

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Manabí, una historia sin fin

**Melina Amelie Pozo Garzon
Camila Margarita Durán Torres**

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de:

Licenciado/a en Gastronomía

Quito, 12 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Manabí, una historia sin fin

Melina Amelie Pozo Garzon

Camila Margarita Durán Torres

Nombre del profesor, Título académico

**Esteban Tapia, Profesor, Máster en
Patrimonio y Turismo sustentable**

Quito, 12 de mayo de 2025

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Melina Amelie Pozo Garzon

Código: 00325806

Cédula de identidad: 1751581818

Lugar y fecha: [08] Quito, 12 de mayo de 2025

Nombres y apellidos: Camila Margarita Durán Torres

Código: 00324562

Cédula de identidad: 1721492294

Lugar y fecha: Quito 12 de mayo de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around these publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

Esta investigación analiza la evolución de la cocina manabita desde la época colonial hasta la actualidad, con un enfoque en los ingredientes y técnicas que han definido su identidad gastronómica. A través de un estudio histórico, en el cual se examinan fuentes documentales, entrevistas con chefs y cocineros tradicionales, así como observaciones en mercados y restaurantes locales. Se identifican cambios significativos, como la influencia española en la incorporación de productos como el trigo y la caña de azúcar, y la persistencia de ingredientes autóctonos como el maní, la yuca y los mariscos. Asimismo, se exploran técnicas modernas como la cocción al vacío reinterpretando platos tradicionales sin perder su esencia. Los hallazgos evidencian que la cocina manabita ha logrado adaptarse a los cambios sin perder su arraigo cultural, consolidándose como un referente de la gastronomía ecuatoriana.

Palabras clave: Cocina manabita, influencia española, cultura, alimentos autóctonos, mestizaje y sincretismo gastronómico.

ABSTRACT

This research analyzes the evolution of Manabi cuisine from colonial times to the present, with a focus on the ingredients and techniques that have defined its gastronomic identity. Through a historical study, in which documentary sources, interviews with chefs and traditional cooks, as well as observations in local markets and restaurants are examined. Significant changes are identified, such as the Spanish influence in the incorporation of products such as wheat and sugar cane, and the persistence of native ingredients such as peanuts, yuca and seafood. Likewise, modern techniques such as vacuum cooking are explored, reinterpreting traditional dishes without losing their essence. The findings show that Manabi cuisine has managed to adapt to changes without losing its cultural roots, consolidating itself as a benchmark of Ecuadorian gastronomy.

Keywords: Manabita cuisine, Spanish influence, culture, native foods, fusion and gastronomic syncretism.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Entrada fría – Mestiza (Ceviche Jipijapa)	9
Entrada caliente – virreinal (Trilogía de bolones)	12
Plato fuerte - Modernista (Tonga de costilla de cerdo)	16
Pre postre - 2016 (Sorbete)	18
Postre - Herencia (Deconstrucción de dulces tradicionales)	20
Técnicas utilizadas	22
Conclusiones	26
Referencias bibliográficas	28
ANEXO A: JUECES DE DEGUSTACIÓN	34
Anexo B: Fotografías del Menú	35
ANEXO C: Recetas Estándar	36

INTRODUCCIÓN

Desde siempre, se ha hablado de la gastronomía manabita como una cocina que ha logrado mantenerse viva a lo largo de los años gracias a sus raíces profundas en la historia y las tradiciones de la región. Cada platillo cuenta una historia y, al ser degustado, permite percibir cómo el paso del tiempo ha influido en sus sabores y preparaciones. Esta historia culinaria, a través de sus platos, no solo refleja el pasado, sino también los cambios y las adaptaciones que se han dado con el paso de los siglos (García, 2018; Ortiz, 2020).

El presente trabajo final, titulado "Manabí, una historia sin fin", tiene como objetivo analizar la evolución de la comida manabita, explorando cómo diferentes momentos históricos han influido en su transformación y cómo cada plato representa una etapa de esa historia. A través de los ingredientes, las técnicas de preparación y los sabores que se preservan hasta la actualidad, es posible observar cómo la comida manabita ha absorbido influencias mestizas, virreinales y modernas, adaptándose a las necesidades de cada época (Fernández & Ramírez, 2019).

El menú diseñado para este estudio busca mostrar esa evolución de manera clara y accesible. Desde la entrada fría mestiza, con el ceviche Jipijapa, que refleja la fusión de lo indígena con lo español, hasta el postre herencia, con la deconstrucción de dulces tradicionales, que rinde homenaje a las costumbres que siguen vivas en la región. Cada plato posee un significado profundo y, en conjunto, construyen una narrativa que se desvela a medida que se avanza en el menú (Mendoza, 2021).

A lo largo de este trabajo, se analizará cómo estos platos han cambiado a lo largo del tiempo, desde su origen hasta la actualidad. Además, se profundizará en las influencias culturales, sociales y económicas que han moldeado la comida manabita y en cómo los platos

tradicionales se han adaptado para seguir siendo relevantes en un contexto moderno (López & Castillo, 2022). A través de esta investigación, se busca demostrar que la comida manabita es mucho más que un conjunto de recetas; es una historia viva, en constante evolución, y una parte fundamental de la identidad cultural de la región.

ENTRADA FRÍA – MESTIZA (CEVICHE JIPIJAPA)

En el Ecuador, más puntualmente en la provincia de Manabí, antes de la llegada de los españoles en esta área habitaba la cultura Manteña, sus asentamientos datan entre los años 500 y 1532 después de cristo, esta cultura destacó por su habilidad para la navegación, la pesca, y la agricultura. Los manteños tenían una relación muy estrecha con su entorno natural, lo que les permitió desarrollar técnicas culinarias innovadoras adaptadas a su entorno (Reseña Histórica – Gobernación de Manabí, s. f.).

Entre las técnicas culinarias que ahora se conocen de la cultura manteña, destacan las siguientes:

Cocción sobre brasas. Este es uno de los métodos más antiguos utilizados para preparar alimentos directamente al fuego, especialmente pescados, producto abundante en la región costera. Este tipo de cocción no solo preservaba los sabores naturales de los ingredientes, sino que también les confería un característico sabor ahumado (Redacción Regional de Manabí & Martinez, 2015).

Cocción en hornos de tierra. Esta técnica consistía en cavar hoyos en el suelo, donde se colocaban piedras previamente calentadas. Los alimentos, envueltos en hojas, se colocaban sobre las piedras y se cubrían con más tierra para cocerse lentamente. Era una técnica ideal para preparar grandes cantidades de comida y se usaba tanto para carnes como para tubérculos y raíces (Redacción Regional de Manabí & Martinez, 2015).

Uso de vasijas de cerámica. Estas se empleaban estrictamente para hervir alimentos, en especial aquellos de consistencia más densa como tubérculos y granos. Las vasijas permitían una cocción más controlada, lo que intensificaba el sabor de los ingredientes (Redacción Regional de Manabí & Martinez, 2015).

En la época precolombina, existían diversos tipos de ingredientes que formaban parte fundamental de la dieta de la cultura manteña. El **maíz** era la base de su alimentación y se utilizaba de múltiples formas: en tortillas, bebidas fermentadas, sopas, entre otras preparaciones. Mariscos y pescados eran comunes en la dieta y se cocinaban principalmente asados o hervidos, acompañados frecuentemente con maíz o tubérculos. Entre los tubérculos más populares destacaban la yuca y el camote, los cuales se cocinaban hervidos o asados, y se integraban en caldos o se servían como acompañamiento. Los manteños también aprovechaban la gran diversidad de frutas tropicales nativas de la región, como la guanábana, la piña, la naranjilla y el mamey. Estas frutas no solo se consumían directamente, sino que también se usaban para preparar bebidas fermentadas o postres tradicionales. En conjunto, la alimentación manteña era variada y equilibrada, basada principalmente en los productos que ofrecía su entorno costero (Sánchez Ramos, 2020).

El plato diseñado como la primera entrada del menú, titulado "**Mestizaje**", es una rica representación culinaria de la historia y las tradiciones de la provincia de **Manabí**, Ecuador. Este ceviche, con raíces tradicionales en **Jipijapa**, simboliza la **amalgama de culturas** que se dio durante el mestizaje entre las comunidades indígenas, los conquistadores españoles y otras influencias europeas. El ceviche se elabora con **pescado fresco**, un alimento común en la dieta de los pueblos costeros de Manabí debido a su cercanía con el mar. Este pescado no solo es vital en la gastronomía local, sino que en tiempos prehispánicos se cocinaba mediante técnicas como el **asado directo sobre brasas**, el **hervido en vasijas de cerámica**, o envuelto en hojas

y cocido con piedras calientes, métodos que reflejan la sabiduría ancestral de la cultura **manteña**, mucho antes de la llegada de los colonizadores y la introducción de ingredientes como el limón (Redacción Regional de Manabí & Martinez, 2015).

