



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Cuina internacional

A la cuina equatoriana l'arròs és un ingredient imprescindible

En aquesta ocasió, per a la tertúlia gastronòmica d'avui contam amb la col·laboració de Paola Suquillo i Kevin Vinocunga, alumnes de segon del grau mitjà de cuina. Per tal de mantenir l'ambient de la xerrada mantindrè l'idioma original de l'entrevista.

- Buenos días a los dos, si os parece bien empezamos la entrevista con vuestra presentación:

- Kevin: Mi nombre es Kevin, tengo 18 años. Mis padres son ecuatorianos, pero yo nací en España. Este es mi segundo año estudiando cocina y gastronomía. Me gusta cocinar, aunque aún no he trabajado nunca en cocina. Sí que lo he hecho en otras cosas. Me gusta disfrutar de las cosas de la vida.

- Paola: También soy de Ecuador, y como Kevin también nací aquí. Tengo 19 años y mis padres llegaron a España hace 25 años. Vivo en Palma pero vengo a estudiar a Sóller. Estoy muy contenta porque dentro de poco empezaré mis prácticas en el extranjero, en Italia.

- ¿Como es la cocina en vuestra casa?

- Kevin: A mi madre le gusta mucho cocinar cosas de nuestro país. Sobre todo arroz, nunca falta arroz en casa. También hacemos patatas, estofados

y caldos.

- ¿Que productos tradicionales soléis utilizar en casa?

- Paola: El achiote. Normalmente lo usamos para dar sabor y color a las tortillas y a las salsas. Es fácil encontrar productos regionales, en Palma hay muchas tiendas que traen productos de importación. Aunque también usamos muchos productos de Mallorca.

- ¿Que platos hacéis en casa?

- Paola: a mi madre le gusta mucho la carne, sobretodo el churrasco, arroz, carne frita y la tortillas. En cambio a mi padre le gustan más los platos de caldo.

- Kevin: En casa casi siempre cocina mi madre, pero depende del trabajo de cada uno nos vamos turnando entre todos. Cocinamos muchas legumbres como alubias y garbanzos, casi siempre acompañando a platos de carne frita.

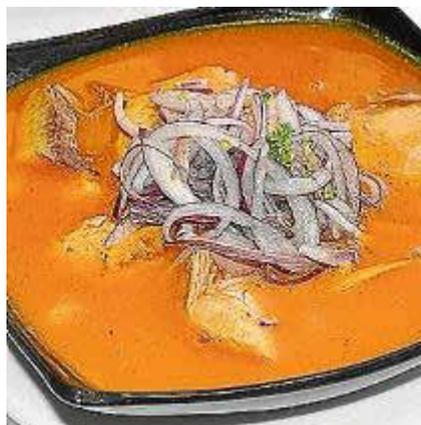
- Si tenemos que elegir un plato representativo de cocina ecuatoriana, ¿cual nos recomendáis?

- Los dos, a la vez: El encebollado (risas)

- ¿Y en qué consiste?

- Paola: Tiene bonito, yuca, fumet de pescado y algunas verduras. El encebollado de pescado es una sopa típica ecuatoriana, de la región costeña. Se sirve con una buena porción de curtido de cebolla y tomate encima de la sopa. En algunos lugares también lo sirven con guarniciones como chifles, canguil (palomitas de maíz), maíz tostado, y ají o salsa picante al gusto.

- Kevin: Mi madre lo arranca poniendo el bonito racionado en una olla con agua, luego pone el tomate, pimiento verde, apio, puerro y cebolla. Todo se deja cocer un buen rato para que se



cueza bien la carne del pescado y luego se pueda desmenuzar. Las verduras cocidas se trituran con un poco de caldo, se tamiza. Mi madre luego cuece la yuca y la machaca un poco. Se sirve en un plato la yuca, el pescado desmigado, cebolla en juliana y la salsa de las verduras. Se suele servir con arroz y patacones (plátano macho frito o a la plancha). Se espolvorea de perejil. Para servir se le suele echar limón.

