

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 45

PASTEL DE QUESO A LA PORTUGUESA



Ingredientes

- ½ libra de carne molida de res
- 2 taza de queso rallado tipo mozzarella (divididas en dos partes)
- 1 taza de harina de trigo
- 1 libra de yuca cocida y molida
- 1 taza de leche
- 1 cebolla perla picada en juliana
- 3 huevos
- 2 tomates riñón hechos puré
- 6 tomates cherris
- 2 cucharas de perejil picado
- 1 cuchara de ajo molido
- 1 cuchara de aliños

1 copa de vino tinto
6 cucharas de aceite
1 cuchara de orégano
Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

1.- Sazone la carne molida con ajo, aliños sal y pimienta, deje en reposo unos 10 minutos. Ponga una sartén al fuego, agregue tres cucharas de aceite deje que se caliente y adicione: el tomate hecho puré, la cebolla perla y la carne molida, mantenga en el fuego hasta que esté dorada.

2.- Adicione a la preparación anterior el vino tinto y el orégano, continúe cocinando hasta que se reduzca el guiso a la mitad y se forme una salsa. Divida en dos partes y reserve tres cucharadas de esta salsa.

3.- Mezcle la yuca con la harina, vierta la taza de leche, los huevos y una taza de queso, bata hasta que se forme una masa homogénea y sin grumos. Divida en dos partes y reserve.

4.- Tome las tres cucharas de salsa de carne, agregue una cuchara de aceite, lleve al fuego adicione una pizca de sal ponga los tomates cherris y cocine por dos minutos. Reserve.

5.- Tome un molde de horno, pinte con el aceite restante en todo su interior utilizando una brocha, deposite la mitad de la masa y extienda con la mano hasta cubrir el fondo, coloque la mitad de la preparación de la carne extendiéndole homogéneamente. Realice el mismo proceso con el resto de masa y el sobrante de la carne. Cubra con la otra taza de queso, extienda la salsa de los tomates cherris con el perejil. Lleve al horno a 350°F por 30 minutos o hasta que compruebe que la masa está cocida.

Consejos

- Recuerde que el horno debe precalentarse por lo menos quince minutos antes de empezar la elaboración.
- El vino que debe utilizar en esta elaboración es vino tinto seco, aunque si desea, puede utilizar vino blanco o vino de la denominación rose.
- La masa para elaborar esta receta no debe estar muy seca, debe tener la textura de un biscocho para que no resulte muy dura.

Beneficios de la yuca

La tapioca dispone de un sabor similar al de la patata, lo que le hace ser muy versátil en la cocina. Se puede hacer masa de yuca para elaborar tortillas, pizzas o pan, incluso puede servir como entrante o guarnición en forma de “patatas fritas o chips de yuca”.

Este tubérculo dispone de muchos nutrientes y aporta grandes beneficios a nuestra salud. Puede incluirse en una dieta de adelgazamiento o de mantenimiento de peso como parte de la alimentación. Cabe destacar que no es un alimento completo, por lo que debe combinarse con una ingesta proteica.

La yuca cuenta con nutrientes esenciales como el calcio, potasio, fósforo, magnesio, además de vitaminas del grupo B, vitamina C y K. Todo esto le confiere beneficios a nivel de la salud siendo útil en la alimentación de los niños.

De igual forma, su aporte en vitaminas del grupo B favorece la salud de la piel y previene el envejecimiento prematuro. Se ha comprobado sus beneficios sobre la coagulación de la sangre, es apto para celíacos, ya que no contiene gluten, es un alimento a tener en cuenta en la alimentación de los deportistas.

Entérate algo más del Pastel de queso

Aunque es difícil confirmarlo a ciencia cierta, se cree que la tarta de queso es un postre que tiene alrededor de 4.000 años de antigüedad. Su origen se sitúa en la Antigua Grecia, concretamente en la Isla de Samos, frente a la costa de Turquía.

El primer texto literario en el que se explica la receta de la tarta de queso data del año 230 d.C. y es obra del escritor Ateneo. La receta consistía en mezclar el queso con miel y harina de trigo y después calentarlo hasta convertirlo en una masa. Finalmente, se dejaba enfriar y se servía.

No hay una descripción muy concreta de esta elaboración en el Ecuador, pero según análisis de nuestras elaboraciones esta receta pertenece a la época en la que se creaban recetas cuando empezaron a llegar productos en conserva como los arenques, las sardinas enlatadas y algunas variedades de quesos. Estos dos productos que acabo de mencionar eran la base fundamental para que se denominen a la portuguesa.

Podríamos entonces decir que esta receta es producto de las fusiones que realizaban las monjas en los claustros para alimentar a los españoles y al tener personal de servicio, ellos iban aprendiendo las técnicas y combinaciones de productos, con lo que se lograban nuevos sabores a los que les agregaban los nombres según la utilización de los productos principales.

Recordando personajes



Manuel Enrique Alejandro Ayala Mora

Historiador, editorialista político y profesor del Ecuador, ideólogo del Partido Socialista del Ecuador. Fundador y ex rector de la Universidad Andina Simón Bolívar, sede Quito. En lo académico ha llegado al grado de Ph.D. en Historia Moderna. En 1982 recibió un Doctorado en Historia en la Universidad de Oxford. Se desempeñó como profesor de la Universidad Central del Ecuador. En 1997 y 1998 fue Asambleísta de la Asamblea Constituyente de Ecuador.

Biografía de Manuel Enrique Alejandro Ayala Mora

Nació el 13 de noviembre de 1950, hijo de Enrique Ayala Pasquel y Fanny Mora Bonilla; quienes formaron una familia tradicional y católica con 8 hijos. Inició sus estudios primarios en 1956 en el Instituto Rosales de los Hermanos Cristianos y la secundaria la realiza desde 1962 en el Colegio Sánchez y Cifuentes donde obtuvo su bachillerato en Humanidades Modernas en el año de 1968.

Alcanzo su Licenciatura en 1972 y el doctorado en 1975 en Educación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. En esta universidad iniciaría su conexión con el socialismo, apoyando el proceso de modernización de la universidad en el cambio del sistema de créditos, teniendo como oponentes en este asunto a los miembros del Opus Dei.

Desde el año que obtuvo su licenciatura, comenzó a trabajar en la universidad como coordinador académico, en 1976 contrajo matrimonio con Magdalena Román Pérez, ibarreña, con la que ha tenido dos hijos.

En 1978, viaja al Reino Unido, donde luego de estudiar inglés en Cambridge, ingresa a la Universidad de Essex donde al siguiente año consiguió la Maestría en Historia comparativa. En 1982 recibió el doctorado (PhD.) en Historia Moderna en la Universidad de Oxford.

Llega por primera vez al Congreso durante este tiempo llegaría por primera vez al Congreso Nacional en 1986. En 1987 desempeñó la tercera secretaría del Comité Ejecutivo Nacional del Partido Socialista.

En 1997 y 1998 fue miembro de la Asamblea Constituyente generada tras la caída de Abdalá Bucaram. En el 2003 ingresó nuevamente en el Congreso Nacional esta vez por la provincia de Pichincha.