

Sabores del Ecuador con historia

Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 57

PAPA RELLENA



Ingredientes

- 1 papa grande lavada y vaciada (cruda o cocida)
- ½ libra de carne molida
- 2 cucharas de aceite
- 1 cucharita de mantequilla sin sal
- 1 cucharita de ajo molido
- 1 cuchara de aliños de casa
- 1 cuchara de pimienta roja picado en brunoise
- 1 cuchara de pimienta amarillo picado en brunoise
- 1 cuchara de pimienta verde picado en brunoise
- 1 cuchara de salsa inglesa
- 2 cucharas de cebolla perla picada en brunoise
- 8 aceitunas picadas
- 8 alcaparras picadas
- 1 huevo duro rallado
- 4 ciruelas picadas
- 2 rebanadas de jamón de espalda picado en dados pequeños
- 4 rebanadas de tocino ahumado cortado en dados pequeños desgrasados

1 taza de queso tipo mozzarella rallado
1 trozo de papel aluminio
Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

- 1.- Coloque la papa sobre un trozo de papel aluminio espolvoree sal y pimienta al interior, deposite la mantequilla y reserve.
- 2.- Ponga una sartén a fuego moderado y cuando se caliente deposite el tocino espere hasta que se dore, retire y coloque en un recipiente. En el mismo sartén agregue dos cucharas de aceite e incorpore la carne y el tocino deje que se doren, inmediatamente agregue: el ajo, los aliños, todos los pimientos, el jamón, la cebolla perla, las alcaparras, las aceitunas, las ciruelas, y la salsa inglesa, mueva constantemente y rectifique con sal y pimienta.
- 3.- Agregue al sofrito que acaba de preparar el huevo duro rallado, mezcle cuidadosamente.
- 4.- Proceda a rellenar la papa siguiendo el siguiente orden: 1ro. coloque sobre la mantequilla un poco de queso rallado; 2do. rellene con el sofrito; 3ro. cubra la superficie con el resto del queso rallado.
- 5.- Precaliente el horno a 200°C por 15 minutos. Introduzca la papa en el horno y **cocine por media hora si la papa esta cruda**, caso contrario, solo mantenga en el horno hasta que se derrita el queso y se forme una costra dorada.

Consejos

-  Si desea aligerar el proceso de la preparación, usted puede cocinar por cinco minutos la papa vaciada en una olla al vapor.
-  Existe variedad de quesos para gratinar en lugar del queso mozzarella, puede ser: emmental, parmesano, roquefort, gruyere, cheddar entre otros.

Beneficios de la alcaparra

Las alcaparras son los capullos no abiertos del arbusto *Capparis spinosa*, una planta que crece de forma silvestre en regiones cálidas y secas, especialmente en la cuenca mediterránea. Antes de florecer, se recolectan y se curan en sal o vinagre, proceso que intensifica su sabor.

Las alcaparras tienen un sabor único: salado, ligeramente amargo, con un toque ácido y floral, a pesar de su tamaño, son capaces de transformar tus platos en joyas nutricionales. Beneficios de las alcaparras:

- Las alcaparras estimulan la producción de jugos gástricos y nos ayudan a aligerar las digestiones. Evitan la hinchazón y disminuyen la pesadez.
- Gracias a la presencia de distintos compuestos, ejercen una buena protección frente a los radicales libres.
- Pueden inhibir la liberación de los mediadores de la inflamación.
- Contienen compuestos naturales que ayudan a fortalecer las defensas naturales.
- Mejoran la retención de líquidos y son útiles en caso de padecer cistitis o problemas de micción.

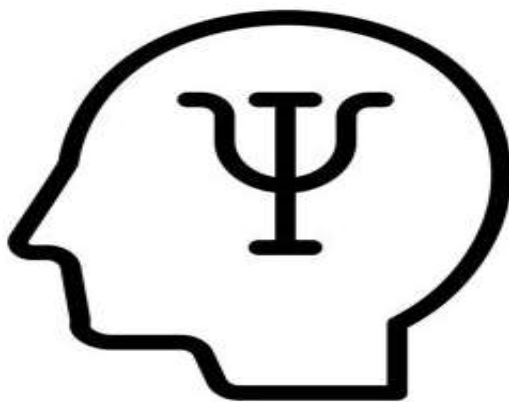
Entérate algo más de la receta

Los gratinados nacieron como una técnica culinaria en el siglo XVIII en la región de Daphne, en los Alpes franceses, donde se aprovechaban ingredientes sencillos para crear platos reconfortantes. La técnica, llamada "gratinar", consiste en tostar la capa superior de un alimento (como las papas) para que quede dorada y crujiente, protegiendo su interior.

En nuestro medio que tenemos variedades de papas y sabores; es aquí donde los ganaderos se esmeraron en tener un queso de la calidad de los suizos y por este motivo investigaron y es así como nació el queso de hoja que se produce en Latacunga y en Cayambe.

A partir de estas pruebas entonces se incrementaron platos de la cocina nacional e internacional y más específicamente de la cocina italiana y la Fondue de Suiza

Recordando personajes



Dr. Julio Endara Moreano

Julio Endara Moreano (1898-1969) es considerado como el pionero de la psiquiatría ecuatoriana, su gran número de publicaciones científicas le granjeó notoriedad como investigador reconocido en toda la América Latina, especialmente en los campos de la criminología y de la psicofarmacología, lo que generó un despegue nacional de esa ciencia a partir de 1930, estableciéndose debates sobre trastornos mentales y nerviosos en conferencias médicas nacionales y publicaciones de alcance internacional.

El Dr. Julio Endara Moreano, es considerado el pionero de la psiquiatría en Ecuador. Fue un psiquiatra y médico altamente reconocido por sus contribuciones a la criminología y psicofarmacología, y se desempeñó como director del Hospital Psiquiátrico "Julio Endara" que ahora lleva su nombre en Quito. Su legado incluye una gran cantidad de publicaciones científicas que le valieron notoriedad en América Latina.

Su carrera y especialización la hizo en Quito obteniendo su título de Doctor en Medicina y Cirugía en la Universidad Central del Ecuador y se especializó en psiquiatría. También obtuvo diplomas en Administración de Salud, Medicina Social, Epidemiología y Salud Escolar.

Fue director del Hospital Psiquiátrico "Julio Endara" y profesor en la Escuela de Medicina y decano de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador,

Trabajó como consultor para la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y fue miembro del Comité de Ética de la Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Su trabajo lo estableció como una figura clave en la psiquiatría de su país, y su nombre perdura en el hospital psiquiátrico de Quito.