El ceviche "Mestizaje" también incluye ingredientes que evocan la herencia prehispánica y la diversidad biológica de la región. El maní, abundante en Manabí y fundamental en la alimentación ancestral, ofrece una textura cremosa y un sabor peculiar que se mezcla de manera ideal con el pescado marinado. La adición de aguacate, un ingrediente nativo de América, es esencial en la cocina ecuatoriana. En este plato, su suavidad contrasta maravillosamente con la acidez del limón y el picante del ají, otro componente característico de la región. El ají no solo proporciona sabor, sino que también añade un nivel de calor distintivo que define la gastronomía ecuatoriana.

Finalmente, se suma cebolla fresca, que entrega un crujido y frescura, así como aceite de chillangua, una hierba aromática utilizada en Manabí, que confiere un toque especial y singular al ceviche. Un crocante de tomate, que introduce dulzura y textura, culmina el plato. "Mestizaje" no es simplemente un ceviche; es una representación visual y gustativa de cómo se han entrelazado los ingredientes autóctonos y traídos, creando una tradición culinaria que rinde homenaje a las raíces indígenas y a las influencias europeas. Este plato es un claro testimonio de la evolución de la gastronomía ecuatoriana, fusionando lo antiguo con lo contemporáneo, preservando el sabor de la historia en cada bocado.

ENTRADA CALIENTE – VIRREINAL (TRILOGÍA DE BOLONES)

La llegada de los conquistadores españoles a Manabí a principios del siglo XVI marcó el inicio de una transformación significativa en la gastronomía local. Antes de la colonización, la alimentación de las comunidades indígenas se basaba en productos nativos como el maíz, el maní, la yuca, el camote y una amplia variedad de pescados y mariscos, aprovechando los recursos de la región costera. Es importante destacar que el plátano, aunque hoy es fundamental en la cocina manabita, no es originario de América, sino del sudeste asiático, y fue introducido en el continente por los europeos durante la época colonial (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2020).

Con la llegada de los españoles, se incorporaron nuevos ingredientes y técnicas culinarias que modificaron las costumbres alimenticias de la región. Entre los productos introducidos destacan cereales como el trigo, la cebada y el arroz, utilizados en la elaboración de panes y otras preparaciones desconocidas hasta entonces. Asimismo, se sumaron legumbres como garbanzos, lentejas y habas, que enriquecieron la variedad de sopas y guisos locales, aportando sabores y texturas novedosas. Además, la introducción de especias y hierbas como el comino, el orégano y el laurel contribuyó al desarrollo de una cocina más aromática y compleja, en contraste con las preparaciones indígenas que se basaban en condimentos naturales típicos de la región (Macías Mera & Moreira Moreira, 2023).

La llegada de los conquistadores españoles a Manabí en el siglo XVI provocó una transformación profunda en la dieta local. Antes de la colonización, las comunidades indígenas basaban su alimentación en productos nativos como el maíz, la yuca, el camote, el maní y una amplia variedad de pescados y mariscos, aprovechando los recursos de la región costera. Con la llegada de los europeos, se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas culinarias que

modificaron las costumbres alimenticias de la región. Entre los productos introducidos destacan cereales como el trigo, la cebada y el arroz, utilizados en la elaboración de panes y otras preparaciones desconocidas hasta entonces. Asimismo, se sumaron legumbres como garbanzos, lentejas y habas, que enriquecieron la variedad de sopas y guisos locales, aportando sabores y texturas novedosas. Además, la introducción de especias y hierbas como el comino, el orégano y el laurel contribuyó al desarrollo de una cocina más aromática y compleja, en contraste con las preparaciones indígenas que se basaban en condimentos naturales típicos de la región (Ediciones ULEAM, 2024).

Otro cambio significativo en la alimentación de Manabí fue la incorporación de nuevas frutas y verduras, como los cítricos (limón y naranja), la cebolla, el ajo y el pimiento, que fueron integrados en la elaboración de guisos, salsas y adobos, resultando en una fusión de sabores entre lo autóctono y lo europeo. La introducción de animales de granja como cerdos, vacas y gallinas también llevó a una transformación en la dieta de los habitantes de Manabí, ampliando el acceso a nuevas fuentes de proteínas y productos lácteos, diversificando así la gastronomía local (ClubRunner, s.f.). Esta combinación de ingredientes prehispánicos y europeos dio lugar a una cocina mestiza, en la que se integraron métodos de cocción y conservación característicos de ambas culturas. La tradición del uso de barro en la cocina, por ejemplo, se mantuvo, pero se adaptó a la preparación de nuevos platillos que incluían los ingredientes traídos por los españoles (Somos Manabí, s.f.).

Esta fusión de culturas gastronómicas se manifiesta en platos emblemáticos de la cocina manabita, que emergieron durante la época colonial y han perdurado hasta la actualidad. Uno de ellos es el **viche de pescado**, una sopa espesa que combina productos indígenas como el plátano y el maní con vegetales europeos como la cebolla y el ajo, creando una combinación singular de sabores (CeiboNews, 2021). Otro ejemplo es la **cazuela manaba**, un guiso al horno

que mezcla mariscos o pollo con plátano verde, maní y especias, reflejando cómo las técnicas de cocción indígenas se amalgamaron con los ingredientes europeos para dar lugar a preparaciones únicas (Cocina Ecuatoriana, 2016).

En contraste, el **encebollado**, aunque basado en prácticas culinarias ancestrales como el uso de pescado y yuca, se consolidó como plato nacional recién en el siglo XX, especialmente en zonas urbanas como Guayaquil, donde empezó a popularizarse a mediados del siglo pasado (El Comercio, 2023). Esto evidencia cómo, a pesar de la colonización, las comunidades locales lograron adaptar los nuevos ingredientes a sus tradiciones culinarias, generando una tradición gastronómica que sigue vigente hasta hoy.

La segunda entrada "Virreinal" es una muestra de la mezcla de sabores e ingredientes que emergieron en Manabí durante el periodo de la conquista española, un tiempo vital que marcó el cambio en la gastronomía local. Este plato, que consta de una trilogía de bolones, rinde homenaje tanto a los ingredientes nativos como a los importados, evidenciando la forma en que la llegada de los españoles impactó las prácticas culinarias de la región. La base de esta creación incluye yuca con queso y gel de ají, una mezcla que simboliza la tradición indígena, donde la yuca es un alimento ancestral para los pueblos manabitas. El queso, por otro lado, es una incorporación de los colonizadores, especialmente tras la introducción de las vacas y la producción de productos lácteos como el queso. El gel de ají, un ingrediente nativo de gran uso en la zona, no solo brinda un toque picante, sino que también representa la continuidad de las tradiciones culinarias indígenas en el contexto del mestizaje cultural.

El segundo bolón, verde con chicharrón y mayonesa de cilantro, refleja la fusión de influencias autóctonas e hispánicas en la gastronomía manabita. El **plátano verde**, aunque frecuentemente asociado con la gastronomía ecuatoriana, en realidad tiene su origen en el sudeste asiático y fue introducido en América por los españoles durante la época colonial. Este ingrediente se integró rápidamente a las costumbres locales, convirtiéndose en un alimento

esencial en la dieta manabita. El **chicharrón**, otro producto traído por los colonizadores con la llegada de los cerdos, aporta un sabor crujiente y salado al platillo. La **mayonesa de cilantro**, que combina con la tradición local, añade frescura y un matiz verde que simboliza la conexión con la tierra ecuatoriana, fusionando los sabores tradicionales con los ingredientes traídos por los europeos.

El tercer **bolón**, maduro con queso y sal prieta, destaca el uso del **plátano maduro**, un ingrediente esencial de la cocina ecuatoriana, que tiene su origen en el sudeste asiático y fue introducido en América durante la época colonial por los españoles. El **queso**, otro elemento clave, se integró en la gastronomía local gracias a la llegada de los colonizadores (Paredes, 2021). La **sal prieta**, característica de la costa ecuatoriana, combina sal con ingredientes como el **maní**, el cual es autóctono de la región de Manabí, dotando al plato de una intensidad y profundidad de sabor. La **sal prieta** es también un claro ejemplo de la influencia de las comunidades africanas y locales en la cocina manabita (Ramírez, 2018).

