

No. 18

# CUADERNOS DE CULTURA POPULAR

## **Comida Tradicional del Azuay**

NYDIA VAZQUEZ DE FERNANDEZ DE CORDOVA

CENTRO INTERAMERICANO DE ARTESANÍAS Y ARTES POPULARES,  
CIDAP

5652

650

NUMERO 18  
Abril de 1997

# CUADERNOS DE CULTURA POPULAR

CIDAP



ECUADOR - DE \*  
CENTRO DE DOCUMENTAL  
D-CD/9980 421

## Comida tradicional del Azuay

NYDIA VAZQUEZ DE FERNANDEZ DE CORDOVA

CENTRO INTERAMERICANO DE ARTESANIAS Y ARTES POPULARES  
Cuenca - Ecuador



## **Dedicatoria**

El amor a la tierra, a su tradición y el recuerdo del tiempo de los abuelos, son el incentivo para la realidad de este trabajo que entrego al público y dedico con pasión a mi nieta Rosana Fernández de Córdova Vega

## Dedicatoria

El amor a la tierra, a su tradición y el recuerdo del tiempo de los  
abuelos, son el incentivo para la realidad de este trabajo que entrego  
al público y dedico con pasión a mi meta Rosana Fernández de  
Córdova Vega

## Comida tradicional del Azuay

Recordar la sabrosura de la comida azuaya, es recordar la variada producción de la comarca. Aquí hay de todo: el trigo para el pan de cada día, la caña de azúcar de tierra ardiente, materia prima del dulce y del chispeante licor.

La abundancia de cereales, hortalizas, frutas, carnes, lácteos, ha hecho que el arte culinario tenga especiales características. Podría decirse que los azuayos rendían culto al buen comer.

La cocina antigua fue complicada; en casa había que preparar todo: harinas, mantecas, quesos, fermentos, dulces, licores y todo cuanto era necesario para la elaboración de los potajes. Así mismo, la cocina requería de un gran espacio físico, en el fondo de la casa, para dar cabida al fogón de carbón o la cocina de leña. Allí debían estar las pailas de cobre y bronce, las piedras de moler, los cedazos de crin, las ollas de barro de Chordeleg, de San Miguel de Porotos, las tinajas, "huallos", poncheras, la "mama cuchara", la "azhanga" para ahumar los quesos, las carnes. El "guardafrío", los morteros, balanzas, pesas y medidas complicadas, que, si hoy existen, darán fe de nuestra cultura doméstica.

La comida fue variada. La sabiduría femenina combinó lo criollo con las enseñanzas españolas, con resultados perfectos. El gigante cereal americano, nuestro maíz, está presente en toda mesa y en todas las formas. Las plantas que dan sabor a las preparaciones, estaban en la huerta de la casa grande; el árbol de higo, cedrón, naranjo, congona,

romero, hierbabuena, laurel, menta y tantos vegetales que constituían el laboratorio familiar.

En la mesa azuaya de antaño, el plato importante era la sopa; esta variedad puede notarse tanto en la comida diaria como en las fechas especiales. El Carnaval sin “mote pata” no era Carnaval, igual la fanesca de Semana Santa, el caldo de patas, el puchero, el locro de charqui, locro de porotos con zapallo, por ejemplo, son platos centrales, sopas suculentas.

Este recetario transportará a tiempos en los que la mujer tenía un lugar exclusivo en el hogar y una de las preocupaciones era la de agradar al paladar de la familia. Transportará a la casa olor a café “pasado en bolsa”, en una mezcla perfecta con el aroma del pan recién salido del horno de leña.

No hay transcripciones. La comida azuaya tiene características propias que no están escritas. Este recetario resucita para dar vida a las fórmulas que van muriendo con las personas. En muchos casos están revelados secretos familiares, porque... ¡Un buen tamal, no se come donde quiera!

Hago la entrega de la fiesta del sabor azuayo, a la usanza de mi tiera, con un caluroso ¡Salud!

Nidia Vázquez de Fernández de Córdova

## Sopa de pan

### Ingredientes: 6 personas

- 4 a 5 rodajas de pan por plato
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 taza de leche
- 4 onzas de queso o quesillo
- un poco de perejil picado fino
- agua suficiente para seis personas
- 2 cucharadas de manteca de chanco para freír

### Preparación:

Hacer refrito con cebolla rallada, manteca de color, y media taza de agua. Cuando la cebolla esté suave poner agua suficiente y quesillo 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. El momento de servir poner en cada plato 4 ó 5 rodajas de pan, un poco de perejil y el caldo muy caliente.

El pan adecuado para esta sopa es la “paspá”\* pero también puede hacerse con palanqueta, pan de molde o pan de huevo.

\*“Paspá”: Cuaderno de Cultura Popular No. 5 “Panes tradicionales de Cuenca” pag. 43

# Locro de papas

## Ingredientes para 6 personas

- 4 libras de papas de calidad espesadora
- 1 cucharada de cebolla rallada o picada
- 1 cuchara de manteca de chanco
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 taza de leche
- 2 onzas de quesillo o queso
- sal suficiente

## Preparación:

Pelar las papas y cortarlas en cuatro partes. Hacer refrito con la cebolla rallada, manteca de chanco, manteca de color, sal y media taza de agua. El momento que la cebolla esté suave, agregar las papas y el agua, de manera que no sobrepase a las papas.

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

Por último poner 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, de tal modo que tome ligeramente este sabor.

Este mismo locro puede variar a locro de papas con coles, para lo cual, el momento de poner las papas, deben ponerse también las coles cortadas en pedazos.

Los mismo, puede ser el locro con nabos, para lo cual en el momento de la cocción se debe poner nabo picado fino.

# Sopa de fideos de casa

## Ingredientes para 8 personas

- 3 huevos
- 1 libra de harina de trigo
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 taza de leche
- 2 litros de caldo de carne o de agua
- 1 cucharada de cebolla rallada
- sal suficiente

## Preparación:

Mezclar los huevos con media taza de agua, un cuarto de cucharadita de sal. Añadir poco a poco harina hasta formar una masa manejable. Dejar reposar un cuarto de hora, envuelta en servilleta de tela húmeda.

Extender la masa hasta que quede fina, luego cortar en forma de tiras largas de 1 cm. de ancho.

Hacer refrito con cebolla picada, manteca de color, aliños, sal suficiente y media taza de agua.

Una vez cocinada la cebolla poner caldo o agua suficiente, lo necesario para 8 ó 10 personas y cuando hierve poner los fideos. Cocinar hasta que estén completamente suaves. Poner si se desea una ramita de apio por unos minutos y retirar. Por último, agregar leche, hervir un poco más y está listo para servir.

# Locro de arroz de cebada en leche

## Ingredientes 8 personas

- 1 libra de arroz de cebada
- 1 litro de leche
- 4 onzas de queso o quesillo
- 1 cebolla pequeña (una cucharada)
- 1 cucharadita de manteca de color
- sal suficiente

## Preparación:

Dejar la víspera en remojo el arroz de cebada. Al día siguiente hacer refrito con cebolla rallada, sal suficiente, manteca de color y una taza de leche.

Cuando la cebolla está cocinada agregar el arroz de cebada, el resto de leche y el queso o quesillo desmenuzado. Hervir hasta que esté completamente suave, añadir agua poco a poco. Mientras dura la cocción, mover constantemente con cuchara de madera.

Puede también poner algunas papas cortadas en cuatro partes.

La consistencia de este locro es de crema. Antes de servir, controlar la sal.

Para servir, en cada plato, encima de la sopa poner rodajas de huevo o queso desmenuzado.

# Locro de arroz de cebada en caldo de chancho

## Ingredientes 8 personas

- 1 libra de arroz de cebada
- 2 libras de hueso carnudo de chancho  
-espinazo-
- 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:

Dejar la víspera 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 refrito con la cebolla picada o rallada, tomate riñón picado finamente, manteca de color y una taza de caldo.

Luego de que 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 al último poner la taza de leche. La sopa debe tener consistencia espesa.

Para servir, poner en cada plato pedacitos de carne cocinada y puede servirse con culantro picado y fino.

# Locro de arroz de castilla

## Ingredientes 8 personas

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

## Preparación:

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

Agregar agua suficiente, el arroz lavado y cocinar hasta que esté completamente suave.

Mientras dure la cocción poner las papas peladas y cortadas en cuatro partes, el queso o queso y por último la leche. Un hervor más y... listo

# Locro de papas con cuero

## Ingredientes 8 personas

- 6 libras de papas pequeñas
- 2 libras de cuero de chanco, blanco y tierno
- 1 cucharadita de ajo molido o 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano molido
- sal suficiente

## Preparación:

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

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

La consistencia de este locro es un poco espesa. El momento de poner el líquido, calcular la cantidad para el número de personas, en este caso, para ocho.

Si se desea, mientras hierve, poner cuatro onzas de maní tostado y licuado. Así, toma el nombre de "papas locas".

# Locro de harina de arvejas

## Ingredientes 12 personas

- 1 libra de harina de arvejas
- 2 libras de hueso carnudo de chanco
- 1 cucharita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de manteca de color
- 2 cucharadas de manteca negra de chanco
- 1 cucharada de ajo molido o dos dientes de ajo
- 1 cucharada de cebolla rallada
- sal suficiente

## Preparación:

Cocinar el hueso en agua suficiente con sal y ajos. Obtener el caldo y cernir.

