

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 23.

ESCALOPA RELLENA



Ingredientes

- 1 escalopa de res (filete) por persona
- 1 berenjena cortada en láminas delgadas
- 1 zanahoria cortada en láminas delgadas
- 1 huevo duro picado finamente
- 1 taza de hojas de espinacas, lavadas y sin tallos
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharada de aliños molidos
- 1 huevo crudo batido
- 1 taza de panko (harina para apanar)
- 1 taza de aceite para freír
- 4 rebanadas de jamón de espalda
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto

Salsa

- 3 cucharadas de azúcar morena
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 4 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cuchara de mantequilla

Preparación paso a paso

- 1.- Coloque la escalopa entre dos láminas de plástico y proceda a pasar con un rodillo presionando para que tenga una misma altura. Retire la lámina superior y proceda a sazonar por los dos lados con: sal, ajo, aliños, salsa inglesa y pimienta.
- 2.- Tome una rebanada de jamón y coloque en el centro una lámina de berenjena, una lámina de zanahoria, cúbralas con las hojas de espinacas y coloque el huevo duro picado. Enrolle cuidadosamente tratando de evitar que se salgan los ingredientes. Reserve
- 3.-Tome una escalopa coloque en el centro el jamón relleno del paso Nro. 2, envuelva y pase por el panko, luego por el huevo batido y una vez más por panko. Proceda a dorar en aceite caliente a fuego moderado.
- 4.- Ponga un sartén a fuego moderado, vierta el jugo de naranja, la salsa de soya, el vinagre de manzana y el azúcar, bata hasta disolver los ingredientes y deje reducir hasta la mitad finalmente agregue la mantequilla para dar brillo a la salsa.
- 5.- Monte el plato con 2 o 3 rebanadas de escalopas. Guarnezca con la salsa y decore una con tallo pequeño de cedrón.

Consejos

- ✚ Las carnes más aptas para trabajar las escalopas son: el lomo de falda o lomo alto, y la punta de cadera. Estos dos cortes tienen las características de poseer muy poca grasa y su carne es suave, por lo mismo no necesita golpear para romper las fibras.
- ✚ Para apanar la escalopa debe trabajar con fuego moderado, porque si el fuego está muy alto, se quema el panko y la escalopa queda cruda en el interior.
- ✚ Al cortar la berenjena, use un cuchillo de acero inoxidable, no de acero al carbono, para evitar una reacción fitoquímica que puede hacer que la berenjena se ponga negra.

🚩 Recuerde que la mantequilla es esta salsa se agrega al final para dar brillo.

Beneficios de la berenjena

Las berenjenas deben ser firmes y un poco pesadas para su tamaño, con piel lisa y brillante, y un tono púrpura intenso. Evite aquellas que se vean marchitas, magulladas o descoloridas.

La berenjena aporta fibra y una variedad de nutrientes. Este vegetal bajo en calorías forma parte de la dieta diaria.

Una porción de berenjena puede proporcionar al menos el 5% de las necesidades diarias de fibra, cobre, manganeso, vitamina B-6 y tiamina que requiere una persona. También contiene otras vitaminas y minerales. Además, las berenjenas son una fuente de compuestos fenólicos que actúan como antioxidantes.

Entre los antioxidantes de las berenjenas se encuentran las antocianinas, incluyendo a la nasunina, la luteína y la zeaxantina.

Entérate algo más la Escalopa

Escalopa - escapole es un corte de carne sin hueso que se estira con la ayuda de un mazo, un rodillo o incluso golpeando con el mango de un cuchillo. Se caracteriza por su suavidad y se puede preparar frita o asada, rellena, es un corte muy versátil.

El término escalope tiene su origen en Francia. Apareció por primera vez en la terminología culinaria a finales del siglo XVII como expresión dialectal en el noreste de la Francia rural, y originalmente significaba una nuez o molusco sin cáscara: veau à l'escalope (ternera cocinada al estilo de un escalope)

De hecho, el escalope se menciona por primera vez en la «Storia di Milano» de Pietro Verri, donde se cuenta que en 1.134 se sirvió el primer escalope en la fiesta de San Siro, durante un almuerzo entre los canónigos de San Ambrosio, que fueron los primeros en probar este delicioso filete empanado.

En la mayoría de los países se la denomina milanesa, salvo el caso de muchos países de América del Sur

En nuestros territorios se conoció la escalopa con la llegada de los españoles quienes se encargaron de preparar con carne de llama para conocer los sabores de las carnes que utilizaban los indígenas; naciendo las elaboraciones que se les denominaron como recetas combinadas.

Recordando personajes



escap

NELSON DUEÑAS VILLALBA

Su carrera musical se inició en las emisoras quiteñas Radio Quito y HCJB. En 1954, integró la delegación artística de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, que recorrió: Colombia, Venezuela y Panamá. En los años sesenta, con Guillermo Rodríguez y Segundo Bautista, integró Cuerdas y Fantasía, este trío acompañó al dúo Benítez Valencia

Nelson Blasco Dueñas Villalba, nace 24 de diciembre de 1937, en Píllaro, Tungurahua, fue un guitarrista autodidacta. Su carrera musical la inició en las emisoras quiteñas Radio Quito y HCJB. En 1954, integró la delegación artística de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, que recorrió: Colombia, Venezuela y Panamá.

En los años sesenta, con Guillermo Rodríguez y Segundo Bautista, integró Cuerdas y Fantasía, este trío acompañó al dúo Benítez Valencia en la película En la Mitad del Mundo y desde la (Mitad del Mundo, 1964).

Luego, en calidad de guitarrista, participó en el Ballet de Patricia Aulestia. En 1966, integró el trío Bolivariano, junto a los guitarristas Galo Núñez y Pepe Rivadeneira, con este ensamble, durante dos años recorrió varios países de Europa y Medio Oriente y participó en el elenco del Ballet Grancolobiano, grupo internacional de danza y canto que presentaba coreografías de Venezuela, Colombia, Perú y Bolivia.

Realizó grabaciones para Radio Nacional de España, BBC de Londres y Radio Moscú. En 1980, con Guillermo Rodríguez y Galo Núñez, integró El Trío Los Tres del Ecuador.