En cuanto al **chillangua**, comúnmente utilizada en la región, se conoce también como **culantro de monte**, **cimarrón**, o **sacha culantro**. Sin embargo, es importante señalar que no es originaria de Manabí, sino que su uso y adaptación en la gastronomía local responden a la mezcla de diferentes tradiciones culinarias (Jaramillo, 2020). Este ingrediente, aunque asociado con la región, no tiene un origen autóctono manabita, pero aporta un toque especial que une todos los ingredientes del plato. Finalmente, la **zanahoria fresca** con aceite de chillangua, una combinación refrescante y fragante, brinda un contraste crujiente que equilibra la fuerza de los bolones.

"Virreinal" no solo es un exquisito platillo, sino también un tributo a la historia de Manabí, un lugar donde la comida se convirtió en un espacio de resistencia y adaptación. Este

plato refleja cómo, con la llegada de los españoles, los ingredientes autóctonos y las influencias extranjeras se amalgamaron para forjar una nueva identidad culinaria, un mestizaje que perdura hasta el día de hoy.

PLATO FUERTE - MODERNISTA (TONGA DE COSTILLA DE CERDO)

Haciendo referencia al plato fuerte se presenta “Modernista”, y esto se debe a que en Ecuador en el siglo XX influyó la industrialización y a su vez la urbanización, por lo que la “tonga” un plato reconocido, tuvo ciertos cambios a lo largo de la evolución gastronómica y se encuentra actualmente en escenarios urbanos y ya no denominado a ser solo un plato de campo. La palabra “Tonga” proviene de “tongear” lo que significa “envuelto” o “paquete”, por lo que la utilizaban como un mecanismo para transporte de alimentos, ya que el envuelto se realizaba con la hoja de plátano. Se conoce que en la antigüedad los trabajadores del campo o a su vez, los viajeros solían llevar la tonga como almuerzo, ya que esta al estar envuelta se mantenía en buen estado durante el trayecto, no se derramaban los alimentos y su temperatura interna no variaba, conservando así sus sabores y texturas intactos. (El Diario, 2015)

Se sabe que desde un principio era conocido como un plato casero y práctico que era desarrollado con pescado o pollo, pero con el paso del tiempo y con la llegada de los españoles fueron introduciendo nuevos productos al medio, como lo es el cerdo, siendo así una variante beneficiosa para el plato, ya que aporta sabor y jugosidad al plato. En la actualidad, el plato se ha logrado llevar a las altas cocinas y en ocasiones denominándolo dentro de la gastronomía de autor, puesto que se ven añadidas otras técnicas que salen de lo tradicional y se enfocan más en lo moderno, por lo que se entiende que es un plato que se va reinterpretando con nuevas proteínas y técnicas actuales. (Zambrano Macías, 2017)

Haciendo un enfoque detallado en los elementos que forman parte del fuerte, se conoce que el seco de costilla de cerdo es un plato muy representativo de la gastronomía manaba y ecuatoriana, por su sabor y diferentes maneras de cocción, arraigándolas con el mestizaje. El tomar en cuenta la costilla de cerdo como la proteína principal del plato, se debió a que durante la conquista ciertos productos no existían en el Ecuador y fueron introducidos para que en la actualidad se vean como alimentos necesarios dentro de la cultura. En este caso, se realizó el seco de costilla sin hueso, cocinado por veinte y tres horas donde el sabor y la textura del cerdo harían presencia con mayor fuerza para el plato, con lo que se le acompañó con verduras como tomate, pimientos, cebolla y para añadir el toque esencial del seco, se colocó cerveza nacional, la cual aporta el necesario sabor amargo, tostado, ácido y ahumado de la malta. El plato se complementaba con espuma de maduro, la cual se sabe que el maduro es esencial para la formación de la tonga, comúnmente lo realizan frito, pero al momento de realizar la investigación y en conjunto con la innovación, la mejor opción para dar altura al plato fue realizar una espuma de maduro, es decir, una infusión de maduro con leche y especias aromáticas, las mismas que aportan ese toque ligero a dulce, terroso y un aroma a ahumado que es necesario dentro la preparación para la combinación de sabores. Si bien se conoce, tanto el maduro como el verde son alimentos que se cree que se originaron en el Ecuador, pero esto solo muestra una vez más que gracias al producto del mestizaje y la conquista, estos alimentos también fueron introducidos dentro de la ahora cultura ecuatoriana. (Saboreando Mundos, (s.f.)

Al mencionar el carbohidrato que acompaña al plato, se conoce que el arroz manaba es esencial en la gastronomía, especialmente en Manabí, ya que este grano se vio cultivado desde la llegada de los españoles. El arroz es cocinado de manera seca, donde primero se les sella para que el grano no llegue a abrirse durante la preparación, sino que mantenga su forma hasta el final, lo que se realiza con el achiote para aportar color y un ligero sabor a la receta. Dentro de la tonga, el arroz se ve hidratado por una salsa de maní, el cual es un ingrediente ancestral

dentro de la gastronomía manabita, ya que es usado desde la época prehispánica en salsas, guisos y base para el desarrollo de recetas. La salsa de maní era usada de manera directa y rústica en los platos, pero ahora gracias a las investigaciones y diferentes usos del producto, se ha llegado a obtener una salsa cremosa, rica y espesa, donde el maní se ve representado de la mejor manera para el acompañamiento de platos. (Laylita, (s.f.)

Para terminar el fuerte, la hoja de plátano ha sido la clave para realizar la envoltura de todos los elementos que la conforman, siendo así que la hoja de plátano aporta tradición, aroma, control de temperatura y humedad entre las preparaciones, por lo que se presenta como un regalo envuelto y detallado hacia cada cliente, para que el disfrute de la experiencia sea inmersiva y asocien recuerdos de la playa en conjunto con la historia que se ve reflejada en el plato a través de la cultura que se mantiene hasta la actualidad. (El Universo, 2016)

PRE POSTRE - 2016 (SORBETE)

En el año 2016, en Ecuador surgió un acontecimiento devastador, el cual cambiaría la vida de muchos y de otros su perspectiva sobre el presente y lo que vendrá. El día 16 de abril del 2016 se vio afectado por un terremoto de 7.8 grados, que afectó gravemente al país, especialmente Manabí ya que tuvo 670 fallecidos y miles de personas que fueron damnificados. Este suceso se ha decidido plasmar a través de un sorbete el cual es realizado a base de agua y limón, donde representa la resiliencia del pueblo tras el acontecimiento y esto se debe a que el limón fue un mecanismo de purificación para el agua en ciertas partes de Manabí. El agua en Manabí y sus alrededores se vio gravemente afectada, donde el gobierno debió actuar y crear diferentes mecanismos para poder mantener agua limpia para la población por lo que hubo el “Restablecimiento de pozos de agua profunda: En Rocafuerte, los pozos que abastecían a la comunidad colapsaron tras el sismo. Dos meses después, se entregaron dos nuevos pozos de

agua profunda en los sectores de California y El Resbalón, beneficiando a aproximadamente 14,000 habitantes.” (El Comercio, 2016) .

Se decidió realizar el sorbete de limón, puesto que es un ingrediente autóctono del Ecuador y es utilizado grandemente en la gastronomía tradicional, el cual aporta frescura, sabores cítricos, limpieza y equilibrio a las preparaciones. En la parte superior del sorbete lo acompaña un gel de hierbaluisa, el cual representaba la infusión que los manabas realizaban para encontrar un equilibrio en su estado anímico, puesto que las aguas en base a la hierbaluisa aportan calma y relajación al cuerpo. “La hierba luisa (*Aloysia citrodora*), también conocida como cidrón, es una planta aromática con múltiples beneficios para la salud. Entre sus propiedades destacan sus efectos digestivos, calmantes y antioxidantes. Su consumo puede ayudar a mejorar la digestión, reducir la ansiedad y el estrés, y fortalecer el sistema inmunológico.” (Botanical-online, 2023) Las infusiones con esta planta, fueron muy representativas y se realizaron en gran manera para encontrar la calma y controlar el estrés del pueblo tras gran acontecimiento, esto es una gran muestra de cómo las preparaciones ancestrales perduran hasta la actualidad, demostrando mejoras dentro de la población. “Durante el terremoto de 2016 en Manabí, la **hierbaluisa** (*Aloysia citrodora*) se convirtió en una opción tradicional utilizada por la población para aliviar los efectos del estrés y la ansiedad generados por el desastre.” (Botanical-online, 2023).

