar los panecillos redondos de 1 onza, un poco aplastados en el centro.

Cuando leuden, llevar al horno de 200 °C hasta que se doren.



**La galleta de manteca es tradicional en Carnaval, para acompañar el dulce de higos.**



## Ingredientes

### Masa de cobertura

3 libras de harina de trigo, más o menos

2 onzas de levadura

1 ½ taza de leche

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de sal

1 cucharada de manteca de chancho

### Condumio

3 libras de harina de trigo, más o menos

10 onzas de azúcar

8 onzas de mantequilla

4 onzas de levadura

6 huevos

1 taza de leche

1 copa de aguardiente

1 cuchara de anís de Castilla

2 hojas de naranja

## Preparación de la masa de cobertura

Entibiar la leche y deshacer la levadura, agregar la sal, el azúcar y la manteca disuelta, pero tibia; mezclar todo e incorporar, poco a poco, la harina en cantidad suficiente, hasta formar una masa suave, pasar por encima las manos untadas en manteca y dejarla que repose, hasta hacer el condumio, tapada con un mantel.

## Preparación del condumio

Hervir la leche con el anís y las hojas de naranja, retirar del fuego y entibiar un poco para entreverar con la levadura, mantequilla, el aguardiente y los huevos batidos previamente como para rompopé. Poner el azúcar y la harina, poco a poco, lo necesario hasta formar una masa blanda. Luego, amasar fuerte para que adquiera una buena consistencia.

## Armado de los panes

Dividir, por separado, las masas de cobertura y de condumio en 60 porciones, cada una. Extender la cobertura hasta formar redondeles de 8 cm de diámetro por 1 cm de espesor; hacer un corte de 1 cm a un costado, luego colocar la masa del condumio en forma de bolita y cubrir perfectamente.

Poner los panes en las latas de hornear con el cierre de la masa de cobertura hacia abajo, el corte quedaría al costado. Dejar que leuden y llevar al horno a 200 °C hasta que se doren.



## Ingredientes

### Masa

3 libras de harina de trigo, más o menos

2 onzas de levadura

1 ½ tazas de leche

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de sal

1 cucharada de manteca de chancho

### Condumio

3 libras de harina de trigo, más o menos

6 onzas de mantequilla

6 huevos

2 onzas de levadura

2 cucharadas de azúcar

1 taza de leche tibia

2 hojas de naranja

1 cucharadita de sal

1 cucharada de anís de Castilla

½ copa de aguardiente

## Preparación de la masa de cobertura

Entibiar la leche y deshacer la levadura; agregar la sal, el azúcar y la manteca disuelta y tibia; mezclar todo perfectamente bien e incorporar, poco a poco, harina suficiente hasta formar una masa suave; pasar por encima las manos untadas en manteca y dejarla que repose tapada con un mantel hasta elaborar el condumio.

## Preparación del condumio

Hervir la leche con el anís y las hojas de naranja (que luego deben ser retiradas); esperar que la leche entibie para agregar la levadura, sal, mantequilla disuelta, el aguardiente, azúcar, los huevos batidos como para rompoppe y la harina poco a poco, lo suficiente, hasta formar una masa muy blanda.

Dejar que la masa repose cubierta con un poquito de grasa y tapada con un mantel; luego, trabajar los panes.

## Armado de los panes

Dividir por separado las masa de cobertura y de condumio en 60 porciones, cada una. Extender la cobertura hasta formar redondeles de 8 cm de diámetro por 1 cm de espesor; hacer un corte de 1 cm a un costado, luego colocar la masa del condumio en forma de bolita y cubrir perfectamente.

Poner en las latas de hornear con el cierre de la masa de cobertura hacia abajo, el corte quedaría al costado. Dejar que leuden y llevar al horno a 200 °C hasta que se doren.

## Ingredientes

### Masa amarilla

2 libras de harina trigo  
2 onzas de levadura  
8 yemas  
4 onzas de azúcar  
1 cucharada de manteca de chanco  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de manteca de color  
1 copa de aguardiente  
1 cucharada de anís  
½ cucharita de sal  
Agua tibia suficiente

### Masa blanca

2 libras de harina trigo  
8 claras  
2 cucharadas de azúcar  
1 cuchara de sal  
1 limón  
1 copa de aguardiente  
2 onzas de levadura  
2 cucharas de manteca  
Agua tibia suficiente

## Preparación de la masa amarilla

Batir las yemas, agregar el azúcar, una pizca de sal, aguardiente, la levadura disuelta en agua tibia, manteca, mantequilla, manteca de color, harina y agua tibia, poco a poco, hasta formar una masa suave. Amasar muy fuerte y dejar en reposo, pasando antes sobre la masa las manos untadas en manteca, luego taparla con un mantel.

## Preparación de la masa blanca

Batir las claras de huevo a punto de nieve, agregar el azúcar, jugo de limón y su ralladura, aguardiente, la levadura disuelta en agua tibia, sal, manteca, harina y agua tibia, hasta formar una masa suave. Amasar fuerte y dejar que repose, untada con un poco de manteca y cubierta con un mantel.

## Armado de los panes

Cuando las masas han doblado su tamaño, dividir cada una en 4 partes para facilidad del trabajo; luego, extender cada parte con el bolillo hasta formar rectángulos de 45 cm por 30 cm, más o menos.

Colocar la masa amarilla sobre la blanca, untar con un poco de mantequilla y enrollar cada rectángulo a lo largo.

Una vez formados los rollos, cortar en pedazos de 3 cm y colocarlos sobre las latas, a distancia de 3 dedos.

Dejar que leuden y llevar al horno a 200 °C hasta que se doren.



**Nota: este pan está formado por dos masas.**

# Masa madre

---

## Ingredientes

2 cucharadas de harina de trigo  
2 cucharadas de harina de mollete  
4 cucharadas de agua reposada

## Preparación

De preferencia usar un frasco de vidrio, de boca ancha, muy limpio. Poner en el frasco las harinas y agua tibia suficiente. Mover constantemente hasta formar una colada un poco espesa.

Dejar reposar el contenido durante 24 horas, tapado con un mantel, en un ambiente abrigado. A esta preparación, agregar durante 7 días, otra mezcla en la proporción de 1 cucharada de harina y 1 cucharada de agua. Entreverar con la mezcla del frasco.

La prueba de que está listo el fermento es cuando tomamos una porción de masa madre y, al colocarla en un vaso con agua, flota.

Poner el fermento según la cantidad de harina, si la preparación es de 1 libra de harina, se pondrá 2 onzas de masa madre. La masa hecha con el fermento de masa madre, requiere más tiempo para leudar.

La masa madre que sobre se puede almacenar tapada en la refrigeradora. Para emplearla, se debe destapar y esperar hasta que llegue a la temperatura ambiente, alimentarla con agua y harina, en igual proporción y esperar a que duplique su tamaño.



## Ingredientes

2 ½ libras de harina de mollete  
½ libra de harina de trigo  
5 onzas de manteca  
3 onzas de levadura  
12 onzas de azúcar o panela  
hecha miel en una taza de agua  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 libra de quesoillo  
(desmenuzado)  
Agua tibia suficiente

## Preparación

Deshacer la levadura en una taza de agua tibia y mezclar con la manteca, anís, harina y miel. Amasar y, si es necesario, agregar agua tibia hasta que la masa adquiera una consistencia suave, que no se pegue.

Por último, formar los panes redondos y poner el condumio de quesoillo.

Colocar en latas de hornear y cuando leuden llevar al horno moderado de 180 °C hasta que se doren.

# Mestizo de Pascua

## Preparación

Hacer una masa de mestizo de dulce (ver la receta anterior).

Dividir esta masa en 2 o 3 partes. Extender cada pedazo hasta formar un rectángulo de 1,5 cm de espesor, más o menos; cubrir con manteca o mantequilla cada superficie y rellenar igual que la empanada de Navidad (ver pág. 157).

Por último, enrollar y dejar en forma alargada. En el momento que leuda, llevar al horno a 180 °C hasta que se dore. Cuando esté frío, poner encima azúcar impalpable por medio de un colador.

## Ingredientes

### Masa de cobertura

1 libra de harina de trigo  
3 libras de harina de mollete  
8 onzas de manteca de chanco  
3 huevos  
4 onzas de levadura  
3 cucharadas de azúcar  
1 ½ cucharaditas de sal  
Agua tibia suficiente

### Condumio

4 libras de harina de trigo  
12 onzas de mantequilla  
1 copa de aguardiente  
1 libra de azúcar  
8 huevos  
5 onzas de levadura  
1 ½ taza de leche  
1 cuchara de anís de castilla  
1 ½ libra de queso desmenuzado con media cucharadita de manteca de color

## Preparación de la masa de cobertura

Deshacer la levadura en 2 tazas de agua tibia, agregar el azúcar, la sal, los huevos y 1 taza de harina. Entreverar bien y dejar que repose durante 15 minutos.

Aparte, deshacer la manteca, entibiar y revolver con la preparación anterior.

Por último, mezclar poco a poco con las harinas hasta formar una masa muy blanda, para lo que se agrega agua tibia suficiente.

## Preparación del condumio

Hervir la leche con el anís y entibiar, luego añadir los huevos, la levadura, 1 taza de harina y dejar que repose durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, mezclar con la mantequilla, el aguardiente y el azúcar.

Por último, poner la harina poco a poco y amasar fuerte. Si la consistencia de la masa está dura, agregar un poco más de leche tibia. Dejar que leude cubierta con un poco de manteca y tapada con un mantel.

## Armado de los panes

Dividir la masa de mestizo y el condumio en 80 bolitas cada una. A la bolita de mestizo (cobertura) se la aplasta con los dedos hasta formar un redondel y se coloca en el centro la bolita de condumio con un poco de queso en la mitad, luego se cubre con la masa de mestizo.

Poner los panes en las latas de hornear aplastándolos un poco y dejar que leuden. Llevar al horno a 200 °C hasta que se doren.

# Mollete o pan de cebolla



25 unidades

## Ingredientes

### Masa

1 ½ libra de harina de mollete  
½ libra de harina de trigo  
2 onzas de levadura  
2 cucharadas de azúcar  
4 onzas de manteca de chancho  
1 huevo  
1 cucharadita de sal  
1 ½ taza de agua tibia

### Condumio

1 ½ libra de queso  
1 cucharadita de manteca de color  
Sal al gusto

## Preparación de la masa

Deshacer la levadura en agua tibia, agregar el huevo, la manteca, sal, el azúcar, y luego poner poco a poco las harinas mezcladas previamente, hasta formar una masa muy suave, que no se pegue.

Si desea, en lugar de 1 cucharada de manteca blanca, se puede agregar manteca de chancho negra (*mapahuirá*).

Si la consistencia de la masa resulta dura, agregar un poco de agua tibia y, si está muy suelta, añadir un poco más de harina.

Trabajar los panes en forma de bolita y colocar en el centro 1 cucharada de condumio. Cerrar de tal manera que no se vea el relleno, aplastar un poco y colocar en latas de hornear; cuando leuden, llevar al horno a 200 °C hasta que se doren.


## Preparación del condumio

Desmenuzar el queso, poner sal suficiente y pintar con un poco de manteca de color. También se puede mezclar el queso con cebolla verde picada fino.



**El mollete es otro de los panes clásicos del Carnaval.**

# Palanqueta

 20 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
1 cucharada de manteca de chanco  
1 ½ onza de levadura  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de sal  
2 tazas de agua tibia

## Preparación

En un recipiente amplio, deshacer la levadura con el agua tibia, azúcar y la sal. Agregar luego la manteca y mezclar poco a poco con la harina hasta formar una masa suave, que no se pegue a las manos. Luego de amasar, formar los panes del tamaño deseado, en forma alargada.

Colocar sobre una lata y, cuando empiecen a leudar, cortar ligeramente (con un cuchillo muy fino) en la parte superior siguiendo el largo del pan. Cuando leude, llevar al horno a una temperatura de 250 °C, de 3 a 4 minutos, y después bajarla a 200 °C. Este pan se cuece muy lento; esperar hasta que se dore para que su cobertura resulte crocante.



**Puede trabajarse también con masa madre; para ello, se utilizará 2 cucharadas de fermento.**

**La palanqueta no cansa a nadie, es muy sabrosa caliente y con nata.**

# Pan bizcocho

 25 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo  
4 onzas de almidón de achira  
6 onzas de panela  
6 onzas de mantequilla  
3 onzas de levadura  
1 cuchara de anís de Castilla  
2 tazas de leche, más o menos

## Preparación

Hacer una miel con la panela, el anís y 1 taza de agua; cocinar hasta que esté un tanto espesa, retirar del fuego y esperar que se enfríe. Mezclar con la levadura, mantequilla derretida, harina, el almidón y la leche tibia, poco a poco, hasta formar una masa muy suave. Luego, trabajarla fuertemente hasta que adquiera una consistencia muy blanda.

Dejar que repose cubriéndole con un poquito de manteca que se untará con las manos y, una vez que leude, moldear los panes en forma de bolita. Colocar en latas y dejar de nuevo que leude; llevar al horno a una temperatura de 180 °C hasta que se doren.

# Pan blanco



25 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
1 cucharada de manteca de chanco  
1 ½ onza de levadura  
1 ½ taza de leche o leche cortada  
1 cucharada de anís de Castilla  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de sal

## Preparación

Hervir la leche con el anís y entibiar. Luego, agregar el azúcar, la sal, manteca, levadura y, poco a poco, la harina hasta formar una masa suave.

Amasar fuertemente y formar los panes redondos, luego aplastarlos en el centro hasta llegar a 10 cm de espesor, más o menos. Cuando leuden, llevar al horno a una temperatura de 200 °C.



Este es el pan tradicional de los sándwiches de pernil.

# Pan de agua, de dulce



30 unidades

## Ingredientes

2 ½ libras de harina de trigo, más o menos  
1 cucharada de manteca de chanco  
3 onzas de levadura  
5 onzas de azúcar  
1 huevo  
1 cucharadita de anís de Castilla  
1 ½ taza de agua

## Preparación

Hervir el agua con el anís, retirar del fuego y entibiar. Luego, mezclar con el huevo, la levadura, manteca, el azúcar y agregar poco a poco la harina hasta formar una masa muy blanda, que no se pegue de las manos.

Hacer los panes en forma de bolitas, luego aplastarlos un poco. Si se desea, abrillantar con huevo batido mezclado con 1 cucharada de leche. Cuando leude, llevar al horno a una temperatura de 180 °C.