Hacer refrito con cebolla, manteca de color, orégano, una taza de caldo, manteca negra y comino. Cuando la cebolla está cocinada agregar el resto del caldo, más o menos dos litros. El momento que hierva, deshacer la harina de arvejas en suficiente agua fría y poner en el caldo pasando por un colador.

Cocinar moviendo con cuchara de madera, durante veinte minutos. Si estuviera muy espesa, agregar un poco de agua. Controlar la sal y la consistencia de crema. El momento de servir poner en cada plato pedacitos de carne.

En esta sopa puede agregarse nabo picado y cocido el momento de la cocción.

Nota: la manteca negra es el sedimento de la manteca de chanco. No es muy grasosa, pero su sabor es delicioso.

# Locro de porotos con zapallo tierno

## Ingredientes 6 personas

- 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
- 2 tazas de leche
- 4 onzas de quesillo o queso
- sal suficiente

## Preparación:

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

Hacer refrito con cebolla, sal suficiente, manteca de color y una taza de leche. Agregar el fréjol y agua de manera que sobrepase tres dedos. Cuando empiece a hervir, poner el zapallo. Al cocinar mover con cuchara de palo.

Con el zapallo, la sopa espesa y al momento agregar leche y quesillo o queso desmenuzado.

Si fuera necesario, durante la cocción agregar agua. Para servir controlar la sal.

# Locro de charqui

## Ingredientes: 8 personas

- 2 libras de carne de chanco
- 5 libras de papas para locro
- 1 cucharada de manteca de chanco
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de ajo molido
- sal suficiente

## Preparación

Con cuatro días de anticipación cecinar la carne, aliñar con ajo, sal y orear colgada en una percha.

Para utilizar, asar sobre una parrilla y fuego de carbón. Luego golpear cada loncha con una piedra.

Aparte hacer refrito con una cucharada de manteca de chanco, cebolla picada, un poco de sal y media taza de agua. Agregar las papas peladas y cortadas en cuatro partes, agua suficiente, los pedazos de carne y preparar el locro espeso.

Para servir acompañar con rodajas de tomate riñon y lechuga.

# Treintiuno

## Ingredientes: 12 personas

4 libras de librillo o panza de res, o mitad de cada uno.

6 libras de papas peladas y cortadas en cuatro partes

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de comino

4 onzas de pepa de sambo o maní

1 cebolla mediana

1 cucharadita de manteca de color

1 taza de perejil picado fino

1 cucharadita de ajo molido

sal suficiente

## Preparación

Lavar las vísceras perfectamente bien, con cepillo, sal y limón. Poner al fuego en una olla con suficiente agua y antes del hervor, cambiar el agua y poner otra. Repetir esto por tres veces, hasta que desaparezca el mal olor. Luego cocinar con agua suficiente, ajos y sal. La cocción en olla de presión es de 2 horas, más o menos.

Aparte, refrito con manteca de color, cebolla picada, comino, orégano, sal suficiente y media taza de caldo. Agregar el resto de caldo, las papas y mientras hierve, poner las vísceras cortadas en pequeños

pedazos, por último guisar con pepa de sambo o maní tostado y molido (licuado).

Cocinar hasta que las papas estén suaves y la preparación espesa. Mientras dura la cocción agregar más agua, lo necesario para cocinar bien.

Antes de retirar del fuego poner el perejil.

## **Locro de porotos casados**

### **Ingredientes 8 personas**

- 1 libra de fréjol grueso
- 1 plato grande de mote pelado
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cebolla blanca
- 1 rama de culantro
- 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 cebolla picada, manteca de color, sal necesaria y una taza de agua. Una vez que la cebolla esté cocinada, agregar el fréjol cocinado y agua suficiente. Cuando empiece a hervir poner el mote. Cuidar que hierva en el líquido necesario. Al espesar, poner leche y queso o quesillo desmenuzado. Dejar que hierva un poco más y entonces se puede agregar a la sopa una rama de culantro para que dé sabor.

También puede ponerse en cada plato: Cebolla verde picada finamente, culantro y aceite de buena calidad si se desea.

## **Locro de torrejajas de coliflor**

### **Ingredientes 6 personas**

- 2 tazas de coliflor cocinada y picada
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de manteca de chanco para freír
- 1/2 taza de perejil picado fino
- 1 cebolla mediana
- 1/2 cucharada de orégano molido
- 1 taza de leche
- 4 onzas de quesillo 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 dos litros de agua.

Aparte, batir los huevos como para rompope, poner sal suficiente, pimienta; mezclar con la coliflor y harina. En una sartén poner una cucharada de manteca de chanco y aceite; llevar al fuego y al momento que esté fuerte, poner la preparación de coliflor por cucharadas. Dorarlas y poner en el caldo al momento que hierva, junto con el quesillo o queso. Cocinar algo más, agregar la leche, orégano y al momento de retirar del fuego poner el perejil.

## **Locro de sambo tierno**

### **Ingredientes 8 personas**

- 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:**

Refrito con cebolla rallada, sal, manteca de color y media taza de agua. Luego agregar el sambo y las papas peladas y cortadas en cuatro partes, tapar a fin de que el sambo suelte el líquido que contiene. Agregar un poco más de agua y el quesillo o queso. Mover continuamente hasta que esté cocinado. Por último, poner la nata, leche y orégano. Controlar la sal y retirar del fuego. Servir con rodajas de huevo.

## **Locro de trigo pelado**

### **Ingredientes 6 personas**

- 1 libra de trigo pelado
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de manteca de color
- 2 ó 3 cucharadas de harina de trigo
- 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 refrito con cebolla rallada, manteca de color, sal suficiente y media taza de agua.

Una vez que la cebolla esté suave, poner el trigo perfectamente bien lavado y agua, de manera que sobrepase dos dedos del trigo. Cocinar a fuego lento; poner el quesillo y si fuere necesario, agregar agua poco a poco, hasta que el trigo esté completamente suave.

Disolver la harina en leche fría e incorporar a la preparación anterior, a fin de que espese. Cocinar unos minutos más y controlar la sal.

## Morochillo de la reina

**Ingredientes: 6 personas**

- 1 libra de morochillo
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharada de manteca de chanco
- 4 onzas de quesillo o queso
- 2 litros de leche
- 1/2 cucharadita de pimienta
- sal suficiente

**Preparación:**

Dejar la víspera el morochillo en remojo. Al día siguiente hacer

refrito con la cebolla picada, manteca de choncho, sal y media taza de agua. Agregar el morochillo remojado, leche, y mientras dura la cocción, poner queso o queso y mover constantemente hasta que esté cocinado. Si hiciere falta más líquido, poner más leche o agua y al último poner pimienta. La consistencia de este loco es un tanto espesa.

## Morochillo amarillo

Preparar en la misma forma que el Morochillo de la Reina, con la diferencia de que, en lugar de la cucharada de manteca de choncho, poner un poquito de manteca de color. El resto de ingredientes es el mismo.

## Puchero

**Ingredientes: 10 personas**

- 2 libras de carne de choncho, mitad carne  
mitad hueso
- 1 col blanca tamaño mediano
- 4 onzas de papa de sambo o maní tostado y

molido (licuado)  
1/2 libra de arroz de sopa (quebrado)  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada de comino  
1 cebolla mediana  
1 cucharadita de manteca de color  
2 tazas de leche  
2 plátanos cocinados  
sal suficiente

## **Preparación:**

Cocinar la carne y hueso de chanco en agua suficiente con sal, ajos y cuando esté cocinada, cernir.

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

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

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

# Fanesca

## Ingredientes: 20 personas

- 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 pequeñas
- 1 cebolla grande
- 2 tazas de arroz de sopa
- 1 cucharada de manteca de chancho
- 1 cucharada de manteca de color
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de ajo molido
- 1/2 litro de crema de leche o una taza de nata
- nuez moscada
- 8 litros de leche
- 4 huevos

## Preparación:

Cocinar por separado cada uno de los granos tiernos; también la col picada muy fino, el sambo rallado, el zapallo picado en cuadraditos pequeños, la achogcha, arroz. Las habas ponerlas primero en agua fuerte, pelarlas y cocinarlas.

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

Aparte, en un recipiente amplio, hacer refrito con cebolla rallada, ajos, aliños, manteca de color, manteca de chanco y una taza de agua. El momento en el que la cebolla esté suave y el agua se ha consumido, agregar la leche suficiente, pedazos de pescado sin huesos, los granos tiernos cocinados, arroz, sambo, zapallo, col, achogchas. Cocinar moviendo constantemente y si fuera necesario, agregar más leche. Mientras está en cocción, poner un poquito de ralladura de nuez moscada, el caldo de pescado y controlar la sal.

Cocinar hasta que espese y se vuelva cremosa. Al último agregar la nata o crema de leche.

Para servir, poner encima frituras y encebollado y rodajas de huevo.

