

Procesos

Básicos de Producción Culinaria




FUNDACIÓN
COLEGIOS DIOCESANOS
SAN VICENTE MÁRTIR



Colegio Ave María de Penya-Roja

ÍNDICE

U.D. 1. Métodos de cocción.

U.D. 2. Elaboraciones básicas.

U.D. 3. Salsas.

U.D. 4. Términos culinarios.

U.D. 5. Hortalizas.

U.D. 6. Legumbres.

U.D. 7. Pastas y salsas de pastas italianas.

U.D. 8. Huevos.

U.D. 9. Aves.

U.D. 10. Ternera.

U.D. 11. Cordero.

U.D. 12. Cerdo.

U.D. 13. Pescados.

U.D. 14. Moluscos.

U.D. 15. Crustáceos.

U.D. 16. Guarniciones.

U.D. 17. Pastelería.

Anexos. Fichas técnicas variadas

Introducción

Entorno general

1. Desarrolla su actividad profesional, como auxiliar o ayudante, tanto en grandes como en medianas y pequeñas empresas, principalmente del sector de hostelería, aunque también puede trabajar por cuenta propia en pequeños establecimientos del subsector de restauración.
2. Esta profesión se desenvuelve en sectores y subsectores productivos y de prestación de servicio en los que se desarrollan procesos de preelaboración, elaboración y, en su caso, servicio de alimentos y bebidas, como sería el sector de hostelería y, en su marco, las subáreas de hotelería y restauración (tradicional, moderna y colectiva). También en establecimientos dedicados a la preelaboración y comercialización de alimentos crudos, tiendas especializadas en comidas preparadas, empresas dedicadas al almacenamiento, envasado y distribución de productos alimenticios, etc.
3. Las ocupaciones y puestos de trabajo más relevantes son los siguientes:
 - a) Ayudante o auxiliar de cocina.
 - b) Ayudante de economato de unidades de producción y servicio de alimentos y bebidas.

Es importante destacar que las **Capacidades Terminales del Módulo** son las siguientes:

- Acopiar y distribuir materias primas interpretando documentos afines a la producción e instrucciones recibidas.
- Preparar maquinaria, batería, útiles y herramientas relacionando sus aplicaciones básicas y su funcionamiento.
- Realizar operaciones previas de manipulación identificando y aplicando los procedimientos básicos de limpieza y cortes elementales, de acuerdo a normas establecidas e instrucciones recibidas.
- Realizar y obtener cortes específicos y piezas con denominación, identificando y aplicando las técnicas y procedimientos adecuados a las diversas materias primas, de acuerdo a normas establecidas e instrucciones recibidas.
- Regenerar materias primas identificando y aplicando las técnicas en función de las características del producto a regenerar.

Así pues podemos concretar que los **Objetivos Generales** son:

- Intervenir en los procesos de producción culinaria a partir de las instrucciones recibidas y los protocolos establecidos.
- Poner a punto el lugar de trabajo, preparando espacios, maquinaria, útiles y herramientas.
- Ejecutar los procesos básicos de preelaboración y/o regeneración que sea necesario aplicar a las diferentes materias primas, en función de sus características y la adecuación a sus posibles aplicaciones.
- Cumplir los protocolos de seguridad laboral y medioambiental, higiene y calidad durante todo el proceso productivo, para evitar daños en las personas y en el medioambiente.
- Mantener unas relaciones profesionales adecuadas con los miembros del equipo.

U.D. 1. Métodos de cocción.

En la presente unidad didáctica se explican los diferentes métodos de cocción de las materias primas, para ello en primer lugar se da a conocer los diferentes cambios que sufre una materia prima al aplicarle cualquier método de cocción.

Los objetivos de la unidad didáctica son:

- Identificar los cambios que sufren las materias primas tras ser sometidas a la aplicación de cualquier método de cocción.
- Conocer los principales métodos de cocción, así como las principales características de cada uno de ellos.
- Conocer que método de cocción es el más adecuado a aplicar en las materias primas, así como los resultados que se obtienen de su aplicación.

Contenidos:

1. Cambios de las materias primas.
2. Métodos de cocción.

1. Cambios de las materias primas.

De forma incorrecta, cuando hablamos del cocinado de las materias primas, asociamos este hecho a la aplicación de calor en las mismas, o lo que es lo mismo, a la aplicación de elevadas temperaturas. Este es un factor que desde este mismo instante tenemos que eliminar de nuestro pensamiento.

Existen diferentes técnicas para elaborar una materia prima, buscando con ellas que las materias primas sean saludables e inocuas para el ser humano; en una palabra, que no nos causen ningún tipo de enfermedad.

Para ello necesitamos modificar uno de los siguientes factores:

- Temperatura; en este aspecto cabe destacar que al someter a una materia prima a temperaturas por encima de los 70°C, estamos consiguiendo que las bacterias que en ella pueden existir, mueran.
- Ph; cuando sometemos una materia prima a la acción de un ácido, ya sea cítrico o cualquier de los diferentes tipos de vinagre, estamos modificando el ph de la materia prima, y con ello provocando que las bacterias no puedan vivir en esa materia prima.
- % Agua; todo ser vivo necesita de agua para poder vivir, si eliminamos el agua de una materia prima, mediante el desecado, estaremos eliminando la posibilidad de vida bacteriana en las materias primas.

Como podemos observar, estas diferentes modificaciones, tienen un único objetivo, obtener alimentos libres de bacterias, y por lo tanto saludables.

En cualquier caso no se puede negar que de forma mayoritaria, cuando pensamos en cocinar, pensamos en aplicar fuego/calor a una materia prima; es por ello que debemos ser conscientes que al llevar a cabo esta acción, todas las materias primas sufren una serie de cambios, que serán diferentes en función del método de cocción que apliquemos en cada momento.

Estos cambios son:

- 1- Alimentos más saludables; tal y como ya hemos dicho, la aplicación de temperaturas por encima de los 70°C, tiene como resultado un alimento más seguro, debido a que a estas temperaturas se eliminan las bacterias y microorganismos existentes en las materias primas, que son perjudiciales para nuestra salud.
- 2- Alimentos que facilitan la digestión; está comprobado que nuestro aparato digestivo, necesita menos aplicación de ácidos gástricos, y por lo tanto menos esfuerzo, para digerir alimentos cocinados, que alimentos consumidos sin la aplicación calor.

3- Peso y volumen; cuando se le aplica calor a una materia prima, en ella el agua se evapora, esto conlleva una pérdida del peso de los alimentos, así como una reducción de su volumen.

4- Aspecto; la modificación visual que se da en las materias primas al aplicarles calor, transforma su aspecto visual, dando a los alimentos un aspecto más apetecible, siendo con ello más atractivos para el comensal, esto se debe a que nuestra mente asocia esos aspectos con aspectos positivos, del mismo modo que asociamos los colores vivos con aspectos positivos y los colores parduzcos oscurecidos sin brillo con aspectos negativos. Por ello nunca debemos olvidar que la presentación de una elaboración es esencial, puesto que el ser humano en primer lugar come con los ojos.

5- Textura; al aplicar calor se modifica la textura (esponjosidad, crujiente) en este caso debemos tener presente que en función del método de cocción que apliquemos vamos a obtener un resultado diferente. Por ello es muy importante conocer los diferentes métodos de cocción y cuál es el resultado de aplicar cada uno de ellos, puesto que de ello dependerá la textura de la materia prima (que debo aplicar para el resultado que quiero obtener).

6- Sabor; este es sin duda un aspecto que sufre una gran modificación. Ninguna materia prima tiene el mismo sabor en crudo que tras aplicarle calor. Pero no solo eso, también debemos tener en cuenta que según el método de cocción que utilicemos en su elaboración, obtendremos un sabor diferente. Esta diferencia se incrementa si tenemos en cuenta el resto de materias primas que pueden intervenir en la elaboración.



2. Métodos de cocción.

En primer lugar es importante recordar que según el método de cocción que apliquemos, obtendremos un resultado diferente, es por ello muy importante que pensemos que queremos obtener, para con ello aplicar el método más propicio para ello.

En este punto es por lo tanto concretar que existen 2 grandes grupos en los que podemos agrupar los diferentes métodos de cocción, estos grupos resultan de los 2 principios fundamentales de la cocción, estos son:

- Por **disolución** o **expansión**; en este principio se parte de un líquido frío, en el que al entrar las materias primas en contacto con él, los jugos internos de las materias primas son liberados y se disuelven en el líquido de cocción.

- Por **concentración**; en este tipo de cocciones, la materia prima se expone a calor vivo, esto provoca la coagulación superficial de las proteínas y los jugos quedan en el interior del alimento cocinado.

Es importante tener en cuenta que estos principios se pueden dar, en los métodos de cocción, juntos o separados.

Los principales métodos de cocción son:

- Hervir.
- Blanquear.
- Escalfar o pochar.
- Estofar.
- Cocer al vapor.
- Freír.
- Saltear.
- Asar a la parrilla.
- Brasear.
- Hornear.
- Gratinar.
- Glasear.

- Hervir.

Cocinar una materia prima en un líquido en ebullición, este hecho se da cuando se alcanza una temperatura de 100°C.

Es importante tener en cuenta que el hecho de realizar una ebullición aplicando una gran cantidad de calor, y con ello obteniendo una ebullición intensa, no conlleva que la temperatura aumente más rápidamente, si no que el agua se evapore más rápidamente. Para conseguir que se produzca un aumento de temperatura basta con tapar el elemento de la batería que estemos utilizando.

En cualquier caso tanto hervir en un recipiente tapado o en uno destapado, tiene ventajas e inconvenientes.

Hervir en un recipiente destapado:

VENTAJAS

- Se puede realizar un control exhaustivo del método de cocción.

INCONVENIENTES:

- Sufre una evaporación rápida del líquido en ebullición.
- Las materias primas se pueden agarrar o pegar, pudiendo ser necesario la incorporación de líquido a la cocción.

Hervir en un recipiente tapado:

VENTAJAS

- Se necesita menor tiempo de hervido, debido a la presión que se consigue en el interior del recipiente.
- La materia prima sufre una menor deshidratación, conservando más nutrientes, siendo estos de más calidad.

INCONVENIENTES:

- No se puede realizar un control exhaustivo del método de cocción.
- Las hortalizas pierden color y viveza.

Teniendo en cuenta que la posibilidad de tapar el recipiente en el que se está realizando el método de cocción, existe otro factor que se antoja más determinante, en lo referente al resultado obtenido durante la aplicación del hervido, este es que podemos hervir partiendo de un líquido frío o de un líquido en ebullición.

○ *Hervir partiendo de líquido frío.*

Este es el mejor ejemplo del principio de disolución o expansión, ya que al introducir una materia prima en un líquido frío, se produce un cambio de color y sabor, entre el líquido y la materia prima.

Debemos tener presente, que utilizando esta opción, se generará una espuma; es conveniente eliminarla debido a que en ella se encuentran las impurezas de las materias primas que se están hirviendo; a la acción de eliminar la espuma derivadas de la aplicación de este método de cocción, le llamamos desespumar.

Es importante tener presente que resultado obtener al aplicar este método, son:

- las materias primas, liberan sus jugos, y con ello sus nutrientes, sabores y aromas, permitiendo la unión de los mismo de todas las materias primas, presenten en la elaboración.
- las hortalizas y las legumbres se rehidratan.

Este es un método que podemos aplicamos para conseguir:

- fondos.
- cocción de legumbres.
- crustáceos vivos.
- patatas.
- carnes duras (caza o animales adultos)

○ *Hervir partiendo de líquido en ebullición.*

Este método es un buen ejemplo del principio de concentración, ya que al introducir una materia prima en un líquido en ebullición, provocamos que las proteínas de la superficie se coagulen, no haciendo posible que se intercambien los jugos de la materia prima y el líquido en ebullición.

Es importante tener presente que resultado obtener al aplicar este método, es que las diferentes materias primas conservan sus jugos en su interior, y por lo tanto conservan sus valores nutricionales en mayor medida.

Este es un método que podemos aplicamos en:

- hortalizas y legumbres.
- pastas alimenticias y arroces.
- crustáceos muertos.
- carnes tiernas (aves, ternera, cerdo).

- Blanquear.

Definimos blanquear como la introducción de una materia prima en agua en ebullición o aceite caliente, brevemente, con el objetivo de eliminar impurezas, eliminar sabores desagradables, ablandar o precocinar, la materia prima en cuestión.

A forma más habitual de blanquear es partiendo de agua en ebullición, en este caso introducimos la materia prima en el recipiente en el momento en el que se encuentre el agua con una ebullición intensa. En ese momento vemos como se detiene la ebullición. Sabremos cuando es el momento de retirar la materia prima introducida en el mismo instante en el que el agua recupera la ebullición.

También podemos blanquear partiendo de agua fría o en aceite caliente, pero estos son métodos poco frecuentes, debido a que son procesos más lentos y costosos que el explicado.

- Escalfar o pochar.

Decimos que escalfamos o pochamos cuando sumergimos una materia prima en un líquido a una temperatura nunca superior a 80°C, es decir que no esté en ebullición.

Es importante destacar que podemos escalfar de 3 formas:

- Con líquido abundante.
- Con poco líquido.
- Al baño maría.

De las 3 formas indicadas, concretaremos el escalfado o pochado en líquido abundante y el baño maría.

Mediante el escalfado con líquido abundante, de esta forma obtenemos una materia prima cocinada, que resulta tierna y jugosa. El motivo de este resultado es que mediante esta metodología se ablandan los ligamentos de los músculos, obteniendo una textura gelatinosa de los mismos.

Un aspecto a destacar, en el caso de los huevos, es que estos flotan cuando están cocidos, sabiendo con ello que han alcanzado el punto exacto de cocción.

En este método, debemos tener en cuenta que el recipiente debe encontrarse semitapado, ya que con ello conseguimos que no se evapore el líquido y no ascienda la temperatura del interior del recipiente.

Cabe destacar que es habitual que se añada vinagre, o algún tipo de ácido alimenticio (zumo de limón, pomelo, etc); el motivo del uso del vinagre es que las proteínas se mantengan unidas. Es importante resaltar que en el caso de los huevos escalfados o pochados, estos se cocinan cascados sin batir, es por ello que necesitan ayuda para que sus proteínas se unan de la forma más rápida posible.

Este es un método de cocción muy utilizado para:

- Huevos.
- Carnes duras.
- Salchichas.
- Vegetales.
- Aves.
- Pescados.

Con el método al baño maría, ponemos un recipiente con agua al fuego, y su interior, introducimos otro recipiente más pequeño con la materia prima.

El objetivo es cocinar la materia prima mediante calor húmedo indirecto.

En este caso distinguimos entre el baño maría sin mover y el removido.

En el caso del baño maría que no se mueve, se utiliza tanto en fogones como en horno, aunque como norma habitual se utiliza es el horneado. Es el método utilizado en la elaboración de:

- Flanes.
- Pudings.
- Terrinas y patés.

En el caso del baño maría removiendo, esta acción se lleva a cabo, de forma continua, ya que se busca que la elaboración espese. Este método es utilizado para:

- Salsas.
- Cremas.
- Masas.

- Estofar.

Se define este método como, el cocinado de un alimento en una grasa y en su propio jugo.

En este caso el recipiente permanecerá tapado, ya que sino el líquido se evaporaría, y a una temperatura máxima de 100°C.

Se utiliza en:

- Piezas de carne de 2ª ó 3ª categoría.
- Grandes piezas de pescado.

- Cocer al vapor.

En este caso, este es un método de cocción, en el que la materia prima no está en contacto con el líquido en ebullición, además el recipiente debe estar tapado, el motivo es que buscamos no perder el vapor generado en la ebullición del líquido, y con ello suministrar calor húmedo indirecto a las piezas a elaborar.

Para llevar a cabo este método de cocción, utilizamos una vaporera



Con la aplicación de esta técnica conseguimos:

- Los alimentos son más sabrosos ya que no pierden sustancias hidrosolubles.
- Se reduce el tiempo de cocción.
- Los alimentos conservan más nutrientes.
- Las hortalizas pierden menos color.
- Las materias primas no se rompen.

Debemos tener en cuenta que las materias primas tengan el mismo grosor, con el objetivo de obtener las piezas cocinadas en el mismo tiempo.

También tendremos en cuenta que las materias primas que cocinemos mediante este método deben ser materias primas poco grasas, ya que utilizando este método no se calientan las grasas lo suficiente para llegar a fundirlas.

Utilizamos este método en:

- Carnes.
- Pescado.
- Hortalizas.

- Freír.

Definimos freír como introducir una materia prima en una grasa alimentaria a alta temperatura (150°C – 180°C), consiguiendo con ello que las materias primas adquieran una textura crujiente, debido a que las materias primas al entrar en contacto con la grasa a alta temperatura provoca una rápida coagulación de las proteínas superficiales formándose una costra crujiente. Consiguiendo al mismo tiempo que en su interior encontremos la materia prima cocinada y resultando tierna y jugosa.



Es importante destacar que cuando utilizamos este método de cocción debemos tener en cuenta que es un método con un alto contenido calórico, debido a que las materias primas absorben parte de la grasa que utilizamos; por lo que podemos concluir que es un método de cocción poco saludable.

Respecto a preelaboraciones que se pueden llevar a cabo, concretar que este es un método en el que las materias primas se pueden freír directamente o pueden ser previamente rebozadas.

En el caso de freír las materias primas sin rebozar, debemos tener en cuenta que este no desprenda agua durante la fritura, o cuando estemos ante materias primas que generen fácilmente una costra al ser fritas.

Las principales materias primas con las que utilizamos esta opción son:

- Huevos.
- Patatas.
- Salchichas.

En el caso de freír materias primas rebozadas debemos tener en cuenta que son materias primas que tienen un elevado % de humedad o tienen dificultades por sí solas para generar una costra durante su cocinado, en este caso distinguimos

- Enharinado; en este caso pasamos las materias primas por harina. La utilizamos en:

- Hortalizas.
- Pescados.

- Rebozado; pasamos la materia prima por harina y huevo, con este orden conseguimos que el huevo se adhiera mejor. Utilizamos esta opción en:

- Hortalizas.
- Pescados.

- Empanado; en este caso pasamos la materia prima la pasamos por harina, huevo y pan rallado. Utilizamos esta opción en:

- Escalopes.
- Croquetas.
- Pescados.
- Quesos.
- Elaboraciones con relleno.

- Orly; en este caso elaboramos una pasta que puede elaborarse de 3 formas:

1. con levadura; levadura prensada, agua, aceite y sal. En este caso podremos utilizar la pasta cuando la levadura haya fermentado, esto lo reconoceremos ya que la masa subirá.

2. con bebida carbonatada; bebida con gas carbónico, harina, aceite y sal. Se mezclan los ingredientes y la pasta esta lista parara su uso.

3. con claras de huevo; claras montadas, harina, aceite y sal. Se mezcla y está lista para utilizarse.

El rebozado orly lo utilizamos en:

- Pescados.
- Crustáceos.
- Cefalópodos.
- Hortalizas.
- Embutidos.

Respecto a frito de rebozados tenemos que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los rebozados se aplican justo en el momento antes de realizar la fritura.
- Debemos utilizar aceite limpio, eliminando excesos de harina, pan o pasta.
- No mezclaremos diferentes tipos de aceite.
- No freír al mismo tiempo grandes cantidades de materias primas.
- Las materias primas no se deben pinchar, para que no absorban excedente de grasa.
- Las materias primas, una vez fritas deben ponerse a escurrir, para eliminar el exceso de grasa.
- Las materias primas fritas no se deben tapar, para que no pierdan la textura crujiente.

- Saltear.

Este método de cocción consiste en cocinar una materia prima en poca grasa a fuego vivo realizando el movimiento de saltear.

Este movimiento consiste en coger la sartén por el mango y realizar movimientos de vaivén hacia adelante y hacia atrás de forma reiterada y rápida.

El tiempo de aplicación de este método es corto, por este motivo es importante que las materias primas estén racionados en pequeñas piezas, por ello es importante que ante elaboraciones con diferentes materias primas, todas estén racionadas de forma semejante.

En el caso de estar racionados de forma diferente, tenemos que tener en cuenta este aspecto en el momento de incorporación de las materias primas, de forma que incorporemos primero las materias primas más gruesas y duras.

En ocasiones enharinaremos las materias primas con el objetivo que no salpique y pierdan jugos.

Nos referimos a saltear, cuando calentamos un alimento previamente cocinado o blanqueado con un poco de grasa a fuego fuerte.

Utilizamos en las siguientes materias primas:

- Carne tierna.
- Hortalizas.
- Pastas.
- Moluscos.
- Crustáceos.

- Asar a la parrilla.

Método en el que sometemos las materias primas a altas temperaturas de calor seco (220°C - 250°C), sobre parrilla.

En este caso cabe destacar que el calor procede de la parte inferior, por lo que es necesario girar la pieza, para que todas sus caras se cocinen. Es importante tener en cuenta que una vez expuestas al calor a altas temperaturas de forma directa, debemos bajar la temperatura, buscando con ello su correcta cocción interior. (170°C)

Existen diferentes aspectos a tener en cuenta, en el momento de aplicar este método de cocción, estos son:

- Es importante que las materias primas sean lo más planas posibles, debido a que cuanto más planas sean, mayor superficie de contacto directo al calor tendrán.
- Para girar las materias primas, utilizaremos espátulas, evitando pinchar las piezas, evitando con ello que puedan perder sus jugos.
- El momento en el que debemos añadir la sal, es al final de la cocción.
- Los grados de cocción de la carne los podemos conocer presionando ligeramente con los dedos la pieza, así pues decimos:

Consistencia al tacto	Punto de las carnes
Blando	Crudo
Flexible	Sangrante
Resistente	A punto
Firme	Muy hecho

Utilizamos este método de cocción para las siguientes materias primas:

- Carnes.
- Pescados.
- Hortalizas.

- Brasear.

Para llevar a cabo este método de cocción aplicamos sobre las materias primas un fuerte calor directo, el objeto de este paso es dorar las piezas; seguidamente añadimos un líquido (agua, fondo, vino) o una mezcla de líquidos, este líquido debe cubrir $\frac{1}{4}$ parte de la pieza. Incorporamos una mirepoix de hortalizas; y todos estos ingredientes los cocinamos a fuego suave, en horno o en recipiente tapado sobre fogón.

Una vez la pieza este cocinada, la retiramos, y se reduce la salsa, triturándola y pasándola por el chino.

Este es un método de cocción que aplicamos en piezas de carne de 2ª ó 3ª categoría, también podemos aplicarlo en piezas más tiernas, teniendo en cuenta que el tiempo de cocción será menor, que se le aplicarán temperaturas más bajas y que se regará con una menor cantidad de líquido o mezcla de estos.

Como hemos mencionado anteriormente, este es un método de cocción que aplicaremos, de forma mayoritaria, en piezas de 2ª ó 3ª categoría, estas son piezas con una mayor dureza, por este motivo necesitan cocciones prolongadas, con el objetivo de reblandecer las piezas.

Aplicamos este método en:

- Grandes piezas de 2ª y 3ª categoría.
- Pescados.
- Hortalizas.

- Hornear.

Método de cocción en el que se aplica calor seco directo mediante horno, en el que las piezas se acompañarán de poca grasa, sin líquido y sin tapar.

En este caso ubicaremos las piezas en bandejas gastronorm, moldes o placas; que estarán previamente engrasadas.

También es importante resaltar que el horno estará precalentándose, por lo que es importante que la primera acción de la mise en place, cuando vayamos a utilizar este método de cocción, sea precalentar el horno.

Una vez engrasadas las pieza y ubicadas en las bandejas de horno, las introduciremos en el horno a una temperatura que variará desde los 150°C hasta los 250°C, dependiendo de materias primas y tamaño de la pieza.



Cuando apliquemos este método, las piezas deben moverse lo menos posible, ya que para moverlas necesitamos abrir el horno, y esto conlleva un descenso en la temperatura de cocción.

Aplicamos este método en:

- Carnes.
- Pescados.
- Hortalizas.
- Pastas y arroces.
- Elementos de pastelería.
- Huevos.

- Gratinar.

Este es un método que aplicamos cuando queremos tostar la parte superior de una elaboración (lasaña), para ello sometemos a las elaboraciones a la aplicación de calor directo a unas temperaturas que oscilan entre los 250°C y los 300°C, esto lo hacemos mediante horno o salamandra.

Es importante destacar que para poder gratinar es necesario aplicar a la superficie de la elaboración algún tipo de grasa alimentaria, queso, nata, huevo batido o una mezcla de estas.

Aplicamos este método en:

- Pescados.
- Carnes.
- Aves.
- Huevos.
- Hortalizas.
- Pastas.
- Elementos de repostería.

- Glasear.

Método que tiene los mismos principios que el braseado, con la diferencia que en este método la pieza se terminará con acabos dorados y brillantes.

Para obtener este resultado aplicaremos un calor fuerte sobre las piezas, hasta el punto en el que la pieza este dorada. En ese punto añadiremos vino y lo dejaremos reducir, bajando la temperatura de cocción en el momento de mojar la pieza; es importante resaltar que debemos regar la pieza con el propio jugo de la cocción de vez en cuando, evitando que se reseque, dándole ese bonito color dorado, como resultado.

Este es un método que también se aplica en hortalizas ricas en azúcares (patata, cebolla, zanahoria), en este caso utilizaremos fondos o agua, azúcar, mantequilla y sal; cn ello conseguiremos el glaseado de las diferentes piezas.

Este es un método que aplicamos en:

- Carnes.
- Aves.
- Hortalizas.

Actividades UD. 1 Métodos de cocción

1. Nombra los diferentes cambios que sufren los alimentos cuando los cocinamos. Explica 2 de ellos.
2. ¿Qué principios fundamentales de cocción existen? Explica en qué consisten cada uno de ellos.
3. Define hervir.
4. ¿Qué inconvenientes tiene hervir un alimento en un recipiente destapado?
5. Define blanquear.
6. Define freír.
7. ¿Qué tipos de rebozados hay?
8. Define pochado o escalfado.
9. Define saltear.
10. Define brasear.
11. Define cocer a horno u hornear.
12. Define estofar.
13. Define gratinar.
14. Define cocer al vapor.
15. Define emparrillar o asar a la parrilla.

16. Define glasear.
17. Define cocer a horno u hornear.
18. ¿Qué tipos de rebozados hay? Explica en qué consisten.
19. Completa las siguientes preguntas tipo test:
- a) Una ebullición intensa hace que:
- Aumente la temperatura.
 - Se evapore antes el agua.
 - El alimento se cocine antes.
- b) Cuando blanqueamos un alimento partiendo de agua fría el recipiente debe estar:
- Tapado.
 - Destapado.
 - Semitapado.
- c) Cuando cocinamos un alimento al vapor conseguimos:
- Que se reduzca el tiempo de cocción y por lo tanto se conservan más las vitaminas de los alimentos.
 - Que los alimentos no se rompan.
 - Todas las respuestas son correctas.
- d) Los alimentos fritos son:
- Muy sabrosos y saludables.
 - Bajos en calorías.
 - Muy sabrosos pero de alto valor calórico, ya que siempre absorben algo de grasa y aceite, y son menos saludables.
- e) Cuando salteamos un alimento el tiempo de cocción:
- Es largo.
 - Es corto y los ingredientes deben estar troceados o ser pequeños.
 - Dependerá del grosor y tamaño de los ingredientes.
- f) Para hornear un alimento lo pondremos en:
- Placas o moldes.
 - Solo en placas.
 - Placas, moldes o sobre rejilla.

g) Cuando pochamos o escalfamos un alimento en un líquido, este:

- Tiene que hervir.
- No puede hervir.
- No importa que hierva en algún momento.

h) Gratinar consiste en:

- Tostar a horno fuerte o en salamandra la parte superior de un alimento o elaboración a una temperatura de 250°C- 300°C.
- Tostar a horno suave o en salamandra la parte superior de un alimento o elaboración a una temperatura de 150°C-180°C.
- Ninguna de las anteriores es correcta.

i)Cuál de los siguientes géneros haríamos escalfado.