Para endulzar al sorbete, se finaliza con panela rallada, la cual aporta nutrientes como hierro y calcio al cuerpo, los mismos que son beneficiosos y son extraídos de la caña de azúcar. “Su sabor acaramelado y su mayor capacidad endulzante la convierten en una alternativa atractiva en la preparación de bebidas tradicionales.” (Spanish Media, 2023). El añadido que representa la panela al sorbete cítrico del limón y gel de hierbaluisa, es una representación de la frescura, resiliencia, cultura, tradición y fuerza del pueblo manaba hacia la lucha por mejorar tras el terremoto del 2016.

POSTRE - HERENCIA (DECONSTRUCCIÓN DE DULCES TRADICIONALES)

Para terminar la experiencia, se ha incorporado el tema de “Herencia”, ya que generalmente cuando un turista llega a las playas de Manabí, suele comúnmente realizar la compra de ciertos productos que forman parte de la cultura y turismo del área, dentro de estos dulces los más representativos de Manabí aportar cultura, sabor, técnicas y sobre todo familiaridad con la historia y el área. “Los dulces tradicionales de Manabí son una muestra de la riqueza cultural y gastronómica de la región. Productos como los alfajores, elaborados con maicena, mantequilla y dulce de leche, y los rompopes, bebidas cremosas a base de aguardiente, leche y yemas de huevo, son emblemáticos de la provincia. Estos manjares no solo reflejan la tradición culinaria manabita, sino que también son muy apreciados por los turistas que visitan la zona.” (Infórmate Manabí, 2025).

El realizar un viaje a Manabí y hacer la compra de los dulces, no sólo son emblema de productos locales, sino también de contar una historia a través de la gastronomía, por lo que se ha decidido incorporar productos esenciales en Manabí para la creación del postre, el dulce de leche es esencial para acompañar o formar ciertos postres, el cual lo hacen con la base de la panela como endulzante natural.

El mousse de queso crema y dulce de leche artesanal en base a la panela, son el reflejo de la combinación de sabores opuestos, los cuales son dulce y salado, encontrar el balance perfecto para representarlo como una textura cremosa para el paladar en combinación del cítrico de la maracuyá para demostrar al Manabí tropical natural y dulzón. “La maracuyá (*Passiflora edulis*) se cultiva en diversas regiones de Ecuador, destacando especialmente la provincia de Manabí.” (Valarezo et al., 2014; La Hora, 2022), el relleno de dicha fruta es la muestra de la flora

abundante, refrescante y tropical que se encuentra en la región playera, por lo que es el complemento perfecto para estabilizar el postre.

La leche es un producto esencial dentro de la cultura de crianza y respeto a las tradiciones de Manabí, por lo que se ha decidido hacer un bizcocho sifón de leche evaporada, añadiendo suavidad y esponjosidad a las texturas que complementan el plato. “La leche es fundamental en la gastronomía de Manabí debido a la tradición ganadera de la región.” (Quétísimo, 2023), por lo que al representar en el plato una textura diferente de la leche a lo común, es una muestra de la población ganadera que forman parte de Manabí, y esto se debe a que gracias a ellos la leche es un ingrediente principal para el consumo local y de los turistas que llegan a formar parte de Manabí al visitarlos.

Añadiendo sabor y crocancia al postre lo muestra el crumble de sal prieta “La **sal prieta** es una preparación tradicional de la gastronomía manabita que combina maní y maíz tostado con especias como achiote y cilantro. Este condimento se utiliza comúnmente como acompañamiento de platos típicos, especialmente con plátano o maduro asado, y se ha convertido en un símbolo de la identidad culinaria de Manabí.” (El Comercio, 2023), el efecto de la sal prieta en el mundo dulce ha sido una puerta a la creatividad, puesto que siempre se la utiliza como condimento para los alimentos de sal, pero al combinarlo con azúcar, harina, harina y de almendra fue el balance necesario entre los dos mundos, añadiendo así sabor de realce al plato mostrando los sabores locales y tradicionales. Continuando con la crocancia del plato, en la parte superior del mousse se termina con cacao, representado como un tuile para aportar textura a lo cremoso del mousse.

Haciendo un enfoque en el cacao y chocolate, que crecen en la zona playera. “El cacao fino de aroma cultivado en Manabí, reconocido por sus notas cítricas y florales, se fusiona con leche de alta calidad para crear una sopa que resalta la identidad cultural manabita.” (El Comercio, 2023). La preparación de una sopa de cacao al 75% de chocolate en Manabí es una

manifestación de la riqueza gastronómica de la región, que combina ingredientes autóctonos con técnicas culinarias modernas. Al incorporar chocolate con un alto porcentaje de cacao, ofrece beneficios antioxidantes y promueve la salud cerebral. Al ser un postre representativo y con historia detrás, este brinda una experiencia sensorial única que honra la cultura y sabores distintivos de Manabí.

TÉCNICAS UTILIZADAS

Bizcocho sifón de leche evaporada

Fernández menciona que “El bizcocho sifón es una técnica de repostería que se basa en la incorporación de aire en la mezcla mediante el uso de un sifón de espumas, lo que da como resultado una textura ligera y esponjosa. Para su elaboración, se combinan ingredientes líquidos como huevos, azúcar y harina con agentes leudantes, y luego se introduce la mezcla en un sifón con óxido de nitrógeno (N_2O). Al dispensarse en moldes y cocinarse al vapor o en microondas, se obtiene un bizcocho aireado y con una estructura suave, ideal para la alta cocina y la pastelería moderna.” (Fernández, 2018). Por lo que se decidió realizar un bizcocho sifón de leche evaporada, puesto que la leche es un ingrediente primordial en la cocina manabita, por lo que al hacerlo de leche evaporada mantiene una textura suave y aporta el sabor adecuado.

Sous Vide

“Sous vide consiste en cocinar alimentos al vacío a baja temperatura durante períodos prolongados, garantizando una cocción uniforme y preservando los jugos y sabores naturales. Se introduce el alimento en una bolsa hermética, se extrae el aire y se sella al vacío, luego se sumerge en un baño de agua a temperatura controlada con precisión. Este método es ampliamente utilizado en la gastronomía moderna por chefs que buscan texturas perfectas y

mayor retención de nutrientes.” (Baldwin, 2010). Se decidió emplear esta técnica para tener la costilla de cerdo muy suave y que se pueda desprender con facilidad, es decir, que el comensal no tenga que realizar fuerza al cortar ni al comer la proteína designada. Hubo una cocción previa de tres horas con los vegetales y los jugos. Al Sous Vide se las colocaron solo con la salsa y se mantuvo a las costilla de cerdo durante tres horas para terminar la cocción al vacío durante veinte horas.

Espuma de Maduro

“La espuma al sifón es una técnica culinaria que permite crear texturas aireadas y ligeras a partir de líquidos o mezclas semisólidas mediante el uso de un sifón de espumas cargado con gas (generalmente óxido nitroso).” (Adriá, 2006) Tratando desde la innovación, se decide hacer una espuma donde el sabor del maduro se mantenga y se vea representado desde una perspectiva fuera de lo comúnmente conocido, ofreciendo así una experiencia sensorial nueva.

Crumble

Blumenthal menciona sobre el crumble que esta “Es una preparación de origen británico que consiste en una capa de masa desmenuzada y crujiente elaborada con harina, mantequilla y azúcar, que se hornea sobre frutas o como complemento de postres. Su textura arenosa y crocante contrasta con la suavidad del relleno, lo que lo convierte en un elemento versátil en la repostería moderna.” (Blumenthal, 2013). Al complementar al crumble con sal prieta, es el encuentro de dos mundos perfectos, entre lo dulce y lo salado, por ende es la combinación ideal para acompañar al postre, demostrando el producto de la sal prieta como la estrella del crumble.

Fritura

McGee hace mención sobre la fritura y dice que “Es una técnica de cocción en la que los alimentos se sumergen en grasa o aceite caliente para lograr una textura crujiente en el exterior y una cocción rápida y uniforme en el interior.” (McGee, 2004). Se ha implementado la fritura en la trilogía de bolones y a su vez en los palitos de verde que acompañaron al ceviche. Se realiza esta técnica puesto que aporta crocancia a la textura en el exterior del producto.

Tuile

Rouzé opina sobre los tuile y menciona que “Es una fina galleta crujiente de origen francés, elaborada a base de harina, azúcar, mantequilla y claras de huevo. Su nombre proviene del francés, que significa "teja", debido a su característica forma curva cuando se moldea caliente sobre una superficie cilíndrica. Se utiliza comúnmente en la repostería como elemento decorativo en postres, aportando textura y elegancia a las preparaciones.” (Rouzé, 2010) Dentro del menú se ha implementado el tuile de cacao, para aportar el crujiente necesario para complementar a la cremosidad del mousse, siendo así una decoración delicada y exquisita.

