

fanesca



www.asochefsecuador.net

porciones: 8 peso por porción: 140 g

u.s.	métrico	ingrediente	procedimiento
Cocción 1 lb 1 lb 1 tz	450 g 450 g 250 ml	Zambo picado en cubos grandes Zapallo picado en cubos pequeños Agua	• La diferencia del corte entre el zambo y el zapallo es para que su tiempo de cocción sea igual • Cocinar hasta que estén muy suaves, cernir y reservar
Refrito ½ tz ½ tz ¼ tz 1 Cda 2 Cdas 1 Cda	130 g 130 g 60 g 15 g 30 g 15 g	Cebolla blanca picada Cebolla perla en brunoise Perejil picado finamente Ajo picado finamente Mantequilla Achiote	• Hacer un refrito con las cebollas, el ajo y el perejil en la mantequilla con aceite de achiote
Paso # 1 6 tz ¼ tz	1,5 l 60 gr	Leche Pasta de maní	• Licuar la leche con la mantequilla de maní, el zambo, el zapallo previamente cocinados y la mitad del refrito
Remojo 4 tz 10 oz 2 tzs	1 l 300 g 500 g	Agua Pescado seco Leche	• Remojar el pescado en agua mínimo 6 horas, luego cocinarlo en leche a baja temperatura por 40 minutos, retirar el pescado de la leche y desmenuzarlo (No se usa ni el agua de remojo ni la leche de la cocción)
Paso # 2 1 tz 1 tz 1 tz 2 tzs 1 tz 1 tz ½ tz 1 u	250 g 250 g 250 g 500 g 250 g 250 g 125 g 1 u	Fréjol precocido Arveja tierna precocida Mellocos precocidos cortados en cuartos Chochos pelados Habas peladas precocidas Choclo tierno desgranado y precocido Arroz cocinado Creole sachet*	• En una olla grande mezclar lo que se licuo, la otra mitad del refrito, la mitad del pescado desmenuzado, todos los granos y el sachet criollo
Sazonar 1 cda ½ cda 1 cda 1 Cda	5 g 3 g 5 g 15 g	Sal Pimienta Orégano Comino	• Agregar la sal, el orégano, la pimienta y el comino y cocinar 20 minutos
Servicio ½ tz ½ tz ½ tz	125 g 125 g 125 g	Queso fresco rallado Queso crema Crema de leche	• Una vez cocinada la fanesca se agrega el queso rallado, el queso crema y la crema de leche • Se cocina por 5 minutos
NOTA: Servir la fanesca decorando con la otra parte del pescado, masitas o empanaditas de viento, huevo duro, plátano maduro, un pedazo de aji • Se acompaña con molo			

portions: 8 portion size: 140 g

u.s.	metric	ingredients	process
Boil 1 lb 1 lb 1 Cup	450 g 450 g 250 ml	Winter squash cut in large cubes Pumpkin cut in small cubes Water	• The difference in the size of the squash and pumpkin cubes is so that they are ready at the same time • Cook until very tender, drain, and set aside the squash and pumpkin for later
How to prepare the vegetables ½ Cup ½ Cup ¼ Cup 1 Tbsp 2 Tbsp 1 Tbsp	130 g 130 g 60 g 15 g 30 g 15 g	Chopped green onion Brunoise cut white onion Finely chopped parsley Minced garlic Butter Annatto oil	• Pan fry the onions, garlic, and parsley in butter with annatto oil
Process #1 6 Cups ¼ Cup	1.5 liter 60 g	Milk Unsweetened peanut butter	• Liquefy the milk, peanut butter, the cooked squash and pumpkin, and half of the pan fried vegetables
Soak Fish 4 Cups 10 oz 2 Cups	1 liter 300 g 500 g	Water Salted dried fish Milk	• Soak the dried fish in the water for at least 6 hours • Cook the fish in the milk for 40 minutes on low heat • Remove the fish from the milk • Debone and shred the fish • The water used to soak the fish and the milk used to cook the fish will not be used
Process #2 1 Cup 1 Cup 1 Cup 2 Cups 1 Cup 1 Cup ½ Cup 1 u	250 g 250 g 250 g 500 g 250 g 250 g 125 g 1 u	Cooked beans Cooked peas Mellocos cut in 4 pieces (optional) (see glossary) Peeled lupine beans Peeled fava beans Cooked corn Cooked rice Creole sachet*	• In a large pot add what was liquefied, the other half of the pan fried vegetables, half of the deboned, shredded fish, all the grains, and the creole sachet*
Season 1 tsp ½ tsp 1 tsp 1 Tbsp	7 g 3 g 7 g 15 g	Salt Pepper Oregano Cumin	• Add the salt, pepper, oregano, and cumin to the soup and cook for 20 minutes
Serve ½ Cup ½ Cup ½ Cup	125 g 125 g 125 g	Grated soft white cheese Cream cheese Cream	• Once the soup is cooked add the cheese, cream cheese, and cream • Cook for 5 more minutes
NOTA: Serve the Traditional Ecuadorian Easter Soup with the other half of the fish, cheese turnovers, hard boiled egg, ripe plantain, and a piece of hot red pepper • And accompany with a side of (molo) potato purée or mashed potatoes			