



**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**Proyecto Restaurante Marcus Apicius**

**MENÚ NACIONAL**

**“Manabí**

**Cultura, Montaña, Mar y Gastronomía”**

**(Gobierno Provincial Manabi)**

**Gladys Daniela Tamayo Duque**

**Mauricio Cepeda, Decano del Colegio de Hospitalidad y  
Arte Culinario, Director de tesis**

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de Licenciatura en  
Arte Culinario.

Quito, Mayo 2013

**Universidad San Francisco de Quito  
Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario  
Carrera: Licenciatura en Arte Culinario**

**Hoja de Aprobación de Tesis  
Proyecto Estudiantil**

**“Menú Nacional presentado a la venta en el Restaurante Marcus Apicius”**

**Autor  
Gladys Daniela Tamayo Duque 19968**

Mauricio Cepeda  
Director de tesis

.....

Claudio Ianotti  
Coordinador de Arte Culinario

.....

Mauricio Cepeda  
Decano del colegio de  
Hospitalidad y Arte Culinario

.....

Quito, Mayo 2013

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

C. I.: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## DEDICATORIA

A mis abuelitas Raquel y Judith que fueron mi inspiración para seguir esta carrera, a mis padres, hermanos y sobrino que me apoyaron en todo momento, por sus consejos, sus valores, y por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios y a la vida por haberme dado la oportunidad de culminar mi carrera universitaria con éxito y hacer posible que mi sueño se haga realidad. Agradezco a mis padres y familia por apoyarme en todo este tiempo con el deseo de siempre ser mejor para así tener éxito en la vida. De igual manera agradezco a mi novio, por trabajar a mi lado y por fortalecer mis conocimientos junto a él, a mis Chefs y compañeros que con sus palabras me motivaron a realizar un buen trabajo y tener un mejor desempeño en equipo.

## RESUMEN

La Costa del Ecuador es una de las más cotizadas por los turistas, especialmente la región de Manabí, ya que por su diversidad, su gran gastronomía y por supuesto la calidez de su gente es que han sido favorecidos por la visita de turistas en todo el año. El proyecto realizado en el Restaurante Gourmet de la Universidad San Francisco de Quito, Marcus demostrará la acogida que tuvo su gastronomía en la Sierra. También se mencionará como es su cultura, sus tradiciones y especialmente como es su sazón. En Manabí gran parte del turismo es debido a su gran variedad gastronómica, sus atractivos turísticos, sus productos y sus artesanías, lo que le caracteriza a la población manabita es que son muy trabajadores y su motivación es el aumento del turismo en los últimos años. Manabí es conocido también por la hospitalidad y calidez de su gente, ya que siempre están pendientes de sus clientes para ofrecerles la mejor experiencia y cumplir su meta de satisfacer las expectativas de los consumidores. La cocina manabita se caracteriza por ser una de las más ricas, junto con sus hermosas playas, sus atractivos y por supuesto por su gran riqueza histórica. Dentro de su gastronomía se usan productos que los obtienen del océano y otros son cultivados en sus tierras. También se elaboran artesanías como los sombreros de paja toquilla, los muebles de mimbre, recuerdos tallados, figuras de cerámica, entre otros. En general la cocina de la costa ya tiene sus platos típicos tradicionales, es por esto que en cada provincia tienen productos que característicos de la región dándole un toque especial a su gastronomía. Por lo tanto lo que se presentó en el proyecto del menú en el Restaurante Marcus Apicius fue representar platos típicos de la región de la costa pero enfocándose en Manabí usando los condimentos y productos nativos de la región para brindar a nuestros comensales la experiencia de comer algo muy rico y elaborado con las técnicas de cocción utilizadas en la misma región para así ofrecer un producto 100% Manabita en la provincia de Pichincha.

## **ABSTRACT**

The Ecuadorian Coast is one of the most sought after and visited throughout the year by tourists, especially the region of Manabi, because of its diversity, great food and the kindness of its people. The Project completed by the Gourmet Restaurant from the University San Francisco de Quito, demonstrates the impact of its cuisine in the Sierra. The culture, its traditions and especially its season will be also mentioned. In Manabi, tourism is largely due to its fine dining, attractions, products and crafts. Its population is hardworking and their motivation is the reason they've increased tourism in recent years. Manabi is also known for the hospitality and warmth of its people, because they are always aware of their clients, offering the best experience and meeting their expectations. The Manabí cuisine is known for being one of the richest, with its beautiful beaches, attractions and of course for its rich history. Within its cuisine, products are obtained from the Pacific Ocean while others are grown on their land for their people. Handicrafts like straw hats, wicker furniture, carved souvenirs, among others, are elaborated. In general, coastal cuisine, already has its traditional dishes, which is why in each province they have products that characterize the region itself, giving Manabis cuisine a special touch. Therefore the objective of the Project menu in the restaurant Marcus Apicius was to represent typical dishes of the coast region but focusing on Manabi, using seasonings and native products from the region to provide our guests the experience of eating something delicious by using prepared baking techniques from the same region offering a 100% Manabita cuisine in the province of Pichincha.

## Contenido

1.	Introducción .....	10
2.	Temas y Justificación .....	13
3.	Soporte Histórico y Cultura .....	15
4.	Gastronomía del sitio .....	22
5.	Metodología de la Investigación .....	30
6.	Recursos Empleados.....	32
7.	Ingredientes y Variantes.....	34
8.	Menú propuesto.....	36
9.	Razonamiento y Justificación del Menú.....	37
10.	Detalle de Técnicas Culinarias Empleadas.....	40
11.	Maridaje del Menú .....	44
12.	Ejecución del Menú.....	47
12.1.	RECETAS ESTANDAR .....	47
12.2.	RECETA ESTANDAR DE COSTOS.....	68
12.3.	INFORME DE VENTAS .....	80
13.	Presupuesto Empleado en la Tesis .....	84
14.	Conclusiones .....	86
15.	ANEXOS .....	88
15.1.	<b>Decoración de la Cava.....</b>	88
15.2.	<b>Arte del Menú .....</b>	89
15.3.	<b>Fotos de los Platos .....</b>	90
15.4.	<b>Detalles de Servicio, Vajilla Utilizada.....</b>	92
15.5.	<b>Herramientas y Utensilios Utilizados .....</b>	94
15.6.	<b>Valor de la Requisición .....</b>	99
16.	Bibliografía .....	100

## 1. Introducción

El proyecto del menú se realizó en el restaurante Gourmet Marcus Apicius, que se encuentra ubicado en la Universidad San Francisco de Quito. El restaurante permite a los estudiantes realizar sus prácticas y proyectos para ganar experiencia en el campo laboral, y comprender de manera más amplia el front office y back office del negocio. Otro punto muy importante en un negocio es el manejo de proveedores y productos, la manera ideal para recibir productos es a través de una requisición con tres días de anticipación y debía ser firmado por nuestros Chefs y entregado a bodega. Por lo tanto nunca tuvimos contacto con los proveedores de manera directa, lo cual es otro tema importante que se debe manejar para tener un mejor conocimiento acerca de precios, cantidades máximos y mínimos en bodega para crear un buen canal de distribución en el negocio.

Durante las prácticas, cada semana se rotó de área y cada área constaba con su Mise & Place diario, como por ejemplo:

- **Saucie** se encarga de sacar cada punto de cocción en carnes y mariscos junto con su respectiva salsa.
- **Entremetier** está encargado de la elaboración de guarniciones acorde a lo que desea el comensal o ya sea con su guarnición estructurada
- Desde **Pantry** salía como cortesía de la casa un aperitivo, que variaba cada día creado por los estudiantes, como también ensaladas y ceviches.
- **Pastelería** se encarga de elaborar los postres de la carta del restaurante.

- **Servicio** se encarga de montar las mesas, tener listo el mise & place diario, tomar ordenes, servir platos.

Otra parte importante de las prácticas fue el área de servicio, donde aprendemos todo sobre atención al cliente y elaboración de cafés, nos capacitamos para manejar cualquier tipo de queja que se presente ya que siempre se le debe dar la razón al cliente.

Es así como se comprendió que existe un gran canal de distribución empezando por los proveedores que entregan el producto a bodega, aquí se recibe el producto y lo distribuyen a cada área de la cocina. Los productos son distribuidos siempre y cuando la requisición se la haya registrado con la anticipación debida. Las verduras y productos enlatados se los entrega directamente por bodega, mientras que en el caso de las carnes y mariscos, estos primero pasan por el área de carnicería y una vez realizados los cortes, se los distribuye a sus áreas donde lo hayan solicitado. De esta manera para los estudiantes el comprender el movimiento de bodega y productos fue muy útil ya que tuvimos más experiencia para la semana del menú al manejar requisiciones y productos teniendo una mejor organización para que los productos sean lo más frescos posibles.

El proyecto del menú consta de dos entradas, un plato fuerte y su postre, que salió a la venta en el mes de Octubre del 2012, la venta fue durante seis días. El menú se debe limitar a un costo de \$8.00, esta al gusto de cada estudiante el agregar un aperitivo o bebida extra

siempre y cuando el costo no sea mayor del límite. En primer lugar el menú debe ser aprobado por los chefs que conforman el panel de degustación, los platos son calificados y se decide si su aceptación es completa o si hay que agregar o eliminar algo del plato ya sea en sabor o decoración. Una vez aceptado por los chefs el menú sale a la venta.

## 2. Temas y Justificación

En este menú nacional se escogió el tema de gastronomía Manabita, ya que es uno de los lugares más cotizados por los turistas. En la costa del Ecuador existe una gran variedad de productos como: mariscos, frutas, verduras, cacao, café, entre otros. Gracias al gran trabajo realizado por su gente, las playas de Manabí son muy visitadas y ofrecen una gran variedad de comida típica en cada región.

Como primera entrada se presentó un ceviche Jipijapa. En el cual su ingrediente principal es el maní, este es un plato característico del cantón Jipijapa, pero actualmente ya se lo consume en otras playas del Ecuador. El ceviche se lo elaboró con corvina, su montubio, pasta de maní y aguacate. Se lo acompañó con chifles y canguil. Con montubio nos referimos a un término culinario manabita, el cual significa brunoise de pimientos verde, rojo y amarillo.

Para la segunda entrada se optó por presentar una trilogía de bolones de verde, ya que este es un plato muy típico en toda la región de la costa. Cada uno se presentó con una salsa hecha con diferentes productos nativos manabitas. El primer bolón fue de chicharrón y se lo presento sobre una cama de encurtido. El segundo bolón fue de camarón y este fue presentado sobre una salsa de mango. Por último el bolón de queso manaba que se lo acompañó sobre una salsa de sal prieta y se lo presento junto con el típico ají manaba hecho a base de ají ratón y vinagre de plátano.

