

# Sabores del Ecuador con historia

## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 32

### PASTELES DE VERDE CON CAMARONES



#### Ingredientes

- 2 verdes cocidos y majados
- ½ libra de camarones pelados, lavados y desvenados
- 1 tomate hecho puré
- 2 cucharas de pasta de maní
- 1 cucharita de ajo en pasta

2 cucharas de aliños molidos  
2 cucharas de mantequilla sin sal  
½ taza de cebolla perla picada en brunoise  
2 cucharas de achote  
1 cuchara de salsa inglesa  
1 taza de aceite para freír  
4 cucharadas de mayonesa  
1 cuchara de ají molido  
1 cuchara de hierbas picadas  
1 cebolla blanca picada finamente  
1 cuchara de limón o vinagre  
Sal y pimienta

## Preparación paso a paso

- 1.- Mezcle los verdes majados con el ajo, la mantequilla, los aliños molidos y sazone con sal y pimienta. Forme unas bolitas medianas y reserve.
- 2.- En un sartén a fuego moderado forme un sofrito colocando: las dos cucharas de aceite achiote, la cebolla perla, el maní, el puré de tomate y la salsa inglesa, mezcle formando la salsa, añada la sal- pimienta y retire del fuego.
- 3.- Pique los camarones y agregue al sofrito, y reserve hasta armar los pasteles.
- 4.- Forme con la masa unas bolitas medianas, aplane con las manos, coloque en el centro el relleno y cierre. Proceda a freír en abundante aceite a fuego moderado, hasta que estén dorados. Retire del aceite y coloque sobre un papel absorbente.
- 5.- Forme un aderezo mezclando en un recipiente: la mayonesa, el ají molido, adicione el limón o vinagre, la cebolla blanca y las hierbas picadas, rectifique con sal y pimienta.

## Consejos

- ✚ La mejor manera de armar los pasteles es cuando se trabaja con la masa aplastada con un rodillo, de tal manera que la masa quede sin grumos como para trabajar empanadas.
- ✚ Para ablandar la masa y que se pueda estirar con mayor facilidad, agregue manteca de cerdo o un huevo batido, amase hasta que note que la masa esté más suave.

- ✚ La masa del verde preparada para los pasteles, debe estar siempre cubierta, para evitar que se seque por efecto del aire. Cuando no se practica esta técnica la masa se rompe al choque con el aceite caliente y empiezan a saltar el aceite, por lo que en muchas ocasiones se convierte en accidente.
- ✚ Si desea enriquecer el sabor de los pasteles puede hacer combinaciones con la masa del verde adicionando hierbas como: la albahaca, tomillo, chillangua o cualquier otra alternativa de su preferencia.

## Beneficios del plátano verde

Es un alimento completo que se destaca por su alto contenido en fibra, magnesio, vitamina C y ácido fólico. El potasio es una de las propiedades presente en el plátano verde y este es esencial para la salud cardiovascular, ayudando a regular la presión arterial y a prevenir enfermedades del corazón.

Los plátanos cocidos son nutritivamente muy similares a las calorías de una papa. Sin embargo, contienen más vitaminas y minerales. También son una rica fuente de fibra, vitamina A, C y B-6. Entre los principales beneficios tenemos:

- ✓ Brindan energía de calidad
- ✓ Mejora la salud cardiovascular
- ✓ Beneficia el aparato muscular
- ✓ Aporta con beneficios digestivos importantes
- ✓ Regula el tránsito intestinal
- ✓ Optimizan la función neurológica

## Entérate algo más del plátano verde

El plátano verde, también conocido como plátano macho, es un ingrediente muy versátil en la cocina y puede utilizarse en una gran variedad de platos. Su consumo cocido es esencial, ya que crudos contienen taninos que pueden resultar indigestos. Una vez cocidos, los plátanos verdes ofrecen una textura y sabor únicos, que se pueden aprovechar en diferentes preparaciones.

