

RECETARIO

**PROYECTO:
ENTRE SAL Y
FOGONES MUJERES
DE SAL EN MANABI**



iBER*C*CINAS



ENCEVICHADA DE CAMARON (BASE TOMATE Y MARACUYA)

TIEMPO: 30 minutos



@salineros/asdelaparroquiadecharapoto

INGREDIENTES

Para la salsa base:

- 2 tomates riñon
- 1 cebolla paiteña
- jugo de 2 naranjas
- jugo de 5 limones
- 2 maracuyas
- aceite vegetal (para emulsionar)
- sal en grano
- aceite de cilantro
- jengibre fresco
- ajo en pepa
- 1 kilo de camarón

Para el camaron:

- camarón crudo, limpio y desvenado.
- sal en grano
- azúcar (misma cantidad que la sal)

Para el aceite de cilantro:

- Cilantro fresco
- aceite vegetal
- agua caliente
- agua con hielo



M E T O D O D E P R E P A R A C I O N

1. Preparacion de la salsa

Colocar los tomates en agua y cocinarlos hasta que la piel se desprenda, llevar los tomates a la licuadora pelados y agregar jugo de naranja, jugo de limon, cebolla, ajo, jengibre, sal al gusto.

Licuar hasta obtener una mezcla homogenea, colar la preparacion para obtener una salsa fina. Volver a llevar el liquido colado a la licuadora y emulsionar lentamente con aceite, hasta lograr una textura sedosa y brillante. Reservar.

2.Curado y coccion del camaron:

El camarón se cura con partes iguales de sal en grano y azúcar durante 8–10 minutos. Luego se enjuaga bien. Se blanquea en agua hirviendo por 2–3 minutos, se retira y se pasa de inmediato a agua con hielo para cortar la cocción.

Reservar.

3.Aceite de cilantro:

El cilantro se blanquea brevemente en agua hirviendo, se enfria en agua con hielo, se escurre bien y se licúa con aceite. Se filtra con papel de café hasta obtener un aceite verde y aromático.

 @salineros/asdelaparroquia de charapoto

EMPLATADO

Colocar la salsa base en el plato, añadir los camarones curados y blanqueados, y finalizar con gotas de aceite de cilantro por encima.



VARIACIONES

- **Encevichada de maracuyá:**

Reemplazar el tomate por pulpa de maracuyá y seguir el mismo procedimiento.

- Se pueden adaptar los cítricos y el nivel de acidez según el territorio y la temporada.



CORVICHES MANABITAS

TIEMPO: 45 minutos



@salineros/asdelaparroquiadecharapoto

INGREDIENTES

Para la masa de corviche:

- verde (platano verde)
- 1 cebolla paiteña
- ajo
- pasta de achiote
- sal en grano
- pasta de mani
- aceite vegetal (para freir)

Para el relleno de camaron:

- camaron crudo, limpio y desvenado.
- sal en grano
- azucar (misma cantidad que la sal)

Para la salsa de mani:

- Pasta de mani
- vinagre de maduro
- aji al gusto
- agua y sal de grano



Para el tartar de camaron

- camaron crudo, bien picado.
- 1 cebolla paiteña (brunoise)
- jugo de 2 limones
- sal en grano
- salsa de mani (dos cucharadas)

Para la ketchup de piña:

- piña (pulpa)
- 1 cebolla paiteña
- ajo
- vinagre de maduro
- oregano seco
- sal en grano
- cilantro
- azucar o panela (misma cantidad que la pulpa)

Para el aji de tomate de arbol:

- 3 tomates de arbol
- aji
- viangre de maduro
- cebolla paiteña
- cilantro
- sal en grano



M E T O D O D E P R E P A R A C I O N

1. MASA DE CORVICHE

Rallar el verde. Preparar un refrito con cebolla, ajo, achiote y sal. Mezclar el verde rallado con el refrito y agregar pasta de maní (misma cantidad), amasando hasta obtener una masa firme y compacta. Formar rollos, llenar con camarón previamente curado, sellar y freír en aceite caliente hasta dorar.

2.CURADO DEL CAMARON:

El camarón se cura con partes iguales de sal en grano y azúcar durante 8–10 minutos. Luego se enjuaga bien y reservar para el relleno.

3.SALSA DE MANI:

Licuar el maní o la pasta de maní con vinagre de maduro, ají, agua y sal hasta lograr una textura cremosa y ligera.

4.TARTAR DE CAMARON:

Picar el camarón muy fino. Mezclar con cebolla paiteña, jugo de limón, sal en grano y un toque de salsa de maní.