- Un solomillo.
- Un entrecote.
- Trozos de carne poco tierna de 2ª ó 3ª categoría.

20. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:

- a) Es habitual que se añada vinagre en el escalfado.
- b) Los huevos escalfados cuando están cocidos se quedan en el fondo del recipiente.
- c) Cuando cocinamos al baño maría puede ser al horno o al fuego.
- d) Al baño maría nunca removeremos el género.
- e) Cuando cocemos al vapor, el género estará en contacto con el líquido hirviendo y el recipiente estará destapado.
- f) Las verduras hechas al vapor pierden menos color.

U.D. 2. Elaboraciones básicas.

En la presente unidad didáctica se busca introducir al alumno las diferentes elaboraciones básicas de la cocina, intentando con ello que sean capaces de diferenciar e identificar los principales fondos de cocina, tanto básicos como complementarios.

Estamos ante una unidad muy importante, ya que los fondos de cocina son la base de una gran cantidad de elaboraciones culinarias, es por ello que realizar correctamente un fondo nos asegura una elaboración de calidad.

Los objetivos de la presente unidad didáctica son:

- Conocer e identificar los diferentes fondos básicos.
- Conocer e identificar los diferentes fondos complementarios.
- Conocer la clasificación de los diferentes fondos.
- Conocer e identificar la elaboración de cada fondo y cuáles son sus aplicaciones.

Contenidos:

1. **Fondos de cocina básicos.**
2. **Fondos de cocina complementarios.**

1. Fondos de cocina básicos.

Cuando hablamos de fondos de cocina básicos nos referimos a aquellos elaborados con huesos de ternera, aves, caza o espinas y cabezas de pescados; junto con hortalizas cortadas en mirepoix (grosso modo). A este conjunto de ingrediente les aplicamos una cocción lenta y prolongada, que tiene por objetivo extraer sabores, aromas y nutrientes de las mismas.

Los fondos que incluimos en el grupo de fondos de cocina básicos son:

- 1.1 Fondo blanco.
- 1.2 Fondo oscuro.
- 1.3 Fumet.
- 1.4 Gelatina.
- 1.5 Consomés.

1.1 Fondo blanco.

En primer lugar debemos destacar que la elaboración de este fondo se basa en el principio de disolución o expansión. Para ello utilizamos el método de cocción “hervir”, y lo haremos partiendo de agua fría y con la marmita destapada, mediante una ebullición lenta.

Este es un fondo que se obtiene por la cocción lenta y continuada de huesos de ternera, ave y mirepoix de hortalizas.

La ficha técnica que utilizaremos para la elaboración de fondo blanco se muestra a continuación:

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6.5 L	Agua	1 rama	Apio	FONDO BLANCO
3 Kg.	Hueso de ternera	c/s	Sal, pimienta blanca, tomillo	
3 unid.	Carcasas Ave	c/s	Laurel, clavo, perejil, ajo	
300 gr.	Zanahoria			Raciones: 5 L.
300 gr	Puerro			Aplicaciones: Sopas, caldos, cremas, veloutés, elaboraciones con carnes blancas, aves y arroces.
150 gr.	Cebolla			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Blanquear	Los huesos y las carcasas
3	Poner a hervir	los huesos y los despojos con el agua, espumar y desgrasar
4	Limpia y cortar	En mirepoix las hortalizas.
5	Añadir	Las hortalizas y las especias al preparado anterior,
6	Cocer	4 horas, lentamente, espumando y desgrasando de vez en cuando,
7	Colar	Y dejar enfriar y guardar en frigorífico hasta su uso, debe retirarse la grasa,
8	Reservar	

Observaciones:

- Puede llevar tendones y desperdicios de carne fresca y limpia de sebo
- Si la evaporación es excesiva, se le agregara algo de agua durante la cocción.

Este fondo se utiliza para:

- Mojar elaboraciones de carne, aves y arroces.
- Elaboración de salsas, cremas y sopas.

1.2 Fondo oscuro.

En primer lugar debemos destacar que la elaboración de este fondo se basa en los principios de concentración y el de disolución o expansión.

Para ello, en primer lugar doramos u horneamos los diferentes ingredientes que van a formar parte de la elaboración. Una vez realizado este dorado procedemos a utilizar el método de cocción “hervir”, y lo haremos partiendo de agua fría y con la marmita destapada, mediante una ebullición lenta.

Este es un fondo que tiene colores, sabores y aromas fuertes debido a que se obtiene tras dorar los huesos de ternera, ave y mirepoix de hortalizas.

La ficha técnica que utilizaremos para la elaboración de fondo oscuro se muestra a continuación:

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 L	Agua	1 rama	Apio	FONDO OSCURO
4 Kg.	Hueso de ternera	c/s	Sal, pimienta negra, tomillo	
500 gr.	Tomate	c/s	Laurel, clavo, perejil, ajo	
300 gr.	Zanahoria	0.5 L.	Vino Tinto	
300 gr	Puerro			Raciones: 5 L.
150 gr.	Cebolla			Aplicaciones: para mojar guisos de carne, confeccionar salsas, para hacer extractos de carne y consomés

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Tostar	Los huesos en el horno, hasta que tomen color marrón oscuro, se retira la <u>grasa de la placa</u>
3	Limpia y cortar	En mirepoix las hortalizas,
4	Añadir	Las hortalizas y se dejan dorar ligeramente,
5	Añadir	El vino y las especias,
6	Pasarlo	todo a una marmita con el agua y hacerlo hervir lentamente unas seis u ocho horas, espumándolo y desengrasándolo, <u>agregar agua para mantener el nivel</u>
7	Colar	Y dejar enfriar y <u>guardar en frigorífico hasta su uso, debe retirarse la grasa,</u>
8	Reservar	

Observaciones:

- Puede llevar tendones y desperdicios de carne fresca y limpia de sebo
- Si la evaporación es excesiva, se le agregara algo de agua durante la cocción.
- Se puede utilizar vino tinto y tomate natural horneado, en la elaboración de la ficha técnica.

Este fondo se utiliza para:

- Mojar elaboraciones de carne y aves.
- Elaboración de salsas.

1.3 Fumet.

En primer lugar debemos destacar que la elaboración de este fondo se basa en los principios de concentración y el de disolución o expansión.

Para ello, en primer lugar doramos u horneamos los diferentes ingredientes que van a formar parte de la elaboración. Una vez realizado este dorado procedemos a utilizar el método de cocción “hervir”, y lo haremos partiendo de agua fría y con la marmita destapada, mediante una ebullición lenta.

En este caso es muy importante resaltar que estamos ante un fondo que debe hervir durante un máximo de 25 minutos, el motivo es que las grasas de los pescados azules, si son hervidas durante más de 25 minutos transmiten sabores y aromas rancios a la elaboración, es por ello que debemos evitar este extremo, por lo que la cocción del mismo nunca será superior a 25 minutos.

Este es un fondo que tiene colores, sabores y aromas fuertes debido a que se obtiene tras dorar los huesos de ternera, ave y mirepoix de hortalizas.

La ficha técnica que utilizaremos para la elaboración de fumet se muestra a continuación:

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
3 L	Agua	1 rama	Apio	FUMET
1 Kg.	Espinas y cabezas de pescado o morralla	c/s	Sal, pimienta negra en grano	
150 gr.	Cebolla	c/s	perejil, ajo	
150 gr.	Zanahoria	0.25 L.	Vino blanco	
150 gr	Puerro	c/s	aceite	
				Raciones: 2 L.
				Aplicaciones: para salsas y sopas de pescado

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpia	Y lavar las espinas, las cabezas o morralla, si son grandes cortarlas en tercios,
3	Limpia y cortar	En mirepoix las hortalizas,
4	Añadir	Las espinas, cabezas o morralla, las hortalizas en la marmita junto con el aceite caliente y se dejan dorar ligeramente,
5	Añadir	El vino, agua y las especias,
6	Cocer	Lentamente, durante 20 minutos desde el momento en que comienza la hervir,
7	Desespumar	Durante la ebullición,
8	Colar	
9	Reservar	

Observaciones:

- Si hierve durante más de 25 minutos, tomará un sabor desagradable, este hecho se resalta cuanto más pescado azul encontremos en las cabezas, espinas o morralla.

Aplicaciones:

- Elaboraciones de sopas y cremas de pescados y crustáceos.
- Mojado de arroces y elaboraciones de pescados y crustáceos.
- Elaboración de salsas.

1.4 Gelatina.

Cuando hablamos de gelatinas hablamos de elaboraciones de la cocina dulce o salada, que son sólidas por debajo de 12°C y líquidas por encima de los 30°C.

Podemos clasificar las gelatinas en:

- Naturales:

- De carne; se obtiene de la cocción de carnes gelatinosas.
- De pescado, se obtienen de la reducción de fumets elaborados con pescados gelatinosos

-De frutas; se obtienen de la cocción de piel y corazón de frutas, con azúcar y zumo de limón.

- Industriales; este es un tipo de gelatina insípida e incolora, que podemos encontrar en el mercado en forma de polvo o láminas; es muy utilizada en pastelería para dar consistencia a diferentes elaboraciones. En este caso es siempre muy importante seguir las indicaciones del fabricante, para el uso de estas gelatinas.

Los usos que les damos a las gelatinas son:

- Abrillantar.
- Encamisar.

1.5 Consomé.

Cuando nos referimos a consomé, estamos hablando de fondos a los que aplicamos una clariz, con el objetivo de refinar el mismo, así como eliminar posibles impurezas.

La clariz está compuesta por:

- Carne roja picada.
- Parte blanca de puerro.
- Zanahoria.
- Clara de huevo.

Utilizamos los consomés para:

- Elaboración de gelatinas.
- Como 1º en almuerzo o cenas.
- Mojar elaboraciones de carnes, aves y arroces.

2. Fondos de cocina complementarios.

Cuando hablamos de fondos de cocina complementarios nos referimos a aquellos que nos permiten:

- Unir sólidos.
- Espesar salsas.
- Cocer en ellos diferentes materias primas con el objetivo de reforzar sabores o para evitar la oxidación de las materias primas.

Los fondos que incluimos en el grupo de fondos de cocina complementarios son:

- 2.1 Ligazones.
- 2.2 Aparejos.
- 2.3 Farsas.
- 2.4 Caldos cortos.
- 2.5 Otros caldos

A continuación veremos con un mayor detenimiento ligazones, aparejos y farsas.

2.1 Ligazones.

En primer lugar debemos indicar que el uso que le damos a los ligazones no es otro que unir elementos sólidos.

En este caso diferenciamos entre:

-Ligazón simple; que es aquel que está compuesto por un solo elemento. En este tipo incluimos:

- Clara de huevo.
- Yema de huevo.
- Huevo entero.
- Féculas (maicena y patata), en este caso es importante recordar que debemos disolverlas en líquido frío, para posteriormente incorporarlo a la elaboración.
- Nata.
- Sangre.

- Ligazón compuesto; son aquellos que están compuestos por 2 o más elementos. En esta tipología incluimos:

- Mantequilla manier; preparado frío compuesto de 2 partes de mantequilla y una de harina.
- Roux; mezcla a partes iguales de grasa alimentaria y harina.

En este caso debemos destacar que en función del tiempo de cocción de la harina en la grasa obtendremos diferentes tonalidades de roux, que en cada caso son utilizados, de forma genérica, para aplicaciones diferentes. Estos son:



NOMBRE	TIEMPO DE COCCIÓN	APLICACIONES
ROUX BLANCO	El necesario para que se mezclen bien los ingredientes. No debe coger calor.	Salsa bechamel, croquetas.
ROUX RUBIO	Hasta que tome un bonito color dorado.	Algunas salsas blancas.
ROUX OSCURO	Hasta que tenga color oscuro, para reducir este tiempo podemos tostar previamente la harina.	Salsas como por ejemplo la española

Para la disolución del roux, en aquel líquido que vayamos a espesar debemos tener en cuenta que el roux debe estar frío y el líquido a esperar de estar muy caliente, sin llegar a estar en ebullición.

Una vez mezclados el roux y el líquido en ebullición, debemos dejar cocer sin dejar de remover hasta obtener el grado de espesor deseado.

En lo referente a los diferentes grados de espesor, para obtener los mismos deberemos modificar las cantidades de grasa alimentaria y de harina, sin modificar la cantidad de líquido a espesar.

Así pues podemos deducir a que a mayor cantidad de grasa y harina, mayor grado de espesor conseguiremos.

Podemos concretar los siguientes valores:

- Salsas ligeras; roux de 65 gr.
- Salsas medias; roux de 100 gr.
- Salsas espesas; roux de 180 gr.

2.2 Aparejos.

Estas son elaboraciones sólidas que utilizamos para aumentar y dar jugosidad a diferentes elaboraciones o géneros. Los principales aparejos son:

- Puré duquesa; cuyo elemento principal es la patata cocida, escurrida y secada al horno, que tamizamos y mezclamos con mantequilla, huevo y yemas de huevo; y que tiene como objetivo servir de guarnición o mezclar con otros ingredientes para elaborar soufflés o rellenos.
- Duxelles; compuesto por chalotas y setas picadas, que rehogamos y añadimos vino blanco; siendo utilizadas para mezclar con otros ingredientes para formar parte de rellenos, o para enriquecer salsas.
- Panadas; en este caso son elaboraciones que pueden estar compuestas de pan, de harina o de arroz. Es importante destacar que en este caso este tipo de aparejos deben utilizarse fríos. Se utilizan para elaborar farsas, y para dar volumen y ligar farsas.

2.3 Farsas.

Elaboraciones compuestas de diferentes tipos de carnes o pescados, junto con otros ingredientes; que todos ellos son finamente picados, y que son utilizadas para rellenar piezas de carne, pescado o pasta.

En este punto hay que aclarar que las farsas no son una elaboración en sí mismas, sino que forman parte de elaboración con más ingredientes y elaboraciones.

Actividades UD. 2 Elaboraciones básicas

1. Explica fondo blanco.
2. Indica los ingredientes del fondo blanco.
3. Explica fondo oscuro.
4. Explica fumet.
5. Indica los ingredientes del fumet. ¿Cuánto tiempo de cocción es necesario para la elaboración de un fumet?
6. ¿Cuáles son las diferencias entre fondo blanco y fondo oscuro?
7. ¿Qué es un roux?
8. Explica que es el encamisado y para que se emplea.
9. Si tienes que espesar un caldo con una fécula, ¿cómo lo harías?
10. Si tienes que elaborar una panada para confeccionar una farsa. ¿Qué ingredientes utilizarías?
11. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas:
 - a) El ingrediente principal del puré duquesa es el huevo.
 - b) Todas las panadas se deben utilizar bien frías.
 - c) Una farsa no es una preparación final.
12. Completa las siguientes preguntas tipo test:
 - a) Los fondos básicos se dividen en:
 - Fondos blancos, fumet, consomé y otros caldos.
 - Fondos blancos, fondos oscuros, fumet, consomés, gelatinas y glace o extracto.
 - Fondos blancos, fondos oscuros, fumet, consomé y caldo blanco.
 - b) Las gelatinas naturales se pueden hacer de:
 - Carne y fruta.
 - Carne, pescado y fruta.
 - Carne y pescado.
 - c) ¿Qué ingredientes necesitamos en una clariz?
 - Carne roja picada, zanahoria, puerro y nata.
 - Carne roja picada, zanahoria, cebolla y nata.
 - Carne roja picada, zanahoria, puerro y claras de huevo.

d) Los fondos de cocina complementarios se dividen en:

- Ligazones, farsas, caldos cortos y consomés.
- Ligazones, aparejos, farsas, caldos cortos y otros caldos.
- Ligazones, aparejos, farsas y consomés.

e) Son aparejos:

- El puré duquesa, las douxelles y los huevos.
- El puré duquesa, las douxelles y las panadas.
- El puré duquesa, las douxelles y mantequilla manier.

f) Las gelatinas naturales se pueden hacer de:

- Carne y fruta.
- Carne, pescado y fruta.
- Carne y pescado.

13. ¿Cuáles son los diferentes tipos de roux que existe? Explica uno de ellos.

14. ¿Qué es el consomé clarificado?

15. ¿Qué son las gelatinas? ¿Cómo se clasifican?

16. De los siguientes productos, ¿cuáles son ligazones simples y cuáles compuestos?

- Huevos.
- Nata.
- Mantequilla manier.
- Sangre.
- Roux Oscuro.

17. Une los siguientes fondos básicos con sus aplicaciones:

	Fondos Básicos		Aplicaciones
1	Fondo blanco u oscuro		Abrillantar
2	Fumet		Como plato
3	Gelatina		Mojar elaboraciones de carne
4	Consomé		Elaborar sopas o cremas de pescado y mariscos.

18. Completa la siguiente tabla:

NOMBRE	TIEMPO DE COCCIÓN	APLICACIONES
	El necesario para que se mezclen bien los ingredientes. No debe coger calor.	Salsa bechamel, croquetas.
ROUX RUBIO		Algunas salsas blancas.
ROUX OSCURO	Hasta que tenga color oscuro, para reducir este tiempo podemos tostar previamente la harina.	

U.D. 3. Salsas.

En la presente unidad didáctica se dan a conocer al alumno las elaboraciones que se utilizan para condimentar y potenciar el sabor de las materias primas a las que guarnecen.

Los objetivos de la unidad didáctica son:

- Conocer las grandes salsas básicas.
- Identificar las salsas derivadas de las grandes salsas básicas.
- Conocer las pequeñas salsas básicas.
- Identificar las salsas derivadas de las pequeñas salsas básicas.
- Conocer los ingredientes y las elaboraciones de las diferentes salsas.

Contenidos:

3.1 Grandes salsas básicas.

3.2 Pequeñas salsas básicas.

En primer lugar, antes de introducirnos en la unidad didáctica, es muy importante reseñar que en cualquiera de los casos, las salsas deben tener en cuenta una serie de aspectos, estos son:

- Densidad; hace referencia al grado de espesor.
- Temperatura; frías o calientes.
- Color; brillante y vivo.
- Importancia según su uso.

Teniendo en cuenta este último aspecto diferenciamos entre las grandes salsas básicas y las pequeñas salsas básicas.

3.1. Grandes salsas básicas.

Denominadas de esta forma, ya que son las salsas que más se utilizan en la cocina, tanto estas salsas como aquellas que derivan de ellas, es por ello que las destacamos como las grandes salsas básicas. Estos son:

- 3.1.1. Salsa bechamel.
- 3.1.2. Salsa velouté.
- 3.1.3. Salsa tomate.
- 3.1.4. Salsa española.

3.1.1. Salsa bechamel.

Salsa que se elabora partiendo de un roux blanco, mojando el mismo con leche.

En este caso esta elaboración se realiza siguiendo la siguiente ficha técnica:

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 L.	Leche			Salsa Bechamel
65 gr.	Mantequilla			
65 gr.	Harina			
c/s	Sal			
c/s	Pimienta blanca			
c/s	Nuez moscada			
				Raciones: 10 - 12
				Aplicaciones:
				Hortalizas, pastas y huevos; base como elaboración de otras salsas.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Fundir	La mantequilla,
3	Rehogar	La harina,
4	Retirar	Del fuego para que se enfríe,
5	Poner	La leche a hervir
6	Incorporar	La leche hirviendo, pasándola por chino, al roux frío,
7	Remover	Con varilla al fuego, hasta disolver el roux,
8	Cocer	Durante 10'
9	Sazonar	Con sal, pimienta blanca y nuez moscada
10	Extender	Por la superficie de la bechamel una película de mantequilla para que forma costra,

Esta salsa se utiliza para:

- Ligar picadillos, como croquetas, huevos.
- Formar parte de elaboraciones.
- Elaborar salsas derivadas.

Las salsas derivadas de la salsa bechamel son:

- Crema; bechamel y crema de leche o nata.
- Soubrisse; bechamel y puré de cebolla.
- Aurora; bechamel y salsa de tomate.
- Mornay; bechamel, yema de huevo y queso gruyere rallado.

3.1.2. Salsa velouté.

Esta es una salsa parecida a la salsa bechamel, pero que a diferencia de esta, se elabora sustituyendo la leche por un fondo de cocina básico, y eliminando la nuez moscada.

Sigue los mismos principio de elaboración que la bechamel, elaborando un roux blanco que dejaremos enfriar, y calentando el fondo sin que llegue a ebullición.

Se utiliza como:

- Acompañamiento en presentaciones de buffet.
- Como elemento de ligazón de farsas y rellenos.
- Como base para elaborar otras salsas.

Las salsas derivadas son:

- Suprema; velouté y nata.
- Vino blanco; velouté de pescado y reducción de vino blanco.
- Chaud-froid; velouté, crema y gelatina.
- Parisiën: velouté y yemas de huevo.

3.1.3. Salsa tomate.

Como su nombre indica esta es una salsa que tiene como principal ingrediente el tomate. Para su elaboración seguimos la siguiente ficha técnica:

INGREDIENTES				Receta: Salsa de tomate
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Tomate maduro	250 gr	Cebolla	
200 gr	Zanahoria	2 unid.	Diente de ajo.	
1 dl.	Aceite	1 unid.	Hoja de laurel	
10 gr.	Azúcar	c/s	Sal y pimienta blanca.	
				Raciones: 1 L
				Aplicaciones:
				Base de otras salsas, o elemento de diferentes elaboraciones

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Escaldar	Los tomates,
3	Pelar	Los tomates y cortarlos en mirepoix,
4	Pelar	La cebolla y cortarla en brunoise,
5	Pelar	La zanahoria y cortarla en brunoise,
6	Rehogar	El ajo, la cebolla y la zanahoria,
7	Incorporar	Los tomates,
8	Cocer	A fuego suave durante 25 minutos,
9	Añadir	El laurel, la sal, la pimienta blanca y el azúcar,
10	Cocer	Durante 10 minutos a fuego suave,
11	Triturar	Con túrmix,
12	Pasar	Por chino,
13	Reservar	Hasta el servicio

Sus principales salsas derivadas son:

- Italiana; salsa de tomate y salsa española.
- Boloñesa; salsa de tomate, reducción de vino y carne picada.

3.1.4. Salsa española.

Esta es una de las principales, y más importantes salsas elaboradas en la cocina, está compuesta por un fondo oscuro, que se liga con un roux oscuro.

Es habitual que se confunda con la demi-glace, ya que esta, está compuesta por fondo oscuro, pero se liga con fécula.

En cualquier caso, teniendo en cuenta que se elabora con fondo oscuro y roux oscuro, podemos afirmar que se trata de una salsa muy oscura.

En lo que se refiere a las aplicaciones de la misma, estas las podemos concretar en:

- Elaborar salsas derivadas.
- Formar parte de elaboraciones culinarias.
- Brasear hortalizas y carnes.

En lo que hace referencia a sus salsas derivadas, las principales salsas derivadas son:

- Perigueux; salsa española, reducción de vino de Madeira y trufas picadas.
- Bordalesa; salsa española, chalota rehogada, reducción de vino y tuétano blanqueado y picado.
- Marchand du vin; salsa española, chalotas rehogadas y reducción de vino.



3.2. Pequeñas salsas básicas.

Denominadas de esta forma, ya que son las salsas que su uso en la cocina es menor, siendo por lo tanto menor la cantidad de aplicaciones que tienen las mismas.

Estas son:

- 3.2.1. Salsa mahonesa.
- 3.2.2. Salsa holandesa.
- 3.2.3. Salsa bearnesa.
- 3.2.4. Salsa vinagreta.

Estas salsas se subdividen a su vez en:

- Salsas emulsionadas estables; a este grupo pertenecen las salsas que al estar en reposo, los ingredientes que las componen no se separan.
- Salsa emulsionada inestable; a este grupo pertenece la salsa que al estar en reposo, los ingredientes que la componen se separan, por lo que es necesario emulsionar de nuevo los mismo antes de su servicio.

3.2.1. Salsa mahonesa.

Salsa que agrupamos en salsa emulsionada estable.

Es una salsa que se obtiene de la emulsión en frío de huevos, aceite, sal y zumo de limón.

Es importante tener en cuenta que todos los ingredientes deben estar a la misma temperatura para que no se corte la salsa; también debemos tener en cuenta que debemos incorporar el aceite en hilo fino, y siempre teniendo en cuenta la velocidad del batido del conjunto de ingredientes.

En el caso de cortarse, podemos recuperar la salsa:

- Partiendo de agua tibia, a la que añadiremos la salsa cortada poco a poco sin dejar de batir.
- Partiendo de una yema de huevo semimontada a la que añadiremos poco a poco la salsa cortada sin dejar de batir.

En cualquier caso es importante recordar la prohibición existente, en lo referente a la elaboración de salsas frías con huevo natural, cuando la dicha salsa está destinada al servicio al público en general.

Se utiliza la sala para:

- Guarnecer carne, pescados, crustáceos y hortalizas.
- Formar parte de elaboraciones culinarias.
- Base de otras salsas.

Sus salsas derivadas son:

- Chantilly; mahonesa, zumo de limón y nata montada.
- Remoulade; mahonesa, mostaza y mantequilla de anchoas.
- Tártara; mahonesa, cebolla, perejil, pepinillos y alcaparras.
- Rosa; mahonesa, kétchup, cognac, tabasco, zumo de naranja y salsa perrin's
- Rusa o inglesa; mahonesa y gelatina.

3.2.2. *Salsa holandesa.*

Salsa que agrupamos en salsa emulsionada estable.

Es una salsa que se obtiene de la emulsión en caliente de yemas de huevo y mantequilla clarificada, a la que añadiremos zumo de limón, sal y pimienta.

Para clarificar la mantequilla, pondremos mantequilla al baño María o directamente sobre fuego suave, sin removerla; con ello conseguiremos que se funda totalmente, depositándose las impurezas en el fondo del recipiente, y en la parte superior generando una capa blannquecina de grasa.

Procederemos a eliminar la capa superior, y a decantar la mantequilla clarificada, eliminando con ello que las impurezas de la base.

Esta es una salsa que debe conservarse de 40°C a 50°C, aplicando las mismas técnicas para recuperarla, si se corta que con la salsa mahonesa.

Utilizamos esta salsa para:

- Guarnecer pescados, crustáceos y hortalizas.
- Base para realizar salas derivadas.

Las principales salsas derivadas son:

- Maltesa; holandesa y zumo de naranja sanguínea.
- Mouselina; holandesa y nata montada.
- Noisette; holandesa con mantequilla.

3.2.3. *Salsa bearnesa.*

Salsa que agrupamos en salsa emulsionada estable.