El plato fuerte fue un encocado de pulpo y cangrejo, ya que estos dos productos se dan en la capital de Manabí. Este es un plato que se lo consume en Portoviejo, la única diferencia es que aquí se encuentra únicamente encocado de pulpo o de cangrejo, por lo cual en este menú se realizó una mezcla de estos dos productos. Se lo acompañó con guarniciones típicas como es el arroz blanco y patacón, se lo decoró con una uña de cangrejo, coco rallado, sal prieta espolvoreada y una raja de limón sutil.

Por último, el postre inicialmente era una torta de yuca y maduro acompañado de un helado de maracuyá, pero al final de la degustación el postre no fue aceptado por el panel de degustación. Por lo tanto únicamente el postre fue cambiado. Fue presentado y aceptado al siguiente día por el chef del Marcus. Finalmente el postre fue una torta con un producto muy importante de la región que es el maqueño, acompañado de un helado de maracuyá, y una deliciosa cocada envuelta en mango y trozos de guayaba.

### **3. Soporte Histórico y Cultura**

#### **“Manabí**

##### ***Cultura, Montaña, Mar y Gastronomía”***

(Gobierno Provincial Manabí)

La característica de Manabí como su título lo indica es que, es una provincia con hermosas playas y la única que posee montañas, cascadas, lagos, ríos, humedales, también se puede encontrar bosques secos húmedos y tropicales. Consta de 350 km de playas, aquí también se puede encontrar islas, cuevas, colinas, valles. Su temperatura promedio está entre los 25 grados centígrados y su clima es subtropical seco y húmedo (Gobierno Provincial Manabí).

Es conocida también por la hospitalidad y calidez de su gente, ya que son personas muy trabajadoras y que se motivan gracias al turismo que ha crecido con el tiempo. Esto es gracias a la gente de Manabí que ha trabajado duro para que cada sitio turístico mejore y que sus playas estén limpias, para que los turistas estén siempre presentes porque Manabí es único por su gente además se puede disfrutar de actividades como: el parapente, alas delta, esquí acuático, la banana, kayak, surf, moto cross, cabalgatas y otros atractivos como son los tours para ver las ballenas jorobadas.

Un dato acerca de su población es que:

Para 1780, la población manabita era de 7.699 habitantes. En 1.858, la habitaban 30.208. Para el Censo Nacional de 1990, en Manabí se contabilizan 1'031.927 habitantes que la ubican como la tercera más poblada del territorio ecuatoriano. Para el VI Censo de Población y Vivienda, el 25 de noviembre de 2001, la población supera el millón doscientos mil habitantes. De los 3 cantones iniciales, ahora Manabí tiene 22 cantones (Manabí es Ecuador).

Mientras que en el censo del 2010 creció en un 10,15 por ciento su población, ahora es de 1.345.779 personas, siendo así, Manabí tiene el 9,41 por ciento de la población del Ecuador (El Diario Manabí).

Manabí consta de 22 Cantones que son:

Su capital Portoviejo, Bolivar, Chone, el Carmen, Flavio Alfaro, Jipijapa, Junín, Manta, Montecristi, Paján, Pichincha, Rocafuerte, Santa Ana, Sucre, Tosagua, 24 de Mayo, Pedernales, Olmedo. Puerto López, Jama, Jaramijó, San Vicente, Bahía (Manabí).

Respecto a la gente manabita, se puede decir que es muy trabajadora, y principalmente se dedican a la actividad pesquera, ganadera, a la carpintería, artesanías, también al cultivo de varios productos que son usados tradicionalmente en la elaboración

de sus platos típicos, ya que tienen un gran interés por hacer crecer su gastronomía en todo el mundo. La gastronomía empieza a surgir hace 18 000 años con la llegada de los primeros aborígenes a territorio ecuatoriano (Gobierno Provincial Manabí).

Pero Manabí es una zona muy turística y privilegiada debido a los importantes descubrimientos sobre la existencia de antiguas culturas como la Valdivia, Machalilla, Chorrera, Bahía y Guangala , Chirije y Manteña (Guzmán).

Por otro lado en 1526 tras la conquista española, Bartolomé Ruiz, Francisco Pizarro y sus compañeros, fueron los primeros españoles que desde Panamá llegaron a Cojimíes, que se encuentra ubicado a 45km de Pedernales. A partir de este año fueron frecuentes las llegadas de conquistadores a las costas de Manabí ya que fue evidente la riqueza en la zona, donde se encontraba esmeraldas, oro, entre otros. Al saber de la riqueza existente en Manabí, la conquista fue violenta. Se destrozó todo buscando esmeraldas pero lo que más les afectó fueron las enfermedades que trajeron consigo en sus viajes, esto fue lo que mató a mucha población nativa (Gobierno Provincial Manabí).

Es por esta razón que Manabí tiene una gran historia y riqueza, debido a que se han efectuado importantes descubrimientos arqueológicos que han determinado la existencia de antiguas culturas como la Valdivia, Machalilla y Chorrera que se las denomina en el periodo Formativo. Mientras que en el periodo de desarrollo regional se desarrollan las culturas de Bahía y Guangala. Por último en el periodo de integración aparecen las culturas

Chirije y Manteña- Huancavilca, la cual fue mas de agricultores, navegantes y pesqueros. Esta fue la última cultura precolombina, la cual sufrió el impacto de la última llegada de los conquistadores. Los restos de la población Manteña- Huancavilca quedaron bajo tierra donde se construyo la ciudad de manta, lo que actualmente se nombra Jocay (Guzmán).

“En la población de Montecristi , el 25 de junio de 1842 nació Eloy Alfaro, quien inició y consolidó la revolución liberal del Ecuador después de muchas batallas y derrotas” (Montecristi y Alfaro). Montecristi se destaca por tener gente muy habil que confecciona sombreros de paja toquilla apreciados en todo el mundo, como también elaboran muebles de mimbre y se realizan trabajos en cerámica donde se elaboran replicas de figuras precolombinas. Es así como la cultura en Manabí se fusionó con la llegada de los españoles, donde surgen nuevas ideas, nuevos productos creando así su propia gastronomía.

En Manabí cada cantón tiene su historia e importancia, ya sea en su actividad turística o en su gastronomía. La población manabita se destaca por ser trabajadora, sincera, transparente, hospitalaria, y autentica. Con el crecimiento de Manabí, Manta se convirtió en el segundo puerto del país, lo cual es de suma importancia ya que es el destino de muchos barcos de carga que se dedican a la actividad pesquera, industrial, comercial e incluso de los cruceros internacionales de turismo.

Por otro lado en la zona de Jipijapa y Puerto López se encuentra la reserva ecológica llamada Parque Nacional Machalilla. Aquí se puede ver su flora y fauna, también se puede observar los restos arqueológicos de la cultura Machalilla. Otros lugares turísticos en este cantón son sus dos islas, la de La Plata, que se caracteriza por tener flora y fauna de Galápagos y la isla Salango.

Otro lugar que especialmente se caracteriza por su arquitectura es Bahía de Caraquez, su peculiaridad lo ha hecho tener sus turistas fijos durante todo el año. Para llegar a la isla únicamente se podía cruzar en lancha, gabarra, en la actualidad el transportarse de San Vicente a Bahía se lo hace por el flamante puente inaugurado recientemente llamado “Los Caras”. Esta zona es una gran productora de camarones. La producción de camarón se la realiza en los manglares del estuario (Gobierno Provincial Manabí).

Por otro lado a Portoviejo se la conoce como la ciudad de los reales Tamarindos, debido a que, en una época se plantaron y crecieron los más frondosos árboles de esta fruta. En la capital se encuentran atractivos como: las playas de Crucita, la laguna del Encanto en San Plácido, el estadio Reales Tamarindos, las Iglesias Catedral Metropolitana y El Sagrario.

Respecto al desarrollo en la economía en la población Manabita, se puede decir que

al inicio la transportación de suministros a los mercados era a través de balsas hechas de caña guadua o por “chingos” que eran canoas pequeñas de madera. Luego se empezaron a fabricar pequeñas lanchas que ya funcionaban a motor, de esta manera empezó el transporte de personas también (Mora). Pero en la Actualidad existe la gabarra que sirve para trasladar personas, productos y hasta automóviles, como era el caso de la transportación en San Vicente al cruzar hasta Bahía de Caráquez. Actualmente las lanchas de madera se han sustituido por botes de fibra de vidrio.

Mientras que el transporte terrestre empezó a mediados del siglo XX con “el mixto” que eran camiones sin ventanas que servía para trasportar carga y pasajeros. Después aparecieron “las chivas” que eran carros de ventanas abiertas, en estos únicamente se transportaban personas (Mora). Posteriormente surgen los “pullman” que son los buses de la actualidad, sin embargo, el mejor transporte que existió fue el ferrocarril, que fue construido en el tiempo de gobierno de Eloy Alfaro (Mora). Se lo construyó con el fin de unir a sus lugares productivos con los dos puertos de navegación, e incluso de tráfico internacional de esa época, que eran Manta y Bahía de Caráquez.

Hablando del montubio el símbolo que lo identifica y lo caracteriza es el machete, que junto al garabato y el espeque, son sus herramientas fundamentales para sus faenas rutinarias. El montubio se movilizaba por medio de caballo, burro o mula, de esta forma cargaban suministros o iban en búsqueda de agua para llenar sus barriles (Mora). La

vestimenta del manabita es un clásico sombrero o chapejo; las “cutarras”, para protegerse de las espinas de los montes; los “ponchos de agua” para protegerse de la lluvia. Otros instrumentos importantes que usa el manaba al trabajar son: el pico, la pala denominada lampa, y el hacha (Mora).

Acerca del folklore en Manabí, se puede decir que es una tierra llena de chistes, costumbres, bailes, y música. Como por ejemplo; una típica forma para que el manabita exprese sus sentimientos amorosos, es a través del “amorfino”, este es un intercambio de coplas y versos entre parejas (Mora). Sus composiciones musicales, y sus bailes son muy alegres con mucho movimiento rítmico. Sus tradicionales danzas suelen ser: los hombres con sus trajes típicos, su sombrero y el machete; mientras que las mujeres utilizan sombrero de mujer llamado pavas, y acompañada de una falda (Mora).

## 4. Gastronomía del sitio

Los inicios de la comida ecuatoriana surgen hace 18 000 años, época en la cual sucedieron los primeros asentamientos en el territorio ecuatoriano. Las primeras culturas se formaron en la costa del país, como son la Chorrera, Machalilla, Valdivia, Jama-Coaque, las Vegas, Jambeli, Guangala, Bahía y la Tolita (Mora). Que con el paso del tiempo se fueron transformando creando así nuevas culturas que en la actualidad se conocen como: Milagro-Quevedo, Atacames, Manteña, Huancavilca, Jama-Coaque II, y Chirije (Mora).