Gel

“Es una preparación semisólida con una textura suave y firme, obtenida mediante la gelificación de líquidos mediante agentes espesantes como agar-agar, gelatina o goma xantana.” (Barham, 2001). Se hace la incorporación de tres diferentes geles en el menú, los cuales son de ají, maracuyá y hierbaluisa. Cada gel es aplicado en un tiempo diferente para resaltar la textura y sabor diferente de su producto, se decidió implementar esta técnica, ya que es práctica para encapsular sabores.

Sorbete

“El **sorbete** es una preparación semisólida y refrescante elaborada a base de agua, azúcar y pulpa o jugo de frutas, sin la incorporación de productos lácteos. Su textura suave se logra mediante un proceso de congelación con agitación constante, lo que evita la formación de cristales de hielo grandes.” (Farinella, 2018)

La implementación del sorbete de limón en el menú es para agregar textura, frescura y limpiar el paladar del cliente, puesto que después de la tonga al ser sabores pesados y marcados, lo ideal es refrescar y mantener un retrobusto neutral.

CONCLUSIONES

El presente trabajo presenta una profunda investigación sobre la fusión de gastronomía e historia manabita, evidenciando como la comida y cultura se juntan para realzar sabores y tradiciones culinarias de la región. El menú de cuatro tiempos refleja la influencia de la conquista en la alimentación de Manabí, empezando desde los productos utilizados hasta técnicas y creación de platillos nuevos, permitiendo valorar el mestizaje cultural y gastronómico que caracteriza hoy en día a la cocina ecuatoriana. Este proyecto contribuye a reforzar la identidad existente siendo así que sean simbólicos cada uno de los platos presentados, donde demuestran la resiliencia, memoria y homenaje a la cultura manabita, fusionando arte y cocina como vehículo de expresión histórica y emocional.

Durante el proceso de investigación y desarrollo en acción, se aprendió a dar más importancia y reconocimiento a la historia de una región costera en Ecuador, incrementando así el conocimiento culinario, histórico y social de manera personal.

Gracias al análisis investigado se pudo deducir que tipo de productos fueron originados en Ecuador como maní y maíz, a diferencia de los productos que han sido introducidos a través de la conquista como carne de cerdo, especias europeas, cebolla y verde. Cada plato del menú refleja una historia de años en conjunto con técnicas modernas para su elaboración, como emulsiones, sous vide, espumas y geles. Las técnicas seleccionadas no solo buscaron fidelidad a las raíces históricas marcadas, sino también a una evolución que permitiera presentar los sabores manabitas en formatos actuales, con presentaciones refinadas y balanceadas.

En la semana de venta del menú, se alcanzaron los 236 menús para el público, donde en su totalidad hubo el recibimiento de comentarios positivos hacia la experiencia ofrecida.

Por último, pero no menos importante, se desea resaltar el apoyo y ayuda constante de Dios, familia, amigos y profesores que se hicieron presente durante todo el proceso de este proyecto, siendo así un pilar muy importante y fundamental en cada uno de los miembros de este proyecto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrià, F. (2006). *Los secretos de El Bulli: Técnicas y recetas para la cocina de vanguardia*. RBA Libros.
- Baldwin, D. (2010). *Sous vide for the home cook*. Paradox Press.
- Barham, P. (2001). *The science of cooking*. Springer.
- Blumenthal, H. (2013). *Historic Heston*. Bloomsbury Publishing.
- Botanical-online. (2023, 30 de agosto). *Beneficios de la hierba luisa o cidrón*. Botanical-online. <https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/hierba-maria-luisa-beneficios>
- CeiboNews. (2021, marzo 15). *Manabí. El viche, un plato de nuestra cultura*. <https://ceibonews.com/manabi-el-viche-un-plato-de-nuestra-cultura/>
- ClubRunner. (s.f.). *El intercambio de alimentos entre América y Europa*. <https://portal.clubrunner.ca/7988/stories/el-intercambio-de-alimentos-entre-am%C3%A8rica-y-europa>
- Cocina Ecuatoriana. (2016, julio 13). *Viche manaba: La sopa ancestral de los manabitas*. <https://cocinaecuatorianamajobracho.blogspot.com/2016/07/viche-la-sopaancestral-de-los-manabitas.html>
- Duarte-Casar, R. (2022). *Ají Manabita o Ají Manaba: Presencia en Redes del Condimento de una Provincia*. *Revista de Gastronomía y Cocina*., 1(1). <https://doi.org/10.70221/021220>

Ediciones ULEAM. (2024). *Manabí y su comida milenaria*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. <https://libros.uleam.edu.ec/wp-content/uploads/2024/05/Manabi-y-su-Comida-Milenaria.pdf>

El Comercio. (2016, 13 de agosto). *Restablecimiento de pozos de agua profunda en Rocafuerte tras el terremoto de 2016*. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/manabi-pozosdeaguaprofundarocafuerte-terremoto.html>

El Comercio. (2023, 10 de mayo). *Chocolate, la chispa de placer que enamora a los ecuatorianos*. El Comercio. Recuperado de <https://www.elcomercio.com/tendencias/gastronomia/chispa-chocolate-placer-enamorar-ecuatorianos.html>

El Comercio. (2023, 25 de abril). *La sal prieta manaba: un sabor ancestral de la costa ecuatoriana*. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/sabores/salprieta-manaba-cocina-ecuador-tradicon.html>

El Comercio. (2023, julio 3). *El encebollado, un plato tradicional que une a todo el Ecuador*. <https://www.metroecuador.com.ec/noticias/2023/07/03/el-encebollado-un-plato-tradicional-que-une-a-todo-el-ecuador/>

El Universo. (2016, 4 de abril). *La hoja de plátano, una tradición en la gastronomía del pueblo tsáchila*. El Universo. Recuperado de <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2016/04/04/nota/5503776/hoja-platano-tradicion-gastronomia-pueblo-tsachila/>

Farinella, V. (2018). *Técnicas de heladería: Fundamentos y aplicaciones en la gastronomía moderna*. Editorial Gastronómica.

- Fernández, J. (2018). *Técnicas avanzadas de repostería: Innovación y creatividad en la pastelería moderna*. Editorial Gastronómica.
- Fernández, J., & Ramírez, L. (2019). *Cocina tradicional ecuatoriana: historia y evolución*. Editorial Gastronómica.
- García, P. (2018). *Sabores del pasado: la influencia histórica en la gastronomía manabita*. Universidad de Guayaquil.
- Hormaza Muñoz, D. G., & Torres Rodríguez, R. M. (2020). El patrimonio cultural en los servicios turísticos de la provincia de Manabí, Ecuador. Recuperado de https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20493/PS_18_3%20_%282020%29_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jaramillo, M. (2020). *Culantro de monte: Origen y uso en la gastronomía ecuatoriana*. Revista Ecuatoriana de Botánica, 43(2), 135-145.
- La Hora. (2022, 21 de diciembre). *La producción de maracuyá se duplica y cierra un exitoso 2022*. Recuperado de [La producción https://www.lahora.com.ec/pais/produccion-maracuya-duplica-cierre-exitoso-2022/?utm_source=chatgpt.com](https://www.lahora.com.ec/pais/produccion-maracuya-duplica-cierre-exitoso-2022/?utm_source=chatgpt.com) de maracuyá se duplica y cierra un exitoso 2022 – Diario La Hora
- Laylita. (s.f.). *Salsa de maní*. Recuperado de <https://www.laylita.com/recetas/salsa-de-mani/>
- Loor Chávez, T. D., & Sabando Mendoza, E. R. (2019). LA GASTRONOMÍA y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO TURÍSTICO DE LA PROVINCIA DE MANABÍ. CASO ESPECÍFICO: SITIO “LA PLANCHADA” DEL CANTÓN 24 DE MAYO. En Research Gate. https://www.researchgate.net/publication/337285899_LA_GASTRONOMIA_Y_SU