# Frituras

## Ingredientes:

- 1/2 libra de harina de trigo
- 2 huevos
- sal
- aceite para freír

## Preparación:

En un pocillo, poner los huevos con un poquito de agua y un cuarto de cucharadita de sal. Añadir harina poco a poco, hasta formar una masa suave. Extender con el bolillo para dejarla de medio centímetro de espesor. Cortar en cuadrados muy pequeños y freír en aceite caliente y abundante.

**Empanaditas:** También puede ir adornada con empanaditas de dos centímetros de largo, para lo cual basta poner a la preparación de la masa para frituras una cucharada de manteca en lugar de los huevos. Extender la masa, cortar con un molde adecuado, poner condumio de queso o atún, cerrar perfectamente bien y freír en abundante aceite.

# Mote Pata

**Ingredientes: 20 personas**

- 1 libra de lomo de chanco y un pedazo de 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
- 1/2 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, huesos, chorizo y tocino con agua suficiente, sal y una cucharada de ajos molidos.

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

Aparte, refrito con cebolla rallada, manteca de color, pimienta,

comino orégano y dos 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, poner la pepa de sambo disuelta en leche y cocinar por más tiempo, moviendo constantemente y controlar la sal. La consistencia es espesa y cremosa.

## **Caldo de patas**

### **Ingredientes:**

- 1 pata de res, gorda
- 1 libra de mote pelado
- 2 litros de leche
- 1 cucharada de ajos
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de manteca de color
- 2 maduros cocinados
- 4 onzas de pepa de sambo
- sal suficiente

### **Preparación:**

La pata de res debe estar perfectamente limpia. Dividirla en pedazos.

Cocinar en agua suficiente y ajo durante 8 horas más o menos. En olla de presión, dos o tres horas más o menos.

Cernir para obtener el caldo limpio. Cortar la carne en pedacitos pequeños.

Aparte, hacer refrito con cebolla rallada, manteca de color, pimienta, orégano, sal suficiente y una taza de caldo. Una vez que la cebolla esté cocinada, poner el resto del caldo, el mote, las carnes y cocinar moviendo constantemente hasta que espese. Mientras dura la cocción poner un poco más de orégano y leche. Controlar la sal y si hiciera falta más líquido, poner agua.

Si desea, agregar pepa de sambo tostada y licuada con un poco de leche, en tal caso, cocinar por más tiempo.

Para servir, poner en cada plato rodajas de maduro cocinado. Antigamente acostumbraban acompañar al caldo con harina de cebada-máchica-

## **Salsa dulce de tomate de árbol**

### **Ingredientes**

Tomates de árbol, lo deseado

Azúcar para endulzar a gusto

### **Preparación**

Cocinar los tomates, licuarlos con un poco de agua y cernir. Endulzar a gusto.

Importante: no utilizar el agua en la que se cocinan los tomates por ser amarga. Esta salsa es buena para servir con perrito de chancho.

# Poleada

## Ingredientes 8 personas

- 1/2 libra de harina de trigo
- 4 onzas de queso
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de manteca de color
- 2 tazas de leche
- sal suficiente

## Preparación:

Hacer refrito con cebolla picada, manteca de color, sal y media taza de agua. En el momento que la cebolla esté cocinada, poner agua suficiente y dejar en el fuego hasta que hierva.

Aparte, deshacer la harina en la leche fría y juntar a la preparación anterior. Poner 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, poner un poco de papas cortadas en 4 partes mientras dura la cocción.

# Locro de cuchi maqui

## Ingredientes 6 personas

6 patitas de chanco, una por persona  
5 libras de papas, lo suficiente  
1 cucharadita de ajo  
sal suficiente  
1/2 taza de perejil picado  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de manteca de color  
1 cucharadita de orégano  
1/2 taza de cebolla verde picada  
lechuga y aguacate

## Preparación:

Limpiar bien y cocinar las patitas de chanco, con agua suficiente, sal y un poco de ajos, hasta que estén suaves.

Aparte hacer refrito con cebolla, manteca de color, comino, orégano y media taza de caldo. Cuando la cebolla esté suave, poner las papas, el resto de caldo y cocinar moviendo, controlar la sal y si hiciera falta líquido poner más agua. Para servir, poner en cada plato el locro y una patita, adornada con lechuga y aguacate.

# Salpicón de col

## Ingredientes 8 personas

- 1 repollo mediano de col blanca
- 1 cucharadita de orégano
- 4 onzas de maní o pepa de sambo tostada
- 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 refrito con cebolla picada, manteca de color, orégano, sal y una taza de agua. Cuando la cebolla está suave, agregar agua suficiente, las papas cortadas en cuatro partes y cocinadas, las coles también cocinadas y dejar en el fuego unos minutos. Por último guisar con pepa de sambo o maní tostado y licuado con leche. Dejar que hierva hasta que la pepa de sambo esté o maní esté bien cocinado.

Servir con rodajas de huevo.

# Caldo de mocho

## 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

1/2 cucharada de comino

1 litro de leche

1 cucharada de manteca de color

1 taza de pimientos picados

4 ó 5 tazas de mote pelado

## Preparación:

Lavar perfectamente bien la cabeza, corazón y patas; los intestinos lavar con sal, limón y abundante agua. Cocinar todo con ajos, sal y agua suficiente, hasta que estén completamente suaves, luego cernir y hacer pedacitos las carnes.

Aparte hacer refrito con cebolla, manteca de color, orégano, comino, pimientos picados y media taza de caldo. El momento que la cebolla esté suave, poner el resto de caldo, las carnes picadas, mote pelado y cocinar por un tiempo más. Si hiciera falta líquido, agregar agua. Poner la leche y momentos antes de sacar del fuego añadir el culantro.

El caldo de mocho es bueno servir muy caliente.

# Jaucha de nabos

## Ingredientes:

- 3 tazas de nabos picados y cocinados
- 2 libras de papas peladas y cortadas como para loco; y cocinadas
- 1/2 libra de manteca negra (sedimento de la manteca de chanco)
- 1/2 cucharadita de comino
- sal suficiente
- 1 cebolla blanca rallada
- 1 cucharada de manteca de chanco.

## Preparación:

Hacer refrito con la cebolla, sal, comino, manteca de chanco y media taza de agua. Luego agregar la manteca negra, papas cocinadas, nabos cocinados y agua suficiente, a fin de que la preparación pueda entreverarse. Dar un hervor de diez minutos más o menos y listo.

# Cazuela de mamita

## Ingredientes: 6 personas

- 1 libra de fréjol tierno cocinado
- 1/2 taza de perejil picado fino
- 1 libra de chorizo ahumado
- 2 cucharadas de culantro picado fino
- 1/2 taza de cebolla verde picada fina
- 6 huevos, uno por persona
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de manteca de choncho
- sal suficiente

## Preparación:

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

La preparación debe quedar jugosa, si hiciera falta líquido, poner agua, controlar la sal y el líquido la misma cantidad que el 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 de que no se junten y llevar al horno con temperatura baja, hasta que los huevos cuajen.

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

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

## Patitas emborrajadas

### Ingredientes: 1 patita por persona

- 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
- sal suficiente
- aceite para freír

### Preparación:

Limpir perfectamente bien las patitas de puerco y cocinar con ajos y sal suficiente, hasta que estén suaves.

Batir los huevos como para rompopo, agregar un poquito de pimienta,

sal suficiente, perejil, harina y las patitas cortadas por la mitad. Entreverar bien. Aparte en una sartén poner aceite suficiente para freír y una cucharada de manteca de chanco. El momento que la grasa está fuerte poner los pedazos de patitas con una cuchara grande, de manera que estén cubiertas con la preparación de huevo y harina. Freír por ambos lados y no hace falta dorar. Servir caliente.

## Yahuar Mocho

### Ingredientes: 6 personas

1 libra de sangre de borrego  
1/2 taza de cebolla verde picada fina  
1/2 taza de perejil picado fino  
2 libras de papas cortadas en ocho partes y cocinadas  
1 cucharada de cebolla blanca picada  
1 cucharada de manteca de chanco  
2 dientes de ajo molido  
sal suficiente

### Preparación:

Cocinar la sangre con sal, ajos y agua suficiente. Por lo general en el mercado se compra ya cocinada.

Aparte hacer refrito con cebolla blanca, manteca, sal y media taza de agua, luego agregar las papas cocinadas y dar un hervor con un poco más de agua. Mientras hierve poner la sangre, cocinar unos minutos y cerca de retirar del fuego agregar la cebolla verde y el perejil. Controlar la sal.

Servir acompañada de lechugas.

La misma preparación puede hacerse con sangre de chanco o de aves.

## Mizhqui Aicha

### Ingredientes: 4 personas

- 1 libra de carne de chanco
- 1 tomate de árbol (tamarillo)
- 1 cucharada de orégano
- 1 pizca de comino
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de azúcar
- 1 cebolla pequeña
- sal suficiente

### Preparación

Cocinar la carne con agua suficiente, sal y ajos, hasta que esté completamente suave. Luego cortar en rodajas.

Aparte, hacer refrito con cebolla rallada, el tomate cocinado y cernido, azúcar, orégano, comino y media taza de caldo. Cuando la cebolla está suave, agregar la carne cortada en rodajas, poner un poco más de caldo y cocinar 10 minutos más, hasta que coja la carne el sabor de los ingredientes. Controlar la sal mientras hierva.