Es una salsa que se obtiene de la emulsión en caliente de yemas de huevo y mantequilla clarificada, a la que añadiremos vinagre de estragón, chalota picada, perejil picado, estragón picado, sal y pimienta.

Esta es una salsa que debe conservarse de 40°C a 50°C, aplicando las mismas técnicas para recuperarla, si se corta que con la salsa mahonesa.

Utilizamos esta salsa para:

- Guarnecer pescados y carnes a la parrilla.
- Base para realizar salsas derivadas.

Las principales salsas derivadas son:

- Chorón; bearnesa y puré de tomate concentrado.
- Foyot; bearnesa con glacé de carne.
- Rachel; bearnesa con tomate concentrado y glacé de carne.

3.2.4. *Salsa vinagreta.*

Salsa que agrupamos en salsa emulsionada inestable, por ello se trata de una salsa que sus ingredientes se separan, por lo que deberemos batirla justo en el momento de su uso.

Es una salsa que se obtiene de la emulsión en frío de aceite, vinagre, sal y pimienta blanca.

Sus aplicaciones son:

- Guarnición y acompañamiento de elaboraciones culinarias con base hortalizas.
- Como base para otras salsas.

Las principales salsas derivadas de la salsa vinagreta son:

- Ravigote; vinagreta, picadillo de perejil, alcaparras, perifollo, estragón, huevo duro, cebolla y pimiento morrón.
- Pescador; vinagreta y carne de cangrejo picada.
- Noruega; vinagreta, finas hierbas y anchoas picadas.
- Francesa; vinagreta y mostaza.

Actividades UD 3. Salsas

1. ¿Cuáles son las grandes salsas básicas? ¿cuáles las pequeñas salsas básicas?
2. Las pequeñas salsas básicas las podemos subdividir en 2 grupos ¿Cuáles son?
3. ¿Cuál es la diferencia entre la salsa española y la demiglaze?
4. Nombra y explica 2 salsas derivadas de la salsa española.
5. ¿Qué ingredientes utilizaremos para hacer una salsa de tomate?
6. Explica salsa bechamel.
7. ¿Cómo se elabora una salsa bechamel?
8. Nombra y explica 2 salsas derivadas de la salsa bechamel.
9. Necesitas elaborar una salsa bechamel para napar, ¿qué ingredientes utilizarías y en qué cantidad?
10. Explica salsa española.
11. Explica salsa holandesa.
12. Explica salsa velouté.
13. ¿Cuáles son las salsas derivadas de la salsa velouté?
14. Nombra y explica 2 salsas derivadas de la salsa veloute.
15. ¿Qué diferencias hay entre la salsa bechamel y la salsa velouté?
16. Explica salsa tomate.
17. ¿Qué ingredientes utilizaremos para hacer una salsa de tomate?
18. Nombra y explica 2 salsas derivadas de la salsa tomate.
19. Explica salsa mahonesa.
20. Nombra y explica 2 salsas derivadas de la salsa mahonesa.
21. Nombra y explica 2 salsas derivadas de la salsa holandesa.
22. Explica vinagreta.
23. Las salsas holandesa y bearnaise se obtienen básicamente por la emulsión caliente de:
 - Yema de huevo y mantequilla.
 - Yema de huevo y mantequilla clarificada.
 - Yema de huevo y aceite de oliva.
24. Los ingredientes de la salsa vinagreta:
 - Se separan en reposo, y debemos batirla justo antes de su utilización.
 - No se separan en reposo.
 - Ninguna es correcta, ya que la vinagreta no es una salsa emulsionada.
25. ¿Cuáles de los siguientes grupos de salsas pertenecen a las grandes salsas básicas?
 - Holandesa, bechamel, tomate y española.
 - Bearnaise, mahonesa, holandesa y vinagreta.
 - Española, bechamel velouté y tomate.
26. La temperatura de conservación de las salsas holandesa y bearnaise es:
 - Entre 20°C y 30°C.
 - Entre 40°C y 50°C.
 - Entre 50°C y 60°C.

27. Relaciona las siguientes pequeñas salsas básicas con sus derivadas.

1	Mahonesa		Mouselina
2	Bearnise		Chorón
3	Holandesa		Foyot
4	Vinagreta		Chantilly
			Maltesa
			Rosa
			Francesa
			Noisette
			Pescador
			Remoulade

U.D. 4. Términos culinarios.

DEFINICION:

Son unas series de voces o palabras empleadas en cocina, cuya misión es facilitar y dar mayor rapidez al entendimiento entre el personal de la cocina. Estos es especialmente necesario para:

- Acceder a fichas técnicas.
- Redactar no solo fichas técnicas, sino ser capaz de comprender cualquier texto culinario.
- Comunicarse con otras personas o profesionales de la cocina.
- Una buena comprensión y desarrollo del trabajo en cocina.

Una vez expuestos los objetivos de la Unidad Didáctica, pasamos a los términos culinarios y expresiones técnicas más utilizadas en la cocina. Todas ellas expuestas en orden alfabético.

“A”

1) ABIERTO: Se dice del arroz cuando está pasado, porque se infla hasta el punto de reventar. Esto no debe ocurrir, puesto que se empasta el guiso.

2) ABLANDAR: Trabajar un género con las manos hasta que tenga una consistencia menos firme.

3) ABRILLANTAR: Dar brillo a los diferentes manjares, con gelatina, mantequilla, grasas, mermelada o almíbar. Pintar con huevo también es método utilizado para abrillantar géneros que terminarán su cocción en el horno, dándoles así un bonito color dorado.

4) ACANALAR: Hacer cortes, longitudinales, en el exterior de un género crudo (principalmente frutas y verduras) con la intención de decorarlo, o hacerlo servir de decoración.

5) ACARAMELAR: Bañar con caramelo un género o una preparación culinaria.

6) ACIDULAR: Preparado compuesto de agua, vinagre y un poquito de sal que se utiliza para escalfar huevos, y mejorar la salsa mahonesa.

7) ADEREZAR: Añadir a un género un condimento o varios con el fin de realzar su sabor, aportarle color o aroma. Los más comunes son los vinagres, aceites, especias, hierbas aromáticas y sales.

8) ADEREZO: Se utiliza para las ensaladas. Se compone de aceite, vinagre y sal.

9) ADOBAR: Poner un género crudo en adobo (pimentón, ajos, aceite, vinagre, hierbas aromáticas, sales) para conservarlo, ablandarlo, darle aroma y sabor.

10) ADOBO: Se utiliza para marinar (reblandecer) carnes rojas, normalmente de animales de caza mayor. Se compone de legumbres (cebolla, zanahoria, puerro, apio), especias (pimienta negra en grano, clavo), hierbas aromáticas (tomillo, perejil, laurel) vino tinto, coñac, y un poco de vinagre en algunos casos.

11) AGARRARSE: Pegarse un género al fondo de un recipiente por efecto del calor, adquiriendo mal color, olor y sabor.

12) AGUA LECHADA O BLANCA: Se utiliza para la cocción de cardos y alcachofas. Se compone de agua, sal, zumo de limón, aceite y harina.

13) AHUMAR: Método de cocción que consiste en exponer a humo carnes o pescados (normalmente sin hueso ni espina) para dejarles un sabor característico a humo y también prolongar su conservación, Ej.: Salmón ahumado.

14) AL NATURAL: Alimento crudo o cocinado sin ningún tipo de condimento o aliño, incluido sin sal.

15) ALBARDAR: Envolver un género en láminas finas de tocino, con el fin de aportarle grasa y con ello evitar que se seque durante la cocción, resultando con ello una pieza más jugosa y mejorar su presentación.

Ejemplo: Faisanes, Codornices.

16) AL DENTE: Se dice de determinados géneros (pastas y verduras de forma mayoritaria), cuando están cocidos en su punto, es decir, un poco duros.

- 17) ALIGERAR:** Añadir un líquido a una elaboración para hacerla más fluida.
- 18) ALIÑAR:** Aderezar.
- 19) ALIÑO:** Mezcla de condimentos. Se dice de la mezcla de sal, vinagre y aceite, utilizada para aderezar ensaladas.
- 20) AMASAR:** Trabajar una masa con las manos uniendo todos los ingredientes y dándole la consistencia deseada.
- 21) ARMAR:** Preparar un ave para asar, atándola o cosiéndola con hilo para que no se deforme. Esta operación facilita el trinchado ante el cliente y su presentación.
- 22) AROMATIZAR:** Añadir a un preparado elemento con fuerte olor y sabor como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores, etc.
- 23) ARROPAR:** Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación y evitar que se reseque.
- 24) ASAR:** Método de cocción que consiste en cocinar un alimento en horno, parrilla o asador con grasa, de forma que quede en el exterior dorado y jugoso en el interior.
- 25) ASPIC:** Es un preparado hecho a base de filetes de carne, ave, pescados o mariscos adicionados de trufa y otras guarniciones, cubiertos de gelatina y hechos en moldes especiales.
- 26) ASUSTAR:** Adicionar agua fría a un caldo o compuesto en ebullición para parar la cocción momentáneamente, como consecuencia los consomés se clarifican y los potajes se reblandecen.
- 27) ATELETES:** Agujas, normalmente de plata, con un adorno en un extremo que se utilizan para decorar manjares principalmente piezas enteras de buffet.
- 28) ATEMPERAR:** Trabajar el chocolate fundido sobre una superficie de mármol moviéndolo para enfriarlo sin que solidifique.

Actividades Vocabulario "A"

1. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.
Abrillantar, Ahumar, Aderezar, Adobar, Asar, Armar.

2. Busca 8 términos culinarios en la siguiente sopa de letras y defínelos.

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	
A	K	L	Ñ	Z	X	C	A	V	B	N	M	A	S	R	D	F	
L	A	M	N	B	V	L	C	X	Z	Ñ	L	K	A	J	H	G	
I	S	Q	Ñ	W	D	E	R	T	Y	U	I	S	O	A	P	A	
Ñ	D	Q	A	E	Z	W	S	X	E	Ñ	A	D	C	L	R	H	
O	F	R	N	F	V	T	G	B	Y	M	H	N	N	B	Y	H	
Q	G	T	U	J	M	A	G	U	A	L	E	C	H	A	D	A	
W	E	A	K	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	L	L	O	R	K	I
E	H	S	K	R	H	Q	W	E	R	T	Y	U	I	D	A	R	
R	J	D	R	A	Z	I	T	A	M	O	R	A	Ñ	A	Q	A	
T	K	F	Q	T	Z	X	C	V	N	M	B	N	M	R	W	L	
Y	L	P	C	P	I	A	E	I	O	U	Ñ	T	H	Y	E	A	
U	Ñ	G	W	A	T	E	M	P	E	R	A	R	N	A	Ñ	N	
I	Q	H	E	Y	L	L	U	A	S	R	A	D	F	E	R	R	A
O	W	J	R	U	A	X	V	B	Ñ	N	L	L	A	J	L	L	C
P	E	A	V	E	M	A	R	I	A	D	E	M	N	B	V	A	
A	R	Q	P	E	N	Y	A	R	O	J	A	W	H	E	R	T	

3. Une cada término culinario con su significado.

1	ABLANDAR	Bañar con caramelo un género o una preparación culinaria.
2	ACARAMELAR	Alimento crudo o cocinado sin ningún tipo de condimento o aliño, incluido sin sal.
3	AGARRARSE	Añadir a un preparado elementos con fuerte olor y sabor como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores, etc.
4	AL NATURAL	Agujas, normalmente de plata, con un adorno en un extremo que se utilizan para decorar manjares principalmente piezas enteras de buffet.
5	ALIGERAR	Tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación y evitar que se reseque.
6	AROMATIZAR	Pegarse un género al fondo de un recipiente por efecto del calor, adquiriendo mal color, olor y sabor.
7	ARROPAR	Es un preparado hecho a base de filetes de carne, ave, pescados o mariscos adicionados de trufa y otras guarniciones, cubiertos de gelatina y hechos en moldes especiales.
8	ASPIC	Se dice del arroz cuando está pasado, porque se infla hasta el punto de reventar. Esto no debe ocurrir, puesto que se empasta el guiso.
9	ATELETES	Trabajar un género con las manos hasta que tenga una consistencia menos firme.
10	ABIERTO	Añadir un líquido a una elaboración para hacerla más fluida.

4. Redacta una ficha técnica (no tiene por qué ser real) utilizando 6 términos culinarios.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:

Acanalar, Aromatizar, Asar, Aliñar, Adobo

“B”

- 1) **BAJAR:** Pérdida de volumen de una preparación que había subido previamente debido a la fermentación de la levadura.
- 2) **BAÑAR:** Cubrir un género (carne, pescado, fruta, verdura) con una sustancia líquida (salsa, chocolate) de modo que permanezca sobre este.
- 3) **BAÑO MARÍA:** Procedimiento que permite cocer una preparación por el efecto de un calor más suave. También está indicado para descongelar frutas congeladas, así como para mantener la temperatura de elaboraciones que van a ser utilizadas durante el servicio.
- 4) **BARDAS DE TOCINO:** Lonchas de tocino muy delgadas que se usan para asar tanto pechugas de ave como carnes magras, con el objetivo de evitar que el género principal se reseque.
- 5) **BARÓN:** Pieza de cordero o ternera lechal que comprende las piernas y parte de la riñonada.
- 6) **BATIR:** Sacudir enérgicamente, con las varillas, una elaboración o un género para emulsionarlo o mezclarlo. También se puede hacer con batidora eléctrica.
- 7) **BICARBONATO:** Polvo utilizado solo o junto a levadura química, en fichas técnicas de la cocina anglosajona.
- 8) **BISQUE:** Crema, puede ser de cangrejos (crevisses) o de langosta (homar).
- 9) **BLANQUEAR:** Método de cocción que consiste en dar un primer hervor a los diferentes géneros, con el fin de quitarle la piel, la acidez. En caso de ser huesos, o carne quitarle los malos olores. Además es utilizado para ablandar o precocinar los géneros.
- 10) **BOQUILLAS** Instrumentos cónicos que se adaptan a la manga pastelera. Sirven para decorar tartas, rellenar canelones, etc. Los agujeros pueden ser de diferentes formas, redondos, rizados, etc. Con las diferentes numeraciones que indican el tamaño de las boquillas.

11) BOUCHEE: Bocado de hojaldre que se emplea para aperitivos. Volován pequeño o individual.

12) BOUQUET -GARNÍ: Manojito de hierbas aromáticas (laurel, tomillo y perejil) atado con un hilo bramante, que sirve para aromatizar guisos, caldos y sopas. Se envuelve en una hoja de puerro.

13) BOUQUETS: Montoncitos de hortalizas que guardan cierta relación para que resalten los colores.

14) BRASEAR: Método de cocción que consiste en cocinar un género (normalmente carnes duras de gran tamaño) a fuego suave y por un tiempo prolongado dentro de un recipiente tapado denominado brasera. Como condimentación para este tipo de preparación utilizaremos hortalizas en mirepoix, fondo oscuro, vino, hierbas aromáticas y especias.

15) BRIDAR: Coser o atar un ave para armarla.

16) BROCHETA: Aguja o varilla que se utiliza para ensartar trozos de diferentes géneros, intercalados con las guarniciones que acompañan al género principal. Hoy en día suelen ser desechables. También es importante destacar que se utilizan tanto para alimentos fríos como calientes.

17) BRUNOISE: Término francés con el que se denominan las hortalizas cortadas en dados de uno a tres milímetros de grosor.

“C”

- 1) **CALDO:** Alimento líquido, más o menos concentrado que se obtiene por cocción en agua de carnes o huesos de ternera, caparazones de ave o espinas y cabezas de pescado, con hortalizas y hierbas aromáticas.

- 2) **CALDO CORTO:** Caldo que se utiliza para la cocción de pescados y mariscos, compuesto por hortalizas, géneros aromáticos, vino, vinagre y agua.

- 3) **CARAMELO** Punto que alcanza el azúcar al fundirse, adquiriendo un bonito color ambarino. Si se quema desprende un olor acre y su sabor es amargo. El azúcar quemado se usa como colorante (salsa paris).

- 4) **CARBONADA:** Adaptación del vocablo francés "carbonade". Carne troceada, cocida para asarla o emparrillarla.

- 5) **CARCASA:** Armadura o esqueleto de un ave.

- 6) **CAPARAZÓN:** Armazón o cobertura de un crustáceo.

- 7) **CHAUD-FROIDE:** Salsa caliente o fría derivada de la velouté. Sirve para cubrir manjares de buffet.

- 8) **CHAUDFRATAR:** Revestir piezas de buffet con salsas que contengan gelatina, recibiendo el nombre de bella vista.

- 9) **CHAMUSCAR:** Quemar la pelusilla de aves por medio de una llama limpia llama limpia proporcionada por alcohol o gas limpio.

- 10) **CHIFONADE:** Lechuga y acedera cortada en juliana, cocida en mantequilla. Se emplea para guarnición de sopas y consomés adicionada en el momento de servir.

- 11) **CHINO:** Colador metálico con el fondo puntiagudo.

- 12) **CINCELAR:** Se llama así a hacer incisiones poco profundas en el lomo de un pescado con el fin de facilitar su cocción.

- 13) **CINCHAR:** Acción de poner hielo picado o machacado y sal, alrededor de una sorbetera o molde cuyo contenido deba helarse.

14) CLARIF: Mezcla de hierbas aromáticas, tomate maduro, carne roja sin grasa (picada) y claras de huevo que se utiliza para clarificar.

15) CLARIFICAR: Operación que tiene por objeto hacer limpias las gelatinas, caldos, jugos y mantequillas.

16) CLAVETEAR Así se llama a clavetear a poner clavos aromáticos en un género.

17) COCER AL BAÑO MARÍA: Cocinar un alimento en un recipiente que irá dentro de otro mayor que contendrá agua, este último puede ir directamente al fuego o al horno, También es un sistema que se utiliza para conservar a la temperatura adecuada las diferentes salsas que se utilizarán durante el servicio.

18) COCER AL VAPOR: Método de cocción en el cual el alimento no puede entrar en contacto con el agua en ebullición y el recipiente estará tapado.

19) COCER EN BLANCO: Cocer al horno una pasta o masa sin su relleno, normalmente se sustituye este por hortalizas secas, que retiraremos antes de completar la cocción.

20) COCINAR AL VACÍO: Consiste en cocinar un alimento previamente envasado al vacío en un ambiente húmedo (agua, vapor) a una temperatura inferior a los 100°C.

21) COCOTERA: Recipientes de porcelana o barro blanco que se utilizan para cocer huevos; para aves y carnes son de cobre, ovalados y con tapadera, también hay de acero, barro y aluminio.

22) COLAR: Pasar un líquido por un colador o estameña para que queden en este las sustancias sólidas o impurezas que pudieran contener.

23) CONCASÉE: Significa tomate picado gruesamente. Se utiliza junto con otros ingredientes para sofritos y guarniciones.

24) CONCENTRAR: Reducir un guiso o líquido por medio de la evaporación.

25) CONDIMENTAR: Añadir un condimento o varios, a un género para aportarle sabor, aroma y/o color.

26) CONFITAR: Cocer frutas en almíbar para conservarlas más tiempo. También podemos determinar que es cocer un alimento en grasa aromatizada o no, a una temperatura entre 50 y 70 ° C.

27) CORDON: Decoración que se hace por encima de un manjar con mantequilla pomada, extractos de carne y en pastelería con mantequillas y cremas finas.

28) CORNET: Cucurucho de papel que sirve para decorar con mantequilla u otros géneros, tartas, canapés.

29) CORNÉS: Cucurucho de jamón serrano, salmón ahumado, etc. Rellenos de huevo hilado u otros que se utilizan en aperitivos de fantasía y entremeses.

30) CORTADA/O: Se dice de una salsa cuando se separan los ingredientes.

31) CORTEZA: Parte exterior de una fruta, tocino y otros géneros.

32) COSTRON: Trozos de pan frito o tostado con diferentes formas, que tienen por objeto guarnecer y decorar algunos platos.

33) COULIS: Salsa concentrada o muy reducida.

34) CUAJAR: Espesar una salsa o un caldo para solidificarlo. Normalmente se emplean diferentes tipos de gelatinas o huevos.

35) CUBRIR: Acción de napar de forma abundante una preparación.

Actividades Vocabulario "C"

1. Busca 8 términos culinarios en la siguiente sopa de letras y defínelos.

C	I	C	O	C	A	P	A	I	R	A	M	O	Ñ	A	B	L	A	R	E	C	O	C	G	F	C			
A	E	C	U	O	V	E	O	C	H	Y	U	C	H	I	Q	W	R	C	H	A	C	L	L	C	O	H		
Q	A	L	A	L	E	N	I	A	I	P	J	C	I	S	L	L	P	L	O	I	K	J	H	R	H	I		
W	R	A	L	E	M	Y	X	V	C	Ñ	U	H	L	D	Z	X	C	E	C	V	B	N	A	J	D			
I	E	V	K	G	A	A	C	B	O	L	H	C	O	A	M	Q	O	F	P	N	Y	R	R	T	K	C		
O	C	E	O	I	R	R	H	N	Y	K	G	A	Q	F	R	T	S	G	J	V	D	F	A	L	B			
A	O	T	J	O	I	O	C	A	L	D	O	Z	W	G	L	L	I	Y	T	M	K	G	L	L	R	L	L	E
U	I	E	H	C	A	J	A	M	T	I	F	X	A	H	M	P	F	V	D	R	S	M	F	M	C			
C	H	A	U	C	A	C	O	C	E	D	R	R	J	C	A	N	I	P	V	A	Q	D	N	A				
A	O	R	G	E	L	C	E	Q	R	P	E	C	T	K	Q	Y	F	A	C	T	C	I	U	R	O			
T	I	Y	F	C	E	I	C	H	I	T	S	V	Y	L	M	T	P	N	S	A	U	R	R	A	O	C		
U	H	U	D	A	Ñ	Z	O	W	O	P	R	O	G	R	A	M	A	G	H	J	R	K	H	L	A			
U	C	U	A	J	A	R	X	C	C	U	A	L	I	F	I	C	A	C	I	O	N	X	C	C	V			
A	O	I	S	E	O	I	O	H	Z	R	A	T	I	F	N	O	C	H	M	C	H	A	I	E				
C	E	P	I	C	A	C	P	R	O	F	E	S	I	O	N	A	L	C	I	N	I	C	I	A	L			



2. Une cada término culinario con su significado.

1	CALDO CORTO	Quemar la pelusilla de aves por medio de una llama limpia llama limpia proporcionada por alcohol o gas limpio.
2	CHAUD-FROIDE	Operación que tiene por objeto hacer limpias las gelatinas, caldos, jugos y mantequillas.
3	CHAMUSCAR	Cocer al horno una pasta o masa sin su relleno, normalmente se sustituye este por legumbres secas, que retiraremos antes de completar la cocción.
4	CINCELAR	Salsa concentrada o muy reducida.
5	CLARIFICAR	Método de cocción en el cual el alimento no puede entrar en contacto con el agua en ebullición y el recipiente estará tapado.
6	COCER AL VAPOR	Caldo que se utiliza para la cocción de pescados y mariscos, compuesto por hortalizas, géneros aromáticos, vino, vinagre y agua.
7	COCER EN BLANCO	Decoración que se hace por encima de un manjar con mantequilla pomada, extractos de carne y en pastelería con mantequillas y cremas finas.
8	CONDIMENTAR	Se llama así a hacer incisiones poco profundas en el lomo de un pescado con el fin de facilitar su cocción.
9	CORDON	Añadir un condimento o varios, a un género para aportarle sabor, aroma y/o color.
10	COULIS	Salsa caliente o fría derivada de la velouté. Sirve para cubrir manjares de buffet.

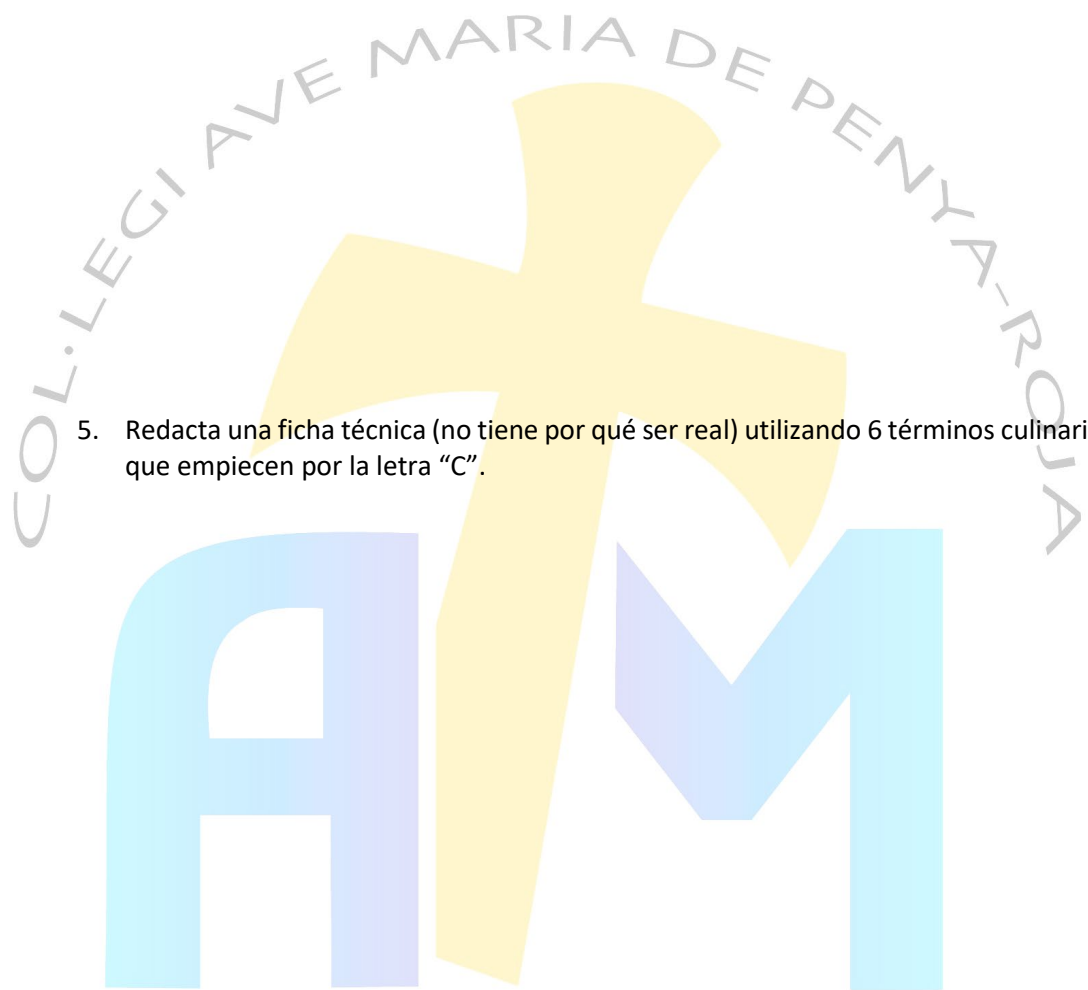
3. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- Conseguimos un coulis al dejar reposar el jamón York.
- El cornet es un cucurucho de papel, que utilizamos para decorar.
- Nunca se debe confitar con grasa.
- El baño maría es una forma de conservar a la temperatura adecuada las diferentes salsas que se utilizarán durante el servicio.
- Llamamos clarif al tomate picado gruesamente.
- Cuando colamos un líquido, caldo o fondo; buscamos eliminar las posibles impurezas que contenga.
- Cuando hablamos de carbonada, hablamos de la salsa italiana que tiene como base la nata, los champiñones, el bacon y la cebolla.

