



*Cocida, frita,
o asada...*

¡Viva la papa!

LA PAPA ES INGREDIENTE imprescindible en la dieta del Ecuador y del mundo entero. Es uno de los alimentos más consumidos junto con el trigo y el arroz y su versatilidad permite presentarla en diversas preparaciones cada día. Los chicos de la Escuela Taller san Andrés, avalizada por la asociación de chefs del Ecuador, le presentan diferentes opciones de cocción realizadas con varios tipos de papa, para que usted le de más variedad a su menú familiar.

En sopa, tortilla, al horno o frita... Todo es cosa de ir combinando las clases de papa para sacarle el mayor provecho. Eso sí, trate de evadir las preparaciones fritas porque llegan a triplicar las calorías de la papa que en sí tiene poca grasa. Este tubérculo tiene abundantes micronutrientes, sobre todo vitamina C: una papa media, de 150 gramos, consumida con su piel, aporta casi la mitad de las necesidades diarias del adulto. La papa contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina. También contiene antioxidantes alimentarios, los cuales pueden contribuir a prevenir enfermedades relacionadas con el envejecimiento, y tiene fibra, cuyo consumo es bueno para la salud.

Por sí misma, la papa no engorda (y la saciedad que produce su consumo puede ayudar a las personas a mantener la línea). Sin embargo, la preparación y consumo de las papas con ingredientes de gran contenido de grasa aumenta su valor calórico.



PAPA RELLENA CON CARNE DE CANGREJO

INGREDIENTES

- ½ libra de papa leona negra
- 2 cucharadas de carne de cangrejo
- ¼ de taza de pimiento picado
- ¼ de taza de hongos secos rebanados
- ¼ de taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de vino tinto
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de achiote
- 1 huevo
- 3 tazas de pan molido
- 1 cucharada de orégano
- 5 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de crema de leche

PREPARACIÓN

Realice un puré con la papa cocida. Para el relleno, refría el pimiento, los hongos, la cebolla, el perejil, el achiote, el orégano, el vino y añada la carne de cangrejo. Retire del fuego. Tome el pure y dele la forma que desee. Rellene con el refrito y cierre. Pase la papa por la harina, luego por el huevo batido con la crema de leche y termine con el pan molido. Fría a 180°C, por 3 minutos y sirva.

EL PROTAGONISTA



TORTILLA DE PAPA

INGREDIENTES

- 1 kilo de papa chaucha colorada
- 6 huevos
- 400 gramos de cebolla perla en aros
- 200 gramos de tocino
- Achiote
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Pele las papas y córtelas en rodajas muy finas con la ayuda de una mandolina. Fría las papas en aceite caliente. Una vez que hayan tomado color dorado sáquelas del fuego y póngalas sobre un papel absorbente. Coloque los huevos en un tazón y bátalos. Incorpore las papas y el tocino, previamente salteado con la cebolla. Fría por ambos lados y sirva.

LA PAPA CHAUCHA colorada tiene una forma alargada y su piel es rojiza. Su pulpa es semidura y amarilla y su tiempo de cocción llega a los 30 minutos.

LA PAPA CHOLA es redonda y con una cáscara crema negruzca. Su pulpa es crema y arenosa. Se cocina en 25 minutos.

LA PAPA CHAUCHA es redonda, pequeña y de piel amarilla. Su pulpa, también amarilla, es suave y arenosa. Se cocina en 20 minutos.

AJÍACO

INGREDIENTES

- 500 gramos de papa chola picada en dados
- 250 gramos de papa coneja blanca picada
- 250 gramos de papa chaucha picada en dados
- 2 tazas de leche, 1 pechuga de pollo
- 100 gramos de alcaparras, 1 rama de apio
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharada de huasca picada
- ½ ají entero, sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cocine la pechuga junto con el apio y el ají. Retire la pechuga y adicione la papa chola. Deje cocinar por 10 minutos y luego añada la papa coneja blanca. Después de 10 minutos de cocción incorpore la papa chaucha. Añada la crema de leche, la leche, la huasca y el pollo desmenuzado. Sazone con sal y pimienta y sirva con unas alcaparras.



EL PROTAGONISTA



PAPA DUQUESA

INGREDIENTES

- 1 kilo de papa coneja blanca
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 4 yemas de huevo
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada

PREPARACIÓN

Pele las papas y cocínelas. Una vez listas, sáquelas de la cocción y haga con ellas un puré. Incorpore la mantequilla, el huevo y las yemas. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada. Coloque la preparación dentro de una manga de cocinero con pico rizado. Forme copos, pinte con huevo batido y hornee a 180°C, por 15 minutos. Estas son una excelente guarnición para carnes blancas o rojas.

LA PAPA CONEJA BLANCA es larga y crema. La pulpa es blanca y dura.

LA PAPA CALVACHE es alargada y presenta una piel rojiza. Su pulpa amarilla es semidura y se cuece en 40 minutos.

PAPA GRATÍN

INGREDIENTES

- 1 kilo de papa calvache
- 80 gramos de queso mozzarella rallado
- 80 gramos de queso suizo rallado
- ½ taza de crema de leche
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

Corte la papa en rebanadas finas, lívelas a ebullición por 3 minutos y retire.

Engrase una bandeja. Coloque capas de papa seguido de una capa de quesos, repetidamente hasta obtener una altura de 3 centímetros. Coloque el queso parmesano en la capa superior, espolvoree páprika y crema de leche. Hornee a 180°C, por 15 minutos. Deje enfriar y sirva.