Mizhqui aicha, puede servirse acompañado de cualquier ensalada.

## Sango

### Ingredientes: 5 personas

- 1 libra de máchica de maíz morocho
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de manteca negra
- 1 cucharadita de manteca de color
- 3 cucharadas de perejil picado finamente
- 2 tazas de leche
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 libra de queso desmenuzado
- sal suficiente

### Preparación:

Tostar el maíz, moler y cernir; obtener así la máchica. En cazuela,

preferible de barro, hacer refrito con manteca de color, cebolla picada, comino, orégano, sal y media taza de agua. Cuando la cebolla está suave, agregar dos tazas de leche y el quesillo o queso. Hervir hasta que el quesillo o queso esté hilado, entonces poner la máchica. Mover constantemente y cocinar a fuego muy lento; agregar la manteca negra y si fuere necesario mientras dura la cocción, poner poco a poco más agua. Por último añadir perejil y servir inmediatamente

## **Chagrillo de cebada**

### **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
- 4 onzas de manteca de chanco
- Sal suficiente

### **Preparación:**

Dejar la víspera el arroz de cebada en remojo. Al día siguiente cocinar

en agua suficiente con la sal necesaria hasta que esté suave y seco. Aparte, hacer refrito con manteca de chanco, manteca de color, cebolla blanca, comino y media taza de agua.

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 perejil, cebolla verde y pimientos. Otra capa de arroz de cebada, refrito, quesillo o queso, cebolla, perejil, pimientos. Repetir hasta terminar con la capa de quesillo o queso.

Llevar a fuego muy lento o poner en horno de temperatura muy baja a fin de que esté caliente el momento de servir y de que el quesillo o queso esté hecho hilos. La preparación debe quedar jugosa.

Mover con mucho cuidado para entreverar y servir caliente. Encima, si desea poner salsa de pepa de sambo. Hoy puede utilizar la olla arrocera eléctrica.

## **Papas borrachas**

### **Ingredientes 4 personas**

- 1 libra de carne de chanco o de res (lomo)
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 taza de perejil picado

1/4 de cucharadita de pimienta  
1/4 de cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de orégano  
3 libras de papas  
10 peras  
sal suficiente

### **Preparación:**

En una cazuela, hacer refrito con la manteca de color, cebolla picada, ajo, sal, pimienta, comino, orégano.

Hecho el refrito, poner la carne cecinada muy fina, rodajas de peras y encima, rodajas de papas peladas. Agregar agua suficiente de manera que cubra los ingredientes. Cocinar a fuego lento.

Cuando todo está perfectamente bien cocinado, poner perejil. Vaciar con cuidado en otro recipiente a fin de mezclar perfectamente todos los ingredientes. Cuando no es época de peras, utilizar rodajas de maduro.

## **Porotos en Yana Huirá Fréjol en manteca negra**

### **Ingredientes:**

1 libra de fréjol maduro y grueso

- 1/2 taza de cebolla verde picada fina
- 3 cucharadas de manteca de chanco
- 2 huevos duros
- sal suficiente
- 2 cucharadas de buen aceite

### **Preparación:**

La víspera dejar el fréjol en agua. El día de la preparación cocinar en agua suficiente. En olla de presión está cocinado en 30 minutos.

Aparte, en una olla poner la manteca negra y la sal necesaria, agregar el fréjol cocinado; mientras hierve mover con cuidado, sacar luego en fuente y poner encima la cebolla verde picada, mezclada con buen aceite y sal. Adornar con rodajas de huevos duros y servir caliente.

## **Fritada**

### **Ingredientes:**

- lomo y costilla de chanco
- ajos y sal suficiente

### **Preparación:**

Cortar las carnes en cuadrados de cinco centímetros, poner en una

paila amplia con ajos, es mejor utilizar una rama de ajos enteros con tallos, sal suficiente y agua, de manera que no llegue a cubrir las carnes. Llevar al fuego. Dejar que se consuma el agua, luego empezarán a freírse las carnes en su propia manteca. Puede servirse antes de que dore, en este momento llámense SANCOCHOS o esperar a que dore y son la fritadas.

## **Mote Sucio**

Una vez que la fritada y grasa han sido retiradas del fuego, agregar en ese sedimento mote y poner sal a gusto.

## **Pernil**

### **Ingredientes**

1 pernil sin pellejos y sin grasa  
pimienta molida  
sal suficiente  
ajos molidos

### **Preparación:**

Juntar la sal con la pimienta y ajos, con esta preparación restregar muy fuerte el pernil entero, repetir durante tres días.

El cuarto día aplastar con algo muy pesado a fin de eliminar el líquido, por último ahumar, a distancia del calor del fuego, con leñas de laurel, roble o eucalipto.

Antes de cocinar debe lavarse a fin de eliminar un poco la sal, luego llevar al fuego con agua suficiente. Una vez cocinado puede servirse así o llevar al horno o también puede ponerse en una asadera, sobre carbón.

El pernil, acostumbrábase servir con jaleas de frutas.

## Cuy asado

### Ingredientes:

- 1 cuy gordo
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de manteca de color

### Preparación:

La víspera matar y pelar el cuy en agua fuerte, retirar las vísceras, con cuidado al sacar la vesícula biliar, (hiel), apenas abierta la barriga. 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. El momento que empiece a dorar, con una brocha pequeña poner la manteca de color disuelta. Mientras dura el asado, dar vueltas el cangador en forma constante a la altura de 20 cm. más o menos del fuego, hasta que este completamente asado.

El cuy debe servirse con el ají de cuy.

## Ají de cuy

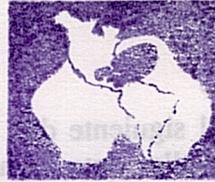
### Ingredientes: 5 personas

- 4 libras de papas pequeñas
- 1 cucharadita de manteca de chanco
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cucharada de clavos de olor
- sal suficiente
- cabezas de cuy asado

### Preparación:

Hacer refrito con la manteca de chanco, manteca de color, sal, cebolla y media taza de agua. Cuando la cebolla esté cocinada, agregar las papas enteras; agua suficiente: la misma cantidad de agua y la misma cantidad de papas, los clavos de olor y las cabezas de cuy asados. Cocinar hasta que las papas estén suaves. La preparación debe resultar jugosa.

A este guiso también pueden agregarse rodajas de guineo mientras dura la cocción.



## Morcilla negra

### Ingredientes

- 1 litro de sangre de chanco
- 2 libras de tripas de chanco
- 2 libras de gorduras de chanco
- 1 libra de manteca de chanco
- 1 col grande, blanca, picada muy fino
- 1 y 1/2 libras de arroz cocinado, un poco duro
- 1/2 taza de perejil picado fino
- 2 tazas de cebolla picada fino
- 1 taza de pimientos rojos y verdes, picados en cuadritos
- 1/2 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
- 1/3 de cucharadita de nuez moscada
- sal suficiente, limones y hierba buena para lavar las tripas

### Preparación

Lavar perfectamente bien las tripas, con sal, limón y abundante agua. Voltearlas y lavar con sal, limón y hierba buena, hasta que desaparezca

el mal olor. Dejarlas en agua fría mientras van utilizándose.

En un recipiente amplio poner el arroz, col, cebolla, pimientos, perejil, sangre, gorduras picadas muy fino, manteca disuelta, leche, pimienta, comino, orégano, nuez moscada, azúcar, aguardiente y la sal un poco pasado el sabor porque el momento de cocinar, baja la intensidad. Mover a fin de entreverar muy bien, pero si resultara al final muy seca, agregar leche.

Embutir en los intestinos con cuidado de no ajustar. Amarrar cada 12 centímetros con hilo fuerte y cocinarlas en un recipiente amplio, en paila, con abundante agua hasta comprobar que estén cocinadas. Mientras dura la cocción punzarlas con palillo. Retirarlas del fuego con cuidado.

Para servir freírles con un poquito de manteca de choncho.

## **Morcilla blanca**

### **Ingredientes**

- 1 libra de intestinos de choncho
- 2 libras de lonja (gordura de choncho)
- 1 libra de manteca de choncho
- 1 taza de arroz cocido un poco duro
- 1 taza de arvejas tiernas cocinadas un poquito duras

2 zanahorias grandes peladas y picadas fino  
2 tazas de cebolla blanca picada  
1/2 taza de perejil picado  
1/2 taza de pimientos rojos y verdes picados  
en cuadritos  
1 taza de migas de bizcochuelo o de galletas  
de dulce  
1 copa de vino  
12 huevos  
1 cucharada de comino  
1/2 cucharadita de nuez moscada  
1 cucharada de orégano  
1/2 cucharada de pimienta  
1/2 libra de pasas  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de ajo molido  
Lengua, hígado y corazón de chancho, cocinados con sal y ajos y picados muy fino.  
Leche suficiente  
Sal suficiente  
Limonas y hierbabuena, para lavar los intestinos.

