

2019

GUÍA GASTRONÓMICA DE LOS MERCADOS DE QUITO



ACDC AGENCIA DE COORDINACIÓN DISTRITAL DEL COMERCIO

Jorge Washington E4-54 y Avenida Amazonas | PBX: 2239855

GUÍA GASTRONÓMICA DE LOS MERCADOS DE QUITO

Los contenidos del folleto se pueden citar y reproducir, siempre que se reconozca los créditos correspondientes, refiriendo la fuente bibliográfica.

Publicación de distribución gratuita

De esta edición:
Agencia de Coordinación Distrital del Comercio, ACDC
Jorge Washington E4-54 y Avenida Amazonas
Quito- Ecuador
PBX: 2239855
www.comercio.quito.gob.ec

AGENCIA DE COORDINADOR DISTRITAL DEL COMERCIO
DIRECCIÓN DE MERCADOS, FERIAS Y PLATAFORMAS

CrnI. Luis Montalvo
Coordinador Distrital del Comercio

Lcdo. Patricio Soria
Director de Mercados, Ferias y Plataformas

Lcda. Ana Pumalpa
Jefe Operativo

COORDINACIÓN GENERAL
Asociación de Chefs del Ecuador

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Francisco Coral
Diego Mantilla G.

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO:
Msc. Carmen Alicia Carrera

CONCEPTO GRÁFICO:
Agencia de Coordinación Distrital del Comercio, ACDC

FOTOGRAFÍA:
Francisco Caisapanta

COORDINACIÓN DE PRODUCCIÓN:
Asociación de Chefs del Ecuador
Asociación de Escuelas de Gastronomía
Proyecto GT26

CONTENIDO
Recetas de la Gastronomía Típica Ecuatoriana, basadas en los platos de los comerciantes ganadores del concurso "Las Mejores Huecas de los Mercados de Quito"

PRESENTACIÓN

Como una iniciativa de la Alcaldía de Quito, la Agencia de Coordinación Distrital del Comercio con la participación de los ganadores del festival gastronómico "Las Mejores Huecas de los Mercados de Quito" recoge este compendio de las recetas populares y su singular sazón.

Esta Guía Gastronómica de los Mercados de Quito es una pequeña síntesis de la gran riqueza culinaria con la que cuenta el Ecuador, un país bendecido con productos de las regiones Costa, Sierra y Oriente con sus ingredientes y preparación.

En los Mercados de Quito usted consigue desde los productos e ingredientes para preparar estos apetitosos manjares hasta los más deliciosos platillos preparados por expertos cocineros. Cada uno de los 54 espacios de comercio del Distrito Metropolitano de Quito ofrece diariamente la producción de las manos de gente trabajadora que representa su esfuerzo al desarrollo de un país que quiere mostrar los mejores ingredientes a propios y extranjeros.

Presentamos a los quiteños el auténtico sabor que guardan las recetas ancestrales de los sabores que se encuentran en los patios de comida de los mercados, ferias y plataformas de la capital y que a diario deleitan los paladares de todos quienes los visitan.

Invitamos a todos los quiteños a ser parte de sus raíces visitando estos espacios de integración y tradición, porque mantener el patrimonio y la cultura es tarea de todos.

CrnI. Luis Montalvo G
Coordinador Distrital del Comercio





INTRODUCCIÓN

Los Mercados de Quito encierran el patrimonio vivo de la identidad cultural de nuestros pueblos ancestrales. Los saberes que guardan los remedios caseros, las plantas originarias, las recetas gastronómicas de nuestros padres, los productos que por años han sido la base de nuestra alimentación y los mitos de nuestras tradiciones, han hecho de estos espacios un mosaico de color, sabor y frescura con la exposición de la variedad de productos de todas las Regiones del Ecuador, en un solo lugar.

Llegar a un mercado de Quito es encontrarse de lleno con lo que comemos y con lo que nos constituye. Somos frutas, verduras, hortalizas, flores, hierbas, granos, aliños, esencias, montes, animales, todos mezclados en sabores y olores que por años han pasado en nuestras mesas.

La gastronomía siempre será la forma más cercana y fácil de conocer un pueblo y el arte culinario popular que encierran los patios de comidas de los Mercados de Quito, los convierten en espacios turísticos, únicos, para el deleite, no solo de sabor, sino de conocimiento, cultura y tradición de nuestro pueblo. Desde la preparación del ají a la salsa y del plato fuerte al jugo puro de frutas, que aquí se expenden, constituyen experimentos de éxito para el paladar de los turistas nacionales y extranjeros que vuelven enganchados por el aroma, dulzor de estos manjares.

La Alcaldía y la Agencia de Coordinación Distrital del Comercio le extienden la cordial invitación a conocer y vivir la experiencia de reconocimiento del pasado, presente y futuro histórico de nuestra tierra.



Mercado Chimbaquí



Mercado San Francisco



Feria La Hospitalaria



Mercado Los Cuadras



Mercado Santa Clara



Mercado de El Quinche



Mercado La Reina



Mercado de Conocoto



Comercio Comita del Pueblo



Mercado de Casapungo



Mercado de Calderón



Mercado Yaruquí



Plaza Comercial La Michelona



Mercado América



Mercado San Roque



Mercado La Magdalena



Mercado La Floresta



Mercado Chiriyacu



Mercado de Pintag

VISITA LA NUEVA CARA DE LOS
Mercados de Quito

Platos de la Cocina Ecuatoriana

Llapingachos.....	12
Yahuarlocro.....	15
Seco de Chivo	16
Morocho	19
Cuy Asado	20
Caldo de Maguera	23
Tortillas de Tiesto.....	24
Tilapia Frita	27
Sopa de Mariscos.....	28
Hornado con Tortillas.....	31
Hornado Pastuso.....	32
Fritada.....	35
Caldo de Cangrejo con Almejas	36
Borrego Asado.....	39
Papas con cuero.....	40
Corvina.....	43
Tortillas de Verde y Yuca	44
Comeibebe	47
AjÍ de cerdo.....	48
Caldo de Bolas de Verde	51
Caldo de Patas	52
Lengua con Salsa de ManÍ.....	55
Guatita	56
Colada Morada	59
Fanesca	60

Salsas de AjÍes

AjÍ de Maracuyá	64
AjÍ Manaba.....	65
AjÍ de Chocho	66
AjÍ de ManÍ	67
AjÍ de Tomate de Árbol	68
AjÍ de Piedra.....	69
AjÍ de Queso	70
Agrio Picante	71

Salsas Tradicionales

Mercados de Quito	9
Salsa de Chochos.....	74
Salsa de Queso.....	75
Salsa de Queso Picante.....	76
Salsa de ManÍ	77
Salsa de Pepa de Zambo	78

Plapingachos

Ingredientes (para 1 porción)

- 4 papas
- 1/4 de queso
- 1/2 libra de carne de caucara
- 1 salchicha de ternera
- 1 chorizo
- 1 huevo
- Lechuga
- Remolacha
- Tomate
- Cebolla perla
- Aceite para freír
- Vinagre
- Mantequilla
- 1 aguacate
- Ajo, cebolla blanca y paiteña, hojas de albahaca, comino molido, canela
- Sal
- Achiote al gusto

Procedimiento:

Cocinar las papas en agua con sal y una rama de cebolla una vez que las papas estén totalmente cocinadas, escurrirlas y ponerlas en un recipiente seco. Agregar mantequilla y achiote a las papas y empezar a aplastar agregando sal al gusto hasta realizar una masa homogénea. Realizar pequeñas porciones de masa y bolearlas, agregar queso en el centro. En un sartén caliente agregamos aceite y doramos las tortillas.