En culturas antes de la conquista se desarrollaron técnicas agrícolas, pero estas técnicas eran de procesos largos. Con el transcurso del tiempo se lograron perfeccionar las técnicas a técnicas más rápidas y eficientes de cultivo y de producción ganadera, dándoles así más efectividad en la producción. Por otro lado también se empiezan a combinar sabores indígenas ancestrales con los alimentos tradicionales, proporcionándole así el aporte hispánico de nuevos ingredientes y combinaciones.

Uno de los más antiguos y principales alimentos en Manabí es:

La tonga, que es un alimento hecho por mujeres manabitas a sus maridos al momento de ir a trabajar, lo característico del plato es que se mantenía caliente durante varias horas. Debido a que su envoltura es en la hoja del plátano. La historia de la tonga se origina con los primeros colonizadores de

la jungla manabita, ya que cada mañana se dirigían muy adentro para extraer el látex del árbol del caucho, de igual manera abrían campo para convertir lugares de cultivo. Aquí es donde sus mujeres inventan este nutritivo envuelto que contenía arroz, maní, ajo, cebolla, tomate, pimientos, y su proteína que podía ser carne, pava de monte, o gallina, se la preparaba estofada y se la envolvía en la hoja de plátano para finalmente hornearla y así se mantenía caliente. Otro alimento cuyo origen fue el mismo es el bollo de maní, se lo elabora como la tonga pero se le añade plátano rallado y este puede ser con cerdo o pescado (Delgado).

Otro emblema manabita es el sabor de sus dulces especialmente los que se elaboran en Rocafuerte. Se preparan más de 300 variedades de dulces como alfajores, turronec rellenos con maní molido y con una cobertura azucarada, los troliches, las cocadas, las galletas de almidón, los suspiros con limón, huevos moyos, dulce de higo, de guineo, camote, bocadillos, rompopc, cocadas, entre otros (Gobierno Provincial Manabí). En este sector las mujeres se dedican a la costura, el bordado, el tejido como también la elaboración de flores artificiales, y mantillas.

Un hecho importante que aportó mucho en la gastronomía fue el descubrimiento de la olla de barro, la cual aportó mucho sabor en sus comidas, el descubrimiento se lo hizo en la zona de Sosote (Gobierno Provincial Manabí). Las artesanías ocuparon el primer lugar en la cocina manabita, servía para cocinar en el horno o a leña. Aquí también se elaboran

artesanías en tagua y se fabrican las sillas de modelo tijera y las perezosas. Además en Manabí también se puede encontrar las fábricas de agua ardiente. Entre las más importantes La Armenia, y La California donde se elaboraba el aguardiente de piña (Gobierno Provincial Manabí).

En esta región también se puede encontrar una gran producción de cerdo, lo cual se elaboran las morcillas y longaniza, aquí también se suele hornear la cabeza del chanco que se lo aliña con maní (Gobierno Provincial Manabí). Igualmente de este se extrae la manteca para frituras y las lonjas se utilizan para los chicharrones en la elaboración de sus tradicionales bolones. Para los bolones manabitas, se suele realizar la masa con un verde crudo rallado lo cual le da la textura crujiente. Mientras que a los verdes se los cocina con gotas de limón para evitar su oxidación y al momento de majarlo lo hacen con manteca, y sal prieta.

En términos generales, la base de la cocina manabita es de animales salvajes que se los caza en sus montañas, como también los de producción ganadera, y de variados mariscos que los extraen del océano. Manabí posee una gran exportación camaronera, pesquera, asimismo de frutas y vegetales, tales como el banano, cacao, café, maracuyá, algodón, entre otros.

Manabí tiene una gran ventaja ya que gracias a sus ríos, los manabitas tienen la facilidad de riego y de cultivo. Se cultivan productos como la papaya, guayaba, mango, piña, aguacate, algodón, maíz, banano, la badea, el ovo, naranjas, mandarinas, toronjas, la guanábana, el zapote, la chirimoya, el mamey, la guaba, grosellas, yuca, higos, limón, maracuyá, café, cacao, malva, matico, melón, paico, entre otras. Mientras que al hablar de la producción ganadera, se puede decir que es grande, lo cual obtienen la carne y la leche lo usan para elaborar sus quesos, dulces, la cuajada y el famoso suero blanco.

La manufactura en Manabí se las realiza en el área urbana donde hay industria de metalmecánica, aquí se encuentra la fabricación de ladrillos. Esta población se dedica a la transformación de la madera en utensillos para la producción y oficios domésticos (Gobierno Provincial Manabí).

Otro dato muy importante es que, en la región de la costa, se originó la extracción de sal que se lo obtenía de pozas donde se evaporaba el agua de mar y así extraían la sal (En San Jacinto). De esta manera la sal fue un gran descubrimiento, ya que a partir de entonces se descubrieron técnicas de conservación para los alimentos y así pudieron soportar largos viajes. Como por ejemplo: La sal se uso al transportar el queso ya que la sal daba una duración más larga de los productos; por lo tanto si se lo quería duro se le agregaba más cantidad de sal gruesa, si se quería tierno con sal más granulada y por último la cuajada que se la prepara con sal refinada, esta tiene una contextura bastante blanda. El queso manaba y el sombrero de paja toquilla son los dos primeros productos de

exportación en Manabí. Por otro lado el cacao también es un producto comercial de exportación, se lo conoce como “Pepa de Oro”(Gobierno Provincial Manabí).

Cabe recalcar que Manabí se destaca por su diversidad y por su gente que es única, brindándole así al turista un ambiente agradable y acogedor. Es por esta razón que cada cantón tiene sus atractivos y lugares típicos para dar a conocer a los turistas. En Manabí su gastronomía varía según el lugar donde este, pero los platos más típicos en la costa son los ceviches, corviches, encocados, bolones de verde, los viches, el bollo, cazuelas; mientas que en el centro se distingue la comida por ser cocinada en hornos de leña, que se los prepara con productos cosechados como: el caldo de gallina o guanta, empanadas de plátano, tortillas de maíz, corviche, bolones de verde, y sus bebidas tradicionales que son el café manaba y el aguardiente manabita.

Mientras que los ingredientes principales de la cocina de Manabí son el verde, la yuca, los pimientos, la sal prieta, queso manaba, vinagre de plátano, el cilantro, el maní, la maracuyá, entre otros. Sus platos se acompañan con vegetales como la achocha y la vainita de la costa. Generalmente se lo sirve con arroz y plátano.

La salprietta es un alimento de suma importancia para los manabitas, se lo elabora con maní, maíz, sal y otros condimentos. La gente lo usa como condimento en sus comidas,

o ya sea como acompañante de un plátano asado, de arroz, queso e incluso hay gente que lo consume junto con un café cargado.

Este producto tiene un gran proceso de elaboración; se empieza por tostar y moler el maíz hasta obtener una harina; luego se muele el maní junto con el maíz y se añade la sal, cilantro, oregano, achiote, comino y pimienta; Finalmente se coloca todo en un recipiente hondo.

La salprietta es el alimento más popular y consumido en Manabí, es famoso por su bajo costo y sobretodo porque es un producto con alta fuente de energía. Su nombre se da debido a que este alimento tiene maní y achiote, por lo tanto la sal que era blanca se vuelve prieta, que quiere decir oscura. El origen de este alimento se da debido a que nuestros ancestros tuvieron la necesidad de secar sus granos ya que no existía refrigeración ni empaques, es así que empiezan a secar estos productos y molerlos ya que si no era de esa manera se dañaban sus cultivos. Por otro lado la salprietta al inicio más bien era usada como un condimento para preservar alimentos como pescado.

Como postre se suele servir la mazamorra de plátano, además la cuajada es otro postre típico que se llama el suero blanco, esta es una sopa de leche que se sirve con plátano verde o maduro. Otro postre q se elabora con la cuajada es acaramelado, que se lo elabora extrayendo de la leche la mantequilla, llamada blanca y se la envasa en pedazos de caña guadua (Gobierno Provincial Manabí). Por otro lado su bebida típica es el rompopé, se lo prepara con leche, huevo y aguardiente; también es muy tradicional la chicha, se la

elabora a base de maíz y esencia de vainilla, generalmente se lo toma en fiestas.

Por lo tanto, con el paso del tiempo se han ido perfeccionando todas las ideas acerca de los cultivos o técnicas de cocción que nuestros ancestros tuvieron, y que poco a poco la gente de cada sector fue cambiando y acoplando su comida con productos e ingredientes de cada sector dándole así el toque tradicional del lugar a su cocina. Es por esta razón que en cada sector al plato típico se lo puede encontrar pero con un distinto nombre o con una pequeña variación. De esta manera es que la cocina fue cambiando con el paso del tiempo donde fue adquiriendo nuevos sabores y técnicas de preparación.. En un inicio la comida se la consumía con las manos o con cubiertos muy sencillos, pero con el tiempo esto también empezó a cambiar por vajilla, cubertería y mantelería.

Gracias al crecimiento de la gastronomía, la tecnología también tuvo un gran cambio ya que se empezaron a fabricar cocinas a gas y nuevos utensilios. Los avances ocurren ya que la gastronomía crece y en ese tiempo los métodos de cocción eran muy largos ya que se cocinaba en leña, pero gracias a los avances tecnológicos que ocurrieron se empezaron a elaborar los mismos platos, pero los alimentos estaban cocidos y preparados en menos tiempo.

En fechas navideñas se acostumbra a elaborar el pastelillo, se lo rellena de pollo y su condumio manabita navideño.

En cuanto a la flora de Manabí, cuenta con Epifitas y trepadoras, guarumos, balsa, manzano colorado, mamey, guayaba, coco y aguacatillo, entre otros. Mientras que la fauna consta de tigrillo, oso hormiguero, armadillo, mono aullador, guanta, cusumbo, ardilla, culebra x, culebra verrugosa, culebra chonta, culebra lisa, culebra mata caballo, entre otros.

## **5. Metodología de la Investigación**

La metodología del proyecto en un inicio fue teórica, ya que primeramente se realizó una investigación en libros e internet, el cual se busco información acerca de su historia, platos típicos y productos tradicionales que se cultivan en la región de la costa del Ecuador, especialmente en Manabí. Una vez comprendido el tema se empezó a seleccionar platos y productos típicos de la región de Manabí. A continuación se elaboraron pruebas de los platos para definir sabores, y así finalmente seleccionar que platos irán en el menú. Una vez elegidos los platos se prosiguió con el montaje del plato, este se tuvo que modificar de su presentación tradicional para que el plato este a la altura de un restaurante gourmet. Una vez realizados los cambios y con un menú ya estructurado, se procedió a realizar una requisición de productos. Finalmente por último se realizó todo el menú de manera práctica frente a un panel de calificación conformado por nuestros chefs, es aquí donde se aprueba el menú de los estudiantes para que puedan salir a la venta. En este caso se tuvo que modificar únicamente el postre, lo cual fue rectificado y aceptado al día siguiente. La duración de venta de cada menú fue de una semana.

Cabe recalcar que hubo una gran investigación debido a que cada población en la costa tiene sus tradiciones y culturas. Se encontró que la gente manabita tenía sus secretos en la elaboración de su comida, como por ejemplo: En Manabí para hacer las bolas de verde, el verde tiene que ser cocinado con gotas de limón y se lo debe majar con un verde rallado

crudo y es aquí donde también agrega sal prieta, comino, manteca de chanco y mas, para que tenga la sazón manabita.

Otro caso es el del patacón, donde al darle la segunda freída primero lo pasan por agua con ajo, sal y aceite, este procedimiento es para que los patacones tengan más sabor y estén más crujientes. Sin duda el maní es un producto muy usado, el cual en Jipijapa se encuentra un ceviche muy popular hecho a base de leche de tigre y maní.

En el caso del encocado, en Manabí se extrae la leche del coco rallando muy finamente el coco. Luego se agrega el agua de coco y un poco de leche, se deja reposar y se extrae la leche de coco, esta es la base de los encocados manabitas.

## **6. Recursos Empleados**

Los recursos utilizados en la tesis principalmente fueron libros, internet, y ayuda del profesor David Harrington , como también de nativos manabitas que trabajan dentro de las instalaciones de la Universidad San Francisco de Quito.

Los libros y páginas de internet fueron muy necesarios para investigar acerca de la historia, datos poblacionales, origen, atractivos, gastronomía, productos cultivados para su exportación, entre otros. Esta fue información de suma importancia ya que gracias a lo leído se inició a estructurar el menú en base a productos típicos de la región. Lo que se intento elaborar son platos típicos de la región de la costa pero dándole el toque Manabita con productos de la zona.

Por otra parte fue de gran ayuda escuchar la opinión del Chef David Harrington donde me aconsejó acerca de mis platos ya sea para agregar o eliminar algo. Y por otro lado están los Chefs que trabajan en las cocinas de la universidad, donde algunos de ellos eran de Manabí, es aquí donde comentan que Manabí tiene sus secretos en su cocina.

Mientras que para la parte práctica se usaron las instalaciones del Restaurante Marcus Apicius, por lo tanto para el uso de los utensilios se pudo coger del área o se podía hacer una requisición de utensilios. En este caso se pudo utilizar los equipos y utensilios del

Restaurante Marcus. Por otro lado, para recibir productos se realizó por medio de una requisición o por transferencias a las demás áreas del Food Service. Por otro lado, también se tuvo acceso a la mantelería y cubertería, si es necesario para la semana de venta del menú, se lo adquiere con una requisición.

En la semana de venta de menú tuve la ayuda de mis compañeros en la elaboración del Mise & Place diario, y al momento de la venta de algún menú, se elaboró cada proceso en el área correspondiente. Por lo tanto aquí también recibí ayuda de los chefs y de mis compañeros de trabajo al elaborar los platos y su servicio.

## 7. Ingredientes y Variantes

Variantes realizadas en el menú:

En Manabí se realiza la pasta de maní, mientras que en este caso se remplazó por pasta de maní en conserva debido a que no se obtuvo el producto nativo. De igual manera a la pasta de maní se la trituro agregándole más maní para aportar un mejor sabor.

Por otro lado para la elaboración del ceviche, el marinado del pescado se realizó con limón meyer, pero en Manabí se lo realiza con limón sutil. Además el tomate se lo pica con cáscara, mientras que en este caso se realizó el brunoise con tomate concassé para dar una mejor presentación al momento de servirlo. Para el jugo del ceviche se usa salsa de tomate, pero en este caso se uso el tomate rallado.

Otro producto muy popular es la sal prieta y el queso manaba, estos ingredientes se consiguieron en el mercado, por lo tanto no es la sal prieta ni el queso manaba que se elabora en Manabí.

En cuanto a Variaciones, se tuvo que disminuir el picante del ají, se lo elaboro más suave debido a que la gente en la sierra no tolera mucho picante. De igual manera en el caso de los bolones de verde se elaboraron salsas con productos típicos para aportar en su

sabor. Mientras que para el encocado se utilizó leche de coco importada y leche de coco extraída, mientras que en Manabí se lo hace solo con el coco natural.

En el postre, la torta de maqueño se agrego pasas y nueces para aportar en sabor y textura.

## **8. Menú propuesto**

### MENÚ NACIONAL

#### **Gastronomía de Manabí**

*Cultura, Montaña, Mar y Gastronomía*

#### **PRIMERA ENTRADA**

Tradicional ceviche jipijapa, con corvina, pasta de maní y aguacate.

#### **SEGUNDA ENTRADA**

Trilogía de bolones de verde. Uno de queso manaba en salsa de sal prieta, otro de camarón en salsa de mango y finalmente el de chicharrón con encurtido, acompañado del tradicional ají manabita.

#### **PLATO FUERTE**

Encocado de pulpo y cangrejo, acompañado de arroz blanco y patacón.

#### **POSTRE**

Torta de maqueño con helado de maracuyá y cocada envuelta en mango con trozos de guayaba

## 9. Razonamiento y Justificación del Menú

Gracias a la gran variedad de productos, su gran tesoro histórico, su gente, sus paisajes, y sus deportes de aventura es que las playas de Manabí son muy cotizadas ya que ofrecen una gran variedad de comida típica de cada región.

Como primera entrada se presentó un ceviche del cantón de Jipijapa, que se lo denomina ceviche jipijapa. Se caracteriza por ser un ceviche a base de leche de tigre, pescado, tomate y su montubio (Pimientos verde y rojo), cilantro, aguacate y el ingrediente principal que es la pasta de maní, lo cual lo diferencia de los demás ceviches. El aguacate es opcional según el lugar donde se lo prepara. Se lo acompañó con canguil y chifles. Su presentación fue en el plato sombrero.

Para la segunda entrada se optó por presentar una trilogía de bolones de verde, ya que este es un plato muy típico de la región de la costa. Cada uno se presentó con una salsa hecha a base de diferentes productos nativos para aportar en su sabor; y se lo acompañó con el tradicional ají manabita. El primer bolón de verde fue de chicharrón el cual se lo presentó sobre una cama de encurtido, mientras que el segundo bolón fue de camarón, el cual se acompañaba con una salsa de mango y vinagre de plátano. Por último el bolón de queso manaba que se lo presentó sobre una salsa de sal prieta.

Para la elaboración de la masa para los bolones, primero se tuvo que pelar los verdes y ponerlos a cocinar con el zumo de medio limón, de esta manera se evito su oxidación. Enseguida se majo el verde y se agregó un verde mas pero este tuvo que ser crudo y rallado, de esta manera se ligara mejor la masa. Al momento de majar se realizó su condimentación con sal, comino, sal prieta, manteca de cerdo y un chorro del agua donde se cocino los verdes. Luego se procedió a realizar los diferentes rellenos. Por último fueron rellenos los bolones y congelados para freírlos al momento de su servicio. Fue presentado en el plato rectangular por lo tanto se presentaron los bolones con sus acompañantes y su ají manaba.

El plato fuerte fue un encocado de pulpo y cangrejo, acompañado de arroz blanco y patacón. En la capital, el pulpo y cangrejo se los consume en grandes cantidades, lo curioso es que en su cocina se los encuentra por separado. Lo que se hizo en este proyecto es usar estos productos para elaborar un tradicional encocado pero con la sazón manabita. Es por esta razón que se extrajo la leche natural del coco, la cual se uso en un 70% y lo demás fue leche de coco en lata. Por otro lado para la elaboración de los patacones, se los pre frío y se los metió en agua con aceite, ajo y sal, y enseguida se culmino su fritura de tal modo que se obtuvo un patacón crujiente con un rico sabor. El plato fuerte también se lo sirvió en el plato rectangular y se lo decoro espolvoreando sal prieta y coco.

Por último, el postre se lo elaboró con frutos de la provincia tales como: la maracuyá, guayaba, mango y coco. Lo cual son productos que se los cultivan en grandes cantidades y

además estos son productos que se exportan. Como postre se realizó una torta con un producto muy importante de la región que es el maqueño, se lo añadió pasas y nueces, y se lo acompañó con un helado de maracuyá, una cocada envuelta en una lamina de mango y finalmente con brunoise de guayaba sobre el envuelto de mango.

## 10.Detalle de Técnicas Culinarias Empleadas

- **CEVICHE JIPIJAPA**

El proceso que se realizó con el pescado fue:

Se cocinó la corvina en limón, sal, cilantro, trozos de cebolla perla y paiteña. Lo importante en este proceso es mezclar primero la corvina con la sal y luego incorporar con los demás ingredientes. Se cocinó durante más de 8 horas, así se obtuvo una marinada similar a la leche de tigre.

Se aportó con sabor y color al ceviche agregando tomates maduros rallados y otros tomates concasse cortados en brunoise.

Para los verdes fritos se laminó el verde con cáscara y se colocó en agua con aceite para evitar su oxidación y luego se los frió.

Los pimientos se cortaron en brunoise fino y la cebolla paiteña en plumas. Se cortó el aguacate en brunoise y se colocó en agua con aceite.

- **TRILOGIA DE BOLONES DE VERDE**

Para que la masa salga crocante, se realizó una relación de 5verdes cocinados a 1 verde crudo rayado. Los cocinados deben ser en sal y limón para que no cambie el color del verde. Al estar suaves se los majó y se mezcló con un poco de agua donde se cocinaron, se agregó sal prieta, un poco de comino, sal, y manteca de cerdo. Finalmente se incorporó muy bien la masa para obtener un buen resultado al momento de freírlos.

Para el bolón de chicharrón se cortó el cerdo y se cocinó en agua con sal, ajo y trozos de cebolla blanca. Se fue incorporando agua hasta que la carne este bien cocinada y por último se dejó secar para que se dore con su propia grasa.

Mientras que para el bolón de camarón se salteó los ingredientes y se lo desglaceo con vino blanco. La salsa se lo elaboró con azúcar a punto de caramelo, vinagre de plátano y la pulpa de mango.

Para el relleno del bolón de queso se realizó un salteado de cebolla blanca en brunoise, mantequilla, sal y zanahoria. Aparte se rayó el queso manaba y luego se los juntó.

## **AJI MANABITA**

Para la elaboración de ají, el ají tuvo que desaguar durante días para bajar el picante. Se cambio 3 veces de agua al día. Se picaron los ingredientes en brunoise y finalmente se mezclo con vinagre blanco, vinagre de plátano, sal y limón.

- **ENCOCADO**

Al cocinar el arroz se dejó hervir el agua con sal, se colocó el arroz, se escurrió y se dejó secar únicamente con aceite y se lo tapó con una funda. Se mezcló el arroz con cilantro finamente picado.

Para extraer la leche de coco se lo ralló, se agregó un poco de agua de coco y se lo mezcló, luego se agregó la leche y se dejo reposar. Por último se extrajo la leche presionando la mezcla por un chino.

Se cocinó el pulpo durante 50 minutos en agua sal y vinagre, se dejó reposar por 20 minutos más en el agua caliente. Se paro su cocción al sacar el pulpo en agua y hielo. Al cangrejo se lo lavó, y se lo cocinó en un fondo de vegetales, se separo las patas y se congelo para extraer su uña y carne.

Para los patacones se cortó el verde en redondelle, se pre frio luego se los aplasto y finalmente se volvió a freír.

Para la salsa encocado se hizo un refrito con los ingredientes, se paso por un chino y el liquido se lo proceso con el turbo.

- **POSTRE**

Para la torta de maqueño se licuó los ingredientes, luego se incorporó la masa con el queso fresco rallado, las pasas y nueces, finalmente se horneó.

El helado se lo elaboró con una masa bomba, crema semi batida y pulpa de maracuyá. Se mezclan en forma envolvente. Para la cocada se rayo el coco y se cocinó en un caramelo con sus demás ingredientes hasta que espese.

## 11.Maridaje del Menú

Entre sus bebidas típicas están el café, la chicha de maíz, rompopo, chucula, mistelas entre otras.

Una de las bebidas más populares que se consumen en Manabí es, su tradicional café en agua que se lo acompaña con sus bolones o empanadas, generalmente lo consumen por la mañana y al atardecer.

El café se cultiva tradicionalmente en:

La zona de Jipijapa en la provincia de Manabí, ha sido uno de los lugares preponderantes en los cuales se ha cultivado este producto. Actualmente, este cultivo se encuentra ubicado a nivel nacional. Según los datos del último Censo Agropecuario existen 151.900 hectáreas de cultivo de café solo y 168.764 hectáreas de cultivo de café asociado. En la superficie únicamente de café, Manabí ocupa el 38.6 %, Sucumbíos el 17.36 %, Orellana 11.89 %, El Oro 7.67 %, Loja el 4.01 % y la diferencia en otras provincias, en tanto que en la superficie asociada de café, Manabí ocupa un 24.25 %, Los Ríos 17.9 %, Guayas 9.22 %, Esmeraldas 7.94 %, Pichincha 13.90 %, Bolívar un 7.05 % y el resto en otras provincias productoras (Historia del Café).

En el Ecuador se cultivan dos principalmente dos especies de café, el arábigo y robusta. El 55% es de producción de arábigo, es cultivado principalmente en Manabí y se lo considera como el de mejor calidad (Historia del Café).

A partir del año 1860 se ha cultivado el grano en la zona de jipijapa (Historia del Café). En 1903 el cultivo de café disminuyó, pero dos años después se empezó a cultivar nuevamente y en grandes cantidades lo cual fue el comienzo de exportación de café a países europeos, desde el puerto de manta (Historia del Café).

Otra bebida típica de la región es la chicha de maíz que la consumen en sus fiestas. En Manabí se la elabora con el maíz amarillo, azúcar, canela, hoja de higo, clavo de olor, anís y vainilla. La cocción de la chicha se demora entre una hora y media a dos horas. Su elaboración debe ser con dos días antes de consumirla. “La presencia de hojas de higo en la receta de la chicha manabita es una evidencia de la adaptación de las tradiciones culturales a los elementos presentes en la naturaleza” (Fonseca).

Por otro lado una bebida muy popular con 8 grados de alcohol es el rompopo, es una bebida muy tradicional de toda ocasión y generalmente la consumen personas de mayor edad. No hay datos específicos de la demanda del rompopo en el Ecuador, puesto que siempre se ha fabricado de manera artesanal en ciertas zonas como en la provincia de Manabí y Guayas (Dulce de Leche).

Otra bebida popular elaborada con alcohol, es la Mistela, se lo prepara mediante la mezcla de frutas con alcohol vínico, tiene un sabor característico dulzón, se lo consume junto a sus postres y se puede encontrar gran variedad de mistelas como la de piña, naranja, maracuyá, cacao, entre otras.

En Manabí también encuentra el mazato que es a base de maduro molido y agua, mientras la chucula es una mezcla de guineo cocido con leche y batido.

Como podemos ver hay gran variedad de bebidas típicas en Manabí, pero la más importante de todas es el consumo de agua de coco. Muchos nativos y turistas la consumen durante todo el día sin importar la hora, debido a que es una bebida sumamente refrescante y nutritiva.

## 12.Ejecución del Menú

### 12.1. RECETAS ESTANDAR

## **PRIMERA ENTRADA**

### **CEVICHE JIPIJAPA**

Rendimiento 10 PAX

#### **RECETA**

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,6	Kg	Corvina
0,7	Kg	Tomate
0,1	Kg	Pimiento verde
0,1	Kg	Pimiento rojo
0,2	Kg	Cebolla Paiteña
0,03	Kg	Pasta de maní
0,5	Kg	Leche de tigre
0,005	Kg	Mostaza
0,3	Kg	Naranja nacional
0,3	Kg	Aguacate
0,3	Kg	Plátano verde
0,08	Kg	Canguil
0,03	Kg	Cilantro

#### **PROCEDIMIENTO**

- Cortar los pimientos en brunoise.
- Cortar la cebolla en pluma y lavar con sal.
- Rallar 3 tomates y los demás cortar en brunoise de concassé.
- Mezclar la leche de tigre con la pasta de maní.
- Mezclar todos los ingredientes, sin el aguacate.
- Rectificar el sabor con sal y cilantro.
- Laminar y freír el verde para los chifles.
- Reventar el canguil en una olla con aceite.
- Cortar el aguacate en brunoise y colocar en agua con aceite, agregar al momento de servirlo.

**SUB- RECETA**

Rendimiento            10 PAX

***LECHE DE TIGRE******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,6	Kg	Corvina. (ya mencionado)
3	Kg	Limón meyer
0,02	Kg	Sal
0,03	Kg	Cilantro

***PROCEDIMIENTO***

- Marinar el pescado con limón, sal y cilantro.
- Para obtener un mejor resultado, primero frotar con sal el pescado y luego incorporar el limón.

## **SEGUNDA ENTRADA**

### ***TRILOGÍA DE BOLONES DE VERDE***

Rendimiento            10 PAX

#### ***RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
2	Kg	Verde (masa bolones)
0,02	Kg	Limón meyer
0,06	Kg	Relleno chicharrón
0,06	Kg	Relleno camarón
0,06	Kg	Relleno queso
0,005	Kg	Salsa Sal prieta
0,005	Kg	Salsa Mango
0,006	Kg	Encurtido
0,01	Kg	Ají Manabita

#### ***PROCEDIMIENTO***

- Freír los bolones
- Colocar una cama de encurtido y presentar encima el bolón de chicharrón
- Realizar un salseado de salsa de mango y colocar el bolón de camarón
- Salsear la salsa de sal prieta y colocar encima el bolón de queso manaba
- Acompañar los bolones con el tradicional ají manabita.

**SUB- RECETA**

Rendimiento 10 PAX

**MASA BOLONES****RECETA**

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
2	Kg	Verde (masa bolones)
0,02	Kg	Limón meyer
0,080	Kg	Sal prieta
0,030	Kg	Comino
0,040	Kg	Manteca de cerdo
0,006	Kg	Sal

**PROCEDIMIENTO**

- Cocinar el verde pelado, en agua con sal y limón,
- Separar un verde crudo y rallar.
- Una vez cocido el verde majar con su misma agua, agregar la sal, el comino, la sal prieta y manteca de cerdo.
- Finalmente se rellenan los bolones y se los congela para que sea más fácil freírlos.

**SUB- RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***RELLENO BOLON DE CHICHARRON******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,2	Kg	Panza con grasa de cerdo
0,02	Kg	Cebolla blanca
0,01	Kg	Ajo
0,005	Kg	Sal
0,003	Kg	Comino

***PROCEDIMIENTO***

- Cocinar la carne de cerdo en agua, sal, comino y cebolla blanca.
- Incorporar agua las veces que fuera necesario hasta que la carne se cocine y luego dejar secar y dorar en su propia grasa. Finalmente se corta en pedazos pequeños.

**SUB-RECETA**

Rendimiento            10 PAX

***ENCURTIDO PARA BOLON DE CHICHARRON******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,02	Kg	Cebolla Paitaña
0,02	Kg	Tomate Concassé
0,01	Kg	Cilantro
0,005	Kg	Sal
0,01	Kg	Limón meyer

***PROCEDIMIENTO***

- Cortar la cebolla en pluma y lavar con sal.
- Cortar en brunoise el tomate concassé.
- Sazonar con limón, sal y el cilantro finamente picado.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10 PAX

**RELLENO BOLON DE CAMARÓN****RECETA**

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,04	Kg	Cebolla blanca
0,015	Kg	Ajo
0,015	Lt	Vino blanco
0,15	Kg	Camarón
0,015	Kg	Mantequilla
0,005	Kg	Sal

**PROCEDIMIENTO**

- Cortar la cebolla perla en brunoise.
- Picar los camarones.
- Cortar el ajo en brunoise.
- Saltear todos los ingredientes con mantequilla y desglacear con vino blanco.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10 PAX

**SALSA DE MANGO PARA BOLON DE CHICHARRON****RECETA**

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,04	Kg	Mango
0,015	Kg	Azúcar
0,01	Kg	Vinagre de plátano
0,05	Kg	Mango en luna

**PROCEDIMIENTO**

- Cocinar la carne del mango con un poco de azúcar, y luego licuar.
- En una olla agregar el resto del azúcar y dejar a fuego bajo.
- Una vez diluida el azúcar colocar un chorro de vinagre de plátano y enseguida agregar el mango, esperar hasta que se incorpore completamente los ingredientes.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***RELLENO BOLÓN QUESO MANABA******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,03	Kg	Cebolla blanca
0,01	Kg	Mantequilla
0,3	Kg	Zanahoria
0,005	Kg	Sal
0,1	Kg	Queso manaba

***PROCEDIMIENTO***

- Rallar el queso manaba y la zanahoria.
- Cortar la cebolla blanca en brunoise.
- Saltear la zanahoria y cebolla con mantequilla, sal y pimienta.
- Finalmente mezclar el queso con la zanahoria salteada.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***SALSA DE SAL PRIETA PARA EL BOLON DE QUESO MANABA******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,05	Kg	Sal Prieta
0,08	Lt	Leche
0,015	Lt	Crema de leche
0,005	Kg	Sal
0,2	Kg	Maduro

***PROCEDIMEINTO***

- Licuar la leche con sal prieta y sal.
- Colocar la mezcla en una olla e incorporar con la crema de leche.

