

## Sabores del Ecuador con historia

### Por: Chef Alberto Guzmán D.

El Telégrafo artículo No. 65. Fecha de publicación 06 de febrero 2026

#### ARROZ VAPORERO



Tiempo de elaboración: 60 min.



Costo: medio alto



Nro. de personas: 4

#### Ingredientes

- 1 libra de arroz lavado
- ½ libra de camarones lavados y desvenados, conserve las cáscaras
- ½ libra de pescado dorado cortados en dados de 2 cm
- ½ libra de anillo de calamar cortado en trozos de 2 cm
- 10 mejillones lavados
- 10 almejas lavadas
- 10 conchas lavadas
- 1 pimiento verde cortado en brunoise
- 1 pimiento rojo picado en brunoise
- ½ taza de zanahoria cortada en dados pequeños
- ½ taza de arvejas

1 cebolla perla mediana cortada en juliana  
4 tazas de agua  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada hierbas molidas  
3 cucharas de aceite  
2 cucharas de salsa de ostras  
½ copa de vino blanco  
1 cucharada de salsa de soya  
Sal y pimienta

## Preparación paso a paso

1.- Prepare un aliño con: el ajo, las hierbas molidas, el vino blanco, la salsa de ostras, la salsa de soya, el aceite, sal y pimienta, mezcle hasta que se ligen estos ingredientes y reserve hasta el momento de utilizar. Ahora ponga en un recipiente las cáscaras del camarón junto con las cuatro tazas de agua, deje que se cocinen por 5 minutos. Retire las cáscaras del camarón y adicione el arroz, las arvejas y una cucharada de la mezcla de los aliños que acabó de preparar. Deje que el arroz se cocine hasta que se presente unos orificios, baje la temperatura, tape el recipiente y mantenga en cocción por 15 minutos más. Retire del fuego una vez que el arroz esté listo.

2.- Mezcle en un recipiente de fondo grueso el pescado y el calamar, agregue una media cucharada de aliños, tape y lleve a fuego moderado hasta que cambien de color. Cierna, y reserve el líquido.

3.- Coloque en un recipiente amplio, los mejillones, almejas y conchas, agregue una cucharada de aliños, lleve a fuego moderado tape y espere hasta que se abran. Cierna y reserve el líquido.

4.- Ponga una sartén a fuego moderado, agregue un poco de aceite deje que se caliente y deposite: las cebollas, los pimientos rojos y verdes, las zanahorias, la última parte de los aliños y sofría hasta que se ligen los sabores, rectifique con sal y pimienta si fuera necesario.

5.- Mezcle el arroz, con los mariscos y pescado, luego agregue las conchas, mejillones, almejas, los camarones y por último los jugos de las cocciones de los pasos 2 y 3, mezcle perfectamente todos los ingredientes y mantenga en el fuego hasta que el camarón cambie de color. Sirva.

## Consejos



El tiempo que requiere para la preparación del arroz son 15 minutos de cocción y 10 minutos de secado es decir en total necesita 25 minutos.

- 🍴 Cuando ponga al fuego los moluscos (conchas, mejillones y almejas) y no se abran hay que desecharlos, porque lo más probable es que se hayan muertos y el interior contenga arena.
- 🍴 Es necesario hacer un fondo con las cáscaras del camarón, para enriquecer el sabor de la receta, sino dispone de este producto, puede utilizar un fondo que huesos de pescado.
- 🍴 Esta receta puede preparar también en una olla arrocera o en una cesta de bambú.

## Beneficios del pescado dorado

La dorada es un tipo de pescado blanco o semigraso, es conocido como una de las opciones más saludables por su bajo índice calórico. Tiene una carne más firme y sumamente nutritiva. Además, es una alta fuente de proteínas y de minerales esenciales para el funcionamiento del organismo. Comúnmente se conoce como Pargo Dorado, Chacarona Morena o simplemente como Dorado.