Para las ensaladas:

Cocinar la remolacha hasta que esté suave. Picar en cuadrados pequeños y mezclar con aceite y vinagre.

Para la ensalada de cebolla y tomate: Picar finamente el tomate, la cebolla y cilantro. Agregar aceite, vinagre y sal al gusto.

Para las carnes:

La caucara, se adoba previamente con el aliño y se fríe en aceite. Freír por separado la salchicha de ternera, el chorizo y el huevo.



MERCADO
LAS CUADRAS



ZIP 170702

UBICACIÓN

Matilde de Álvarez y Av.
Mariscal Sucre, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO LA MAGDALENA



ZIP 170602

UBICACIÓN

Calle Cacha XV y Puruha,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Yahuarlocro

Ingredientes (para 30 porciones)

- 400 gramos de menudo de borrego
- 1½ kilos de papas cortadas en cubos
- 1 taza de cebolla blanca picada en cubos pequeños
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada sopera de comino
- ½ taza de pasta de maní
- 2 cucharadas de cilantro
- 2 cucharadas de albahaca picada fino
- 1 cucharada de hierbabuena
- 1 cucharada de orégano
- ¼ de taza de aceite de achiote
- 2 cucharadas de sal
- 1 litro de leche
- Pimienta al gusto

Para lavar el menudo

- 2 limones
- 3 cucharadas de sal
- 1 litro agua de hierbaluisa
- 1 taza de hojas de hierbabuena
- ½ taza de hojas de albahaca

Para cocinar el menudo

- 8 litros de agua
- 3 hojas de laurel
- 8 pepas de pimienta de dulce
- 2 cebollas paitañas en trozos

Para la sangre

- 1 litro de sangre de borrego
- ½ taza de cebolla blanca picada
- ½ taza de aceite de achiote
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de comino
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de ajo picado

Procedimiento:

Lave el menudo con el limón, la sal y las hojas aromáticas. Cocine el menudo en el agua con hojas de laurel, pepas de pimienta dulce y cebolla en trozos hasta que suavice (40 min. aprox.). Reserve. Haga un refrito, agregue las papas en cubos, la leche y dos litros del agua de cocción del menudo y cocine hasta que las papas estén suaves. Agregue el menudo picado y las hierbas (albahaca, cilantro, orégano). Rectifique la sal, la pimienta y el comino. Sirva con la sangre, aguacate y cebolla curtida. Cocción de la sangre: Cocine la sangre a baño maría por unos 10 minutos. Caliente una sartén con aceite de achiote y fría la sangre a fuego lento hasta que dore; sazone con sal, comino, pimienta, ajo y cebolla.

Seco de Chivo

Ingredientes (para 12 porciones)

- 2 libras de carne de chivo o borrego cortada en trozos medianos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 taza de harina
- 1/4 taza de aceite
- 1 ají sin semilla
- 1/2 taza de pulpa de naranjilla o chicha
- 4 cucharadas de panela rallada
- 2 tazas de agua
- 1 1/2 taza cerveza

Refrito:

- 1/4 taza de aceite de achiote
- 1/2 taza de cebolla paiteña picada finamente
- Ajo
- 1/2 taza de tomate riñón en cubos medianos
- 1 1/2 cucharadas de cilantro
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/2 taza de pimiento verde cortado en cubos pequeños

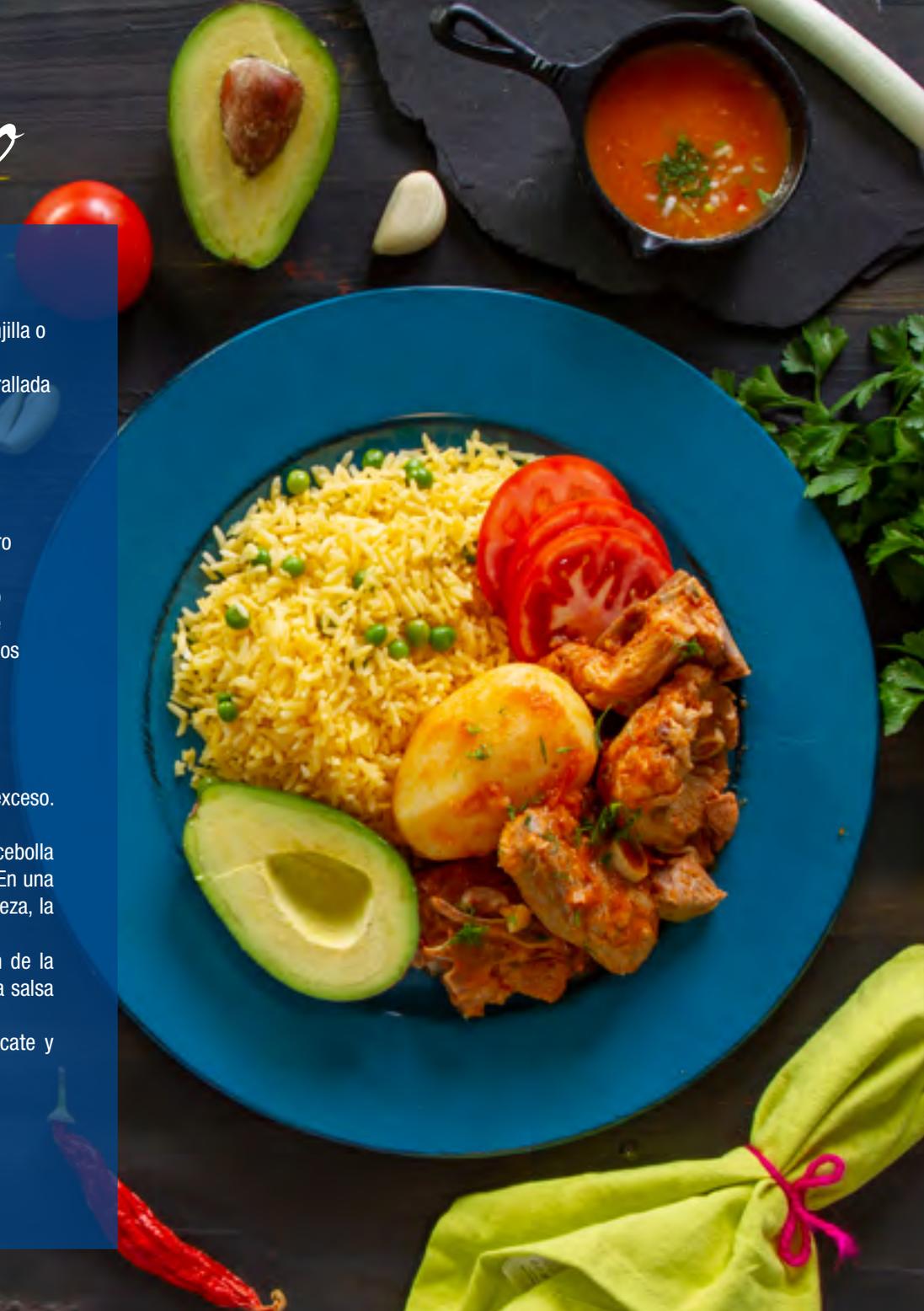
Procedimiento:

Sazone la carne con sal y comino. Pásela por harina y sacuda el exceso. En un sartén ponga a calentar el aceite y dore la carne.