**SUB-RECETA**

Rendimiento            10 PAX

***AJÍ MANABA******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,1	Kg	Cebolla paitaña
0,1	Kg	Zanahoria
0,05	Kg	Ají
0,1	Kg	Vinagre blanco
0,03	Kg	Vinagre de Plátano
0,01	Kg	Sal
0,05	Kg	Limón meyer

***PROCEDIMIENTO***

- Desaguar el ají por más de 24 horas.
- Picar la cebolla, el ají y la zanahoria en brunoise.
- Mezclar los ingredientes y agregar los vinagres, limón y sal.

## **PLATO FUERTE**

### ***ENCOCADO DE PULPO Y CANGREJO***

Rendimiento            10 PAX

#### ***RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,03	Kg	Carne de cangrejo proveedor
10	Unidad	Uña de cangrejo y carne
0,02	Kg	Vinagre
0,05	Kg	Sal
1	Kg	Pulpo
0,4	Kg	Salsa encocado
1	Unidad	Patacón
0,6	Kg	Arroz
0,01	Kg	Sal prieta
0,01	Kg	Coco

#### ***PROCEDIMIENTO***

Al momento de servir asegurarse de presentar el plato con todos los ingredientes espolvoreando el coco y sal prieta.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***ARROZ BLANCO******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,6	Kg	Arroz
1,2	Lt	Agua
0,020	Kg	Aceite
0,003	Kg	Sal
0,003	Kg	Cilantro

***PROCEDIMIENTO***

- Dejar hervir el agua con la sal e incorpora el arroz.
- Ya cocinado el arroz, escurrir.
- Colocar nuevamente el arroz en una olla con aceite y se dejar a baja llama.
- Tapar con una funda.
- Enfriar y mezclar el arroz con el cilantro finamente picado.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***PULPO******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
1,500	kg	Pulpo
4,000	lt	Agua
0,100	gr	Sal
0,060	lt	Vinagre

***PROCEDIMIENTO***

- Cocinar el pulpo durante 50 minutos en agua salada y vinagre desde el momento de su hervor.
- Dejar reposar el pulpo en el agua caliente por 20 minutos más.
- Sacar el pulpo en un bowl con agua y hielo. Dejar enfriar y cortar.

**SUB- RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***SALSA ENCOCADO******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,02	Kg	Ajo
0,01	Lt	Achote
0,15	Kg	Cebolla perla
0,1	Kg	Pimiento rojo
0,1	Kg	Pimiento verde
0,1	Kg	Pimiento amarillo
0,5	Lt	leche de coco
0,5	Kg	coco
0,1	Lt	leche
0,005	kg	Cilantro
0,01	Kg	Sal
0,005	Kg	Pimienta
0,01	Kg	Comino
0,008	Kg	Hondashi

***PROCEDIMIENTO***

- Para extraer la leche de coco: Rallar el coco y mezclar con su agua y un poco de leche; dejar reposar. Extraer la leche presionando el coco con un chino.
- Cortar en brunoise la cebolla, pimientos, y tomate concassé.
- Saltear la cebolla con el ajo, un poco de mantequilla y achote, luego agregar los pimientos, el tomate.
- Una vez cocinados los ingredientes se agrega la leche de coco y se sazona con el hondashi, comino, sal y pimienta.
- Finalmente se agrega la leche de coco extraída y se incorpora el cilantro.

**SUB- RECETA**

Rendimiento 10PAX

**CANGREJO****RECETA**

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
5	Unidad	Cangrejo
0,01	kg	Pimiento verde
0,01	kg	Pimiento rojo
0,02	kg	Apio
0,01	kg	Cebolla blanca
0,02	kg	Cebolla perla
0,24	lt	Cerveza
0,03	kg	Sal
0,01	kg	Zanahoria

**PROCEDIMIENTO**

- Lavar bien los cangrejos y cocinar en un fondo de vegetales. Los cangrejos incorporar en el agua hirviendo.
- Una vez cocinados dejar enfriar y separar las patas gruesas y congelar para extraer su uña y carne.
- La carne extraída mezclar con la pulpa de cangrejo y las uñas reservar para la decoración del plato.

**SUB- RECETA**

Rendimiento 10 PAX

***PATACONES******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,3	kg	Verde
0,2	lt	Agua
0,005	kg	Ajo
0,004	kg	Sal
0,005	lt	Aceite

***PROCEDIMIENTO***

- Cortar y Pelar el verde en redondelle
- Elaborar una mezcla para sumergir el patacón antes de freír, con agua, sal, aceite y ajo.
- Pre freír los patacones, luego aplastar, meter en el agua sazonada y finalmente freír.

## **POSTRE**

### ***TORTA DE MAQUEÑO CON HELADO DE MARACUYA Y COCADA ENVUELTA EN MANGO Y TROZOS DE GUAYABA***

Rendimiento                      10 PAX

#### ***RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,400	kg	Torta de Maqueño
0,300	kg	Helado de maracuyá
0,060	kg	Cocada
0,040	kg	Lamina de Mango
0,050	kg	Guayaba

#### ***PROCEDIMIENTO***

- Colocar la salsa de maracuyá en cruz sobre el plato.
- Porcinar la torta en triángulos.
- Realizar bolas pequeñas de cocada
- Laminar el mango para el envuelto de la cocada
- Cortar la guayaba en brunoise
- Al servirlo asegurarse de que el helado sea el último ingrediente en platear.

**SUB- RECETA**

Rendimiento 10PAX

***TORTA DE MAQUEÑO******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,3	kg	Maqueño
0,01	kg	Azúcar
0,04	kg	Mantequilla
1	Unidad	Huevo
0,008	kg	Maicena
0,005	kg	Polvo de hornear
0,01	lt	Vainilla
0,03	kg	Pasas
0,03	kg	Nueces

***PROCEDIMIENTO***

- Licuar el maqueño cortado, con azúcar, mantequilla, huevo, maicena, polvo de hornear y la vainilla.
- Colocar la mezcla en un molde engrasado y agregar las pasas y nueces.
- Se hornea a 170 grados centígrados por 25 minutos.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10PAX

***HELADO DE MARACUYA******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,1	Kg	Azúcar
4	unidad	Yemas
0,25	Kg	Crema de leche
0,075	Kg	Pulpa maracuyá

***PROCEDIMIENTO***

- Elaborar una masa bomba con las yemas y el azúcar en su punto.
- Tener la crema de leche semibatida.
- Mezclar en forma envolvente, la crema a la masa bomba.
- Por último, incorporar la pulpa.

**SUB-RECETA**

Rendimiento 10PAX

***COCADA******RECETA***

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>
0,3	Kg	Coco rallado
0,15	Kg	Azúcar
0,06	Kg	Leche

***PROCEDIMIENTO***

- Rallar el coco.
- En una olla agregar el azúcar.
- Al estar color caramelo se agrega la leche, hasta q este una textura a caramelo.
- Finalmente agregar el coco.
- Dejar enfriar y dar forma de bola.

## 12.2. RECETA ESTANDAR DE COSTOS

**PRIMERA ENTRADA*****Ceviche Jipijapa***

Rendimiento

10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,6	Kg	Corvina	13,05	7,83
0,7	Kg	Tomate	1,47	1,03
0,1	Kg	Pimiento verde	1,00	0,10
0,1	Kg	Pimiento rojo	2,45	0,24
0,2	Kg	Cebolla Paiteña	1,57	0,31
0,03	Kg	Pasta de maní	7,35	0,22
0,5	Kg	Leche de tigre		<b>2,52</b>
0,005	Kg	Mostaza	0,57	0,01
0,3	Kg	Naranja nacional	0,49	0,14
0,3	Kg	Aguacate	1,76	0,52
0,3	Kg	Verde	0,58	0,17
0,08	Kg	Canguil	1,55	0,12
0,03	Kg	Cilantro	5,88	0,17
			<b>Costo Total</b>	<b>13,38</b>
			<b>Costo Plato</b>	<b>1,34</b>

**SUB-            Leche de**  
**RECETA       Tigre**

Rendimiento

10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,6	Kg	Corvina. (ya mencionado)		
3	Kg	Limón meyer	0,78	2,34
0,02	Kg	Sal	0,31	0,01
0,03	Kg	Cilantro	5,88	0,17
			<b>Costo Total</b>	<b>2,52</b>

## **SEGUNDA ENTRADA**

### *Trilogía de Bolones de Verde*

Rendimiento

10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
2	Kg	Verde	0,58	1,16
0,02	Kg	Limón meyer	0,78	0,01
0,06	Kg	Relleno chicharrón		1,43
0,06	Kg	Relleno camarón		2,05
0,06	Kg	Relleno queso		0,73
0,005	Kg	Salsa Salprietá		0,43
0,005	Kg	Salsa Mango		0,22
0,006	Kg	Encurtido		0,13
0,01	kg	Ají Manabita		0,62
			<b>Costo Total</b>	<b>6,76</b>
			<b>Costo Plato</b>	<b>0,67</b>

**SUB-RECETA*****Relleno Bolón Chicharrón***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,2	Kg	Panza con grasa de cerdo	6,80	1,36
0,02	Kg	Cebolla blanca	1,37	0,02
0,01	Kg	Ajo	3,43	0,03
0,005	Kg	Sal	0,31	0,01
0,003	Kg	comino	6,24	0,01
			<b>Costo Total</b>	<b>1,43</b>

**SUB-RECETA*****Encurtido Bolón Chicharrón***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,02	Kg	Cebolla Paiteña	1,57	0,03
0,02	Kg	Tomate Concassé	1,47	0,03
0,01	Kg	cilantro	5,88	0,05
0,005	Kg	Sal	0,31	0,01
0,01	Kg	Limón meyer	0,78	0,01
			<b>Costo Total</b>	<b>0,13</b>

**SUB-RECETA*****Relleno Bolón  
Camarón***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,04	Kg	Cebolla blanca	1,37	0,05
0,015	Kg	Ajo	3,43	0,05
0,015	Lt	Vino blanco	4,33	0,06
0,15	Kg	Camarón	12,00	1,80
0,015	Kg	Mantequilla	5,52	0,08
0,005	Kg	Sal	0,31	0,01
			<b>Costo Total</b>	<b>2,05</b>

