

# GASTRONOMIA

ASUNCIÓN 17 DE NOVIEMBRE DE 2012 • AÑO VI • NÚMERO 308

# .COM

COLOR  
**abc**

EL DIARIO COMPLETO

REVISTA DEL BUEN COMER Y LA SALUD



**Nutrición**

7 superalimentos  
antienvejecimiento

**Especial**

Tortillas con  
lo que sobra

## Cocina panameña

Por Eloy Jaramillo

REVISTA  
CON  
TIRADA VERIFICADA  
**33.300**  
EJEMPLARES  
SE PUBLICA EN COOPERACIÓN  
CON EL INSTITUTO VENEZOLANO  
DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS  
E INGENIERÍA (IVIC)

ELOY JARAMILLO

## Nueva cocina panameña

Hay dos vertientes en Panamá: la cocina tradicional, influenciada por la cocina española, que impera en la zona del Pacífico, y la del Caribe panameño, influenciada por las etnias afroantillanas. Ahora se está desarrollando una tercera cocina: la de las etnias comarciales, dando lugar a la gastronomía de subsistencia de los pueblos con raíces más profundas en el territorio. Estos son algunos ejemplos de sus platos típicos.

### Patacones rellenos de mariscos a la criolla

#### Ingredientes

Para 2 porciones

2 plátanos verdes  
200 g de tomate  
bola (redondo)  
100 g de cebolla  
100 g de pimiento  
verde (locote)  
1 diente de ajo  
5 g de culantro  
(kuratu)  
250 g de mariscos  
mixtos  
Sal y pimienta

**1** Elaborar el "sofrito criollo": mondar el tomate (rallarlo en cruz con un cuchillo), pasarlo algunos minutos por agua caliente para escaldarlo y poder retirarle la piel y las semillas. Picarlo finamente para obtener un concassé y reservarlo. Saltear en un poco de aceite la cebolla picada en brunoise; cuando haya cristalizado, incorporar

los pimientos en brunoise, el ajo finamente picado y el concassé de tomate. Cocinar hasta que espese. Finalmente agregar culantro picado para aromatizar.

**2** Salpimentar los mariscos y saltearlos en manteca; incorporar el sofrito criollo y finalizar la cocción.

**3** Elaborar las canastas de patacones: retirar la piel del plátano y cortar la pulpa

en porciones de 2 pulgadas. Freír las porciones de plátano en abundante aceite caliente hasta dorar ligeramente, retirarlas y pasarlas por una pataconera para formar las canastas. Volver a freír hasta dorar.

**4** Rellenar las canastas de patacones dorados con mariscos a la criolla y servir.

Muy fácil



Reseña: Este plato es una entrada o picada característica del Caribe panameño, en particular de la región de Colón, donde imperan hermosas playas de agua cristalina. Su popularidad ha crecido y se ha extendido a la región de las playas del Pacífico panameño.



## Dúo de pescado y pulpo al coco con guacho consistente de guandú

### Ingredientes

Para 2 porciones:

300 g de filete de  
pescado de carne  
blanda  
300 g de pulpo  
50 ml de fumet  
(caldo de pescado)  
50 ml de leche de  
coco  
30 g de cebolla  
1 diente de ajo  
Aji chombo (picante)  
al gusto  
Curry al gusto  
Jengibre al gusto  
Sal y pimienta al  
gusto  
5 g de fécula  
(opcional para  
espesar)  
10 g de culantro  
(kuratu)

### Guarnición

1 taza de arroz  
blanco  
20 g de cebolla  
120 g de guandú  
precocido en su  
agua  
1 taza de leche de  
coco



Fácil



*Reseña:* Este plato fuerte es característico del Caribe panameño con matices de cocina de autor. Se trata de una fusión de platillos particulares de las regiones de Colón y Bocas del Toro, cuyas influencias afroantillanas generan una exótica combinación de sabores donde se destacan los frutos del mar, el coco, el aji chombo (picante) y especias como el curry y el jengibre.

e incorporar dos tazas de agua, las cuales deben incluir el agua de la cocción del guandú. Agregar sal a gusto. A media cocción, bajar la flama del fogón e incorporar 1 taza de leche de coco. Tapar y dejar espesar hasta obtener un arroz blando de textura húmeda y consistente.

