

RECETARIO

PROYECTO: ENTRE SAL Y FOGONES MUJERES DE SAL EN MANABI



íBER@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:

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

Para el aceite de cilantro:

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

@salineros/asdelaparroquiadecharapoto

METODO DE PREPARACION

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 enfría 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/asdelaparroquiadecharapoto

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.

@salineros/asdelaparroquiadecharapoto



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



METODO DE PREPARACION

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, rellenar 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.

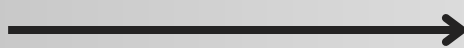
3. SALSA DE MANI:

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/asdelaparroquiadecharapoto

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/asdelaparroquiadecharapoto



ARROZ CON MARISCOS (ESTILO MANABITA)

TIEMPO: 45 minutos



@salineros/asdelaparroquiadecharapoto

INGREDIENTES

Para el arroz:

- arroz organico
- fondo de pescado
- sal en grano

Para el pescado y camaron:

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

Vegetatales del refrito:

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



@salineros/asdelaparroquiadecharapoto

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



@salineros/asdelaparroquiadecharapoto



METODO DE PREPARACION

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, pimienta 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:

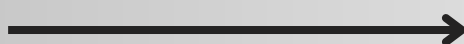
Cortar la cebolla en pluma fina. Marinar con limón, vinagre y sal. Reservar

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/asdelaparroquiadecharapoto

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/asdelaparroquiadecharapoto

ESTE RECETARIO FUE CREADO EN EL MARCO DEL PROYECTO : “ENTRE SAL Y FOGONES: MUJERES DE LA SAL EN MANABÍ”, UNA INICIATIVA QUE RESCATA, 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/asdelaparroquiadecharapoto