

*Sabores del Ecuador con historia
Por: Chef Alberto Guzmán D.*

El Telégrafo artículo No. 59

CILINDRO DE LOMO



Ingredientes

- 1 filete de lomo de res largo y aplanado (por persona)
- 1 zanahoria pelada cocida y picada en dados pequeños
- $\frac{1}{2}$ taza de arvejas cocidas
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla perla picada en brunoise
- 6 tomates cherry
- 1 cuchara de ajo en polvo
- 1 cuchara de aliños molidos
- 1 cuchara de pimentón español
- 3 cucharas de salsa de tomate
- 4 cucharas de vinagre blanco
- 1 cuchara de azúcar morena
- 1 libra de papas cocidas hechas puré
- 2 cucharas de harina de maíz
- 1 cuchara de mantequilla
- 3 cucharas de aceite
- 1 trozo de hilo para atar el lomo

Sal y pimienta al gusto

Preparación paso a paso

1.- Sazone el lomo con el ajo, aliños, pimentón, sal y pimienta. Deje en reposo por siete minutos. Forre exteriormente el molde de acero con el lomo, formando un cilindro, ate con un hilo y lleve a dorar en el horno a 180°C por 7 minutos.

2.- Ponga una sartén a fuego moderado, agregue el aceite dejé que se caliente y saltee la cebolla, las arvejas y las zanahorias, cuando la cebolla cambie de color, rectifique con sal y pimienta. Proceda a llenar el cilindro de carne con esta preparación.

3.- Mezcle el puré de papas con la mantequilla y la harina, forme unas croquetas alargadas, proceda a freír en aceite a temperatura alta.

4.- Ponga un recipiente a fuego moderado dejé que se caliente y vierta el vinagre, la azúcar morena y la salsa de tomate y dejé que se reduzca a textura de salsa.

5.- Coloque el cilindro de lomo relleno en el centro del plato, cubra la parte superior con la salsa y proceda a colocar las croquetas y termine decorando con los tomates cherry.

Consejos

- ⊕ Para la preparación de este plato es necesario utilizar un molde para dar la forma de cilindro para llenar.
- ⊕ Los filetes de lomo que va a utilizar en esta preparación deben ser largos y aplanados también Ud. puede atar con hojas largas de cebolla blanca y así conservar la forma requerida.
- ⊕ Si desea presentar los cilindros fritos, deben ser sumergidos íntegramente en aceite a fin de que la cocción sea perfecta.

Beneficios de las arvejas

Las arvejas son muy versátiles y se pueden incluir en sopas, ensaladas, guisos, salteados o acompañando carnes y arroces. Los nutrientes beneficiosos para la salud que aportan las arvejas-guisantes son muchos y muy variados, por citar algunos:

Son un alimento con un gran aporte de fibra, por lo que contribuye a regular las funciones intestinales y a combatir el estreñimiento.

Contiene una gran cantidad de vitaminas, como vitamina A, algunas del grupo B y vitamina K, necesarias para el metabolismo de las células sanguíneas.

Aportan minerales, como el fósforo, calcio, magnesio o potasio, esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Contiene ácido fólico, elemento indispensable para mujeres gestantes, ya que ayuda a prevenir malformaciones en el feto.

Rico en proteínas: una ración media de arvejas (150 gramos) tiene tanta proteína como un huevo entero.

Entérate algo más de la receta

Los lomos rellenos nacieron como un plato tradicional de herencia española, que se popularizó en la época colonial en festividades como bodas y Navidad, evolucionando de una técnica de cocina que rellena cortes de carne (lomo) con diversos ingredientes (frutas, frutos secos, embutidos) para enriquecer su sabor y presentación, convirtiéndose en un clásico festivo que fusiona la cocina local con influencias.

En América Latina, especialmente en nuestro país, las técnicas se fusionaron con ingredientes locales, añadiendo formas, cocciones, sabores y texturas únicas.

Los primeros cilindros de lomo que se sirvieron en Quito fueron en el Hotel Metropolitano que estuvo a cargo de los Chefs Flamaing y Charpentier, servidos en los banquetes de gala que ofrecía este hotel, y que se trató de replicar en las mansiones de la época.

Recordando personajes



Gonzalo Mendoza Medina

Augusto Gonzalo Mendoza Medina, compositor, cantante y guitarrista. 1949 recorrió Sudamérica, en Argentina conoció al cantante quiteño Manuel Chávez, con quien conformó el dúo Los Yumbos.

De regreso a Quito integró el trío Los Indianos, dirigido por Camilo Santacruz, con este trío participó en la compañía de teatro y variedades de Ernesto Albán.

Hermano de Ricardo Napoleón Mendoza, quien hizo uno de los mejores Dúos con Rogelio Ramos y también con Bolívar "El Pollo" Ortiz. Dúos Mendoza Ramos y Mendoza Ortiz.

Nace en el cantón Salcedo el 15 de febrero de 1923, fallece en Quito el 2 de julio del 2000, fue un importante compositor, cantante, músico, tocaba el requinto, el órgano, hizo dúo con su hermano Ricardo y con Manuel Chávez entre otros artistas.

Como parte del elenco de los músicos cantantes y compositores de la época tuvo mucho acierto al aceptar la petición de que forme parte del trío Los Indianos que estuvieron dirigidos por Camilo Santacruz, Pepe Quevedo, Gustavo Gavela y otros muchos que formaron este elenco.

Recorrió Sud América, formó otro grupo llamados Los Yumbos, perteneció a la Armada Nacional del Ecuador por muchos años. Fue el creador de las piezas musicales como el Sanjuanito: En mi chocita; los albazos, Ayayay corazón, Felicidad del indio; las tonadas: Linda guambra, Cansados pies, Danzante Adoración; los valses: Enamorado de ti, Amor maldito; los pasillos: Serás para mí, La palabra madre, Desconfianza, Gotas de llanto y Quiéreme.