

# Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 18. Fecha de publicación 21 febrero 2025

## ENTRADA DE POLLO CON CHAMPIÑONES



### Ingredientes

- ½ pechuga de pollo cortada en dos filetes
- 1 taza de champiñones bien lavados
- 1 taza de crema de leche
- ½ copa de vino blanco
- 1 taza de pasta tirabuzón cocida
- 1 cebolla perla cortada en anillos
- 1 pimiento rojo cortado en anillos
- 1 pimiento verde cortado en anillos
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de aliños molidos
- 4 cucharas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta

### Preparación paso a paso

1.- Corte la pechuga en dos filetes y sazone con el ajo, aliños sal y pimienta. Deje en reposo unos diez minutos y luego dore con el aceite, hasta que los filetes estén perfectamente cocidos.

2.- Lave y corte los pimientos en anillos, pele la cebolla perla, corte en aros gruesos y saltee con los champiñones; agregue una cuchara de aceite, vierta el vino y deje que se reduzca. Reserve.

3.- Ponga una olla con agua al fuego deje que hierva, agregue un poco de sal y una cuchara de aceite agregue los fideos y deje cocinar por siete minutos, escurra y adicione la mantequilla, mueva la pasta hasta que se derrita la grasa.

4.- Ponga en una olla tres cucharas de aceite, lleve al fuego moderado, cuando esté caliente añada en primer lugar los filetes, luego la elaboración del paso Nro. 2 que reservó, agregue la crema de leche, deje hervir hasta que espese. Rectifique con sal y pimienta, si es necesario.

5.- Sirva en una fuente colocando primero la pasta y luego la elaboración del paso Nro. 4.

## Consejos

- ✚ En las elaboraciones a base de pasta es necesario respetar el tiempo de cocción de la pasta porque de lo contrario se forma una masa que es inservible.
- ✚ Debemos tener mucho cuidado con la temperatura al momento de dorar los pollos porque si el calor no llega a centro, significa que los filetes están crudos y al momento de servir, van a soltar su sangre en el plato y en esta forma no es posible servir.
- ✚ Para la elaboración de la salsa es conveniente que se reduzca el vino para obtener una salsa con textura, caso contrario se convierte en un líquido que se alista de los filetes y no aporta el sabor deseado.
- ✚ Es importante saltear la pasta a fin de que no esté insípida, para evitar este inconveniente es mejor practicar perfectamente la reducción de la crema para que se ligue con la pasta.

## Beneficios de los champiñones

En la actualidad se cultivan numerosas variedades de champiñones. Los hay rosados, ocre o silvestres; aunque los más populares son los de color blanco. Un consejo, cuando vayas a comprarlos, ten en cuenta su frescura y procura seleccionarlos tú manualmente, siempre que sea posible. A simple vista, elige champiñones de aspecto blanco y tacto compacto y duro con sombrero cerrado y muy unido al pie.

Originario de Europa y América, el champiñón es fuente de vitaminas del Grupo B y D además de minerales como el potasio, el fósforo y el hierro, entre otros. Esta composición lo convierte en un posible aliado en la prevención de enfermedades como el cáncer, la diabetes o el deterioro cognitivo.

Debes tener en cuenta que los champiñones frescos se conservan en buenas condiciones durante muy poco tiempo, ya que a los pocos días de haberlos comprado empiezan a adquirir un color más marrón y a perder sus propiedades.

El champiñón es un alimento muy apreciado en las cocinas de gran parte del mundo, tal vez por su facilidad para combinarlos con otros ingredientes hasta conformar un excelente plato o una guarnición perfecta y, seguramente, por su sabor. Los champiñones forman parte de los alimentos que más recomiendan los dietistas.

Los champiñones no son una verdura, pues pertenecen a la familia de los Fungi. Estos hongos son reconocibles por su peculiar forma redondeada, su tacto suave y su intenso sabor y olor, apenas contienen grasas y ofrecen un buen contenido en fibra.

## Entérate algo más de la pasta

En la Edad Media, e incluso hasta entrado el siglo XVI, los platos de pasta tenían un carácter diferente al actual. No sólo los tiempos de cocción eran más largos –muy lejos de la actual preferencia por la pasta al dente, pues–, sino que la pasta se combinaba con ingredientes que hoy resultan sorprendentes, mezclando sabores dulces y picantes de especias.

**La pasta se consideraba un plato de ricos, o en todo caso tenía un puesto destacado en los banquetes de la aristocracia del Renacimiento.** Por ejemplo, Bartolomeo Scappi, que fue cocinero papal a mediados del siglo XVI, imaginó un tercer plato para un banquete que se componía de un pollo hervido acompañado por raviolis rellenos de una pasta de vientre de cerdo hervido, ubre de ternera lechal, cerdo asado, parmesano, queso fresco, azúcar, hierbas, especias y pasas.

