

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 47

PICADA MARINA



Ingredientes

- ½ libra de camarones pelados, lavados y desvenados
- 1 lata de atún escurrido
- 1 taza de yuca cocida y molida
- 1 taza de caldo de camarones
- 1 cucharita de ají molido
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 Taza de espinacas picadas
- 3 cucharas de cebolla perla picada en dados pequeños
- 3 cucharas de pimientos rojo y verde picados en brunoise
- 1 taza de tomate hecho puré
- ½ taza de arvejas cocidas

½ taza de zanahoria rallada
2 cucharas de jugo de limón
2 cucharitas de azúcar impalpable
3 cucharas de aceite para freír
Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

1.- Ponga un recipiente con una taza de agua, deje hervir y cocine por dos minutos los camarones, cierna y deposite en agua fría. Con el caldo de la cocción licue las cascarras del camarón cierna y reserve.

2.- Abra la lata de atún retire el aceite y deseche, ahora mezcle el atún con el caldo de los camarones, agregue el ají, el ajo, sal y pimienta, mezcle vigorosamente para que se ligen los sabores, adicione la yuca y amase hasta formar una masa homogénea y sin grumos.

3.- Prepare un sofrito poniendo una sartén a fuego moderado, con el aceite espere que se caliente y proceda a agregar: los pimientos, las espinacas, la cebolla y el tomate, sazone con sal y pimienta, deje que hierva tres minutos y retire del fuego.

4.- Tome un trozo de silicona o plástico, extienda en forma rectangular la masa y proceda a depositar el sofrito y los camarones en el centro. Cierre cuidadosamente para que no se rompa la masa y lleve al horno hasta que se dore. Retire el horno deje enfriar antes de cortar en rebanadas para servir.

5.- Forme una ensalada con: la zanahoria, las arvejas, el limón y el azúcar impalpable. Termine el plato colocando ordenadamente cada uno de los componentes.

Consejos

- Es conveniente seguir los pasos de la receta porque los ingredientes tienen diferentes texturas y la elaboración puede convertirse en un fracaso total.
- Si no dispone de planchas de siliconas puede utilizar una placa de horno con papel encerado en el fondo.
- Esta preparación es apta para servir como entremés en cualquier momento día o la noche, ya que se tratan de alimentos ligeros de fácil digestión.

Beneficios del atún

El atún constituye una fuente de alto valor nutricional en nuestra dieta. Bajo el nombre de "atunes" se incluyen diversos tipos de peces; se consideran "verdaderos atunes" los pertenecientes a la familia *Thunnus*, como el "atún de aleta azul", el "atún de aleta amarilla" y la "albacora". Es un pescado azul que aporta al organismo ácidos grasos esenciales Omega 3, pero deben limitar su consumo aquellas personas que tengan niveles de ácido úrico elevados.

El atún aporta ácidos grasos Omega 3 y se considera por tanto un alimento cardiosaludable. El atún es uno de los pescados más consumidos en nuestro país. Por su característica de pescado azul es un alimento graso, aunque es una grasa rica en ácidos grasos omega 3 que ayudan a reducir los niveles en sangre de triglicéridos. Se considera por tanto un alimento cardiosaludable.

Posee además una elevada cantidad de proteínas de alto valor biológico, superando incluso a las de la carne. Aporta también algunas vitaminas del grupo B como la B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico), destacando los niveles de B3 (niacina) y B12 (cianocobalamina), que superan a los de la carne, huevos, quesos, etc.

Al ser un pescado graso aporta también cantidades significativas de vitaminas liposolubles, como la vitamina A y la vitamina D, que son importantes en el mantenimiento y conservación de la piel, mucosas y tejidos, en la resistencia frente a infecciones y en el desarrollo del sistema nervioso.

Entérate algo más de esta receta

Ecuador posee una línea costera amplia y esto hace que se pueda proveer abundantemente de productos marinos no solo a zonas limítrofes, sino que también a grandes ciudades del interior. Este contacto con el mar hace que la gastronomía ecuatoriana posea recetas a base de pescados y mariscos.

Se pueden considerar entre los mariscos, que dependiendo de la zona son populares: pescado (bagre, atún, lisa, mero, sardina, corvina, pargo, etc.), camarón, concha, calamar, cangrejo, langosta, langostino, ostiones, pulpo entre otros. El pescado que suele consumirse en la costa ecuatoriana es conseguido de las aguas del Océano Pacífico o de los innumerables ríos navegables de nuestras zonas.

Ecuador es un país muy biodiverso y multicultural y su gastronomía no es más que un reflejo de esto. Cada región prepara sus recetas más tradicionales en base a sus productos más

cercanos. Una combinación perfecta son los mariscos con la **yuca** siendo esta el cuarto producto básico más importante del país, después del consumo del **arroz**, el **trigo** y el **maíz**. La yuca es cultivada y consumida en todas las provincias del país. El combinar estos productos con guisos es un manjar nutritivo y muy delicioso.

Recordando personajes



Marcelo Holguín Alborno

Fue parte de la Liga de baloncesto de Quito, que obtuvo 11 títulos provinciales ganados desde 1938. Pero fue dos décadas después cuando el 'Quinteto de oro' conformado por Gonzalo 'Patallucha' Cevallos, Oswaldo Arroyo, Rodrigo Burbano, Santiago Oleas y Marcelo 'Chiquitón' Holguín que alcanzaron triunfos históricos. El entrenador era Raúl Vaca, quien luego fue presidente del club.

Biografía de Marcelo Chiquitón Holguín

Este personaje era muy alto e imponente, siempre se distinguió como deportista y practicante de diversas disciplinas, aunque el básquetbol, fue sin duda, lo que lo distinguió por siempre, como un referente del baloncesto local, desde los años 50.

Localmente, formó un equipo en base a un grupo de íntimos amigos: el Von Risky Dosh, que nadie sabía que mismo significaba, con el que hicieron época, en los Torneos Internos del QTGC, jugando un Indoor fútbol de gran calidad.

Marcelo Holguín fue un caballero, noble competidor, un chulla quiteño ocurrido, apostador, y un "malvado" con todas las letras, pues sus bromas eran siempre certeras pero respetuosas. Todos le apreciaban por ser un amigo de nobleza excepcional. Se ganó el cariño por lo que fue reconocido como Presidente Honorario Vitalicio del Club de Agricultores, Profesionales e Industriales, institución quiteña que, recogió un anecdotario inmenso, de aquel Quito y su "sal quiteña" que en la actualidad se ha extinguido.

Fue el fiel representante del baloncesto quiteño por lo que formó un equipo de sus amores con sus amigos: Rodrigo "Tranquilo" Burbano, Oswaldo Mano de Oro Arroyo, Ángel Lofrucio,

Gonzalo "Patallucha" Cevallos, y el "manda más" Marcelo Chiquitón Holguín, conocido también como "El Chara de Oro" entre otros.

Marcelo Holguín Albornoz, fue siempre un ser alegre, hizo de la risa, de la amistad, y del amor a su familia, su estilo de vida. Vivió hasta los 92 años.