Este es un pan muy sabroso para el desayuno, exquisito con nata o con mantequilla.





## Ingredientes

### Masa

3 libras de harina de trigo, más o menos

½ libra de mantequilla

8 huevos

3 cucharadas de azúcar

1 ½ cucharita de sal

4 onzas de levadura

1 taza de leche tibia

### Condumio

1 ½ libras de queso cremoso y escurrido del suero

½ libra de pasas

½ libra de fruta confitada

½ libra de nueces

4 onzas de ciruelas pasas picadas o dulce de higos

### Decoración

Azúcar impalpable

Leche suficiente

Gotitas de limón

Grageas para decorar

## Preparación de la masa

Deshacer la levadura en leche tibia, agregar el azúcar, la sal, mantequilla, los huevos previamente batidos como para rompopé y la harina cernida, poco a poco, amasando muy fuerte hasta que la masa adquiriera consistencia suave. Dejar que leude cubierta con un poquito de grasa.

## Preparación del condumio

Desmenuzar el queso (si no tiene sal, poner), e incorporar las pasas ciruelas o dulce de higos picados, pasas, las nueces divididas y las frutas enconfitadas. Mezclar bien.

## Armado de la empanada

Una vez leudada la masa, dividirla en pedazos de 3 o 4 onzas, amasar haciendo bolitas, luego extender cada pedazo en forma redonda de 1 centímetro de espesor; untar con un poquito de mantequilla y colocar en el centro 1 o 2 cucharadas de condumio; cerrar y formar las empanadas. Poner en latas hasta volver a leudar; hornear a temperatura moderada de 180 °C hasta que estén doradas.

Por último, cuando estén frías mezclar 2 cucharadas de leche con azúcar molida, lo suficiente hasta formar una colada muy espesa en la que se agrega unas 5 gotas de limón. Cubrir cada pan con esta pasta, como si fuera nieve, y decorar con grageas.



## Ingredientes

### Masa blanca

3 libras de harina de trigo, más o menos  
10 claras de huevo  
3 onzas de levadura  
4 onzas de mantequilla  
4 onzas de manteca de chanco  
1 taza de leche  
1 cucharada de anís de Castilla  
2 cucharitas de sal  
4 cucharas de azúcar

### Masa amarilla

3 libras de harina de trigo, más o menos  
10 yemas de huevo  
4 onzas de manteca de chanco  
4 onzas de mantequilla  
1 1/2 taza de leche  
1 copa de aguardiente  
1 cucharadita de manteca de color  
2 cucharitas de sal  
4 cucharas de azúcar  
3 onzas de levadura  
Pasas suficientes

## Preparación de la masa blanca

Hervir la leche con el anís y dejar entibiar. Aparte, batir las claras a punto de nieve y mezclar con la leche, levadura, el azúcar y la sal; entreverar con la manteca y mantequilla disueltas y tibias. Por último, incorporar la harina, poco a poco, hasta que forme una masa muy suave. Amasar bastante y dejar reposar hasta trabajar con la otra masa.

## Preparación de la masa amarilla

Batir las yemas como para rompopo, agregar la levadura, leche tibia, el aguardiente, la manteca de color, sal, el azúcar, la manteca y mantequilla disueltas y tibias. Por último, agregar la harina hasta formar una masa pegajosa muy suave; amasar fuerte y dejar reposar unos 15 minutos.

## Armado de los panes

De cada masa trabajar, más o menos, 70 bolitas. Extender las bolitas de masa blanca con las manos y, en el centro, acomodar las de masa amarilla. Si se desea, dentro de esta masa, agregar 3 o 4 pasas.

Sacar 4 puntas a la masa blanca y por encima de la amarilla, unirlas. Colocar los panes en latas de hornear, muy separados entre sí; para que cuando leuden llevarlos al horno a una temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.



**Este pan lleva 2 masas: 1 blanca, que forma la cobertura trabajada con claras de huevo, y 1 amarilla, elaborada con yemas.**



## Ingredientes

1 ½ libra de harina de trigo  
10 onzas de mantequilla  
1 huevo  
1 onza de levadura  
½ taza de agua tibia  
2 onzas de azúcar  
½ cucharita de sal  
¾ de taza de leche

## Preparación

Deshacer la levadura en agua tibia y agregar la leche, 1 huevo, el azúcar y la sal. Dejar reposar por 10 minutos y añadir poco a poco la harina (con la precaución de reservar 3 onzas). Entreverar y amasar fuertemente, espolvorear un poco de harina, cubrir y dejar reposar hasta que leude.

Una vez que la masa haya leudado, extender con 1 bolillo hasta formar 1 cuadrado de 30 cm. Dividir la mantequilla en 3 partes iguales. Espolvorear sobre la masa un poco de harina, extender luego la tercera parte de la mantequilla y doblar la masa en 3 partes. Repetir este trabajo 3 veces.

Siempre que se extienda la masa, formar el cuadrado de 30 cm, poner la mantequilla y doblar.

Una vez terminada la labranza, extender la masa, cortar en cuadrados de 10 cm y enrollar. Colocar en latas, cuando leuden llevar al horno a temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.



## Ingredientes

6 libras de harina de trigo, más o menos  
2 onzas de almidón de achira  
2 onzas de harina de maíz  
10 onzas de manteca  
10 onzas de azúcar  
6 onzas de levadura  
11 huevos  
1 copa de aguardiente  
2 cucharadas de anís de Castilla  
2 tazas de agua

## Preparación

Hervir la leche con el anís y azúcar. Entibiar y agregar 10 huevos batidos, la manteca, levadura, el aguardiente, almidón y la harina de maíz. Entreverar perfectamente; añadir, poco a poco, la harina hasta formar una masa de consistencia muy suave y pegajosa.

Amasar muy fuerte y dejar que repose cubierta de un poco de grasa hasta que leude.

Luego, poner en porciones de 2 onzas directamente en la lata de hornear. Abrillantar con 1 huevo batido. Dejar de nuevo que leude y llevar al horno, a temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.



**“Huarmi”- n. Mujer. Animal hembra. Esposa. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).**

## Ingredientes

3 libras de harina de trigo, más o menos

½ libra de manteca o 4 onzas de manteca y 4 onzas de mantequilla

½ cucharadita de manteca de color

3 cucharadas de azúcar

7 huevos (1 huevo para abrillantar)

2 onzas de levadura

1 cucharada de ajonjolí

1 cucharada de anís de Castilla

1 copa de aguardiente

1 ½ cucharaditas de sal

1 taza de leche tibia

## Preparación

Hervir la leche con el anís y dejar entibiar; agregar la sal, el azúcar, la manteca y manteca de color. Aparte, batir 6 huevos como para rompopo, añadir el aguardiente y la levadura con el resto de ingredientes disueltos.

Por último, incorporar la harina, poco a poco, restregando fuerte, hasta que se forme una masa muy suave. Si se desea sacar en un punto más flojo, llamado “punto de cuchara” (cuando la masa se pega un poco en las manos), entonces se va colocando en pequeñas porciones en las latas de hornear.

Para hacer las bolitas, poner más harina, colocar en las latas y, cuando leuden, cortar muy poquito con tijeras en la parte superior, en forma de cruz. Luego abrillantar con el huevo batido y poner encima un poco de ajonjolí.

Cuando hayan leudado bien, llevar al horno a temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.



**Este pan es una variedad muy elegante; por lo general, se consume en Carnaval, mesas de Primera Comunión y en los onomásticos.**

**También sirve para los sánduches de pernil.**



## Ingredientes

6 libras de harina de trigo, más o menos  
36 huevos  
12 onzas de manteca de chanco  
12 onzas de mantequilla  
4 onzas de azúcar  
4 onzas de levadura  
1 copa de aguardiente  
1 copa de vino blanco (opcional)  
4 cucharadas de ajonjolí  
3 cucharaditas de sal  
2 tazas de leche  
2 hojas de naranja

## Preparación

Hervir la leche con el anís y las hojas de naranja. Luego, entibiar y retirar las hojas. En un tazón, entreverar con la levadura, el azúcar, aguardiente y vino. Aparte, batir 35 huevos como para rompo; dejar 1 huevo para abrillantar.

Mezclar la manteca y mantequilla, previamente disueltas y tibias, agregar sal e incorporar a la preparación anterior.

Por último, agregar la harina, poco a poco, hasta que adquiera la consistencia de una masa muy suave.

Hacer bolitas de 2 onzas, colocar en latas de hornear; cuando hayan leudado, cortar un poco con tijeras en la parte superior, en forma de cruz. Pintar con huevo batido mezclado con 1 cucharadita de leche (utilizar una brocha pequeña).

Por último, espolvorear con ajonjolí. Cuando leuden por completo, llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C, hasta que se doren.



## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos

2 onzas de mantequilla

1 onza de levadura

2 cucharadas de azúcar

1 cucharadita de sal

1 taza de leche tibia

1 taza de agua tibia

## Preparación

Mezclar el agua con la leche, agregar la levadura, sal, el azúcar y un poco de harina, y dejar que leude 10 minutos. Luego añadir la harina, poco a poco, hasta formar una masa muy blanda.

Dividir en 3 grandes porciones para hacer 3 panes grandes.

Extender cada pedazo con el bolillo y formar rectángulos de 2 cm de espesor, untar cada uno con un poco de mantequilla y enrollarlos con el cuidado de que todo el largo quede de un mismo grosor. Colocar en moldes alargados de torta o en latas de hornear.

Cuando leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C, hasta que se doren.



## Ingredientes

2 ½ libras de harina de trigo,  
más o menos  
½ libra de mantequilla  
2 onzas de levadura  
4 huevos  
2 cucharadas de miel de dulce  
de higos  
6 onzas de azúcar  
1 copita de aguardiente  
1 cucharada de anís  
1 cucharadita de sal  
1 huevo para pintar  
1 taza de agua tibia  
Pasas suficientes

## Preparación

Mezclar la levadura con el agua tibia, agregar el azúcar y un poco de harina. Aparte, batir los huevos como para rompope, poner el anís, aguardiente, la miel de higo y sal. Juntar con la preparación anterior.

Por último, agregar la mantequilla disuelta y tibia y, poco a poco, la harina. Amasar muy fuerte hasta formar una masa muy suave.

Dejar que la masa repose por 15 minutos, untada con un poco de mantequilla. Pasado este tiempo, dividir la masa en bolitas del tamaño que se desee y, en cada una de ellas, enterrar 2 o 3 pasas.

Colocar sobre latas de hornear, pintar con 1 huevo ligeramente batido. Cuando leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C grados, hasta que se doren.



# Pan de nata



25 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
1 onza de almidón de achira  
2 cucharadas de mantequilla o manteca  
1 taza de nata  
1 taza de leche  
2 huevos  
2 cucharadas de azúcar  
2 onzas de levadura  
1 pizca de nuez moscada  
1 cucharada de sal

## Preparación

Mezclar la leche tibia con la levadura, mantequilla, los huevos batidos como para rompopo, la sal, el azúcar y almidón. Cuando todo esté perfectamente incorporado, añadir la nata y una pizca de ralladura de nuez moscada.

Por último, entreverar poco a poco, batiendo fuerte con la harina necesaria hasta que tome una consistencia bastante suelta y pegajosa.

Colocar porciones de 2 onzas directamente en la lata de hornear. Cuando empiecen a leudar, pasar sobre los panes (con una brocha) leche azucarada, preparada con 2 cucharadas de leche y 1 de azúcar sin batir.

Cuando leuden, llevar al horno a una temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.

# Pan de queso



12 unidades

## Ingredientes

½ libra de harina de trigo  
½ libra de mantequilla  
½ libra de queso  
4 huevos  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
Sal suficiente

## Preparación

Batir la mantequilla, cuando esté espumosa agregar el queso rallado, los huevos, de uno en uno, y la harina cernida con el polvo de hornear y una pizca de sal.

Colocar esta preparación en moldes de panecitos pequeños o en un solo molde grande, previamente engrasado y enharinado.

Llevar al horno precalentado a temperatura moderada de 180 °C, hasta que se doren.



## Ingredientes

### Masa base

1 libra y 6 onzas de harina de trigo  
2 cucharadas de harina de maíz  
5 onzas de manteca de choncho  
1 ½ onzas de levadura  
6 claras de huevo  
2 cucharadas de azúcar  
½ taza de agua tibia  
1 cucharadita de sal

### Masa de condumio

1 libra y 3 onzas de harina de trigo  
3 cucharadas de maicena  
½ libra de queso cremoso seco o queso con sal  
6 yemas de huevo  
2 onzas de levadura  
6 onzas de manteca o 3 onzas de mantequilla y 3 onzas de manteca  
1 cucharadita de manteca de color  
4 onzas de azúcar  
½ taza de agua tibia

## Preparación de la masa base

Mezclar la levadura con el agua tibia, la sal, el azúcar y un poco de harina. Dejar reposar hasta que leude. Entibiar la manteca, luego batir las claras de huevo a punto de nieve.

Mezclar todo, añadir, poco a poco, el resto de la harina blanca, más la harina de maíz. Si hace falta, agregar un poquito más de agua, a fin de dar consistencia a la masa suave. Dejarla en reposo, cubierta con un poco de manteca y tapada con un mantel, hasta preparar la masa de condumio.

## Preparación de la masa de condumio

Deshacer la levadura en el agua tibia, luego agregar el azúcar y un poco de harina. Dejar en reposo esta preparación hasta batir las yemas como para rompopé.

Por último, mezclar todo, agregar el queso molido, la maicena, manteca de choncho, manteca de color y harina, poco a poco, hasta formar una masa muy suelta. Amasar fuertemente.

## Armado de los panes

Dividir las 2 masas en 45 partes, más o menos. Extender la masa base con las manos hasta formar un redondel, colocar en su centro la masa de condumio y cubrir solo sus bordes con la masa base.

Colocar los panes en latas de hornear y, cuando leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.

Si desea, una vez que salen del horno, espolvoree con azúcar impalpable.

Este pan consta de 2 masas: la base y el condumio.

## Ingredientes

4 libras de harina de trigo, más o menos  
2 ½ tazas de puré de zapallo  
5 huevos (1 huevo para abrillantar)  
2 onzas de mantequilla  
2 onzas de manteca de chancho  
1 cucharada de aceite  
8 onzas de azúcar  
4 onzas de levadura  
1 cucharada de anís de Castilla  
½ cucharita de sal  
½ taza de leche  
1 cucharadita de esencia de vainilla

## Preparación

Pelar y partir en cuadritos el zapallo, cocinar en poca agua, hasta que esté suave; inmediatamente majar para hacer puré, o licuar.