- Cuando el azúcar alcanza el punto en el que se funde obteniendo un color ámbar, decimos que este es el punto de caramelo.
- El costrón es la parte exterior de la fruta, tocino u otros géneros, siempre que sea cortado a grosso modo.
- En el cornés es posible utilizar huevo hilado.

4. Define los siguientes términos culinarios.

Caldo, chifonada, clarif, concentrar, cortado/a, cuajar.



5. Redacta una ficha técnica (no tiene por qué ser real) utilizando 6 términos culinarios que empiecen por la letra "C".

“D”

- 1) **DARNÉ:** Centro de un pescado que constituye una o más raciones.

- 2) **DECANTAR:** Dejar en reposo un líquido para pasarlo a otro recipiente sin que pase posos o impurezas.

- 3) **DEMI-GLACE:** Salsa básica de la cual se derivan otras salsas, se compone de vino tinto con cuerpo, chalotes picados, fondo oscuro y ligazón.

- 4) **DESALAR:** Sumergir un género en agua fría por un tiempo hasta que pierda la sal. Es importante recordar que debemos cambiar el agua tantas veces sea necesario. También es posible desalar utilizando leche.

- 5) **DESANGRAR:** Poner en agua fría carnes, aves o alimentos de caza para quitarles la sangre cambiando el agua tantas veces sea necesario manteniendo en cámara.

- 6) **DESBARBAR:** Quitar las barbas a gambas y langostinos.

- 7) **DESECAR:** Secar un género haciendo que se evapore el agua que contiene, para eso lo pondremos en un recipiente al fuego removiendo constantemente para evitar que se agarre.

- 8) **DESESPINAR:** Quitar las espinas a un pescado.

- 9) **DESGLASAR:** Extraer el jugo pegado de las placas de asar, por medio de vino, si se le añade fondo oscuro y fécula de patata, se obtiene el jugo de asado.

- 10) **DESGRASAR:** Quitar la grasa de la superficie de caldos, guisos; por medio de un cacillo o papel parafinado.

- 11) **DESHUESAR:** Quitar los huesos a una pieza de carne o ave.

- 12) **DESMOLDEAR O DESMOLDAR:** Sacar un preparado de un molde de manera que conserve la forma del mismo.

- 13) **DESPLUMAR:** Sacar las plumas a aves sacrificadas.

14) DESPOJOS: Cuellos, alones, higaditos, mollejas y patas de ave, de animales sacrificados.

15) DILUIR: Disolver en un líquido una sustancia sólida para reducir su densidad o para obtener una crema o pasta.

16) DORAR: Método de cocción por el cual se le da a los alimentos un bonito color dorado. Se puede hacer al fuego lento por medio de salteadora, salamandra o bien al horno.

17) DOUXELLE: Aparejo compuesto por un picadillo de chalotas y setas, lo más fino posible, que son rehogadas en mantequilla. Sirve como base de salsas, zócalo a las fuentes o como relleno. También podemos añadirle jamón serrano picado y trufas picadas.

Actividades Vocabulario "D"

1. Busca 8 términos culinarios en la siguiente sopa de letras y defínelos.

D	E	L	L	I	D	E	S	P	O	J	O	S	A	D	E	A	D	
O	O	Q	A	O	D	A	Ñ	U	A	I	E	D	O	U	O	O		
Q	Ñ	W	I	D	E	A	E	A	D	E	I	E	I	I	D	I		
U	A	O	U	I	A	O	D	I	O	I	A	D	E	A	E	A		
O	D	E	R	T	P	O	I	U	S	G	E	O	U	S	S	Ñ		
I	O	I	R	W	R	M	L	K	J	H	N	L	L	B	D	G	D	
D	E	A	U	A	G	N	I	E	U	F	R	O	A	O	R	R		
O	I	D	R	O	L	S	A	D	I	I	A	A	D	E	A	Q		
S	U	O	I	P	C	A	E	O	E	E	D	O	E	O	S	D		
I	A	I	I	A	O	B	S	R	S	A	I	U	H	G	A	A		
E	D	E	A	D	E	C	R	E	A	O	D	O	L	L	W	R	D	
O	I	O	O	E	U	Ñ	F	I	D	E	A	E	A	O	I	O		
D	E	R	A	D	E	C	A	N	T	A	R	I	D	E	O	A		
O	L	L	B	I	A	E	F	E	I	U	M	B	E	A	I	U	D	
S	E	L	L	A	D	E	B	O	D	E	S	L	L	D	O	D	E	O
N	X	T	O	U	O	C	E	A	O	S	Q	O	A	E	A	L	L	
P	U	E	I	Z	E	C	A	L	G	I	M	E	D	I	A	S		
O	O	D	O	R	I	E	A	F	S	A	E	I	E	D	E	T		
E	D	E	I	S	E	D	E	J	S	E	D	E	I	A	A	O		
D	E	A	F	W	A	E	I	L	L	H	I	E	A	T	G	E	D	

2. Une cada término culinario con su significado.

1	DECANTAR	Quitar las espinas a un pescado.
2	DESANGRAR	Método de cocción por el cual se le da a los alimentos un bonito color dorado. Se puede hacer al fuego lento por medio de salteadora, salamandra o bien al horno.
3	DESESPINAR	Cuellos, alones, higaditos, mollejas y patas de ave, de animales sacrificados.
4	DESGLASAR	Poner en agua fría carnes, aves o alimentos de caza para quitarles la sangre cambiando el agua tantas veces sea necesario manteniendo en cámara.
5	DESMOLDAR	Quitar las barbas a gambas y langostinos.
6	DESPOJOS	Quitar los huesos a una pieza de carne o ave.
7	DESBARBAR	Extraer el jugo pegado de las placas de asar, por medio de vino, si se le añade fondo oscuro y fécula de patata, se obtiene el jugo de asado.
8	DESHUESAR	Centro de un pescado que constituye una o más raciones.
9	DORAR	Dejar en reposo un líquido para pasarlo a otro recipiente sin que pase posos o impurezas.
10	DARNÉ	Sacar un preparado de un molde de manera que conserve la forma del mismo.

3. Define los siguientes términos culinarios.

DEMI-GLACE, DECANTAR, DESECAR, DOUXELLE

4. Redacta una ficha técnica (no tiene por qué ser real) utilizando 6 términos culinarios.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:

DEMI-GLACE, DESECAR, DESHUESAR, DESGLASAR, DORAR

“E”

- 1) **EMBORRACHAR:** Empapar con un líquido, normalmente almíbar, que puede estar aromatizado o no con vino, licor, fruta o alguna especie de bizcocho u otro postre.

- 2) **EMPANAR:** Pasar un género por harina huevo batido y pan rallado para freírlo posteriormente. El resultado será que obtendremos un género cubierto por una crujiente costra.

- 3) **EMPARRILLAR:** Método de cocción que consiste en someter al género a altas temperaturas sobre calor seco.

- 4) **EMPLATAR:** Poner las elaboraciones culinarias terminadas en los platos, fuentes u otro recipiente en los que van a ser servidos.

- 5) **EMULSIONAR:** Introducir aire en un preparado (huevos, yemas, claras, nata) batiéndolo con unas varillas.

- 6) **ENCAMISAR, CAMISAR O FORRAR:** Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, con el objeto de obtener en el interior un hueco para rellenarlo con una preparación distinta.

- 7) **ENELDO:** Planta herbácea aromática, originaria de las regiones del Mediterráneo oriental. Se utiliza fresca y seca.

- 8) **ENGRASAR:** Cubrir la superficie de un plato, bandeja o molde con mantequilla, aceite, manteca u otra grasa con el fin de que los alimentos no se adhieran al fondo, o paredes de los mismos.

- 9) **ENHARINAR:** Pasar por harina un alimento para cocinarlo.

- 10) **ENRIQUECER:** Acentuar el sabor de un guiso, salsa o cocido por medio de concentrados o extractos. Ej.: glace de viande.

- 11) **ESCABECHAR:** Meter un género cocinado en escabeche para su conservación y para que adquiera un sabor característico.

- 12) **ESCALDAR:** Pasar un alimento por agua hirviendo breves segundos con el fin de facilitar el pelado.

13) ESCALFAR: Cocinar un alimento en agua acidulada. Normalmente se emplea para huevos.

14) ESCALOPAR: Cortar en filetes finos y de forma sesgada un manjar. Se emplea el cuchillo de tranchelar o trinchante.

15) ESCAMAR O DESESCAMAR: Quitar las escamas a un pescado.

16) ESPALMAR: Aplastar un género con la espalmadera para hacerlo más fino.

17) ESPÁTULA DE GOMA: Término utilizado para hacer referencia a las espátulas de plástico flexible, las cuales permiten rebañar masas, farsas, cremas, etc, de recipientes.

18) ESPOLVOREAR: Cubrir la superficie de un manjar con queso, perejil o pan rallado.

19) ESPUMAR: Quitar cuidadosamente las impurezas de un caldo o guiso por medio de una espumadera.

20) ESTAMEÑA: Lienzo blanco que tiene por objetivo colar por presión purés y salsas; así como servir como elemento en el que refinar los fondos para la elaboración de consomés.

21) ESTIRAR: Presionar con un rodillo una masa o pasta para adelgazarla rodando por su superficie.

22) ESTOFAR: Método de cocción que consiste en cocinar un alimento en una grasa y en su propio jugo en un recipiente tapado y a una temperatura máxima de 100° C.

23) ESTRAGÓN: Planta herbácea con aroma intenso que puede condimentar cualquier materia prima.

24) ESTUFAR: Poner en la superficie de una estufa una masa para su fermentación.

25) EXPRIMIR: Extraer el zumo de las frutas. También podemos decir que es prensar un género (carnes, pescados, hortalizas) envolviéndolo en una tela de manera que suelten el agua o su jugo.

Actividades Vocabulario "E"

1. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.
Exprimir; Escalfar; Estofar; Engrasar; Emparrillar; Enharinar; Emplatar.

2. Busca 7 términos culinarios en la siguiente sopa de letras y defínelos.

E	M	R	P	E	D	R	R	Q	C	H	E	V	I	Q	E	S	P	E
Ñ	O	Q	C	G	S	F	C	R	G	B	N	P	L	D	E	K		
R	T	E	S	C	A	B	E	C	H	A	R	T	D	Ñ	B	M	R	
A	I	W	T	Z	C	R	L	Q	T	L	E	R	E	T	U	G		
F	V	E	S	F	U	E	R	Z	O	E	R	Y	V	R	L	Ñ		
U	A	L	V	E	L	R	R	F	T	P	W	E	K	Q	A	S	E	
T	C	H	Q	K	H	Q	W	E	R	Y	S	J	H	B	I	L		
S	I	F	E	V	D	L	L	S	J	N	T	E	S	E	A	O	J	
E	O	D	Z	N	E	T	P	V	W	C	Q	C	Y	J	N	Q		
Q	N	T	B	W	R	L	L	Z	E	R	E	A	M	J	O	A	Y	
E	R	E	M	B	O	R	R	A	C	H	A	R	R	M	L	G	R	E
W	P	S	A	T	Q	K	J	R	M	H	T	B	I	Q	F	Ñ		
E	L	N	M		E	P	A	I	Q	M	E	L	R	S	P	E		
R	Q	E	B	H	Y	P	M	V	Y	I	Q	W	C	S	A	T		
T	K	Y	O	R	O	Y	N	C	H	L	A	H	T	E	F	B	R	
E	J	V	U	L	J	E	C	N	B	R	E	G	T	W	R	P		
Y	Ñ	B	A	P	E	R	S	E	V	E	R	A	N	C	I	A		
P	G	C	Y	A	H	R	R	T	Y	R	E	D	A	E	T	Q	W	
E	S	P	J	P	N	F	B	G	R	A	M	A	C	S	E	E		
E	T	E	R	Q	E	L	L	Z	C	H	S	Q	K	E	L	Ñ	T	E

3. Define los siguientes términos culinarios.

EMPANAR, ENGRASAR, ENRIQUECER, ESCALDAR, ESPALMAR, ESPUMAR.

4. Completa el siguiente test:

Decimos que *estirar* es:

- Poner en la superficie de una estufa una masa para su fermentación.
- Quitar cuidadosamente las impurezas de un caldo o guiso por medio de una espumadera.
- Ninguna de las anteriores.

¿Cuál es la definición de *estufar*:

- Hacer arder un líquido con alto contenido alcohólico que hemos añadido a una preparación.
- Poner en la superficie de una estufa una masa para su fermentación.
- Método de cocción que consiste en cocinar un alimento en una grasa y en su propio jugo en un recipiente tapado y a una temperatura máxima de 100º C.

Al *espalmar* lo que hacemos es:

- Aplastar un género con la espalmadera para hacerlo más fino.
- Cortar en filetes finos y de forma sesgada un manjar. Se emplea el cuchillo de espalmar o espalmador.
- Pasar un alimento por agua hirviendo breves segundos con el fin de facilitar el pelado.
- Ninguna de las anteriores.

Al referirnos a *engrasar*, nos estamos refiriendo a:

- Cubrir las paredes interiores de un molde con un género, con el objeto de obtener en el interior un hueco para rellenarlo con una preparación distinta.
- Empapar con un líquido, normalmente almíbar, que puede estar aromatizado o no con vino, licor, fruta o alguna especie de bizcocho u otro postre.
- Pasar un género por harina huevo batido y pan rallado para freírlo posteriormente. El resultado será que obtendremos un género cubierto por una crujiente costra.
- Cubrir la superficie de un plato, bandeja o molde con mantequilla, aceite, manteca u otra grasa con el fin de que los alimentos no se adhieran al fondo, o paredes de los mismos.

La definición de *escalfar* es:

- Pasar un alimento por agua hirviendo breves segundos con el fin de facilitar el pelado.
- Cocinar un alimento en agua acidulada. Normalmente se emplea para huevos.
- Las respuestas anteriores son las 2 correctas.
- Quitar cuidadosamente las impurezas de un caldo o guiso por medio de una espumadera.

5. Redacta una ficha técnica (no tiene por qué ser real) utilizando 6 términos culinarios. *Emparrillar; Emplatar; Emulsionar; Engrasar; Escaldar; Exprimir*

- 1) **FARSA:** Compuesto formado por diferentes géneros muy picados, que se pasan por la máquina o tamiz. Se usa para relleno, patés o albóndigas.

- 2) **FILETEAR:** Cortar un género en láminas delgadas.

- 3) **FINAS HIERBAS:** Conjunto de tomillo, perejil, laurel, estragón. Las cantidades de cada una dependerán del guiso al que vayan acompañar.

- 4) **FLAMEAR:** Hacer arder un líquido con alto contenido alcohólico que hemos añadido a una preparación.

- 5) **FLORONES:** Pequeñas decoraciones de hojaldre que guarnicionan platos, tienen formas diversas.

- 6) **FONDO DE ALCACHOFA:** Cogollo o parte tierna de la alcachofa.

- 7) **FONDO DE COCINA:** Caldo que se obtiene de la cocción lenta y prolongada de huesos de ternera, ave o caza. (Fumet cuece durante 25 minutos).

- 7) **FORRAR:** Acción de cubrir un molde, generalmente con papel film, a fin de facilitar la posterior extracción de la masa que cubrirá el propio molde, evitando que se pegue al mismo.

- 8) **FREÍR:** Método de cocción en el cual introducimos el género en una grasa o aceite a alta temperatura. Quedando el exterior crujiente y el interior jugoso.

- 9) **FUMET:** Caldo que se obtiene de la cocción lenta en agua de espinas y cabezas de pescado.

Actividades Vocabulario Términos de la F

1. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.
Fumet; Freír; Flamear, Filetear.

2. Busca 9 términos culinarios en la siguiente sopa de letras y defínelos.

F	A	F	E	Q	U	F	F	U	F	E	F	T	F	A	E	F	
F	Q	U	F	O	F	A	E	T	A	U	A	O	I	U	A		
I	T	R	A	F	R	E	I	R	G	P	N	Q	A	F	F	E	
L	E	F	P	E	Ñ	F	Ñ	F	L	I	U	F	I	T	A	U	
E	I	A	U	A	G	F	U	E	C	F	E	N	O	R	E	F	
T	F	E	R	F	I	A	P	O	D	A	A	Y	F	Ñ	I	A	
E	A	U	H	E	P	R	C	S	P	S	L	P	U	F	E	O	
A	Y	F	A	Ñ	L	E	F	U	H	D	F	U	M	A	U	R	
R	U	I	F	O	D	F	E	I	R	X	A	Ñ	E	I	F	A	
A	F	E	K	O	K	C	E	F	F	S	Ñ	H	T	Q	P	E	
F	A	S	D	U	X	R	U	A	Z	L	Q	D	I	F	A	M	
U	Y	N	L	F	B	A	I	E	Q	Y	O	K	F	E	U	A	
Ñ	O	F	G	A	D	F	E	F	O	V	I	R	A	I	O	L	
F	A	U	S	I	Q	L	Y	U	H	F	E	V	O	F	R	F	
E	F	I	Z	F	E	O	F	I	P	U	C	F	U	N	U	F	
T	O	P	Q	O	F	A	U	S	C	B	Z	Q	V	P	E	A	
A	F	I	F	L	C	H	F	A	R	S	A	M	F	E	R	S	
E	U	E	I	O	R	F	I	L	K	B	F	Ñ	U	S	F	E	
F	A	F	O	F	A	U	F	E	G	L	I	R	O	T	I	U	
F	O	N	D	O	D	E	A	L	C	A	C	H	O	F	A	A	F

3. Une cada término culinario con su significado.

1	FILETEAR	Hacer arder un líquido con alto contenido alcohólico que hemos añadido a una preparación.
2	FUMET	Pequeñas decoraciones de hojaldre que guarnicionan platos, tienen formas diversas.
3	FLAMEAR	Compuesto formado por diferentes géneros muy picados, que se pasan por la máquina o tamiz. Se usa para relleno, patés o albóndigas.
4	FARSA	Caldo que se obtiene de la cocción lenta en agua de espinas y cabezas de pescado.
5	FONDO DE COCINA	Cortar un género en láminas delgadas.
6	FLORONES	Caldo que se obtiene de la cocción lenta y prolongada de huesos de ternera, ave o caza. (Fumet cuece durante 25 minutos).
7	FILETEAR	Cortar un género en láminas delgadas.

4. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- Cuando hablamos de finas hierbas, nos referimos al conjunto de tomillo y ajo; donde las cantidades de cada una dependerán del guiso al que vayan acompañar.
- Al referirnos al fondo de alcachofa, estamos hablando del caldo corto elaborado con alcachofas.
- El fumet nunca debe hervir durante más de 25 minutos.
- Las farsas tienen diferentes aplicaciones.

5. Redacta un párrafo usando términos culinarios de la F, en el que demuestres que comprendes el significado de estos términos:

Filetear, fumet, fondo de alcachofa, finas hierbas, florones.

“G”

1) GELATINA: Sustancia incolora y transparente una vez clarificada. Puede ser natural (obtenida por la cocción de huesos de animales gelatinosos o de frutas con mucha pectina); también puede ser industrial, esta es artificial, la más usada recibe el nombre de cola de pescado. En cualquier caso es sólida a menos de 30° C.

2) GLASEAR: Método de cocción que se basa en el mismo principio que el braseado, pero cuyo resultado es más dorado y brillante. Podemos cocinar algunas hortalizas en un poco de agua (o fondo) con azúcar, mantequilla y sal para que queden brillantes (Ej.: cebollitas glaseadas). También le damos este nombre a cubrir un postre con mermelada o azúcar glase (también llamado glase o glass).

3) GLASERA: Recipiente que se utiliza para espolvorear el azúcar glase.

4) GRADO: Contenido de azúcar, en un jarabe.

5) GRATINAR: Método de cocción que consiste en tostar a fuego fuerte en el horno o en la salamandra la parte superior de un alimento o preparación cubierta con queso, mantequilla, huevo batido, nata o una mezcla de estos.

6) GOULLONS: Rectángulos alargados de pescado que se utilizan para fritos orly o empanados.

7) GUARNECER: Acompañar con una guarnición (elementos sólidos) el género principal.

“H”

1) HELAR: Coagular una mezcla de ingredientes mediante temperaturas de menos cero para hacer helados o sorbetes. Se suele hacer en una heladera o sorbetera.

2) HERVIR: Método de cocción que consiste en cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición.

“I”

- 1) **INCISIÓN:** Corte muy superficial que se hace a ciertos géneros para que no se abran al cocerlos o para que se cuezan más fácilmente por ser demasiado gruesos.
- 2) **INSERIR:** Realizar incisiones en una carne o en un pescado.

“J”

- 1) **JARRETE:** Parte del despiece del vacuno que se encuentra junto a la rodilla del animal.
- 2) **JENGIBRE:** Planta cuyo fruto y raíz tienen un intenso sabor aromático. Se utiliza en sopas, vinagretas, salsas, compotas, coctelería y pastelería.
- 3) **JULIANA:** Tipo de corte alargado y muy fino.

“L”

- 1) **LAMAS:** Lonchas o rodajas muy finas de un género.
- 2) **LAMINAR:** Cortar a láminas o rebanadas muy finas.
- 3) **LECHO:** Primera capa o base de un plato en el que se van a superponer diferentes capas de un preparado cuyos elementos separados se superponen.
- 4) **LEVANTAR:** Llevar a ebullición un preparado para evitar una posible fermentación o deterioro.
- 5) **LIGAR:** Espesar un preparado mediante un elemento de ligazón como pueden ser fécula, harina, yemas, nata, etc.
- 6) **LIMA:** Cítrico de origen asiático. Se utiliza su corteza, como su pulpa y su zumo. Su acidez depende de la variedad. Se utiliza para aromatizar bebidas, cócteles, ensaladas, preparaciones de pescado, aves, carnes o pastelería.
- 7) **LIMPIAR:** Eliminar las partes nerviosas, pieles, grasas, escamas, huesos en carnes y aves, y espinas en pescados.

Actividades Vocabulario G, H, I, J y L.

1. Une cada término culinario con su significado.

1	Lamas	Acompañar con una guarnición (elementos sólidos) el género principal.
2	Guarnecer	Llevar a ebullición un preparado para evitar una posible fermentación o deterioro.
3	Grado	Tipo de corte alargado y muy fino.
4	Levantar	Contenido de azúcar, en un jarabe.
5	Gelatina	Lonchas o rodajas muy finas de un género.
6	Hervir	Sustancia incolora y transparente una vez clarificada. Puede ser natural y también puede ser industrial, la más usada recibe el nombre de cola de pescado.
7	Juliana	Método de cocción que consiste en cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición.

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- La gelatina no puede ser sólida.
- Glaseando conseguimos que las materias primas resulten, siempre, mas doradas y brillantes.
- La gläsera es un recipiente en el que se gratinan las elaboraciones culinarias.
- Una incisión es un corte superficial.
- Mediante el ligado conseguimos diluir las diferentes preparaciones culinarias.

3. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.

Juliana, Lamas, Hervir, Levantar, Gratinar

4. Completa las siguientes definiciones:

a) _____: Primera _____ o _____ de un plato en el que se van a superponer diferentes capas de un preparado cuyos elementos separados se superponen.

b) _____: _____ las partes nerviosas, pieles, grasas, escamas, huesos en carnes y aves, y espinas en pescados.

c) _____: Coagular una mezcla de ingredientes mediante temperaturas de _____ para hacer _____ o sorbetes. Se suele hacer en una _____ o sorbetera.

d) GOULLONS: Rectángulos alargados de _____ que se utilizan para _____.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:

Glasear, guarnecer, incisión, ligar, juliana.



“M”

- 1) **MACERAR:** Añadir a una mezcla de frutas peladas y cortadas, azúcar, vino, licores; en definitiva aromatizantes, con el fin de que tomen los sabores y olores de estos. Por extensión también se dice de los géneros en adobo o marinada.

- 2) **MAJAR:** Machacar un género o varios de manera imperfecta, normalmente con la ayuda de un mortero.

- 3) **MANIÉ O MANTEQUILLA TRABAJADA O AMASADA:** Mantequilla y harina a partes iguales y amasada, que se utiliza como ligazón en salsas al minuto o que se han cortado.

- 4) **MANGA PASTELERA:** Cono de plástico o tela, con un orificio en la parte más estrecha, que se utiliza para rellenar o decorar elaboraciones.

- 5) **MANTECAR:** Saltear pasta o arroz en la sartén en la que se ha cocinado la salsa correspondiente para conferir sabor al plato. Se puede ligar todo con queso rallado, nata o mantequilla. Este es un término también utilizado en pastelería.

- 6) **MANTEQUILLA REBLANDECIDA O EN POMADA:** Mantequilla con textura blanda pero firme, hecho que permite mezclarla con diferentes ingredientes, sin que la mantequilla pierda su estructura.

- 7) **MARCAR:** Tener un plato preparado a falta de su cocción.

- 8) **MARINAR:** Sumergir un género en una mezcla de vino, hortalizas, hierbas aromáticas, que utilizamos para quitar olores fuertes, aromatizar el género, ablandarlo y prolongar su conservación.

- 9) **MECHAR:** Introducir láminas de tocino o jamón dentro de carnes en crudo, con la ayuda de una aguja especial. El objetivo de esta acción, es que al cocinarla quede más jugosa.

- 10) **MEDALLÓN:** Rodaja de vianda en forma redonda, grande sin espina o hueso.

- 11) **MIREPOIX:** Conjunto de hortalizas cortadas a grosso modo (dados grandes) que se utilizan para breseados, generalmente acompañadas de finas hierbas y rehogadas en grasa.

12) MISE EN PLACE: Puesta a punto total de una cocina antes de empezar a trabajar.

13) MOJAR: Añadir cualquier líquido a un guiso o preparación, que necesita para cocinarse.

14) MOLDEAR: Poner un preparado dentro de un molde para que adquiera la forma del mismo.

15) MONDAR: Pelar frutas y hortalizas.

16) MONTAR: Batir enérgicamente un preparado hasta que suba lo necesario por medio de la oxigenación

17) MORTIFICAR: Dejar envejecer la carne, una vez sacrificada, en cámara frigorífica, para que resulte más blanda.

“N”

1) NAPAR: Cubrir totalmente un género o preparado con un líquido lo suficientemente espeso para que permanezca sobre él.

Actividades Vocabulario Términos de la M, N

1. Une cada término culinario con su significado.

1	Majar	Tener un plato preparado a falta de su cocción.
2	Napar	Cubrir totalmente un género o preparado con un líquido lo suficientemente espeso para que permanezca sobre él.
3	Mortificar	Conjunto de hortalizas cortadas a grosso modo (dados grandes) que se utilizan para breseados, generalmente acompañadas de finas hierbas y rehogadas en grasa.
4	Mise en place	Machacar un género o varios de manera imperfecta, normalmente con la ayuda de un mortero.
5	Marcar	Puesta a punto total de una cocina antes de empezar a trabajar
6	Mirepoix	Poner un preparado dentro de un molde para que adquiera la forma del mismo.
7	Moldear	Dejar envejecer la carne, una vez sacrificada, en cámara frigorífica, para que resulte más blanda.