En una olla mediana realice un refrito con el aceite de achiote, cebolla paiteña, ajo, tomate riñón, cilantro, sal, comino y pimiento verde. En una licuadora coloque el ají, la pulpa de naranjilla o la chicha, la cerveza, la panela, el agua y licúe bien.

Añada al refrito la carne dorada anteriormente, y la preparación de la licuadora. Tape la olla y cocine hasta que la carne esté suave y la salsa espese. Rectifique los sabores con sal al gusto.

Para servir, acompañe con arroz amarillo, maduros fritos, aguacate y lechuga.



MERCADO
CHIRIYACU



ZIP 170604

UBICACIÓN

Av. Andrés Pérez y Calvas,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO SAN ROQUE



ZIP 170406

UBICACIÓN

Av. 24 de Mayo y Cumandá,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Morocho DE DULCE

Ingredientes (para 8 porciones)

- 1 taza de morocho partido
- 4 tazas de agua para el remojo
- 4 tazas de agua para la cocción
- 4 tazas de leche
- 2 clavos de olor
- 2 pimientas dulces
- 4 ramas de canela
- 1 cebolla blanca con la raíz
- ½ taza de azúcar
- Pasas (opcional)

Procedimiento:

Poner el morocho en remojo en las primeras 4 tazas de agua, por al menos 6 horas antes de iniciar la preparación.

Escurre el agua del remojo y ponga el morocho a cocinar con las siguientes 4 tazas de agua; cocine hasta que el morocho quede muy suave y escurra el agua de cocción. Agregue al morocho cocinado la leche, clavos de olor, pimienta dulce, canela, la rama de cebolla y el azúcar. Cocine hasta que la leche adquiera el sabor de las especias. Al terminar, retire la cebolla, los clavos de olor, las pimientas dulces y la canela.

Agregue pasas si gusta y sirva.

Cuy Asado AL CARBÓN

Ingredientes (para 4 porciones)

- 1 cuy entero con vísceras
- 3 cebollas blanca
- 5 dientes de ajo
- Sal y comino al gusto
- Aceite y brocha
- 8 papas chola pelada

Para la Salsa

- 1 cebolla picada
- 1 libra de maní tostado
- ½ litro de leche
- Manteca de cerdo
- Vísceras del cuy entero
- Lechuga fresca
- Aguacate (láminas)
- Tomate (rodajas)
- Cebolla Blanca (Picada finamente)
- Perejil picado

Procedimiento:

Dejar el cuy 1 día en desagüe. Secar y adobar con ajo, cebolla, sal y pimienta; dejar 1 día marinar con los adobos.

Asar al Carbón durante 2 horas girandolo para evitar quemaduras, hasta validar que esté crocante por fuera y cocinado por dentro.

Cocinar las papas en agua con cebolla y sal.

Para la salsa:

Realizar un refrito con cebolla, sal y manteca. Licuar maní con leche y añadirlo al refrito; reserve.

Cocinar las vísceras del cuy en agua y cebolla, picar finamente las mismas, y añadir a la salsa. Cocinar de 30 a 45 minutos en temperatura baja.

Servir una cama de lechuga, aguacate en láminas, tomate en rodajas y cebolla picada. Poner las papas con salsa encima, y el cuy asado.

CENTRO DE COMERCIO
COMITE DEL PUEBLO



ZIP 170306

UBICACIÓN

Av. Jorge Garcés y César
Endara, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO COTOCOLLAO



ZIP 170303

UBICACIÓN

Av. Diego Vásquez de Cepeda
y Bellavista, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Caldo de Maguera

Ingredientes (para 30 porciones)

- 1 menudo pequeño de choncho
- 1 tripa gruesa (tamaño mediano)
- 1 tripa delgada (tamaño mediano)
- 1 corazón, 1 hígado, 1 bofe
- 1 libra de panza
- 2 libras cuero de cerdo
- ½ cabeza de cerdo
- 1 plato de sangre de cerdo
- 1 atado de hierba buena
- 1 libra de avena
- 20 limones mandarina
- 1 atado de cebolla blanca
- 1 apio entero
- 5 cebollas paiteñas
- 1 atado de albahaca
- 1 atado de hierbabuena
- ½ libra de ajo
- 1 atado de perejil
- 1 atado de culantro
- 4 libras arroz cocinado
- 1 col pequeña picada
- 1 libra de arveja cocinada
- 2 zanahorias cocinadas picadas en cubos pequeños
- 10 plátanos verdes
- Sal, orégano, pimienta, comino ají peruano.

Procedimiento:

Lavar el menudo en un recipiente grande; refregar continuamente las tripas junto con la panza con sal, avena y limón mandarina, enjuagar y dejar 30 minutos en agua de hierbabuena fría. Reservar la grasa de las tripas. Lavar el resto del menudo con abundante agua y limón. Cortar las tripas en rodajas finas.

En una paila grande coloque aceite, achiote y ajo; cocine por 3 minutos; agregue las cebollas y sofría, agregue el apio y las hierbas picadas; agregue la grasa de las tripas pre cocida y frita, sazone con comino, pimienta, orégano y cocine por 5 minutos.

Mezcle el arroz con zanahoria, arveja, col y el refrito; licue la sangre y cernida agregue a la preparación anterior, agregue sal al gusto; mezclar bien y rellenar las tripas.

Coloque en una olla grande 20 litros de agua con el resto del menudo, la cabeza de choncho, el cuero, 3 cucharadas de ají peruano, 1 cucharada de sal, orégano, pimienta y comino. Cocine por 40 minutos. Retire y reserve los menudos.

En el mismo caldo cocine la salchicha por 40 minutos. Retire y reserve las salchichas.

Sirva en un plato hondo, menudo cocido picado, la salchicha picada, plátano verde cocinado en el mismo caldo y coloque hierba picada con cebolla blanca. Sirva acompañado de chifles y tostado.

Tortillas DE TIESTO

Ingredientes (para 20 porciones)

- 4 libras de maíz maduro, no seco
- 2 huevos
- 1 cucharada de manteca de chancho
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 libra de queso

Procedimiento:

Moler el maíz muy fino, colocar en una batea y añadir los huevos, el azúcar y la sal, hasta equilibrar el sabor, agregar la manteca de chancho y batir con cuchara de madera o con la mano hasta mezclar bien los ingredientes.

En un recipiente aparte, desmenuzar el queso y agregarle una pizca de sal, tomar porciones de la masa y formar bolitas de tamaño mediano, hacer un hueco en medio y llenar con queso, aplastar las bolitas poco a poco con las palmas de las manos hasta que quede una tortilla de medio centímetro de espesor.

Previamente se habrá encendido un fogón con leña, esperar hasta que solo queden brasas, sobre las que se coloca un tiesto de barro y se lo deja calentar, luego se colocan las tortillas y se les da la vueltas hasta que estén cocinadas, y luego se las termina de dorar a un lado de las brasas.

Servir con una taza de café negro y caliente.



