

**El Telégrafo Programa “Déjame Contarte”  
Programa No.  
SABORES DEL ECUADOR CON HISTORIA  
RECETA: EL LOCRO DEL PATRÓN GALITO**

**Ingredientes:**

**Ingredientes**

**4 libras de papas chugchidas  
3 tazas de leche  
2 tazas de caldo de vegetales  
1 ají blanqueado y cortado en juliana fina (hervido sin semillas)  
1 taza de nata o crema  
2 cucharas de cilantro picado finamente  
½ de tripas lavadas con albahaca enjuagadas y cocidas  
½ taza de mantequilla  
4 cucharas de aceite  
1 cuchara de aliños molidos  
1 cuchara de ajo  
2 ramas de cebolla blanca picada  
1 aguacate  
½ taza de queso cortado en dados pequeños  
Sal pimienta y comino.**

**PREPARACIÓN EN 5 PASOS**

- 1.- Lave y pele las papas, manténgalas en agua hasta el momento de utilizarla en la preparación.**
- 2.- Ponga un recipiente de fondo grueso al fuego con el aceite, la cebolla, el ajo y los aliños, deje sofreír y agregue las tripas, mantenga unos tres minutos y retire todos los ingredientes en otro recipiente y reserve.**
- 3.- Ponga en el recipiente que salteo las tripas el caldo de vegetales, la leche y cuando hierva agregue la mitad de las papas y deje que se cocinen hasta que se disuelvan, adicione la crema y rectifique con sal pimienta y comino sal pimienta y comino.**
- 4.- Adicione el resto de las papas, deje que se cocinen a fuego moderado hasta que estén suaves, moviendo continuamente para que no se pegue en el fondo ya que la sopa debe estar espesa.**
- 5.- Ponga a calentar las tripas y agregue la mantequilla y el cilantro, rectifique con sal. Sirva los platos colocando una porción de tripas en la superficie y decore con el ají, los dados de queso y el ají blanqueado**

**BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LAS TRIPAS Y DE LA CREMA DE LECHE O NATA:**

**Las tripas contienen actina, miosina, elastina, contiene la coenzima Q10, buena para dar energía, beneficiar las funciones cardíacas y prevenir la degeneración macular (ojos), además la crema de leche también es rica en vitamina A, de hecho este producto lácteo supera casi seis veces el contenido de la leche entera de la que procede. Su aporte mineral en la nata destaca la presencia de fósforo, pero**

también en menor proporción y el calcio un elemento indispensable para la salud de los huesos.

#### **TIPS DE GASTRONOMIA**

Es necesario colocar las papas para la realización del locro en dos fases, la primera parte se pone al principio para que al disolverse den espesor a la sopa, y la segunda parte para que mientras se va preparando el locro al final, tengan presencia en la elaboración.

Decía el creador de la receta que debía prepararse con las papas chugchidas, porque en las papas pequeñas se concentra el sabor del tubérculo, además de que le finura y distinción a la sopa por el atractivo del tamaño de cada papa.

Las papas deben ser pequeñas porque para comer hay mayor facilidad de llevar el bocado a la boca, sin el temor de que se derrame en su trayecto

#### **CONSEJOS Y SUGERENCIAS**

Se aconseja utilizar en esta sopa el queso de hoja, que se hace en la hacienda Zuleta ya que tiene cierta similitud con el queso mozzarella, que al contacto con el calor del locro empieza a derretirse y es una atracción visual ver cómo se va extendiendo antes de llegar a la boca.

#### **HISTORIA DEL LOCRO DEL PATRÓN GALITO:**

Galo Lincoln Plaza Lasso de la Vega nace en Nueva York, 17 de febrero de 1906 y fallece el 28 de enero de 1987) fue un político y diplomático ecuatoriano, presidente de la República del Ecuador entre el 1 de septiembre de 1948 y el 31 de agosto de 1952 y secretario general de la Organización de Estados Americanos (OEA) desde 1968 a 1975. Fue además alcalde de Quito en 1937, embajador del Ecuador en los Estados Unidos de 1944 a 1946 y firmante de la carta de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en 1945.

Herederero de dos de las familias más opulentas del país, fue propietario de extensos latifundios en la Sierra ecuatoriana, entre estos la Hacienda Zuleta, en la provincia de Imbabura, en donde pasó buena parte de su vida y fue conocido por los indígenas como Patrón Galito. Políticamente, fue adversario del presidente José María Velasco Ibarra

Durante su permanencia de siete años como Secretario de la OEA, se dio un caso curioso que muy pocas personas conocieron, que el Patrón Galito invitó a los Diplomáticos de diferentes países a disfrutar de un día de locro en la Hacienda Zuleta y les comunicó que dada la amistad entrañable que existía, le iba a preparar él personalmente el locro de tripas, por lo que los invitados aceptaron y en una reunión muy informal hicieron un día de campo y observaron como este diplomático de carrera era un apasionado de la cocina.

Al terminar de comer en la sobre mesa hubo un aplauso rabioso de felicidad por el día en que se dio este encuentro y acto seguido le nombraron el segundo Parmentier, porque había rubricado la finura y exquisitez de la papa, y procedieron días después a entregarle un acuerdo de estos personajes al señor Galo Plaza Lasso, por ser un Gastrónomo Ecuatoriano de tanta valía en el mundo de los Sabores de este pequeño país llamado Ecuador.

Debido a que fue hijo del General Leonidas Plaza Gutiérrez, nació en New York durante el exilio de su padre, por eso la política no formó parte de su vida juvenil y de manera indirecta solía decir cuando era joven, que consideraba a la política como «un deporte de golpes bajos». Años más tarde, decidió incursionar y participó en una contienda política que lo llevó a la concejalía municipal a los treinta años, y posteriormente como presidente del Consejo Municipal de Quito.

Posteriormente fue nombrado por Aurelio Mosquera Narváez Ministro de Defensa, teniendo un papel decisivo en la disolución de la nueva Constitución no promulgada en 1938. Fue elegido diputado por Pichincha en 1946, puesto que lo llevó a la presidencia. Al terminar su mandato fue enviado de las Naciones Unidas para mediar los conflictos en África y Chipre. Fue candidato presidencial por el Partido Liberal en las Elecciones presidenciales de Ecuador de 1960 perdiendo ante Velasco Ibarra. Su cargo más importante fue asumir la Secretaría General de la Organización de Estados Americanos en el año 1968.

Hubo dos pasatiempos que ocuparon la vida y la pasión de Galo Plaza Lasso: los deportes y los toros. Sobre el primero, desde su juventud practicó muchos deportes en la escuela y el colegio Americano, desde el fútbol cuando jugaba en el Club Benalcázar hasta los deportes olímpicos por lo que cooperó para que se construyera el estadio Olímpico Atahualpa, y el fútbol americano que practicó durante sus estudios universitarios en Estados Unidos. También fue dirigente deportivo. Por otro lado, su afición por los toros lo motivó a impulsar la construcción de una plaza de toros. Era asiduo espectador de las corridas desde las pequeñas realizadas en el campo y su hacienda como en la ciudad durante las fiestas de Quito.