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

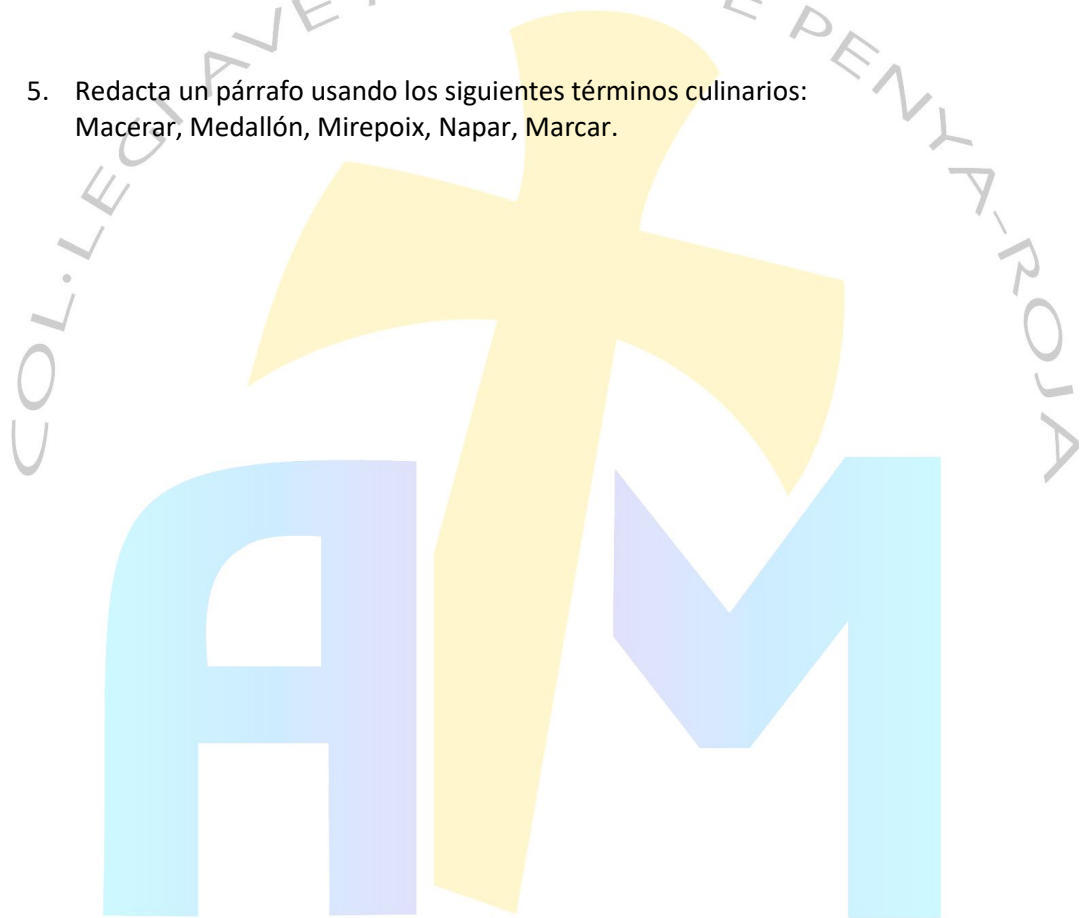
- El objetivo de mechar, es que al cocinarla quede cruda.
- El objetivo de marinar, es eliminar olores fuertes, aromatizar los géneros y prolongar su conservación.
- La mantequilla maníé tiene la misma cantidad de harina que de mantequilla.
- A añadir a una mezcla de frutas peladas y cortadas, azúcar, vino, licores; en definitiva aromatizantes, con el fin de que tomen los sabores y olores de estos, le llamamos macerar.

3. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.
Macerar, Marinar, Montar, Mechar, Majar.

4. Completa las siguientes definiciones:

- a) _____: Sumergir un género en una mezcla de vino, _____, hierbas aromáticas, _____, aromatizar el género, ablandarlo y prolongar su conservación.
- b) _____: Rodaja de vianda en forma redonda, grande sin _____
- c) _____: _____ un preparado hasta que suba lo necesario por medio de _____
- d) _____: _____ a partes iguales y amasada, que se utiliza como ligazón en salsas al minuto o que se han cortado.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios: Macerar, Medallón, Mirepoix, Napar, Marcar.



“P”

1) PAPEL SULFURIZADO O VEGETAL: Se dice del papel que se utiliza para envolver alimentos que se conservan en el frigorífico, para recubrir bandejas de horno; el objetivo es evitar que los alimentos se enganchen durante la cocción.

2) PAPILLOTE (cocción en): Método de cocción que consiste en envolver una materia prima y sus condimentos en papel aluminio o sulfurizado, para después hornearlo.

3) PATE: Pastel de cocina salada.

4) PASADO: Se dice de los géneros crudos que no están frescos y casi llegan al punto de descomposición. También utilizamos este término para referirnos a aquellos géneros que se han excedido en el tiempo de su cocción, y por lo tanto de su punto.

5) PASAR: Sinónimo de colar, se dice que pasen o se cuelen diferentes salsas, guisos, etc.; por un pasapurés, un tamiz o un colador. El objetivo es eliminar las sustancias sólidas que pudieran tener un líquido.

6) PEGAR: Se dice de una elaboración que se agarra al fondo del recipiente porque se caramelizan sus jugos.

7) PERIFOLLO: Planta herbácea, original del Mediterráneo oriental. De ella se consumen las hojas, semejantes a las del perejil, pero con un sabor más suave. Se utiliza fresca para que no pierda sus propiedades aromáticas.

8) PICAR: Cortar un género en trozos más o menos gruesos.

9) POCHAR: Sinónimo de escalfar.

10) PRALINÉ: Guirlache o almendras garrapiñadas molidas.

11) PREPARADO: Mezcla de diferentes materias primas ligadas con una salsa o crema.

12) PUNTA: Cantidad de sal o especies que se añade a un preparado tomando como medida la punta de un cuchillo o el extremo del mago de la cuchara.

13) PUNTO DE NIEVE: Se dice de las claras cuando las montamos hasta que quedan consistentes. Su color es blanco.

14) PUNTO, AL: La cocción perfecta de los alimentos.

Actividades Vocabulario P.

1. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.
 - a) La cocción de los alimentos no es perfecta si es al punto.
 - b) Punta no es una unidad de medida
 - c) Cuando picamos, no nos importa el tamaño ni la forma resultante.
 - d) Agarrar y pegar son sinónimos.
 - e) Podemos referirnos al arroz abierto, como arroz abierto.

2. Une cada término culinario con su significado.

1	Pasado	Sinónimo de colar, se dice que pasen o se cuelen diferentes salsas, guisos, etc.; por un pasapurés, un tamiz o un colador. El objetivo es eliminar las sustancias sólidas que pudieran tener un líquido.
2	Pasar	Sinónimo de escalfar
3	Pegar	Cortar un género en trozos más o menos gruesos.
4	Picar	Se dice de una elaboración que se agarra al fondo del recipiente porque se caramelizan sus jugos..
5	Pochar	Se dice de los géneros crudos que no están frescos y casi llegan al punto de descomposición. También utilizamos este término para referirnos a aquellos géneros que se han excedido en el tiempo de su cocción, y por lo tanto de su punto.

3. Completa las siguientes definiciones:

- a) _____: Se dice de las _____ cuando las montamos hasta que quedan consistentes. Su color es blanco.
- b) _____: La cocción _____ de los alimentos.
- c) _____: Sinónimo de _____, se dice que _____ o se cuecen diferentes salsas, guisos, etc.; por un pasapurés, un tamiz o un colador. El objetivo es _____ las sustancias sólidas que pudieran tener un líquido.
- d) _____: Cantidad de sal o especias que se añade a un preparado tomando como medida _____ o el extremo del mango de la cuchara.

4. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:
Pasar, picar, pochar, al punto.



“R”

- 1) **RACIONAR:** Porcionar o fraccionar un género para su distribución.

- 2) **RAJA:** Rodaja gruesa que se corta de un pescado grande. Se dice también de las frutas y hortalizas.

- 3) **RALLAR:** Pasar un género por un rallador manual o una máquina ralladora.

- 4) **REBAJAR:** Extender con el rodillo una pasta cualquiera, para cortarla o para enfondar un molde.

- 5) **REBOZAR:** Pasar un género primero por harina y después por huevo batido para, finalmente, freírlo.

- 6) **RECORTES:** Restos de viandas u otros géneros antes o después de su cocción.

- 7) **RECTIFICAR:** Probar una elaboración y ponerla a punto de sal y color.

- 8) **REDUCIR:** Concentrar un guiso o salsa por medio de una cocción prolongada.

- 9) **REFORZAR:** Añadir a un fondo, salsa o similar un preparado para intensificar su sabor o color.

- 10) **REFRESCAR:** Introducir un alimento que hemos cocido o blanqueado en agua fría o agua con hielo para cortar la cocción.

- 11) **REHOGAR:** Cocinar un género total o parcialmente a fuego suave, con poca grasa y sin que tome color, procurando que no se queme.

- 12) **REMOJAR:** Introducir un género desecado en un líquido frío para que recupere la humedad.

- 15) **RISOLAR:** Dar un bonito color dorado a los diferentes manjares, normalmente cocinados al horno, que previamente han sido cocidos.

16) RIZAR: Hacer canales por medio de un rizador a limones y hortalizas para decorar.

17) ROCIAR O REGAR: Poner por encima de carnes u otras viandas, jugos o grasas durante una cocción en el horno, por medio de un cacillo.

18) ROUX: Mantequilla y harina mezcladas en las mismas proporciones al fuego sin que llegue a tomar color. Sirve para ligar guisos, salsas, etc. Existen tres tipos: Blanco, Rubio, Oscuro, dependiendo del grado de tueste que le demos a la harina.

19) RUBIO: Punto de cocción de la harina que se alcanza después de introducir una porción de mantequilla en una sartén, dejar que se funda e incorporar la harina, removiéndola y dejándola dorar a fuego lento, hasta que adquiera un color amarillento.

Actividades Vocabulario R.

1. Une cada término culinario con su significado.

1	Racionar	Probar una elaboración y ponerla a punto de sal y color.	
2	Raja	Pasar un género primero por harina y después por huevo batido para finalmente freírlo.	
3	Rallar	Rodaja gruesa que se corta de un pescado grande. Se dice también de las frutas y hortalizas.	
4	Rebozar	Concentrar un guiso o salsa por medio de una cocción prolongada.	
5	Recortes	Pasar un género por un rallador manual o una máquina ralladora.	
6	Rectificar	Porcionar o fraccionar un género para su distribución.	
7	Reducir	Restos de viandas u otros géneros antes o después de su cocción.	

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.
- a) Existen diferentes tipos de roux.
 - b) Cuando risolamos, introducimos un género en un líquido frío.
 - c) Utilizamos el refrescado para cortar cocciones.
 - d) Cuando cocemos de forma prolongada, conseguimos reducir las salsas.
 - e) Necesitamos probar las elaboraciones para poder rectificarlas.

3. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.

Regar, Rehogar, Racionar, Reducir

4. Completa las siguientes definiciones:

- a) _____: Cocinar un género total o parcialmente a fuego _____, con _____ y sin que tome color, procurando que no se queme.
- b) _____: Hacer _____ por medio de un rizador a limones y legumbres para decorar.
- c) _____: Poner por encima de carnes u otras viandas, _____ durante una cocción en el horno, por medio de un cacillo.
- d) _____: Introducir un alimento que hemos cocido o blanqueado en _____ para cortar la cocción.
- e) _____: Introducir un género desecado en un _____ para que recupere la humedad.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:

Racionar, Rallar, Reducir, Rehogar, Roux.

“S”

- 1) **SALAR:** Poner en salmuera un género crudo para prolongar su conservación y que adquiera el sabor y color característicos.

- 2) **SALMUERA:** Solución de agua, sal común, sal nitrosa, y diferentes aromáticos, que se utiliza para la salazón de carnes y pescados; con frecuencia se pone también azúcar moreno. Existen dos tipos: Seca (sin agua), y Líquida (con agua y hervido antes de meter los géneros).

- 3) **SALPICÓN:** Picadillo de uno o varios géneros, que se utiliza para el relleno de empanadillas, hojaldres o la elaboración de croquetas. También recibe este nombre la ensalada compuesta de un picadillo de mariscos, pescado y salsa vinagreta.

- 4) **SALSEAR:** Cubrir con salsa un género o preparado, suele hacerse justo antes de servir la elaboración.

- 5) **SALTEAR:** Método de cocción que consiste en cocinar total o parcialmente un alimento a fuego fuerte con poca grasa removiendo o salteando.

- 6) **SAUTE:** Recipiente salteador de cobre u otro metal, ancho, plano, no muy alto y con el mango largo.

- 7) **SAVAYÓN:** Mezcla de nata líquida y yemas de huevo que se utiliza para refinar salsas.

- 8) **SAZONAR:** Añadir sal o condimentos a un género.

- 9) **SOFREÍR:** Cocinar un género total o parcialmente a fuego suave, con poca grasa, de manera que coja un poco de color.

- 10) **SOUTOI:** Sartén salteadora de cobre estañado, que se utiliza en el restaurante sobre un infiernillo para la preparación de platos a la vista del cliente.

- 11) **SUDAR O CAER A BLANCO:** Cocinar un género en un recipiente cerrado para extraerle su jugo y que este conserve su valor nutritivo.

- 12) **SUPREMAS:** Mejores partes de piezas de aves, pescado u otros, que se presentan sin piel, ni huesos, ni espinas.

Actividades Vocabulario S.

1. Une cada término culinario con su significado.

1	Saute	Sartén salteadora de cobre estañado, que se utiliza en el restaurante sobre un infiernillo para la preparación de platos a la vista del cliente.	
2	Sudar	Añadir sal o condimentos a un género.	
3	Soutoi	Recipiente salteador de cobre u otro metal, ancho, plano, no muy alto y con el mango largo.	
4	Sofreír	Cubrir con salsa un género o preparado, suele hacerse justo antes de servir la elaboración.	
5	Sazonar	Mezcla de nata líquida y yemas de huevo que se utiliza para refinar salsas.	
6	Savayón	Cocinar un género total o parcialmente a fuego suave, con poca grasa, de manera que coja un poco de color.	
7	Salsear	Caer a balanco.	

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- Es necesario que en el salpicón solo intervenga 1 tipo de marisco y nunca pescado.
- Utilizamos azúcar moreno en la realización de salmueras.
- Una de las utilidades del sabayón es espesar salsas.
- La diferencia entre sudar y caer a blanco es que se tapa el recipiente.
- Para sofreír, correctamente, debemos utilizar poca cantidad de aceite.

3. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son métodos de cocción? Defínelos.

Sazonar, sofreír, sudar, saltear, salsear.

4. Completa las siguientes definiciones:

- a) _____: Picadillo de uno o varios géneros, que se utiliza para el relleno de empanadillas, hojaldres o la elaboración de croquetas. También recibe este nombre la ensalada compuesta de un _____, pescado y _____.
- b) _____: Solución de agua, _____, sal nitrosa, y diferentes aromáticos, que se utiliza para la _____ de carnes y pescados; con frecuencia se pone también azúcar moreno. Existen dos tipos: _____ (sin agua), y _____ (con agua y hervido antes de meter los géneros).
- c) _____: Cocinar un género total o parcialmente a _____, con poca _____, de manera que coja un poco de color.
- d) _____: Poner en salmuera un género crudo para prolongar su _____ y que adquiera el sabor y _____ característicos.
- e) _____: Mezcla de nata líquida y _____ que se utiliza para refinar salsas.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:

Salmuera, salmuera, saltear, sofreír, soutoi, sudar.

“T”

- 1) **TAMIZAR:** Pasar por un tamiz una harina o similar para separar la parte más gruesa. También le damos este nombre a la acción de pasar un género sólido, que previamente ha sido cocido, por un tamiz a fin de hacerlo puré.

- 2) **TORNEAR:** Dar una forma a un género, recortando sus aristas para embellecerlo. Se realiza utilizando una puntilla, y en géneros como patatas, zanahorias y nabo.

- 3) **TOMAR COLOR:** Estadio de la cocción que indica el paso del color inicial de la preparación a otro color por efecto del calor.

- 4) **TOMILLO:** Pequeño arbusto, que crece de forma espontánea en las regiones costeras del Mar Mediterráneo. Forma matas densas, sus hojas desprenden intenso aroma. Se usa tanto fresco como seco.

- 5) **TOMILLO LIMONERO:** Variedad de tomillo que se distingue por su aroma y sabor ligeramente cítrico. Se utiliza para aromatizar ensaladas y preparaciones con base de hortalizas.

- 6) **TRABAJAR:** Remover o batir por medio de varillas, diferentes salsas o pastas, con el objetivo de alisarlas. En pastelería equivale a amasar.

- 7) **TRABAR:** Ligar o espesar un jugo o guiso que necesite de rectificaciones de ligazón por medio de fécula de patata o mantequilla manier.

- 8) **TRINCHAR:** Cortar un género (como norma general grandes piezas o aves enteras) después de cocinadas.

“V”

- 1) **VELOUTÉ:** Salsa básica de ave o pescado. Sirve para confeccionar otras salsas. Es un caldo ligado con un roux y refinado con un savayón.

- 2) **VINAGRE DE FRAMBUESA:** Vinagre que se obtiene dejando macerar frambuesas en vinagre de vino blanco en un tarro de cristal durante 1 mes, como mínimo.

- 3) **VOLOVÁN:** Pastel de pasta hojaldrada. Se pueden realizar de diferentes tamaños.

“Z”

1) ZESTE: Término de origen francés con el que se designa a la ralladura de cítricos sin la parte blanca del interior de la corteza.

2) ZUMO: Líquido que extraemos de frutas y hortalizas exprimiéndolas o prensándolas.

Actividades Vocabulario T, V, y Z.

1. Une cada término culinario con su significado.

1	Tamizar	Salsa básica de ave o pescado. Sirve para confeccionar otras salsas. Es un caldo ligado con un roux y refinado con un savayón.
2	Tornear	Pasar por un tamiz una harina o similar para separar la parte más gruesa. También le damos este nombre a la acción de pasar un género sólido, que previamente ha sido cocido, por un tamiz a fin de hacerlo puré.
3	Trabajar	Líquido que extraemos de frutas y hortalizas exprimiéndolas o prensándolas.
4	Trabar	Remover o batir por medio de varillas, diferentes salsas o pastas, con el objetivo de alisarlas. En pastelería equivale a amasar.
5	Trinchar	Ligar o espesar un jugo o guiso que necesite de rectificaciones de ligazón por medio de fécula de patata o mantequilla manier.
6	Velouté	Dar una forma a un género, recortando sus aristas para embellecerlo. Se realiza utilizando una puntilla, y en géneros como patatas, zanahorias y nabo.
7	Zumo	Cortar un género (como norma general grandes piezas o aves enteras) después de cocinadas.

2. Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

a) Cuando hablamos de tamizar, estamos hablando de separar las partes gruesas de la harina de las partes finas, de forma exclusiva.

- b) El torneado es un tipo de corte de hortalizas, que podemos aplicar en cualquier hortaliza.
- c) Cuando hablamos de trabar, estamos hablando de ligar una salsa..
- d) La velouté es una salsa derivada de la bechamel..
- e) Cuando hablamos de trinchar, nos estamos refiriendo a cortar o porcionar un género.

3. ¿Cuáles de los siguientes términos culinarios son cortes de géneros? Defínelos.

Velouté, zumo, trinchar, trabajar, tornear.

4. Completa las siguientes definiciones:

- a) _____: Salsa básica de _____ o pescado. Sirve para confeccionar otras salsas. Es un caldo ligado con un _____ y refinado con un _____.
- b) _____: Líquido que _____ y hortalizas exprimiéndolas o prensándolas.
- c) _____: Pasar por un _____ una harina o similar para separar la parte más _____. También le damos este nombre a la acción de pasar un género sólido, que previamente ha sido cocido, por un tamiz a fin de hacerlo _____.
- d) _____: Dar una forma a un género, recortando sus aristas para embellecerlo. Se realiza utilizando una _____, y en géneros como patatas, _____ y _____.
- e) _____: _____ o _____ un jugo o guiso que necesite de rectificaciones de ligazón por medio de fécula de patata o mantequilla manier.

5. Redacta un párrafo usando los siguientes términos culinarios:

Zumo, Trabar, Tornear, Tamizar,

U.D. 5. Hortalizas.

INGREDIENTES				Receta: FONDO BLANCO
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6.5 L	Agua	1 rama	Apio	
3 Kg.	Hueso de ternera	c/s	Sal, pimienta blanca, tomillo	
3 unid.	Carcasas Ave	c/s	Laurel, clavo, perejil, ajo	
300 gr.	Zanahoria			
300 gr	Puerro			
150 gr.	Cebolla			Raciones: 5 L.
				Aplicaciones: Sopas, caldos, cremas, veloutés, elaboraciones con carnes blancas, aves y arroces.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Blanquear	Los huesos y las carcasas
3	Poner a hervir	los huesos y los despojos con el agua, espumar y desgrasar
4	Limpiar y cortar	En mirepoix las hortalizas.
5	Añadir	Las hortalizas y las especias al preparado anterior,
6	Cocer	4 horas, lentamente, espumando y desgrasando de vez en cuando,
7	Colar	Y dejar enfriar y guardar en frigorífico hasta su uso, debe retirarse la grasa,
8	Reservar	

Observaciones: Puede llevar tendones y desperdicios de carne fresca y limpia de sebo

Si la evaporación es excesiva, se le agregara algo de agua durante la cocción.



INGREDIENTES				Receta: FONDO OSCURO
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 L	Agua	1 rama	Apio	
4 Kg.	Hueso de ternera	c/s	Sal, pimienta negra, tomillo	
500 gr.	Tomate	c/s	Laurel, clavo, perejil, ajo	
300 gr.	Zanahoria	0.5 L.	Vino Tinto	
300 gr	Puerro			
150 gr.	Cebolla			
				Raciones: 5 L.
				Aplicaciones: para mojar guisos de carne, confeccionar salsas, para hacer extractos de carne y consomés

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Tostar	Los huesos en el horno, hasta que tomen color marrón oscuro, se retira la grasa de la placa
3	Limpiar y cortar	En mirepoix las hortalizas,
4	Añadir	Las hortalizas y se dejan dorar ligeramente,
5	Añadir	El vino y las especias,
6	Pasarlo	todo a una marmita con el agua y hacerlo hervir lentamente unas seis u ocho horas, espumándolo y desengrasándolo, agregar agua para mantener el nivel
7	Colar	Y dejar enfriar y guardar en frigorífico hasta su uso, debe retirarse la grasa,
8	Reservar	

Observaciones: Puede llevar tendones y desperdicios de carne fresca y limpia de sebo

Si la evaporación es excesiva, se le agregara algo de agua durante la cocción.

INGREDIENTES				Receta: FUMET
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
3 L	Agua	1 rama	Apio	
1 Kg.	Espinas y cabezas de pescado o morralla	c/s	Sal, pimienta negra en grano	
150 gr.	Cebolla	c/s	perejil, ajo	
150 gr.	Zanahoria	0.25 L.	Vino blanco	
150 gr	Puerro	c/s	aceite	
				Raciones: 2 L.
				Aplicaciones: para salsas y sopas de pescado

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Y lavar las espinas, las cabezas o morralla, si son grandes cortarlas en tercios,
3	Limpiar y cortar	En mirepoix las hortalizas,
4	Añadir	Las espinas, cabezas o morralla, las hortalizas en la marmita junto con el aceite caliente y se dejan dorar ligeramente,
5	Añadir	El vino, agua y las especias,
6	Cocer	Lentamente, durante 20 minutos desde el momento en que comienza la hervir,
7	Desespumar	Durante la ebullición,
8	Colar	
9	Reservar	

Observaciones: Si hierve durante más de 25 minutos, tomará un sabor desagradable, este hecho se resalta cuanto más pescado azul encontremos en las cabezas, espinas o morralla.

INGREDIENTES				Receta: Salsa de tomate
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Tomate maduro	250 gr	Cebolla	
200 gr	Zanahoria	2 unid.	Diente de ajo.	
1 dl.	Aceite	1 unid.	Hoja de laurel	
10 gr.	Azúcar	c/s	Sal y pimienta blanca.	
				Raciones: 1 L
				Aplicaciones:
				Base de otras salsas, o elemento de diferentes elaboraciones

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Escaldar	Los tomates,
3	Pelar	Los tomates y cortarlos en mirepoix,
4	Pelar	La cebolla y cortarla en brunoise,
5	Pelar	La zanahoria y cortarla en brunoise,
6	Rehogar	El ajo, la cebolla y la zanahoria,
7	Incorporar	Los tomates,
8	Cocer	A fuego suave durante 25 minutos,
9	Añadir	El laurel, la sal, la pimienta blanca y el azúcar,
10	Cocer	Durante 10 minutos a fuego suave,
11	Triturar	Con túrmix,
12	Pasar	Por chino,
13	Reservar	Hasta el servicio

Observaciones:

La salsa de tomate es una de las grandes salsas básicas.

Sus principales derivadas son:

Italiana; incorporamos salsa española.

Boloñesa; incorporamos boloñesa y reducción de vino tinto.

INGREDIENTES				Receta: VICHYSOISE
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
600 gr.	Puerros	0'5 L.	Fondo blanco	
200 gr.	Patatas	150 ml.	Nata	
100 gr.	Cebolla tierna	c/s	Sal	
50 gr.	Mantequilla	c/s	Pimienta blanca	
c/s	Aceite de oliva			Raciones: 8
				Aplicaciones: 1º en comidas y cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	La cebolla tierna y los puerros, dejando solo la parte blanca del puerro,
3	Cortar	En juliana la cebolla y el puerro,
4	Pochar	La cebolla y el puerro con la mantequilla a fuego suave,
5	Salpimentar	Es muy importante que no lleguen a coger color.
6	Pelar las patatas	Y añadirlas, chascándolas, al pochado anterior, continuar pochando,
7	Rectificar	El punto de sazónamiento,
8	Adicionar	El fondo blanco caliente,
9	Rectificar	El punto de sazónamiento y llevar a ebullición, dejando cocer 15 minutos.
10	Triturar	La mezcla y pasar por un chino,
11	Refinar	Con nata, rectificar el punto de sazónamiento,
12	Introducir	En la cámara refrigeradora a fin de enfriar.
13	Servir	Decorando con el verde de puerro, perejil o cebollino picados

OBSERVACIONES: Su tiempo de conservación es corto a no ser que se elabore sin nata para adicionarla en el momento de servir.