### **Preparación:**

Lavar los intestinos en agua abundante, con sal y limón. Voltarlos para lavar el interior con sal, limones, hierbabuena y agua, hasta que desaparezca cualquier olor desagradable. El momento de ocuparlos debe quedar el interior hacia afuera. Tener los intestinos en agua fría,

En un recipiente amplio batir los huevos como para rompopo y sobre esta preparación agregar la lonja picada muy fino, la manteca disuelta, la lengua, corazón, hígado, perejil, pimientos, migas de bizcochuelo o galletas, licor, aliños, pasas partidas en dos. Entreverar todo y si la preparación resultara seca, poner leche. Controlar el sabor que debe quedar lampreado. La sal debe quedar un poco pasada el sabor, por razón de que al momento de la cocción baja la intensidad.

Una vez hecha esta preparación, ensartar en los intestinos por medio de un embudo de orificio grande, con cuidado de que no queden apretadas. Amarrar cada 12 centímetros más o menos y cocinar en recipiente amplio, de manera especial en paila, con suficiente agua. Mientras se cocinan, pincharlas suavemente con un palillo.

Una vez cocinadas retirar del fuego. Para servir, freír en un poquito de manteca de chanco.

## **Morcilla blanca con coles**

También puede hacerse la morcilla blanca con coles, para lo cual, en lugar de arvejas y zanahorias, puede utilizarse una col blanca, tamaño mediano, picada sumamente fino. El resto de la preparación igual a la anterior.

# Tamal

## Ingredientes 20 tamales

- 1 libra de harina de maíz blanco
- 1/2 libra de harina de maíz morocho
- 1 libra de manteca de chanco
- 2 libras de costilla carnuda de chanco
- 2 libras de cebolla
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de manteca de color
- 1 cucharada de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de orégano
- 1 libra de arvejas tiernas cocinadas
- 1 cucharada de azúcar
- 4 huevos
- pasas suficientes
- 1 cucharada de manteca de chanco
- 20 hojas de achira
- sal suficiente
- toctes o nueces

## Preparación de la masa

Hacer refrito con una cebolla pequeña rallada, ajos, una cucharadita de manteca de color, comino, una cucharadita de orégano y media taza de agua. Cocinar hasta que la cebolla esté suave, luego poner la costilla de chanco con agua suficiente para cocinar hasta que esté completamente suave.

Retirar la costilla y en ese caldo, en la cantidad de medio litro vaciar las harinas y la manteca, controlar la sal y dejar que la masa siga cocinándose a fuego lento, moviendo constantemente con cuchara de madera. La masa debe resultar grasosa y suelta. Cocinar hasta que desprenda del asiento.

### **Condumio:**

Hacer refrito con una cucharadita de manteca de color, una cucharada de orégano, una cucharadita de comino, una pizca de pimienta, una cucharada de manteca de choncho y abundante cebolla cortada en pluma. Freír y agregar las arvejas tiernas cocinadas y la carne de choncho cortada en pedacitos. Dejar unos minutos más en el fuego y retirar.

Endurar los huevos y cortar en rodajas.

Preparar las hojas en la siguiente forma: Rebanar la nervadura central, lavarlas y sancocharlas un poco para que tengan flexibilidad. Retirar del fuego y secarlas.

En cada hoja poner en el centro una cucharada de masa, sin amasar, encima una cucharada de condumio, una o dos rodajas de huevo, dos o tres pasas y nueces o toctes. Envolver y cocinar al vapor en olla tamalera por el tiempo de 45 minutos más o menos.

Recomendaciones: La masa de un buen tamal jamás es compacta. Tampoco es bueno amasar la masa del tamal.

# Tamal de Gualaceo

## Ingredientes

- 20 hojas de achira
- 2 libras de harina de maíz blanco
- 1 libra de manteca de chanco
- 10 huevos
- 2 libras de lomo de chanco
- 1 libra de espinazo o costilla con mucha grasa
- 2 pimientos rojos
- 4 onzas de pasas
- 3 dientes de ajo y una cucharadita de ajo molido
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de cebolla blanca
- 2 cucharadas de manteca de color

## Preparación:

Cocinar las carnes con los dientes de ajo, sal suficiente, pimienta y el agua necesaria. Luego retirar del fuego y cernir el caldo.

Aparte, poner a fuego lento 1 litro de caldo de chanco, si faltara, agregar agua, dos cucharadas de manteca, manteca de color, una cucharadita de ajo molido y la harina, entreverar y dejar la cuchara de madera parada al centro, mientras dure la cocción por el tiempo de 1 hora.

Endurar los huevos. El momento en que la masa es retirada del fuego, entreverar con siete yemas cocinadas y el resto de la manteca. Controlar la sal.

## **Condumio**

Hacer refrito con una cucharada de manteca de chancho, manteca de color, orégano, la cebolla cortada en pluma, sal suficiente; luego poner en el refrito la carne cortada en pedacitos, dejar al fuego por unos pocos minutos y al último agregar las siete claras cocinadas cortadas en pedazos gruesos.

## **Forma de armar:**

Lavar, secar y cortar la nervadura central de las hojas de achira. Luego sancocharlas un poco.

En el centro de cada una, poner dos cucharadas de masa, sobre esta una cucharada de refrito con las carnes, una rodaja de huevo duro, tiritas de pimiento verde, dos o tres pasas y envolver con cuidado.

Cocinar a vapor, por el tiempo de una hora más o menos.

Recomendaciones: La masa de un buen tamal jamás es compacta. Tampoco es bueno amasar la masa del tamal.

# Tamal de papa

## Ingredientes: 14 tamales

- 14 hojas de achira
- 2 libras de papas espesadoras
- 6 huevos
- 3 onzas de mantequilla
- 3 onzas de manteca de chancho
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 libra de quesillo o queso
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- pimientos rojos y verdes cortados en tiritas, aceitunas, una para cada tamal.

## Preparación:

Lavar y cocinar las papas con cáscara. Pelar y majarlas mientras están calientes o molerlas. Aparte batir los huevos como para rompopo e incorporar el polvo de hornear, sal, pimienta, y las papas. Poner la mantequilla derretida y tibia. Incorporar todo con la batidora, hasta que la consistencia de la masa resulte espumosa.

Poner esta preparación por cucharadas en las hojas de achira y adornar con una rodaja de quesillo o queso, una tiritita de pimiento verde y rojo y una aceituna. Envolverles flojo.

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

Cocinar a baño de María en tamalera. Procurar no aplastar unos con otros.

La cocción demora más o menos 45 minutos.

## Chumales

### Ingredientes:

- 4 tazas de choclo desgranado
- 4 huevos
- 4 onzas de manteca de chanco o dos onzas de manteca y dos onzas de mantequilla
- 1/2 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
- 1 copa de aguardiente
- hojas de choclo

### Preparación:

Moler el choclo con la cebolla y el quesillo o queso. Luego incorporar azúcar, sal, la manteca disuelta y tibia, anís, polvo de hornear y los

huevos batidos como para rompopo. Entreverar todos los ingredientes y poner aguardiente.

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

## Mote pillo

### Ingredientes

1 libra de mote pelado o con cáscara  
2 huevos  
1/3 de taza de leche  
1 cuchara de manteca de chanco  
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 deshaga la manteca. Verter los huevos, mover inmediatamente para incorporar a la preparación. Agregar el mote y continuar la cocción hasta que espese. Cuidar que no se reseque.

El mote pillo es buen acompañante de la carne de chanco frita o asada.

## Salsa de pepa de sambo

### Ingredientes:

1/2 libra de pepa de sambo  
1 cucharada de manteca de chanco  
1 cucharadita de manteca de color  
leche o agua suficiente  
1/2 taza de cebolla verde picada fino  
1/2 taza de perejil picado fino  
sal suficiente

### Preparación:

Tostar la pepa de sambo y aventar para que quede limpia. Luego licuar con un poco de agua tibia.

Aparte hacer refrito con manteca blanca, manteca de color, sal y un poco de cebolla. 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 el resto de la cebolla. Controlar la sal y la consistencia espesa.

### Ají

A esta preparación puede agregarse también ají molido a gusto.

# Ají huevón

## Ingredientes:

6 tomates de árbol  
1 taza de cebolla blanca cortada en rodajas  
3 huevos duros  
1 cucharada de mostaza  
1/2 taza de perejil  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de buen aceite  
ají a gusto  
sal suficiente.

## Preparación:

Cocinar los tomates, cernir y licuar con perejil hasta que la preparación quede en forma de salsa verdosa. Puede agregarse un poco de agua. Continuar con el licuado, al mismo tiempo poner el azúcar, mostaza y ají a gusto.

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

# Culantrucho

## Ingredientes:

- 1/2 taza de semilla verde de culantro
- 1 libra de pepa de sambo tostada y aventada
- 1/2 cucharada de manteca de color
- 1 cucharada de manteca blanca
- 2 ajíes verdes (ají rocoto)
- 1/2 taza de cebolla verde picada finita.

## Preparación:

Sacar las semillas de los ajíes, lavar y cocinar con agua suficiente, hasta que estén suaves; luego licuar con la pepa de sambo las semillas de culantro y 1/2 taza de agua, más o menos. Llevar al fuego, poner la manteca de color, la manteca blanca y cocinar un momento, moviendo constantemente. Poner sal suficiente y si hiciera falta más líquido para que se cocine bien. Retirar del fuego y agregar la cebolla verde picada. La consistencia es espesa.