**3 Elaborar la salsa de coco.** Saltear en un poco de manteca la cebolla finamente picada; cuando haya cristalizado, incorporar el ajo finamente picado, el fumet y la leche de coco. Condimentar con aji chombo, curry, jengibre, sal y pimienta. Una pizca de cada condimento o al gusto. Agregar el pulpo y dejar reducir la salsa hasta que espese. Incorporar un poco de fécula hidratada en caso de requerirla más espesa. Finalmente adicionar culantro picado para aromatizar.

**1** Hervir el pulpo con sal y trocear los tentáculos en lascas.

**2 Elaborar el guacho consistente de guandú.** Cristalizar la cebolla finamente picada en una olla, agregar el arroz y el guandú precocido. Revolver

**4** Condimentar el pescado con limón, ajo, sal y pimienta. Rebozarlo ligeramente en harina y cocinarlo a la plancha con un poco de manteca.

**5** Servir el guacho de guarnición, coronado por el pescado y el pulpo con salsa de coco.

# Mbarete porã

Seguinos en yemita [www.yemita.com](http://www.yemita.com)



huevos  
frescos

# Yemita®

Siempre salen bien!



## Lechón asado con yuca al mojo de ajo y sofrito de recado verde

### Ingredientes

Para 2 porciones

400 g de pulpa de lechón o de cerdo (lomo)  
40 g de cebolla  
3 dientes de ajo  
5 g de culantro (kuratū)  
10 g de achiote en grano  
Sal y pimienta

### Guarnición

250 g de yuca (mandioca)  
10 g de cebolla  
3 dientes de ajo  
30 g de manteca  
1 limón

### Salsa

30 g de recado verde (culantro, perejil y cebollina)  
20 g de cebolla  
2 dientes de ajo  
30 g de manteca  
1 limón  
15 ml de aceite de oliva

### 1 Elaborar el lechón asado.

En un procesador de alimentos triturar la cebolla, el ajo, el culantro y los granos de achiote hasta obtener un adobo o recado rojo para marinar la carne de cerdo por un mínimo de 5 horas en refrigeración. Hornear la carne de cerdo a fuego lento sobre una placa o parrilla.

### 2 Elaborar la guarnición de yuca al mojo de ajo.

Hervir la yuca hasta obtener una textura al dente y escurrirla. Aparte, saltear en un poco de manteca la cebolla finamente picada. Cuando haya cristalizado, incorporar el ajo finamente picado, el jugo de

limón y la yuca. Adicionar agua hasta cubrir la mitad de la yuca. Dejar reducir hasta que espese por acción de la fécula de la yuca.

### 3 Elaborar el sofrito de recado verde.

Saltear en un poco de manteca la cebolla finamente picada; cuando haya cristalizado, incorporar el ajo finamente picado y el jugo de limón. Retirar el sofrito y colocarlo en una licuadora o procesador de alimentos junto al recado verde. Incorporar el aceite de oliva en hilo para emulsionar la preparación. Servir como salsa.



Fácil



Reseña: Este plato fuerte es característico de la región de Azuero con matices de cocina de autor. Se trata de una fusión de platillos tradicionales de la cocina panameña cuyas influencias datan de la conquista española.

### Chef Eloy Enrique Jaramillo

### Gastronomía panameña

Nacido en la ciudad de Panamá, estudió en México, Colombia, Francia y actualmente es director y coordinador nacional de las carreras de Gastronomía en el INADEH (Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano), entidad gubernamental que funge como ente nacional encargado de capacitar personal en las diversas áreas de mayor productividad en el mercado laboral panameño. Se estima que para el 2014 la ciudad de Panamá duplicará su capacidad hotelera con 6000 nuevas habitaciones, que se sumarán a las 6000 existentes en la actualidad, y el INADEH tiene el reto de capacitar a las personas panameñas para ocupar sus plazas laborales. Estuvo de visita en Asunción invitado por la Sra. embajadora de Panamá, Sabrina García, con motivo de las fiestas patrias de su país y el 70 aniversario de las relaciones diplomáticas entre Panamá y Paraguay.