Mezclar 2 ½ tazas de este puré con 4 huevos, las mantecas, el aceite, azúcar, la esencia de vainilla, leche tibia con la levadura disuelta; agregar el anís y la sal, luego poner, poco a poco, la harina cernida hasta conseguir que la masa tenga buena consistencia, que no se pegue a las manos ni en la mesa.

Amasar con fuerza, cubrir con un poco de manteca y tapar con un mantel hasta que leude. Una vez que la masa haya leudado, dividir más o menos en 50 porciones, amasar cada pan dando la forma redonda y colocar en las latas de hornear; pintarles con huevo batido y, en el momento que leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C, hasta que se doren.

Si desea, puede poner condumio de quesillo o queso desmenuzado.



### **Pan de zapallo de sal**

**Esta receta se puede hacer de sal; en lugar de azúcar, agregar 1 cuchara de sal y 2 cucharas de azúcar. Además, se puede poner condumio de queso o quesillo desmenuzado.**

# Pan de yuca



20 unidades

## Ingredientes

½ libra de almidón de yuca bien seco

1 libra de queso cremoso y seco

1 pizca de sal

2 cucharas de mantequilla

1 huevo

1 cucharita de polvo de hornear

Leche, lo necesario para darle consistencia

## Preparación

Rallar el queso y mezclar con la mantequilla, el huevo, la sal, el polvo de hornear y almidón; entreverar poco a poco con la leche, hasta obtener una masa homogénea y manejable, que no se pegue ni se deshaga. Formar bolitas del tamaño deseado, más o menos de 3 cm de diámetro, un poco aplastadas.

Colocar en una lata de hornear y refrigerar por 30 minutos antes de hornearlas a temperatura moderada de 200 °C, hasta que doren ligeramente.



## Ingredientes

3 libras de harina de trigo  
6 huevos  
¼ de cucharadita de manteca de color  
2 onzas de levadura  
½ libra de manteca de chanco  
1 cucharadita de anís de Castilla  
1 copa de aguardiente  
1 ½ cucharadita de sal  
3 cucharadas de azúcar  
Agua tibia suficiente

## Preparación

Deshacer la levadura en 1 taza de agua tibia. Agregar el azúcar, la sal y un poco de harina, hasta formar una colada espesa. Batir los huevos como para rompopé. Agregar el anís, aguardiente, la manteca de chanco, deshecha y tibia, y manteca de color. Entreverar bien y agregar el resto de la harina. Si hace falta para formar una masa suave, añadir agua tibia suficiente.

Formar 40 panes redondos, colocar en la lata de hornear y dejar que les dé el viento para que se pongan ásperos. Cuando están en este estado, a cada pan se le saca 4 orejitas y se les coloca hacia el centro. Untar con un poquito de manteca. Dejar leudar nuevamente y, por último, llevar al horno a una temperatura moderada de 200 °C, hasta que se doren.



**“Paspa” - es un vulgarismo que hace referencia a la piel áspera.**

- f. (Cañarismo) Pan de trigo y huevo cuya superficie se presenta insuave al tacto. *Léxico de vulgarismos azuayos* (Alfonso Cordero Palacios, 1985).

**Este es un pan muy fino, se consume en banquetes, y también es el clásico utilizado para la sopa de pan.**

# Raspa gañote



## Ingredientes

3 libras de semo o harina de mollete  
1 ½ onzas de levadura  
2 onzas de manteca de chanco o ⅓ de taza de aceite  
1 cucharadita de sal  
3 cucharadas de azúcar  
Agua tibia suficiente

## Preparación

Deshacer la levadura en 1 taza de agua tibia, con sal y azúcar. Agregar la manteca y harina. Amasar poniendo agua tibia suficiente hasta formar una masa suave. Hacer los panes redondos, sin aplastarlos mucho, ya que no se elevan en el horno.

Colocar en la lata y llevar al horno a 200 °C, hasta que se doren un poco.



## Ingredientes

### Masa

4 1/2 libras de harina de trigo, más o menos  
12 onzas de mantequilla  
10 huevos  
6 onzas de levadura  
1/2 libra de azúcar  
1 1/2 taza de agua tibia  
2 tazas de leche tibia  
2 cucharaditas de vainilla  
Ralladura de 1 limón y 1 naranja

### Relleno

1/2 libra de pasas maceradas (para macerar dejar la víspera las pasas con 2 copas de vino y 2 cucharadas de azúcar)  
4 onzas de pasas sin macerar  
10 higos hechos dulce, cortados en pedacitos o ciruelas pasas  
4 onzas de nueces  
Fruta enconfitada suficiente

### Cobertura

1 taza de leche  
1 cucharada de mantequilla  
1/2 cucharita de vainilla  
1 huevo  
2 cucharadas de maicena  
5 cucharadas de azúcar

## Preparación de la masa

Entibiar la leche con la mantequilla, agregar el agua, los huevos, el azúcar, la levadura y un poco de harina hasta que se forme una colada espesa. Dejar reposar durante 15 minutos. Agregar luego, la ralladura de limón y naranja, vainilla y, poco a poco, harina suficiente hasta que se forme una masa suave. Amasar fuerte y dejar que repose por 15 minutos más, cubriéndola con un poco de mantequilla.

Dividir la masa en 10 pedazos, esperar que leude y extender cada pedazo con bolillo hasta dejar de 1 cm de espesor, 30 cm de largo por 15 cm de ancho, más o menos.

## Armado de las roscas


Untar cada pedazo de masa con un poco de mantequilla; colocar sobre la superficie las pasas maceradas y cernidas, alternando con pedacitos de higos o ciruelas pasas, frutas confitadas y pedacitos de nueces; colocar cada ingrediente a una distancia de 2 cm uno de otro.

Enrollar la masa con el relleno y formar roscas juntando los extremos de tal manera que queden bien sellados. Colocar en latas de hornear y, cuando leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C, hasta que se doren. Retirar del horno, enfriar, y luego decorar con la cobertura.

## Cobertura

Poner al fuego la leche con la mantequilla y el azúcar, aparte deshacer la maicena con un poquito de leche fría y agregar a la preparación; luego, añadir la yema batida con 1 cucharada de leche, mover constantemente a fuego lento hasta formar una crema espesa. Antes de retirar del fuego, adicionar la media cucharadita de vainilla. Bañar las roscas con esta preparación, como si fuera nieve. Se puede decorar con grageas.

# Rosquitas crocantes

 60 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
6 onzas de manteca de chanco  
1 ½ onza de levadura  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 cucharadita de sal  
1 ½ taza de agua tibia


## Preparación

Hervir el agua con el anís, cernir y dejar entibiar para deshacer la levadura; poner el azúcar, la sal, manteca y harina necesaria hasta formar una masa muy suave.

Dividir inmediatamente la masa en 60 bolitas o más, amasar cada una con las manos untadas en manteca y formar cordones muy delgados, doblarlos por la mitad, torcer entre ellos y cerrar.

Poner inmediatamente al horno, sin dejar que leude, a una temperatura baja de 160 °C, ya que se deben dorar lento.

# Rosquitas de agua

 60 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
1 ½ onza de levadura  
2 cucharadas de azúcar  
1 ½ cucharada de manteca de chanco  
1 huevo  
1 cucharada de anís de Castilla  
1 ½ taza de agua tibia

## Preparación

Mezclar el agua tibia con la levadura, el azúcar, la sal, manteca, el huevo batido, anís y, poco a poco, agregar la harina hasta formar una masa blanda que no se pegue.

Dividir en más o menos 60 pedazos, amasar hasta formar cordones de 1 cm de espesor y 20 cm de largo. Tomar por la mitad, entorchar entre las dos partes, luego cerrar formando las roscas. Cuando leuden, llevar al horno a temperatura moderada de 160 °C y dejar dorar.



Son ideales para servir con el café o el té de la tarde.

## Ingredientes

3 libras de harina de trigo  
4 onzas de manteca  
1 cucharadita de sal  
6 cucharadas de azúcar  
1 ½ onza de levadura  
Agua tibia suficiente

## Preparación

Formar un cuenco en la harina y en él poner la levadura con un poco de agua, sal, el azúcar, la manteca y mezclar todo, agregando, poco a poco, el agua tibia hasta formar una masa blanda.

Hacer los panes redondos y un poco aplastados, enharinar completamente y colocar en la lata de hornear. Cuando leuden, poner al horno a una temperatura moderada de 200 °C.



Con este pan se preparaban sánduches muy especiales, conocidos como “panes de colegial”. Se abrían y se rellenaban con quesillo o queso mantecoso y panela raspada. Se colocaban en un mantel sobre una tabla, separados entre sí, cubiertos nuevamente con otro mantel y otra tabla. Para completar la preparación, se realizaba el ritual de saltar sobre la tabla hasta que los panes se expandían y la panela se derritía con el quesillo, convirtiéndose en un clásico potaje, muy “llenador” y al alcance del bolsillo de los muchachos estudiantes.

Este pan también se llama “empolvado”, por su aspecto.



# Tukiana o rodilla de Cristo

 25 unidades

## Ingredientes

### Masa

2 libras de harina de trigo, más o menos

2 cucharas de azúcar

1 cucharada de manteca de chanco

1 1/2 onza de levadura

1 huevo

1 cucharita de sal

1 1/2 taza de agua tibia

### Condumio

1/2 libra de queso desmenuzado y pintado con manteca de color (para el condumio)

## Preparación

Mezclar en agua tibia la levadura, sal, el azúcar, huevo y la manteca de chanco. Luego, agregar lentamente la harina hasta formar una masa suave y que no se pegue.

Hacer bolitas redondas y, en el centro, poner el condumio de modo que quede un poco hacia afuera.

Dejar leudar y colocar en latas. Llevar al horno a temperatura de 200 °C, hasta que se doren.



**Este pan, sabroso y provocativo, es perfecto para acompañar el café y también se utiliza para preparar sánduches de dulce, especialmente con dulce de leche.**

# Trenzas o cholitas

---

## Ingredientes

2 ½ tazas de harina de trigo  
3 yemas  
2 onzas de levadura  
4 onzas de mantequilla  
4 cucharadas de azúcar  
¼ de cucharadita de sal  
1 clara de huevo  
2 cucharadas de leche  
½ taza de leche tibia  
¼ taza de agua tibia

## Preparación de la masa

Mezclar el agua con la leche tibia, agregar la levadura y un poco de harina.

Aparte, batir la mantequilla con el azúcar, añadir las yemas, la sal, e incorporar todo a la preparación anterior.

Amasar vigorosamente, agregar, poco a poco, la harina hasta obtener una masa muy suave. Dejarla en reposo por 10 minutos, untada con un poquito de mantequilla.

## Labrado de los panes

Dividir la masa en 20 pedazos y trabajarlos en forma alargada, afinados en los extremos. Reservar otro poco de masa para hacer tiritas, formar con ellas trenzas del largo de los panes y colocarlas encima de ellos; aplastarlas un poco para que se adhieran a la masa. Ponerlas en latas de hornear y, cuando leuden, llevar al horno a una temperatura muy baja de 160 °C, hasta que se doren.

## Guaguas de Compadres y Finados

Las Guaguas de Compadres y Finados son figuras elaboradas con masa de pan blanco o de costra, o de azúcar, minuciosamente decoradas. Los abuelos y abuelas solían contar que, en muchas ocasiones, no se atrevían a comer estas graciosas obras de la artesanía cuencana.

Para su confección, se utilizaban moldes de yeso de diversos tamaños, en los cuales se vertía la masa para obtener la forma deseada. Luego, las figuras eran trasladadas a latas de hornear, donde se decoraban con la misma masa pintada de diversos colores, antes de ser llevadas al horno, en el caso de las de pan.

Quince días antes del inicio de los Carnavales, era costumbre obsequiar a las amistades una *guagua* de azúcar o de pan, presentada sobre un charol adornado con pétalos de rosa, serpentinas, colonias y polvos, acompañada del mensaje “para que hicieran el favor de dar cristianando”. Este gesto representaba una cortesía con la que se reafirmaba o se ofrecía la amistad, transformada en compadrazgo para toda la vida.

Asimismo, estos panes también eran elaborados para el Día de Difuntos, donde se ha vuelto habitual acompañarlos con la colada morada. Estas guaguas tenían un significado especial, recordando que la vida continúa: algunos fallecen mientras otros nacen.

La autora de este libro creó un tipo particular de Guaguas de Compadres y Comadres que asoman tan solo en la temporada de Carnaval. Estas figuras, elaboradas de manera artesanal, son muy especiales y duraderas, destinadas a que, quien las recibe, conserve el recuerdo como símbolo de una amistad sincera.





# Dulces de Corpus

# Corpus Christi

A Santa Ana de los Ríos de Cuenca se la llama también ciudad eucarística por el misticismo y la tradición con los que, desde la colonia, ha venido celebrando sus fiestas religiosas. Los “dulces de Corpus” nacieron en Cuenca con la celebración que lleva su nombre desde la fundación española; con la celebración sacra del jueves siguiente a la dominica de la Santísima Trinidad, rememorando la institución de la Sagrada Eucaristía. Desde entonces, el Septenario se convirtió en la fiesta más grande de la ciudad, por la forma tan singular con la que se ha venido celebrando.

Cada año, la ciudad se engalana con la exhibición de los dulces de Corpus, preparados exclusivamente para esta celebración. Es una vieja costumbre que todavía perdura, aunque poco a poco va desapareciendo el auténtico sabor de los dulces de antaño.

## Dulces y manjares

El propio nombre de dulces de Corpus evoca el sabor a tradición. Si bien es una vieja costumbre traída de España, en Cuenca adquirió toques característicos propios de esta tierra.

Esta dulce artesanía es como una ofrenda del pueblo ingenioso al Creador. En principio fue privilegio de los conventos de las monjas, de personas particulares relacionadas con las comunidades religiosas y con la clase alta y la nobleza.

La costumbre arraigada era la de obsequiar dulces, como símbolo de amistad y para demostrar que se había participado en las fiestas del Septenario. Era común ver en aquellos días a la típica Chola Cuencana engalanada, con vistoso ropaje: blusa de encajes, bolsicón de paño, pollera bordada y con lentejuelas, paño planchado

y zapatos de charol, portando en la bandeja de plata los dulces de Corpus Christi, cubiertos con fino mantel, para entregar el obsequio a las amistades de la familia.