El culantrucho acostumbraban los abuelos, comer en sánduche con mestizos.

## Tocte leva

### Ingredientes:

- 2 tazas de nogales sacados del cuesco
- 2 ajíes cocinados
- 1 cucharadita de manteca de color
- 1 cucharada de manteca blanca

### Preparación:

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

## Ají guaricho

### Ingredientes:

- 1 cebolla blanca picada fino
- 4 ajíes rojos (ají mizhqui)
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- vinagre a gusto
- sal suficiente

## **Preparación:**

Abrir los ajíes, sacar las semillas, lavar y picar en pedacitos finos. Mezclar todos los ingredientes y listo.

## **Picles**

### **Ingredientes:**

- 1 taza de choclos tiernos
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas o en figuras.
- 1 taza de coliflor cortada en ramitas
- 1 taza de cebollines pelados
- 1 taza de arvejas tiernas
- 1 taza de habas tiernas peladas
- ajíes verdes y rojos pequeñitos, si se desea.
- Sal suficiente
- Vinagre necesario
- aceite de olivo

### **Preparación:**

Cocinar por separado cada uno de los granos y hortalizas. Los cebollines y la coliflor cocinar con un poco de sal. Los ajíes sancocharlos un poco en agua suficiente con sal.

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

Los pickles pueden conservarse, para lo cual debe ser colocados en recipientes adecuados, luego cocinar a baño María 1 hora.

## Alcaparras

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

### Ingredientes:

Alcaparras  
Vinagre de frutas  
Orégano  
Aceite de olivo  
Sal suficiente

### Preparación:

Deshacer las alcaparras, de manera que queden sueltas y con su primer tallito. Lavarlas y llevar al fuego con agua suficiente, hasta que empiece a hervir. Botar el agua, lavarlas nuevamente, poner otra vez al fuego con agua fría suficiente, hasta que empiece a hervir. Repetir este proceso 5 ó 6 veces. Por último lavarlas bien y dejar en agua sal hasta el día siguiente para que se salen.

Una vez saladas, agregar el orégano molido, vinagre a gusto y un buen chorro de aceite de olivo.

## **Empanadas de la Cruz**

### **Ingredientes: 50 empanadas**

1 libra de harina de trigo  
4 onzas de manteca de chancho  
1 cucharadita de sal  
agua fría suficiente  
1/2 litro de aceite para freír  
Azúcar suficiente

### **Preparación:**

Mezclar la harina con la manteca y la sal disuelta en cuatro 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 el tiempo de 15 minutos más o menos. Luego extender la masa con bolillo, hasta que quede de un milímetro de espesor. En el tablero en que se trabaja, poner un poco de harina para que no pegue la masa.

Por último, cortar redondeles, con molde, puede ser con el borde de un vaso. Poner en cada uno el condumio, pasar todo el contorno con

un pincel empapado en agua y cerrar perfectamente bien; por último, repulgar los bordes.

En una paila pequeña, poner abundante aceite, llevar al fuego y el momento que esté fuerte, poner las empanadas, bajar el fuego para que doren por ambos lados, para lo cual, una vez que estén doradas de un lado, deben ser viradas con cucharón colador. Retirar del fuego y espolvorear azúcar en cada empanada.

## Condumio

- 1 libra de bizcochuelo
- 1 libra de queso cremoso
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (si es el deseo).

## Preparación:

Desmenuzar el bizcochuelo y rallar el queso, mezclar, poner el azúcar y si hiciera falta, endulzar más. El condumio debe tener sabor lampreado por el queso, pero debe predominar el dulce.

Por ultimo poner la esencia de vainilla.

# Empanadas de mejido de plátano

## Ingredientes:

1 libra de harina de trigo  
4 onzas de manteca de chanco  
1 cucharadita de sal  
agua fría suficiente  
1/2 litro de aceite para freír

## Preparación:

Mezclar la harina con la manteca y la sal disuelta en un poquito de agua fría. Amasar y agregar agua suficiente hasta formar una masa suave y manejable. Dejar en reposo mínimo 15 minutos, tapadas con servilleta húmeda. Luego extender con bolillo, hasta dejar de 1 milímetro de espesor. En el tablero que se trabaja poner un poco de harina para evitar que se pegue la masa.

Por último cortar redondeles, es mejor utilizar molde o el borde de un vaso. Poner en el centro el mejido, pasar el borde con pincel empapado de agua, lo que ayuda para cerrar muy bien, por último repulgar.

Poner en una paila abundante aceite y el momento que esté fuerte poner las empanadas y bajar un poco el fuego a fin de que se doren muy bien por ambos lados. Retirar del fuego e inmediatamente espolvorear azúcar sobre cada una de ellas.

## **Mejido de plátano:**

### **Ingredientes:**

3 maduros grandes cocinados y molidos  
1 libra de queso cremoso  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1 huevo  
azúcar suficiente

### **Preparación:**

Lavar, cortar en tres partes y cocinar los plátanos maduros, hasta que estén suaves. Molerles igual con el queso, agregar un huevo y el azúcar suficiente, más o menos cuatro cucharadas, hasta que la preparación quede dulce, pero a la vez tenga el lampreado que le da el queso.

## **Buñuelos de Navidad**

### **Ingredientes:**

1 taza de harina de maíz blanco  
1 1/2 tazas de harina de trigo  
1 cucharada de manteca de chancho o mantequilla

10 huevos grandes  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 litro de agua  
1 cucharada de anís finito  
1 cucharada de manteca de chanco y  
aceite suficiente para freír.

### **Preparación:**

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

Vaciar la masa en una batea de madera. Esperar unos minutos hasta que enfríe, luego agregar los huevos, uno por uno, restregando con fuerza la masa con cada huevo. Por último poner el polvo de hornear y el anís.

En una paila honda poner aceite abundante y una cucharada de manteca de chanco, llevar al fuego, el momento que esté fuerte mermar la temperatura y poner la masa por cucharaditas. Mientras se fríen punzar con un tenedor. Dorar los buñuelos y sacarles del aceite con cucharón cernidor.

Los buñuelos se sirven con miel de panela.

## 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.

Servir en porciones proporcionales con los buñuelos encima.

## Quimbolitos de doña Rosana

### Ingredientes: 30 personas

- 12 onzas de harina de maíz blanco
- 6 onzas de harina de trigo
- 1/2 libra de quesillo o queso cremoso  
rallado
- 1 cucharada de anís
- 1 libra de azúcar

**1 libra de manteca de chancho**

10 huevos  
1 copa de licor  
1 cucharadita de polvo de hornear  
pasas, dos o tres para cada quimbolito  
30 hojas de hachira  
1 cucharadita de agua de azahar

### **Preparación:**

Batir la manteca con el azúcar y las yemas de los huevos, hasta que la preparación esté espumosa. Mezclar las dos harinas, el polvo de hornear e incorporar a la preparación en forma de lluvia, pasando por un cernidor. Poner el anís, el licor y batir fuerte. Por último mezclar en forma envolvente con las claras batidas a punto de nieve.

Poner sobre cada hoja un cucharada de la preparación, sobre la masa 3 ó 4 pasas y envolver los extremos de la hoja.

Acomodar en olla tamalera, de manera que no se aplasten entre unos y otros, cocinar con agua suficiente a vapor por el tiempo de 30 minutos más o menos.

### **Preparación de las hojas.**

Lavar las hojas y rebanar la nervadura central, luego sancocharlas un poco para que tengan flexibilidad y secarlas.

# Tortillas de maíz blanco

## Ingredientes:

1 libra de harina de maíz blanco  
5 onzas de manteca de chanco  
1 cucharadita de polvo de hornear  
4 onzas de queso  
sal suficiente o azúcar, según si se desea de sal o de dulce.

## Preparación:

Poner al fuego una taza de agua y la manteca hasta que disuelva y el agua esté fuerte. Mezclar con la harina, poner según se desee sal o azúcar, lo suficiente de acuerdo al paladar. Amasar y si hiciera falta agregar más agua caliente hasta que resulte una masa muy manejable. Mientras trabaja la masa, agregar el polvo de hornear. Hacer bolitas pequeñas, poner en el centro un poco de queso o queso y aplastarlas con cuidado, de manera que los bordes no queden finos. Las tortillas deben tener más o menos 1 cm. de alto y 6 cm de diámetro.

Hay personas que gustan poner huevos en la masa, pero esto no mejora el sabor, sino que endurece un poco a la tortilla.

# Arroz de leche

## Ingredientes:

- 1 1/2 libras de arroz blanco
- 1 coco
- 4 litros de leche, más o menos
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de clavos de olor
- 6 pimientas de dulce
- 2 izhpingos
- 4 yemas de huevo
- azúcar suficiente, más o menos 2 libras
- canela molida para adornar.

## Preparación:

Poner en una olla un litro de agua, la raja de canela, izhpingos, clavos de olor y pimientas de dulce; cocinar hasta que los olores estén concentrados. Retirar del fuego y cernir.

