

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 34

SOPA DE VEGETALES CON CHORIZO



Ingredientes

- 6 chorizos criollos cortados en rodajas
- ¼ de pollo cortado en trozos
- 4-5 tazas de caldo de vegetales o agua
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de arvejas
- 1 zanahoria picada en parmentier
- 1 cebolla picada en brunoise
- 2 papas picadas en dados pequeños

1 taza de espinacas picadas finamente
1 zuquini cortado en cuartos
1 pimiento rojo cortado en juliana o anillos
1 cucharada de ajo molido
1 cucharada de hierbas molidas
3 cucharas de aceite
1 cucharita de pimentón español
sal pimienta y comino

Preparación paso a paso

- 1.- Ponga en un recipiente el aceite, lleve al fuego y cuando esté caliente agregue la cebolla, el ajo y el pimiento rojo, mezcle hasta que cambien de color, adicione el caldo o agua y espere hasta que llegue a la ebullición.
- 2.- Agregue a la cocción anterior el choclo y la zanahoria, cuando vuelva a hervir el caldo adicione las arvejas y las papas, continúe cocinando hasta que estén medio suaves.
- 3.- Sazone el pollo con ajo y hierbas molidas, deje en reposo por diez minutos, transcurrido el tiempo, pinte el pollo con aceite utilizando una brocha; agregue los chorizos y lleve al horno precalentado a 180 grados centígrados por 15 minutos. Retire del horno y deposite en la sopa que está cocinando.
- 4.- Por ser de cocción ligera agregamos al último las espinacas y el zuquini. Aumente caldo si le hace falta, añada el pimentón español y mezcle.
- 5.- Agregue la sal pimienta y comino deje hervir diez minutos, rectifique si fuera necesario y sirva.

Consejos

- Es fundamental respetar los tiempos de cocción de cada alimento para garantizar la preservación de los nutrientes, lograr la textura y sabor deseados.
- Para mejorar el sabor de la sopa se recomienda asar, hornear o freír al pollo.
- Es indispensable desgrasar el chorizo, para evitar que la sopa resulte grasosa.

- Recomiendo no rectificar la sopa al inicio de la preparación, porque el caldo se evapora y puede resultar una sopa muy salada.

Beneficios del chorizo

El chorizo, consumido con moderación, puede ofrecer beneficios nutricionales como proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B, y minerales como hierro y zinc. También es fuente de tiamina, niacina y vitamina B12, que contribuyen al metabolismo energético normal y ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

Consideraciones importantes:

- ✓ El chorizo, como embutido, puede ser alto en sodio y grasas saturadas, por lo que se *recomienda consumirlo con moderación*.
- ✓ Es importante elegir *chorizos de buena calidad y con ingredientes naturales*.
- ✓ Si tienes alguna condición *médica específica*, como enfermedades cardiovasculares o hipertensión, consulta a tu médico sobre el consumo de chorizo.
- ✓ Se recomienda *no consumir chorizo en exceso, especialmente en la cena*, debido a su contenido de grasas y sodio que pueden dificultar la digestión.

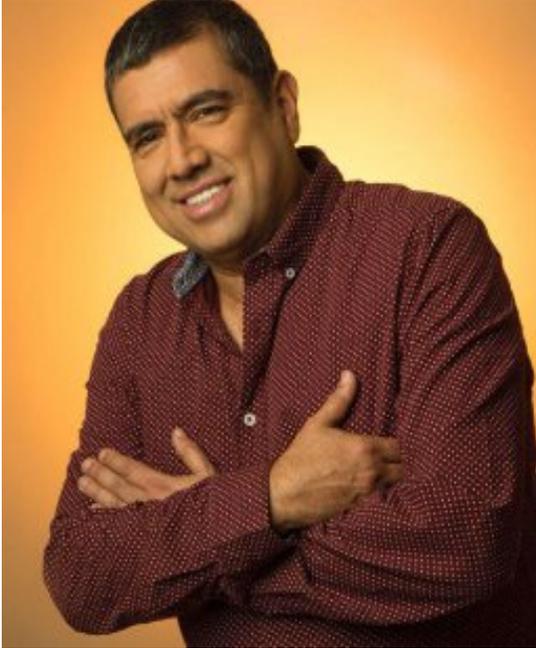
Entérate algo más de la Sopa de vegetales

La sopa de verduras, en sí misma, tiene raíces muy antiguas. Se han encontrado referencias a caldos y guisos de verduras en la cocina romana y en otras culturas antiguas, donde la necesidad de aprovechar los ingredientes disponibles y crear platos fáciles de preparar era fundamental.

