

# Sabores del Ecuador con historia

## Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 50

### SOPA DEL ESTERO



### Ingredientes

- 1 libra de corvina sin espinas cortada en dados de 2 cm
- 1 libra de camarones desvenados y lavados
- 20 mejillones lavados y cepillados retirados las barbas
- 20 almejas lavadas y cepilladas
- 1 libra de anillo de calamar cortado en dados de 2 cm.
- 1 pimiento rojo cortado en juliana
- 1 pimiento verde cortado en juliana
- 1 cebolla perla cortada en juliana
- 6 tazas de caldo de huesos de pescado
- 1 libra de yuca cortada en trozos de 2 cm
- 2 verdes troceados
- 1 cuchara de ajo molido
- 1 cuchara de aliños
- 1 cuchara de achiote molido
- 4 cucharas de aceite

2 cucharas de cilantro y perejil picados  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación paso a paso

1. Prepare un sofrito en una olla grande, coloque el aceite, lleve al fuego y deje que se caliente, deposite la cebolla perla y los pimientos rojos y verdes, cuando la cebolla esté cristalina vierta las 6 tazas de caldo de pescado y espere hasta que llegue a la ebullición.

2.- Adicione a la preparación anterior los trozos de yuca y los verdes troceados, baje el fuego a temperatura media y espere hasta que se cocinen.

3.- En un recipiente mezcle el ajo, los aliños y el achiote en polvo, proceda a sazonar los mejillones y almejas, deje en reposo unos cinco minutos y adicione a la sopa, espere hasta que se abran los moluscos.

4.- Agregue a la sopa el calamar junto con los camarones, disminuya el fuego y espere hasta que cambien de color estos mariscos tornándose blancos, pruebe el sabor y rectifique con sal y pimienta si fuera necesario.

5.- Por último apague el fuego y agregue la corvina, tape el recipiente y espere que cambie de color. Cierne la sopa y separe cada uno de los mariscos. Lleve al fuego el caldo deje hervir y proceda a servir los mariscos, la yuca y el verde en los platos en forma ordenada, coloque el caldo hirviendo y termine espolvoreando con el perejil y el cilantro.

## Consejos

- Es importante respetar el ingreso de cada uno de los productos de mar, en la preparación de esta sopa con la finalidad de que no se pasen de punto en la cocción.
- Es necesario comprobar la frescura de los mariscos a través del olor, la vista y el tacto, para evitar una intoxicación.
- Las almejas y mejillones Ud. los puede congelar, pero no tal cual, sino ya abiertas, en “su propio caldo”, así conservan todo su sabor.
- Esta sopa se caracteriza por ser un caldo cristalino y si Ud. desea perlar, añada una cucharadita de aceite de oliva.

## Beneficios de las almejas

Las almejas son uno de los mariscos más antiguos consumidos por los seres humanos, con evidencia de su consumo que se remonta a miles de años. Algunas especies de almejas pueden vivir hasta 40 años en condiciones óptimas.

Las almejas son moluscos bivalvos que habitan en aguas marinas y salobres en todo el mundo. Su concha, en forma de corazón y a menudo de colores llamativos, es la puerta de entrada a su delicioso interior. Estos pequeños tesoros marinos son apreciados por su exquisito sabor y su versatilidad en la cocina.

Además de su exquisito sabor, las almejas ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud. Son una excelente fuente de proteínas magras, bajas en grasas saturadas y ricas en minerales como el hierro, el zinc, yodo, fósforo y el selenio. Además, contienen altos niveles de omega-3, ácidos grasos esenciales que promueven la salud cardiovascular y cerebral.

## Entérate algo más de la sopa de mariscos

La primera receta conocida de la sopa de mariscos no es tan antigua, pues data apenas de mediados del siglo XIX, en las comunidades de pescadores que tuvieron la misma idea: agregar a un guiso, todas las pescas recién capturadas, sin importar qué tipo de pescado fuera.

Esta primera receta del siglo XIX viene directa desde las costas de Francia, en donde los pescadores mezclaban los pescados y mariscos en una olla de hierro o chaudiere.

En el caso del continente americano, los nativos del continente con frecuencia cocinaban sopa de mariscos y además utilizaban ingredientes como mejillones y almejas.

La riqueza de los mares de nuestro país permitió que la receta se desarrollara con naturalidad con el pasar de los años, cada región cuenta con su propia tradición y sus propios métodos para elaborarla. Combinándola con verde, yuca e incluso con productos propios de la serranía ecuatoriana enamorando a los paladares más exigentes.

## Recordando personajes



**Patricia González Avellán**

Máxima exponente musical ecuatoriana. Su entorno familiar fue muy musical, su madre cantaba, al igual que sus tíos paternos, quienes además tocaban el piano y la guitarra. Desde niña demostró condiciones especiales para la música, pues tocó piano desde los cuatro hasta los doce años, para luego dedicarse por completo a la guitarra.

Ha cantado en diversos escenarios de Ecuador, Colombia, Perú, Venezuela, Panamá, Costa Rica, Brasil, México, Estados Unidos, Francia, Suiza, Portugal, España. Hoy en día, gracias a las nuevas tecnologías digitales, su música se escucha en más de 70 países del mundo.

### Biografía de Patricia Alexandra Lucía González Avellán

Nació en Guayaquil el 15 de mayo de 1943. Inició su carrera profesional en 1970 cuando se presentó en el Teatro 9 de octubre de su ciudad natal junto al cantante cubano Rolando Laserie. Sus primeras grabaciones fueron de boleros escritos por Alberto Cortez, Chico Navarro y Rafael Solano. A lo largo de los años, ha grabado más de 40 álbumes de música que incluyen 20 LP.

A finales de julio de 2021 la Empresa Pública Municipal de Turismo, Promoción Cívica y Relaciones Internacionales de Guayaquil organizó un concierto musical para celebrar sus cincuenta años de canto. La velada fue retransmitida e incluyó invitados especiales y ella cantó a dúo con otros cantantes destacados.

El 9 de agosto de 2022 recibió el Premio Eugenio Espejo de cultura, de manos del Presidente del Ecuador en el Palacio de Carondelet. Su premio reconoció sus 52 años de entretenimiento. Le dieron una medalla, 10.000 dólares y una pensión vitalicia fijada en cinco veces el salario medio nacional.

En octubre de 2002 fue nuevamente reconocida con un premio por el presidente de la Asamblea Nacional, Virgilio Saquicela, cuando la asamblea se reunió en Guayaquil para la celebración los 202 años de la independencia del Ecuador.