Así también se las veía acicaladas con los mejores trajes y joyas en los puestos de venta de dichos dulces, llamando la atención de la clientela con risas y zalamerías, en un derroche de gracia y donaire.

En la actualidad se mantiene la costumbre de la venta de los dulces de Corpus Christi, desde el día de la fiesta y durante el Septenario, con las exhibiciones multicolores de los dulces y manjares preparados con anterioridad. Los puestos de venta están alrededor del Parque Central, contiguos a los templos y lugares de las celebraciones. Los dulces constituyen una parte muy importante de la tradicional fiesta de la Eucaristía.

## **Harinas**

Harina de trigo: harina flor que no contiene sedimento.

Harina de maíz: se muele y se cierne en un cedazo; si se desea más fina, se usa un floreador.

Harina de almendras: se secan las almendras en una lata al lado del horno caliente; luego, se las pela y muele.

Harina de arroz: se lava el arroz, se seca y se muele muy fino. No hay necesidad de cernir ya que no tiene sedimento. Hoy puede abreviarse el proceso cocinando el arroz de sopa en abundante agua, y luego se licua.

## **Consistencia**

Punto de bolita: se introduce un poco de la preparación en agua fría; al contacto, se recoge en forma de bolita.

Punto de bolita blanda: se saca un poquito de la preparación y se introduce en un plato con agua fría. Posteriormente, se recoge y forma una bolita blanda.

Punto de bolita dura: poner un poquito de la preparación en un vaso con agua fría, inmediatamente se vuelve un poco dura.

Punto de enconfitar: se hace un poquito de miel de azúcar, se bate en un plato y se blanquea inmediatamente.

Punto de caramelo: se introduce un poquito de la preparación en agua fría y se forma una bolita, un poco más dura que blanda.

Punto de alfeñique, quebradizo o melcocha: se introduce un poco de la preparación en agua fría e inmediatamente se vuelve dura y quebradiza.



# Alfajores

---

## Ingredientes

1 ½ taza de harina de trigo  
1 taza de maicena  
1 huevo  
½ libra de mantequilla  
6 cucharadas de azúcar  
impalpable  
1 cucharita de polvo de hornear  
Ralladura de 1 naranja  
Manjar de leche para el relleno  
(ver pág. 193)

## Preparación de la masa

Cernir la harina con la maicena y el polvo de hornear, incorporar la ralladura de naranja, el huevo, la mantequilla y el azúcar, y formar una masa manejable. Extenderla con bolillo hasta dejarla de 3 mm de espesor; cortar con un molde redondeles de 5 cm de diámetro y acomodar en latas de hornear. Cocer a temperatura de 180 °C, más o menos, de 10 a 12 minutos.

Una vez fríos, untar una cara del alfajor con el manjar y tapar con la otra; encima cubrir con un baño de glas.

## Preparación del baño de glas

En 1 tazón, añadir 2 cucharas de leche y espesar con azúcar impalpable hasta que coja consistencia.

# Alfeñique de azúcar

---

## Ingredientes

2 libras de azúcar  
2 tazas de agua  
½ cucharada de jugo de limón  
1 cucharada de manteca  
10 gotas de esencia de rosas o de anís

## Preparación

En un recipiente amplio, hervir el agua con el azúcar hasta que coja un punto quebradizo. Luego, agregar el limón y, si desea, alguna esencia. Retirar rápidamente del fuego y vaciar en una superficie fría y engrasada, de donde se levanta lo más pronto posible para trabajarla, plegando y extendiendo con las manos o sobre una estaca de madera, llamada “tocho”. Así, hasta volverla blanca y elástica. Por último, hacer pedazos del tamaño que desee.

# Alfeñique de panela

---

## Ingredientes

2 libras de panela  
2 tazas de agua  
½ taza de maní tostado y pelado o toctes  
1 cucharada de manteca  
Hojas de higo

## Preparación

Hervir el agua con la panela dividida en pedazos hasta que adquiera un punto quebradizo. Retirar del fuego y extender la preparación en una superficie fría y engrasada, donde se agregará el maní tostado o toctes. Luego, levantar rápidamente para trabajar con las manos en la batida, plegando y extendiendo.

Para guardar o servir, cortar en pedazos pequeños o elaborar rosquillas, y colocar sobre las hojas de higo que le darán un sabor especial.

# Almendras

---

## Ingredientes

1 libra de harina de almendras  
1 libra de azúcar impalpable  
½ cucharadita de jugo de limón  
½ copita de coñac  
1 huevo  
1 cucharadita de esencia de almendras

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hondo y formar una pasta blanda. Si resulta seca, agregar clara de huevo; y, si resulta muy suelta, añadir azúcar impalpable.

Preparar los dulces en forma de almendras y luego espolvorearles canela molida por encima.

# Almíbar blanqueador para enconfitar

---

## Ingredientes

1 libra de azúcar  
1 taza de agua  
1 cucharita de glucosa

## Preparación

En una olla gruesa, llevar al fuego el agua con el azúcar, mientras hierve poner la glucosa y cocer hasta que la miel adquiera consistencia; esto se comprueba cuando ya está un poco espesa, entonces sacar en un plato un poquito de almíbar y restregar con la cuchara; si la preparación se vuelve turbia, está lista para enconfitar.

Si la miel se vuelve azucarada, poner un poquito de agua y llevar nuevamente al fuego para bajar el punto.

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo, más o menos  
½ libra de manteca de chancho  
½ libra de azúcar  
1 cucharada de amoniaco  
3 huevos

## Preparación

Batir la manteca y el azúcar con cuchara de madera o, si desea, con la batidora; luego, agregar 2 huevos, el amoniaco y poco a poco la harina hasta formar una masa seca. Hacer bolitas de 3 cm de diámetro y aplastarlas un poco con un tenedor. Colocar en latas de honear, separadas unas de otras. Finalmente, batir 1 huevo y pintarlas.

Llevar al horno a temperatura moderada de 180 °C hasta que se doren.

# Anisadas

## Ingredientes

½ libra de harina de trigo  
1 ½ libra de harina de maíz blanco, más o menos  
3 cucharadas de anís  
1 libra de azúcar  
½ libra de manteca de chancho  
5 huevos  
1 cucharada de amoniaco  
1 copita de aguardiente anisado

## Preparación de los dulces

Batir fuerte la manteca y el azúcar, incorporar los huevos previamente batidos como para rompopé. Agregar el aguardiente anisado, amoniaco, harina de trigo y, poco a poco, la harina de maíz hasta que tome consistencia muy suelta.


Poner por cucharaditas pequeñas en latas de hornear y adornar con anís, humedecido previamente.

Finalmente, llevar al horno a temperatura de 180 °C hasta que se doren.

## Preparación del anisado

Mezclar 1 litro de aguardiente con el anís y 4 cucharadas de azúcar, macerar por lo menos 15 días.

# Arepas

 100 unidades

## Ingredientes


3 libras de harina de trigo, más o menos  
1 libra de manteca de chancho  
1 libra de azúcar  
1 cucharadita de amoníaco  
2 huevos

## Preparación

Batir la manteca con el azúcar fuertemente, agregar los huevos, el amoníaco y la harina cernida hasta que tome consistencia de masa un poquito seca.

Aplastar toda la masa hasta dejarla de 2 cm de alto, luego cortar en rombos de 2 cm de ancho por 2 cm de largo, y acomodar de una en una, de costado, en las latas de hornear. Por último, llevar al horno a una temperatura de 180 °C hasta que se doren un poquito.

# Babacos

 120 unidades

## Ingredientes

5 tazas de babaco licuado  
3 libras de azúcar  
1 cucharadita de clavos de olor  
1 limón para clarificar

## Preparación

En una paila, poner el babaco licuado, agregar el clavo de olor y el azúcar. En el momento en el que hierve, se incorpora el jugo de limón de modo que clarifique la preparación. A partir de ese momento, dejar que se cocine hasta que adquiera la consistencia de bolita blanda (ver pág. 180).

Retirar del fuego y batir vigorosamente hasta que la preparación se vuelva esponjosa y adquiera color crema.

Al momento de labrar el babaco, se le coloca un clavo de olor en un extremo y se le revuelca en azúcar granulado.

# Bizcochuelo



3 unidades

## Ingredientes

8 huevos enteros  
8 yemas de huevo  
1 libra de almidón de achira  
1 libra de azúcar impalpable  
1 naranja en jugo  
1 limón en jugo  
1 copa de aguardiente  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharada de anís

## Preparación

Batir las claras a punto de nieve. Agregar la mitad de la cantidad de azúcar y continuar batiendo. Luego, incorporar las yemas y el resto de azúcar; agregar el licor, los jugos de naranja y limón, el anís y polvo de hornear. Sin dejar de batir, añadir el almidón cernido que debe estar bien seco.

Vaciar la preparación hasta la mitad de los moldes, previamente engrasados y enharinados. Llevar al horno a una temperatura de 180 °C hasta que se doren.



**Para 3 bizcochuelos, la medida del molde debe ser de 20 cm por 10 cm.**

# Cocos



50 unidades

## Ingredientes

1 1/2 taza de coco rallado (1 coco)  
1 1/2 libra de azúcar  
1 taza de líquido, puede ser el agua de coco  
Canela molida

## Preparación

Llevar al fuego una paila con el agua y el azúcar; cuando empiece a espesar, agregar el coco rallado. Mover y cocinar hasta que adquiera punto de bola blanda.

Retirar del fuego y mezclar fuertemente con la ayuda de la batidora. Cuando se enfríe, armar los cocos de esta forma: hacer bolitas pequeñas de la masa de coco, luego cubrirlas con masa de manjar e ir revolcándolas en canela molida.

Este dulce es de cocción rápida, por lo que se debe tener cuidado.

# Cocadas



40 unidades

## Ingredientes

1 coco rallado  
1 ½ libra de azúcar  
1 taza de agua  
Colorantes vegetales para alimentos

## Preparación

Llevar al fuego una paila con el agua y el azúcar; en el momento que empiece a espesar un poco, agregar el coco rallado y cocinar hasta que adquiera la consistencia de bolita blanda. Retirar inmediatamente del fuego y dividir en porciones. Si desea hacer de colores, entonces poner en cada una un poco de colorante vegetal e ir batiendo y haciendo las cocadas.

Puede darles forma de bolita o tender en una fuente para cortar en rombos.

# Cocadas al horno



40 unidades

## Ingredientes

14 onzas de coco rallado  
2 huevos  
2 cucharadas colmadas de harina de trigo  
1 onza de azúcar  
1 cucharada de mantequilla  
Gotitas de esencia de vainilla  
Ralladura de limón, al gusto

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes perfectamente bien; poner en latas de hornear pequeñas porciones con una cucharita y llevar al horno precalentado a temperatura moderada de 180 °C hasta que se doren.

Retirar del horno y esperar que se enfríen antes de servir.

# Colación de pobre



15 unidades

## Ingredientes

4 tazas de maíz tostado  
2 libras de panela  
1 cucharadita de anís  
2 tazas de agua

## Preparación

Cortar la panela en pequeños pedazos y cocinar con 2 tazas de agua y anís. Cuando llegue a punto de bolita blanda, batir y, al mismo tiempo, añadir el maíz tostado. Continuar batiendo hasta que todo se mezcle bien.

Hacer bolas de 4 cm de diámetro, o puede dejar que se sequen sobre una bandeja engrasada en forma desmenuzada.

# Cortados de guayaba



40 unidades

## Ingredientes

2 tazas de puré de guayaba  
2 tazas de azúcar

## Preparación del puré

Cocinar las guayabas con agua suficiente hasta que estén suaves, licuar con el agua de cocción para obtener un puré espeso y después cernir.

## Preparación de los cortados

Llevar a fuego una paila amplia, poner en esta las 2 tazas de puré con 2 tazas de azúcar, mover constantemente hasta que adquiera la consistencia de bolita blanda.

Sacar en una fuente y, cuando se enfríe, cortar en rectángulos. Una vez elaborados, se revuelcan en azúcar.





## Ingredientes

1 libra y 4 onzas de harina de maíz blanco, más o menos  
1 libra de panela  
1 cucharada de bicarbonato  
1 huevo  
1 cucharada de anís  
1 taza de agua

## Preparación

La víspera, preparar la miel de panela con 1 taza de agua y el anís hasta lograr una consistencia un poco espesa.

El día de la preparación, mezclar la miel con el huevo, batir fuerte hasta que la consistencia sea esponjosa. Agregar una pequeña cantidad de harina de maíz, previamente mezclada con bicarbonato; luego, añadir el resto, poco a poco, hasta formar una masa de consistencia suave.

Para elaborar los delicados, es necesario untar las manos con manteca para que no se pegue la masa y formar rosquitas o tortillas de 3 cm de diámetro.

Poner en latas engrasadas y llevar al horno a temperatura moderada.



**Al salir del horno tienen una textura dura, pero al día siguiente se suavizan, para esto se deben guardar destapados.**

## Ingredientes

### Masa

2 ½ libras de harina de maíz blanco, más o menos  
1 libra de azúcar  
½ libra de manteca de chanco  
4 huevos  
½ libra de harina de trigo  
1 cucharada de amoníaco  
1 huevo para abrillantar

### Condumio

1 libra de quesillo o queso  
1 taza de panela raspada

## Preparación de la masa

Batir la manteca y el azúcar, utilizando 1 cuchara de madera o la batidora. Agregar los huevos de uno en uno, sin dejar de batir, incorporar la harina de trigo mezclada con el amoníaco. Luego, poco a poco, añadir la harina de maíz hasta que adquiera una consistencia suave.

## Preparación del condumio

Mezclar la panela con el queso o quesillo desmenuzado.

## Armado de las empanadas

Hacer bolitas pequeñas con la masa, aplanar con los dedos y colocar un poco de condumio, luego cerrar con un tenedor. Las empanadas no deben medir más de 3 cm.

Colocar en latas de hornear, abrillantar con el huevo batido y llevar al horno a temperatura de 200 °C hasta que se doren.



## Ingredientes

2 libras de camote cocido y molido

1 1/2 libra de azúcar

1 taza de jugo de naranjilla

Agua suficiente

## Preparación

Cocinar el camote en agua suficiente, luego licuar para formar una colada suelta. Poner en una paila al fuego y agregar el jugo de naranjilla, y el azúcar; mover constantemente y cocinar hasta que adquiera punto de bolita blanda.

Agregar un poco de colorante vegetal rojo. Retirar del fuego y batir fuertemente hasta que cambie de color y su consistencia quede esponjosa.

