

Fanesca ecuatoriana



La receta de la tradicional fanesca ecuatoriana se prepara con bacalao, zapallo, zambo, habas, chochos, choclo, arvejas, porotos o frejoles, arroz, cebolla, ajo, comino, achiote, maní, leche, crema y queso. La fanesca es una sopa o guiso típico de Ecuador, es una sopa muy especial porque solo se la prepara una vez al año durante Semana Santa.

La fanesca es una comida que fomenta el sentido de comunidad, no es un plato complicado pero si requiere de una buena cantidad de trabajo, y el compartir ese trabajo de preparación ayuda a que sea más fácil, pero también se comparte un lindo momento con las personas que queremos. En cada familia la suelen preparar a su gusto: la cantidad de bacalao seco y se pone todo en la fanesca o si se sirve en cada plato, los adornos o guarniciones, la mezcla de granos y porotos (frijoles), si usan solo leche o el caldo/agua donde se cocinan las legumbres, etc. Lo más importante es encontrar ese balance y armonía en los ingredientes para que sea un platillo especial que se disfruta con la familia y los seres queridos. Mi recomendación y deseo para quienes siguen mis recetas, no solo de la fanesca, es que tomen mi receta como la base, pero luego la personalicen al gusto de su familia (y para los que estamos fuera del Ecuador también hay que hacer ajustes y reemplazos según los ingredientes que se puedan encontrar).

Ingredientes

- 2 libras de bacalao seco
- 6 tazas de sambo fresco cortado en cuadritos aproximadamente 2 ½ lbs. (puede reemplazar con zucchini o el zapallo fresco que tenga disponible)
- 6 tazas de zapallo o calabaza

- 2 tazas de col repollo picada finamente
- 4 tazas de habas cocinadas y peladas
- 4 tazas de choclo tierno maíz fresco/elote desgranado y cocinado
- 3 tazas de arvejas guisantes/chicharos cocinadas
- 2 tazas de habitas blancas cocinadas
- 2 tazas de alubias o frejol blanco cocinado
- 2 tazas de chochos lupini, altramuces pelados
- 2 tazas de arroz cocinado cocínelo en abundante agua para que quede muy suave
- 8 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de achiote molido
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 taza de cebolla blanca picada
- 1 taza de cebolla roja picada
- 10 dientes de ajo machacados
- 2 tazas de maní cacahuates tostado
- 10 a 12 tazas de leche puede usar menos leche y agregar el caldo donde se cocinaron las verduras/granos
- 1 taza de crema de leche
- 8 a 12 oz de queso crema ajuste al gusto
- 1 tazas de queso fresco puede usar queso feta si no tiene queso fresco
- 6 cucharadas de cilantro o perejil picadito finamente
- Sal al gusto

Ingredientes adicionales (opcionales y según su preferencia o lo que tenga disponible):

- Garbanzos mellocos, lentejas, mote, porotos/frijoles de su gusto

Para servir:

- Rodajas de huevo duro
- [Plátanos maduros fritos](#)
- Queso fresco
- [Tiritas de ají o un buen ají criollo](#)
- Cebollas blancas encurtidas
- [Empanadas de viento o masitas fritas](#)
- Aguacate

