

de
Tripas con **SAZON**



Créditos

Nombre: “De tripas con sazón”

Coordinador del proyecto: Homero Arboleda Unda

Producción e investigación: Karol Crespo

Ilustración: Bryan Castillo

Diagramación: Alejandro Villavicencio

Agradecimientos a:

Dirección de Mercados Ferias y Plataformas del Municipio de Quito

Comerciantes del Mercado Central de Quito

Chef Henry Proaño

Agradecimiento a nuestras caseras:

Patricia Gordón

Ximena Villacís

Mélida Silva

Angelita Maila

Clara Galarza

Juanita Gumba

Elsa Chango

María Sangucho

Mayra Palacios

Norma Illapa

Anita Fernández



Secretaría General
Iberoamericana

Secretaria-Geral
Ibero-Americana



Prólogo



Susana Galarza, comerciante del Mercado Central de Quito, ha dedicado más de la mitad de su vida a un oficio tan ancestral como esencial: el manejo y la venta de vísceras. Lo que comúnmente conocemos como tripas, ha sido y sigue siendo el sustento de su familia. En cada uno de sus días, entre corazones, panzas y otros órganos de animales de consumo, Susana ha preservado y transmitido, con orgullo y dedicación, el conocimiento invaluable de un oficio que se resiste al olvido. En su memoria y en su corazón, no solo guarda el rostro de sus compañeras y clientes, sino también el legado de una tradición gastronómica que mantiene viva la identidad de nuestra cultura.

En tiempos prehispánicos, la alimentación en nuestra región estaba marcada por el consumo de cuyes, camélidos andinos, aves estacionarias, peces, mariscos y animales de caza. Si bien no se cuentan con registros claros sobre el aprovechamiento de vísceras en ese entonces, la llegada de los conquistadores y la introducción de animales como vacunos, borregos, cerdos y aves transformaron la cocina y el consumo de vísceras, incorporándolas a las mesas de los hogares y mercados de la época.

Hablar de vísceras en la cocina es hablar de tradición, de memoria y mestizaje. Es poner en valor un patrimonio culinario que es parte esencial de nuestra herencia e identidad, transmitido principalmente en el seno familiar. La alimentación, más allá de ser una práctica fundamental para la supervivencia, marca y estratifica los hábitos de consumo, desde las grandes cocinas republicanas de siglos pasados hasta el menú de una aplicación de comida a domicilio en la actualidad.

Los mercados, como el Mercado Central de Quito, son espacios que se resisten a la uniformidad de la modernidad. A lo largo de la historia, estos lugares, que nacieron en las principales plazas de la ciudad, han sido desplazados a la periferia del Centro Histórico, hacia barrios como San Roque, San Blas y La 24 de Mayo. Sin embargo, son las mujeres quienes, con su trabajo y sabiduría, mantienen vivos estos espacios, compartiendo con los compradores su conocimiento sobre la preparación de vísceras y otros ingredientes autóctonos. En el Mercado Central, podemos encontrar hasta tres generaciones de comerciantes dedicadas a este oficio.

A pesar de esta permanencia, el legado de estos saberes se enfrenta a un futuro incierto. Las nuevas generaciones, al alejamiento de estos oficios por la búsqueda de nuevas oportunidades profesionales, y el desconocimiento sobre el valor nutricional de las vísceras, ponen en peligro este patrimonio culinario. Sin embargo, a pesar de las dificultades, las mujeres de nuestros mercados siguen resistiendo, compartiendo con los comensales sus platos y recetas, transmitiendo, con cada preparación, el verdadero sabor de nuestra historia.

Es en este contexto que nace este libro, un tributo a la tradición, a la herencia cultural y, sobre todo, a la resistencia de quienes mantienen viva nuestra cocina. De tripas con sazón es mucho más que un recetario; es un testimonio de una cultura que, aunque enfrenta desafíos, sigue latiendo fuerte en los mercados de Quito. Con cada página, Susana y otras mujeres como ella nos invitan a seguir degustando su legado, a valorar los sabores que nos han sido transmitidos y a recordar que, en la cocina, como en la vida, las raíces son lo que nos alimentan.

Clasificación de vísceras

Vísceras rojas y blancas

Cuando hablamos de vísceras se dividen principalmente en rojas y blancas. La principal diferencia entre ellas es el tipo de músculo que contienen y cómo funcionan dentro del cuerpo. Cada tipo tiene una función diferente y un color que lo distingue, lo que influye en su sabor y textura al cocinarlas.

Vísceras rojas

Las vísceras rojas son ricas en sangre y oxígeno, lo que les da ese color rojo característico. Tienen más mioglobina, una proteína que ayuda a transportar oxígeno a los músculos. Esto las hace ideales para funciones que requieren más energía y actividad constante.

Estas vísceras tienen un sabor más intenso y una textura más firme, ya que están acostumbradas a trabajar de manera permanente. En la cocina, suelen ser más sabrosas y se usan en una gran variedad de platos tradicionales.

Ejemplos de vísceras rojas

Corazón: Su sabor es fuerte y tiene una textura carnosa. Es muy utilizado en secos, estofados y asados.

Hígado: Tiene un sabor fuerte, y es una víscera muy valorada por su alto contenido de hierro y nutrientes. Se usa mucho en patés, sopas o al sartén.

Pulmones: Aunque no son tan comunes en la mayoría de las recetas, los pulmones tienen una textura esponjosa y ligera. En algunas culturas se usan para hacer sopas o estofados.

Bazo: Tiene un sabor suave y es utilizado en algunas recetas tradicionales como secos o estofados.

Riñones: Tienen un sabor fuerte pero con una textura firme. Se utilizan en platos como guisos o a la parrilla.

Lengua: Tejido muscular firme, con excelente sabor y versatilidad de usos. Se puede consumir en sopas, al horno, estofados e incluso a la parrilla.