Armar las frutillas con relleno de dulce de babaco. Enseguida revolcar en azúcar.

# Galletas de maíz blanco



## Ingredientes

2 libras de harina de maíz blanco, más o menos

1 libra de harina de trigo

1 libra de azúcar

1/2 libra de manteca de chancho

4 huevos

1 cucharada de amoníaco

## Preparación

Batir fuerte el azúcar con la manteca. Agregar los huevos de uno en uno, continuar batiendo. Poner el amoníaco y la harina de trigo; luego, agregar la harina de maíz hasta formar una masa compacta.

Armar las galletas un poco altas, como pancitos de 2 cm de diámetro ya que en el horno se extienden. Llevar al horno a una temperatura de 180 °C hasta que se doren.

## Ingredientes

### Masa

Masa de pasta de fideo hecha con 4 huevos (ver pág. 63)

Aceite para freír

Azúcar impalpable

### Manjar

1 libra de azúcar

1 ½ litro de leche

½ cucharada de mantequilla

1 cucharada de maicena

Una raja de canela

## Preparación de la masa

Extender la masa y dejar de 2 mm de espesor, cortar en cuadrados (3 cm por 3 cm) y cerrar las puntas opuestas. Una vez que todos estén formados, freír en aceite suficiente, retirar en un colador y escurrir el aceite.

Cuando estén fríos, rellenarlos de lado a lado con el manjar y revolverlos en azúcar impalpable.

## Preparación del manjar

Llevar al fuego una paila con la leche; en el momento que hierva, poner canela, mantequilla y azúcar, removiendo constantemente con cuchara de madera. Mientras dura la cocción, añadir la maicena disuelta en un poquito de leche fría. Remover desde el fondo hasta que se empiece a ver el fondo de la paila. Retirar del fuego y esperar que enfríe.

Para emplear como relleno, es mejor preparar el manjar la víspera. En cuanto se enfríe, comprobar su punto. En caso de que esté muy flojo, llevar nuevamente al fuego y secarlo.

# Hojuelas enconfitadas

## Ingredientes

Masa para fideos con 4 huevos (ver pág. 63)


Aceite para freír

Almíbar con 1 libra de azúcar y 1 taza de agua (ver pág. 183)

## Preparación

Extender la masa hasta dejarla de 2 mm de espesor, luego cortar pedazos en forma de hojas, de unos 6 cm de largo por 4 cm de ancho. Freír inmediatamente en suficiente aceite; cuando estén frías proceder a enconfitar, de una en una.

# Huevos de faltriguera

 300 unidades

## Ingredientes

### Masa

2 libras de maní  
4 libras de azúcar  
6 tazas de agua  
1 limón para clarificar

### Cobertura

2 libras de azúcar  
2 tazas de agua  
1 cucharita de glucosa

## Preparación

Tostar 1 libra de maní y pelar; cocinar en agua suficiente la otra libra de maní hasta que la corteza esté suave y se pueda pelar. Luego, licuar todo el maní con un poco de agua.

En una paila, poner 4 tazas de agua y 4 libras de azúcar, llevar al fuego y cocinar por 15 minutos. Agregar el jugo de 1 limón para clarificar la miel, retirar la espuma de color oscuro que suele formarse.

Por último, añadir el maní disuelto en 2 tazas de agua, mover constantemente hasta que coja el punto de bolita blanda.

Retirar del fuego, batir fuertemente hasta que blanquee y se vuelva una masa manejable. Labrar los dulces cuando la masa esté fría y formar huevitos de 2 cm de largo.

Finalmente, enconfitar con almíbar blanqueador (ver pág. 183).

# Manjar de leche

## Ingredientes

1 libra de azúcar  
1 ½ litro de leche  
½ cuchara de mantequilla  
1 cuchara de maicena  
Una raja de canela

## Preparación

Llevar al fuego una paila con la leche; en el momento que hierva, poner canela, mantequilla y azúcar, removiendo constantemente con cuchara de madera. Mientras dura la cocción, añadir la maicena disuelta en un poquito de leche fría. Remover desde el fondo hasta que se empiece a ver el fondo de la paila. Retirar del fuego y esperar que enfríe.

Para emplear como relleno, es mejor preparar el manjar la víspera. En cuanto se enfríe, comprobar su punto. En caso de que esté muy flojo, llevar nuevamente al fuego y secarlo.

# Manjar para trabajar diferentes figuras

---

## Ingredientes

1 ½ litro de leche  
3 libras de azúcar  
6 onzas de arroz cocido y licuado  
1 pedazo de canela

## Preparación

Primero, cocinar perfectamente el arroz y licuar. Luego, poner al fuego una paila con la leche y, en el momento que hierva, agregar el azúcar y la canela. Mover constantemente con la cuchara de madera, hasta que tome la consistencia de bolita blanda.

Retirar del fuego y batir con cuchara de madera o batidora hasta que la preparación se vuelva blanca y esponjosa.



**Con este manjar se puede elaborar duraznos, nueces, guineos, frutitas, monjitas. Con variaciones en el condumio y en los vegetales para dar el color correspondiente.**

# Manjar negro

---

## Ingredientes

3 litros de leche  
2 libras de panela  
1 pedazo de canela  
4 onzas de arroz cocido y licuado

## Preparación

En una paila, hervir la leche con la canela, luego agregar la panela en pedazos. Dejar que espese un poco y poner el arroz; mover constantemente.

Retirar del fuego cuando al mover se vea el asiento de la paila.



**En caso de que la leche se cuaje, licuarlo nuevamente y volver al fuego. Antiguamente era costumbre vender platitos de barro con manjar negro en los que máximo cabía una cucharada de dulce.**

## Ingredientes

1 libra de costras (pan)  
3 litros de leche  
6 libras de azúcar  
1 pedazo de canela  
1 cucharada de clavo de olor molido  
6 yemas de huevo  
Colorantes vegetales para alimentos

## Preparación

Con anticipación, remojar las costras en leche suficiente. Poner al fuego una paila con el pan remojado y licuado, con el resto de la leche, canela, el clavo de olor molido y azúcar. Hacer el dulce removiendo constantemente hasta que adquiera el punto de bolita blanda (ver pág.180).

Retirar del fuego y batir fuertemente; al mismo tiempo, agregar las yemas de huevo.

Al día siguiente, labrar las manzanitas y colocar 1 clavo de olor en su extremo. Se les da un toque de color con un pincel, usando los colorantes vegetales para alimentos.

# Masa de nueces

## Ingredientes


1 libra de nueces molidas  
1 ½ libra de azúcar  
1 cucharada de glucosa  
1 copa de coñac  
1 cucharada de limón  
1 taza de agua

## Preparación

En una cacerola, poner el azúcar con el agua y la glucosa. Hervir hasta que adquiera el punto de bolita dura (ver pág. 180). Retirar del fuego y agregar el coñac, la harina de nueces, el limón y batir fuertemente hasta que se enfríe, para amasar.

Elaborar las nueces o también extender en una superficie engrasada para luego cortar en la forma deseada.

# Naranjas

 120 unidades

## Ingredientes

Ralladura de 3 naranjas  
2 tazas de jugo de naranjilla  
3 libras de azúcar  
1 ½ libra de zanahoria  
1 ½ tazas de agua


## Preparación

Pelar y rallar las zanahorias, luego lavarlas hasta que el agua se vea limpia.

En una paila, poner el agua, azúcar, la zanahoria y el jugo de naranjilla, y llevar al fuego. Dejar que espese sin parar de mover hasta que adquiera consistencia de bolita blanda, entonces agregar la ralladura de naranja y retirar del fuego. Batir fuertemente, si es necesario; si la masa está muy dura puede pasarla por el molino.

Elaborar las naranjitas de 1,5 cm de diámetro. Poner en un extremo 1 clavo de olor y revolverlas en azúcar normal.

# Nogada

 120 unidades

## Ingredientes

200 toctes  
3 libras de panela  
2 huevos  
1 libra de harina de máchica de cebada  
3 tazas de agua

## Preparación

Hacer miel con panela y agua; dejar que espese hasta que coja punto de bolita dura. Inmediatamente batir e incorporar los toctes y los huevos.

Por último, en una mesa, extender la mitad de la máchica, poner la miel sobre esta, luego cubrir con la otra mitad de máchica, aplastando con las manos hasta dejar de 1,5 cm de alto.

Cortar en forma de cocadas.





## Ingredientes

4 huevos  
1 taza de harina de trigo  
4 onzas de manteca de chanco  
¼ de cucharita de sal

## Preparación

Poner en una cacerola 1 taza de agua, manteca, sal, llevar al fuego y, en el momento que ha soltado el hervor, agregar la harina, revolver rápidamente y cocinar unos 12 minutos más, siempre removiendo con 1 cuchara de madera.

Retirar del fuego y enfriar un poco para añadir los huevos, de uno en uno, restregando con la mano cada vez que se agrega uno; o, trabajar con la batidora eléctrica, hasta formar una masa muy suave y homogénea.

Poner la preparación en las latas de hornear por cucharitas, o con una manga gruesa para decorar, a una distancia de 4 cm una de otra y llevar al horno a una temperatura de 200 °C hasta que se doren y queden crocantes.

Una vez frías, enconfitarlas con miel, hecha con 1 libra de azúcar y 1 taza de agua (ver pág. 183).



## Ingredientes

3 litros de leche  
3 libras de azúcar  
3 onzas de harina de maíz  
1 cucharada de mantequilla  
½ cucharadita de esencia de vainilla  
Canela

## Preparación


En una paila, poner la leche (reservar 2 tazas), el azúcar y una raja de canela. Llevar al fuego hasta que hierva.

Mezclar las 2 tazas de leche restante con la harina de maíz e incorporar a la mezcla anterior, al igual que la mantequilla y la esencia de vainilla.

Cocinar a fuego lento sin dejar de mover hasta que espese y se vea el fondo de la paila y adquiera la consistencia de bolita dura.

Retirar del fuego y batir fuerte hasta que blanquee. Finalmente, vaciar en una fuente engrasada con mantequilla y, luego de 2 días, cortar en forma de rectángulo de 5 cm de largo por 2 cm de ancho.

# Planchados de panela

 40 unidades

## Ingredientes


2 libras de panela  
2 tazas de agua  
½ libra de maní tostado o toctes  
1 cucharadita de anís de Castilla  
1 huevo  
1 hoja de higo

## Preparación

Cocinar la panela en pedazos pequeños con el agua, el anís y la hoja de higo hasta lograr consistencia de bolita blanda. Luego, retirar del fuego batiendo fuerte, poner 1 huevo y los toctes o maní tostado y triturado. Extender con un bolillo engrasado hasta dejar de 1 cm de espesor.

Por último, cuando enfríe, cortar en rectángulos pequeños.

# Puca ñahuis o rosadas

 100 unidades

## Ingredientes

2 libras de harina de trigo  
2 libras de harina de maíz, más o menos  
1 libra de azúcar  
½ libra de manteca de choncho  
5 huevos  
1 cucharada de amoníaco  
½ cucharadita de colorante vegetal rojo  
½ cucharadita de esencia de vainilla

## Preparación

Batir la manteca y el azúcar. Aparte, batir los huevos como para rompopo y mezclar con la preparación anterior; agregar la esencia de vainilla, el amoníaco, colorante y la harina de trigo. Luego, poco a poco, ir incorporando la harina de maíz hasta formar una masa suave.

Hacer bolitas y aplastarlas un poco. Colocar en latas y llevar al horno a una temperatura de 180 °C hasta que estén un poco duras.

## Ingredientes

### Condumio

14 yemas de huevo  
½ libra de queso cremoso (ya desaguado)  
½ libra de azúcar impalpable  
10 onzas de almidón de achira o de papa muy seco

### Masa base

1 libra de harina de trigo  
6 onzas de mantequilla o manteca de chanco  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de limón  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 yema de huevo  
Agua suficiente

## Preparación del condumio

Primero, hay que preparar el queso: desaguar por un día, cambiando el agua 3 veces. Luego, prensar para eliminar todo el líquido y, una vez que esté completamente seco, moler y agregar sal suficiente (una libra de queso se reduce a la mitad).

Una vez listo el queso, batir las yemas como para rompope, agregar el azúcar, continuar batiendo mientras se añade el almidón cernido y, al último, el queso molido. Es mejor preparar el condumio la víspera de armar las quesadillas.

## Preparación de la masa base

En un pozuelo, poner media taza de agua fría, sal, azúcar y limón. Agregar la manteca o mantequilla, el polvo de hornear, la yema de huevo y la harina. Si la masa resulta dura, suavizar con agua fría suficiente.

## Armado de las quesadillas

Extender con un bolillo la masa base, que quede fina como un papel; se puede trabajar en la laminadora. Luego cortar redondeles con un molde del tamaño que se desee, puede ser hasta 12 cm de diámetro o más pequeños. En el centro, colocar con 1 cuchara el condumio y doblar la masa en 5 partes, de manera que resulten pentágonos. Colocar en latas sobre papel y llevar al horno a una temperatura de 180 °C hasta que se vea el condumio cuajado.

Retirar del horno y, cuando se enfríen, espolvorear azúcar impalpable en cada quesadilla.

## Ingredientes

### Condumio

3 libras de papas cocidas al vapor  
8 yemas de huevo  
1 libra de azúcar impalpable  
2 onzas de mantequilla  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
12 onzas de queso cremoso, bien seco y molido  
1 cucharadita de polvo de hornear

### Masa base

1 libra de harina de trigo  
3 onzas de mantequilla  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Agua fría suficiente

## Preparación del condumio

Batir las yemas de una en una, con cuchara de madera o en la batidora, agregando poco a poco el azúcar y la mantequilla. Cuando la preparación esté cremosa, incorporar poco a poco el queso sin dejar de batir. Al último, mezclar con las papas molidas, la esencia de vainilla y el polvo de hornear. Mezclar todo perfectamente hasta que la preparación quede espumosa y consistente.

## Preparación de la masa base

Hacer una masa suave con todos los ingredientes. El agua debe ponerse poco a poco, hasta que coja consistencia.

## Armado de las quesadillas

Extender la masa muy fina, cortar en redondeles, más o menos de 5 cm de diámetro, poner en el centro 1 cucharadita de condumio y doblar la masa hacia adentro en 5 partes.

Llevar al horno a 180 °C y cuando estén un poquito doradas, retirarlas. Enfriar y espolvorear azúcar impalpable.