Preparación

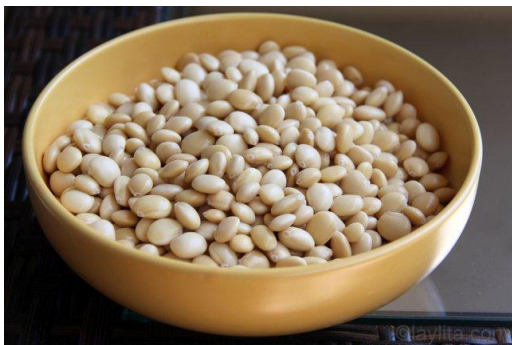
1. Remoje el bacalao seco durante 24 horas (o 48 horas si lo quiere con menos sabor a bacalao), cambie al agua cada 6 a 8 horas, el agua de remojo debe ir quedando cada vez menos salada, al final del remojo corte el bacalao en pedazos medianos.
2. Cocine el sambo y el zapallo por separado, con un poco de agua, cocine hasta que
3. estén suaves y tiernos.
4. Haga hervir un poco de agua con la col picada por unos 3 minutos.
5. En una licuadora o procesadora de alimentos, haga un puré con zapallo cocinado, el sambo o zapallo fresco, el arroz cocinado, y la col (repollo). Puede agregar un poco del agua donde se cocinó el zapallo/sambo/col.
6. Haga hervir 6 tazas de leche con los pedazos del bacalao seco, hierva a baja temperatura durante 8-10 minutos.
7. Licuar el maní tostado con 2 tazas de leche, guarde para más tarde.
8. Derrita la mantequilla en una olla sopera grande y agregue la cebolla picada, ajo, achiote, comino, orégano y pimienta para preparar un refrito, cocine hasta que las cebollas estén tiernas, unos 5 minutos.
9. Agregue el puré de zapallo, mezcle bien.
10. Agregue 2 a 4 tazas de leche, mezcle bien.
11. Agregue las habas, choclos, habitas blancas, y alubias (y cualquier otro ingrediente adicional: lentejas, garbanzos, mellocos, etc).
12. Mezcle bien y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos, removiendo frecuentemente para evitar que los ingredientes se quemen o se peguen a la olla.
13. Añada la leche donde se cocinó el bacalao, y un poco o todo el bacalao – desmenuzado (personalmente agrego solo un poco del bacalao en este momento, y luego dejo que cada quien le ponga a su gusto al momento de servir). Pruebe la sopa y añada un poco sal si lo necesita.
14. Agregue la mezcla de maní (cacahuete) licuado con leche a la sopa y cocine por 10 minutos, revolviendo con frecuencia.
15. Entre 5 y 10 minutos antes de servir la fanesca añadir los chochos, la crema de leche y los quesos, revuelva y mezcle bien para que los quesos se disuelvan.
16. Al final agregar el cilantro o perejil picadito, probar y rectificar la sal.
17. Sirva la fanesca con los pedazos de bacalao frito (si no los añadió anteriormente), las rodajas de huevo duro, [plátanos maduros fritos](#), queso fresco, tiritas de ají o un ají criollo, cebollas blancas encurtidas, aguacate, y [empanadas de viento](#) o masitas.

Video

Esta deliciosa sopa lleva muchos granos frescos, algunos de los cuales solo se encuentran en los Andes, como es un poco difícil encontrar todos los granos frescos que se necesitan si uno vive fuera del Ecuador se pueden reemplazar con granos congelado (en el caso de las habas, arvejas, entre otros) o secos (porotos). Ecuador y Sudamérica tienen una variedad increíble de porotos. A diferencia de lugares como EEUU y Europa, los porotos o frijoles/frejoles se encuentran frescos o tiernos, muchas veces vienen en la cascara y hay que desgranarlos, el sabor de los porotos frescos es inigualable.

La fanesca se prepara con diferentes tipos de porotos y granos, para esta preparación use arvejas, choclo, habas regulares, habitas blancas (baby lima beans en ingles) y alubias, pero también se puede preparar la fanesca con porotos o frejoles colorados, con lentejas, garbanzos, arvejas secas, mote, entre otros, es una de esas recetas que varía mucho de una casa a otra, a veces también le ponen mellocos.

Otro ingrediente importante son los chochos, llamados también tremoco o lupini, estos solían ser difíciles de encontrar pero ahora los venden enlatados o secos, los chochos tienen una piel un poco gruesa y necesitan ser pelados. Todos los granos se cocinan por separado, con excepción de los chochos, que se añaden durante los últimos 5 minutos de cocción. El arroz se debe cocinar en bastante agua, para que salga súper suave, ya que la hace puree cuando se la agrega a la preparación.



Otro ingrediente clave para la fanesca es el bacalao seco, el mismo que debe ser remojado en agua durante 24 horas, es importante hacer esto correctamente porque si no el sabor salado y amargo del pescado puede arruinar la fanesca. El bacalao se cocina en leche y dependiendo de cuanto sabor a bacalao uno quiere en la sopa, se puede añadir el pescado y la leche a la fanesca, o solo la leche y freír por separado el pescado, para luego servirlo con la sopa, todo depende de su gusto personal.

En esta ocasión opte por añadir solo la leche con un poco del bacalao (desmenuzado), y servir el resto del pescado al final junto con la sopa. En parte porque tenía invitados que van a probar la fanesca por primera vez y porque el bacalao seco (al igual que las anchoas y las sardinas) no es del gusto de todos. Esta fanesca queda con un sabor ligero a bacalao y permite que se aprecien el sabor de todos los ingredientes de la sopa.

Me han dicho que la preparación tradicional de la fanesca solo usa leche, nada de agua, pero para una versión más ligera puede reemplazar parte de la leche con el caldo en el que cocinaron las verduras. La consistencia de la sopa debe ser un poco espesa y cremosa, pero si está demasiado

espesa puede añadir un poco más de leche o caldo. Los acompañantes son muy necesarios para la fanesca, se sirve con rodajas de huevo duro, [platanos maduros fritos](#), queso fresco, tiritas de ají o un buen ají criollo, cebollas blancas encurtidas, y [empanadas de viento o masitas](#). La fanesca también se sirva con [molo](#), una versión ecuatoriana del pure de papas.

Fotos paso a paso para preparar la fanesca ecuatoriana:

