

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 16.

SOPA DE BOLA DE POLLO



Ingredientes

- 2 filetes de pollo aplanados
- ¼ de taza de arvejas cocidas
- ¼ de taza de champiñones picados
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- ½ taza de panko
- 1 litro de caldo de vegetales o agua
- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 cucharada de hierbas frescas picadas
- ½ copa de vino tinto
- 1 huevo duro
- 4 hojas de espinacas finamente picadas
- 1 cebolla perla finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva

1 pimiento rojo cortado en brunoise
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de aliños molidos
sal y pimienta.

Preparación paso a paso

1.- Lave y seque los filetes de pollo, mezcle la ½ cucharadita de ajo molido con la ½ cucharadita de los aliños molidos. Sazone el pollo y deje en reposo unos diez minutos hasta el momento de usarlos.

2.- Ponga en un recipiente las arvejas, los champiñones y las zanahorias, mezcle estos ingredientes adicione sal y pimienta. Reserve.

3.- Prepare un sofrito poniendo en una sartén a fuego moderado: el aceite, el ajo, la cebolla blanca, los pimientos rojos y los aliños, cuando se hayan sancochado estos ingredientes, vierta el agua o el caldo y deje que hierva hasta que se convierta en un consomé.

4.- Coloque en el mesón dos trozos grandes de papel film cruzados (forma de cruz), espolvoree sal, pimienta y dos cucharas de pankó. Coloque los filetes de pollo sobre el papel en forma de cruz y proceda a poner en el centro la mitad de: las zanahorias, espinacas, champiñones, arvejas; agregue en el centro el huevo duro. Vuelva a colocar: la zanahoria, espinacas, champiñones y las arvejas. Cierre dando una forma de bola, trate que todo el relleno quede en el interior de los filetes. Presione el papel film cerrando completamente y ponga a cocinar en el caldo del paso Nro. 3 durante cuarenta minutos. Rectifique el sabor con sal y pimienta.

5.- Retire el papel film de la bola y coloque en el centro del plato, agregue el vino al consomé, deje que hierva y bañe la bola con el caldo. Finalmente mezcle la cebolla blanca con las hierbas picadas y deposite en los platos agregando ½ cucharadita de aceite de oliva.

Consejos

- ✚ Esta sopa es muy llamativa en su presentación, por lo tanto, debe ser muy cuidadosa en el momento de armar la bola del pollo, ya que, sino ajusta y da la forma de bola, al momento de la cocción se desarma y no tendrá la presentación deseada.
- ✚ El consomé se sirve al comienzo de las comidas, por lo general en la taza de consomé (de doble asa para facilitar su manejo) sobre el plato de consomé y a su vez sobre un plato trincheró. Se marca con cuchara sopera. Al consomé caliente se le suele verter un chorro de vino de jerez para aromatizar.

- ✚ Los vinos y licores tienen una larga historia que se remonta a miles de años. El vino, en particular, ha sido parte de la cultura humana desde tiempos antiguos. En esta receta se puede utilizar vino o jerez.

Beneficios del pollo

La pechuga de pollo es una de las zonas más magras de la canal del pollo. En función de la alimentación recibida, ésta tendrá una carne tierna, blanca y ligeramente amarillenta.

La carne de pollo se compone en un 70% de agua a lo que le siguen las proteínas de alto valor biológico. Esto aporta beneficios esenciales para el cuerpo humano, ya que las proteínas son uno de los componentes más básicos y necesarios puesto que juegan un papel crucial en la formación de músculos, tendones, órganos y otros tejidos, así como de **enzimas, hormonas y neurotransmisores**.

Otra de las propiedades de la pechuga de pollo es que su carne se considera magra, especialmente cuando se consume sin piel (donde se concentra la mayor parte). Además, la grasa que contiene es mayoritariamente mono insaturada y rica en ácido oleico, el cual, contribuye a disminuir los niveles del “colesterol malo” en sangre.

Otro de los beneficios del pollo es que aporta minerales como el fósforo, esencial para mantener el buen estado de huesos y dientes y el funcionamiento del sistema nervioso. También aporta selenio, que ayuda al buen rendimiento metabólico, potasio, **especialmente importante para la función de los nervios y el corazón** y zinc, que ayuda a fortalecer el sistema inmune.

La pechuga al ser la zona más magra del pollo, aporta bajas concentraciones de grasa, de media, sólo un 2,8 % de su composición es grasa. Igualmente, al resto del animal, su grasa es mayoritariamente mono insaturada constituida principalmente por ácido graso oleico. Su contenido en proteínas es elevado, aportando uno 21,8 g por 100 g de producto y su contenido en sal escaso, sólo 81 mg de sodio por 100 g de producto.

Entérate algo más del consomé

El consomé se considera un plato típico de la cocina francesa, aunque según Dionisio Pérez Gutiérrez, la receta procede de España y llegó a Francia al ser robada de la biblioteca del Monasterio de Alcántara por el General Junot en 1807 durante la guerra de independencia.

Los franceses pudieron así comprobar que el consumado se parecía al *consommé*, un caldo concentrado de carne, empleado y apreciado en Francia desde hacía más de un siglo. Muestra de la buena fama de la que gozaban los *consommés* en el siglo XVII francés.

La receta y usos del *consommé* aparecen en el libro de François Massialot *El cocinero real y burgués*, publicado en 1705, donde el *potage consommé* se realiza cocinando carnes de ternera, cordero y ave, en agua aromatizada con cebolla, pastinaca (chirivía), perejil y

"hierbas" (así se llamaban las verduras por sus hojas). Se cocía durante seis horas en una olla bien cerrada, y Massialot recomendaba el caldo como reconstituyente para las personas enfermas o poco robustas. Las carnes se picaban para ser comidas en un pan o para elaborar un *ragoût*.

En la antigüedad en Quito se acostumbraba servir en las fiestas el clásico *Caldo de Gallina* que se preparaba con arvejas, zanahoria, papanabo, arrocillo y apio; con el pasar del tiempo varios profesionales viajaron a perfeccionar sus conocimientos culinarios y de regreso

trajeron consigo nuevas técnicas y nuevas elaboraciones como es esta *Sopa de Bola de Pollo* es una copia de la *gastronomía chilena*, que una familia la adoptó como suya y que se acostumbraron a servir esta sopa diciendo que se trataba de una receta familiar que habían heredado de la abuelita. Preparando únicamente en las fiestas para romper el esquema de siempre servir el Caldo de Gallina. Esta receta no se difundió mayormente, fue exclusivamente de uso familiar, estoy seguro que si se hubiese ofrecido en algún restaurante de la ciudad, hubiese sido un éxito, sin duda un plato estrella.

Recordando personajes



Raúl Demetrio Aguilera Malta

Demetrio Aguilera Malta fue un novelista, dramaturgo, cineasta, pintor y diplomático ecuatoriano. Su obra literaria se basa en retratar la realidad de la vida del pueblo montubio y dejar una muestra valiosa de su cultura.

Nació el 24 de mayo de 1909 en Guayaquil, Ecuador y falleció el 28 de diciembre de 1981 en México, D. F. Entre sus obras:

Don Goyo (1933), Canal Zone (1935), La isla virgen (1942), Una cruz en la sierra Maestra (1960), El Quijote de El Dorado (1964), Un nuevo mar para el Rey (1965), Siete lunas y siete serpientes (1970). Cuentos como: Los que se van (1930), El cholo que se vengó (1981)

Cursó secundaria en el colegio Vicente Rocafuerte, graduándose de bachiller en 1929. Más tarde estudió Jurisprudencia, sin embargo, abandonó la carrera en 1931. Continuó sus estudios en literatura en Madrid (España), gracias a una beca del Ministerio de Educación del Ecuador.

Tenía veintiún años cuando, junto con Joaquín Gallegos Lara y Enrique Gil Gilbert, publicó el volumen de relatos *Los que se van* (1930), considerado el primer texto moderno de la literatura de Ecuador. Desde muy joven militó en el partido comunista y ejerció como corresponsal periodístico; en calidad de tal presencié los conflictos del canal de Panamá y la Guerra Civil Española (1936-1939), en la que apoyó abiertamente al bando republicano.

Fue encargado de negocios de la Embajada del Ecuador en Chile, embajador de Ecuador en México, agregado cultural en Brasil, corresponsal de la Guerra Civil Española y redactor de "La Prensa", "El Telégrafo", "El diario de Panamá" y "El gráfico", entre otros medios, llegaría a convertirse en miembro fundador de la Casa de la Cultura del Ecuador y realizó documentales a pedido del Ministerio de Obras Públicas para promocionar nuestro país.

Su novela más importante, *Don Goyo* (1933), narra la vida, muerte y sucesiva mitificación del trabajador escindido entre la tradición y la modernidad. Esta narración plantea no sólo el conflicto del hombre y la naturaleza; ilustra también los que se derivan del enfrentamiento del hombre con la exigencia de la sociedad. Su mayor logro consiste quizás en su reivindicación de los imaginarios mestizos, que le han valido ser considerado el más claro antecedente del realismo mágico latinoamericano.