

TALLER DE COCINA ECUATORIANA octubre 2013

Pescado encocado acompañado de patacones

Descripción: *El pescado encocado es un plato típico de la costa que consiste de pescado cocinado en una deliciosa salsa de coco.*

Ingredientes

Aliño para el pescado

- 2 ½ libras de filetes de pescado fresco, cortado en trozos de tamaño medio
- ¼ de taza de jugo de limón, de unos 2 limones
- El jugo de 2 naranjas
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón molido
- 1 cucharadita de pepitas de cilantro molido
- 2 cucharadas de aceite, de girasol o de oliva
- 1 cebolla blanca perla mediana, picada en cubitos
- 2 pimientos, picados en cubitos
- 4 tomates tipo roma, pelados y picados
- 1 coco fresco, licuado el agua y la carne o una lata de 14 oz de leche de coco
- 3 cucharadas de cilantro, finamente picado
- Sal al gusto

Preparación

1. Ponga el jugo de limón, el jugo de naranja, el ajo machacado, el comino molido, el pimentón, las pepitas de cilantro molidas, y la sal en un tazón pequeño. Mezcle bien para preparar el aliño del pescado.
2. Ponga los trozos de pescado en un recipiente y cúbralos con el aliño, déjelo reposar en la refrigeradora durante 1 – 2 horas.
3. Caliente el aceite para preparar un refrito o sofrito, agregue las cebollas picadas, tomates, pimientos y sal, cocine a fuego medio durante 5 minutos.
4. Agregue la leche de coco, fresca o enlatada, al refrito. Mezcle bien y cocine durante 10 minutos, si quiere que su salsa quede bien espesa puede agregar ½ cucharadita de maicena o almidón de yuca (tapioca).
5. Agregue los trozos de pescado, tape parcialmente y deje cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos.
6. Espolvoree con cilantro. Sirva con arroz y plátanos maduros fritos.

Muchines de yuca con queso fresco.

Ingredientes

- Yuca fresca 500 grs.
- Cebolla Blanca o Sofrito 3 ramas verde y blanca
- Queso Fresco con sal 100 grs.
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- 2 Huevo

Preparación

Se pela y raya la Yuca fresca, aparte cortamos en trozos pequeñitos la cebolla blanca o sofrito y se le agrega el queso, lo mezclamos y este será el relleno del Muchín, a la yuca rallada le agregamos los 2 huevos la sal y azúcar al gusto y formamos pequeñas tortillas no redondas sino cilíndricas casi como las croquetas españolas pero mas grandes, en el centro ponemos un poco de relleno y en una sartén con aceite de girasol bien caliente la cocinamos hasta que estén doradas.

Maduros lampreados

Ingredientes

- 1 huevo de gallina de corral
- 2 plátanos machos maduros
- Harina
- 10 lonchas de queso fresco o latino (tiendas de alimentación latina)
- Aceite de maíz o girasol
- Sal

Pasos

Retirar la piel de los plátanos y cortarlos transversalmente en tiras de 1/2 cm. aprox, con una longitud de unos 8-10 cms. Cortar el queso en lonchas con una dimensión similar. Montar los bocadillos de plátano, con el queso en medio. Batir el huevo, agregar una pizca de sal. Poner a calentar un sartén grande y agregar un chorro de aceite que cubra toda la superficie. Colocar harina en un plato, enharinar los bocadillos y pasarlos luego por el huevo batido. Ponerlos a freír por un par de minutos hasta que estén dorados, y secarlos luego con papel de cocina para retirar el exceso de grasa.

Con la colaboracion de

Asociación Cultural Ecuatoriana El Condor
Tlf. [\(00.34\) 680993031](tel:0034680993031)
condorzaragoza@gmail.com
<http://asoelcondor.blogspot.com>