Vísceras blancas

Las vísceras blancas son más claras, porque tienen menos mioglobina (la proteína que les da color rojo). Estas vísceras no necesitan tanto oxígeno para funcionar, lo que las hace perfectas para tareas más ligeras y rápidas. Se ubican en los sistemas digestivo y nervioso del animal.

En la cocina, las vísceras blancas tienden a tener un sabor más suave y una textura más blanda en comparación con las rojas. Son ideales para preparaciones más delicadas.

Ejemplos de vísceras blancas

Estómago: El estómago es más conocido en la cocina como mondongo o panza. Tiene una textura gomosa y es muy popular en sopas, secos y estofados.

Intestinos: Los intestinos se usan en platos como sopas, asados, fritos o en preparaciones más elaboradas como chorizos o morcillas, ya que tienen una textura que se adapta bien a ser rellena y embutida.

Sesos: De un sabor suave y versátil, ideal para tortillas o preparaciones a la plancha o a la parrilla.

Testículos o criadillas: Tienen una textura tierna y un sabor suave que recuerda a la carne. Se suelen consumir fritas, salteadas e incluso en una preparación similar al ceviche.

¿Cómo influye esta diferencia en la cocina?

Las vísceras rojas son más sabrosas y con sabores intensos, por lo que, al cocinarlas, suelen aportar un toque fuerte y característico a los platillos. A menudo, las cocinas que utilizan vísceras rojas las preparan de manera que resalten su sabor profundo, como asados, estofados o preparaciones de larga cocción (locros, sopas).

Por otro lado, las vísceras blancas suelen tener una textura más suave y delicada, por lo que son ideales para preparaciones donde se necesita un sabor más sutil o una consistencia más blanda. Además, las vísceras blancas, al tener menos sabor fuerte, a menudo se combinan con hierbas y especias para darles un toque extra de sabor.



Como seleccionar Las vísceras para cocinarLas

Las caseras de nuestros mercados son las auténticas expertas que te ayudarán a llevar tus recetas al siguiente nivel. Desde la selección perfecta de las vísceras hasta esos pequeños secretos que le dan ese toque tradicional y delicioso a tus preparaciones, ellas siempre tienen el consejo ideal.



Y para asegurarte de que cada plato sea un éxito, aquí tienes algunas recomendaciones esenciales:

Compra en Lugares de confianza

- Adquiere las vísceras en mercados o carnicerías de confianza que garanticen la frescura y calidad del producto.
- Verifica que el establecimiento mantenga buenas prácticas de higiene.

Revisa La frescura

- Asegúrate de que las vísceras tengan un color brillante, sin manchas oscuras ni secas.
- La textura debe ser firme pero no dura ni gelatinosa. Si hay mal olor, no las compres.

Pregunta por el origen

- Pregunta sobre el origen del animal. Opta por vísceras de animales sacrificados en camales autorizados.

Considera Las diferentes vísceras

- Elige las vísceras según el tipo de receta que desees preparar. Algunas opciones comunes incluyen hígado, riñones, tripas y corazón, cada una con un sabor y textura únicos.
- Si es tu primera vez, infórmate sobre cómo se preparan.

Conservación

- Si no las usas inmediatamente, guarda las vísceras en el refrigerador o congélalas para prolongar su tiempo de vida.



Limpieza de las vísceras: un toque natural y tradicional

La limpieza de las vísceras es una parte fundamental para garantizar que tus platos tengan el sabor más auténtico y delicioso. Para ello, utilizamos productos naturales, como la sal, el limón, hierbas aromáticas como la hierbabuena y el cilantro, leche de vaca, cáscara de plátano verde, y harina de trigo.

Es importante tener en cuenta que el proceso de limpieza puede variar dependiendo del tipo de víscera que vayamos a utilizar. Cada una tiene sus particularidades, y con estos ingredientes naturales, lograremos eliminar impurezas y darle ese toque fresco y sabroso que caracteriza a las preparaciones tradicionales.

Limpieza de vísceras: un proceso detallado para un sabor perfecto

Las vísceras que forman parte del sistema digestivo de los animales, como las panzas, tripas, hígados y riñones, requieren un tratamiento especial para eliminar los olores y sabores derivados de los restos de alimentos o materia digestiva. Aquí te dejamos los pasos recomendados para limpiarlas a fondo:

Panzas y tripas

Proceso de limpieza: Lava las panzas y tripas con abundante agua, limón y hierbas aromáticas.

Técnica adicional: En algunos casos, restregar con cáscaras de plátano verde y harina ayuda a eliminar los olores más fuertes.

Repetir: Este proceso debe repetirse hasta que los olores desaparezcan por completo.

Hígado de Res y Cerdo

Enjuague inicial: Enjuaga los hígados con abundante agua y sal.

Retirar tejido: Retira el tejido conjuntivo que recubre el órgano.

Reposar en Leche: Deja reposar los hígados en leche de vaca para suavizar su sabor y textura.

Riñones

Corte y limpieza: Realiza un corte sagital en los riñones y retira el tejido blanco interior (caliz renal).

Enjuague y reposo: Enjuágalos con agua, luego déjalos reposar en una mezcla de sal y limón para eliminar los residuos y olores.

Corazón de res y cerdo

Limpieza profunda: Enjuaga el corazón con abundante agua y sal para eliminar completamente los residuos de sangre.

Mollejas de pollo, res y otros animales

Retiro de tejidos: Retira el exceso de tejido nervioso y conjuntivo.

Enjuague: Lava las mollejas abundantemente, añadiendo sal al agua para ayudar a limpiar y neutralizar olores.

Vísceras pequeñas

Blanqueo: Para vísceras más pequeñas, como las tripas, se recomienda realizar un blanqueo.

Proceso de blanqueo: Sumerge las vísceras en agua hirviendo con sal y hierbas como hierbabuena y cilantro por uno o dos minutos, lo cual ayudará a limpiar y desinfectar.



de
Tripas con
SAZON



Un recetario con sabor a tradición

Este recetario es el resultado de varios talleres realizados con mujeres del Mercado Central de Quito, quienes se dedican a la venta de comida preparada y vísceras crudas. En estos encuentros, compartieron sus valiosas experiencias y secretos culinarios en actividades de mediación y clases demostrativas, acompañadas por el Chef quiteño Guido Proaño, reconocido investigador y experto en la gastronomía tradicional ecuatoriana.

