

# Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 39

## TARTAR DE CAMARONES



### Ingredientes

- ½ libra de camarones sin carapacho, sin intestinos y limpios
- 1 aguacate lavado, pelado y cortado en dados pequeños
- ¼ de taza de jugo de limón
- 2 cucharas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharas de alcaparras picadas
- 1 cucharita de mostaza de Dijon
- 1 cuchara de vinagre balsámico
- 1 cuchara de salsa inglesa
- 1 cuchara de cebollines picados
- Sal al gusto
- Pimienta recién molida al gusto
- 4 rebanadas de pan de molde
- 2 cucharas de mantequilla sin sal
- 2 cucharas de ajo en pasta
- 2 cucharas de orégano
- Sal y pimienta

## Preparación paso a paso

- 1.- Pique los camarones en tres o cuatro partes dependiendo del tamaño que tenga cada uno de ellos.
- 2.- Forme una marinada utilizando y mezclando: el jugo de limón, la sal, la pimienta recién molida, el vinagre balsámico, la salsa inglesa, la mostaza de Dijon, y el aceite de oliva, bata ágilmente para que se ligen los sabores, finalmente agregue las alcaparras los cebollines y vuelva a mezclar.
- 3.- Introduzca en la marinada (paso Nro.2) los camarones, mezcla y deje que se marinen por lo menos dos a tres horas en la nevera, a fin de lograr que la unión de los sabores de los productos queden perfectamente fusionados. Transcurrido el tiempo adicione los dados de aguacate, mezclando muy suavemente sin estropearlos.
- 4.- Coloque en un recipiente la mantequilla, ablande con un tenedor hasta que esté suave, agregue el ajo y el orégano, rectifique con sal y pimienta. Proceda a untar en las rodajas de pan, finalmente espolvoree el orégano y lleve al horno precalentado a 180°C por unos diez minutos o hasta que estén dorados.
- 5.- Sirva el tartar en el centro de un plato, para el montaje utilice un molde para dar la forma redonda y elevada, presione ligeramente para que no se derrumba el armado. Puede colocar de base los aguacates. Sugiero que se coloque el pan a un lado del plato, para que no pierda el crocante.

## Consejos

- Si desea puede dar una corta cocción a los camarones, esto quiere decir que usted ponga agua o fondo en un recipiente, adicione un poco de sal y vinagre o limón, cuando llegue la ebullición introduzca los camarones y cuando vuelva a hervir, retire del fuego inmediatamente los crustáceos y pase por agua fría la cortar la cocción.
- La calidad del tartar está dada de acuerdo a la calidad de los productos que usted elija para la marinada.

- El corte de los camarones debe ser pequeño, ya que, si están muy grandes, por exceso de peso se va a derrumbar la preparación y el éxito consiste en que mantenga su forma hasta el momento en que se le presenta al comensal.
- La refrigeración de esta receta durante dos a tres horas, nos da la posibilidad de obtener el auténtico sabor de frescura, ya que este plato está considerado dentro de las elaboraciones más frescas del verano.

## Beneficios del aguacate o palta

Este alimento dispone de múltiples recetas por lo que lo puede integrar como una mantequilla para sus aderezos, elaboraciones frías y calientes, guacamoles, en una deliciosa ensalada, entre otras. Incluso se puede consumir simplemente solo con sal o sin ella, es simplemente delicioso. También se emplea para decorar o guarnecer las elaboraciones.

El aguacate es fuente de energía y de nutrientes. Contiene vitaminas K, C, B5, B6 y E, potasio y ácido fólico. Todos estos benefician ampliamente el sistema muscular, inmunológico y nervioso, lo que implica que se previenen enfermedades e infecciones.

En cuanto a su contenido de vitaminas E y C, así como el resto de vitaminas A, D y K, implica que favorece altamente al sistema neurológico. Por ello se recomienda en personas con deficiencia de atención. Igualmente, es un excelente antioxidante. Además, gracias a su alto contenido en vitamina D, es muy beneficioso para la salud de los huesos.

