

# Fanesca

## Canasta de Ingredientes:

Contiene: granos 1 ó ½ lb, Varios ¼, pescado 1 lb

Precio: **Completa para 8 personas 13 USD**

**Para 4 personas (sin pescado) 6 USD**



## ¿Qué es?

La fanesca es una sopa típica de la cocina ecuatoriana, se sirve tradicionalmente en el periodo de Semana Santa (e incluso una semana antes). Se trata de una sopa que se sirve caliente.

## Su origen:

El origen de este plato es bastante discutido, algunos estudiosos sugieren que proviene de los incas, otros que fue creado por los primeros cristianos, hay quienes opinan que obedece a que la cosecha de los granos coincide con esta temporada. Para algunos su significado es religioso, y sus 12 granos simbolizan a los 12 apóstoles y las 12 tribus de Israel; el pescado simboliza a Cristo y a la forma en que su mensaje nutre a la comunidad cristiana; y finalmente, los aderezos son la comunidad de no creyentes, que sustentan la vocación evangelizadora de los cristianos.

## Receta para preparar éste plato

### Ingredientes:

- 1 libra de choclo (MAIZ, MAÏSORCA) tierno cocinado y escurrido.
- 1 libra de arveja (PEAS) cocinada sin sal y escurrida
- 1 libra de fréjol rojo, tierno cocinado sin sal, escurrido
- 1 taza de arroz cocinado
- 1 libra de habas (FAVA BEANS) tiernas cocinadas sin sal, y escurridas
- 4 tazas de Zambo tierno cocinado
- 4 tazas de zapallo tierno cocinado (SQUASH)(PUMKIN)
- 2 tazas de col picada finamente, cocinada y bien escurrida
- 1 libra de mellocos cocinados (PAPITAS TIERNAS)
- 1 libra de chochos pelados (LIMA BEANS)
- 1/2 taza de maní tostado y molido con leche
- 2 litros de leche (puede requerir más)
- 1 queso sin sal
- 2 libras de pescado bacalao seco, remojado en agua desde el día anterior, y cambiar de agua cada seis horas
- 1 libra de cebolla blanca picada finamente
- 6 dientes de ajo machacado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 libra de mantequilla
- Un poco de achiote
- Sal al gusto

### Para adornar:

- 1 queso de mesa
- 3 plátanos maduros fritos y cortados en finas rodajas
- Frituras de harina con leche, sal y un huevo
- 2 huevos duros cortados en rodajas.

### Elaboración:

Cocinar por 10 o 15 minutos el bacalao en un litro de leche, agregar una pizca de achiote. Mover continuamente. Luego retirarlo y escurrirlo. Reservar el pescado y la leche.

En una olla grande, refreír cebolla blanca, achiote, ajo, comino y orégano en la mantequilla. Sofreír por dos minutos aproximadamente.

Licuar con su propia agua el sambo y el zapallo. Verterlos en la olla del refrito e ir añadiendo el arroz y la col bien escurridos. Agregar paulatinamente: fréjol, arveja, habas, melloco, choclo. Una vez que se han incluido todos los granos, añadir el maní tostado licuado en leche y la leche con la que se cocinó el bacalao.

Al final, cortar el bacalao en finos trozos y llevarlos a la olla. El último ingrediente en añadir son los chochos.

Servir caliente y en cada plato incluir: las frituras de harina, 2 rodajas de huevo, un trozo de queso y unos tres rodajas de plátano maduro frito.

VISITE: [www.delamajaaola.wordpress.com](http://www.delamajaaola.wordpress.com) volvamos a consumir productos nacionales...

