

## Taller

### “El Pristiño y la Navidad”



**En Ecuador**, los pristiños con miel se sirven como postre tradicional navideño. Según Julio Pazos, “la palabra pristiño se origina del pestiño, dulce navideño... de Andalucía y otras zonas de España”, se elabora con masa de harina, se fríe en aceite y se pasa por miel”. (Baquerizo, 2017)

**El pristiño**, se elabora con sus ingredientes esenciales como son la harina de trigo, manteca, huevos y otros más. El trigo se introdujo por la orden franciscana luego de la fundación de la Villa de San Francisco de Quito por fray Jodoco Rique. (Arias, 2018).

Desde el periodo colonial el pristiño se ha elaborado en navidad, por lo que, en la actualidad es considerado un dulce navideño tradicional de la capital del Ecuador.



#### ¿Sabías que?

La unidad de medida para los granos en la época colonial era la fanega. Una fanega de trigo equivalía a 94 Libras o 43,247 kilogramos. En el año 1558, una fanega costaba 2,5 pesos lo cual equivale a 20 reales.

**Recuerda:** 8 reales era igual a 1 peso.



#### ¿Pristiño o Pestiño?

**El Pristiño en Ecuador o Pestiño en España** lo describen como pastel frito, hecho de masa de harina y huevos batidos, bañado luego con miel. (Hoppe, 1999:215), (Pazos, 2008).



Su elaboración es muy fácil, los ingredientes varían acuerdo con las costumbres de las familias y su presentación tradicional es en forma de coronas bañadas con miel.

## Ahora que ya conoces sobre los pristiños, te invitamos preparar tus pristiños en casa

### UTENSILIOS

2 Ollas  
1 Cocina y encendedor  
2 Bowl o recipiente hondo  
1 Bolillo  
1 Cuchillo  
1 Espátula  
Platos pequeños  
Recipientes hondos pequeños  
1 Cuchara  
1 Cucharita  
Espumadera o tenedor.  
Servilletas o papel absorbente  
Recipiente para la miel  
1 Plato para servir el pristiño y miel.  
1 Pinza metálica

### INGREDIENTES DEL PRISTIÑO

1 Rama de canela  
2 Tazas de harina  
3 Cucharadas de mantequilla  
½ Cucharita de anís  
1 Cucharita de polvo para hornear  
1 Pizca de sal  
1 Huevo  
½ Taza de agua  
1 Litro de aceite  
4 Cucharadas de azúcar.

### INGREDIENTES PARA LA MIEL

7 Gotas de limón  
1 Rama de canela  
½ Libra de panela (barra o polvo)  
1 ½ Taza de agua

### PREPARACIÓN



#### Infusión

En una olla colocar ½ taza de agua, ½ cucharadita de anís, 1 rama de canela y poner a hervir a fuego medio.

Una vez que hierva el agua y tenga una tonalidad oscura, cernir y esperar que se enfríe.

#### Masa para los pristiños

En un recipiente hondo (Bowl) seco, colocar los ingredientes: 2 tazas de harina, ½ cucharadita de polvo de hornear, pizca de sal, 4 cucharadas de azúcar, 1 huevo, 3 cucharadas de mantequilla y mezclar con las manos.

Mientras mezclas, otra persona puede ayudar a colocar poco a poco el agua de infusión que se preparó al inicio.

Mezclar hasta unir todos los ingredientes, una vez que la masa esta compacta, retirar del bowl y en la mesa amasar hasta que no se pegue en las manos, si continua pegajosa espolvorear un poco de harina.

Concluido el amasado, segmentar en dos partes la masa. Con la ayuda de un rodillo comenzar a estirar la masa, formando tiras rectangulares. Hacer pequeños cortes con un cuchillo en uno de los lados de las tiras entre tramos.

Finalmente, unir los extremos de la masa armando una rosca.

#### Masa para los pristiños

Calentar el aceite a fuego medio, cuando esté caliente el aceite freír la masa por ambos lados.

Cuando esté dorado, sacar el pristiño del aceite con la ayuda de una espumadera sobre papel absorbente.

#### Miel

En una olla colocar 1 ½ taza de agua, 1 rama de canela y la ½ libra de panela y calentar a fuego medio, remover con una espátula hasta que la panela y el agua se mezclen.

Para retirar del fuego, revisar con la espátula que el líquido sea espeso, finalmente agregue las 7 gotas de limón mezclar y apagar.

**Servir los pristiños con miel  
¡Buen provecho!**

Pincha aquí para  
saber más:



Tabla de Medidas y Equivalencias 2020:

<https://bit.ly/3gQSDrT>



Elabora tus pristiños



<https://youtu.be/vQrPojcLCiU>