**SUB-RECETA*****Salsa de Mango para el Bolón de Camarón***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,04	Kg	Mango	2,35	0,09
0,015	Kg	Azúcar	0,88	0,01
0,01	Kg	Vinagre de plátano	0,50	0,01
0,05	Kg	Mango en luna	2,35	0,11
			<b>Costo Total</b>	<b>0,22</b>

**SUB-RECETA*****Relleno Bolón Queso Manaba***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,03	Kg	Cebolla blanca	1,37	0,04
0,01	Kg	Mantequilla	5,52	0,05
0,3	Kg	Zanahoria	0,45	0,13
0,005	Kg	Sal	0,31	0,01
0,1	Kg	Queso manaba	5,00	0,50
			<b>Costo Total</b>	<b>0,73</b>

**SUB-RECETA*****Salsa de Salprietá para el Bolón de Queso Manaba***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,05	Kg	Sal Prieta	6,42	0,32
0,08	Lt	Leche	0,75	0,06
0,015	Lt	Crema de leche	2,00	0,03
0,005	Kg	Sal	0,31	0,01
0,2	Kg	Maduro	0,49	0,01
			<b>Costo Total</b>	<b>0,43</b>

**SUB-RECETA****AJÍ  
MANABA**Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,1	Kg	Cebolla paiteña	1,56	0,16
0,1	Kg	Zanahoria	0,45	0,04
0,05	Kg	Ají	6,46	0,32
0,1	Kg	Vinagre	0,50	0,05
0,03	Kg	Vinagre de Plátano	0,50	0,01
0,01	Kg	Sal	0,31	0,01
0,05	Kg	Limón meyer	0,78	0,03
			<b>Costo Total</b>	<b>0,62</b>

## **PLATO FUERTE**

### ***ENCOCADO DE PULPO Y CANGREJO***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,03	Kg	Carne de cangrejo proveedor		3,50
10	Unidad	Uña de cangrejo y carne		7,48
0,02	kg	Vinagre	0,50	0,01
0,05	kg	Sal	0,31	0,01
1	kg	Pulpo	12,00	12,00
0,4	kg	Salsa encocado		7,09
1	Unidad	Patacón		0,20
0,6	kg	Arroz	1,07	0,64
0,01	kg	Salprietra	6,42	0,06
0,01	kg	Coco	4,41	0,04
			<b>Costo Total</b>	<b>31,03</b>

**SUB-RECETA****SALSA  
ENCOCADO**Rendimiento 10  
PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,02	Kg	Ajo	3,43	0,06
0,01	Lt	Achote	3,64	0,03
0,15	Kg	Cebolla perla	1,27	0,19
0,1	Kg	Pimiento rojo	2,45	0,25
0,1	Kg	Pimiento verde	1,00	0,10
0,1	Kg	Pimiento amarillo	2,45	0,25
0,5	Lt	leche de coco	7,75	3,87
0,5	Kg	coco	4,41	2,20
0,1	Lt	leche	0,75	0,07
0,005	kg	Cilantro	5,88	0,03
0,01	Kg	Sal	0,31	0,01
0,005	Kg	Pimienta	4,32	0,01
0,01	Kg	Comino	6,24	0,01
0,008	Kg	Hondashi		0,01
			<b>Costo Total</b>	<b>7,09</b>

**SUB-RECETA****CANGREJO**

Rendimiento

10 PAX

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Cost.Unidad	Costo Total
5	Unidad	Cangrejo	1,40	7,20
0,01	kg	Pimiento verde	1,00	0,01
0,01	kg	Pimiento rojo	2,45	0,01
0,02	kg	Apio	0,78	0,01
0,01	kg	Cebolla blanca	1,37	0,01
0,02	kg	Cebolla perla	1,27	0,01
0,24	lt	Cerveza	0,77	0,18
0,03	kg	Sal	0,31	0,01
0,01	kg	Zanahoria	4,45	0,04
<b>Costo Total</b>				<b>7,48</b>

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Cost.Unidad	Costo Total
0,2	kg	cangrejo carne proveedor	17,50	3,50
<b>Costo Total</b>				<b>3,50</b>

**SUB-RECETA*****PATACÓN***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,3	kg	Verde	0,58	0,17
0,2	lt	Agua	0	0
0,005	kg	Ajo	3,23	0,01
0,004	kg	Sal	0,31	0,01
0,005	lt	Aceite	2,35	0,01
			<b>Costo Total</b>	<b>0,20</b>

**POSTRE*****TORTA DE MAQUEÑO CON HELADO DE MARACUYA, COCADA ENVUELTA EN MANGO Y TROZOS DE GUAYABA.***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
		Torta de Maqueño		0,76
		Helado de maracuyá		1,29
		Cocada		1,50
0,4	kg	Lamina de Mango	1,90	0,76
0,05	kg	Guayaba en Brunoise	0,94	0,04
			<b>Costo Total</b>	<b>4,35</b>
			<b>Costo Plato</b>	<b>0,43</b>

**SUB-RECETA*****TORTA DE  
MAQUEÑO***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,3	kg	Maqueño	0,58	0,17
0,01	kg	Azúcar	0,87	0,01
0,04	kg	Mantequilla	5,52	0,22
1	Unidad	Huevo	0,12	0,12
0,008	kg	Maicena	3,09	0,02
0,005	kg	Polvo de hornear	2,68	0,01
0,01	lt	Vainilla	6,32	0,06
0,03	kg	pasas	3,22	0,10
0,03	kg	Nueces	16,66	0,05
			<b>Costo Total</b>	<b>0,76</b>

**SUB-RECETA*****HELADO DE MARACUYA***

Rendimiento  
10 PAX

<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Cost.Unidad</b>	<b>Costo Total</b>
0,1	kg	Azúcar	0,87	0,09
4	unidad	Yemas	0,12	0,48
0,25	kg	Crema de leche	2,00	0,50
0,075	kg	Pulpa maracuyá	3,01	0,22
			<b>Costo Total</b>	<b>1,29</b>

**SUB-RECETA*****COCADA***

Rendimiento  
10 PAX

Cantidad	Unidad	Ingredientes	Cost.Unidad	Costo Total
0,3	kg	Coco rallado	4,41	1,32
0,15	kg	Azúcar	0,87	0,13
0,06	kg	Leche	0,75	0,05
<b>Costo Total</b>				<b>1,50</b>

**RESUMEN DE COSTO POR PLATO**

<b>PLATO</b>	<b>PRECION POR PAX</b>
Primera Entrada	1,34
Segunda Entrada	0,67
Plato Fuerte	3,10
Postre	0,43
<b>TOTAL</b>	<b>5,54</b>

### 12.3. INFORME DE VENTAS

El menú tuvo un costo de ingredientes de \$5.54. Al ser la venta en el restaurante gourmet de la Universidad, el valor de venta del menú al público fue de \$19,95 sin impuestos. Dando una ganancia por plato de \$14,41 sin incluir los demás costos que hay que tomar en cuenta como es el costo de mano de obra, el de uso de las herramientas e instalaciones y sobre todo el desperdicio de productos perecibles. De esta manera se obtiene la utilidad o ganancia neta.

Al finalizar con la venta del menú se realizó un informe, el cual se entregó al Chef del Marcus Andrés Romero, donde consta el resumen del proyecto con su logística, sus recetas estándar, costos, y requisiciones.

En el caso del ceviche, este se lo elaboraba diariamente y lo que sobraba era desechado por lo tanto ese fue un gasto fijo diario.

Mientras que en el caso de los cangrejos, se intentó aprovechar al máximo la carne, pero no se la extrajo de la barriga, por lo tanto esto también contó como desperdicio.

En el caso de la corvina se la congeló, se realizó porciones y se empacó al vacío para evitar que se dañe. El pulpo también se lo empaco al vacío ya listo.

### **Informe de ventas, por plato y por**

#### **Menú completo.**

<b>Menús</b>	<b>precio</b>
59	\$19,95
Total	\$1177,05

A parte se vendió 4 segundas entradas (bolones)

<b>Plato</b>	<b>Precio</b>	<b>Total</b>
Segunda Entrada	\$8,99 c/u	\$35,96

Total sin IVA ni servicio, el valor total fue de \$1213,01

#### **Resultados:**

- **Precio de venta del Menú:** \$19.95
- **Menús vendidos:** 59 Menús Completos
- **Menús incompletos:** \$35,96

- **Costo real total:** \$520,73
- **Costo teórico por menú:** \$5,54
- **Ingreso por ventas:** \$1213,01

### **Food Cost teórico:**

Es lo que cuesta el plato % para el pvp de venta multiplicado por 100

Costo del Plato	Precio de Venta
\$ 5,54	\$19,95

Se aplica la siguiente fórmula:

Food cost se divide para el PVP de venta y se lo multiplica por 100

$$\$5,54 / \$19,95 \times 100 = 27,76 \%$$

### **Food Costo Real:**

Es el costo total de requisiciones % para los ingresos totales multiplicado por 100

Costo Real	Ingreso Total
\$ 520,73	\$ 1213,01

Se aplica la fórmula:

Costo real se divide para el ingreso total , se multiplica por 100

$$\$520,73 / 1213,01 \times 100 = 42,92 \%$$

El costo del plato fue bajo, razón por la cual el costo teórico fue sumamente bajo, lo cual es óptimo para un restaurante. Mientras que el costo real fue mucho mayor debido a que no se vendió lo suficiente como para lo que se pidió en la requisición. Por lo tanto ya que es un menú con un costo sumamente bajo se necesitaría estimar un número de venta del menú diariamente ya que se trabaja con productos caros como es el pulpo, el cangrejo, la leche de coco, entre otros. Es por esta razón que nuestro costo real es sumamente alto para el costo del menú. Pero si se hubiera vendido los menús esperados, los productos no hubieran sobrado o desperdiciado.

### **13.Presupuesto Empleado en la Tesis**

La investigación comenzó con la ayuda de los Chefs de la Universidad San Francisco de Quito, ya que cuenta con el mejor conocimiento e instalaciones de cocina. Primeramente se realizó investigaciones en libros de la biblioteca de la Universidad. Es así como surgieron las primeras ideas del menú. Luego se busco información en el internet e historia.

Una vez ordenadas las ideas se pidió la opinión de algunos chefs. Es así que empecé con la gran ventaja de haber presentado un menú interesante, que fue inmediatamente aprobado por los chefs. Seguidamente se realizo una requisición de los productos para realizar una práctica de los platos en las instalaciones antes de la degustación.

Para el día miércoles de la degustación se realizo las requisiciones correspondientes sin exceder los costos por menú, el cual el presupuesto fue de \$8,00. En el caso de la degustación se tuvo que cocinar para 6 personas.