Este plato nació en el Hotel Metropolitano cuando en una ocasión tuvieron exceso de clientes y en la habitación presidencial estaba hospedado una persona muy importante. Al llegar a la noche, el pasajero llegó hasta el comedor, le saludó y le ofreció la cena a lo que el huésped le dijo que deseaba algo ligero. Entró el mesero a cocina y solicitó el plato para el señor de la pieza presidencial, el Jefe de Cocina le mencionó que no había quedado nada y lo que único que tenía era un plato fuerte de pasta con pollo.

El Chef al enterarse de quien se trataba le supo mencionar que no había en existencia alimentos preparados pero que creará algo ligero como solicitó el cliente. Es importante conocer que el Hotel Metropolitano fue el primero en ofertar platos exóticos por la utilización de productos prácticamente desconocidos en las cocinas de nuestras familias, en primer lugar, porque no existían en el mercado y en segundo lugar porque ese tipo de preparaciones realizaban las monjas en los claustros, donde era prohibido el ingreso.

## Recordando personajes



ALICIA YÁNEZ COSSÍO

Narradora, poetisa y periodista ecuatoriana, nacida en Quito en 1929. Autora de una considerable producción narrativa protagonizada por personajes femeninos cuya fortaleza les permite afrontar con audacia y decisión la búsqueda de su propia identidad. Está considerada como una de las voces más destacadas de la literatura ecuatoriana contemporánea escrita por mujeres. Entre sus obras: *Más allá de las islas* (1980), *La cofradía del mullo del vestido de la Virgen Pipona* (1985) y *La casa del sano placer* (1989).

Alicia Yáñez Cossío nació en Quito, el 10 de septiembre de 1928, hija de Alfonso Yáñez Proaño y de Clemencia Cossío Larrea. Desde niña quiso ser una escritora y en la secundaria ganó un concurso de ensayo sobre Isabel la Católica con una beca del Instituto de Cultura Hispánica que le permitió realizar estudios de periodismo en la Universidad Complutense de Madrid. Entre 1956 y 1961 residió en Cuba. De regreso a Ecuador dictó las cátedras de literatura, español y cultura ecuatoriana en colegios de Quito. Es autora de varias producciones literarias entre poesía, teatro, cuento, novela, periodismo.

Nacida en el seno de una familia numerosa, tuvo acceso desde niña a una esmerada educación en un colegio de monjas, donde estuvo a pique de caer en el fracaso escolar debido a su manifiesta incapacidad para la aritmética. Ya en su juventud, contrajo nupcias con un ciudadano cubano y residió por espacio de cinco años en el país de su esposo, donde continuó escribiendo y reflejó en sus textos una buena parte del proceso revolucionario cubano.

Madre de cinco hijos, se consagró a la educación y crianza de su prole, al cuidado de su hogar y a la atención de su esposo, sin disponer apenas de tiempo para escribir. Para colmo de males, las dificultades económicas derivadas de la manutención de su familia la obligaron a ejercer el magisterio a tiempo completo, actividad por la que no sentía ningún aprecio.

Sin embargo, siguió redactando en la sombra sus cuentos y novelas hasta que, a comienzos de los años setenta, cuando ya estaba próxima a cumplir los cuarenta y cinco años de edad, envió el manuscrito de su narración extensa *Bruna, soroche y los tíos* al Premio Nacional de Novela convocado por el rotativo El Universo de Guayaquil. El jurado decidió otorgar el primer premio a esta obra -presentada bajo un pseudónimo masculino-, y a partir de entonces Alicia Yánez pudo consagrarse profesionalmente al cultivo de la creación literaria. Su obra posterior fue distinguida con numerosos premios y distinciones que la han convertido en una de las escritoras más representativa de la narrativa hispanoamericana contemporánea.

En 1991 ingresó en la Academia Ecuatoriana de la Lengua; Primer Premio Joaquín Gallegos Lara; Primer Premio Darío Guevara Mayorga; Fue la primera ecuatoriana en ganar el Premio Sor Juana Inés de la Cruz; Condecoración Gabriela Mistral impuesta por el Presidente de Chile; el Premio Indigo Coté Femmes de París. En 2004, declarada por revista Hogar Mujer del Año en la categoría de cultura; Premio Nacional Eugenio Espejo 2008. En su homenaje el Gobierno de la Provincia de Pichincha instituyó el concurso de literatura infantil “Alicia Yánez Cossío”

Disponible en: [https://www.biografiasyvidas.com/biografia/y/yanez\\_alicia.htm](https://www.biografiasyvidas.com/biografia/y/yanez_alicia.htm)