## Ingredientes

### Condumio

1 libra de queso cremoso y seco  
15 yemas de huevo  
1 libra de azúcar impalpable  
½ libra de harina de trigo  
7 onzas de maicena  
2 cucharitas de polvo de hornear  
4 onzas de mantequilla

### Masa base

1 libra de harina de trigo  
6 onzas de mantequilla o manteca de chanco  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de limón  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 yema de huevo  
Agua suficiente

## Preparación del condumio

Batir la mantequilla, el queso, azúcar impalpable, adicionar las yemas poco a poco. Cuando esté bien batido todo, poner el polvo de hornear y la harina, volver a batir bien y dejar que repose 24 horas.

## Preparación de la masa

Hacer una masa suave con todos los ingredientes. El agua debe ponerse poco a poco, hasta que coja consistencia.

Para armar las quesadillas, ver pág. 200.

## Ingredientes

1 litro de leche  
1 cucharada de mantequilla  
3 onzas de arroz bien cocido y licuado con un poquito de agua  
1 libra y 4 onzas de azúcar  
1 pedazo de canela  
Hostias suficientes  
Azúcar impalpable, cantidad suficiente

## Preparación

Poner en una paila la leche y llevar al fuego, en el momento que rompe el hervor poner la canela, mantequilla y el azúcar. Dejar que se cocine un poco.

Mezclar con el arroz cocido y licuado y continuar con la cocción a fuego lento, moviendo constantemente hasta que se vea el fondo de la paila y la consistencia sea de bolita dura.

Retirar del fuego y batir fuertemente. Cuando esté completamente frío, poner en cada hostia un poquito de este manjar y tapar con otra, de tal manera que dé el aspecto de quesitos pequeños.

Por último, revolverlos en azúcar impalpable.



## Ingredientes

1 libra de harina de trigo  
1/2 libra de manteca de chanco  
12 huevos  
1 litro de agua  
2 libras de azúcar, para  
enconfitar

## Preparación

Poner una paila al fuego con el agua y la manteca, cuando hierva vaciar toda la harina y cocinar unos 5 minutos.

Retirar del fuego, pasar a una batea y, una vez que la masa enfríe, agregar los huevos de uno en uno restregando fuerte hasta formar una mezcla bastante suelta (puede usarse también la batidora eléctrica), la misma que se pondrá en una manga de repostería para formar roscas directamente sobre las latas de hornear. Luego, llevarlas al horno a temperatura de 200 °C hasta que se doren.

Después de retirar del horno, enconfitar con miel (ver pág.183).



## Ingredientes

10 huevos  
20 yemas de huevo  
1 huevo para abrillantar  
10 onzas de azúcar impalpable  
1 cucharada de levadura granulada  
½ libra de manteca  
½ taza de aguardiente  
1 cucharada de anís  
3 libras de harina de trigo, más o menos  
2 cucharadas de ajonjolí  
1 cucharada de polvo de hornear

## Preparación

Batir las claras y agregar de una en una todas las yemas, el azúcar, aguardiente, anís, ajonjolí y la manteca desleída y caliente. Entrevarar todo y, por último, incorporar poco a poco la harina con el polvo de hornear hasta formar una masa pegajosa. Trabajar fuertemente, golpeándola una y otra vez hasta que se torne manejable y muy suave (puede usarse la batidora eléctrica).

Para formar las rosas, proceder a dividir la masa en cordones de 1,5 cm de espesor por 10 cm de largo. Luego, hacer las rosas cerrando el círculo.

Poner una paila al fuego con agua suficiente y cuando está en ebullición, colocar las rosas poco a poco y retirar con una espumadera en el momento que flotan. Poner en un cedazo para escurrir el agua, luego se las acomoda en una mesa sobre un mantel, durante 24 horas.

Al día siguiente colocar en las latas de horno y pintarlas con el huevo previamente batido.

Llevarlas al horno a una temperatura de 200 °C hasta que se doren.



## Ingredientes

### Masa

1 ½ libra de harina de trigo  
6 onzas de azúcar  
1 cucharada de manteca de  
chanco  
2 huevos  
1 onza de amoníaco  
2 tazas de leche fría

### Para enconfitar

2 libras de azúcar  
2 tazas de agua  
1 cucharada de glucosa


## Preparación

Mezclar la harina con los huevos, la manteca, el azúcar y amoníaco. Poner poco a poco la leche mientras se trabaja, hasta que adquiera consistencia suave y manejable.

Extender la masa y cortar tiritas a las que se les da forma de cordones de 1 cm de diámetro por 15 cm de largo; cerrar los cordones en forma de rosca. Se pueden hacer más grandes o más pequeñas, al gusto de cada persona. Colocarlas en latas de hornear un tanto separadas ya que tienden a crecer con el calor.

Llevar al horno a temperatura de 200 °C y retirarlas cuando estén duritas, no muy doradas. Después que se enfríen, proceder a enconfitarlas (ver pág. 183).

# Suspiros de monja

 80 unidades

## Ingredientes

7 claras de huevo  
1 libra de azúcar  
1 cucharada de jugo de limón  
Colorantes vegetales, si desea

## Preparación

Dejar reposar las claras de 3 a 5 días al ambiente. Luego, mezclar con el azúcar, poner el limón y batir fuertemente hasta que tome consistencia.

Si desea agregar el colorante, hacerlo mientras se bate la mezcla.

Colocar, en latas de hornear, pequeñas porciones con una cuchara o una manga de repostería. Llevar al horno a la temperatura de 100 °C, con la puerta un poco abierta, hasta que los suspiros estén duros.

Para retirarlos de las latas del horno, esperar que se enfríen y, al sacudir un poco la lata, ellos mismos se desprenden.



## Ingredientes

½ libra de miel de abeja

1 libra de azúcar

1 libra de nueces, toctes o maní  
triturados un poco

2 claras de huevo

Hostias grandes suficientes

## Preparación

Batir las claras de huevo a punto de nieve.

Llevar al fuego el azúcar con 1 taza de agua, cocinar hasta que adquiera el punto de bolita. Agregar la miel de abejas y continuar la cocción hasta que adquiera la consistencia de caramelo quebradizo.

Poner de inmediato esta miel sobre las claras batidas, sin dejar de batir fuerte, hasta que empiece a bajar la temperatura; entonces, incorporar nueces, toctes o maní picados. En una fuente, hacer una capa con hostias, vaciar sobre esta la preparación, extender hasta una altura de 1 o 2 cm y cubrir con otra capa de hostias.

Cuando la preparación esté fría, cortar en pedazos del tamaño que desee.

El secreto de esta preparación está en batir fuerte las claras de huevo con la miel.







# Chichas y bebidas

# Chicha de arroz

---

## Ingredientes

2 libras de arroz blanco  
1 babaco grande o 2 medianos  
1 piña  
8 naranjillas  
4 chamburos  
1 raja de canela  
1 cucharadita de clavos de olor  
4 ishpingos  
1 cucharada de pimienta dulce  
12 litros de agua  
Azúcar suficiente

## Preparación

Remojar el arroz por 2 días en agua, hasta que le cubra. El día de la preparación de la chicha, hervir el agua con la corteza de piña, las naranjillas cortadas en 4 partes, los chamburos partidos por la mitad, la canela, el clavo de olor, los ishpingos y la pimienta de dulce. Una vez cocinada esta agua, retirar del fuego y dejar enfriar.

Aparte, en un recipiente amplio, poner el agua de olores completamente fría; sobre ella, agregar el babaco pelado y picado finito, sin la pulpa, al igual que la piña picada y el arroz crudo y licuado; entreverar perfectamente con cucharón de madera, luego dejar que repose.

Si desea que fermente pronto, dejar destapado; de lo contrario, tapar. En el momento de servir, cernir y endulzar. Para evitar que siga fermentando, conservar refrigerada.

# Chicha huevona

---

## Ingredientes

½ litro de chicha de jora  
1 huevo  
1 naranjilla  
Azúcar al gusto  
Aguardiente al gusto

## Preparación

Batir en licuadora la chicha de jora (ver pág. 213), el huevo y las naranjilla. Si desea, puede agregar azúcar y aguardiente, al gusto.

Antes se batía con el antecesor de la licuadora, el llamado “molinillo”.



Es curioso saber que nuestros antepasados tomaban esta preparación en los *chuchaquis* y la llamaban “resucita muertos”.



# Chicha de jora

---

## Ingredientes

6 litros de agua  
1 libra de jora  
1 ½ libra más o menos de miel de panela  
1 ramita de congona  
1 onza de levadura

## Preparación de la jora

Remojar la cantidad de maíz que deseé por 3 días. Escurrir y extender sobre una cama de hojas de achira. Cubrir con más hojas encima y colocar algún peso con el objeto de que permanezca sin movimiento durante 3 semanas.

Después de este tiempo, retirar el maíz germinado y, con mucho cuidado, secarlo al sol por algunos días.

Moler el maíz, no hace falta cernir. La jora puede guardarse por algún tiempo, como cualquier harina.

Actualmente, puede prepararse remojando el maíz por 3 días, luego colocarlo en una funda de plástico, cerrarla y dejarla unos 8 días, más o menos, en la refrigeradora, hasta que empiece a germinar. Retirarlo de la funda y proceder a secarlo, igual que el proceso anterior.

## Preparación de la chicha

Poner al fuego el agua con la congona, el momento que empieza a hervir agregar la jora disuelta en agua fría suficiente. Cocinar más o menos 30 minutos y pasar a tinaja de barro, el momento que se enfría, poner fermento. Puede ser 1 taza de sedimento de chicha anterior o 1 onza de levadura disuelta en un poco de la misma chicha tibia. Del siguiente al tercer día está lista para disfrutar.



**“Jora”- (Cañarismo) Malta de maíz. Léxico de vulgarismos azuayos (Alfonso Cordero Palacios, 1985).**

**-(Del quichuismo shura). Maíz germinado para hacer chicha. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**

# Chicha de jora con olores

---

## Ingredientes

1 libra de jora  
6 litros de agua  
3 ishpingos  
1 cucharadita de clavos de olor  
1 cucharadita de pimienta dulce  
3 chamburos  
1 raja de canela  
1 rama de hojas de naranja  
1 piña (su corteza)  
Miel de panela suficiente para endulzar  
Sedimento de chicha anterior o 1 onza de levadura  
1 ramita de congona

## Preparación

Hervir el agua con los ishpingos, clavos de olor, la pimienta dulce, las cáscaras de piña bien lavadas, hojas de naranja, los chamburos cortados por la mitad, la canela y congona.

Cocinar para que salga el aroma de los ingredientes, cernir, luego deshacer la jora en agua fría y agregarla al agua de olores; si hiciera falta más líquido, añadir agua suficiente. Hervir media hora más, retirar del fuego y colocar en una tinaja de barro. Esperar que se enfríe para poner el fermento: ½ de sedimento de chicha anterior o 1 onza de levadura disuelta en un poco de chicha tibia.

Esperar 1 o 2 días para que fermente y, al momento de servir, volver a cernir y endulzar con miel de panela.



**El sedimento de chicha de jora se puede hervir añadiendo más agua, para conseguir más chicha.**

# Champús

---

## Ingredientes

1 libra de harina de maíz blanco  
1 libra de maíz blanco pelado  
1 babaco grande o 2 medianos  
2 chamburos  
3 siglalones  
1 cucharada de clavos de olor  
1 cucharada de pimienta dulce  
1 raja de canela de 10 cm  
1 hoja de higo  
1 ramita de cedrón  
1 ramita de congona  
1 ramita de sachanís o 1  
cucharada de anís de Castilla  
Agua suficiente  
Miel de panela suficiente

## Preparación

Dos días antes de la preparación, remojar la harina con agua suficiente hasta que adquiriera consistencia de colada, dejar reposar en un lugar abrigado para que fermente un poco. También, poner en remojo el maíz pelado, luego quitar las cabecitas y los embriones (opcional).

El día que se vaya a preparar el champús, cocinar el maíz en agua suficiente y cernir (hacer mote pelado).

Hervir más o menos 3 litros de agua con la canela, el cedrón, la miel, congona, el sachanís, la hoja de higo, el clavo de olor, la pimienta dulce y los chamburos cortados por la mitad. Cernir y pasar a un recipiente amplio. Volver al fuego, agregar la harina remojada, cernida con más agua fría. Mover constantemente, agregar el mote y cerca de terminar la cocción añadir el babaco y los siglalones pelados y cortados en pedacitos finos.



## Ingredientes

1 libra de harina morada  
4 onzas de maicena  
1 libra de mortiño  
6 libras de azúcar, más o menos  
1 piña grande  
1 libra de mora  
10 naranjillas grandes  
2 libras de frutilla  
1 libra de pasa sin semilla  
½ onza de canela  
3 ishpingos  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 cucharada de clavo de olor  
1 cucharada de pimienta dulce  
1 rama de arrayán  
1 rama de laurel  
1 ramita de hoja de naranja  
1 ramita de hierbaluisa  
1 ramita de cedrón  
15 litros de agua

## Preparación

Remojar la harina morada con 2 días de anticipación. Aparte, hacer agua de olores con todos los ingredientes y las cáscaras de la piña, en 6 litros de agua; cocinar bien y cernir.


En esta agua, agregar la piña picada fina, las naranjillas, la mora y el mortiño, todos cocidos, licuados y cernidos. Luego incorporar la harina con más agua fría, pasando por un colador y el resto del agua, hasta completar los 15 litros.

Mientras hierve, poner el azúcar y probar hasta que el dulce esté a su gusto.

A continuación, agregar la maicena diluida en agua fría. Al último, poner las frutillas cortadas en cuadrados no muy finos. Cerca de retirar del fuego, añadir 1 cucharada de esencia de vainilla.

La consistencia debe resultar un tanto espesa.

# Leche guisada

 4 o 5 personas

## Ingredientes

1 litro de leche  
2 huevos  
1 cucharita de anís de Castilla  
Azúcar al gusto  
Esencia de vainilla  
Canela molida

## Preparación

Hervir la leche con el anís y el azúcar al gusto, reservando 1 taza de este líquido; luego, deshacer las yemas en la taza de leche reservada (o mejor licuar) y agregar a la preparación, moviendo sin parar, a fuego lento hasta que espese un poco. Retirar del fuego y poner unas 6 gotas de esencia de vainilla.

Servir en tazas o vasos y espolvorear en cada porción un poco de canela molida.

Se puede acompañar de galletas o pan de sal.