INFLUENCIA EN EL DESARROLLO TURISTICO DE LA PROVINCIA DE
MANABI CASO ESPECIFICO SITIO LA PLANCHADA DEL CANTON 24
DE MAYO

- López, M., & Castillo, R. (2022). *Identidad y cocina: la transformación de la gastronomía regional en Ecuador*. Ediciones Andinas.
- Macías Mera, M. M., & Moreira Moreira, A. C. (2023). Evolución de la gastronomía manabita a partir de la conquista española y su incidencia en tiempos de globalización (Doctoral dissertation). Recuperado de <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/4463/1/ULEAM-HT-0140.pdf>
- Magdalena, M. M. M., & Celia, M. M. A. (2023). *Evolución de la gastronomía manabita a partir de la conquista española y su incidencia en tiempos de globalización*. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/4463>
- Manabi200recetas.com. (2025, 24 enero). *Manabí 200 recetas - manabi200recetas.com*. manabi200recetas.com - Manabí 200 Recetas, Es una Web Que Te Ofrece Conocer Desde Platos Tradicionales Hasta Innovaciones Culinarias, Aquí Encontrarás Opciones Para Todos los Gustos y Ocasiones. <https://manabi200recetas.com/>
- McGee, H. (2004). *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. Scribner.
- Mendoza, C. (2021). *El arte culinario de Manabí: un análisis de sus técnicas y tradiciones*. Universidad San Francisco de Quito.
- Merino, E. T. (2023). *Mikuna: Cocina tradicional ecuatoriana*. <https://doi.org/10.18272/usfqpress.66>
- Ordóñez Piedra, J. C. (2023, febrero). EL MANÍ (ARACHIS HYPOGAEA) Y SU INFLUENCIA EN LA COCINA TRADICIONAL DEL CANTÓN PORTOVIEJO,

PROVINCIA DE MANABÍ. Research Gate.

https://www.researchgate.net/profile/Juan-Ordenez-Piedra/publication/372956414_EL_MANI_ARACHIS_HYPOGAEA_Y_SU_INFLUENCIA_EN_LA_COCINA_TRADICIONAL_DEL_CANTON_PORTOVIEJO_PROVINCIA_DE_MANABI/links/64d0f329d394182ab3b1fbdf/EL-MANI-ARACHIS-HYPOGAEA-Y-SU-INFLUENCIA-EN-LA-COCINA-TRADICIONAL-DEL-CANTON-PORTOVIEJO-PROVINCIA-DE-MANABI.pdf

Ortiz, H. (2020). *Cocina mestiza: la evolución de la gastronomía ecuatoriana en los últimos siglos*. Instituto de Cultura y Alimentación.

Paredes, L. (2021). *La influencia de los ingredientes europeos en la cocina ecuatoriana*. Editorial Abya Yala.

Pita-Lino, A. E., & Morales-Ayón, I. A. (2024). Comida típica como referente de identidad cultural del cantón Jipijapa. *MQRInvestigar*, 8(1), 5406-5416.
<https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.1.2024.5406-5416>

Quétísimo. (2023, 15 de marzo). *Comida típica de Manabí*. Quétísimo. <https://xn--quiteisimo-x9a.com/comida-tipica-de-manabi>

Ramírez, F. (2018). *El maní y su papel en la cultura culinaria de Manabí*. Fundación Manabita, 6(1), 52-60.

Redacción Regional de Manabí, & Martínez, V. (2015, 6 marzo). La cocina ancestral fue expuesta en Portoviejo. *El Telégrafo*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/la-cocina-ancestral-fue-expuesta-en-portoviejo>

Rouzé, A. (2010). *Pâtisserie: Techniques et recettes de la cuisine française*. Éditions Gastronomiques.

Saboreando Mundos. (s.f.). *La influencia afroecuatoriana en la gastronomía del Ecuador*.

Recuperado de <https://saboreandomundos.rest/la-influencia-afroecuatoriana-en-la-gastronomia-del-ecuador/>

Sánchez Ramos, J. (2020). *Manabí, reseña histórica*. Revista de Manabí. Recuperado de

<https://revistademanabi.com/2020/06/24/manabi-resena-historica/>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2020). *Plátano: deliciosa fruta tropical*.

Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/platano-deliciosa-fruta-tropical>

Spanish Media. (2023, 8 de marzo). *Beneficios y usos de la panela en la cocina*. Spanish

Media. <https://spanishmedia.es/beneficios-y-usos-de-la-panela-en-la-cocina>

Somos Manabí. (s.f.). *La gastronomía y la transformación de*

Manabí. <https://somosmanabi.com/index.php/nuestro-blog/item/la-gastronomia-y-la-transformacion-de-manabi>

Zambrano Macías, V. (2017, 26 de agosto). *La tonga, una delicia del campo manabita que*

gana espacio en las mesas de la urbe. El Telégrafo. Recuperado de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/507/1/la-tonga-una-delicia-del-campo-manabita-que-gana-espacio-en-las-mesas-de-la-urbe>

ANEXO A: JUECES DE DEGUSTACIÓN

Emilio Dalmau
Isable Endara
Juan Carlos Valdivieso
Luis Santamaría
Mario Jiménez
Paola Torres
Sebastián Navas
Valentina Álvarez

ANEXO B: FOTOGRAFÍAS DEL MENÚ

ANEXO C: RECETAS ESTÁNDAR

Ceviche Jipijapa - Mestiza

Realizado por: Melina Pozo y Camila Duran

Tipo: Entrada Fría

Porciones: 5 pax

Ingredientes:

Cebolla paiteña

35gr cebolla paiteña

Tuille de tomate

10gr pasta de tomate

4gr harina

3gr mantequilla

100gr huevo

1gr azúcar

Base Jipijapa

125gr pasta de mani

172gr dorado filete

3gr sal

3gr pimienta

81gr cebolla paiteña

125gr aguacate

6gr cilantro

31gr sal prieta

3gr chillangua

122gr limón sutil

Pescado encurtido

6gr sal

53gr robalo filete

19gr ajinomoto

8gr limón sutil

Palitos de verde

100gr aceite vegetal

80gr verde barraganete

Ají rojo

28gr ají rojo nacional

Preparación:

Cebolla paiteña

- Se retiran los extremos de la cebolla, se parte por la mitad de forma longitudinal y se pela.
- Con la parte plana apoyada en la tabla, se realizan cortes delgados y uniformes siguiendo la dirección de la fibra, manteniendo un grosor de 1 a 2 mm.
- Para resaltar su textura y presentación, se pueden sumergir en agua con hielo y luego secarlas antes de emplatar, asegurando un acabado delicado y elegante.

Tuille de tomate

- Se bate el huevo con el azúcar hasta que se disuelva por completo, luego se incorpora la pasta de tomate y se mezcla hasta integrar.
- A continuación, se tamiza la harina y se añade poco a poco, seguido de la mantequilla derretida, removiendo hasta obtener una masa homogénea.
- La mezcla se deja reposar en refrigeración durante 15 minutos antes de extenderla en una capa delgada sobre una bandeja con tapete de silicona. Luego, se hornea a 160°C durante 8-10 minutos, hasta que los bordes adquieran un tono dorado. Finalmente, al retirar del horno, mientras aún está caliente, se moldea sobre un rodillo

Aguacate tatemado

70gr aguacate

Aceite verde

19gr aceite vegetal

20gr chillangua

o cualquier superficie curva para darle la forma deseada.

Base Ji[ijapa

- Se corta el dorado en filetes y se marina con jugo de limón sutil, sal y pimienta. Mientras reposa, se mezcla la pasta de maní con un poco de agua o jugo de limón hasta obtener una textura suave.
- La cebolla se corta en juliana fina y se lava para reducir su intensidad. Luego, se incorpora al pescado junto con la chillangua y el cilantro finamente picados.
- Se añade la pasta de maní y se mezcla hasta integrar los sabores. Para finalizar, se agregan cubos de aguacate y se espolvorea sal prieta, realzando el sabor y la textura del ceviche antes de servir.

Pescado encurtido

- Se corta el filete en tiras finas y uniformes. Luego, se sazona con sal y una pequeña cantidad de ajinomoto para realzar el sabor. A continuación, se exprime jugo de limón sutil sobre el pescado, asegurándose de que quede completamente cubierto.
- La mezcla se deja reposar en refrigeración durante al menos 15 minutos, permitiendo que el ácido del limón cocine ligeramente el pescado y resalte su frescura.
- Finalmente, antes de servir, se escurre el exceso de líquido y se ajusta la sazón si es necesario.

Palitos de verde

- Para preparar los palitos de verde, se pela el verde barraganete y se corta en tiras largas y delgadas.

- En una sartén, se calienta suficiente aceite vegetal a fuego medio-alto.
- Cuando el aceite esté caliente, se agregan las tiras de verde y se fríen hasta que estén doradas y crujientes, lo cual toma unos minutos. Se retiran del aceite y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Ají rojo

- Se debe lavar bien el ají y retirarle el tallo. Luego, con un cuchillo afilado, se corta el ají a lo largo, abriéndolo en dos mitades, y se retiran las semillas y las venas internas si se desea un sabor menos picante.
- Después, se coloca cada mitad con la cara interna hacia abajo y se corta en rodajas finas, a lo largo del ají. Las rodajas pueden ser más gruesas o delgadas dependiendo de la preferencia, pero se recomienda que sean finas para que liberen su sabor de manera más uniforme en el ceviche.