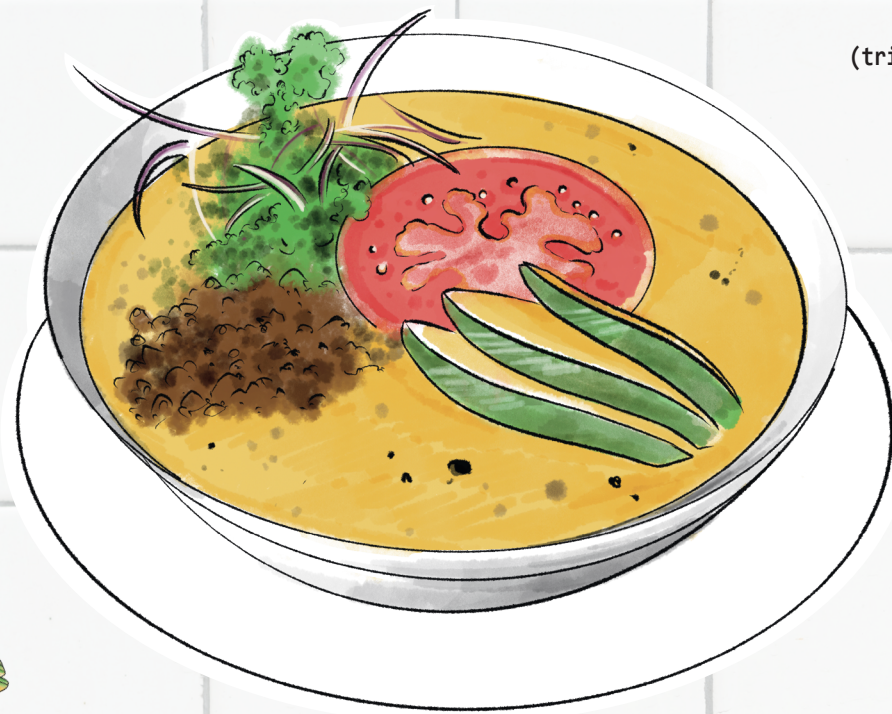
Durante estos espacios de diálogo, se puso en evidencia el profundo conocimiento que las caseras tienen para preparar las vísceras, desde recetas clásicas hasta aquellas más personales, que se mantienen vivas dentro de sus comunidades y tradiciones. Este recetario es un homenaje a ese legado, lleno de sabores

Yahuarlocre



Ingredientes

1 kg de menudo de borrego
(tripas, corazones, hígado, etc.) limpio
500 gr de papa chola
50 ml de aceite de achiote
400 gr de cebolla blanca larga
1 rama de apio
2 dientes de ajo macho
100 gr de maní en pasta
500 ml de leche
500 ml de sangre
100 ml de aceite
Un manojo de hierbabuena
Sal y pimienta al gusto
1 aguacate
1 tomate
1 cebolla paiteña
15 gr de orégano
2 cucharadas de aliño casero



Preparación



- Hervir agua en una olla. Mientras tanto, preparar un refrito con cebolla blanca picada en cuadritos, un diente de ajo, apio picado, aliño casero y un poco de achiote. Luego, agregar el maní y la leche previamente licuada.
- Cocinar el menudo limpio en una olla de presión durante 30 minutos. Una vez cocinado, sacarlo cuidadosamente y picarlo en cuadritos.
- Para cocinar la sangre, colocarla en la olla de presión durante 30 minutos. Una vez cocida, exprimir toda el agua. Luego, sofreír la sangre con un poco de cebolla blanca, ajo y sal con un poco de aceite durante aproximadamente cinco minutos. Pasar la mezcla a un recipiente.
- En la olla donde se está hirviendo el agua, agregar las papas picadas en cuadritos y el refrito hasta que empiece a espesar. Luego, agregar las tripas previamente picadas, una pizca de orégano y la hierbabuena. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Para servir se coloca la sangre refrita y se acompaña con aguacate, cebolla picada en juliana y tomate en rodajas.

Ingredientes



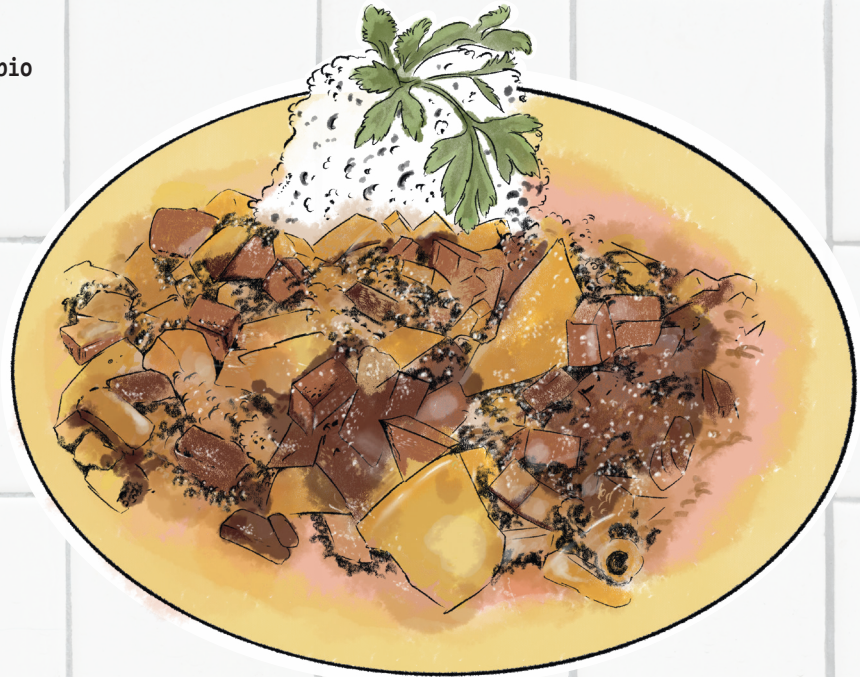
500 gr de papa chola
1 kg de menudo de borrego (tripas, corazones, hígado, etc.) limpio
100 ml de aceite de achiote
400 gr de cebolla blanca larga
2 dientes de ajo macho
200 gr de maní en pasta
500 ml de leche
15 gr de cilantro picado
1 lechuga
1 aguacate
1 tomate
4 huevos duros
Sal y pimienta al gusto
Arroz blanco (cantidad al gusto, para acompañar)