Se realizo una requisición de productos y la otra requisición fue de mantelería para la decoración de la cava para el día de la degustación. Decoración de la Cava ver ANEXO 15.1

Una vez aceptado el menú se realizaron pequeñas cartas de presentación para colocar dentro de la carta del restaurante, y otra grande para ser ubicada en la pizarra donde se escriben los menús de la semana. El arte se lo puede ver en el ANEXO 15.2

En cuanto a equipos y utensilios, se pudo usar las que tienen en el Restaurante Marcus, estos elementos no tuvieron ningún costo al momento de usarlos ya que la venta del menú fue en beneficio del mismo. Cabe recalcar que los productos tampoco tuvieron algún costo externo ya que la carrera de Gastronomía cubre los costos.

## 14. Conclusiones

El proyecto del menú propuesto en el Restaurante Marcus Apicius fue muy gratificante para mí ya que tuve la oportunidad de trabajar con un gran grupo de Chefs, los cuales me enseñaron cosas nuevas y técnicas que facilitan el trabajo en un restaurante. Como también tuve contacto directo con el área del servicio.

También comprendí como es el movimiento de proveedores y productos con su canal de distribución. El trabajo del personal de bodega es sumamente necesario ya que aquí se realiza la distribución de los productos a las áreas de trabajo de acuerdo a su requisición.

En la semana de venta del menú Manabita, se tuvo una competencia directa con el menú Francés. Pero el menú manabita tuvo una gran acogida por los clientes del Restaurante Marcus, incluso en la noche se vendían menús a pesar de que se trataba de mariscos.

Las ventas del menú manabita si fueron buenas, el costo de elaboración fue bajo y los productos fueron fáciles de encontrar. Hubo un exceso de productos solicitados ya que se esperaba que se vendan de 15 a 20 menús por día para obtener un costo bajo.

Lo más gratificante fue la experiencia de poder transmitir mis gustos y experiencia en la comida de la costa a través de mis platos en el restaurante Marcus. El primer día no se vendieron muchos menús pero me llamaron de una mesa y me felicitaron. Por lo tanto lo que más me llena es haber logrado satisfacer a los clientes y que hayan disfrutado y sentido como si hubieran estado en la costa. Incluso hubo clientes que volvieron solo para pedir el menú otra vez.

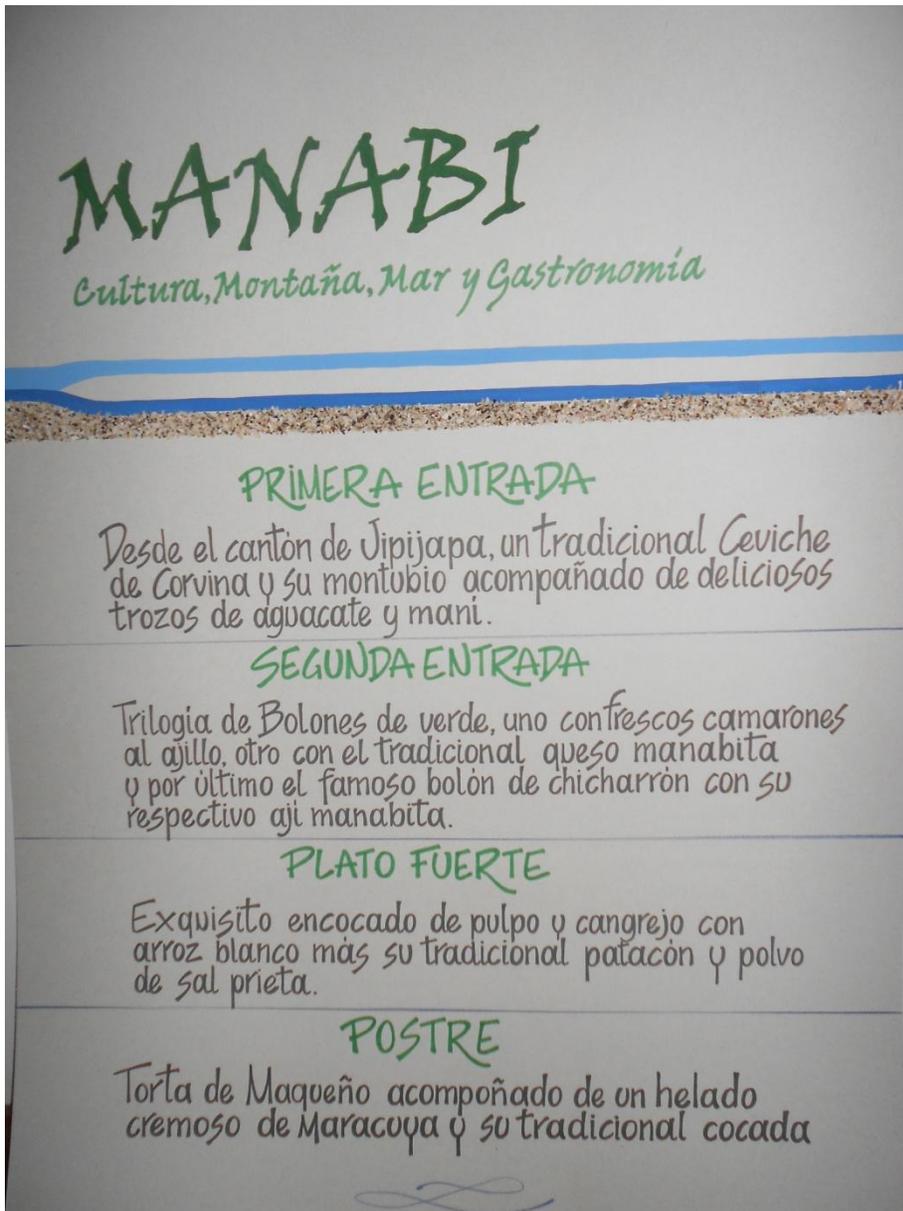
Lo más importante para el éxito del menú es que se escoja un tema de gran gusto ya que en este caso se realizaron platos típicos tradicionales que me encantan, y siempre se trabaja mejor cuando nos apasiona algo.

## 15.ANEXOS

### 15.1. Decoración de la Cava.



## 15.2. Arte del Menú



### 15.3. Fotos de los Platos

#### CEVICHE JIPIJAPA



#### TRILOGIA DE BOLONES DE VERDE



**ENCOCADO DE PULPO Y CANGREJO****TORTA DE MAQUEÑO Y HELADO DE MARACUYA**

#### 15.4. Detalles de Servicio, Vajilla Utilizada.

**PRIMERA ENTRADA** → Plato Sombrero



**SEGUNDA ENTRADA** → Plato Rectangular



**PLATO FUERTE**       $\longrightarrow$       Plato Rectangular



**POSTRE**       $\longrightarrow$       Plato Saturno



## 15.5. Herramientas y Utensilios Utilizados

### COCINA INDUSTRIAL



### FREIDORA



## EMPACADORA AL VACIO



## REFRIGERADO / CONGELADOR



## MANDOLINA



**KITCHEN AID**



**TURBO MIXER**



**LICUADORA**



## BOWLS



## UTENCILLOS



## CHINO



**TABLA PARA CORTAR**



**RALLADOR**



**TARRINAS**



**EXTRACTOR DE JUGO**



## **SQUEEZE**



## **MARTILLO PARA CANGREJO**



### **15.6. Valor de la Requisición**

Valor de la requisición **\$520,73**

## 16. Bibliografía

Delgado, Enrique. “ Tradiciones: La tonga y el bollo”. *El diario.ec*. 22 de Octubre 2011.

Web. 21 Enero 2013. <<http://www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/208220-tradiciones-la-tonga-y-el-bollo/>>

“Dulce de Leche”. *Maricar*. 5 de febrero del 2011. Web. 21 de Enero 2013.

<<http://maricar20604hotmail.asujustoprecio.com/categoria.asp?idcat=22>>

“En San Jacinto se ubicará refinería para procesar sal”. *El diario.ec*. 18 Enero 2010.

Web. 21 de Enero 2013. <<http://www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/140946-en-san-jacinto-se-ubicara-refineria-para-procesar-sal/>>

Fonseca, D. “Los Ecuadores de la Chicha”. *Hispanista*. 15 de Noviembre del

2000. Web. 21 de Enero del 2013.

< <http://www.hispanista.com.br/revista/artigo108esp.htm>>

“Gobierno Provincial Manabí”. *Manabí*. 2012. Web. 02 de Enero del 2013.

<<http://www.manabi.gob.ec/datos-manabi/cantones>>

Guzmán, Gabriela. “ PLAN ESTRATÉGICO DE DESARROLLO TURÍSTICO SUSTENTABLE PARA LA PARROQUIA DE PUERTO CAYO, CANTÓN JIPIJAPA, PROVINCIA DE MANABÍ”. *Reseña Histórica*.2010. Web. 16 Enero 2013. <[http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/8460/1/41805\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/8460/1/41805_1.pdf)>

“Historia del Café en el Ecuador”. *Corecaf*. N.A. Web. 21 de Enero 2013.

<<http://www.corecaf.org/interna.php?IDPAGINA=26&TIPOPAS=Tips>>

“Identidad Manabita”. *Manabí es Ecuador*. 1997. Web. 02 de Enero del 2013.

<<http://actividadesculturalesmanabi.blogspot.com/2010/04/identidad-manabita.html>.

>

“Manabi, Cultura, Montaña Mar y Gastronomía”. *Gobierno Provincial Manabí*. 2012.

Web. 21 de Diciembre del 2012. < <http://www.manabi.gob.ec/turismo-manabi/manabi-cultura-montana-mar-y-gastronomia> >

“Manabí”. *Manabí*. N.A. Web. 12 Enero del 2013.

<<http://www.slideshare.net/cyberzonemanta/manab-por-cantones>>

“Montecristi y Alfaro”. *Manta*.S.A. Web. 16 de Enero del 2013.

<<http://www.manta360.com/verguia.php?gid=5&id=134>>

Mora, Medardo. “Manabí Montubia”. *Vistazos al Manabí Profundo*.Manabí. Editorial Mar

Abierto. 2010: pag 14-17. Web. 16 Enero 2013.

<[http://www.marabierto.com.ec/uploads/archivos/vistazos\\_manabi.pdf](http://www.marabierto.com.ec/uploads/archivos/vistazos_manabi.pdf)>

Mora, Medardo. “Manabí y su Folklore”. *Vistazos al Manabí Profundo*.Manabí. Editorial

Mar Abierto. 2010: pag 21-23. Web. 16 Enero 2013.

<[http://www.marabierto.com.ec/uploads/archivos/vistazos\\_manabi.pdf](http://www.marabierto.com.ec/uploads/archivos/vistazos_manabi.pdf)>