**MERCADO
LA CAROLINA**



ZIP 170507

UBICACIÓN
Iñaquito y Villalengua, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO CENTRAL



ZIP 170403

UBICACIÓN

Av. Pichincha y Manabí, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Tilapia FRITA

Ingredientes (para 3 porciones)

- 3 tilapias frescas
- 1 taza de harina de trigo
- ½ litro de aceite

Aliño

- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de culantro
- 1 rama apio
- 1 rama de perejil
- 1 ramita de cebolla blanca
- 1 pizca de comino
- Sal al gusto

Procedimiento:

Licuar los ingredientes del aliño y agregue sal al gusto.

Adobar el pescado con el aliño.

Enharinar el pescado y freír en abundante aceite.

Servir acompañado de papas fritas, maduro frito, arroz con arveja, curtido y ají de chocho.



SOPA DE *Mariscos*

Ingredientes (para 5 porciones)

- 1 cebolla paitaña pequeña
- 1 de perejil
- 1 cucharada de culantro
- 1 rama de apio
- 1 ramita de albahaca
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de ajo en pasta
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada aceite de achiote
- 4 litros de agua
- ½ libra de pescado albacora
- 5 cangrejos
- 20 conchas negras
- 20 camarones
- 25 almejas
- 2 yucas grandes
- 2 plátanos verdes
- ½ libra de maní

Procedimiento:

Prepare un refrito de aceite, aceite de achiote, cebolla paitaña, ajo y el aliño. Agregue el agua y una vez que esté hirviendo coloque el pescado, los cangrejos, sal, apio y albahaca.

Cocinar por separado las almejas y los camarones con apio, albahaca y sal al gusto.

Retirar del agua hirviendo los cangrejos y el pescado; colocar en el caldo el maní y el verde licuado; cocinar hasta que espese.

En un plato hondo coloque la sopa, un poco de pescado, 5 almejas, 4 conchas partidas, 4 camarones y 1 cangrejo; agregue la yuca cocinada y trozos de verde cocinado; decore con cebolla paitaña, perejil y culantro.

Sirva con ají, canguil y chifles.



**MERCADO
CHIMBACALLE**



ZIP 170603

UBICACIÓN

Sangay E3-44 y Alaphuasi,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO KENNEDY



ZIP 170502

UBICACIÓN

Calle Gonzalo Zaldumbide
entre De Los Pinos y Ramón
Borja, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Hornado CON TORTILLAS

Ingredientes (para 30 porciones)

- 10 libras de pierna de cerdo
- 5 ramas de cebolla blanca
- 3 cebollas paiteña
- 1 taza de ajo macho
- 3 ramas de apio
- ½ taza de cilantro
- ½ taza de perejil
- 5 cucharas de comino
- 5 cucharas de orégano
- ½ cuchara de clavo de olor
- 3 tazas de aceite de achiote
- Sal al gusto

Para las tortillas (para 1 porción):

- 4 papas
- 1/4 de queso
- Aceite para freír
- Mantequilla
- Sal
- Achiote al gusto

Procedimiento:

Licuar los condimentos, especias y el achiote. Verificar la sal, pues es una carne que absorbe mucha.

Se adoba la carne y se deja reposar durante 1 día. Llevar al horno y cocinar a 170°C por 3 a 4 horas. Media hora antes de terminar la cocción untar manteca de achiote sobre el cuero, aumentar la temperatura del horno para que se dore y quede crujiente.

Para las tortillas:

Cocinar las papas en agua con sal y una rama de cebolla una vez que las papas estén totalmente cocinadas, escurrirlas y ponerlas en un recipiente seco. Agregar mantequilla y achiote a las papas y empezar a aplastar agregando sal al gusto hasta realizar una masa homogénea. Realizar pequeñas porciones de masa y bolearlas, agregar queso en el centro. En un sartén caliente agregamos aceite y doramos las tortillas.

Servir una porción de hornado con lechuga, tortillas y agrio.

Hornado

PASTUSO

Ingredientes (para 30 porciones)

- 1 pierna de cerdo
- Jugo de 4 naranjas
- ½ libra de ajo
- 4 ramas de cebolla blanca
- 2 cebollas paitañas
- 3 pimientos verdes
- 1 rama de apio
- ½ taza oregano
- 1 cerveza grande
- Sal al gusto
- 5 libras de mote cocinado
- 1 arropa de papas
- 1 taza de chicha

Procedimiento:

Limpiar bien la pierna de cerdo y poner en una bandeja para hornear.

Para el aliño: licuar el ajo, cebolla blanca, cebolla colorada, pimiento, apio y orégano, sal. Mezclar el aliño con la cerveza, el jugo de naranja y la chicha, bañar la pierna y rellenar con el aliño. Dejar marinando por 24 horas.

Cocinar en horno por 12 horas a baja temperatura.

Servir con los acompañantes, mote, papa cocinada, lechuga.



MERCADO
AMÉRICA



ZIP 170402

UBICACIÓN

Calle Buenos Aires y Uruguay,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO SANTA CLARA



ZIP 170520

UBICACIÓN

Versalles y Ramírez Dávalos,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Fritada

Ingredientes (para 4 a 6 porciones)

- 6 tazas de agua
- 1 libra de lonja de cerdo cortada en cubos grandes
- 1 libra de carne de cerdo cortada en cubos grandes
- ½ taza de cebolla blanca en trozos medianos
- ¼ taza de dientes de ajo enteros
- ½ atado de culantro con rama
- 2 cucharadas de comino
- 1 cucharada de sal

Guarniciones:

- 1 libra de papas peladas y cocinadas
- 1 libra de mote cocinado
- Mapahuira (opcional)
- ½ libra de maíz tostado
- 1 choclo por plato

Procedimiento:

En una paila u olla gruesa coloque el agua, la lonja de cerdo, la cebolla, el culantro y el ajo, y cocine hasta que se evapore el agua. En la grasa que queda dore la carne y lonja de cerdo hasta que esté muy bien cocinada. Rectifique los sabores con sal y comino.

(opcional)

Dore las papas en la grasa de la fritada. Saltee el mote con mapahuira

Sirva la fritada con las guarniciones.

CALDO DE *Cangrejo con* ALMEJAS

Ingredientes

- 8 litros de agua
- 1 sarta de cangrejos
- 3 cucharadas de sal
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de comino
- ½ taza de ajo machacado
- 3 ramas de apio
- 3 cebollas blancas
- 1 atado de perejil
- 1 atado de culantro

Para las almejas:

- 2 libras de almejas
- 1 rama de apio
- 1 cebolla blanca
- 1/2 cebolla paiteña
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal

Aderezo para los cangrejos:

- 1 taza cebolla blanca picada fina
- 1 taza tomate riñón en cubos
- ½ taza de culantro picado
- ½ taza de perejil picado
- 2 tazas de agua hervida y fría
- ½ taza de zumo de limón
- 1 cucharadita de ají picado
- 2 cucharadas de aceite neutro

Procedimiento:

Dejar las almejas en remojo toda la noche en agua. Lavar las almejas con abundante agua hasta que se despoje de la arena en su caparazón. Ponemos una olla con agua a fuego fuerte, colocamos el ajo licuado, la rama de apio picada en trozos medianos, la cebolla blanca y la cebolla paiteña, dejamos que hierva por varios minutos con la sal, una vez que ya este el agua hirviendo colocamos las almejas con mucho cuidado. Dejamos hervir por lo menos unos 30 minutos hasta coseguir que las almejas se abran por si solas, eso nos indicará que ya esta lista su cocción,

Lave los cangrejos muy bien con la ayuda de un cepillo. En una olla grande ponga a hervir el agua con la sal, el azúcar, el comino y el ajo. Prepare un atado con el apio, la cebolla blanca, el perejil y el cilantro. Agregue este atado al caldo. Cuando el caldo empiece a hervir, introduzca los cangrejos y cocínelos hasta que estén bien rojos.

