

*Sabores del Ecuador con historia*  
*Por: Chef Alberto Guzmán D.*

El Telégrafo artículo No. 28.

## FLAN DE COCO



### *Ingredientes*

- 1 coco rallado
- 6 huevos
- ½ taza de azúcar granulada para caramelo
- ½ taza de azúcar para endulzar el flan
- 1 corteza de limón
- 1 litro de leche de coco
- 4 astillas de canela
- 1 cucharada de esencia de coco
- 1 cucharada de amaretto
- 1 cucharada de vainilla blanca

### *Preparación paso a paso*

1.- Haga dos orificios en uno de los polos del coco y saque el agua, cierna y reserve. Parta el coco y retire la pulpa de su cobertura, con la ayuda de un pelador, pele el coco y proceda a rallar.

2.- Ponga la pulpa del coco en el vaso de una licuadora, agregue el agua de coco y licue por unos tres minutos, luego cierna y reserve la leche de coco y la pulpa triturada.

3.- Tome un molde en el que va a preparar el flan ponga sobre el fuego moderado y agregue el azúcar, deje que se derrita hasta que haya tomado un color dorado y con la ayuda de un guante o un paño de cocina, tome el molde y haga girar el azúcar hasta que cubra la pared del molde y el fondo del recipiente. Retire del fuego y deje que se enfríe hasta que se endure el caramelo.

4.- Ponga en un recipiente la leche de coco que reservó, agregue: la corteza de limón, las astillas de canela, la esencia del coco, el amaretto y la vainilla blanca; bata mezclando bien los ingredientes, ponga al fuego hasta que perciba que la leche está perfumada por la acción de la corteza de limón y las esencias. Retire del fuego, adicione el azúcar sobrante y mezcle hasta que se disuelva, termine batiendo los huevos y añada la pulpa triturada.

5.- Tome el recipiente que tiene el caramelo y vierta la preparación del flan que acaba de hacer, cubra el molde con un papel aluminio y cocine en el horno durante cuarenta y cinco minutos o hasta que cuaje. Retire el flan del calor, deje enfriar y lleve a la nevera cuatro horas hasta que esté bien frío y proceda a desmoldar.

### *Consejos*

- Esta receta también se puede cocinar a baño maría durante una hora o hasta que cuaje. Retire la preparación del calor, deje enfriar y lleve a la nevera por lo menos cuatro horas.
- No es conveniente agregar los huevos a la leche hirviendo, porque se cocinan apenas tienen contacto con la ebullición y da la imagen de que la leche está cortada.
- Es importante cernir la leche, una vez que hirvió y está perfumada, de esta manera no vamos a tener el problema de que en el momento de servir el flan no estén presentes trozos de canela o pedazos cortezas de limón.

- Para servir, pase un cuchillo o pala de mantequilla por los bordes para desmoldar, hágalo con cuidado para evitar que se derrame el caramelo y vuelque en los platos. Si desea, puede decorar con frambuesas y hojas de menta para dar colorido y contraste.

### *Beneficios de la leche de coco*

Es rica en vitaminas del grupo C y B, esenciales para el crecimiento y correcto desarrollo de las células. Además, también contiene minerales como el hierro, el magnesio y el calcio.

No se debe confundir la leche de coco con el agua de coco, ya que el agua se encuentra de forma líquida y natural en la cavidad central del coco, mientras que la leche se genera de la pulpa triturada. Con aspecto similar a la leche, su color y sabor se atribuye a su alto contenido de azúcares y aceites. Se usa como base de platos y salsas de dulce y sal.

El proceso tradicional para la obtención de la leche de coco se divide en dos fases. En la primera se ralla la carne de coco y se exprime utilizando una estameña (un trapo de cocina similar a una gasa) para obtener un líquido espeso denominado “primera leche”. En la segunda parte del proceso, se añade varias veces agua y se va exprimiendo con la estameña obteniendo una leche clara o “segunda leche”. Al dejar reposar la leche de coco se separa y se forma una capa más espesa, denominada “nata de coco” o “crema de coco”.

### *Entérate algo más del Flan de coco*

Esta elaboración nació después de que se realizaron muchas pruebas con la gelatina que se obtiene del cocimiento de la pata de res. Posteriormente muchos estudiosos notaron que las aves son animales que almacenan gran cantidad de gelatina en sus patas y de esta manera, aplicaron las técnicas de la gelatina de res, a la de ave y es así como nació la gelatina sin sabor, que vino a reemplazar a las hojas de colapez que eran las que se utilizaban para que se produzca el cuaje de la gelatina. Producto de estas prácticas y estudios es lo que dio origen al mousse y bavaroise.

## *Recordando personajes*



CARDENAL CARLOS MARIA DE LA TORRE

Fue uno de los más notables sacerdotes de la iglesia ecuatoriana por su formación intelectual clásica, moral dogmática y por su naturaleza serena, benévola y obediente, que se deslizaba con seguridad y sin tropiezos por los cauces políticos que imponía la Curia romana, entonces prisionera de la monarquía italiana y sin encontrar soluciones para los terribles problemas sociales de occidente”.

### CARDENAL CARLOS MARIA DE LA TORRE

Nació en Quito, Ecuador, el 14 de noviembre de 1873. Fue hijo del Sr. Mario de la Torre y de la Sra. María Nieto y León. Realizó sus estudios primarios en la escuela de El Cebollar, de los Hermanos Cristianos, donde tuvo como maestro al santo Hermano Miguel, y la secundaria en el Colegio San Gabriel, de los jesuitas, donde en 1891 se graduó de Bachiller en Humanidades.

Posteriormente entró al Seminario Conciliar de Quito, y a los pocos meses, el arzobispo Ordóñez lo envió a Roma para que continúe sus estudios en el Colegio Pío Latinoamericano. Luego de varios años de profundos estudios, y después de haber obtenido el título de Doctor en Filosofía y Teología Dogmática, fue considerado como el mejor estudiante frente a 500 compañeros de todo el mundo.

Fue ordenado sacerdote el 19 de diciembre de 1896, se desempeñó como profesor de teología dogmática en el Seminario, donde había sido estudiante.

El 30 de diciembre de 1911, el papa Pío X lo nombró Obispo de Loja, Cargo que desempeñó con ejemplar dedicación hasta el 21 de agosto de 1919; el 21 de agosto de 1919, el papa Benedicto XV lo nombró Obispo de Bolívar, cargo que desempeñó hasta el

20 de diciembre de 1926; El 20 de diciembre de 1926, el papa Pío XI lo nombró Obispo de Guayaquil; El 8 de septiembre de 1933, el papa Pío XI lo nombró Arzobispo de Quito, a la edad de 58 años. Su capacidad fue reconocida y finalmente después de la Segunda Guerra Mundial el Papa Pío XII en 1946 lo designó en Asistente en el trono pontificio.

También fue condecorado por el Gobierno español con la Cruz de Alfonso X el Sabio, al mismo tiempo y en los siguientes años se comenzó a abordar la cuestión de la extrema desigualdad social en América Latina y el problema de las incursiones evangélicas que surgieron en América Latina.

Terminando el tema el Cardenal Carlos María de la Torre participó en el cónclave de 1958; pero por su avanzada edad de 89 años y con muchos problemas de salud no pudo asistir al cónclave de 1963.