Un estudio demostró que la gente que consumía aguacates habitualmente gozaba de mejor salud que quienes no lo hacían. La razón de ello, es la alta cantidad de nutrientes, vitaminas, minerales y fibra que contiene. Aunado a ello, es una fruta con múltiples beneficios estéticos. Esta última afirmación es debido a que los aceites esenciales del aguacate benefician la piel y el cabello y ayudan a combatir la deshidratación.

## Entérate algo más del Tartar

Esta receta nació por iniciativa de un cocinero italiano, que logró a través de su imaginación, hacer una variante del auténtico tartar de solomillo, que se preparaba en las ofertas de verano, pero analizó que los productos de mar son mucho más frescos que la carne de vacuno.

Ahora debemos reconocer que el tartar con productos de mar si nos ofrece más frescura que la receta que se preparó inicialmente como homenaje a una soprano de la escala de

Milán y que luego le agregaron una yema de huevo al natural, lo que dio como resultado un nuevo plato que se lo denominó Ojos Lucca.

El tartar surgió como una iniciativa para dar mayor comodidad a los comensales, de esta manera esta elaboración fue desplazando al cebiche y se posesionó en muchos sitios europeos como una alternativa de moda, no con esto podemos decir que el cebiche fue desechado, quedaba entonces a libre elección de los comensales el elegir cual plato de su predilección.

Podemos decir también que por ciertos ingredientes que forman parte de los ingredientes de la receta del tartar como las alcaparras, la mostaza de Dijon y el vinagre balsámico si aportan notablemente en el sabor de esta elaboración.

## Recordando personajes



MANUEL MESÍAS SÁNCHEZ

Manuel Mesías Sánchez, nació en Tulcán, pero se radicó en Loja. Cabe resaltar que existe una escasa información, y poco material veraz sobre este compositor.

Su producción artística se desarrolló en conjunto con los poemas de José María Sánchez. Por otra parte, él mismo confesaba que no era músico, sino un artista aficionado. No cursó estudios en ningún conservatorio, por lo que sus conocimientos musicales los obtuvo en el ejército formando parte de la banda y sus últimas labores los realizó en el Conservatorio de Cuenca.

Sus manuscritos se encuentran resguardados dentro del Museo de la Música “Salvador Zaragocín Tapia”, en Loja-Ecuador.

## Biografía de Manuel Mesías Sánchez Sánchez

Manuel Mesías Sánchez Sánchez, nace en Tulcán el 26 de mayo de 1901 y muere en la ciudad de Cuenca el 21 de noviembre de 1976 hijo de Don Eliseo Sánchez y de doña Orfelina Sánchez.

Queda huérfano de su padre a los doce años de edad, es cuando se enrola en la banda de música del ejército ecuatoriano, donde tenía el cargo de copista (era el encargado de copiar

las partituras), luego fue ascendiendo en la actividad musical, llegando a ser Subdirector del Conservatorio de Música José María Rodríguez de la ciudad de Cuenca. Vivió en Loja y se casó con la señorita Rosa Elvira Rodríguez, por lo que se pensaba que era de la misma ciudad.

Tocaba la mayoría de los instrumentos musicales, pero el de su especialidad fue la flauta, maestro de personalidad bastante humilde que a pesar de su alta calidad artística musical y con canciones de relieve internacional como compositor, en alguna ocasión cuando le pidieron sus datos biográficos para que sean publicados en el Libro Loja cuna de artistas dijo: *“solamente le ruego por favor, me presente como un humilde artista de afición”*.

Yo no he cursado estudios de música en ningún conservatorio, la música la aprendí en el Ejército Ecuatoriano, porque en mis primeros años fui soldado, es decir músico de una banda del Ejército, después pase a ser telegrafista, en donde me jubilé, posteriormente fui llamado por el Director del Conservatorio de Música de Cuenca, para que sea profesor del mismo, donde siempre me tendrá a su mandar.

De su importante genialidad y creación han sido grabados diez y ocho temas, pero tiene a su haber una gran cantidad de canciones de acuerdo al catálogo del compositor Francisco Rodas Bustamante, publicado en la ciudad de Quito en marzo de 1999.

Entre las piezas de su creación tenemos: El Canto del Cisne con letra de Héctor Manuel Carrión; Porque me dejaste con música de (Luis del Río) Oswaldo Carrión; Lucerito de mi amor entre otros muchas.