INGREDIENTES				Receta: CREMA DE ZANAHORIAS
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 Kg.	Zanahorias	1 dl.	Crema de leche.	
0.5 l.	Agua	C/S	Ajo	
100 gr.	Cebolla	C/S	Sal	
200 gr.	Patata	C/S	Perejil	
				Raciones: 4
				Aplicaciones: como 1º en almuerzos y cenas.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	en brunoise la cebolla, en mirepoix la patata y la zanahoria.
3	Rehogar	La cebolla en una media marmita.
4	Añadir	La patata y la zanahoria y seguir rehogando.
5	Mojar	Con el agua caliente hasta cubrir completamente.
6	Llevar	a ebullición, y cocer a fuego medio durante 20 minutos.
7	Desespumar	Cuidadosamente, eliminando las impurezas.
8	Sazonar	Y triturar con el turmix
9	Levantar	la crema, adicionando la crema de leche
10	Rectificar	el punto de sazónamiento, conservando al baño María hasta el servicio.
11	Servir	Espolvoreando perejil picado.

OBSERVACIONES:

Podemos acompañar con queso de Burgos, hojas de albahaca y gotas de aceite.

Existe la posibilidad de no rehogar las diferentes hortalizas, consiguiendo con ello un sabor más tenue, y un color más suave.

INGREDIENTES				Receta: Crema de Calabacín.
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Calabacín	C/S	Aceite y mantequilla	
250gr.	Patatas	C/S	Pan tostado	
125gr.	Puerro	150 gr.	Queso crema	
125 gr.	Cebolla	1 dl.	Nata	
0.5 L.	Fondo blanco	Cc/s	Sal y Pimienta	
				Raciones: 6
				Aplicaciones: como 1º en almuerzos (comidas) o cenas.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	Las hortalizas en mirepoix, rehogando por orden de dureza en aceite y mantequilla
3	Añadir	El fondo blanco y cocinar hasta que las hortalizas estén totalmente tiernas.
4	Triturar	Y pasar por el chino
5	Rectificar	El punto de sazonamiento
6	Trabajar	El queso con espátula aligerando con la crema de leche
7	Tostar	Las rodajas de pan
8	Servir	Decorando con un rosetón de queso sobre la tosta de pan

OBSERVACIONES:

Podemos sustituir la mezcla de queso crema y crema de leche por 3 dl de crema de leche.

Podemos decorar con perejil picado.

Es posible cocer directamente las hortalizas sin previamente haberlas rehogado, con ello obtendremos una crema con un color y un sabor más suaves.

INGREDIENTES				Receta: Sopa juliana Raciones: 4 Aplicaciones: 1º en almuerzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	nabos	100 gr.	zanahoria	
1	puerro	1'5 l.	Fondo blanco	
500 gr.	de espinacas	c/s	Aceite	
250 gr.	guisantes	c/s	sal	
1 ramita	apio	c/s	perejil	
100 gr.	jamón serrano			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	Las hortalizas en juliana, a excepción de los guisantes,
3	Cortar	El jamón en juliana, separando la grasa,
4	Rehogar	A fuego suave el aceite con la grasa del jamón,
5	Añadir	Las diferentes hortalizas al rehogado teniendo en cuenta incorporar las hortalizas según su dureza de mayor a menor dureza,
6	Incorporar	El fondo blanco caliente,
7	Llevar	A ebullición y cocinar durante 10 minutos,
8	Rectificar	El punto de sazónamiento,
9	Servir	Decorando con perejil picado.

INGREDIENTES				Receta: Consomé
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1'5 Kg.	Recortes, hueso vacuno, ave		CLARIF	
250 gr.	Mirrepoise de Hortalizas	C/S	Claras de huevo	
2	Rodajas de Cebolla tostada	C/S	Paisana fina de verduras	
	Bouquet-garni	C/S	Recortes carne roja s/grasa	
Punta	Sal de piedra			Raciones: 10
				Aplicaciones: 1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Elaborar	Un fondo como de costumbre, a fuego lento, para conseguir menos impurezas
3	Desgrasar	Añadiendo un poco de fondo a la clarif
4	Pasar	Por chino, dejar enfriar, mezclar un poco de fondo con la clarif y añadirla al fondo
5	Levantar	A fuego medio y terminar la cocción a fuego muy lento, asustando de vez en cuando
6	Cocer	45 minutos aproximadamente
7	Retirar	La clarif cuajada con sumo cuidado y pasar por estameña
8	Servir	

OBSERVACIONES: Con guarnición royal se denomina consomé polignac

INGREDIENTES				Receta: SOPA DE CEBOLLA
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1.5 L.	Fondo oscuro	8 unid	Rebanadas de pan	
4 unid	cebolla	c/s	Queso rallado	
1 unid	Diente de ajo	c/s	aceite	
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Las cebollas y cortarlas en juliana,
3	Rehogar	La cebolla en una media marmita, pochándolas hasta que cojan color dorado,
4	Incorporar	El fondo oscuro caliente,
5	Dejar	Cocer a fuego suave durante 25 minutos
6	Pelar	El ajo y untar las rebanadas de pan,
7	Servir	La sopa en un bol, incorporar las rebanadas de pan,
8	Espolvorear	El queso rallado,
9	Gratinar	En el horno durante 2 minutos,
10	Servir	

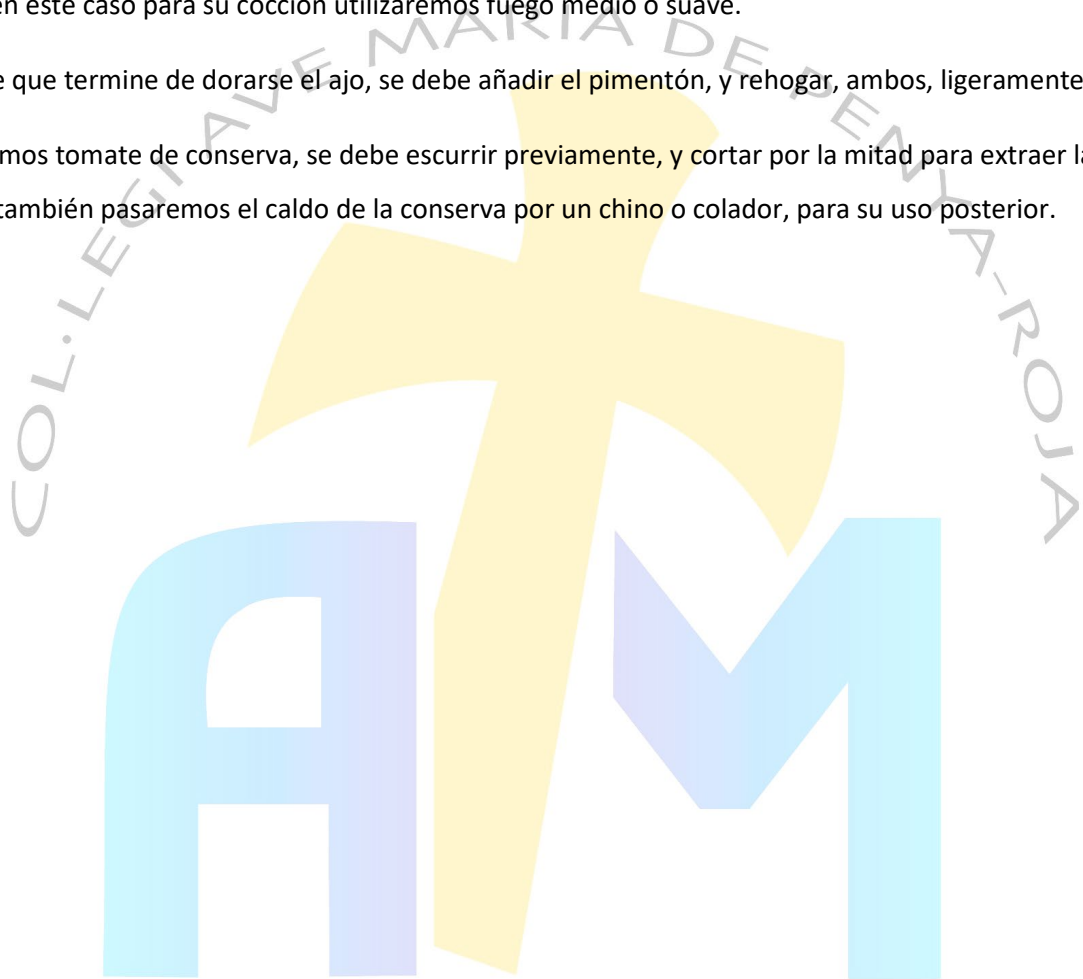
INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Tomate maduros frescos o en conserva			Tomate concassé
3 unid	Diente de ajo			
1 unid	Hueso de codillo			
1 dl.	Aceite			
c/s	Hierbas aromáticas			Raciones: 8
c/s	Sal y azúcar			Aplicaciones: Guarnición de elaboraciones, y en condimentación de otras elaboraciones
3 gr.	Pimentón (optativo)			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Escaldar	Y pelar los tomates
3	Quitar	Las semillas y cortar en paisana fina
4	Pelar	Y cortar los diente de ajo en brunoise
5	Dorar	En aceite los diente de ajo, junto con el hueso de codillo
6	Adicionar	El pimentón y rehogar ligeramente
7	Añadir	El tomate sin semilla ni el caldo
8	Introducir	Las hierbas aromáticas
9	Sazonar	Con el azúcar y la sal

10	Remover	Durante la cocción, a fuego suave, asegurándonos de que el tomate no se agarra
11	Retirar	Del fuego cuando aflore la grasa a la superficie
12	Reservar	Hasta su utilización

Observaciones:

- El ajo y el pimentón se queman con mucha facilidad, es por ello que debemos estar muy atentos a su cocción, en este caso para su cocción utilizaremos fuego medio o suave.
- Antes de que termine de dorarse el ajo, se debe añadir el pimentón, y rehogar, ambos, ligeramente.
- Si utilizamos tomate de conserva, se debe escurrir previamente, y cortar por la mitad para extraer las semillas; también pasaremos el caldo de la conserva por un chino o colador, para su uso posterior.



INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 L.	Leche		Salsa Aurora	Salsa Bechamel
65 gr.	Mantequilla	0.5 L.	Bechamel	
65 gr.	Harina	1.5 dl.	Salsa de tomate	
c/s	Sal, pimienta blanca, nuez moscada	50 gr.	Mantequilla	
				Raciones: 10 - 12
	Salsa Mornay		Salsa Crema	Aplicaciones: Hortalizas, pastas y huevos; base como elaboración de otras salsas.
0.5 L.	Bechamel	0.5 L.	Bechamel	
1 unid.	Yema de huevo	2 dl.	Nata	
50 gr.	Queso rallado gruyere	c/s	Zumo limón	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Fundir	La mantequilla,
3	Rehogar	La harina,
4	Retirar	Del fuego para que se enfríe,
5	Poner	La leche a hervir
6	Incorporar	La leche hirviendo, pasándola por chino, al roux frío,
7	Remover	Con varilla al fuego, hasta disolver el roux,
8	Cocer	Durante 10'
9	Sazonar	Con sal, pimienta blanca y nuez moscada
10	Extender	Por la superficie de la bechamel una película de mantequilla para que forma costra,
11		
12		Salsa Aurora
13	Incorporar	La salsa de tomate a la bechamel,
14	Mezclar	Y añadir la mantequilla
15		
16		Salsa Crema
17	Incorporar	1 dl de nata a la bechamel hirviendo, dejar reducir
18	Añadir	Fuera de fuego, el resto de la nata y el zumo de limón
19		
20		Salsa mornay
21	Agregar	La yema de huevo y el queso rallado a la bechamel,
22	Disolver	Y extender una fina película de mantequilla por la superficie

Observaciones: La harina estará en consonancia con el espesor que se desee, según el uso a que vaya destinada.

El que el roux este frio y la leche hirviendo, facilita el que no se formen grumos y el que hierva antes, habiendo menos peligro de que se agarre. Salsas derivadas:

Crema; para pescados y huevos

Aurora; para carnes blancas, aves y huevos

Soubisse

Mornay; para hortalizas, huevos, pastas, pescados y mariscos. Es conveniente añadir el queso poco antes de utilizar la salsa.

INGREDIENTES				Receta: GUACAMOLE
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 unid.	Aguacate	10 gr.	Cilantro	
40 gr.	Tomate	15 ml.	Zumo limón	
60 gr.	Cebolla	c/s	sal	
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				Aperitivo, tapa, snack

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Escaldar	Los tomates, refrescar, pelar y cortar en brunoise,
3	Deshojar	El cilantro y picar,
4	Pelar	Y cortar la cebolla en brunoise,
5	Partir	Los aguacates por la mitad, sacar el hueso y extraer la carnosidad,
6	Machacar	En recipiente de material inalterable,
7	Incorporar	El tomate, la cebolla y el cilantro,
8	Aliñar	Con el zumo de limón y la sal,
9	Servir	Acompañando de nachos.

INGREDIENTES				Receta: MENESTRA DE VERDURAS A LA BILBAINA Raciones: 10 personas Aplicaciones: 1º en almuerzos y cenas
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1,5 dl	Aceite	C/s	Harina	
250 gr	Cebolla	C/s	Huevo batido	
2 u	Ajos	250 gr	Panceta en dados	
500 gr	Tomate			
1,5 l	Caldo			
250 gr	Zanahorias			
250 gr	Nabos			
250 gr	Judías verdes			
250 gr	Guisantes desgranados			
1 kg	Alcachofas			
250 gr	Espinacas			
500 gr	Coliflor			
500 gr	Patatas			
2 u	Huevos duros			
C/s	Perejil picado			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Rehogar	En el aceite la panceta, añadir la cebolla y el ajo y sofreír sin que tome color.
3	Añadir	El tomate pelado y triturado sofreír 10 minutos y añadir el caldo.
4	Tornear	Las verduras (zanahorias, nabos, patatas) y añadir al caldo según su dureza para cocerlas
5	Blanquear	Las alcachofas aparte y añadir al final de la cocción
6	Cocer	Las espinacas aparte, escurrirlas y formar bolitas. Pasar por harina y huevo, freír y reservar
7	Cocer	La coliflor en pequeños ramilletes aparte. Freír y añadir al final con las bolitas de espinacas
8	Cocer	A mitad cocción Las judías verdes y los guisantes aparte y añadirlas a mitad de cocción.
9	Ligar	La salsa con mantequilla manier si esta resultase un poco líquida
10	Servir	Adornándola con huevo duro, costrones de pan frito y perejil picado.

U.D. 6. Legumbres.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	Morcillo (Garreta) de ternera	250 gr.	Magro de cabeza de cerdo.	Arroz con Alubias y nabo (Arrós amb Fesol i nab)
1 unid	Mano de cerdo	1 unid	Hueso de rabo de cerdo o de corbet (columna de cerdo)	
200 gr.	Tocino (cançalá) de cerdo	2 unid	Morcilla de cebolla	
1 unid	Apionabo (nabo amarillo)	250 gr.	Alubia hervida	
350 gr.	Patata	1 unid	Hebra de azafrán	
c/s	Sal	420 gr.	Arroz	Raciones: 6
3 unid	Rama de Cardo	2,5 L.	Agua	Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Llevar	El agua a ebullición,
3	Escaldar	la mano de cerdo,
4	Añadir	La mano de cerdo, en el momento en el que rompe a hervir la cocción,
5	Desespumar	Eliminando las impurezas,
6	Cocer	Durante 20 minutos,
7	Durante	Este tiempo, limpiar el resto de piezas de cerdo y ternera, debajo de agua fría,
8	Añadir	La ternera, el cerdo y el magro, a la cocción,
9	Hervir	A fuego suave, durante 25 minutos,
10	Limpiar	Y cortar en paisana la rama de cardo, reservar en agua con sal,
11	Pelar	Y cortar en paisana el apionabo,
12	Añadir	El cardo, el apionabo y el tocino,
13	Llevar	A ebullición a fuego suave, y cocer durante 15 minutos a fuego suave,
14	Pelar	Y cortar la patata en paisana,
15	Poner	Las morcillas en un colador,
16	Añadir	La patata a la cocción,
17	Introducir	Las morcillas en el colador en la cocción, llevar a ebullición a fuego suave,
18	Retirar	Las morcillas en el momento en el que la cocción levante la ebullición,
19	Cocer	Durante 15 minutos a fuego suave,
20	Rectificar	Punto de sazónamiento,
21	Añadir	La hebra de azafrán,
22	Añadir	Las alubias cocidas a la cocción,

23	Llevar	A ebullición a fuego suave,
24	Añadir	El arroz, en el momento en que levante la ebullición
25	Cocer	Durante 15 minutos a fuego suave, desde el momento en el que levante la ebullición
26	Servir	

Observaciones:

También denominado “Tot junt”.

Se puede sustituir la hebra de azafrán por c/s de colorante alimentario.

Se pueden utilizar 2litros de agua, en lugar de 2.5 litros, lo único que se debe tener en cuenta es cocinar en todo momento a fuego suave, con ello también conseguiremos que todas las piezas de carne, queden enteras para su servicio.

Es posible cocer las morcillas, extrayendo caldo de la cocción a un cazo e introducir en el las morcillas, esta operación se realiza fuera de fuego, dejando reposar las morcillas en el caldo durante 20 minutos, reservando las morcillas y añadiendo el caldo a la cocción.

Es posible reservar las piezas de carne, justo antes de añadir las alubias.

Es posible servir, presentando las diferentes piezas de carne, en una bandeja a arte; emplatando el arroz y las hortalizas, junto con el caldo de la cocción.

Esta preparación se acompaña de aceitunas, variantes y cacahuete con cáscara.

INGREDIENTES				Receta: CREMA LONCHAMPS
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
100 gr.	Mantequilla	300 gr.	Guisantes	
50 gr.	Cebolla en paisana	1'5 L.	Fondo blanco	
50 gr.	Puerro	1 dl.	Nata líquida	
300 gr.	Patatas chascadas	50 gr.	Fideo fino	
			Sal y Pimienta	Raciones: 4
				Aplicaciones: 1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Rehogar	Las hortalizas con la mantequilla
3	Adicionar	Las patatas, rehogando.
4	Mojar	Con el fondo blanco y dejar cocer 20 min.
5	Adicionar	Los guisantes a media cocción.
6	Triturar	Pasando después por el chino
7	Refinar	Con la nata, guarnecer y servir
8	Servir	



INGREDIENTES				Receta: Estofado de lentejas a la jardinera Aplicaciones: 1º en almuerzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
500 GR.	Lentejas	200 gr.	Calabaza en paisana gruesa	
3 u.	Morcillas	300 gr.	Costilla de cerdo	
450 gr.	Brunoise de verduras	1 u.	Hueso de jamón	
	Zanahoria		Sal y pimienta blanca	
	Cebolla	1 u.	Bouquet garni	
	Puerro			
	Apio			
	Chirivía			
	Tomate			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Remojar	Las lentejas en agua FRIA LA VISPERA
3	Cocinar	Las lentejas partiendo de agua FRIA durante 15 minutos
4	Adicionar	La brunoise de verdura, la calabaza, las costillas, el hueso de jamón y el bouquet garni
5	Cocinar	En conjunto hasta que estén tiernas las lentejas
6	Adicionar	Las morcillas 5 minutos antes del final, reforzadas con palillos para que no se abran
7	Servir	

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
400 gr	Garbanzos	15 gr.	Semilla de Sésamo	Humus
1 unid	Diente de ajo	½	Limón Exprimido	
6 cl.	Aceite de oliva	c/s	Perejil	
c/s	Pimentón Picante	c/s	Comino	
c/s	Pimienta negra	c/s	Sal	Raciones: -
c/s	Zanahoria	c/s	Calabacín	Aplicaciones: Aperitivo, entrante, tapa o base.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Introduce	Los diferentes en el vaso de la túrmix,
3	Tritura	Los ingredientes,
4	Rectifica	El punto de acidez y sal,
5	Servir	

CREMA GARBANZOS

RACIONES: 8

APLICACIONES: como 1° en almuerzos y cenas.

INGREDIENTES

700gr. Garbanzos.
2.5 l. fondo blanco.
2 unid. Cebolla.
100gr. Zanahoria.
Ajo, sal, perejil, laurel, clavos de olor.
1dl. Crema de leche.

PREPARACIÓN

Mise en place.

- 1°. Lavar los garbanzos en varias aguas, para eliminar impurezas.
- 2°. Picar una cebolla y la zanahoria.
- 3°. Poner los garbanzos en un recipiente, mojar con 2.5 L de agua fría.
- 4°. Llevar a ebullición, desespumando cuidadosamente.
- 5°. En la otra cebolla clavar los clavos de olor, y añadirla.
- 6°. Añadir el resto de las verduras y las especias.
- 7°. Sazonar.
- 8°. Cocer lentamente, en recipiente tapado, hasta que los garbanzos estén cocidos.
- 9°. Triturar con túrmix,
- 10°. Pasar por chino y levantar la crema.
- 11°. Rectificar punto de sal y refinar con la crema de leche.
- 12°. Conservar al baño María.

OBSERVACIONES

Es un potaje que recibirá distintas denominaciones, dependiendo de los ingredientes o guarniciones.

INGREDIENTES				Receta: Potaje de garbanzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
600 gr.	Garbanzos		MAJADA	
150 gr.	Pimiento verde	75 Gr.	Almendras fritas	
150 gr.	Pimiento rojo	4 u.	Huevos duros	
150 gr.	Cebolla	C/S	Perejil	
300 gr.	Costilla de cerdo	4 u.	Dientes de ajo fritos	
3 u.	Manojos de espinacas frescas			
1 dl.	Aceite de oliva			
1 L.	Fondo blanco			
1 L.	Agua			
C/S	Sal y pimentón dulce			

Raciones: 4

Aplicaciones: 1º ó 2º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Remojar	En agua caliente los garbanzos, la víspera.
3	Cortar	En brunoise la cebolla, pimiento rojo y pimentón dulce
4	Trocear	La costilla de cerdo en trozos regulares
5	Rehogar	En aceite las costillas añadiendo después la cebolla y los pimientos rojo y verde
6	Adicionar	El pimentón y añadir el fondo blanco y el agua
7	Añadir	Los garbanzos cuando rompa el hervor y cocinar 45 minutos o más si es necesario
8	Adicionar	La majada (Sin la clara) y las espinacas lavadas y troceadas y terminar de cocer (15 min.)
9	Decorar	Una vez emplatado con la clara de huevo picada
10	Servir	

ARROZ AL HORNO

RACIONES: 4

APLICACIONES: como primer plato en almuerzos.

INGREDIENTES

400gr. Arroz.
250gr. Garbanzos cocidos.
1 unid. Patatas.
1 unid. Tomates.
3 unid. Morcillas.
3 unid. Longaniza.
100gr. Panceta.
1 cabezas de ajo.
Sal, azafrán, pimentón dulce, aceite.
1L. Agua.

PREPARACIÓN

Mise en place.

- 1º. Cortar las patatas en rodajas.
- 2º. Sofreír la cabeza de ajos y las patatas; una vez sofrito reservar.
- 3º. Sofreír el embutido; una vez sofrito reservar.
- 4º. Sofreír la panceta; una vez sofrita reservar.
- 5º. Rallar 1 tomate, y partir el otro en 2 mitades.
- 6º. Sofreír el tomate rallado, añadir el arroz y el pimentón dulce; una vez sofrito reservar.
- 7º. Calentar en una olla, agua con sal y azafrán.
- 8º. Precalentar horno a 220°C.
- 9º. En cazuela adecuada para horno, poner el arroz (con el tomate rallado y el pimentón dulce) y los garbanzos cocidos; añadir la patata, el embutido, la panceta y el tomate y la cabeza de ajos.
- 10º. Añadir el agua caliente.
- 11º. Introducir la cazuela en el horno precalentado.
- 12º. Hornea durante 40 minutos a 180°C.
- 13º. Sacar del horno y dejar reposar 10 minutos.

OBSERVACIONES

Si los garbanzos no fueran cocidos habría que cocerlos.

Es importante precalentar el horno a 220°C.

El tiempo de cocción debe ser controlado, puesto que debemos vigilar que el arroz siempre tenga suficiente agua.

Hay que tener en cuenta, que si cocinamos el arroz al horno en cazuela de barro, el arroz seguirá cocinándose una vez lo hayamos sacado del horno.

U.D. 7. Pastas salsas de pastas italianas.

LASAÑA DE MORCILLA

RACIONES: 4

APLICACIONES: como 1º en almuerzos y cenas.

INGREDIENTES

250gr. Pasta de lasaña

300gr. Morcilla.

50gr. Zanahoria.

50gr. Calabacín.

50gr. Nabo.

50gr. Cebolla.

50gr. Puerro.

50gr. Tomate maduro.

25gr. Piñones.

2dl. Aceite.

Sal, pimienta blanca.

Salsa mornay.

PREPARACIÓN

Mise en place.

1º. Cortar la pasta en planchas alargadas.

2º. Escaldar, refrescar y escurrir la pasta, reservándola en seco hasta que la utilicemos.

3º. Picar la cebolla y el puerro, y reservar.

4º. Picar el resto de la verdura.

5º. Dorar los piñones y rehogar en el mismo aceite todas las verduras.

6º. Deshacer las morcillas, despojándolas de la tripa.

7º. Mezclar la farsa de las morcillas y las verduras, rehogando.

8º. Añadir el tomate y seguir rehogando.

9º. Enmantequillar un recipiente adecuado.

10º. Cubrir la base del recipiente con la salsa mornay, espolvorear el queso rallado.

11º. Poner una plancha de pasta y cubrir con una capa de farsa.

12º. Tapar con una plancha de pasta, cubrir con una nueva capa de farsa, y tapar con una lámina de pasta.

OBSERVACIONES

La farsa ha de tener consistencia y no resultar blanda.

Puede utilizarse cualquier tipo de morcilla.

Salsas para Pastas italianas

SALSA DE TOMATES FRESCOS

Para 250 gr. de pasta

Ingredientes: 30 ml (2 cucharadas de aceite de oliva), 1 cebolla mediana picada fino, 1 Kg. de tomates picados, 1 diente de ajo picado, 15 ml (1 cucharada) de puré de tomate, c/s cucharadita de azúcar, un ramito de hierbas, sal y pimienta.

Calentar el aceite; sofreír la cebolla, revolviendo a menudo. Agregar el tomate, el azúcar y el ramito de hierbas. Cocinar la mezcla de tomate de 12 a 15 minutos hasta que se espese.

PESTO

Para 250 grs. de pasta

Ingredientes: 20 grs. de hojas de albahaca lavadas y picadas, 3 dientes de ajos pelados picados, 20 grs. de piñones, 50 grs. de queso parmesano rallado, 100 ml de aceite de oliva, sal y pimienta.

Poner la albahaca, el ajo, los piñones y el queso en un mortero y machacar hasta que quede un puré uniforme. Incorporar poco a poco el aceite de oliva. Continuar machacando hasta que quede una salsa bien mezclada. Antes de servir, condimentar con sal y pimienta a gusto.

CARBONARA

Para 250 grs. de pasta

Ingredientes:

20 g de mantequilla, 1 diente de ajo pelado y picado, 125 g de tocino cortado en tiras, 2 huevos, 45 g de queso parmesano rallado, sal y pimienta. Unas ramitas de perejil.

1 - Derretir la mantequilla en una sartén; saltear el ajo y el tocino de 1 a 2 minutos y retirar la sartén del fuego.

2 - Poner en un bol los huevos, el queso parmesano. Condimentar con sal, pimienta y el agregar el perejil picado fino. Batir bien con un tenedor.

