

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 49

AGUADO DE POLLO



Ingredientes

- 4 presas de pollo
- 1 tallo de apio picado en brunoise
- 2 cucharas de cilantro picado finamente (reserve los tallos)
- 1 cucharita de ajo molido
- 2 cucharitas de aceite
- 2 cucharas de achote
- 2 tazas de arroz
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de zanahoria cortada en dados pequeños
- 4 papas cortadas en tajadas
- 6 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Sazone las presas de pollo con ajo sal y pimienta, deje en reposo por diez minutos. Ponga una sartén al fuego, agregue el aceite deje que se caliente y dore las presas de pollo completamente. Retire del fuego cuando estén cocidas. Reserve en un recipiente hasta el momento de armar la sopa.
- 2.- En la sartén que doró el pollo, coloque el achiote, lleve al fuego, deje que se caliente y prepare un sofrito añadiendo: el arroz, las arvejas y las zanahorias, mantenga en el fuego hasta que el arroz esté cristalino.
- 3.- Ponga en una olla las 6 tazas de caldo de pollo, lleve al fuego deje que llegue a ebullición y ponga a cocinar el apio, los tallos del cilantro y las papas. Cuando observe que las papas están medias cocidas adicione las presas de pollo y el sofrito, mueva para que se mezclen los sabores de los ingredientes.
- 4.- Rectifique el sabor del aguado con sal y pimienta si fuera necesario. Proceda a servir en cada uno de los platos de los comensales. Termine la receta espolvoreando el cilantro picados.

Consejos

-  Muchas personas confunden la preparación del aguado de pollo o gallina con la sopa de menudencias, esto se debe a que suelen agregar a la cocción las menudencias picadas.
-  Si usted desea agregar las menudencias, cocine en un en un recipiente aparte, retire del fuego cuando estén cocidas, lave con agua fría, deseche ese caldo y agregue a la sopa. Recuerde que el caldo de la cocción de las menudencias oscurece el color de la sopa.
-  La variante que va a encontrar en algunas provincias es que en la costa en lugar de papas trabajan con yuca.

Beneficios del arroz

El arroz es el cereal más consumido en el mundo junto al maíz. Asia lo consume desde la antigüedad. Hoy día (y como no debería de extrañar) China es el país que más lo cultiva y lo consume. Nutricionalmente contiene menos proteína que otros cereales como el trigo, la

cebada o el centeno y es importante consumir arroz procedente de cultivo ecológico para evitar el consumo de contaminantes o de organismos modificados genéticamente.

A grandes rasgos, las características del arroz son las siguientes: Su calidad proteica es como la de otros cereales, es decir, contiene todos los aminoácidos esenciales, pero es algo deficiente en *lisina* por lo que se recomienda combinarlo con legumbres, leche u otros granos o semillas, como muestran recetas tradicionales como lentejas con arroz, arroz con leche...

Su proteína no contiene gluten. Los hidratos de carbono son su nutriente mayoritario. Estos hidratos son de absorción lenta y su componente principal es el almidón. El aporte graso es muy bajo siendo mayoritariamente grasas poliinsaturadas y mono insaturadas lo que resulta ser una grasa cardio saludable. Su contenido en fibra es más o menos alto dependiendo de la variedad que elijamos. Aporta vitaminas del grupo B y pequeñas cantidades de minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio, sodio, selenio y zinc.

Entérate algo más de esta receta

Esta receta nació en la antigüedad, cuando se comercializaban varios tipos de arroces: **el blanco**, de suprema calidad; **el crema**, que era de menor calidad y **el arroz amarillo**, que se utilizaba para sopas. Existió también un arroz muy económico que era utilizado por las personas de escasos recursos. A este tipo de arroz lo bautizaron como **arrocillo** y era el que servía para preparar sopas o para dar de comer a los pájaros.

Como normas para empezar a preparar era en primer lugar el lavado en cinco o seis aguas es decir hasta que el líquido quede cristalino, sino se realizaba esta actividad el arroz al final resultaba con gran cantidad de grumos o bolas como lo decían las abuelas; por esta razón las madres de la casa solían decir este arroz está incomible, “mejor agregue a la olla”, una buena cantidad de agua o caldo para hacer la “sopa de pobres o aguado”.

Con estas reflexiones nació otra sopa que le llamaron sopa Juliana, que no era otra cosa que una sopa de arroz, a la que le agregaban col y zanahoria picada en corte juliana es decir fino y alargado y completaban la preparación adicionando chorizo Ambateño, papas cortadas en tajadas y arvejas.

Recordando personajes



Juan Isaac Lovato Vargas

Doctor en Jurisprudencia y Ciencias Sociales, además de desempeñar numerosas dignidades públicas a lo largo de su vida, también ejerció libremente la profesión por varios años.

Entre sus obras se cuenta con: "Programa Analítico de Derecho Procesal Civil Ecuatoriano", 10 tomos, obra por la que recibió el Premio Universidad Central; Principios Constitucionales del Derecho Procesal Ecuatoriano", "Principios Constitucionales del Derecho Laboral Ecuatoriano"; "El Divorcio Perfecto" y "El Derecho Contemporáneo" y algunas otras obras jurídicas.

Biografía del Dr. Juan Isaac Lovato

Nació en Quito 21 de septiembre de 1904 y fallece en Quito 14 de enero de 2001 cursó la enseñanza primaria en la escuela de "El Cebollar", la secundaria, en el Colegio Nacional Mejía, y la educación Superior, en la Universidad Central del Ecuador.

En el sexto curso de estudios superiores intervino en el Debate de Historia Nacional González Suárez, y obtuvo el primer premio. Se graduó de abogado en el año de 1933; en el año de 1934 reemplazó al Dr. Alejandro Ponce Borja en la cátedra de Código de Procedimiento Civil y Ley Orgánica de la Función Judicial; luego se le asignaron las cátedras de Código Penal y Código Civil. Desempeñó la cátedra universitaria durante más de treinta años y volvió a ella en los últimos años hasta octubre de 2000.

Fue Decano de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales durante dos períodos; Rector de la Universidad Central del Ecuador. Fue Director del Diario "La Tierra"; Vicepresidente de la Confederación de Trabajadores del Ecuador y uno de sus fundadores; fue diputado por la Provincia de Pichincha a la Asamblea Nacional Constituyente de 1945;

Diputado al Congreso Nacional; Ministro de Previsión Social y Trabajo; Procurador General de la Nación; Ministro Juez de la Corte Suprema de Justicia, entre otros cargos importantes.

Estuvo casado con la Sra. Inés Salvador con la que tuvo un hijo. Falleció en su hogar el domingo 14 de enero de 2001, desde entonces descansa en el Cementerio de San Diego en Quito, junto a su esposa y sus padres.