La tradición de los potajes y cocidos, que a menudo incluían carne, verduras y legumbres, también influyó en la sopa de verduras con chorizo. Estos platos, que se preparaban en grandes cantidades y se consumían a lo largo de varios días, evolucionaron con el tiempo, adaptándose a los ingredientes locales y a las preferencias de cada región.

El chorizo, un embutido de carne de cerdo condimentado, se incorporó a las sopas en diferentes momentos y lugares, añadiendo sabor y riqueza al plato. En algunos casos, como en la sopa de caldo verde portuguesa, el chorizo se convierte en un ingrediente esencial y distintivo. Su historia se entrelaza con las tradiciones culinarias de diferentes culturas, dando como resultado una variedad de recetas y adaptaciones regionales que hacen de esta sopa un plato versátil y apreciado en todo el mundo.

Recordando personajes



FERNANDO PROAÑO GUERRA

Condecorado con la Orden Nacional “Al Mérito”, en el Grado de Oficial, Fernando Proaño Guerra, más conocido como “Damiano”, obtuvo este reconocimiento por su valiosa trayectoria artística que inició a sus 12 años de edad.

Damiano ha plasmado sus creaciones y éxitos musicales como la canción “Estoy buscando”, que junto con su video clip ha sido de las más exitosas en la historia musical ecuatoriana.

En 2015 Damiano compuso también el tema dedicado al Papa Francisco en su visita a Ecuador y es autor de la alegre canción que exalta las virtudes de nuestra gastronomía, titulada “Al Sabor Ecuatoriano”.

Biografía de Fernando Proaño “Damiano”

Fernando Proaño Guerra, cantautor ecuatoriano conocido en el medio artístico como “Damiano”, es el compositor de muchísimos artistas nacionales. Su nombre artístico tiene una anécdota: él iba a participar en un concurso de canto, pero le pidieron que usara un seudónimo. Su esposa Damiana, quien es italiana, le sugirió que masculinizara el nombre de ella y desde entonces es Damiano. Su nombre de pila es (Fernando Proaño) que quedó prácticamente para los trámites.

Es el dueño de canciones que se han utilizado en campañas sociales del país, entre las que se destacan: ‘Corazones Azules’ de la Policía Nacional; ‘Ecuador sin Barreras’ de la Vicepresidencia de la República; Olimpiadas Especiales, ‘Campaña Nacional de Alfabetización’, ‘Ecuador Original’, impulsada por el Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual (IEPI), entre otras.

Y es precisamente el IEPI quien celebró los 25 años de trayectoria de Damiano. Andrés Icaza, director ejecutivo de la institución, fue quien le entregó una placa con la que se reconoce el aporte al talento nacional y su interés por fomentar el respeto al Derecho de Autor.

Familiares y amigos cercanos del artista fueron a la Casa de la Música, en el norte de la ciudad de Quito para este homenaje, que contó con la presencia de otros colegas que lo acompañaron sobre el escenario, mientras interpretó algunas de sus composiciones con su guitarra.

Ovidio González, Jeaneth Salgado, Daniel Páez, Los Hermanos Núñez, entre otros, se unieron al show acústico en el que el homenajeado aclaró, antes de empezar, que cada letra cuenta alguna historia de distintas etapas de su vida.

El tema 'Mira' la interpretó junto a Ovidio, 'Ecuador para ti' la cantó con Los Hermanos Núñez, 'Vuelve' con Jeaneth Salgado y 'Cuando vengas a Quito' a dúo con Daniel Páez. Además, recordó el tema 'Estoy buscando' con el que se dio a conocer como cantautor, y 'Pequeña Compañera', la cual aprovechó para dedicársela a Damiana.