

# *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
- ½ taza de arvejas cocidas
- ½ taza de cebolla perla picada en brunoise
- 6 tomates cherry
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de aliños molidos
- 1 cucharada de pimentón español
- 3 cucharas de salsa de tomate
- 4 cucharas de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 libra de papas cocidas hechas puré
- 2 cucharas de harina de maíz
- 1 cucharada 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 deje 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 rellenar 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 deje que se caliente y vierta el vinagre, la azúcar morena y la salsa de tomate y deje 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 rellenar.
-  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 vales: Enamorado de ti, Amor maldito; los pasillos: Serás para mí, La palabra madre, Desconfianza, Gotas de llanto y Quiéreme.