# Palapichi

---

## Ingredientes

1 libra de maíz para palapichi  
1 litro de leche  
Panela para endulzar a gusto  
Canela  
½ cucharada de anís estrellado

## Preparación

Cocinar el maíz para palapichi en agua suficiente con la canela y el anís estrellado, hasta que esté completamente suave; luego, añadir la leche y la panela para que continúe la cocción, controlar el dulce. Para retirar del fuego, quitar la canela.

➤ **“Palapichi” - n. Mazamorra dulce de maíz a medio moler. Diccionario quichua-español, español-quichua (Luis Cordero, 1968).**

# Pucha perro

---

## Ingredientes

2 tazas de capulíes  
10 duraznos  
2 cucharadas de maicena  
2 cucharaditas de clavo de olor  
1 ishpingo  
6 granos de pimienta dulce  
1 raja de canela  
Azúcar al gusto

## Preparación

Pelar los duraznos y picarlos en pedacitos finos. Poner al fuego 3 litros de agua con las cortezas de los durazno, la canela, el ishpingo, clavo de olor y la pimienta dulce. Cocinar hasta que salgan los olores, cernir y endulzar.

Volver al fuego y continuar la cocción con los capulíes sin pepa y los duraznos picados. En el momento en que las frutas estén cocinadas, deshacer la maicena en un poco de agua fría y añadir a la preparación. Cocinar hasta que espese y, si fuera necesario, poner un poco más de agua, ya que la consistencia no es muy espesa.

# Rosero

---

## Ingredientes

1 libra de maíz blanco pelado o morochillo  
1 libra de harina de maíz blanco cernida  
2 piñas picadas en cuadritos finos  
2 babacos grandes picados en cuadritos finos  
4 chamburos  
4 siglalones  
5 naranjillas  
1 pedazo grande de canela  
1 cucharada de pimienta dulce  
Esencia de vainilla  
Miel de 2 libras de azúcar

## Preparación

Con anticipación, dejar en remojo el maíz durante 2 días, luego cortarlo en tiritas con un cuchillo fino, con cuidado de sacar los embriones (también se puede hacer con morochillo). Cocinar y desaguar 3 veces, esto es: el momento que va a hervir, botar el agua, lavar y volver al fuego; luego continuar con la cocción hasta que esté muy suave.

Aparte, poner al fuego un recipiente con 6 litros de agua, un pedazo de canela, los chamburos, los siglalones y las naranjillas; cocinar bien, cernir y enfriar.

En otro recipiente, añadir 3 litros de agua, el resto de canela, pimienta dulce y, en el momento de hervir, añadir la harina de maíz disuelta en agua tibia, mover y hacer la colada.

Cocinar bien y cernir en un recipiente grande, en el que se va mezclando con el agua de olores. Agregar a la colada las frutas picadas, el maíz cocido o el morochillo y 1 cucharada de esencia de vainilla; luego, endulzar con azúcar hecho miel.

La consistencia es de colada no muy espesa y, si faltara líquido, poner agua hervida y fría; controlar el dulce.

Si se desea, decorar con pepitas de granada o chirimoya sin pepas. Además, según el gusto, se puede poner un poco de limón.

# Yaguana

---

## Ingredientes

1 babaco  
10 naranjillas grandes  
1 piña  
10 manzanas  
10 naranjas grandes  
10 limones  
1 cucharada de clavos de olor  
2 ishpingos  
1 raja de canela  
1/2 libra de almidón de achira o maicena, más o menos  
Agua suficiente  
1 rama de *sangorache*  
1 libra de mora (opcional)  
Azúcar suficiente

## Preparación

Poner en una olla 8 litros de agua, los ishpingos, la canela y los clavos de olor, las cáscaras de la piña, el sangorache y la mora; cocinar y luego cernir.

Aparte, cocinar las naranjillas, licuar con poca agua y cernir. Igual, partir las manzanas, cocinar, licuar, cernir y mezclar todo con el agua de olores.

Picar el babaco y la piña en cuadraditos pequeños y cocinar con los demás ingredientes.

Deshacer en agua fría el almidón de achira o maicena e incorporar a la preparación, a fin de que espese. Controlar el azúcar, según el gusto, mientras dura la cocción. Si hiciera falta, agregar un poco más de agua. Igualmente, si la consistencia estuviera floja, mientras dura la cocción se puede agregar un poco más de almidón o maicena, siempre disueltos en agua fría.

Agregar el jugo de naranja y limón cuando esté fría. La consistencia es de un jugo un poco espeso.



**“Sangorache” - (De quichua *sangurachi*). Planta nativa, se la conoce también como “amaranto”. Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay (2010).**









# Licores y mistelas

## Tertulia y licor: reminiscencias de tiempos pasados

En las familias de antaño fue de buen gusto elaborar licores, mistelas y vinos; por cierto, cada hogar tenía su particularidad, recetas que guardaban con gran sigilo, por constituir la característica de la casa.

Cualquier día era bueno para entablar una gran tertulia, en las célebres “visitas”, se reunían las familias para ejecutar música, poesía, para saber las últimas noticias y más “hablillas”. Mientras, circulaba la bandeja de plata con variadas copas: mistelas para las damas y “fuertes” para los caballeros. Todos degustaban elogiando los sabores y la transparencia de las preparaciones, que no eran para embriagarse, ¡no! tan solo para “entonarse”.

En estas reuniones el buen gusto y la cortesía exigía recitar coplas, que ponían la “chispa” por su originalidad e ingenio, al momento de saborear los licores, se decía así:

*Que remoje la garganta  
El caballero que canta  
Para la mujer hermosa,  
La mistela de nardo y rosa*

*Para mi negrita querida  
Mistela de capulí  
Para la suca ingrata  
Agua con harto ají.*

Y cuando la melancolía se hacía presente, siempre había alguien dispuesto a levantar el ánimo:

*Compadre, ¡tómese un trago! Y verá...  
Como las penas volando se van...*

O también la insinuación convincente:

*Señores, tómense un trago  
Que los diablos ya se han muerto,  
Beberemos tranquilos esta noche,  
Para madrugar al cielo...*

*Licor bendito  
Dulce tormento  
¿Qué haces afuera?  
Vente pa' dentro.*

Este recetario de licores ayudará a comprender hasta donde se extendía la culinaria azuaya, en la que una vez más se pone de manifiesto la creatividad de quienes vivieron en esta comarca de naturaleza tan prodigiosa, como consecuencia de la variedad de climas y la fertilidad de la tierra.

## Técnicas de preparación y proceso de filtración

Para todas las preparaciones, utilizar el aguardiente de caña, de buena calidad.

El aguardiente y los preparados deben guardarse solamente en frascos de cristal, nunca en recipientes plásticos. Para ello se deben esterilizar, hervirlos en agua sobre los 100 °C, mínimo 15 minutos, y dejar enfriar.

Para filtrar, se coloca el papel filtro, doblado en 4 partes, como un pañuelo; se le levanta una parte, a manera de solapa, sobre un embudo grande, que se acomoda encima de un frasco de cristal de boca ancha, donde se guardará la preparación.

Hay que tener paciencia, ya que a veces el proceso de filtración demora. El líquido cae por gotas, lo cual es un indicador de que la preparación ha resultado más transparente o pura. Si luego de haber guardado la preparación, se enturbia, es porque no estuvo bien filtrada en el paso anterior. En estos casos, es necesario volver a filtrar. Es importante efectuar la filtración, en un lugar que no haya movimiento.

Deben macerarse en un lugar oscuro, fresco y seco.

# Anisado

---

## Ingredientes

4 litros de aguardiente  
4 onzas de anís de Castilla  
4 onzas de anís estrellado  
1 libra de azúcar

## Preparación

Triturar las 2 clases de anís, mezclar con el azúcar y el aguardiente. Colocar esta preparación en un frasco de vidrio y dejar en reposo bien tapado mínimo 6 meses. Si desea puede enterrarlo.

Transcurrido este tiempo, se filtra y está listo para servir. Se sirve puro o en draque.

# Coctel de sedimento de vino de naranja

---

## Ingredientes

½ litro de sedimento  
½ litro de vino de naranja  
1 huevo

## Preparación

Poner todos los ingredientes en la licuadora hasta que estén bien batidos y servir. Si desea, batir con cubitos de hielo.

Para preparar el vino de naranja, y obtener su sedimento, (ver pág. 236).

# Delicia de café

---

## Ingredientes

1 litro de néctar de leche  
½ taza de esencia de café,  
preferible pasado por filtro de  
tela

## Preparación

Mezclar el néctar de leche con el café, poner en frasco de vidrio y dejar que repose 30 días. Luego filtrar hasta que la preparación esté transparente.

# Drake

---

## Ingredientes

1 litro de agua  
4 naranjillas grandes,  
maduras y bien lavadas  
1 raja de canela  
½ de azúcar  
1 rama de sangorache o  
ataco (amaranto)  
Aguardiente al gusto

## Preparación

Hervir el agua con las naranjillas, la canela y el azúcar hasta que las naranjillas estén completamente suaves. Cernir y volver al fuego. Si se desea dar color, añadir sangorache. Poner en copas “draqueras”, un poco de aguardiente, y añadir encima el agua de naranjilla muy caliente.

También se hace draque con agua de guayaba, reemplazando a la naranjilla.

## Gloriado

Cuando quiere preparar el gloriado, poner en un vasito primero el agua de naranjilla, y añadir una pequeña cantidad de aguardiente.



**“Un draque para el nacimiento, un draque cuando alguien muere”, decían los azuayos. Este licor es perfecto para cualquier acontecimiento: gusto, susto o frío.**

**El nombre nació en memoria del pirata Sir Francis Drake (1540-1596), quien mezclaba agua de frutas con miel y aguardiente de caña.**



# Fuerte de pasas

---

## Ingredientes

1 libra de pasas  
5 litros de aguardiente  
2 onzas de anís de Castilla  
1 libra de azúcar

## Preparación

Cortar las pasas por la mitad, poner en el aguardiente con el anís y el azúcar. Colocar esta mezcla en un frasco de vidrio bien tapado y dejar en maceración mínimo 3 meses.

Después de este tiempo, filtrar. Está listo para servirse.

# Huevada

---

## Ingredientes

3 litros de leche entera  
2 libras de azúcar  
12 huevos  
2 cucharadas de anís estrellado  
2 onzas de canela  
½ litro de aguardiente de buena calidad (más o menos)

## Preparación

Hervir la leche con la canela y el anís estrellado, luego agregar poco a poco el azúcar y continuar la cocción por 45 minutos moviendo constantemente.

Batir los huevos como para rompopo, añadir la leche cernida y fría. Llevar nuevamente al fuego moviendo continuamente y en el momento que empieza a hervir apagar el fuego y continuar moviendo.

Cuando esté completamente frío, adicionar el aguardiente al gusto. Finalmente, licuar y cernir en un colador.

# Licor de mandarina

---

## Ingredientes

### Primera parte

1 taza de cortezas de mandarinas picadas  
1 taza de jugo de mandarina  
1 raja de canela  
1 litro de aguardiente

### Segunda parte

1 litro de leche  
1 libra de azúcar

## Preparación primera parte

Poner todos los ingredientes a macerar en un frasco de vidrio, dejar reposar por lo menos 1 mes y cernir.

## Preparación segunda parte

Hervir el azúcar con la leche, hasta que se deshaga, retirar del fuego y enfriar. Luego mezclar con el aguardiente y macerar por 15 días, tapado y agitando todos los días, por último, filtrar hasta que la preparación resulte clara.

# Licor de mora

---

## Ingredientes

### Primera parte

1 libra de mora  
1 litro de aguardiente

### Segunda parte

2 libras y 4 onzas de azúcar  
1 taza de agua

## Preparación primera parte

Mezclar las moras con el aguardiente en un frasco de vidrio, dejar reposar mínimo 15 días.

## Preparación segunda parte

Transcurrido el tiempo necesario para la maceración de la mora, hacer una miel espesa con todo el azúcar y 1 taza de agua; enfriar, cernir el aguardiente y mezclar con el almíbar para filtrar enseguida, una y otra vez, hasta que la preparación resulte transparente.

# Mapanagua

---

## Ingredientes

Guarapo  
Aguardiente  
Jugo de limón

## Preparación

Se acostumbra disfrutar en los lugares de molienda de caña de azúcar. El mapanagua es una mezcla de guarapo con un toque de aguardiente y jugo de limón.



Es el coctel criollo, “muy sabroso pero peligroso”, como decían los azuayos. Hay que tomar con cautela porque “chuma”.

# Mistela de almendras

---

## Ingredientes

### Primera parte

½ libra de almendras  
1 litro de aguardiente  
1 limón  
1 ½ litro de leche

### Primera parte

1 litro de agua  
2 ½ libras de azúcar

## Preparación primera parte

Poner en un frasco de vidrio el aguardiente y el limón cortado en 4 partes, durante 5 días. Esta mezcla se debe agitar 2 veces al día. Transcurrido este tiempo, cernir el aguardiente y juntar con las almendras trituradas y la leche hervida y fría. Dejar así en maceración, durante 1 mes, en un frasco bien tapado.

## Preparación segunda parte

Hacer una miel espesa con el agua y el azúcar, dejar que se enfríe para mezclar con el aguardiente, previamente cernido. Filtrar una y otra vez hasta que la preparación resulte transparente.

# Mistela de cacao

---

## Ingredientes

### Primera parte

2 libras de cacao tostado y triturado

2 litros de aguardiente

1 raja de canela

1 cucharada de esencia de vainilla

4 onzas de azúcar

### Segunda parte

4 libras 4 onzas de azúcar

2 tazas de agua

2 litros de leche

1 limón

## Preparación primera parte

Poner el cacao en el aguardiente; añadir el azúcar, la canela y esencia de vainilla en un frasco de vidrio de boca ancha y dejar que maceren mínimo 1 mes.

## Preparación segunda parte

Transcurrido el tiempo de maceración, cernir. Aparte, hacer miel espesa con el agua y azúcar, poner en la miel el jugo de limón. Cuando el la miel esté fría, agregar la leche y el aguardiente. Por último, filtrar las veces que sea necesario, hasta obtener la mistela transparente.

# Mistela de capulí

---

## Ingredientes

### Primera parte

1 libra de capulí (sin pepa)

2 litros de aguardiente

### Segunda parte

1 libra de azúcar

1 taza de agua

1 litro de leche

## Preparación primera parte

Es indispensable quitar las pepas de los capulíes para mezclar con el aguardiente; dejar que repose 1 mes en 1 frasco de cristal.

## Preparación segunda parte

Después de que haya reposado, hacer una miel espesa con el agua, la leche y el azúcar; mezclar con el aguardiente cernido y filtrar hasta que la preparación resulte transparente.