Refrigerar para que tome firmeza.



5.KETCHUP DE PIÑA

Hacer un refrito con cebolla y ajo. Agregar pulpa de piña y azúcar o panela en partes iguales, sal, orégano, vinagre y cilantro. Cocinar, dejar enfriar, licuar y colar. Reservar en pipeta

6.AJI DE TOMATE DE ARBOL:

Cocinar el tomate de árbol. Licuar con ají, vinagre y limón. Colar, añadir cebolla y cilantro picados, rectificar sal.



@salineros/asdelaparroquia decharapoto

EMPLATADO

Colocar una base de salsa de maní en el plato.

Disponer el corviche caliente.

Añadir el tartar de camarón encima.

Finalizar con puntos de ají, kétchup de piña y cilantro fresco.



VARIACIONES

- El relleno puede ser de pescado, concha o langostino.
- La kétchup puede hacerse de fruta de temporada o local.
- El tartar puede llevar chillangua o cebollín.
- La salsa de maní puede aromatizarse con caldo de pescado.



@salineros/asdelaparroquia decharapoto



ARROZ CON MARISCOS (ESTILO MANABITA)

TIEMPO: 45 minutos



@salineros/asdelaparroquia decharapoto

INGREDIENTES

Para el arroz:

- arroz organico
- fondo de pescado
- sal en grano

Para el pescado y camarón:

- camarón crudo, limpio y desvenado.
- pescado fresco (en trozos)
- sal en grano
- azucar (misma cantidad que la sal)

Vegetales del refrito:

- Cebolla de paiteña
- cebolla blanca
- zanahoria
- ajo
- aceite
- achiote



@salineros/asdelaparroquia de charapoto

Para el encurtido de cebolla:

- 1 cebolla paiteña
- limon
- vinagre
- sal en grano

Para los chips:

- camote.
- verde
- aceite para fritura
- sal en grano

Para el guacamole sedoso:

- aguacate
- limon
- aceite
- sal de grano



M E T O D O D E P R E P A R A C I O N

1. FONDO Y ARROZ

Preparar un fondo de pescado con cabezas, espinas, cebolla, ajo y hierbas. Colar y usar este fondo para cocinar el arroz, sazonando con sal en grano

2. CURADO DE PESCADO Y CAMARON:

Curar el pescado y el camarón con una mezcla de sal en grano y azúcar por unos minutos. Enjuagar y reservar.

3. REFRITO Y SALTEADO:

Hacer un refrito con cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo, pimiento y zanahoria. Añadir el pescado y el camarón, saltear ligeramente. Cuando el arroz esté casi listo, integrar esta mezcla y terminar la cocción.

4. ENCURTIDO DE CEBOLLA:

Cortar la cebolla en pluma fina. Marinar con limón, vinagre y sal. Reservar

5. CHIPS DE CAMOTE Y VERDE:

Cortar finamente el camote y el verde. Freír en aceite caliente hasta que estén crujientes. Escurrir y salar.

6. GUACAMOLE SEDOSO:

Licuar el aguacate con limón, aceite y sal hasta obtener una crema lisa, brillante y suave.



@salineros/asdelaparroquia de charapoto

EMPLATADO

Servir el arroz mixto caliente en un plato de barro.

Colocar encima un camarón dorado.

Añadir puntos de guacamole, encurtido de cebolla y finalizar con chips de camote y verde.



- Un arroz manabita lleno de sabor, donde el fondo de pescado, los mariscos curados y los acompañamientos frescos y crocantes resaltan la cocina del territorio.



@salineros/asdelaparroquia decharapoto

ESTE RECETARIO FUE CREADO EN EL MARCO DEL PROYECTO : “**ENTRE SAL Y FOGONES: MUJERES DE LA SAL EN MANABÍ**”, UNA INICIATIVA QUE RESCATА, VALORA Y VISIBILIZA LOS SABERES CULINARIOS TRADICIONALES DE LAS COMUNIDADES COSTERAS MANABITAS.

Elaborado por:

Leidi Marlene Valencia Chila – cocinera tradicional / Coordinadora Proyecto

Alexandra Monserrate Morera Alvarado – cocinera y emprendedora

Juana Auxiliadora Zambrano Demera – pescadora y salinera

Ludys Margarita Valencia Chila – cocinera tradicional y gestora comunitaria



Fotografías: José Diego Delgado Mero

Charapoto -Manabí – Ecuador.

@salineros/asdelaparroquia decharapoto