Cuando los cangrejos se pongan de color rojo se los deja hervir unos 10 minutos más, se los saca de la olla y se los pasa rápidamente por el chorro de agua para q se afloje la carne.

Para preparar el aderezo, coloque todos los ingredientes en un recipiente, mezcle bien y rectifique los sabores con sal al gusto.

Sirva en un plato hondo el cangrejo caldo y las almejas con sus caldos.



MERCADO
CALDERÓN



ZIP 170203

UBICACIÓN

Calle 9 de Agosto y Paredes,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO SAN FRANCISCO



ZIP 170405

UBICACIÓN

Rocafuerte y Chimborazo,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Borrego ASADO

Ingredientes (para 4 a 6 porciones)

- 800gr de borrego
- 2 cebollas perla medianas
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharada de pimienta verde
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de Laurel y de Romero

Procedimiento:

Lo primero que debemos hacer es lavar bien con agua y si prefieres con jugo de limón.

Marinar la carne con las hojas de laurel, romero, las cebollas, el ajo, el vino, pimienta verde, sal y pimienta. Dejar en la nevera por un día antes de cocinar.

Sacar de la nevera unas horas antes de cocinar para el descongelado.

Enciende el carbón, y cuando este en brasa, al rojo vivo, coloca sobre la parrilla el borrego; debes estar pendiente, y revisar cada 5 minutos; da vuelta conforme veas que va cambiando el color a la carne.

Sirve el borrego acompañado de Choclo tierno cocinado, habas, melloco, papa chaucha y cebollas encurtidas.

Papas con cuero Y GUATITA

Ingredientes (para 10 porciones)

- 2 kilos de papas troceadas
- 1 kilo de cuero de chancho
- 1 kilo de guatita
- 1 taza de maní tostado y pelado
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 tazas de cebolla blanca picada finamente
- 4 dientes de ajo machados
- 6 tazas de leche
- 4 cucharaditas de aceite de color o achiote
- 1 pizca de culantro picado
- ½ cucharada de orégano en hoja
- ½ cucharada de comino
- Sal al gusto

Procedimiento:

Cocine las papas en abundante agua con sal, escurra y reserve.

Cocine el cuero en agua hirviendo con sal por 15 minutos, retire y conserve, guarde el líquido de la cocción del cuero.

Cocine la guatita en agua hirviendo con sal hasta que suavice.

En una olla realice un refrito con aceite, cebolla, ajo, mantequilla, comino y orégano, agregue 2 tazas del agua de la cocción del cuero y 1 de la cocción de la guatita. Agregue 5 tazas de leche; la taza de leche restante licue con el maní tostado y pelado. Agregue la leche con maní, cocine por 5 minutos, agregue el cuero, la guata y las papas.

Sirva acompañado de lechuga, tomate, aguacate, arroz, salsa de maní y huevo duro.

MERCADO
SOLANDA



ZIP 170606

UBICACIÓN

Bonifacio Aguilar y Juan Barreiro, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO LA MICHELENA



ZIP 170602

UBICACIÓN

Av. Mariscal Sucre y Alonso de Angulo, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Corvina

Ingredientes (para 10 a 12 porciones)

- 6 libras de corvina
- 1 libra de cebolla paitaña
- 5 libras de tomate riñón
- 1 atado de apio
- 1 libra de ajo
- 1 pepinillo
- 5 pimientos
- 2 cucharaditas de sazónador
- 2 cucharaditas mostaza
- 2 cucharaditas sal
- 4 libras harina castilla
- 4 libras manteca

Procedimiento:

Licuar el apio, ajo, pepinillo, pimiento, sazónador, mostaza y sal. Cernir en un cedazo. Con la preparación aliñar la corvina y dejar 15 minutos. Pasar por la harina de castilla. Freír en manteca bien caliente y dejar que se dore ambos lados.

Acompañar con papas fritas y/o arroz

Tortillas DE VERDE Y YUCA

Ingredientes (para 4 porciones)

- 2 Plátanos verdes
- 2 libras de yuca
- ½ taza de queso
- 1 taza de leche
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Procedimiento:

Tortillas de verde:

Cocina el plátano verde en abundante agua y sal. Cuando este suave, sacar del fuego.

Ecurrir el plátano y ponerlo en un recipiente poco profundo.

Aplastar el verde hasta que parezca una masa manipulable. Formar pequeñas tortillas con esa masa. En una sartén caliente freír las tortillitas.

Tortillas de yuca:

Cocinar la yuca, luego amasarlo con sal, leche y queso formando las tortillas y freírlas con abundante aceite caliente.

Se sirven acompañadas de café caliente pasado.

Sugerencias:

Puedes picar un cuarto de cebolla blanca larga, hacerla refrito y agregar a la masa.

Rellena las tortillas con queso fresco antes de freír.



MERCADO EL QUINCHE



ZIP 170911

UBICACIÓN

Cayambe y Cuenca, Quito

HORARIOS

Mercado:

Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:

Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO ANDALUCÍA



ZIP 170511

UBICACIÓN

Tnte. Gonzalo Gallo y Av.
Occidental, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Comeibebe

Ingredientes (para 40 porciones)

- 3 papayas
- 1 sandía grande
- 3 libra de frutillas
- 2 libras de uvas
- 6 manzanas
- 8 duraznos
- 1 papaya grande
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Procedimiento:

Licuar la papaya con las frutillas y el azúcar, cernir en un recipiente, y agregar la esencia de vainilla, agregar el resto de frutas picadas y mezclar.

Ají de cerdo

Ingredientes (para 2 a 4 porciones)

- 4 patitas de chanco frescas
- ½ atado de cebolla blanca
- ½ taza de maní tostado y pelado
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal al gusto
- 1 pizca de pimienta
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de achiote
- 8 papas cholas medianas cocidas

Procedimiento:

Cocine las patitas en olla de presión en abundante agua con sal por 45 minutos. Reserve.

Prepare un refrito con mantequilla, achiote, cebolla blanca, sal, pimienta, ajo y orégano.

Licuar el maní junto con la leche y agregar al refrito.

Sirva en un plato las papas con la salsa de maní, agregue hierba picada, acompañe con aguacate y tomate; puede agregar arroz si lo desea.



**MERCADO
ARENAS**



ZIP 170402

UBICACIÓN

Vargas 444 y Galápagos,
Quito

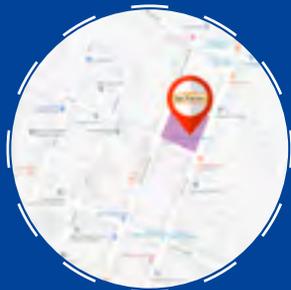
HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO SAN ANTONIO



ZIP 170311

UBICACIÓN

Av. 13 de Junio e Intiyan,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



CALDO DE *Bolas de Verde*

Ingredientes (para 8 porciones)

- 1 ½ libra de hueso
- 5 verdes crudos
- 2 hojas de col
- 1 pimiento
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharada de perejil
- 5 verdes cocinados
- ½ libra de carne molida
- 1 cebolla paiteña
- 3 dientes de ajo
- ½ libra de maní
- Perejil
- Sal al gusto

Procedimiento:

Hacer el consomé de hueso, cocinar con la col y hacer el refrito con la cebolla, el pimiento, el ajo una cucharada de achote; agregar al consomé con la mitad del maní molido.