Preparación

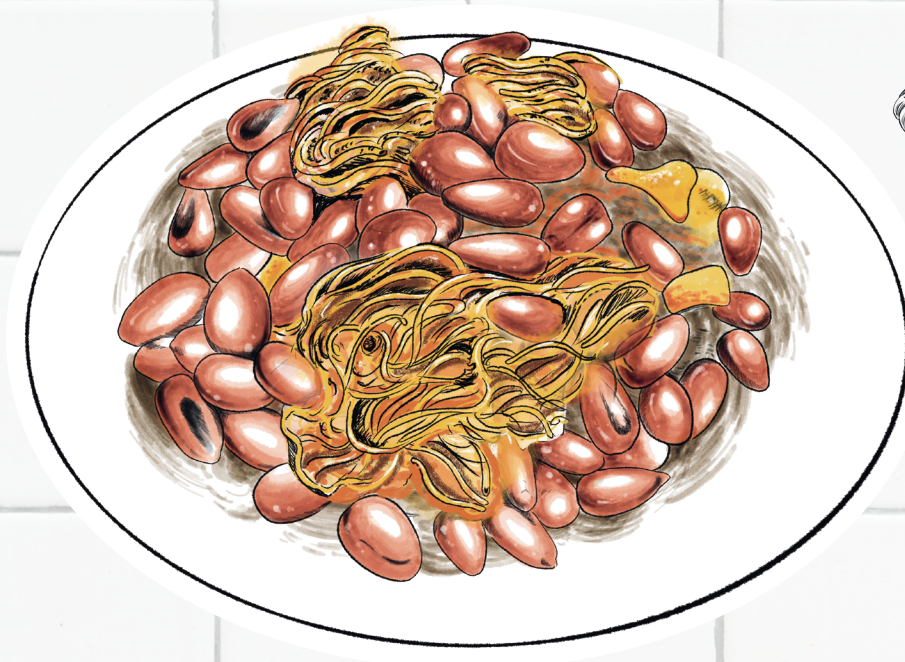


- En una sartén, calienta el aceite de achiote y agrega las cebollas largas picadas en cuadritos, los dientes de ajo machacados. Sofríe hasta que la cebolla esté dorada y suave. Luego, incorpora el maní en pasta y la leche. Cocina a fuego bajo, removiendo constantemente, hasta obtener una mezcla cremosa.
- Coloca el menudo de borrego limpio en una olla con suficiente agua y sal. Cocina hasta que esté tierno. Una vez cocido, retíralo y corta en cuadritos pequeños. Reserva el agua.
- Mientras se cocina el menudo, pela y corta las papas chola en cuadritos pequeños. Añádelas a una olla con agua hirviendo y sal. Cocina hasta que las papas estén tiernas.
- Cuando las papas estén listas, incorpora el refrito de maní en la olla junto con las papas cocidas. Remueve bien hasta que la mezcla espese un poco. Agrega el menudo picado, el cilantro y un poco del agua de cocción del menudo. Cocina todo junto a fuego bajo por unos minutos, probando y ajustando la sal y pimienta al gusto.
- Sirve la chanfaina acompañada de arroz blanco y un huevo duro. Acompáñala con aguacate en rodajas, tomate en rodajas y hojas de lechuga.

Chanfaina



Testado con tripa de pollo



Ingredientes

500 gr de tripa de pollo
500 gr de maíz para tostado
400 gr de cebolla blanca larga
5 limones
1 cabeza de ajos
Sal y pimienta al gusto
Agua

Preparación



Para las tripas

- Lavar bien las tripas de pollo con sal y limón, repitiendo el proceso varias veces hasta que queden completamente limpias. Reservar.
- En una paila grande, añadir agua suficiente para cubrir las tripas, agregar la mitad de la cebolla blanca en bastones finos y media cabeza de ajos.
- Cocinar hasta que el líquido se reduzca completamente, permitiendo que las tripas se cuezan en su propia grasa y se doren.
- Rectificar la sal una vez que el líquido se haya evaporado por completo.