Aparte cocinar el arroz como para seco, en agua suficiente, luego mezclar con el coco, el agua de coco, el agua de olores, azúcar, leche y llevar nuevamente al fuego. Cocinar moviendo continuamente hasta que la preparación adquiera la consistencia espesa. Si es necesario agregar más leche mientras dura el cocimiento. Por último deshacer las yemas en leche fría y poner en la preparación momentos antes de retirar del fuego, sin dejar de mover.

Para servir, en cada ración espolvorear canela molida.

# Pucha Perro

## Ingredientes:

- 2 tazas de capulíes
- 10 duraznos
- 2 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 izhpingo
- 6 pimientas de dulce
- 1 raja de canela
- azúcar a gusto

## Preparación:

Pelar los duraznos y picarlos en pedacitos finos. Poner al fuego tres litros de agua con las cortezas de los duraznos, canela, izhpingo, clavos de olor y pimienta de dulce. Cocinar hasta que salgan los olores, luego cernir y endulzar.

Volver al fuego y continuar el cocimiento con los capulíes sacados las pepas y los duraznos. El momento 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.

# Champus

## Ingredientes

- 1 libra de harina de maíz blanco
- 1 libra de maíz blanco pelado
- 1 babaco grande
- 2 chamburos
- 3 ciglалones
- 1 cucharada de clavos de olor
- 1 cucharada de pimientas de dulce
- 1 raja de canela de 10 cm.
- 1 hoja de higo
- 1 ramita de cedrón
- 1 ramita de congona
- 1 ramita de sáchanís
- miel de panela suficiente
- 6 litros de agua más o menos

## Preparación:

Dos días antes de la preparación remojar la harina con agua suficiente hasta que adquiera consistencia de colada; dejar reposar en lugar abrigado para que fermente. También poner en remojo el maíz pelado, luego quitar las cabecitas y las hembrillas.

El día de preparar el champús, cocinar el maíz en agua suficiente y cernir.

Hervir, más o menos, tres litros de agua con la canela, cedrón, miel, congona, sachanís, hoja de higo, clavos de olor, pimienta de 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, poner el mote y cerca de terminar la cocción añadir el babaco y ciglалones pelados y cortados en pedacitos muy finos.

Controlar el dulce antes de retirar del fuego, así como la consistencia de colada, no muy espesa

## Yaguana

### Ingredientes:

- 1 babaco
- 4 naranjillas grandes
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 flor de canela -izhpingo-
- 1 raja de canela
- 1 libra de azúcar
- 2 cucharadas soperas de maicena

### Preparación:

Cocinar en una olla cuatro litros de agua con azúcar, izhpingo, canela,

clavo de olor. Luego cernir. Pelar las naranjillas y licuar con poca agua, cernir y añadir el agua de olores.

Picar el babaco en cuadrados pequeños y cocinar con los demás ingredientes.

Deshacer en agua fría la maicena e incorporar a la preparación a fin de que espese.

Controlar el azúcar a gusto y sabor de las personas mientras dure la cocción. Si hiciere falta, agregar un poco más de agua. La consistencia es de jugo espeso. Igual puede hacerse con manzanas.

## **Helados de la negra Aurora**

### **Ingredientes:**

- 3 litros de leche
- 2 libras de azúcar
- 1 litro de crema de leche
- 4 huevos
- 2 cucharadas de maicena
- 1/2 cucharadita de vainilla
- una raja de canela
- canela molida

### **Preparación**

Hervir la leche con la canela y azúcar por el tiempo de media hora.

Aparte mezclar las yemas con la maicena y un poco de leche fría, puede hacerse en licuadora. Añadir esto a la leche que hierve y mover continuamente, hasta que espese.

Retirar del fuego, sacar la canela, poner la vainilla, crema de leche y las claras de huevo batidas a punto de nieve. Incorporar hasta que los ingredientes queden completamente mezclados.

Si desea hacer los helados rosados o amarillos, poner colorante vegetal para comidas.

El momento que la preparación está fría, llevar al congelador . Para hacer el helado de "paila", poner la preparación en paila de cobre o bronce; esta, sobre una cama de hielos y sal en grano. Dar vueltas la paila, en forma rápida, a la vez que debe recogerse lo que va congelándose hacia los costados, hasta que llegue a congelarse toda la preparación.

También puede ponerse en heladera eléctrica.  
Para servir, sobre cada porción poner canela molida.

## Rosero

### Ingredientes

- 2 libras de maíz blanco
- 5 naranjas jugosas
- 5 limones grandes y jugosos

- 2 piñas grandes
- 3 babacos grandes
- 5 ciglалones
- 5 chamburos
- 5 naranjillas
- 1 pedazo de canela de 10 cm.
- 1 cucharada de pimienta de dulce
- miel de dos libras de azúcar
- agua de ámbar
- esencia de vainilla
- frutillas, granadas chirimoyas para decorar.

### **Preparación:**

- 1.- Remojar la mitad de maíz durante dos días, luego sacar la cáscara y las hembrillas. Cortar en tiritas finas con navaja y secar al sol por tres días.
- 2.- El día de la preparación cocinar el maíz cortado en tiritas, con cuidado de cambiar el agua por tres veces, el momento que empieza a hervir.  
El resto del maíz sancochar, moler fino, cernir y con esta harina hacer una colada con canela, pimienta de dulce y un poco de azúcar. Retirar del fuego y dejar en reposo en recipiente de hierro enlosado hasta el siguiente día.
- 3.- Al siguiente día, poner en un recipiente amplio más o menos 6 litros de agua, cocinar con canela y los chamburos, luego cernir y enfriar. También cernir la colada y mezclar con el agua de olores y las naranjillas peladas, licuadas y cernidas. Para licuar las naranjillas y cernir la colada, utilizar el agua de olores.

4. Pelar y picar las piñas, ciglалones y babacos, todo muy fino. Mezclar con el agua de olores el picadillo de frutas, la colada, las tiritas de maíz cocinadas, el jugo de naranjas, limones, un poquito de esencia de vainilla, una copa de agua de ámbar y endulzar con la miel. Si hiciera falta más líquido, agregar agua hervida y fría y si faltara dulce, poner azúcar hecha miel. La consistencia es de colada suelta. Por último para servir, adornar con pepitas de granada o rodajas de frutilla y en tiempo de chirimoyas pueden ponerse pedacitos sin las pepas.

## Agua de ámbar

### Ingredientes:

- 1/2 litro de aguardiente
- 2 onzas de canela
- 4 izhpingos
- 20 gotas de agua rica

### Preparación:

Poner en maceración todos los ingredientes por lo menos 5 días, luego cernir, y listo para utilizar.

## **Chicha de jora**

La jora es la harina de maíz morocho (amarillo grueso) germinado.

### **Preparación de la jora**

- 1.- Remojar por tres días, la cantidad de maíz deseada
- 2.- Escurrir y extender sobre una cama de hojas de achira o de lazhipa. Cubrir con más hojas encima y poner algún peso con el objeto de que permanezca sin movimiento durante tres semanas.
- 3.- Después de este tiempo, retirar de las hojas, el maíz germinado y con mucho cuidado secar al sol por algunos días.
- 4.- Moler el maíz, no hace falta cernir. La jora puede guardarse por algún tiempo, como cualquier harina.

### **Preparación de la chicha**

#### **Ingredientes:**

6 litros de agua

1 libra de jora

miel de panela suficiente para endulzar

Poner al fuego el agua, el momento que empieza a hervir agregar la jora disuelta en agua fría suficiente. Cocinar más o menos media hora y pasar a tinaja de barro; el momento que enfría, poner fermento;

puede ser una taza de sedimento de chicha anterior o una onza de levadura disuelta en un poco de la misma chicha tibia. Al siguiente o tercer día está lista para disfrutar.

Para servir, cernir y endulzar a gusto con miel de panela. Hay quienes la prefieren desabrida; esa es la llamada “cerveza de los pobres”.

## Chicha de jora con olores

### Ingredientes:

- 1 libra de jora
- 6 litros de agua
- 3 izhpingos
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 1 cucharadita de pimienta de dulce
- 3 chamburos
- una raja de canela
- una rama de hojas de naranjo
- corteza de 1 piña
- miel de panela suficiente para endulzar

### Preparación:

Hervir el agua con los olores, las cáscaras de piña bien lavadas, las hojas de naranjo, chamburos cortados por la mitad. Cocinar a fin de que salga el perfume de los ingredientes; luego deshacer la jora en agua fría, poner en el agua de olores y si hace falta más líquido,

agregar agua suficiente. Hervir media hora más, retirar del fuego, cernir y poner en tinaja de barro. Esperar que enfríe para poner el fermento: media taza de sedimento de chicha anterior o 1 onza de levadura disuelta en un poco de chicha tibia.

Esperar uno o dos días para que fermente y al momento de servir volver a cernir y endulzar con miel de panela.

**Importante:** El sedimento de la chicha de jora sirve para volver a hervir con más agua y hacer más chicha.

## Chicha huevona

### Ingredientes:

1/2 litro de chicha de jora

1 huevo

1 naranjilla

azúcar a gusto

aguardiente a gusto

Batir -hoy en licuadora- la chicha, huevo y naranjilla cernida. Si desea puede agregar azúcar a gusto y aguardiente también a gusto de la persona.