Cocinar los 5 verdes y mezclar con los 5 verdes crudos hacer una masa suave y agregar la otra parte del maní. Hacer un refrito con la carne molida un huevo, alverja y la zanahoria picada. Rellenar las bolas de verde con el refrito y agregar en el consomé; dejar hervir hasta que las bolas estén en la superficie, agregar el perejil y la sal.

Servir en un plato hondo, adornado con pedazos de choclo tierno cocinado.



CALDO DE *Patas*

Ingredientes (para 8 porciones)

- Cantidad suficiente de agua y sal para el remojo previo
- 1 pata de res cortada en rodajas
- 4 litros de agua
- 6 tazas de mote cocinado
- 3 ramas de cebolla blanca cortada en cuartos
- 2 cebollas paiteñas picadas finamente
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino
- 4 cucharadas de ajo picado finamente
- 1 cucharada de manteca de color
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de pasta de maní
- 1 cucharada de orégano seco

Procedimiento:

En un recipiente grande ponga agua, sal y la pata y deje en remojo desde la noche al día en que va a preparar el caldo.

El día de la preparación, escurra la pata y deseche el agua del remojo. Cocine la pata en olla de presión con los 4 litros de agua, a fuego medio, por 1 hora y 15 minutos, hasta que la pata esté suave.

En una olla mediana haga un refrito con la manteca de color, la cebolla paiteña, la cebolla blanca y el ajo. Condimente con sal y comino.

Licúe la leche con la pasta de maní y agregue al refrito. Incorpore el caldo de la cocción de la pata al refrito, añada el mote y las rodajas de la pata.

Cocine por 15 minutos. Rectifique los sabores con sal y comino.

Sirva bien caliente.



MERCADO
LA FLORESTA



ZIP 170525

UBICACIÓN

Av. Isabel Católica y Galavis,
Quito

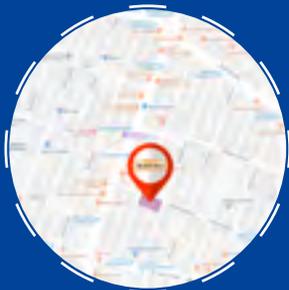
HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO RUMIÑAHUI



ZIP 170512

UBICACIÓN

Francisco Salamba y Bonifaz
Cumba, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Lengua CON SALSA DE MANÍ

Ingredientes (para 4 porciones)

- 1 lengua de vaca
- ½ queso fresco
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 2 taza de arvejas.
- 4 vainas de ají amarillo
- Sal al gusto
- ½ cucharadita de orégano
- Aceite
- ½ taza de pasta de maní.
- 1 cucharadita de pimienta en grano.
- 1½ cucharaditas de comino.
- 2 dientes de ajos picados muy finos.
- 8 papas blancas.

Procedimiento:

Limpia la lengua quitándole la grasa. Cocinar por aproximadamente una hora y media en una olla de presión con 1½ litros de agua con sal y la mitad de los condimentos. Una vez que la lengua esté cocida, pele y corte en trozos medianos en forma diagonal.

Reserve el caldo.

Preparación del maní:

En una sartén con aceite caliente, saltee las cebollas junto con el perejil finamente picados. Cuando la cebolla se haga transparente, agregue el orégano, las arvejas, el maní, el resto de los condimentos, una pizca de sal y remueva unos minutos.

Agregar el ají amarillo (previamente molido con un mínimo de agua) y vierta 5 cucharones del caldo de la lengua que reservó.

Cuando las arvejas estén cocidas en el ají, añada la lengua, mezcle y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos para que tome gusto.

Cocinar las papas en agua caliente con sal.

Servir la lengua con su jugo y acompañe con papas partidas.

Guatita

Ingredientes (para 8 porciones)

- 3 libras de panza o guata bien lavada y limpia
- ½ libra de maní en pepa sin sal
- 3 tazas de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de cebolla colorada picada finamente
- 1 taza de cebolla blanca fina
- 5 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de culantro picado finamente
- 2 cucharadas de aceite deachiote
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 6 papas cholas peladas y picadas en cubos pequeños
- Sal al gusto

Procedimiento:

Cocine la guatita bien lavada en olla de presión por 45 minutos a fuego lento. Retire la guatita del agua y deje enfriar un poco.

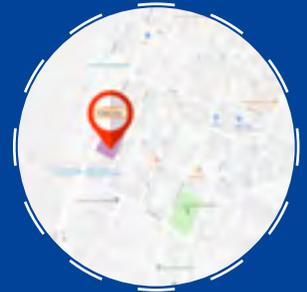
Licue el maní con una taza de leche.

Cuando la guatita se enfríe pique en pedazos pequeños.

Preparare un refrito con mantequilla, achiote, comino, sal, orégano, cebolla, culantro y ajo a fuego lento hasta que las cebollas estén suaves. Agregue la leche y el maní licuado; cocine por 3 minutos más. Agregue las papas previamente cocidas y la guata picada.

Sirva con arroz, huevo cocido, aguacate y tomate en rodajas.

MERCADO CONOCOTO



ZIP 170801

UBICACIÓN

Vicente Rocafuerte y García Moreno, Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



MERCADO CARAPUNGO



ZIP 170204

UBICACIÓN

Río Cayambe y Neptali Godoy,
Quito

HORARIOS

Mercado:
Lunes a Domingo
06:00 a 16:00

Feria:
Martes y Sábado
05:00 - 22:00



Colada MORADA

Ingredientes (para 30 porciones)

- 4 litros de agua más 2 tazas de agua, separadas
- 1 libra de mora licuada sin agua y cernida
- 1 libra de mortiño licuado sin agua y cernido
- 2 tazas de naranjilla para colada, licuada y cernida
- 5 clavos de olor
- 5 pimientas de olor
- 3 ramas de canela
- 1 ishpingo
- 1 atado de hierbas para aromatizar
- 2 tazas de harina de maíz negro
- 2 tazas de panela rallada o azúcar
- 2 tazas de babaco pelado y sin semillas, cortado en cubos medianos
- 1 taza de duraznos pelados y sin hueso, cortados en cubos
- 2 tazas de piña pelada y cortada en cubos medianos
- 1 libra de frutillas cortadas en cuartos

Procedimiento:

Poner en remojo 2 tazas de harina con 2 tazas de agua desde la noche anterior al día en que se preparará la colada. En una olla mediana, colocar los 4 litros de agua y añadir los clavos de olor, la pimienta de olor, la canela, el ishpingo y el atado de hierbas.

Poner la mora, el mortiño y la pulpa de naranjilla en la olla con las hierbas. Disuelva la harina en remojo en la olla y mezcle bien.

Prepare un almíbar con cada una de las frutas y añádalos a la colada morada. Agregue la panela para rectificar el sabor.

Sirva la colada caliente o fría, acompañada con guaguas de pan.