Para el tostado

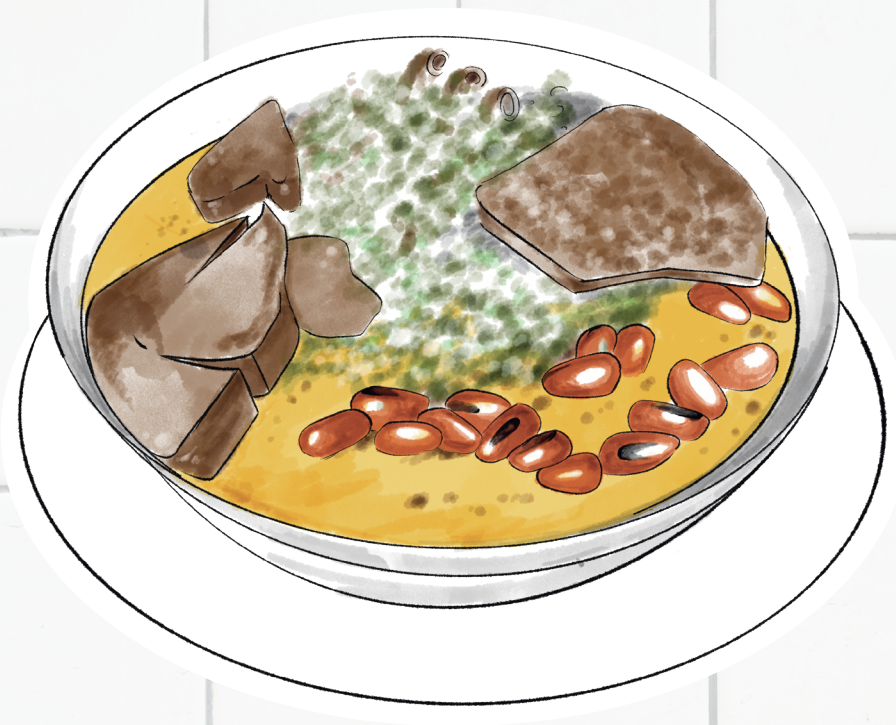
- Remojar el maíz por 5 minutos antes de prepararlo.
- En una paila caliente, justo antes de que humee, añadir el maíz y tapar.
- Retirar la tapa y remover constantemente el maíz hasta que se dore bien.
- Añadir el resto de los ajos y la cebolla blanca larga en bastones finos.
- Retirar del fuego y mezclar el tostado con las tripas fritas. Integrar bien todos los ingredientes.
- Corregir la sal y la pimienta al gusto.

Ingredientes



3 libras de vísceras de res
(panza, bofe, corazón, bazo, guagua mama)
200 g de apio
100 g de culantro picado y en rama
400 gr de cebolla blanca larga
6 dientes de ajo
100 ml de leche
1 cucharadita de orégano seco
50 g de pimienta
Agua
Ají de maní
Limón
Sal y pimienta al gusto

Caldo de 31



Preparación



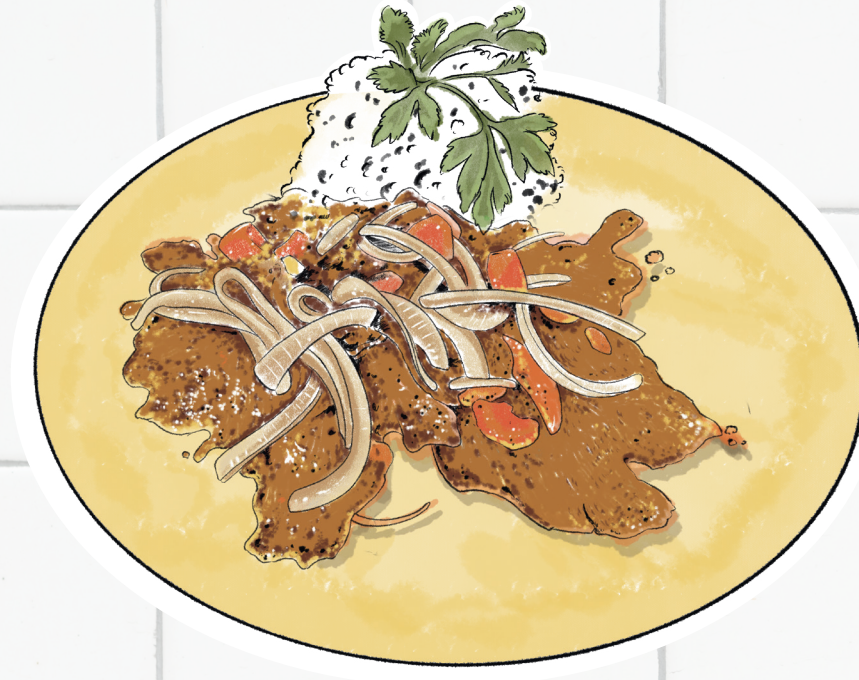
- Lavar bien las vísceras de res restregándolas con abundante agua y sal. Trocear en porciones pequeñas y reservar.
- En una olla grande, hervir suficiente agua con sal para cubrir las vísceras picadas. Añadir las ramas de apio y de culantro. Cocinar retirando la espuma que se forma durante la cocción.
- Una vez cocidas las vísceras, retirarlas del caldo y reservar.
- Preparar una pasta machacando los ajos, la cebolla blanca larga, el pimienta, el orégano y la leche. Agregar esta mezcla al caldo caliente.
- Hervir el caldo durante 20 minutos. Rectificar sal y pimienta al gusto.
- Servir el caldo caliente, incorporar las vísceras cocidas y completar con un picadillo fresco de cebolla blanca larga y culantro picado.
- Acompañar con limón y ají de maní al gusto.

Bistec de hígado



Ingredientes

500 gr de hígado de res
500 ml de leche
1 limón
2 cebollas paiteñas grandes
1 pimiento verde
2 tomates riñón
4 dientes de ajo
50 ml de achiote
50 ml de aceite
¼ cucharadita de comino molido
Sal y pimienta al gusto
Agua
Papas fritas en bastones
Arroz blanco cocido



Preparación



- Retirar el tejido conectivo (telita) del hígado y filetear en porciones delgadas.
 - Lavar los filetes de hígado con agua con sal y enjuagar bien. Dejar reposar en leche con limón durante al menos 10 minutos para eliminar sabores no deseados.
 - Preparar una pasta con 2 dientes de ajo picados, comino, aceite, sal y pimienta. Untar esta pasta sobre los filetes de hígado.
 - Calentar un sartén a fuego alto y añadir aceite. Sellar los filetes de hígado en el sartén, sin cocinarlos completamente. Una vez sellados, reservar.
 - En el mismo sartén, sofreír las cebollas paiteñas en pluma, el pimiento verde en julianas y el tomate en rodajas. Cuando estén blandos, añadir los filetes de hígado reservados. Agregar ¼ de taza de agua, tapar y dejar cocinar hasta que estén completamente cocidos.
 - Rectificar la sal y la pimienta al gusto. Servir acompañado de arroz blanco cocido y papas fritas en bastones.
- **Recomendación:**
Este platillo es ideal para acompañar un bolón o un tigrillo de verde.