### **Beneficios del consumo de dorado**

- Puede prevenir múltiples enfermedades cardíacas o neurológicas. Aporta grasas saludables como es el ácido graso Omega 3 y 6. Además de ser una gran fuente de energía, es ideal para regular la presión arterial.
- Es fuente de múltiples vitaminas como: Vitamina B3- B6- B12 y D.
- Aporta minerales esenciales como el fósforo, selenio, calcio y de hierro. Es un pescado fácil de digerir, delicioso y sumamente nutritivo, lo cual lo convierte en una excelente opción culinaria.

## Entérate algo más de la alimentación a bordo de los barcos romanos

Una reciente investigación sobre la alimentación a bordo de los barcos romanos sugiere que se empleaban diversas técnicas para cocinar los alimentos. Pescado, gachas y sopas constituían una parte importante de la dieta que los marineros seguían en alta mar.

Según el estudio, la logística en los barcos romanos fue evolucionando junto con el comercio marítimo. A medida que se construían navíos más grandes también lo hacían las cocinas a bordo. A diferencia de lo que se pueda pensar, los romanos no dependían solo de alimentos frescos o en salazón. Van Vliet, señala que se han encontrado los restos de

rudimentarias cocinas. Estas estaban equipadas con grandes calderos primitivos que permitían a los marineros preparar comidas calientes.

Sin duda, el pan era uno de los alimentos básicos elaborado con cebada, era un alimento que podía conservarse durante largos períodos de tiempo. Sin embargo, también pescaban para complementar su dieta y asegurar una fuente fresca de proteínas, los cereales y las legumbres también eran esenciales en la dieta. Los arqueólogos también han encontrado restos de granos, arroz, aceitunas y frutos secos en diversos naufragios y puertos romanos, lo que sugiere que estos alimentos también formaban parte de la dieta a bordo. "Lo que se cocinaba dependía de los hábitos de los marineros y de la disponibilidad regional de los productos".

## Recordando personajes



JUAN LEÓN MERA MARTÍNEZ

Juan León Mera Martínez, fue un ensayista, novelista, poeta, historiador, político conservador, y pintor ecuatoriano. Entre sus obras más destacadas se encuentra la letra del Himno Nacional del Ecuador y la novela Cumandá. Además, en su vida política fue partidario del presidente Gabriel García Moreno.

Nació en Ambato el 28 de junio de 1832, hijo de Pedro Antonio Mera Gómez y Josefa Martínez Vásconez. Sus primeras enseñanzas las recibió de su familia materna. Contrajo matrimonio con Rosario Iturralde con quien tuvo 4 hijos. A la edad de veinte años recibió clases de pintura con el artista pictórico Antonio Salas, en Quito. Fue ensayista, poeta, novelista y artista pictórico; como político ejerció varios cargos públicos, fue Gobernador de su provincia y Senador.

La carrera literaria de Juan León Mera inicia con la publicación de sus primeros poemas en el periódico La Democracia, en 1854, desde entonces su profusa obra se refiere a diversos temas entre épicos, religiosos, indigenistas, sociales, románticos y otros expresados en poesías, leyendas, ensayos, crítica literaria, novelas, antologías, artículos; escribió también para diferentes periódicos, semanarios y revistas del país, bajo el pseudónimo de Pepe

Tijeras. Fue miembro de la Real Academia Española, y uno de los fundadores de la Academia Ecuatoriana de la Lengua, en 1874.

Juan León Mera es uno de los escritores ecuatorianos que ha trascendido en el tiempo, en especial por ser el autor de la letra del Himno Nacional del Ecuador; de igual manera, ha sido muy valorado su trabajo *Ojeada Histórica – Crítica sobre la poesía ecuatoriana desde su época más remota hasta nuestros días* (1869). Por el libro *Cumandá* o Un drama entre salvajes (1879), de corte indigenista, es considerado uno de los precursores de la novela ecuatoriana y por su obra, uno de los principales autores del siglo XIX.

Cuando escribía una *Apología de García Moreno* y *La epopeya de Huayna Cápac*, falleció a los 62 años, el 13 de diciembre de 1894, dejando las dos obras inconclusas.