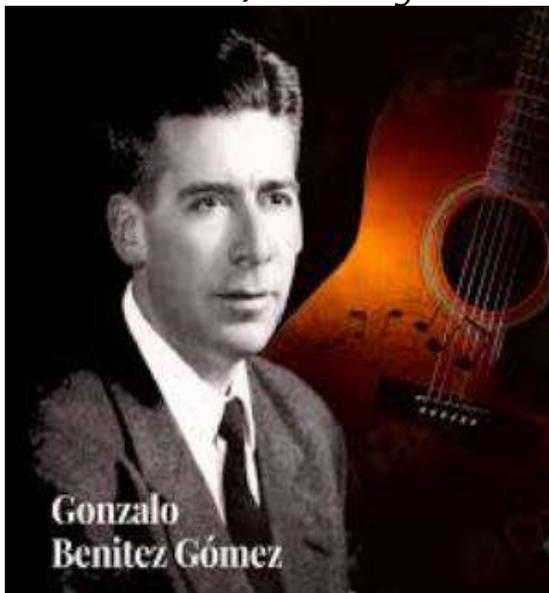
Las preparaciones a base de verde, yuca y algunos otros productos, nacieron en los pueblos de costa y trópico de nuestro país, como reemplazo al consumo de pan muy característico de la sierra ecuatoriana.

El plátano verde en Ecuador se remonta a las costumbres afrodescendientes y campesinas de la costa, quienes aprovechaban la abundancia de este plátano como base alimenticia. El

plátano verde, al ser un alimento abundante y versátil, se convirtió en un ingrediente fundamental en la gastronomía ecuatoriana.

En Ecuador, se cultivan tres variedades principales de plátano verde: Dominico, Barraganete y Dominico-Hartón. El Barraganete es una variedad más dura y menos dulce que el Dominico, por lo que es más adecuado para freír, hervir o cocinar al vapor.

## Recordando personajes



Gonzalo Benítez Gómez

Gonzalo Benítez, artista ecuatoriano se sintió deslumbrado desde muy joven por las melodías del país. En ellas encontró el alma de su pueblo. Interpretó yaravíes, pasillos, albazos, aires típicos, san juanitos y tonadas.

Gonzalo Benítez y Luis A. Valencia eran normalistas en el Colegio Juan Montalvo, en donde se conocieron y en alguna ocasión cantaron juntos en los años 30.

Posteriormente formaron el famoso "Dúo Benítez y Valencia".

Realizaron una gran cantidad de presentaciones y grabaciones de música de autores nacionales y también composiciones de su autoría, temas que alcanzaron gran difusión y popularidad en Ecuador y en toda Latinoamérica.

Gonzalo Benítez falleció en Quito, el 5 de septiembre de 2005.

## Biografía de Gonzalo Benítez Gómez

Compositor y artista nacido en Otavalo, provincia de Imbabura, el 14 de enero de 1915, hijo del señor Ulpiano Benítez, quien desde temprana edad lo encaminó por los senderos de la música, dándole las primeras lecciones de flauta y canto.

Su primera presentación en público la hizo a los diez años de edad, durante una velada estudiantil; más tarde formó parte de la Estudiantina de la Escuela 10 de agosto, de su ciudad natal, donde estudiaba. Realizó sus estudios secundarios en el Normal Juan Montalvo. Fue allí donde conoció y estableció amistad con Luís Alberto Valencia, con quien a mediados de 1930 empezaron a cantar.

En 1942, durante un viaje que realizó a la ciudad de Quito, mientras visitaba la Radio Quito se encontró con su amigo Luis Alberto Valencia e inmediatamente unieron sus voces, naciendo así, el famoso “Dúo Benítez y Valencia”, que fue el más aclamado del país.

Fueron acompañados por el conjunto “Los Latinos Andinos”, quienes nos dejaron como legado miles de discos que se escuchan con atención hasta la actualidad. Este dúo se terminó el 25 de octubre de 1970, cuando Luis Alberto Valencia falleció en su última presentación en la ciudad de Riobamba, mientras cantaban el yaraví *Desesperación*.

El dúo se extinguió a raíz de la muerte de Luis Alberto y a pesar de que Gonzalo Benítez siguió cantando tres años más para cumplir contratos, no pudo seguir por la pena y la falta de su compañero de más de 30 años. Gonzalo Benítez falleció en Quito, el 5 de septiembre de 2005.

Recibió varios reconocimientos por su talento artístico. El Presidente Carlos Julio Arosemena otorgó al dúo la Condecoración Nacional en el grado de Caballeros, en 1962. Veinticinco años después, el Ing. León Febres-Cordero, le otorgó a Benítez la Condecoración Nacional en el grado de Oficial, y en el año 2001, el ex presidente Gustavo Noboa le dio la misma distinción en el grado de Gran Oficial.