3 - Hervir la pasta, escurrir y agregarla caliente al bol, revolviendo e incorporando el tocino. Mezclar todo y servir en platos precalentados.

SALSA GORGONZOLA

Para 250 grs. de pasta

Ingredientes: 75 grs. de queso gorgonzola, 75 ml de crema, 15 grs. de mantequilla, 15 grs. de queso parmesano rallado.

Desmenuzar el queso y poner en una sartén junto a la crema y la mantequilla; revolver a fuego mínimo hasta que la salsa esté uniforme. Verter sobre la pasta caliente, agregar el queso parmesano rallado y mezclar.

SALSA BOLOÑESA DE CARNE

Para 250 grs. de pasta

Ingredientes: 30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva, 1 cebolla picada, 1 diente de ajo picado, 150 gr. Zanahoria cortada en brunoise, 175 g de carne picada de ternera, 175 g de carne picada de cerdo, 125 ml de leche, 1 Kg. de tomates, un ramito de hierbas, sal y pimienta, 300 ml de agua.

1 - Calentar el aceite en una sartén, agregar la cebolla, el ajo y la zanahoria y saltear hasta que todo esté tierno, revolviendo con frecuencia. Añadir las carnes y cocinar hasta que pierdan el color rosado. Incorporar la leche, revolver y luego cocinar hasta que se evapore el líquido.

2 – Pelar los tomates, quitar las semillas y picar grueso. Agregar a la sartén con todo el jugo. Añadir el ramito de hierbas, sal y pimienta a gusto y el agua. Cocinar hasta que la salsa se espese, revolviendo de vez en cuando. Retirar el ramito de hierbas.

SALSA DE TRES QUESOS

Para 250 grs. de pasta

Ingredientes: 75 g de queso azul, 100 ml de crema, 30 g de queso parmesano rallado, 75g de requesón.

Poner en una sartén el queso azul cortado en trozos, la nata, el queso parmesano y el requesón. Cocinar a fuego lento, revolviendo continuamente, hasta que se fundan los tres quesos.

U.D. 8. Huevos.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6	Huevos.	6 lonchas	Jamón serrano.	HUEVOS A LA FLAMENCA
300 gr	Guisantes	6 lonchas	Chorizo.	
3	Pimientos morrones.	1/2 kilo	Tomate natural triturado.	
300 gr	Patatas.		Aceite de oliva.	
1	Cebolla grande.		Sal.	
				Raciones: 6
				Aplicaciones: 1º en almuerzos y cenas

Nº	Orden	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	Las patatas en dados pequeños, y pocharlas dorando ligeramente
3	Sacar	Parte del aceite y en la misma sartén, rehogar los ajos y la cebolla finamente picados
4	Añadir	El tomate y rehogarlo durante 5 minutos
5	Adicionar	Los guisantes y rehogar 5 minutos más a fuego lento, moviendo
6	Añadir	Los pimientos morrones, troceados
7	Incorporar	Las patatas fritas, y dejarlo cocer, a fuego lento durante otros 10 minutos
8	Sazonar	
9	Repartir	La mezcla en 6 cazuelitas de barro individuales
10	Cascar	Un huevo en cada una y ponerles a un lado una loncha de jamón y al otro una de chorizo.
11	Cocinar	Horno fuerte durante unos 5 minutos hasta que se cuajen los huevos.
12	Servir	Sobre plato trinchero, decorando con perejil picado espolvoreado.

INGREDIENTES				Receta: HUEVOS CLEMENTINA Raciones: 4 Aplicaciones 1° en almuerzos y cenas
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
4	Huevos	½ Dl.	Vino Blanco	
4	Rebanadas de pan	c/s	Sal	
C/S	Mantequilla	c/s	Pimienta de Cayena	
60 gr.	Gruyere Rallado			

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Freír	Las rebanadas de pan en mantequilla clarificada y reservar
3	Derretir	El queso en un cazo con el vino y el razonamiento
4	Verter	La fondue obtenida sobre el pan
5	Freír	Los huevos en mantequilla colocándolos sobre el pan
6	Glasear	En salamandra
7	Servir	



INGREDIENTES				Receta: Huevos Escalfados Gran Duque Raciones: 6 Aplicaciones: 1° en almuerzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 unid	Huevos	6 unid	Costrón de pan	
6 unid	Lámina de trufa	25 gr.	Queso rallado	
½ L.	Salsa Mornay	6 unid	Espárragos	
c/s	Sal y Pimienta blanca			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Elaborar	La salsa Mornay y reservar esta al baño María hasta el momento de salsear los huevos.
3	Realizar	Los huevos escalfados,
4	Desbarbar	Los huevos y reservarlos,
5	Cortar	Los costrones de pan,
6	Freír	Los costrones de pan y reservar,
7	Cortar	Los espárragos, reservando las yemas y troceando los tallos,
8	Mezclar	Los tallos cortados de los espárragos en la mitad de la salsa mornay,
9	Repartir	La mezcla anterior sobre los costrones de pan,
10	Colocar	Los costrones de pan en fuente o platillo individuales,
11	Poner	Un huevo sobre cada costrón de pan,
12	Espolvorear	Con sal cada huevo y calentar en horno,
13	Repartir	El resto de la salsa mornay, salseando sobre cada huevo,
14	Espolvorear	El queso rallado
15	Gratinar	En el horno,
16	Presentar	Ubicando junto a cada huevo, la yema del espárrago y una lámina de trufa abrigantado con mantequilla clarifica,
17	Servir	Caliente.

OBSERVACIONES

1. En alguna ocasión se puede servir como 2° plato.
2. Los huevos se procede hacer el escalfado con abundante agua hirviendo, sal y vinagre.
3. Los espárragos podrán ser 6 unidades, es decir uno por ración.

INGREDIENTES				Receta: HUEVOS MOLLETS CON FONDO DE ESPINACAS SALTEADAS CON FRUTOS SECOS
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
12 U.	Huevos escalfados	150 gr.	Mantequilla	
500 gr.	Espinacas limpias	3 Dl.	Salsa mornay	
150 gr	Frutos secos	C/S	Sal	
	Almendras			
	Piñones			Raciones: 6
	Nueces			Aplicaciones: 1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise	En Place
2	Confeccionar	La salsa mornay como de costumbre (80x80)
3	Cocer	Las espinacas en agua salada, refrescar y reservar
4	Elaborar	los huevos escalfados como de costumbre
5	Saltear	En mantequilla los frutos secos, adicionando las espinacas y rectificando el punto de sazón
6	Presentar	En zócalo con base de espinacas, los huevos, napando y dorando con salsa mornay.
7	Servir	

INGREDIENTES				Receta: HUEVOS RELLENOS CALIENTES CON SALSA AURORA
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
8	Huevos cocidos	½ L.	Salsa aurora	
C/S	Perejil picado	¾ L.	Bechamel	
1 dl	Bechamel (80gr.)	¼ L.	Salsa de tomate	
C/s	Sal			
		300 gr	Douxelle	Raciones: 4
		50 gr.	Champiñón	Aplicaciones: 1º en almuerzos
		50 gr.	Setas de cardo	
		50 gr.	Bacon	

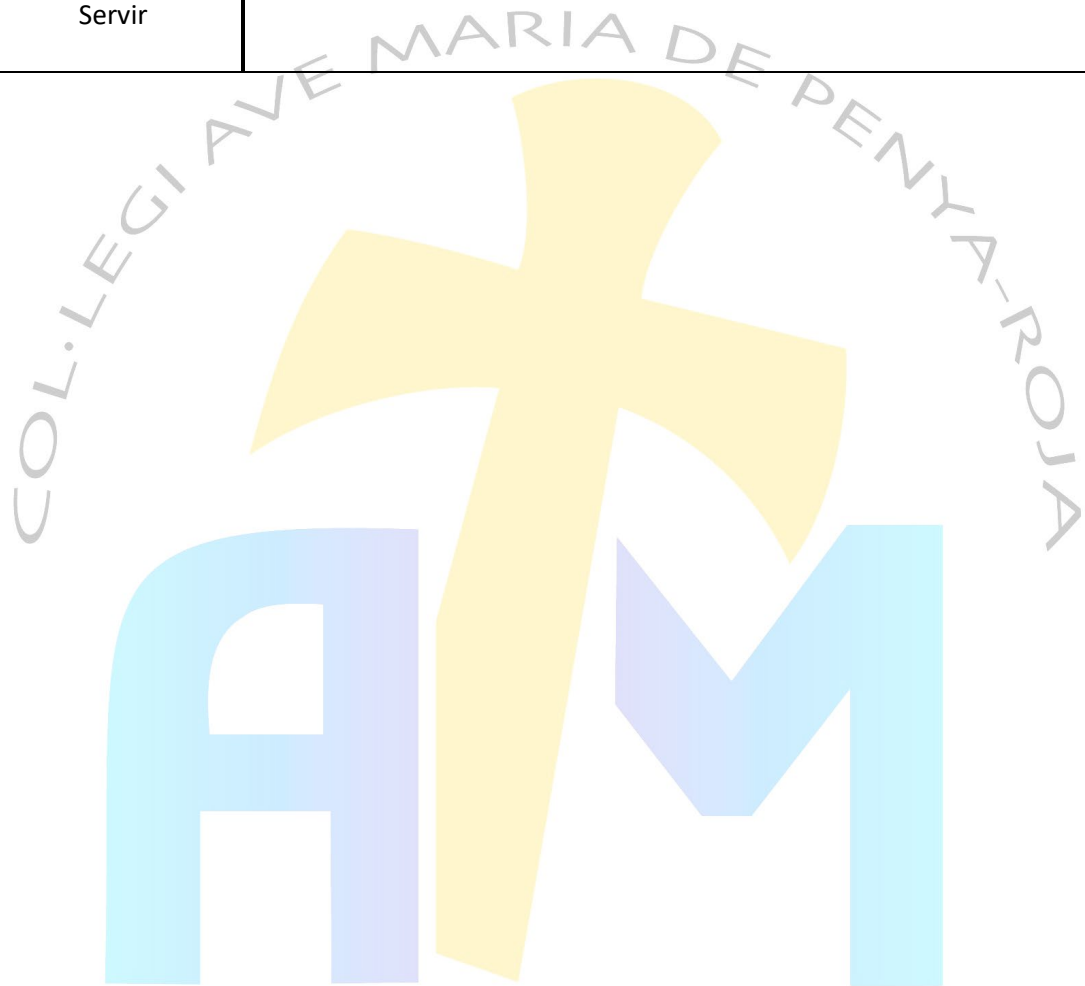
Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cocer	Los huevos 10 min. En agua con sal, refrescando
3	Confeccionar	La douxelle , cortándolo todo el brunoise y rehogandolo en un poco de grasa
4	Elaborar	La salsa bechamel como de costumbre
5	Partir	Los huevos cocidos, extrayéndoles la yema, para picarla y añadirla a la douxelle
6	Ligar	El relleno con el dl. de bechamel.
7	Rellenar	los huevos y emplatarlos
8	Napar	Con la salsa aurora
9	Glasear	Al momento de servir, decorando con perejil picado
10	Servir	

OBSERVACIONES: Se pueden acompañar con una base de pan frito que sirva de guarnición y sujeción.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 unid.	Huevos		Tapenade	Barrilito con tapenade
400 gr.	Tapenade	8 unid	Hoja de albahaca fresca	
25 gr.	Atún en conserva	1 unid	Diente de ajo	
12 unid	Alcaparrones	20 unid	Alcaparras	
12 unid	Filete de anchoa	2 unid	Filete de anchoa	
				Raciones: 12
5 gr.	Mostaza francesa	420 gr.	Aceituna negra	Aplicaciones: 1º en almuerzos
10 ml.	Aceite de oliva	160 ml.	Aceite de oliva virgen	
5 ml.	Brandy			
C/S	Pimienta negra molida			
C/S	Lechuga roble			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cocer	Los huevos 8 minutos.
3	Desmenuzar	El atún.
4	Elaborar	El tapenade, deshuesando las aceitunas, introduciendo todos los ingredientes del tapenade en un vaso de robot, y triturando todos hasta obtener una masa uniforme.
5	Refrescar	Los huevos, pelar y cortar por la mitad en sentido horizontal.
6	Extraer	Las yemas, sin romper las claras.
7	Aplastar	Las yemas hasta conseguir una pasta fina, y reserva en un bol.
8	Mezclar	El tapenade con el atún desmenuzado.

9	Trabajar	Hasta obtener una crema suave.
10	Aliñar	Con brandy, mostaza, aceite y pimienta.
11	Pasar	La crema a una manga pastelera con boquilla estriada y ancha para rellenar las claras.
12	Decorar	Con un alcaparrón y una anchoa.
13	Acompañar	de lecho de lechuga roble.
14	Servir	



INGREDIENTES				Receta: Huevos pasados por agua
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 unid	huevos	6 unid	Rebanadas de pan de molde	
100 ml.	Aceite de oliva virgen	2 unid	Diente de ajo	
C/S	Perejil	C/S	Sal	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				1° en almuerzos

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Separar	Y limpiar las hojas del perejil.
3	Picar	El perejil.
4	Eliminar	Los bordes de las rebanadas de pan de molde.
5	Cortar	El pan de molde en tiras gruesas.
6	Calentar	El aceite, y freír las rebanadas. por todos los lados
7	Ecurrir	El pan sobre papel absorbente.
8	Frotar	El pan frito con los dientes de ajo cortados por la mitad y espolvorear el perejil.
9	Lavar	Los huevos y ponerlos en un cazo.
10	Agregar	El agua necesaria para cubrir los huevos.
11	Calentar	A fuego fuerte hasta alcanzar el punto de ebullición.
12	Cocer	Sin tapar, 4 minutos.
13	Retirar	Del fuego y poner el cazo debajo del grifo de agua fría durante 2 minutos, hasta enfriar.
14	Cascar	Con cuidado, la parte superior de los huevos.
15	Retirar	Parcialmente la cáscara, sazonar.
16	Servir	Acompañado de tiras de pan frito.

INGREDIENTES				Receta: Sopa Castellana
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 ½ unid	Barra de pan	1 ½ unid	Cabeza de ajo	
4 unid	Pimientos choriceros	6 unid	Huevos	
50 gr.	Bacon	100 ml	Aceite de oliva	
1 L.	Fondo de hortalizas	C/S	Perejil	
C/S	Sal			Raciones: 6
				Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	El pan en rebanadas finas.
3	Cortar	El bacon en lardones.
4	Pelar	Los ajos e introducirlos en un cazo con los pimientos choriceros, fondo de hortalizas y sal.
5	Llevar	A ebullición y cocer a fuego medio durante 8 minutos.
6	Calentar	El aceite de oliva y dorar los lardones de bacon, retirando y reservándolos.
7	Dorar	Las rebanadas de pan, en el mismo aceite que el bacon.
8	Evitar	Que el pan se queme, volver a incorporar el bacon y el contenido del cazo.
9	Cocer	Durante a fuego suave, 15 minutos.
10	Cascar	Los huevos en la superficie de la sopa, cuando esta esté cocida, con cuidado de no romper la yema.
11	Tapar	La cazuela y dejar a fuego medio hasta que los huevos se cuajen.
12	Espolvorear	Con perejil picado y servir.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
500 gr.	Zanahoria	40 gr.	Mantequilla	Soufflé de Zanahoria
40 gr.	Harina	¼ L.	Leche	
100 ml.	Fondo de blanco	6 unid.	Huevos	
C/S	Nuez moscada	C/S	Sal y pimienta negra molida	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Y lavar las zanahorias.
3	Triturar	Junto con el fondo blanco en la batidora, hasta obtener un puré ligero y homogéneo.
4	Reservar	
5	Elaborar	Una bechamel rubia, de 40 gr.
6	Precalear	El horno a 200°C.
7	Separar	Las yemas de las claras.
8	Añadir	Las yemas a la bechamel, de una en una, mezclando e integrándolas.
9	Incorporar	El puré de zanahorias y mezclarlo.
10	Montar	Las claras a punto de nieve.
11	Incorporar	Las claras a punto de nieve a la mezcla de la bechamel y el puré de zanahoria.
12	Mezclar	Suavemente para que no se bajen.
13	Verter	El moldes de soufflé.
14	Cocer	En el horno, bajándolo a 180°C, durante 15-20 minutos, sobre rejilla, hasta que suban.
15	Servir	De forma inmediata.

OBSERVACIONES:

- Es muy importante no abrir el horno durante la cocción.

U.D. 9. Aves.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
3 unid	Lechuga romana		Salsa César	Ensalada César
2 unid	Pechuga de pollo	1/2 unid	Diente de ajo	
80 gr.	Queso parmesano	30 gr.	Parmesano rallado	
100 gr	Pan	3 unid	Anchoa	
		200 ml	Aceite	Raciones: 4
		100 ml.	Leche entera	Aplicaciones:
		1/2 unid	Limón	
		C/S	Sal y pimienta negra molida	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Montar	La leche entera con el aceite, mediante batidora eléctrica
3	Incorporar	El queso parmesano troceado, las anchoas, la pimienta negra y la sal, y batir
4	Incorporar	Medio diente de ajo (sin germen), 3 ml de zumo de limón, y bate
5	Cortar	El pan en dados y hornear a 200°C durante 5 minutos.
6	Cortar	El queso parmesano en lonchas finas
7	Salpimentar	Las pechugas de pollo y cocinar en sartén hasta que se dore.
8	Desglasar	Aun con las pechugas de pollo, con el zumo de limón
9	Retirar	Las pechugas de pollo y reservar
10	Lavar	Las lechugas romanas, desechando las hojas externas que no presenten un adecuado aspecto
11	Cortar	Las hojas de lechuga romana, desechando el tronco, y reservar
12	Cortar	De forma sesgada las pechugas de pollo
13	Introduce	La lechuga romana, la mitad de los picatostes y la mitad del queso parmesano en un bol, junto con la salsa César
14	Remove	Hasta que el conjunto quede bien aliñado y emplatar
15	Terminar	De emplatar con media pechuga de pollo,
16	Decorar	Con una porción de picatostes y otra de queso parmesano
17	Servir	

OBSERVACIONES:

- Se puede elaborar con pechuga de pavo o con carabineros.
- Se pueden utilizar otro tipo de lechugas.



INGREDIENTES				Receta: ALITAS DE POLLO AL ESTILO DE SHANGAI
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
12 u.	Alas de pollo limpias	4 u.	Rodajas de raíz de jengibre	
100gr.	Salsa de soja	3 u.	Anís estrellado	
40gr.	Azúcar	100 gr.	Agua	
20gr.	Jerez seco			
				Raciones: 2
				Aplicaciones: 1° en almuerzos o cenas.

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cocer	Las alitas en todos los ingredientes a fuego lento y tapado hasta que resulte una salsa espesa
3	Enfriar	Las alitas en la propia salsa sin dejar de remover
4	Servir	Frías o templadas acompañadas de una tempura de verduras cortadas finamente

OBSERVACIONES: Se puede realizar la ficha retirando o no la piel de las alitas, en cualquier caso es importante recordar que deben quedar completamente limpias de plumas.

INGREDIENTES			
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías
1 u.	Pollo	½ L.	Leche
3 u.	Huesos de ternera	60 gr.	Harina
600 gr.	Guarnición de marmita	60 gr.	Mantequilla
2'5 L.	Agua	C/S	Sal y Pimienta blanca
100 gr.	Almendras		

Receta: Crema de ave Reina Margot

Raciones: 6

Aplicaciones:
1° en almuerzos o cenas

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Tostar	Las almendras y triturarlas para después ponerlas a macerar en la leche durante 4 horas,
3	Elaborar	Un buen fondo blanco con el pollo y la guarnición de marmita,
4	Reservar	La carne del pollo desmigada,
5	Elaborar	Un roux con la harina y mantequilla para realizar una velouté con el fondo,
6	Rectificar	Punto de razonamiento,
7	Refinar	Con la leche de almendras,
8	Servir	Con el pollo desmigado como guarnición.

OBSERVACIONES:

Se puede enriquecer con puerro y cebolla caído a blanco en el roux (Siendo necesario triturar después) si se refina con un sabayón se adicionará en el momento de servir.

También se puede guarnecer con quenefas de ave para lo que reservaremos parte de la pechuga cruda del pollo para elaborarlas

SUPREMAS DE POLLO VILLAROI

RACIONES: 4

APLICACIONES: como 2º en almuerzos.

INGREDIENTES

1L. fondo blanco.
4 unid. Pechugas de pollo.
0.5L. bechamel espesa (120gr.)
100gr. Harina.
2 unid. Huevo.
200gr. Pan rallado.
1L. aceite
Sal y pimienta blanca.

PREPARACIÓN

Mise en place.

- 1º. Introducir las pechugas en el fondo blanco.
- 2º. Cocer por espacio de 30 minutos, desespumando durante este tiempo, tantas veces como sea necesario.
- 3º. Una vez tiernas las supremas, dejar enfriar en el fondo.
- 3º. Elaborar una bechamel espesa, (120gr. de mantequilla y lo mismo de harina).
- 4º. Bañar las supremas en la salsa bechamel, procurando que queden bien embadurnadas.
- 5º. Poner sobre una placa engrasada con aceite y dejar enfriar.
- 6º. Una vez frías, empanar, pasando por harina, después por huevo (batido y sazonado) escurriendo bien; y por último por el pan rallado.
- 7º. Freír a gran temperatura en abundante aceite.
- 8º. Escurrir.

OBSERVACIONES

Puede acompañarse de patatas, lo ideal serían patatas fritas, en cualquiera de sus diferentes formas (chips, paja o rejilla); también se puede acompañar de salsa de tomate. En el momento de impregnar las supremas, la salsa bechamel deberá estar bien caliente. Despegar las supremas de la plancha dando un golpe de calor sobre la plancha. El empanado deberá ser perfecto, ya que en caso contrario podrían reventarse las supremas a freírlas. Otra causa por la que se revientan es que el aceite este poco caliente (debe estar a una temperatura cercana a 150°C). Pueden elaborarse con este método otras carnes (chuletas de cordero). La salsa sobrante puede utilizarse para elaborar croquetas.

INGREDIENTES				Receta: JAMONCITOS AL JEREZ CON CHAMPIÑONES
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6	Muslos de pollo	½ Dl.	Nata líquida	Raciones: 6
300 gr.	Champiñones limpios	3 dl	Demiglaze.	
200 gr.	Brunoise de verduras		Hierbas aromáticas	
1 dl.	Brandy		Harina	
1 dl.	Jerez		Aceite de oliva	
5 dl.	Fondo blanco			
				Aplicaciones: 2º en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Montar	Los jamoncitos, sazonarlos y enharinarlos
3	Dorar	Los jamoncitos en aceite caliente y reservar
4	Rehogar	En recipiente aparte la brunoise de verduras
5	Añadir	Los jamoncitos y flambear con brandy
6	Adicionar	El jerez y reducir, añadiendo el fondo blanco, la demiglaze y las hierbas
7	Cocinar	Hasta su punto y refinar la salsa, triturándola, pasándola por el chino
8	Saltear	Los champiñones, incorporarlos a la salsa y refinar con nata
9	Levantar	Un instante la salsa con los jamoncitos y emplatar.
10	Servir	

INGREDIENTES				Receta: POLLO AL AJILLO
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 unid.	Pollo	6 unid.	Ajo	
c/s	Harina	c/s	Sal	
1 dl.	Brandy	c/s	Pimienta	
1 dl.	Vino blanco	1.5 dl.	Aceite de oliva	
20 gr.	Demi-Glace		GUARNICIÓN	Raciones: 4
c/s	Perejil	1 kg.	Patata española	Aplicaciones: 2º en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Despiezar	El pollo, reservando la carcasa para elaborar fondo blanco,
3	Sazonar	El pollo,
4	Enharinar	El pollo,
5	Freír	El pollo ligeramente en aceite caliente, con el fin de realizar un buen sellado, reservar,
6	Pelar	Y laminar los ajos
7	Picar	El perejil
8	Saltear	En sartén, saltear los ajos y el perejil,
9	Adicionar	El pollo y flambear,
10	Añadir	El vino dejando reducir,
11	Incorporar	La demi-glace, previamente disuelta en 1 dl. de agua caliente,
12	Llevar	A ebullición a fuego fuerte,
13	Cocer	Por espacio de 15 minutos a fuego medio,
14	Pelar	Y cortar las patatas
15	Freír	Las patatas
16	Servir	Guarneciendo el pollo con las patatas

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr	Pollo	1'5 dl	Aceite de oliva	PAELLA VALENCIANA
250 gr	Conejo	10 u.	Hebras de azafrán	
400gr.	Arroz	1 cuch.	Pimentón dulce	
150 gr	Judía verde perona	c/s	Sal	
150gr	Garrafón fresco	C/S	Agua (2 l. aprox)	Raciones: 4
100 gr	Tomate maduro	C/S	Romero	Aplicaciones: 1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Remojar	El garrofón la víspera en caso de que sea seco y cocerlo en agua durante 1 hora
3	Trocear	El pollo y el conejo
4	Dorar	Lentamente el pollo y el conejo en la paella con aceite de oliva y sal.
5	Añadir	Las judías verdes dorándolas
6	Adicionar	El tomate y freír
7	Añadir	El pimentón y seguidamente el agua, incluida la del garrofón
8	Hervir	20 min. o mas si la carne es dura
9	Añadir	los caracoles, el romero y el azafrán, comprobando el punto de sazónamiento
10	Añadir	El arroz a fuego muy vivo y repartir
11	Bajar	Gradualmente el fuego a partir de 8 minutos hasta los 15 minutos totales de cocción
12	Reposar	Durante cinco minutos y servir

U.D. 10. Ternera.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
4 u.	Filetes de ave o ternera			ESCALOPE CORDON BLEU
4 u.	Lonchas de queso			
4 u.	Lonchas de jamón dulce			
2 unid.	Huevo batido			
C/S	Harina			Raciones: 4
C/S	Pan rallado			Aplicaciones:
2 dl.	Aceite			
C/S	Sal y Pimienta blanca			
				2° En almuerzos o cenas

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	Filetes finos,
3	Espalmar	Los filetes,
4	Cortar	El queso en lonchas finas,
	Eliminar	Impurezas, gelatinas y grasa del jamón, cortar en lonchas finas,
	Montar	Las piezas, colocando un filete, una loncha y una loncha de jamón, dejando el queso en el medio.
	Preparar	un bol con harina, un bol con los huevos batidos y un bol con el pan rallado,
	Preparar	La guarnición
	Poner	El aceite en una sartén y calentar.
	Freír	Los filetes en el aceite caliente,
	Dejar	Ecurrir sobre papel, a fin de eliminar el aceite sobrante,
	Servir	Junto con la guarnición.

