

Encebollado Ecuatoriano

Ingredientes:

- 1 kg de albacora (o atún fresco), cortado en trozos medianos
- 2 cebollas paiteñas (rojas) grandes, cortadas en julianas finas
- 2 tomates maduros, pelados y picados (opcional)
- 1 kg de yuca, pelada y cortada en trozos medianos
- 1 manojo de cilantro, picado finamente
- Ají en polvo o pasta de ají al gusto
- 4-5 limones, para jugo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Agua (aproximadamente 6-8 tazas)

Lugares de Compra:

- Pescado (Albacora o Atún Fresco): {'El Coral Marino (Mercado de Solanda)': 'Puesto #23, conocido por su pescado fresco. Llegar temprano (antes de las 9 am).', 'Supermercado AKÍ Solanda': 'Sección de mariscos, opciones de atún fresco (puede ser más caro).'}.
- Cebolla Paiteña (Roja): {'Mercado de Solanda': 'Puestos de verduras, cebollas frescas y a buen precio. Regatear al comprar en cantidad.', 'Tiendas de barrio': 'Precio puede ser más alto que en el mercado.'}
- Tomate: {'Mercado de Solanda': 'Puestos de verduras, tomates frescos y a mejor precio.', 'Tiendas de barrio': 'Verificar que estén firmes y sin magulladuras.'}
- Yuca: {'Mercado de Solanda': 'Puestos de tubérculos, yuca fresca. Buscar yuca firme, sin manchas oscuras ni grietas.', 'Supermercados (AKÍ)': 'Puede ser más cara y no tan fresca como la del mercado.'}
- Cilantro: {'Mercado de Solanda': 'Puestos de hierbas aromáticas, cilantro fresco y a muy buen precio.', 'Tiendas de barrio': 'Asegurarse de que esté verde y fresco, sin hojas amarillentas.'}
- Ají (en polvo o pasta): {'Tiendas de abarrotes': 'Ají en polvo, pasta de ají embotellada o ají fresco. Buscar marcas locales.', 'Mercado de Solanda': 'Algunos puestos venden ají fresco o en pasta,

Encebollado Ecuatoriano

preparado artesanalmente.'}

- Limones: {'Mercado de Solanda': 'Puestos de frutas y verduras. Buscar limones con piel brillante y que se sientan pesados.', 'Tiendas de barrio': 'Verificar la calidad.'}

- Aceite, Comino, Sal, Pimienta: {'Supermercado AKÍ Solanda': 'Todas las marcas y opciones.', 'Tiendas de abarrotes': 'Precios competitivos.'}

- Chifles y Canguil (Acompañantes): {'Tiendas de barrio': 'Chifles y canguil ya preparados en fundas.', 'Supermercado AKÍ Solanda': 'Opciones de diferentes marcas.', 'Mercado de Solanda': 'Lugares que vendan chifles artesanales y canguil recién hecho.'}

Preparación:

1. Cocinar la Yuca: En una olla grande, hierva la yuca en agua con sal hasta que esté suave (unos 20-25 minutos). Retira, reserva el agua de cocción y corta la yuca en trozos más pequeños.

2. Sofrito: En la misma olla, calienta el aceite y sofríe la cebolla paiteña hasta que esté transparente. Agrega el tomate (si lo usas), comino, sal, pimienta y ají al gusto. Cocina por unos minutos hasta que se integren los sabores.

3. Cocinar el Pescado: Agrega el agua de cocción de la yuca al sofrito (añade más agua si es necesario para cubrir el pescado). Lleva a ebullición y luego agrega los trozos de pescado. Cocina a fuego medio durante unos 5-7 minutos, o hasta que el pescado esté cocido pero tierno.

4. Unir todo: Agrega la yuca cocida al caldo con el pescado. Cocina por unos minutos más para que los sabores se mezclen.

5. Servir: Sirve el encebollado caliente, espolvorea cilantro fresco picado por encima y acompaña con jugo de limón al gusto, chifles, canguil y pan.