Ingredientes



Estofado de riñones

850 gr libras de riñones de res
5 limones
3 tomates riñón
2 cebollas paiteñas
1 pimiento verde grande
4 dientes de ajo
50 ml de achiote
100 ml de aceite
500 gr de papas
½ cucharadita de comino molido.
50 gr de culantro
Sal y pimienta al gusto
Arroz blanco cocido (opcional)

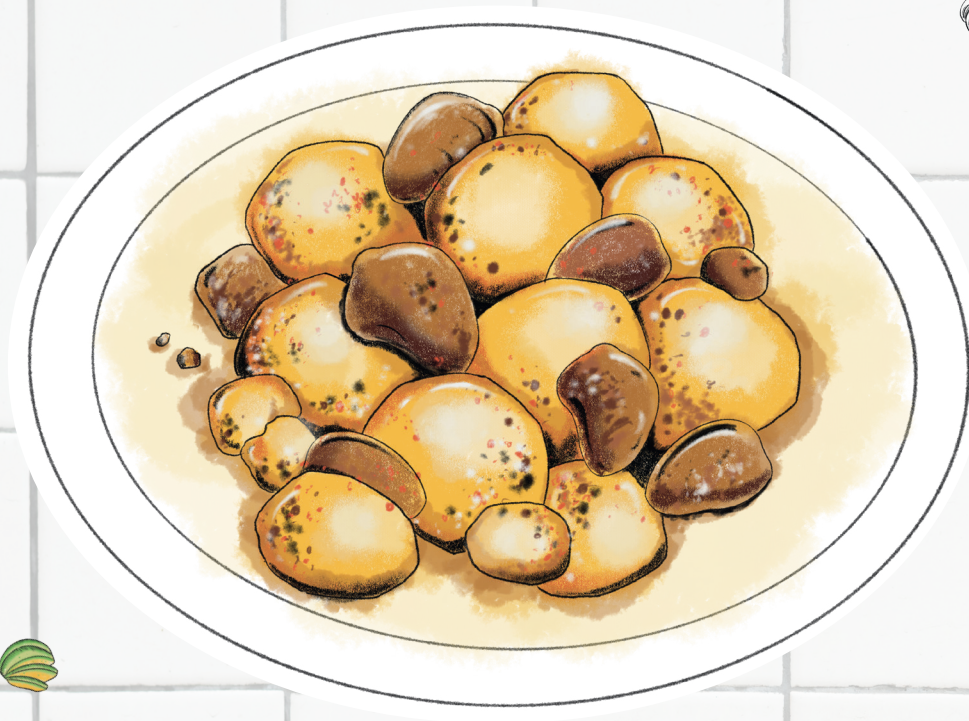


Preparación



- Limpiar los riñones de res, retirando la grasa y cortando en trozos pequeños.
- Restregar los riñones con sal y limón varias veces para eliminar malos olores. Enjuagar bien.
- Blanquear los riñones cocinándolos en agua con sal durante unos minutos.
- Preparar un refrito con aceite, achiote, cebolla paiteña, pimiento, tomate y ajo picados en cubos. Sofreír hasta que esté blando y agregar el comido molido.
- Añadir los riñones blanqueados y picados en cubos grandes al refrito. Cocinar a fuego medio.
- Cocinar las papas enteras con sal, luego cortarlas en tajadas y reservar.
- Cuando los riñones estén cocidos, agregar el culantro picado y sazonar con sal, pimienta.
- Servir acompañado de las papas cocinadas y arroz blanco (opcional).

Papitas con sangre y corazones de pollo



Ingredientes

500 ml de sangre de pollo
500 gr de corazones de pollo
500gr de papas
400 gr de cebolla blanca larga
4 dientes de ajo
50 gr de culantro en rama y picado
100 gr de manteca de chanco
2 tomates riñon
1 cebolla paiteña
2 limones
Sal y pimienta al gusto

Preparación



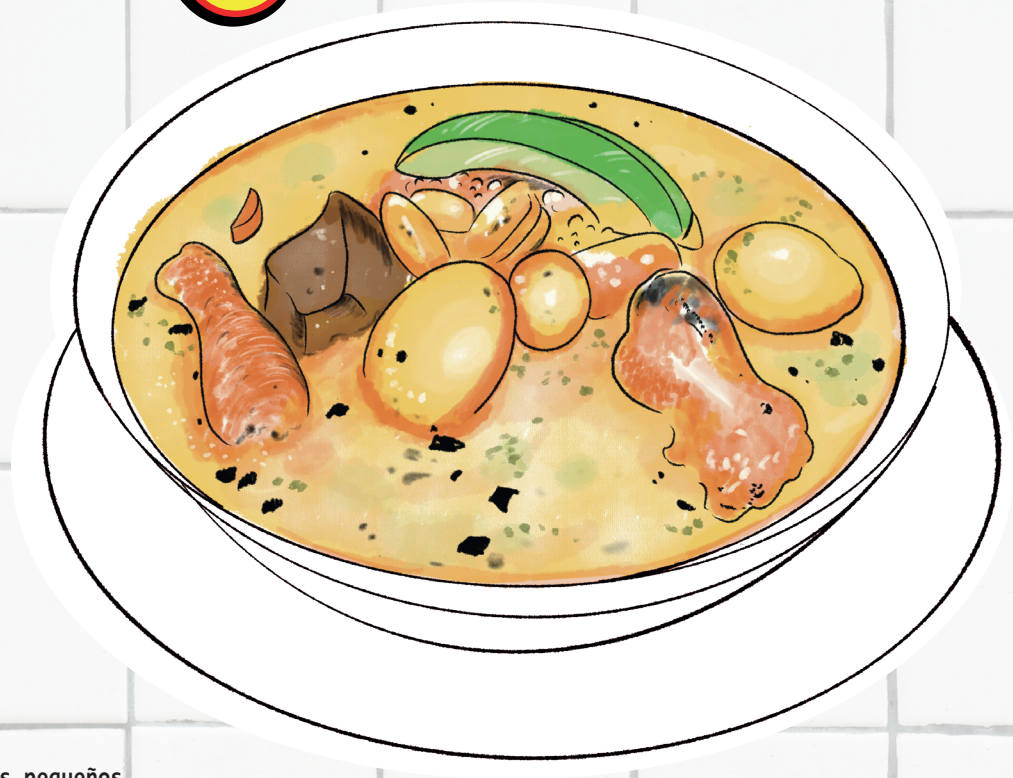
- Limpiar los corazones de pollo, retirar el exceso de grasa y lavarlos con abundante agua con sal. Cortar en cuartos o trozos pequeños y reservar.
- Hervir agua y cocinar las papas cortadas en cubos. Reservar las papas cocinadas.
- Hervir 2 litros de agua con sal y el culantro en rama.
- En el agua hirviendo, añadir la sangre de pollo poco a poco, dejando cocinar entre 20 y 30 segundos. Retirar con un colador y reservar.
- En una olla grande, preparar un refrito con la manteca de chanco, cebolla blanca larga picada, ajo y culantro picado. Añadir los corazones de pollo y sofreír hasta que estén dorados.
- Incorporar la sangre cocinada a la mezcla de corazones y sofreír todo junto. Luego añadir las papas cocinadas y mezclar bien.
- Servir caliente, acompañando con un encurtido hecho de cebolla paiteña, tomate, cebolla blanca y culantro picado.