Fanesca

Ingredientes (para 24 porciones)

Remojo para el pescado:

- 4 tazas de agua
- 2 tazas de leche

Refrito:

- 1 libra de zambo pelado y cortado en cubos
- 1 libra de zapallo pelado y cortado en cubos
- 1 cucharada de aceite de achiote
- 2 cucharadas de mantequilla
- 6 tazas de leche
- 1 libra de pescado seco
- ½ taza de cebolla blanca picada finamente
- ½ taza de cebolla perla picada finamente
- 1 cucharada de ajo picado
- ¼ taza de perejil picado finamente
- ¼ taza de pasta de maní

Sopa:

- 4 tazas de agua
- 1 taza de fréjol cocinado previamente
- 1 taza de arveja tierna cocinada
- 1 taza de mellocos cocinados y cortados en cuartos
- 1 taza de habas peladas cocinadas
- 1 taza de choclo tierno desgranado y cocinado previamente
- ½ taza de arroz cocinado previamente
- 1 taza de lenteja cocinada previamente
- 2 tazas de chochos pelados
- 1 sachet criollo
- ½ cucharada de sal
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de comino

Adornos:

- 1 taza de queso fresco en cubos pequeños
- Rodajas de maduro frito
- Empanadas y bolitas de maíz fritas
- Huevos duros cortados en rodajas
- 1 ají cortado en tiras diagonales

Procedimiento:

Para remojar el pescado, póngalo en agua desde la noche anterior al día en que va a preparar la fanesca. Al día siguiente, cocínelo en la leche a baja temperatura por 40 minutos. Al terminar la cocción, retire el pescado y desmenúcelo. Descarte el agua del remojo y la leche de la cocción.

Cocine por separado el zambo y el zapallo en agua hasta que estén suaves.

En una olla grande, realice un refrito con el aceite, la mantequilla, la cebolla blanca, la cebolla perla, el ajo y el perejil. Agregue el zambo y el zapallo ya cocinados y dórelos bien.

Ponga en el vaso de la licuadora la leche, la pasta de maní y la mitad del refrito. Licue y devuelva al refrito inmediatamente.

Una vez realizado estos pasos, añada la cantidad necesaria de agua y deje hervir hasta que el zambo y el zapallo se disuelvan por completo.

Añada los granos y el arroz previamente cocinados. Sazone con sal, orégano y comino, agregue el resto de leche y cocine a temperatura baja por 15 minutos más.

Acompañe esta preparación con queso, maduro frito, empanadas, bolitas de maíz fritas, una rodaja de huevo duro y ají cortado en diagonal.



Salsas DE AJÍ



1 AJÍ DE MARACUYÁ

2 AJÍ MANABA

3 AJÍ DE CHOCHO

4 AJÍ DE MANÍ

5 AJÍ TOMATE DE ÁRBOL

6 AJÍ DE PIEDRA

7 AJÍ DE QUESO

8 AGRIO PICANTE

1 *Ají de Maracuyá*



Ingredientes

- 4-5 ajíes rojos
- 1 ½ taza de jugo o zumo de maracuyá
- 1/3 taza de aceite de oliva
- ligero o aceite de aguacate
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- Cilantro finamente picado

Procedimiento:

Hierva los ajíes en suficiente agua durante unos 10 a 15 minutos. Ponga los ajíes en agua helada para que se puedan enfriar. Pele los ajíes, la cascara se saldrá fácilmente. Corte los ajíes por la mitad y saque las semillas y venas. Licue los ajíes pelados con el jugo de maracuyá, el aceite, y el jugo de limón hasta obtener una salsa suave y cremosa. Mezcle el cilantro picado finamente. Pruebe y agregue sal al gusto.

2 *Ají Manaba*



Ingredientes

- 2 cucharadas de ají ratón picado en rodajas
- 2 cucharadas de zanahoria picada en cuadritos
- 2 cucharadas de cebolla paiteña picada en cuadritos
- 2 cucharadas de pimiento rojo picado en cuadritos
- 2 cucharadas de pimiento verde picado en cuadritos
- ¼ de taza de aceite
- 1 rama de culantro finamente picado
- Sal al gusto
- Vinagre al gusto

Procedimiento:

Mezclamos la zanahoria, el ají ratón, la cebolla paiteña, el pimiento rojo, el pimiento, la ramita de culantro, el vinagre y el aceite en un recipiente y lo dejamos reposar en refrigeración por al menos 12 horas.

3 *Ají de Chocho*



Ingredientes

- 1 taza de chochos
- ¼ de taza de queso
- 2 unidades de ají
- Sal al gusto
- Cebolla blanca al gusto

Procedimiento:

Licuar con dos tazas de agua al chocho sin cáscara, el queso, el ají y la sal hasta que estén bien pulverizados. Picar cebolla blanca en cuadros pequeños y el culantro bien fino. Mezclar todo, verificar la sazón y servir con un par de cucharas de chochos enteros pelados.

Ají de Maní 4



Ingredientes

- 1 taza de maní tostado y pelado
- 1 2/2 tazas de leche
- 2 unidades de Ají
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 cucharas de culantro
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Procedimiento:

En una licuadora colocar la leche, el maní y el ají, licuar muy bien hasta que los ingredientes se hayan triturado; añadir sal al gusto. Cortar la cebolla en cuadros pequeños y el culantro muy fino. En un recipiente mezclar todos los ingredientes y servir.

5 *Ají de Tomate de Árbol*



Ingrediente

- 3 unidades de tomate de árbol
- 3 unidades ají
- 1 diente de ajo
- ½ taza de cebolla paitaña picada
- ½ taza de tomate riñón
- Culantro al gusto
- Limón al gusto
- Sal al gusto
- Aceite al gusto

Procedimiento:

Licuar el tomate de árbol, el ají, el ajo, la sal y una taza de agua. Aparte, preparar un curtido con cebolla paitaña, tomate riñón, sal, limón y aceite. Servir acompañando platos principales.

Ají de Piedra 6



Ingredientes

- 3 unidades de ají
- 2 ramas de cebolla blanca picada finamente
- 3 cucharadas de perejil picado
- Sal al gusto

Procedimiento:

En una piedra de moler, colocar los ajíes con o sin pepa, según sea el gusto, un poco de sal y moler golpeando el ají hasta que se forme una pasta homogénea. Agregar sal si hace falta. Se puede añadir un poco de aceite y jugo de limón al gusto.

7 Aji de Queso



Ingredientes

- 1 taza de queso fresco (puede ser queso de comida)
- 1 taza de leche o crema de leche
- 2 cucharaditas de cebolla blanca picada
- 1 unidad de aji
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Cortar el queso en cuadrados o rectángulos. Colocar el queso en la licuadora, añadir la leche o crema de leche. Agregar la cebolla finamente picada. Incorporar el resto de ingredientes y licuar. Decorar tu salsa de queso con tiritas de aji rojo.

8 Agrio Picante



Ingredientes

- 1 taza de chicha de jora
- 2½ tazas de agua
- ¼ taza de jugo de naranja
- 2 tazas de raspadura
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de cebolla paiteña cortada en aros
- 5 a 7 cucharadas de jugo de limón (según la acidez)
- ½ aji rojo
- 2 tazas de tomate pelado y cortado en cuadros
- 1 cucharada de cebolla blanca picada fino
- ½ cucharada de perejil picado
- ½ cucharada de culantro picado

Procedimiento:

Hervir la chicha con el agua, la raspadura, el jugo de naranja y la sal. Cuando se haya derretido la raspadura sacar del fuego, cernir y dejar que se enfríe. Poner la cebolla paiteña en una taza de agua hirviendo, dejar un minuto, escurrir el agua y bañarle con el jugo de limón para que recupere su color rosado.