# Mistela de mango

---

## Ingredientes

### Primera parte

6 mangos grandes, maduros  
2 litros de aguardiente  
4 onzas de azúcar

### Segunda parte

2 libras de azúcar  
2 tazas de agua  
2 tazas de leche

## Preparación primera parte

Cortar los mangos en rodajas, luego juntarlos con el aguardiente, poner azúcar y guardar en un frasco de vidrio para que macere durante un mes.

## Preparación segunda parte

Transcurrido el tiempo de maceración, hacer una miel espesa; cuando esté fría, entreverar con la leche y el aguardiente cernido.

Entreverar bien y filtrar, una y otra vez, hasta que la preparación resulte transparente.

# Mistela de menta

---

## Ingredientes

### Primera parte

1 ½ litro de aguardiente  
1 ½ tazas de hojitas de menta picadas  
1 limón grande

### Segunda parte

2 ½ libras de azúcar  
1 taza de leche  
2 litros de agua

## Preparación primera parte

Poner en un frasco de cristal el aguardiente, la menta y el limón cortado en rodajas. Dejar en maceración durante 1 mes bien tapado y agitando todos los días.

## Preparación segunda parte

Transcurrido el mes, cernir el aguardiente. Preparar un almíbar bastante espeso con azúcar, agua y leche. Retirar del fuego y, en el momento que esté completamente frío, mezclar con el aguardiente.

Filtrar de inmediato, las veces que sean necesarias, hasta que la preparación resulte transparente.

# Mistela de higo

---

## Ingredientes

### Primera parte

6 hojas de higo  
1 litro de aguardiente  
1 raja de canela  
Corteza de limón

### Segunda parte

1 litro de leche  
1 libra de azúcar

### Preparación primera parte

Picar las hojas de higo y macerarlas con el aguardiente y la canela, en un frasco de vidrio, por 15 días.

### Preparación segunda parte

Luego de haber macerado, llevar a fuego el azúcar con la leche, hervir por 5 minutos y retirar del fuego. Enfriar aventando para que no se formen natas. Cuando la preparación esté fría, mezclar con el aguardiente cernido y dejar que macere 15 días más, agitando 2 veces al día.

Transcurrido este tiempo, filtrar las veces que sean necesarias, hasta que la preparación resulte transparente.

# Néctar de leche

---

## Ingredientes

### Primera parte

1 litro de aguardiente  
1 limón grande

### Segunda parte

1 litro de leche  
1 raja de canela  
14 onzas de azúcar  
¼ de cucharadita de nuez  
moscada  
1 cucharada de esencia de  
vainilla

## Preparación primera parte

Cortar en rodajas el limón lavado y secado, y retirar las pepas; colocar las rodajas en un frasco de boca ancha con el aguardiente, tapar y dejar durante 4 días, agitando 2 veces por día.

## Preparación segunda parte

Transcurridos los 4 días, poner la leche al fuego, el momento que rompa el hervor, añadir la canela, el azúcar, la esencia de vainilla y cocinar, sin dejar de mover, por 5 minutos. Retirar del fuego, añadir nuez moscada y aventar hasta que se enfríe, a fin de que no se formen natas.

Una vez que esta preparación esté completamente fría, mezclar con el aguardiente macerado y poner en botella de cristal. Tapar y dejar guardado por 30 días, agitando 2 veces por día.

Luego filtrar, una y otra vez, hasta que la preparación esté completamente cristalina.

# Vino de naranja

---

## Ingredientes

5 litros de jugo de naranja  
4 libras de azúcar  
1 cucharita de levadura  
1 litro de alcohol etílico

## Preparación

Poner el jugo de naranja en una olla de hierro enlozada, agregar la levadura disuelta en un poco del mismo jugo y el azúcar; tapar y, desde el quinto día, empezar a espumar los días necesarios hasta que el jugo quede limpio de espuma. Entonces, agregar el alcohol.

Entreverar perfectamente bien, acomodar el recipiente en un lugar firme, en donde no se mueva, poner la tapa y cubrir además con papel aluminio. Dejar en reposo durante 4 o 5 meses.

Transcurrido este tiempo, sacar el vino por medio de una manguerita fina y embotellar.

El sedimento también se embotella porque sirve para hacer cocteles (ver pág. 227).









# Índice

---

<b>Modos de ser en los secretos de la alimentación local .....</b>	<b>5</b>
María Augusta Hermida	
<b>Gastronomía tradicional de Cuenca y el Azuay .....</b>	<b>7</b>
Nydia Vázquez de Fernández de Córdova	
<b>La cocina cuencana y azuaya a través de los tiempos .....</b>	<b>11</b>
Pedro Cantero	
<b>Contenido .....</b>	<b>18</b>
<b>Aliños y recomendaciones.....</b>	<b>21</b>
<b>La despensa de mi casa .....</b>	<b>25</b>
<b>Envueltos y tortillas.....</b>	<b>27</b>
Chumales .....	28
Niños envueltos .....	29
Tamal cuencano .....	30
Tamal de Gualaceo.....	31
Tamal de mote pelado .....	32
Tamal de papa .....	33
Tamal de sambo tierno .....	33
Quimbolitos .....	36
Timbulos .....	37
Tortillas de choclo .....	38
Tortillas de harina de maíz blanco .....	38
Tortillas de harina de trigo de dulce .....	39
Tortilla de máchica de cebada .....	39
<b>Caldos, sopas, locros, fanesca .....</b>	<b>41</b>
Aguado de gallina .....	42
Caldillo de huevos.....	42
Caldo de gallina <i>runa</i> .....	43
Caldo con mejido de verde .....	43

Caldo de mocho .....	44
Caldo de patas .....	45
Caldo de pavo .....	46
Caldo templachca .....	47
Crema de sambo tierno .....	47
Fanesca .....	48
Guatita .....	49
Locro de arroz de Castilla .....	50
Locro de arroz de cebada en caldo de chancho .....	51
Locro de arroz de cebada en leche .....	52
Locro de charqui .....	52
Locro de harina de arvejas .....	53
Locro de papas .....	54
Locro de porotos casados .....	55
Locro de sambo tierno .....	55
Locro de porotos con zapallo tierno .....	56
Locro de torrejitas de coliflor .....	56
Locro de trigo pelado .....	57
Morochillo amarillo .....	58
Morochillo a la reina .....	58
Motepata .....	59
Papas locas .....	60
Poleada .....	61
Puchero .....	62
Masa para pasta .....	63
Sopa de fideos de casa .....	63
Sopa de fritos con apio .....	64
Sopa de lentejas .....	64
Sopa de masitas maníes .....	65
Sopa de mellocos .....	66
Sopa de pan .....	66

## **Entremeses ..... 69**

Alcaparras .....	70
Cebollines en conserva .....	71
Empanada de la cruz .....	72
Empanada cuencana al horno .....	73
Empanada de mejido de plátano .....	74

Paté de hígado.....	74
Pickles o encurtidos.....	75
Tostado .....	75

**Platos secos..... 77**

Ají de cuy .....	78
Col morada .....	78
Cazuela de mamita .....	79
Chagrillo de cebada .....	80
Cuy asado .....	81
Estofado de conejo .....	82
Estofado de gallina <i>runa</i> .....	83
Sancocho y fritada.....	84
Jaucha de nabos.....	84
Lengua con pepa.....	85
Llapingachos .....	86
Mishqui aicha .....	86
Morcilla blanca .....	87
Morcilla negra .....	88
Motepillo.....	89
Mote sucio.....	89
Papas ahogadas .....	90
Papas borrachas .....	91
Pavo: el ritual de sacrificio .....	92
Pavo al horno a la antigua .....	93
Patitas emborrajadas .....	94
Pernil ahumado .....	95
Pernil criollo .....	95
Pierna de borrego al horno .....	96
Porotos en yana huira o fréjol en manteca negra .....	96
Ravioles de casa.....	97
Salsa para ravioles .....	98
Riñones de res .....	98
Sancocho.....	99
Sango de maíz .....	99
Salpicón de col.....	100
Seco de borrego.....	100

Tallarines cuencanos .....	101
Ubre .....	101
Yahuar yanushca .....	102

### **Ajies y salsas..... 105**

Ají de <i>runa</i> .....	106
Ají de guaricha .....	106
Ají culantruchu .....	107
Ají huevón .....	107
Tocteleva.....	108
Tomatilla .....	108
Salsa de tamarindo.....	109
Salsa dulce de tomate de árbol.....	109
Salsa de pepa de sambo .....	110

### **Postres y helados..... 113**

Arroz con leche .....	114
Bocado de la reina.....	115
Buñuelos de Navidad .....	116
Dulce de babaco.....	117
Dulce de durazno .....	117
Dulce de higos .....	118
Dulce de leche con panela y coco .....	119
Dulce de tomate de árbol.....	119
Helado de aguacate .....	120
Helado de la Negra Aurora .....	121
Higos enconfitados .....	121
Limeño .....	122
Manjar de leche .....	122
Manjar de leche con crema de leche .....	123
Mermelada de mora .....	123
Mermelada de piña.....	124
Miel de panela .....	124
Oca con panela .....	125
Pío Quinto .....	125
Postre borracho.....	126
Rompopo.....	127

Sambo cabello de ángel .....	127
Sambo mishki.....	128
Sorbete de naranja .....	128
Tiza .....	129
Torta base antigua.....	129
Torta de camote .....	130
Zapallo de dulce.....	130

**Panes ..... 133**

**Panes tradicionales ..... 134**

Bollos .....	140
Cachitos .....	141
Costra.....	142
Destripado.....	143
Empanada de dulce .....	144
Enrollado sencillo .....	145
Enrollado de yema .....	146
Galleta de manteca.....	147
Hocicón de dulce .....	148
Hocicón de sal.....	149
Jodocos .....	150
Masa madre.....	151
Mestizo de dulce.....	152
Mestizo de Pascua .....	152
Mestizo con shungo de dulce .....	153
Mollete o pan de cebolla .....	154
Palanqueta .....	155
Pan bizcocho .....	155
Pan blanco.....	156
Pan de agua, de dulce.....	156
Empanada de Navidad.....	157
Pan de barata .....	158
Pan de hojaldre.....	159
Pan de huarmi .....	160
Pan de huevo .....	161
Pan de huevo de Carnaval .....	162
Pan de molde.....	163



Pan de las monjas .....	164
Pan de nata.....	165
Pan de queso .....	165
Pan quesadilla .....	166
Pan de zapallo.....	167
Pan de yuca.....	168
Paspa.....	169
Raspa gañote.....	169
Rosca de Pascua .....	170
Rosquitas crocantes .....	171
Rosquitas de agua.....	171
Sarnoso .....	172
Tukiana o rodilla de Cristo .....	173
Trenzas o cholitas.....	174
<b>Guaguas de Compadres y Finados .....</b>	<b>175</b>
<b>Dulces de Corpus .....</b>	<b>177</b>
<b>Corpus Christi .....</b>	<b>178</b>
Alfajores .....	181
Alfeñique de azúcar .....	182
Alfeñique de panela.....	182
Almendras.....	183
Almíbar blanqueador para enconfitar.....	183
Amor con hambre .....	184
Anisadas.....	184
Arepas .....	185
Babacos.....	185
Bizcochuelo .....	186
Cocos.....	186
Cocadas.....	187
Cocadas al horno .....	187
Colación de pobre.....	188
Cortados de guayaba .....	188
Delicados.....	189
Empanaditas de maíz .....	190
Frutillas .....	191

Galletas de maíz blanco .....	191
Guargueros.....	192
Hojuelas enconfitadas .....	192
Huevos de faltriguera .....	193
Manjar de leche .....	193
Manjar para trabajar diferentes figuras .....	194
Manjar negro.....	194
Manzanitas .....	195
Masa de nueces .....	195
Naranjas .....	196
Nogada .....	196
Pan de viento.....	197
Planchados de leche .....	198
Planchados de panela .....	199
Puca ñahuis o rosadas.....	199
Quesadillas .....	200
Quesadillas de papa .....	201
Quesadilla real .....	202
Quesitos .....	203
Rosca enconfitada .....	204
Rosca de yema .....	205
Rosquitas cusingas .....	206
Suspiros de monja .....	207
Turrón de Alicante .....	208

## **Chichas y bebidas ..... 211**

Chicha de arroz .....	212
Chicha huevona .....	212
Chicha de jora.....	213
Chicha de jora con olores .....	214
Champús .....	215
Colada morada .....	216
Leche guisada .....	217
Palapichi.....	218

Pucha perro .....	218
Rosero .....	219
Yaguana .....	220

**Licores y mistelas ..... 223**

**Tertulia y licor: reminiscencias de tiempos pasados ..... 224**

**Técnicas de preparación y proceso de filtración ..... 226**

Anisado .....	227
Cóctel de sedimento de vino de naranja.....	227
Delicia de café .....	228
Drake.....	228
Fuerte de pasas.....	229
Huevada .....	229
Licor de mandarina .....	230
Licor de mora .....	230
Mapanagua .....	231
Mistela de almendras .....	231
Mistela de cacao .....	232
Mistela de capulí.....	232
Mistela de mango.....	233
Mistela de menta.....	233
Mistela de higo .....	234
Néctar de leche .....	235
Vino de naranja.....	236



## **ASHANGA**

Terminó de cocinarse a fuego lento en la ciudad de  
Santa Ana de los Ríos de Cuenca

Publicado, producido e impreso por UCuenca Press.  
Septiembre, 2024









## ASHANGA

*cocina morlaca*

Descubre los secretos de Cuenca y su región con *ASHANGA*, la segunda edición revisada del libro de recetas de cocina morlaca, escrito por Nydia Vásquez de Fernández de Córdova. Este volumen explora las tradiciones gastronómicas locales y devela una riqueza identitaria particular desde la conexión entre alimentos, territorio y cultura. Es una mixtura de las profundas raíces ancestrales, coloniales y republicanas.

Julián Estrada, cronista y antropólogo culinario antioqueño, afirmaba: “La cocina comienza en la huerta, pasa por el mercado, se transforma en el fogón y culmina en la mesa, gestándose, untándose y concretándose en innumerables manifestaciones de toda índole”. Así es *ASHANGA*, un trabajo de investigación y práctica a lo largo de la vida de su autora, que abre portales a la memoria para dejar, en nuestras manos y fogones, un acervo de sabores que preparar y cuidar.

ISBN: 978-9978-14-319-3



9 789978 143193

UCUENCA PRESS 