Ingredientes



1 kg de menudo de chancho precocido
100 gr de hierbabuena con albahaca
400 gr de cebolla blanca larga
4 dientes de ajo
1 cucharadita de achiote molido
100 ml de achiote líquido
1 cucharadita de orégano
5 hojas de laurel
500 ml de leche
500 gr de papas
3 cucharadas de panela molida
Sal y pimienta al gusto

Menudo

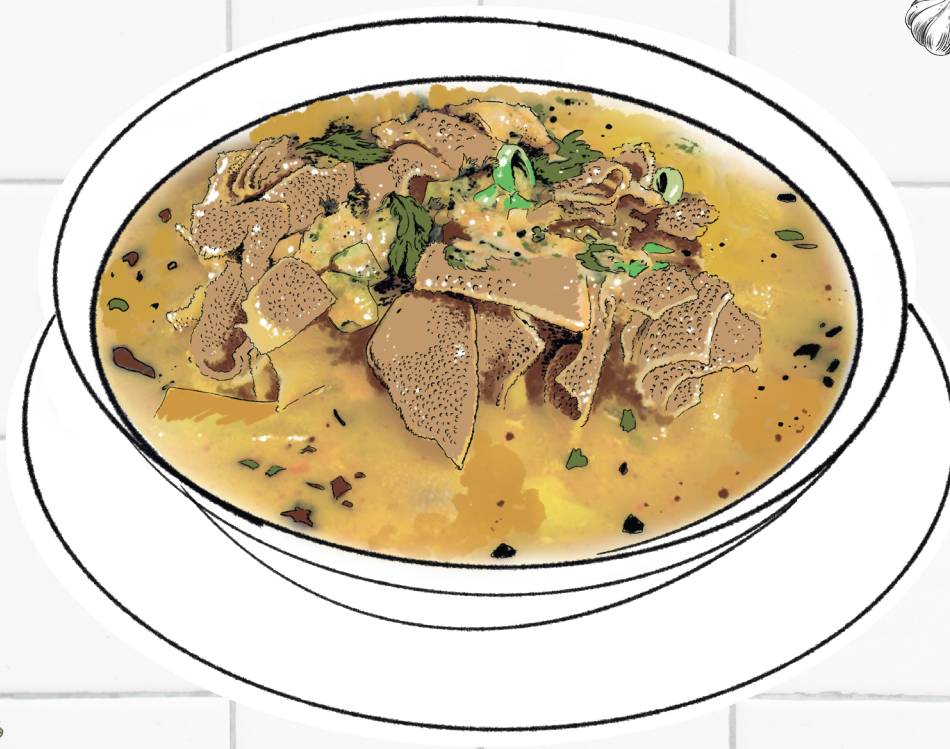


Preparación



- Enjuagar el menudo, blanquearlo y luego cortarlo en trozos pequeños.
- Colocar el menudo en una olla con agua y un poco de hierbabuena. Cocinar por 20 minutos.
- Mientras tanto, pelar y cortar las papas en cuadritos. Cocinarlas en otra olla.
- Sacar el menudo de la olla, enjuagarlo nuevamente y reservar.
- En una paila, preparar un refrito con cebolla blanca picada, ajo, achiote líquido y un poco de aceite. Revolver hasta que esté dorado.
- En otra olla, colocar agua con un poco de achiote molido, sal, el menudo enjuagado, orégano, las hojas de laurel, el atado de hierbabuena con albahaca y la panela molida.
- Cuando el agua esté a alta temperatura, añadir el refrito y cocinar durante 15 minutos.
- Agregar la leche y dejar hervir por 5 minutos más.
- Servir el menudo acompañado de las papas cocidas, cebolla paiteña picada, un poco de cilantro y trozos de morcilla dulce frita.