Es curioso saber que en tiempos antiguos, esta preparación tomaban en los chuchaques y le llamaban “Resucita Muertos”

# Chicha de arroz

## Ingredientes

- 2 libras de arroz blanco
- 1 babaco grande
- 1 piña
- 8 naranjillas
- 4 chamburos
- 1 buena raja de canela
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 4 izhpingos
- 1 cucharada de pimienta de dulce
- 12 litros de agua
- azúcar suficiente.

## Preparación:

Remojar el arroz en suficiente agua, hasta que le cubra, por dos días. El día de la preparación de la chicha, hervir doce litros de agua con la corteza de piña, previamente bien lavada, naranjillas cortadas en cuatro partes, chamburos partidos por la mitad, canela, clavo de olor y pimienta de dulce. Una vez cocinada esta agua, retirar del fuego y 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, igual la piña picada y el arroz crudo, licuado, con la misma agua en la que se mantuvo en remojo. Entreverar perfectamente con cucharón de madera, luego dejar que repose.

Si el deseo es de que fermente pronto, dejar destapada, de lo contrario tapar. El momento de servir, cernir y endulzar.

## **Sambo cabello de angel**

### **Ingredientes:**

- 1 sambo tamaño mediano
- 1 cucharada de anís
- 1 ramita de hierbaluisa
- 1 ramita de congona
- 1 raja de canela
- 1 libra de panela
- 1 taza de harina de maíz blanco
- 2 tazas de leche
- 1 ramita de sachá anís

### **Preparación:**

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

El momento que está completamente cocinado, hacer “apizhca” esto es: Aparte mezclar la harina con la leche e incorporar al sambo, seguir cocinando hasta que espese.

Para servir, en cada porción puede agregarse leche a gusto.

# Zapallo de dulce

## Ingredientes:

- 1 zapallo de 4 a 5 libras
- 1 libra de panela
- 1 cucharada de anís
- 1 raja de canela
- 1 taza de nata (si se quiere)
- 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 la panela cortada en pedazos. Mover continuamente a fin de que los pedazos se deshagan y adquiera consistencia de colada espesa. Para retirar del fuego agregar si es el deseo, nata y poner la leche. Hervir un poco más y la preparación está lista.

# Limeño

## Ingredientes

- 1 limeño -4 a 5 libras-
- 1 libra de panela

1 raja de canela  
1 cucharada de anís

## **Preparación:**

Lavar el limeño, partir y quitar las pepas, luego, con cáscara y todo, cortar en pedazos de ocho centímetros más o menos. Cocinar con cuatro tazas de agua, panela, canela y anís. Mover continuamente para que no se queme.

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

## **Rompopo**

### **Ingredientes: para 6 personas**

4 huevos  
7 cucharadas de azúcar  
nuez moscada  
un poco 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, una pizca de ralladura de nuez moscada y un chorrito de aguardiente.

Para servir poner en copas de sorbete y rallar encima un poquito de nuez moscada.

El rompope fue el potaje importante con el que antiguamente agasajaban a las visitas: Rompope con bizcochuelos.

## Pío Quinto

### Ingredientes:

- 1 libra de azúcar
- 4 naranjillas cocinadas y cernidas
- 1 taza de vino
- 20 yemas de huevo
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de almendras trituradas

### Preparación:

Cocinar las naranjillas en una taza de agua. Cernir con agua y todo. Hervir este jugo con el azúcar, hasta que forme 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 luego regar canela molida, azúcar, pasas y almendras.

## **Draque**

### **Ingredientes:**

2 naranjillas grandes y maduras

1 litro de agua

1 raja de canela

azúcar suficiente

aguardiente suficiente

### **Preparación:**

Hervir el agua con la canela y las naranjillas, luego de que estén bien cocinadas, cernir y volver al fuego, agregar azúcar de manera que el agua quede muy dulce.

Para servir poner en las copas de draque un poco de aguardiente, agregar el agua de naranjilla, caliente y ... ¡Salud!

También puede hacerse draque, con agua de guayaba, en lugar de la naranjilla.

# Ubre

## Ingredientes

- 1 libra de ubre
- 1 cucharita llena de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 1 tercio de cucharita de nuez moscada
- 1 cuchara de mantequilla
- 1 taza de leche
- 1 cucharita de ajos molidos
- 1/2 taza de cebolla rallada
- un poquito de manteca de color
- sal suficiente

## Preparación

Cocinar la ubre con ajos y sal suficiente, hasta que esté completamente suave. En olla de presión, con agua necesaria, más o menos por el tiempo de una hora.

Una vez cocinada, hacer rodajas finas. Aparte hacer un refrito con la cebolla, mantequilla, aliños y media taza del caldo. Cuando la cebolla esté suave, agregar las rodajas de ubre, leche; encima poner la hoja del laurel y cocinar hasta que la preparación espese un poco. Controlar la sal.

Puede servirse con hojas de lechuga y con rodajas de aguacate.

# Paté de hígado

## Ingredientes

- 1 libra de hígado de res
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla, más o menos
- sal suficiente
- pimienta molida suficiente

## Preparación

Cocinar el hígado, con sal suficiente y los ajos; cuando esté completamente suave, retirar del fuego y moler. Aparte llevar al fuego un recipiente, poner el hígado molido, la mantequilla; controlar la sal y sazonar a gusto con la pimienta. No dejar de mover y si hiciera falta, agregar la mantequilla necesaria. La consistencia es de una pasta muy delicada, para extender sobre galletas o pan.

# Tomatilla

## Ingredientes

10 tomates de árbol, grandes  
1 cucharada de harina de trigo  
1 taza de leche  
sal suficiente  
cebolletas encurtidas

## Preparación

Cocinar los tomates, luego, licuar con un poco de agua (jamás utilizar el agua en la que se cocinaron por ser amarga) y cernir. Aparte, llevar al fuego lento el tomate cernido, agregar la harina cernida y disuelta en la leche, mover constantemente, poner la sal a gusto y cocinar hasta que espese. Si la consistencia resulta muy espesa, agregar más leche. Cuando se retira del fuego, mezclar con las cebolletas encurtidas.

# Índice

Comida tradicional del Azuay -----	7
Sopa de pan -----	9
Locro de papas -----	10
Sopa de fideos de casa -----	11
Locro de arroz de cebada en leche -----	12
Locro de arroz de cebada en caldo de chancho -----	13
Locro de arroz de castilla -----	14
Locro de papas con cuero -----	15
Locro de harina de arvejas -----	16
Locro de porotos con zapallo tierno -----	17
Locro de charqui -----	18
Treintiuno -----	19
Locro de porotos casados -----	20
Locro de torrijas de coliflor -----	21
Locro de sambo tierno -----	22
Locro de trigo pelado -----	23
Morochillo de la reina -----	24
Morochillo amarillo -----	25
Puchero -----	25
Fanesca -----	27
Frituras -----	29
Mote pata -----	30
Caldo de patas -----	31
Salsa dulce de tomate de árbol -----	32
Poleada -----	33
Locro de cuchi maqui -----	34
Salpicón de col -----	35

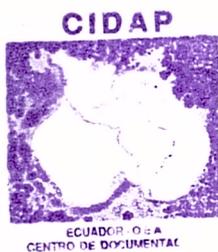
Caldo de mocho	36
Jaucha de nabos	37
Cazuela de mamita	38
Patitas emborrajadas	39
Yahuar mocho	40
Mizhqui aicha	41
Sango	42
Chagrillo de cebada	43
Papas borrachas	44
Porotos en yana huirá	45
Fritada	46
Mote sucio	47
Pernil	47
Cuy asado	48
Ají de cuy	49
Morcilla negra	50
Morcilla blanca	51
Morcilla blanca con coles	53
Tamal	54
Tamal de Gualaceo	56
Tamal de papa	58
Chumales	59
Mote pillo	60
Salsa de pepa de sambo	61
Ají	61
Ají huevón	62
Culantrúcho	63
Tocte leva	64
Ají guaricho	64
Picles	65
Alcaparras	66

Empanadas de la cruz -----	67
Empanadas de mejido de plátano -----	69
Mejido de plátano -----	70
Buñuelos de Navidad -----	70
Miel de panela -----	72
Quimbolitos de doña Rosana -----	72
Tortillas de maíz blanco -----	74
Arroz de leche -----	75
Pucha perro -----	76
Champús -----	77
Yaguana -----	78
Helados de la negra Aurora -----	79
Rosero -----	80
Agua de ámbar -----	82
Chicha de jora -----	83
Chicha de jora con olores -----	84
Chicha huevona -----	85
Chicha de arroz -----	86
Sambo cabello de ángel -----	87
Zapallo de dulce -----	88
Limeño -----	88
Rompope -----	89
Pío quinto -----	90
Draque -----	91
Ubre -----	92
Paté de hígado -----	93
Tomatilla -----	94

La presente edición  
es una publicación del CIDAP,  
Centro Interamericano  
de Artesanías y Artes Populares.

Se imprimió  
en sus talleres gráficos  
en Abril de 1997

Wilson Ortiz.  
operador de equipos



Tiraje: 1.000 ejemplares