

'Tributo Andino', un platillo que agradece a la tierra y a los Andes ecuatorianos

utpl
27/12/2019



Categorías:
Administrativos, Alumnos, Docentes

La [gastronomía](#) [1] es parte de la riqueza cultural de una ciudad o país: refleja la relación del ser humano con su entorno a través de la historia, define la identidad y a través de aromas, sabores y texturas, permite descubrir la esencia de un sitio en particular. El arte culinario es un punto de encuentro imposible de eludir y nos atrapa en una experimentación única de sensaciones.

La riqueza natural de Ecuador también se evidencia en una serie de platillos que caracterizan a las cuatro regiones: Costa, Sierra, Amazonía y Galápagos, cada una con sus propias costumbres y tradiciones. Como ecuatorianos sentimos el orgullo de tener productos de alta calidad como el cacao, plátano, camarones, café de altura y una diversidad de frutas.

En la región Sierra está ubicada Loja, que se caracteriza en el país por ser la “Cuna musical del Ecuador”, pero también por su gastronomía, ligada a costumbres históricas, en la que se emplea el maíz, quesillo, papas, yuca, arveja, guineo, plátano, higos, etc. que posicionan la cocina de esta ciudad como una de las mejores del país.

Potenciando lo nuestro

Rescatar la tradición que hace única a Loja, es uno de los objetivos de la [carrera de Gastronomía](#) [1] de la [Universidad Técnica Particular de Loja \(UTPL\)](#) [2], la cual busca que sus estudiantes conserven y potencien las tradiciones gastronómicas de la ciudad y del país a fin de que esta herencia gastronómica se mantenga imperecedera.

En este proceso de formación los estudiantes reciben clases teóricas y prácticas y, como parte de su aprendizaje, se vinculan a concursos de gastronomía local y nacional para mostrar sus habilidades y conocimientos y practicar lo aprendido en las aulas.

Así, en noviembre de 2019, dos estudiantes de la [carrera de Gastronomía de la UTPL](#) [3], **Amilcar Quishpe y Jamileth Macías** fueron los ganadores del primer lugar en el **Tercer Congreso Internacional de Sabores y Saberes Ancestrales del Sur del Ecuador 2019** que se desarrolló en Loja.



Los dos estudiantes obtuvieron este reconocimiento por lograr una representación de cocina creativa basada sobre productos locales, mediante la modalidad de canasta sorpresa, que contenía distintos ingredientes para cocinar.

Ellos decidieron preparar el platillo denominado **"Tributo Andino"**. A continuación, te contamos el **significado de este platillo y su preparación:**

Franklin Rosero, coordinador de la carrera de **Gastronomía de la UTPL**, explica que **"Tributo Andino"** es un agradecimiento a la tierra y a los Andes ecuatorianos.

"Nos inspiramos en los tubérculos que se dan en toda la región Sierra, tocando el tema de los pequeños agricultores y las huertas orgánicas. Hacemos mención a los agricultores y a nuestros indígenas que son quienes nos proveen de aquellos productos inspirados en el *Inti Raymi* y en las chacras. Hacemos énfasis en lo que es una cocina consciente y autosuficiente ya que no se desperdició ningún producto y resaltamos las propiedades y cualidades de cada uno".

Franklin Rosero, docente UTPL.

'Tributo Andino'

Ingredientes:

- Especias: sal, comino y pimienta molida
- Verduras: 2 ramas de apio, 3 zanahorias
- 1 pechuga de pollo
- 2 cebolla
- 100 gramos de arvejas
- 100 gramos de fréjol
- 3 tomates
- 2 pimientos
- 100 gramos de mellocos
- 1 atado de culantro
- 100 gramos de ajo
- 400 gramos de quinua
- 100 gramos de leche
- Tubérculos: 200 gramos de papas y 200 gramos de mashua
- 100 gramos de salsa de soja
- 1 limón
- Para freír: mantequilla y aceite

Preparación:

1. Realizar **cortes en las verduras** (apio y zanahoria) para **hacer un fondo con los huesos de la pechuga de pollo**, dejar que **hierva**, colar y reducir un poco.
2. En un **sartén, sofreír cebollas y ajo**, caramelizar con aceite y mantequilla, **agregar la quinua y freír**. Finalmente, **agregar el fondo de pollo y dejar cocer** a fuego medio.
3. Picar los **tubérculos (papa y mashua) en dados** y *chips* gruesos con piel, luego **cocinarlos por separado con ajo y cebolla**.
4. A las **arvejas cocinarlas en fondo de pollo** y dejarlas en el frío después de su cocción para pigmentar su color.
5. A las **pechugas de pollo se las adoba con limón, sal, pimienta y se las deja marinar media hora**. Posteriormente se corta el pollo en cubos grandes.
6. Realizar un **aceite de ajo con cebolla y emplear para saltear la papa**.
7. Para las **mashuas, una vez cocinadas, se aplastan con un tenedor y se incorpora leche, un poco de sal y pimienta**. Finalmente, se sirve como un puré rústico.
8. Preparar un **sofrito de tomate, cebolla, ajo y pimientos**. Dejar **espesar y agregar el fréjol y el fondo de pollo con media cucharilla de salsa de soja**. Dejar **cocer a fuego lento**, procesar hasta que se emulsione todo, colar y dejar a punto para servir como salsa de pollo.
9. **Saltear las pechugas de pollo y flambear con cantaclaro, dejar dorar, agregar la**

salsa de fréjol y servir en un platillo con acompañantes al gusto. (arroz, papa yuca, mote, etc.,)

Este "Tributo Andino" es una receta que rinde homenaje a nuestros agricultores y representa nuestra esencia como parte de este país diverso e intercultural. Inspírate a prepararla para compartir con tus seres queridos. Si en este proceso descubres que te apasiona la **Gastronomía**, la UTPL te ofrece una carrera que te forma en gastronomía tradicional y actual para que seas un innovador en la cocina.



[4]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/tributo-andino-un-platillo-que-agradece-a-la-tierra-y-a-los-andes-ecuatorianos-0>

Links

- [1] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/gastronomia>
- [2] <https://www.utpl.edu.ec/>
- [3] <http://inscripciones.utpl.edu.ec/gastronomia>
- [4] <https://inscripciones.utpl.edu.ec/presencial>