Sopa de librillo



Ingredientes

1 kg de librillo
250 gr de maní en pasta
700 gr de papa
500 ml de leche
200 gr de cebolla blanca
100 ml de achiote
50 gr de cilantro
Una rama de apio
1 litro de agua

Preparación



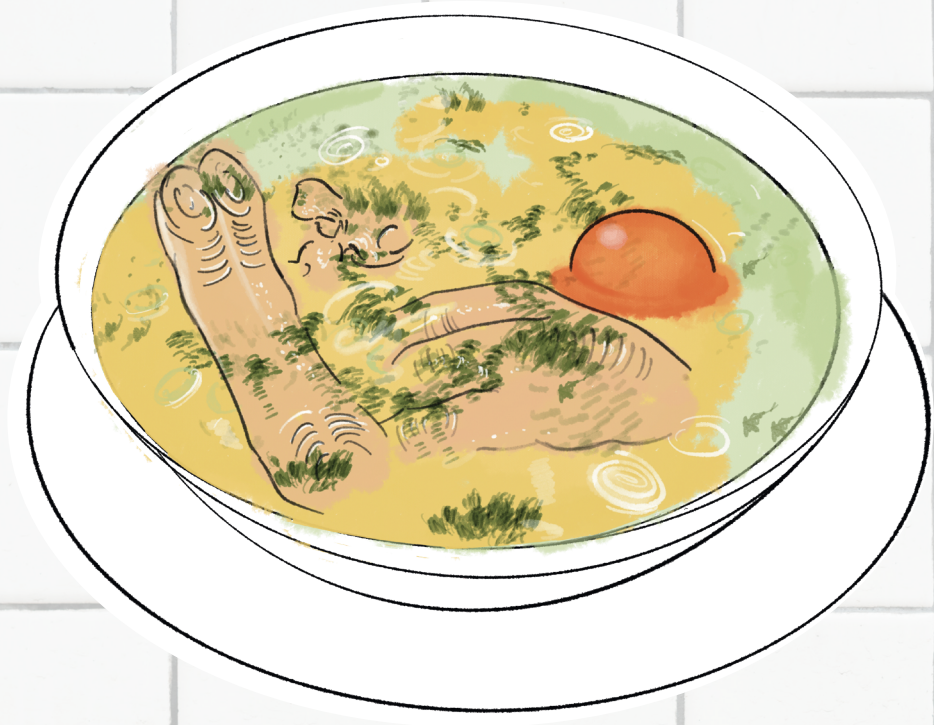
- Lavar el librillo hojita por hojita (pliegues) y retirar la grasa del reverso. Cocinarlo con una ramita de apio durante 40 minutos.
- Pelar las papas y picar en trozos pequeños la mitad de ellas. Reservar el resto de las papas enteras.
- Preparar un refrito con cebolla blanca picada y achiote.
- Añadir al refrito las papas picadas y agregar el agua. Cocinar hasta que las papas se deshagan y espesen la mezcla.
- Licuar el maní con la leche y agregarlo a la sopa espesa, junto con el cilantro en rama y picado.
- Agregar el librillo cortado y picado, dejar cocinar por 5 minutos más y servir caliente con aguacate.

Sopa de menudencias

Ingredientes



- 1 kg de menudencias de pollo
- 2 zanahorias
- 1 papanabo
- 2 cebollas paiteñas
- 400 gr de cebolla blanca larga
- 4 dientes de ajo
- 2 ramas de apio
- 50 gr de culantro picado y en rama
- 50 ml de achiote
- 50 ml de aceite
- Sal y pimienta al gusto



Preparación



- Lavar bien las menudencias con abundante agua y sal.
- Blanquear las menudencias sumergiéndolas en agua hirviendo con sal durante unos minutos. Retirar y picar en trozos pequeños.
- En una olla grande, preparar un refrito con las cebollas paiteñas y blancas, zanahorias, papanabo y ajo picados en cubitos, junto con el aceite y achiote. Añadir el apio y el culantro en rama.
- Agregar las menudencias picadas al refrito y sofreír todo junto.
- Añadir suficiente agua (aproximadamente 1 ½ litros) para 4 porciones. Cocinar durante al menos 40 minutos.
- Verificar que las menudencias estén bien cocidas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Dejar hervir por 5 minutos más.
- Servir la sopa caliente, y agregar un picadillo de cebolla blanca y culantro picado directamente en el plato al momento de servir.

Glosario

Aquí tienes un glosario breve de términos del documento, ordenados alfabéticamente:

Blanqueo: Técnica culinaria que consiste en sumergir brevemente un alimento en agua hirviendo (con sal y hierbas en el caso de las vísceras) para limpiarlo y desinfectarlo, eliminando impurezas y olores.

Camales autorizados: Lugares o establecimientos donde se sacrifican animales para consumo humano, que cuentan con los permisos y regulaciones sanitarias necesarias.

Caseras: Se refiere a las comerciantes de los mercados que venden vísceras y comida preparada, y que poseen un conocimiento profundo de su oficio y la preparación de los alimentos.

Papa chola: Variedad de papa utilizada en las recetas, con una textura y características específicas para la cocina.

Criadillas: Otro término para referirse a los testículos de animales, utilizados en la cocina con una textura tierna y sabor suave.

Culantro: Hierba aromática utilizada en varias preparaciones para dar sabor, mencionada tanto en rama como picada.

Guagua mama: Término utilizado para referirse la placenta de la res, incluidas en la preparación del "Caldo de 31".

Librillo: Tipo de víscera, específicamente el tercer estómago de los rumiantes, caracterizado por sus pliegues.

Menudencias: Conjunto de órganos y partes comestibles de animales, como las de pollo.

Menudo: Se refiere a una mezcla de vísceras de borrego o chanco (tripas, corazones, hígado, etc.) utilizadas en diversos platillos.

Mondongo: Término popular para referirse al estómago de los animales, conocido por su textura gomosa y usado en sopas y estofados.

Paiteña: Tipo de cebolla (cebolla colorada o roja) caracterizada por su color y sabor más fuerte.

Paila: Tipo de sartén o recipiente de cocción, a menudo grande y de metal.

Papanabo: Hortaliza, raíz tuberosa (Brassica rapa rapa)

Refrito: Base de sofrito o aderezo preparado con cebolla, ajo, y otros ingredientes como achiote, que es fundamental en la cocina tradicional ecuatoriana para dar sabor a los platos.

Sagital: Se refiere a un corte que se realiza a lo largo de la línea media, dividiendo el órgano en dos mitades simétricas.

Secos: Tipo de preparación culinaria en la que se utilizan vísceras, usualmente estofados o guisos.



íBER@CINAS