Aguacate tatemado

- Primero se pela el aguacate y se corta en mitades, retirando el hueso. Luego, cada mitad se corta en rodajas de aproximadamente medio centímetro de grosor. Para tatemarlas, se calienta una sartén a fuego medio-alto y se agrega un poco de aceite o se puede usar una plancha de hierro.
- Cuando esté bien caliente, se colocan las rodajas de aguacate y se dejan dorar por un par de minutos de cada lado, hasta que obtengan una ligera capa tostada y un color dorado.
- Al retirarlas de la sartén, se pueden sazonar al gusto con sal, pimienta o algún condimento adicional.

Aceite verde

- Se lavan bien las hojas de chillangua y se secan cuidadosamente. Luego, se trituran las hojas en un mortero o procesador de alimentos hasta obtener una pasta o una mezcla bien machacada.
- En una sartén pequeña, se calienta aceite a fuego bajo y, una vez caliente, se agrega la chillangua triturada, dejando que se infusione durante unos 10-15 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme.
- Después de este tiempo, se retira del fuego, se deja enfriar y se cuela para separar las hojas del aceite. El aceite verde de chillangua se guarda en un frasco cerrado, listo para usarse en ensaladas, aderezos o para dar un toque especial a diversos platillos.

Trilogía de bolones - Virreinal

Realizado por: Melina Pozo y Camila Duran

Tipo: Entrada Caliente

Porciones: 5 pax

Ingredientes:

Bolón de verde

164gr verde barraganete
15 gr panceta de cerdo
2gr sal
1gr pimienta

Bolón de maduro

145gr maduro
20gr sal prieta
20gr queso fresco

Bolón de yuca

166gr yuca
125gr queso fresco

Zanahoria

156gr zanahoria

Mayonesa de cilantro

64gr mayonesa
C30gr cilantro

Gel de ají

33gr ají rojo
4gr ajo
9gr cebolla paiteña
1gr agar agar
9gr cebolla perla
23gr agua

Salsa de queso

38gr queso fresco
38gr leche

Preparación:

Bolón de verde

- Se pelan y cortan los verdes barraganetes en trozos pequeños, luego se cocinan en agua con un poco de sal hasta que estén tiernos.
- Mientras tanto, se corta la panceta de cerdo en pequeños trozos y se fríe en una sartén hasta que esté bien dorada y crujiente. Una vez cocidos los verdes, se escurren y se machacan hasta obtener un puré.
- Luego, se mezcla el puré de verde con la panceta frita, añadiendo sal y pimienta al gusto. La mezcla se forma en bolones, que se fríen ligeramente en aceite caliente hasta dorarse por fuera.

Bolón de maduro

- Se pelan y cortan los maduros en rodajas, luego se cocinan en agua con una pizca de sal hasta que estén blandos.
- Una vez cocidos, se escurren y se machacan hasta obtener un puré. A este puré se le agrega sal prieta al gusto y trozos de queso fresco, mezclando bien todos los ingredientes.
- La mezcla se forma en bolones, que luego se fríen en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes por fuera.

Bolón de yuca

- Para preparar el bolón de yuca cruda, se pela la yuca y se ralla finamente. Luego, se mezcla con queso fresco desmenuzado y se sazona con sal al gusto. La mezcla se amasa bien hasta obtener una consistencia homogénea.
- Después, se forman bolones con las manos y se fríen en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes por fuera.

Zanahoria

- Se pela la zanahoria y se pasa por una máquina para cortar en hilos finos. Una vez obtenidos los hilos, se pueden usar tal cual, manteniendo su textura crujiente y fresca.

Mayonesa de cilantro

- Se mezcla mayonesa con cilantro fresco picado finamente. Se agrega cilantro al gusto, dependiendo de qué tan fuerte se desee el sabor, y se mezcla bien hasta que el cilantro se integre completamente con la mayonesa.

Gel de ají

- Se colocan en una licuadora los ajíes rojos, el ajo, la cebolla paiteña y la cebolla perla, y se licúan con un poco de agua hasta obtener una mezcla homogénea. En una sartén, se calienta la mezcla a fuego medio, y cuando esté caliente, se agrega el agar agar disuelto en un poco de agua para activar su poder gelificante. Se revuelven bien los ingredientes y se deja cocinar por unos minutos hasta que la mezcla espese. Una vez espeso, se retira del fuego y se deja enfriar para que tome la consistencia de gel.

Salsa de queso

- Para preparar una salsa de queso, se coloca el queso fresco en una

licuadora o procesador de alimentos junto con un poco de leche. Se licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Si es necesario, se agrega más leche para ajustar la consistencia.

Tonga – Modernista

Realizado por: Melina Pozo y Camila Duran

Tipo: Plato fuerte

Porciones: 5 pax

Ingredientes:

Salsa seco de costilla

254gr cebolla Paiteña
44gr tomate fresco
25gr chillangua
7gr achiote
46gr pimiento rojo
46gr pimiento verde
46gr pimiento amarillo
25gr cilantro
136gr cerveza
10gr comino
10gr aal
10gr pimienta negra
10gr pimenton español
10gr sal de ajo

Espuma de maqueño

23gr maqueño
4gr crema de leche
1gr anís estrellado
2 gr clavo de olor
10gr leche
1gr xantana
1 carga

Arroz

357gr arroz
41gr cebolla blanca
18gr achiote
4gr aceite

Salsa de maní

15gr cebolla perla
50gr pasta de maní
15gr pimiento rojo
15gr pimiento verde

Preparación:

Salsa seco de costilla

- Primero, se prepara un sofrito con la cebolla paiteña, los pimientos rojo, verde y amarillo, y el tomate fresco picados finamente.
- Se calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio y se sofríen las verduras hasta que estén tiernas. Luego, se agregan las costillas y se sofríen junto con las verduras, permitiendo que se doren un poco.
- Se añade la chillangua, el achiote, el cilantro, y se sazona con comino, sal, pimienta negra, pimentón español y sal de ajo. Se mezcla bien y se cocina por unos minutos.
- Después, se agrega la cerveza y agua, se deja reducir a fuego bajo, permitiendo que los jugos de las costillas se integren con la salsa hasta que tome una consistencia espesa. Se sirve caliente.

Espuma de maduro

- Primero se asa el maqueño hasta que esté bien dorado y se liberen sus sabores. Luego, se coloca el maqueño asado, la crema de leche, la leche, el anís estrellado y el clavo de olor en una licuadora o procesador de alimentos. Se mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén integrados. Después, se agrega la xantana y se procesa nuevamente para obtener una mezcla suave y espesa.

15gt pimienta amarillo
25gr agua

Ají manaba

8gr cebolla paiteña
4gr ají cola de ratón
4gr agua
45gr vinagre de platano
8gr rabano
8gr zanahoria

Costilla de cerdo

1400 gr costilla spare ribs
100 aceite vegetal
120gr pimienta verde
120gr pimienta rojo
120gr pimienta amarillo
100gr aceite de achiote
50gr sal
50gr pimienta
50gr pimenton español
Sal de ajo
100gr cebolla en polvo
100gr papikra
120gr cebolla perla

5 und hoja de verde

- Se vierte la mezcla en un sifón de cocina con cargas, siguiendo las instrucciones del sifón para cargarlo adecuadamente. Una vez cargado, se agita bien y se deja reposar para que la espuma se forme. Finalmente, se sirve la espuma de maqueño de forma ligera y aireada sobre el plato.

Arroz

- Para preparar el arroz, se calienta un poco de aceite en una sartén y se sofríe la cebolla blanca picada finamente hasta que esté transparente. Luego, se agrega el achiote, removiendo bien para que su color se libere en el aceite.
- Después, se añade el arroz y se mezcla bien con los ingredientes para que se impregne de sabor. Se agrega el doble de agua o caldo (dependiendo de la cantidad de arroz) y se sazona con sal al gusto.
- Se deja cocinar a fuego medio hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido por completo. Se sirve caliente.

Salsa de maní

- Para preparar la salsa de maní, se pica finamente la cebolla perla y los pimientos rojo, verde y amarillo. Se calienta un poco de aceite en una sartén y se sofríen primero la cebolla y los pimientos hasta que estén tiernos.
- Luego, se agrega la pasta de maní y se mezcla bien con los vegetales, dejando que se integren los sabores. Se añade agua poco a poco para obtener la consistencia deseada, y se sazona al gusto con sal. Se cocina a fuego bajo durante unos minutos, removiendo constantemente hasta que la salsa esté suave y bien integrada. Se sirve caliente.