- ¿y de dulces?

- Paola: Humitas, que son de maíz. Se hace una pasta de maíz tierno, se cuece dentro de hojas de maíz al vapor. Las hay dulces o saladas, con queso dentro.

- ¿En casa cocináis cocina Mallorquina?

- Kevin: Sí, a mi familia les encanta el frit. A veces también hacemos arroz brut.

- ¿Cuando acabéis vuestra formación que queréis hacer?

- Kevin: creo que yo iré a trabajar. De hecho tengo un restaurante que conozco y me gustaría estar un par de temporadas con ellos para coger experiencia.

- Paola: Yo quiero ver cómo me va en Italia, al regresar acabaré las prácticas y ojalá pueda acabar el verano en la misma empresa de las prácticas. Después, para el curso que viene, igual me planteo seguir estudiando

- Ya para acabar, explicadme alguna cosa más personal de vosotros para conoceros un poco más.

- Kevin: me gusta mucho la música, escucho de todo; aunque sobre todo rap español y rap mexicano. Me gustan muchos los libros de miedo. Yo soy un poco complicado, casi que me defino como una persona sin rumbo. Me gusta probar cosas nuevas y la vez no compliarme mucho

- Paola: A mí me gusta mucho la música de bachata, ballenato y reggeton. Yo soy más de libros de intriga o misterio. De la gente lo que más valoro es el respeto hacia los demás. No soporto las injusticias. No me gusta juzgar un libro por la portada. La gente dice que soy tímida, pero cuando la gente ya me conoce ya no me definen así. Igual me cuesta un poco romper el hielo, pero para nada soy introspectiva, todo lo contrario.

- Muchas gracias a los dos.

CUINA DE TEMPORADA:

Encebollado ecuatoriano

INGREDIENTS

- 2 rodanxes grosses de tonyina fresca
- 1 iuca fresca
- 2 cullerades d'oli
- 2 tomàtiques picades i ½ ceba picada
- 1 culleradeta d'ají (si la volem picant o si no, no) en pols es pot fer servir pebre vermell molt dolç o coent.
- 2 cullerades de comí molt i 5 branquetes de coriandre
- 8 tasses d'aigua (o brou de peix)
- Sal al gust
- Per a servir: Envinagrats de ceba, ceba juliana crua, crispetes, xifles o patacones

ELABORACIÓ:

● Farem un sofregit amb sa ceba i sa tomàtiga, el comí, all i posat bé de sal. En esser la ceba tendrà hi afegirem el brou o l'aigua amb les branquetes de coriandre.

● Afegiu la tonyina quan l'aigua comenci a bullir, cuinarem fins que la tonyina estigui llesta, aproximadament uns 15 minuts. Retiram el peix. El peix s'ha de desmigar a lames.

● Traieu les iuques i tallau-les en trossos petits.

● Tornau a posar les iuques picades i les llesques de tonyina al brou, rectifiqueu la sal i ho farem coure els darrers 5 minuts abans de servir la sopa que hem de servir ben calenta.

● Per servir la sopa de peix es posa una bona porció de guarnició de ceba a sobre de cada plat de sopa.



ESCOLA DE CUINA:

- Es pot preparar l'encebollado amb variacions de la ceba amb gambetes i altres mariscs.
- Es poden afegir varietat d'herbes diferents per preparar el brou, però el coriandre és el principal.
- Tradicionalment aquesta sopa es sol servir també per a rebaixar les ressaques després d'una bona festa.
- Si usam mariscs aquests es cuinen per menys temps perquè quedin suaus. Podem utilitzar les closques de les gambetes per donar gust al brou.
- El peix que es fa servir tradicionalment és l'albacora. No obstant això la tonyina també és molt usada.
- La millor manera de cuinar el peix és amb el seu llom sencer, però també es pot fer servir filets o la ventresca.
- Si usam ají la sopa quedarà ben picant. Es pot eliminar, però perdrem part del seu sabor tradicional.