Quitar las pepas del aji y hervir durante dos o tres minutos para disminuir su fuerza. Luego cortar en pedacitos muy pequeños. En la chicha que ya está fría poner la cebolla paiteña con todo el jugo de limón, el aji, el tomate, la cebolla larga, el perejil y el culantro.

Salsas

TRADICIONALES

1



2



4



3



5



1

SALSA DE CHOCHOS

2

SALSA DE QUESO

3

SALSA DE QUESO PICANTE

4

SALSA DE MANÍ

5

SALSA DE PEPA DE ZAMBO

1 Salsa de Chochos



Ingredientes

- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de chochos
- ½ taza de queso rallado
- 1 ½ taza de leche
- 1 cucharada de culantro picado
- Sal, pimienta, y ají molido al gusto

Procedimiento:

Picar finamente los chochos y reservar. En una olla refreír la cebolla en la mantequilla, añadir la harina, ligar con un poco de leche. Sazonar con sal, pimienta y ají. Servir adornando con perejil.

2 Salsa de Queso



Ingredientes

- 1 ½ tazas de queso tierno
- 1 ½ tazas de leche
- Sal al gusto
- Cebolla blanca al gusto
- Perejil al gusto

Procedimiento:

Una de las salsas más tradicionales e importantes de la gastronomía ecuatoriana es la salsa de queso. La manera más tradicional de prepararla es moliendo en la piedra el queso, la leche y la sal, hasta formar una pasta homogénea no muy densa.

También puede prepararse con la ayuda de la licuadora, en la que se integran el queso, la leche y la sal, se complementa con un picadillo de cebolla y perejil.

3

Salsa de Queso Picante



Ingredientes

- 170 g de queso rallado
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ cucharadita de salsa picante (salsa de ají)
- ¼ cucharadita de sal

Procedimiento:

En una olla añadimos la mantequilla y la harina a fuego lento. Batimos suave para que los ingredientes se mezclen durante 1 minuto. Añadimos la leche poco a poco y continuar batiendo, cuando notes está espesa apaga el fuego. Agrega el queso y remueve con la cuchara, con el calor del resto de ingredientes el queso se fundirá. Dejar que se enfríe un poco y entonces agregarla sal y la salsa picante. La razón es que en caliente a veces los sabores se atenúan, los notas menos, y luego cuando se queda ya un poco tibio puede que nos hayamos pasado en la sal.

4

Salsa de Maní



Ingredientes

- ½ taza de cebolla blanca picada fino.
- Manteca de color, sal, pimienta, comino
- 3 cucharadas culantro picado
- 1 taza de maní molido
- ½ taza de leche

Procedimiento:

Colocar en una olla pequeña la cebolla y el aceite y un poquito de achiote freír un poco. Agregar ½ cucharadita de sal al igual que pimienta y comino. Luego añadir el maní y la leche licuados deje hervir y ponga el culantro. Dejar cocinar por 10 minutos y luego cernir

5

Salsa de Pepa de Zambo

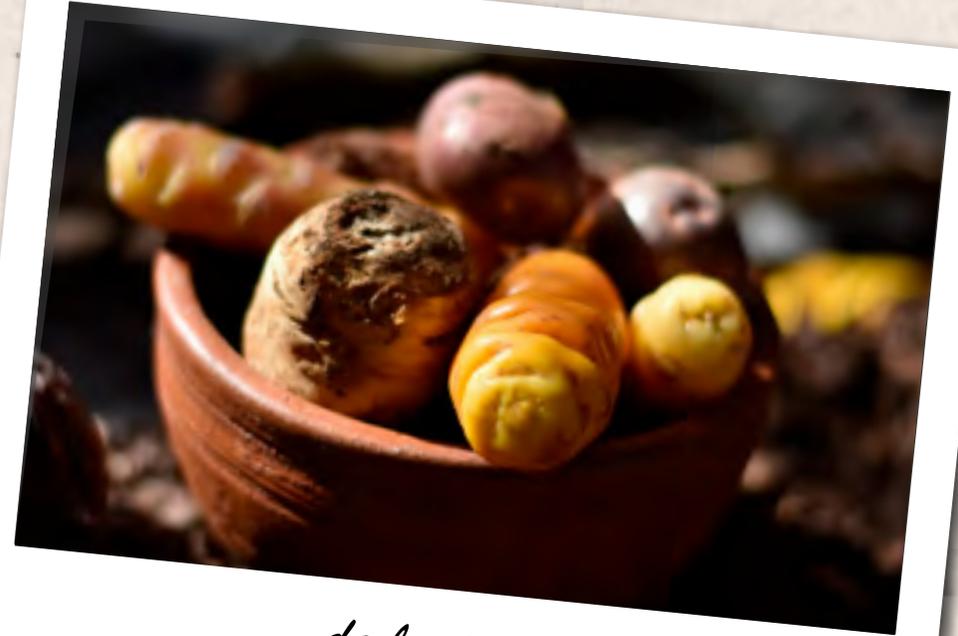


Ingredientes

- 1 taza de pepas de zambo tostadas
- 10 cucharas de aceite de achiote
- 1 taza de cebolla paitaña picada en cuadritos
- 2 tazas de leche
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

Tueste la pepa, haga un refrito con cebolla, ajo, achiote y aceite. Cocine 5 minutos, coloque la pepa de zambo, agregue la leche, deje hervir. Coloque sal y pimienta al gusto, ponga todo en la licuadora y licue, coloque nuevamente a fuego para que se espese un poco y sirva.



...de la tierra a la olla

Productos Tradicionales de la Cocina Quiteña

El mantener los mercados municipales se justifica pues solo aquí se pueden encontrar una gran variedad de productos frescos y sobre todo tradicionales que están desapareciendo de nuestra gastronomía nacional como: la chuchuca, el catzo, el dulce de chamburo, la humita cocinada en agua, guaba, conejo, tortillas de maíz en tiesto, etc.

Es en el mercado donde el producto se lo encuentra preparado o listo para preparar e incluso es fácil conseguir recetas que nunca aparecen en libros, pues el conocimiento se mantiene como secreto de familia, este es el caso del locro de mashua, locro de conejo y la preparación de una variedad de insectos comestibles como el catzo o moluscos como el churo.

ACDC AGENCIA DE COORDINACIÓN DISTRITAL DEL COMERCIO

Jorge Washington E4-54 y Avenida Amazonas | PBX: 2239855



Crnl. Luis Montalvo

Coordinador Distrital del Comercio
2017-2019



Lic. Patricio Soria

Director de Mercados, Ferias y Plataformas
2018-2019



facebook.com/quitocomercio



[@QuitoComercio](https://twitter.com/QuitoComercio)



www.comercio.quito.gob.ec

ACDC AGENCIA DE COORDINACIÓN DISTRITAL DEL COMERCIO

Jorge Washington E4-54 y Avenida Amazonas | PBX: 2239855



GUÍA GASTRONÓMICA DE LOS MERCADOS DE QUITO

EDICIÓN 2019 - 2020