Ají manaba

- Se pica finamente la cebolla paiteña, el rábano y la zanahoria. Luego, en una licuadora o procesador de alimentos, se colocan la cebolla, el rábano, la zanahoria y los ajíes cola de ratón, y se licúan con un poco de agua y vinagre de plátano hasta obtener una mezcla homogénea. Se ajusta la cantidad de agua y vinagre de plátano según el gusto y la consistencia deseada.

Costilla de cerdo

- Para preparar las costillas de cerdo, primero se sazona la carne con sal, pimienta, pimentón español, sal de ajo, cebolla en polvo y paprika.
- Luego, en una sartén con aceite vegetal y aceite de achiote, se sofríen los pimientos verde, rojo, amarillo y la cebolla perla picados hasta que estén tiernos y fragantes.
- Después, se sella la costilla en la sartén con los sofritos hasta que esté dorada por todos lados. A continuación, se coloca la costilla en la olla del seco y se deja cocinar por varias horas hasta que esté bien tierna.
- Una vez cocida, se saca la costilla con un poco de los jugos del seco, se coloca en bolsas al vacío y se somete a una cocción sous vide a 65°C durante 20 horas. Pasado este tiempo, se retiran las costillas, se quitan los huesos de cada una y se porciona para servir.

Sorbete – 2016

Realizado por: Melina Pozo y Camila Duran

Tipo: Pre postre

Porciones: 5 pax

Ingredientes:

Sorbete de limón

55gr pulpa de limón

137gr agua

35gr azúcar

15gr glucosa atomizada

1gr estabilizante de sorbete

Gel de hierbaluisa

14gr hierbaluisa

35gr agua

1gr agar agar

20gr panela rallada

Preparación:

Sorbete de limón

- Se mezcla la pulpa de limón con agua y azúcar en una licuadora o batidora hasta que se disuelva bien el azúcar.
- Luego, se agrega la glucosa atomizada y el estabilizante de sorbete.
- Se mezcla todo hasta que quede bien integrado y se pasa a la máquina de sorbetes o congelador, removiendo cada cierto tiempo para evitar la formación de cristales de hielo. Se congela hasta alcanzar la textura suave y cremosa del sorbete, listo para servir.

Gel de limón

- Se coloca el agua y las hojas de hierbaluisa en una olla y se calienta a fuego medio, dejando que hierva durante unos minutos para infundir el sabor. Luego, se cuela la mezcla para retirar las hojas. Se agrega el agar agar disuelto en un poco de agua fría y se lleva nuevamente a fuego medio. Se deja hervir por un par de minutos, luego se retira del fuego y se vierte en un recipiente para que tome la forma deseada. Se deja enfriar hasta que se solidifique y forme un gel firme.

Panela rayada

- Espolvorear la panela rallada encima del sorbete

Postre – Herencia

Realizado por: Melina Pozo y Camila Duran

Tipo: Postre

Porciones: 5 pax

Ingredientes:

Mousse de dulce de leche

60gr crema de leche
10gr dulce de leche
30gr queso crema
1 gr gelatina

Núcleo de maracuyá

53gr pulpa de maracuyá
11gr azúcar
11gr agua

Gel de maracuyá

53gr pulpa de maracuyá
11 gr agua
11 gr azúcar
1gr agar agar

Tuille de cacao

5gr cacao
17gr mantequilla
1gr sal
10gr huevo
17gr azúcar impalpable
13gr harina

Crumble de sal prieta

13gr harina de almendra
13gr harina
13gr mantequilla
8gr azúcar
5gr sal prieta

Bizcocho sifón

9gr leche evaporada
16gr huevo
14gr azúcar

Preparación:

Mousse de dulce de leche

- Se disuelve la gelatina en un poco de agua caliente según las instrucciones del paquete. Luego, se mezcla la crema de leche, el dulce de leche y el queso crema en un tazón grande y se bate hasta que la mezcla esté suave y homogénea.
- Una vez que la gelatina esté disuelta y ligeramente enfriada, se agrega a la mezcla de crema, dulce de leche y queso crema, batiendo bien para integrarla. Se vierte la mezcla en moldes individuales o en un recipiente grande y se deja enfriar en el refrigerador durante varias horas, o hasta que el mousse haya tomado una consistencia firme. Se sirve frío.

Núcleo de maracuyá

- Para preparar el núcleo de maracuyá, se coloca la pulpa de maracuyá en una cacerola con el azúcar y el agua.
- Se calienta a fuego medio, removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva completamente.
- Luego, se deja hervir a fuego bajo por unos minutos hasta que la mezcla se reduzca ligeramente y adquiera una consistencia más espesa, pero sin llegar a ser un jarabe. Se retira del fuego y se deja enfriar en moldes de semi esfera.

14gr harina
1gr sal
1 und carga de sifon

Sopa de cacao

125gr leche
50gr chocolate 75%
13gr cacao

Dulce de leche

100gr leche
25gr panela
25gr azúcar

Gel de maracuyá

- Se coloca la pulpa de maracuyá, el agua y el azúcar en una cacerola y se calienta a fuego medio, removiendo hasta que el azúcar se disuelva completamente. Una vez disuelto, se agrega el agar agar disuelto previamente en un poco de agua fría y se mezcla bien.
- Se deja hervir por 2-3 minutos, removiendo constantemente para activar el agar agar. Luego, se retira del fuego y se vierte la mezcla en un recipiente para que se enfríe y se solidifique.
- Una vez enfriado, se corta en cubos o se utiliza como gel en otros platos.

Tuille de cacao

- Para preparar el tuille, se derrite la mantequilla y se mezcla con el cacao en polvo, la sal, el azúcar impalpable y la harina en un tazón grande. Luego, se agrega el huevo y se mezcla bien hasta obtener una masa suave y homogénea. Se deja reposar la masa en el refrigerador durante unos 30 minutos para que se enfríe y tome consistencia.
- Después, sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, se extiende la masa en una capa fina, formando formas al gusto. Se hornea a 180°C por unos 5-7 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
- Se retira del horno, se deja enfriar y se coloca encima de los postres o platos como decoración.

Crumble de sal prieta

- Se mezcla la harina de almendra, la harina común, el azúcar y la sal prieta en un tazón grande. Se agrega la mantequilla fría en trozos pequeños y se mezcla con las manos o con un tenedor hasta obtener una textura arenosa y con migas pequeñas. La mezcla debe tener una

consistencia desmenuzada, pero no completamente integrada.

- Luego, se coloca la mezcla sobre una bandeja para hornear y se hornea a 180°C durante 10-12 minutos, o hasta que el crumble esté dorado y crujiente. Se retira del horno y se deja enfriar antes de usarlo.

Bizcocho sifón

- Para preparar el bizcocho sifón, se baten los huevos con el azúcar en un tazón grande hasta obtener una mezcla espumosa. Luego, se agrega la leche evaporada y se mezcla bien.
- A continuación, se incorpora la harina y la sal, tamizándolas para evitar grumos, y se mezcla hasta obtener una masa suave. Se vierte la mezcla en un sifón, se agrega la carga de sifón según las instrucciones del fabricante y se agita bien. Luego, se distribuye la mezcla en vasos aptos para microondas, llenándolos no más de la mitad.
- Se coloca en el microondas y se cocina a máxima potencia durante 45 segundos o hasta que el bizcocho haya subido y esté esponjoso. Se retira y se deja enfriar antes de servir.

Sopa de cacao

- Se calienta la leche en una cacerola a fuego medio, sin llegar a hervir. Mientras tanto, se derrite el chocolate de 75% de cacao en trozos pequeños.
- Cuando la leche esté caliente, se agrega el chocolate derretido y el cacao en polvo, y se mezcla bien hasta que todo se disuelva por completo, formando una mezcla suave y homogénea.
- Se deja calentar por unos minutos más a fuego bajo, removiendo constantemente para que no se

queme. Una vez lista, se sirve caliente como sopa de cacao.

Dulce de leche

- Para preparar el dulce de leche, se coloca la leche, la panela y el azúcar en una cacerola grande. Se calienta a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se pegue, hasta que la mezcla comience a espesar y adquiera un color dorado. Se sigue cocinando a fuego bajo, removiendo con frecuencia, hasta que el dulce tenga una consistencia espesa y pegajosa. Una vez alcanzada la textura deseada, se retira del fuego y se deja enfriar antes de servir o usar en otros platos.