OBSERVACIONES:

Se puede elaborar con dos filetes de carne y sin el jamón, admite multitud de guarniciones siempre y cuando cumplan las normas de una buena guarnición.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1.5 kg	Pieza de 2ª de Ternera	c/s	Ajo	Ragout Oscuro
1 dl.	Aceite.	0.7 L.	Vino tinto	
50 gr.	Harina	1 L.	Fondo oscuro	
200 gr.	Zanahoria	c/s	Sal y pimienta negra	
200 gr.	Cebolla	c/s	Tomillo, Laurel, perejil	Raciones: 8
				Aplicaciones: 2º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Y cortar la carne en piezas de 40 gr.,
3	Sazonar	Con sal y pimienta negra,
4	Calentar	El aceite en satén,
5	Enharinar	Las piezas de carne,
6	Dorar	Las piezas de carne, en el aceite,
7	Pelar	Y cortar en paisana la zanahoria,
8	Pelar	Y cortar en juliana la cebolla,
9	Retirar	Las piezas de carne, añadir el aceite restante,
10	Incorporar	El vino y reducir,
11	Adicionar	Las piezas de carne, el fondo oscuro y las hierbas aromáticas,
12	Cocer	A fuego suave, en recipiente tapado, durante 1 hora, 30 minutos,
13	Retirar	Las hierbas aromáticas,
14	Rectificar	El punto de sazonamiento,
15	Reservar	Las piezas de carne,
16	Triturar	El resto de materias primas, hasta convertir la salsa,
17	Reincorporar	Las piezas de carne, y llevar a ebullición,
18	Servir	Napando las piezas de carne con la salsa

TERNERA MEXICANA

RACIONES: 4

APLICACIONES: 2º en almuerzos.

INGREDIENTES

750gr. ternera.

5 dl. Fondo Oscuro.

1,5 dl. Salsa de tomate.

200gr. bacon.

60 gr. cebolla.

3 gr. Ajo.

0,7 dl. Aceite.

Comino, chile, perejil, sal y pimienta negra.

ELABORACIÓN

Mise en place.

1º. Picar la cebolla.

2º. Calentar el aceite en un recipiente adecuado, y rehogar la cebolla y el ajo, a fuego suave.

3º. Lavar la carne, y cortarla en dados.

4º. Añadir la carne al recipiente con el aceite, la cebolla y el ajo; y rehogar a fuego suave.

5º. Adicionar la salsa de tomate y sofreír.

6º. Añadir el fondo oscuro, el comino y el chile; remover.

7º. Cocer con recipiente tapado 35 minutos.

8º. Salpimentar al gusto y espolvorear el perejil.

9º. Servir.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
900 gr	Ternera de 2ª	1 dl.	Vino blanco	NAVARIN DE TERNERA
1'5 dl.	Aceite	125 gr.	Zanahoria	
50 gr.	Mantequilla	1 L.	Fondo oscuro	
1 u.	Bouquet garni	C/S	Harina	
C/S	Sal y pimienta N.	C/S	Pimentón	Raciones: 6
125 gr.	Cebolla	c/s	Perejil	Aplicaciones: 2º en almuerzos
125 gr.	Puerro		GUARNICIÓN	
2 dl.	Salsa de tomate		Patatas Puente Nuevo	
1 dl.	Coñac			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Elaborar	Un bouquet garni,
3	Limpiar	La carne,
4	Cortar	La carne, en tacos de 40 – 45 gr,
5	Salpimentar	La carne, y enharinar,
6	Dorar	En aceite bien caliente, reservar,
7	Pelar	Lavar y cortar en brunoise las hortalizas,
8	Caer a blanco	Las diferentes hortalizas,
9	Incorporar	Los tacos de carne, cocinar conjuntamente, a fuego medio 5 minutos,
10	Añadir	El coñac y flambear,
11	Adicionar	La salsa de tomate y sofreír,
12	Incorporar	El pimentón, sofreír,
13	Adicionar	El vino, el fondo oscuro y el bouquet garni,
14	Cocinar	A fuego suave con la cazuela tapada 1 y ½ h aprox., según la dureza de la carne.
15	Pelar	Y cortar las patatas,
16	Preparar	Las patatas, y picar el perejil,
17	Retirar	La carne y triturar la salsa dando un último hervor con la salsa
18	Servir	Guarneciendo con las patatas puente nuevo, y espolvoreando perejil picado

INGREDIENTES				Receta: GOULASH HUNGARA
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1'2 KG	Carne roja a tacos	20 gr.	Apio paisana	
175 gr.	Cebolla en paisana	300 gr.	Harina	
125 gr.	Puerro en paisana	200 gr.	Páprika	
2 dl.	Salsa de tomate	1 dl.	Brandy	
½ dl.	Aceite de semillas	1'5 L.	Fondo oscuro	
200 GR.	Zanahoria paisana	¼ L.	Vino tinto.	
		C/S	Sal	
				Raciones: 6
				Aplicaciones: 2º en almuerzos
Nº	Acción	Desarrollo		
1	Mise en place			
2	Sazonar y enharinar	La carne en la mezcla de harina y pimentón		
3	Freír	La carne en parisiene y reservar		
4	Rehogar	Las verduras aparte, adicionando la carne.		
5	Flambear	Con brandy y añadir el vino tinto y el tomate , reducir, y mojar con el fondo oscuro		
6	Cocinar	Durante 1 hora aprox. Con los cuidados necesarios		
7	Triturar	La salsa y pasarla por chino		
8	Guarnecer y servir.			

OBSERVACIONES: Guarniciones apropiadas son: Patatas delfín, arroz pilaw, Pasta fresca salteada y puré de patatas con cominos y mantequilla.



INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2.4 kg	Morcillo ternera con hueso	1.5 dl	Aceite	ossobuco quirinal o milanesa
4 unid.	Ajo	200 gr.	Cebolla	
200 gr.	Puerro	200 gr.	Zanahoria	
50 gr.	Apio	500 gr.	Tomate	
¼ L.	Vino Blanco	¾ L	Fondo Blanco	Raciones: 8
c/s	Laurel, tomillo, perejil	c/s	Harina, sal, pimienta	Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Racionar	En 8 porciones el morcillo
3	Salpimentar	los ossobucos y pasarlos por harina,
4	Cortar	Las hortalizas en brunoise,
5	Escaldar	Pelar y triturar el tomate,
6	Calentar	El aceite en una cacerola amplia,
7	Dorar	Los ossobucos en el aceite y reservar,
8	Incorporar	La cebolla, el puerro, la zanahoria y rehogar,
9	Añadir	Los ossobucos, el tomate, el vino, el fondo blanco y las hierbas aromáticas,
10	Cocer	A fuego suave, durante 1 hora y media, removiendo de vez en cuando,
11	Espolvorear	Perejil picado cuando faltan 5 minutos de cocción,
12	Emplatar	Incorporando la guarnición,
13	Servir	

U.D. 11. Cordero.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
800 gr.	Cordero a tacos		GUARNICIÓN:	Cordero al curry
350 gr.	Cebolla en juliana		Arroz pilaw	
C/S	Hiervas aromáticas			
2 u.	Manzanas			
1 dl.	Vino blanco			Raciones: 4
40 gr.	Coco rallado			Aplicaciones: 2° en almuerzos
0'9 L.	Fondo blanco			
C/S	Polvos curry			
½ dl.	Nata			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Sazonar	Y enharinar la carne dorando ligeramente a gran fritura,
3	Caer a blanco	La cebolla adicionando la manzana y terminando de rehogar el conjunto,
4	Adicionar	La carne al rehogado, mojando con el vino y dejando reducir un poco,
5	Adicionar	El fondo, las hiervas aromáticas y el coco, estofando ,
6	Añadir	El curry en los últimos minutos de cocción,
7	Sacar	La carne y triturar la salsa pasándola por chino y refinando con la nata,
8	Rectificar	Punto de sazón y de espesor (si es necesario) dando un último hervor al conjunto,
9	Servir	Acompañando con arroz pilaw con pasas y piñones y servir,

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 Kg.	Magro de cordero		Tomillo	TOMBET DE CORDERO
250 gr.	Punta de pecho de cordero	5 dientes	Ajo	
200 gr.	Tomate maduro	1 dl.	Vinagre	
100 gr.	Cebolla	1 dl.	Vino blanco	
25 gr.	Pimiento rojo	½ dl.	Brandy	Raciones: 8
25 gr.	Pimiento verde	1 dl.	Aceite de oliva	Aplicaciones: 2º en almuerzos
300 gr.	Caracoles limpios	1 L.	Fondo blanco de cordero	
250 gr.	Patatas			

Nº	Orden	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	La carne de grasa y nervios y trocear
3	Pelar	El tomate y cortarlo en mirepoix
4	Pelar	Y cortar las patatas en batalla
5	Cortar	Los pimientos en mirepoix y la cebolla en brunoise
6	Engañar	Los caracoles
7	Salpimentar	Y enharinar la carne, dorándola ligeramente en un rondón
8	Adicionar	Los pimientos y la cebolla rehogando ligeramente
9	Añadir	El ajo y seguidamente el tomate
10	Flambear	Con el brandy y agregar el vinagre y vino blanco dejando reducir
11	Mojar	Con el fondo y cocinar a fuego moderado
12	Incorporar	Los caracoles a media cocción SI NO SON COCIDOS, y el tomillo
13	Freír	Las patatas a gran fritura e incorporarlas al guiso antes de su servicio
14	Servir	En cazuela de barro

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
800 gr.	Cordero	1.5 kg	Berenjena	Mousaka egipcia
3 unid	Diente de ajo	250 gr.	Cebolla	
250 gr.	Pimiento rojo	3 dl	Tomate concassé	
2 dl.	Aceite	6 unid	Huevo	
c/s	Sal y pimienta blanca	3 gr.	Pimentón	Raciones: 4
c/s	Perejil	c/s	Salsa tomate	Aplicaciones:
c/s	Mantequilla			
				2° en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	El horno a 200°C
3	Cocer	4 huevos duros, refrescar y cortar en rodajas finas
4	Picar	El perejil y reservar
5	Picar	Los ajos y reservar
6	Pelar	La cebolla y cortar en brunoise
7	Elaborar	El tomate concassé y la salsa de tomate
8	Lavar	1 kg de la berenjena y cortar en tiras finas y freír
9	Pelar	El resto de la berenjena y cortar en brunoise
10	Limpiar	El cordero
11	Cortar	La mitad en tiras finas, y el resto triturar con la picadora
12	Calentar	El aceite y rehogar el cordero, primero las láminas, que retiraremos y reservaremos
13	Rehogar	El cordero picado
14	Añadir	La cebolla y el ajo, y rehogar
15	Incorporar	El pimiento rojo y la berenjena en brunoise
16	Sazonar	
17	Adicionar	El tomate concassé, el perejil picado, 2 huevos duros, mezclar la farsa
18	Incorporar	2 huevos crudos, y trabajar hasta conseguir una mezcla homogénea
19	Rectificar	El punto de sazónamiento
20	Enmantequillar	Un molde, y forrar con láminas de berenjena
21	Cubrir	Las láminas de berenjena, con láminas de cordero
22	Rellenar	Con la mezcla, y cubrir con más láminas de berenjena
23	Hornear	A 175°C durante 20'
24	Retirar	Del horno, dejar reposar 5' y porcionar
25	Servir	Acompañando de salsa de tomate y huevo duro picado

Observaciones: - Se debe tener la precaución de poner la berenjena salada con peso para que pierda el punto picante.

U.D. 12. Cerdo.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 unid	Carrillera cerdo	¼ L.	Vino tinto.	Carrilleras estofadas
500 gr.	Cebolla	c/s	Fondo oscuro	
250 gr.	Zanahoria	c/s	Ajo, pimienta negra molida	
75 gr.	Tomate concassé	c/s	Sal, aceite	
c/s	harina			Raciones: 3-4
				Aplicaciones:
				2º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Las carrilleras,
3	Cortar	La zanahoria y la cebolla en brunoise,
4	Salpimentar	Y enharinar las carrilleras,
5	Dorar	Las carrilleras, sellándolas y reservándolas,
6	Rehogar	La zanahoria y la cebolla, a fuego suave,
7	Incorporar	Las carrilleras, el tomate concassé y el vino tinto,
8	Cocinar	Durante 5 minutos a fuego suave,
9	Mojar	Con el fondo oscuro, hasta que las carrilleras estén cubiertas,
10	Cocer	Durante 20 minutos,
11	Retirar	Las carrilleras y triturar las hortalizas,
12	Pasar	Por chino,
13	Escalopar	Las carrilleras al momento de servir,
14	Emplatar	Salseando las carrilleras y acompañar de la guarnición.
15	Servir	

OBSERVACIONES:

Añadir más fondo oscuro si se evapora en exceso.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2 unid	Manitas de cerdo			Cocción de las manitas de cerdo
2 unid.	Hoja de laurel			
1 unid	Rama de tomillo			
4 unid	Diente de ajo			
50 gr.	Cebolla			Raciones: 4
25 gr.	Puerro			Aplicaciones: Para elaborar manitas de cerdo rellenas, o elaboraciones con manitas de cerdo
50 gr.	Zanahoria			
c/s	Sal			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	Las manitas de cerdo por la mitad
3	Chamuscar	Y lavar las manitas de cerdo haciendo hincapié entre las cavidades de las pezuñas
4	Unir	Las dos mitades bridándolas para mantener la forma original y evitar que se deformen durante la cocción
5	Blanquear	Las manitas de cerdo bridadas
6	Retirar	
7	Introducir	Las manitas de cerdo, el laurel, el tomillo, los ajos, las hortalizas y la sal; en abundante agua fría
8	Extraer	Cuando las patas estén tiernas y dejar enfriar (1 hora más o menos)
9	Deshuesar	Parcialmente, dejando el hueso de la punta.
10	Incorporar	A la ficha técnica correspondiente

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2 dl.	Demi glace		Majada	Salsa de manitas de cerdo
1 y ½ dl	Salsa de tomate	1 unid	Diente de ajo	
		15 gr.	Almendras	
		5 gr.	Pan	
		3 gr.	Perejil	Raciones: 4
		1 dl.	Aceite	Aplicaciones:
		c/s	sal	
				Elaboración de manitas de cerdo rellenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Calentar	La demi glace
3	Calentar	El aceite
4	Freír	Por separado el pan, el ajo, las almendras y el perejil
5	Reservar	El pan, el ajo, las almendras y el perejil, después de freír, en plato sobre papel absorbente
6	Majar	En un mortero el pan, el ajo, las almendras y el perejil
7	Incorporar	A la demi glace, la salsa de tomate y la majada
8	Llevar	A ebullición
9	Conservar	Al baño María, hasta su utilización

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2 unid	Mano de cerdo cocidas y deshuesadas		FARSA	Manitas de cerdo rellenas
100 gr.	Harina	120 gr.	Ternera picada	
2 unid	Huevo	60 gr.	Cebolla	
2 dl.	Aceite	60 gr	Puerro	
2 dl	Salsa de manitas	45 gr.	Zanahoria	Raciones: 4
6 gr.	Perejil picado	2 unid	Diente de ajo	Aplicaciones: 2° en almuerzos
		1/3 dl	Brandy	
		60 gr	Foie-gras	
		c/s	Sal y pimienta negra	
		1/3 dl	Aceite	
		½ dl.	Vino blanco	
		½ dl.	Salsa tomate	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Y cortar en brunoise las hortalizas
3	Rehogar	La zanahoria, la cebolla y el puerro
4	Incorporar	El ajo, cuando las hortalizas estén tiernas
5	Añadir	La carne picada y dorar
6	Adicionar	Una vez esté la carne dorada, el foie-gras
7	Incorporar	El brandy, y flambear
8	Mojar	Con el vino blanco, y dejar reducir
9	Añadir	La salsa de tomate, reducir un poco y dejar enfriar
10	Rellenar	Las manitas con la farsa
11	Dejar enfriar	Las manitas una vez rellenas, para que adquieran consistencia
12	Rebozar	A la romana
13	Freír	
14	Escurrir	Eliminando el excedente de aceite
15	Emplatar	Y guarnecer
16	Servir	

Observaciones:

- Guarnecer con ramilletes de brócoli salteado, zanahoria salteada y paisana de nabo hervido.

INGREDIENTES				Receta: Chuletas de cerdo hortelana
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
6 unid.	Chuleta de cerdo	12 unid.	Patatas pequeñas	
750 gr.	Cebollas	1 unid.	Repollo	
3 dl.	Fondo oscuro	2 dl.	Salsa de tomate	
1.5 dl.	Aceite	½ L.	Fondo blanco	
1 dl.	Vino blanco	c/s	Sal y pimienta negra.	Raciones:
c/s	Ajo y hierbas aromáticas			Aplicaciones:
				2° en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	El horno a 200°C,
3	Blanquear	Las hojas del repollo, refrescándolos y reservarlas,
4	Salpimentar	Las chuletas,
5	Dorar	Con aceite bien caliente, retirar, albardar con el repollo y bridar,
6	Pelar y lavar	Las cebollas, y cortar en juliana fina,
7	Engrasar	Una placa de horno,
8	Distribuir	La mitad de la cebolla en la base de la placa de horno, ubicar las chuletas y distribuir la mitad restante de la cebolla,
9	Incorporar	El ajo y las hierbas aromáticas, el fondo blanco y hornear durante 10 minutos a 200°C,
10	Añadir	El vino blanco, la salsa de tomate, el fondo oscuro, y continuar cocinando durante 10',
11	Rectificar	El punto de sazónamiento,
12	Pelar	Las patatas y cocerlas con sal,
13	Terminar	De cocinar en mantequilla clarificada y espolvorear el perejil picado.
14	Retirar	El hilo de bridar
15	Emplatar	1 chuleta por ración, 2 patatas y salsear.
16	Servir	

Observaciones:

- al albardar las chuletas se tendrá en cuenta que quede el hueso de las chuletas visible.
- Si las hojas del repollo son pequeñas se pondrán 2 hojas por chuleta.

INGREDIENTES				Aplicaciones: 2º en almuerzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 Kg	Lomo de cerdo limpio	c/s	Sal y Pimienta blanca	
200 gr	Cebolla	2 dl.	Nata	
200 gr	Zanahoria	½ l.	Demi glace	
100 gr	Puerro	300 gr.	Champiñón fileteado	
½ L.	Vino tinto	300 gr.	Chalota en brunoise	
1 dl.	Brandy y vodka	200 gr.	Pepinillo en juliana	
C/S	Hierbas (salvia y estragón)			
				Raciones: 6
				Receta: LOMO DE CERDO ESTROGONOF

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Marinar	La carne cortada en juliana en la cebolla, puerro, zanahoria y hierbas, la mitad del brandy, el vino tinto, sal y pimienta blanca, durante 2 horas.
3	Saltear	La carne bien seca en aceite humeante durante unos instantes y reservar
4	Adicionar	Al aceite la brunoise de cebolla, la juliana de pepinillo, el champiñón y rehogar
5	Flambear	Con brandy, adicionar la nata, la demiglace y el líquido de la marinada reducido a la mitad
6	Cocer	El conjunto hasta conseguir el espesor deseado y salsear la juliana de carne
7	Realizar	La guarnición,
8	Servir	

INGREDIENTES				Receta: Chuleta de cerdo riojana
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
4 unid.	Chuleta de cerdo.	1.5 dl.	Aceite	
200 gr.	Pimiento rojo.	50 gr.	Almendra	
c/s	Sal y pimienta negra.	c/s	harina	
100 gr.	Chorizo	250 gr.	Tomate maduro	
25 gr.	Pan frito	0.5 dl.	Brandy	
1 unid.	Hoja de laurel	200 gr.	Cebolla	
0.5 L.	Fondo blanco	1 unid.	Diente de ajo	
0.5 dl.	Vino blanco	c/s	Pimentón dulce	
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				2º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Las chuletas de cerdo,
3	Salpimentar	Las chuletas,
4	Calentar	el aceite en una sartén, enharinar las chuletas y dorarlas, reservándolas,
5	Pelar	Y cortar la cebolla en juliana,
6	Lavar	Y cortar el pimiento en juliana,
7	Cortar	El chorizo en rodajas,
8	Rehogar	Ligeramente, el chorizo en el aceite de freír las chuletas,
9	Añadir	La cebolla y el pimiento,
10	Tapar	Y sudar,
11	Incorporar	El pimentón, rehogando,
12	Añadir	El tomate, previamente picado, y sofreír,
13	Verter	El fondo blanco caliente, incorporando la hoja de laurel,
14	Llevar	A ebullición,
15	Incorporar	Las chuletas de cerdo, repartiéndolas y llevar a ebullición,
16	Seguir	Cociendo a fuego suave,
17	Elaborar	Una majada con las almendras fritas, el ajo, la sal, el pan frito
18	Diluir	La majada con el brandy y el vino blanco
19	Agregar	La majada diluida, repartiéndola sobre las chuletas,
20	Terminar	De cocer durante 5 minutos,
21	Elaborar	Las patatas riojana como guarnición,
22	Emplatar	Y servir.

INGREDIENTES				Aplicaciones: Como 1º en comidas o almuerzos Raciones: 4 Receta: Patatas Riojanas
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
750 gr.	Patatas			
2	Chorizos riojanos			
1	Diente de ajo			
1	Cucharada de pimentón			
C/s	Sal			
2	Pimientos rojos			
1	Cebolla grande			
C/s	Aceite de oliva			
1	Vaso de vino blanco			
-	Opcional 1 guindilla			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Chascar	las patatas,
3	Cortar	la cebolla en brunoise, el ajo en paisana fina y en juliana los pimientos
4	Sazonar	las patatas
5	Rehogar	en cazuela de barro en aceite hasta que empiecen a dorarse
6	Añadir	La cebolla y los ajos
7	Rehogar	Añadir la juliana de pimiento y el pimentón
8	Cortar	en rodajas gruesas el chorizo y añadirlo a la cazuela rehogando el conjunto
9	Añadir	el vino y, cuando se haya consumido, cubrir con el agua.
10	Cocinar	a fuego lento hasta que estén tiernas las patatas., moviéndolas con cuidado
11	Servir	muy caliente, acompañando de guindilla.

OBSERVACIONES:

- Se pueden sustituir los pimientos rojos por los pimientos de piquillo en lata, en cuyo caso se incorporan al mismo tiempo que el chorizo.
- Se puede añadir una guindilla, cuando las patatas empiecen a hervir, unos aros de guindilla, o entera para después poder retirarla.
- Las patatas deben quedar lo bastante caldosas para tomarlas en plato hondo y con cuchara.

U.D. 13. Pescados.

INGREDIENTES				Receta: CALDO BULLABESA
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	Morralla		Marinada	Raciones: 10 personas Aplicaciones: 1º en almuerzos
1 u	Diente ajo	1 dl	Vino blanco	
200 g	Cebolla	50 g	Tomate picado	
75g	Puerro	1 dl	Aceite de oliva	
100 g	Tomate concasee	½ pieza	Zumo de limón	
40 g	Hinojo	C/s	Perejil picado	
80 g	Patata	C/s	Sal	
C/s	Azafran en hebra	1 u	Ajos picados	
1 dl	Aceite de oliva			
1 tira	Naranja seca			
C/s	Hierbas provenzales			
C/s	Perejil picado			
1 l	Fumet			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Filetear	El pescado de la morralla y poner a marinar
3	Rehogar	La cebolla el puerro el hinojo la patata los ajos y el tomate concasee
4	Añadir	La morralla y rehogar
5	Mojar	Con el fumet y el líquido de la marinada durante 25 minutos añadir el azafrán al final
6	Colar	El caldo triturando el contenido
7	Cocer	El pescado marinado en el caldo
8	Servir	El caldo en un cuenco, decorando con el pescado marinado.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 unid	Lubina (1 kg)	1.7 Kg.	Sal marina gruesa	Lubina a la sal
300 gr.	Sal fina	25 ml.	Agua	
2 unid	Clara de huevo			
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				2° en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 200°C
3	Eviscerar	La lubina
4	Mezclar	En un bol, la sal gruesa y la sal fina.
5	Añadir	A la mezcla de sales, las claras de huevo montadas a punto de nieve
6	Adicionar	A la mezcla el agua
7	Repartir	La mitad de la mezcla de sales, sobre el fondo de una bandeja de horno
8	Colocar	La lubina sobre el lecho de sal
9	Cubrir	La lubina con el resto de la mezcla de sales
10	Hornear	A 200°C, durante 35 minutos
11	Retirar	La lubina del horno
12	Romper	La costra de sal
13	Realizar	Un corte sobre el lomo de la lubina
14	Retirar	La piel, desde la cola hasta la cabeza
15	Extraer	Los filetes
16	Emplatar	Y guarnecer
17	Servir	

Observaciones:

- Esta es una elaboración que con frecuencia es emplataada en la sala a vista del cliente, realizándose desde el paso 12, delante de los clientes.
- Se puede aportar aromas a la elaboración, introduciendo en la mezcla de sales elementos aromáticos, tales como pimienta blanca y hierbas aromáticas.
- El pescado no se debe desescamar para la realización de la elaboración, ya que las escamas evitan que los lomos del pescado se salen en exceso.
- Se puede realizar esta elaboración con cualquier pescado, aunque lo más habitual es realizarla con lubina, dorada o salmonete

- Se deben utilizar piezas muy frescas.
- Se debe tener en cuenta el peso de la pieza, para utilizar el doble de sal.
- Es importante no abrir el horno durante la cocción para mantener la temperatura constante.
- Una vez cocinado hay que sacarlo del horno y dejarlo reposar entre 5-10 minutos pero sin dejar que se enfríe dentro de la costra, ya que entonces la carne se secaría y quedaría muy salada.
- Se puede utilizar solo sal gruesa marina, sin necesidad de mezclarla con sal fina.
- Los tiempos de cocción y la temperatura de cocción se calculan en función del peso de la pieza, así pues podemos concretar:

Tamaño	Sal	Temperatura	Tiempo
0,5 kg	1 kg	180°-200° C	15-20 min.
1,0 kg	2 kg	200°-230° C	30-40 min.
1,5 kg	3 kg	220°-250° C	40-50 min.
2,0 kg	4 kg	220°-250° C	50-60 min.
2,5 kg	5 kg	220°-250° C	60-70 min.



INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
18 Unid.	Sardinas		SAZONAMIENTO	Sardinas en Papillote
250 gr.	Zanahoria	C/S	Estragón picado	
250 gr.	Calabacín	1unid	Diente de ajo picado	
250 gr.	Puerro	2 u.	Zumo de limón	
12 u.	Patatas	1 dl.	Aceite de oliva	Raciones: 6
2 dl.	Aceite			Aplicaciones:
1 unid	Diente de ajo	c/s	Sal, pimienta blanca, laurel	1º en Almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	El horno a 200°C
3	Limpiar	Y desespinar las sardinas
4	Pelar	La zanahoria y el calabacín, y cortar en juliana fina
5	Limpiar	El puerro y cortar en juliana fina
6	Pelar	Las patatas y cortar en paisana
7	Salpimentar	Las sardinas y reservar
8	Escaldar	Las hortalizas en juliana, por separado y reservar
9	Hervir	Las patatas con laurel, ajo y sal
10	Montar	Los papillotes sobre lecho de juliana de hortalizas, los filetes de sardina y el sazonamiento
11	Cerrar	Los papillotes
12	Escurrir	Las patatas
13	Freír	Las patatas a fuego fuerte, buscando un dorado rápido
14	Hornear	Los papillotes a 200°C, durante 8 – 10 minutos (hasta que suflen)
15	Extraer	Del horno y emplatar
16	Guarnecer	Con las patatas en paisana, espolvoreando con estragón picado
17	Servir	

Observaciones:

- Se montaran los papillotes sobre papel de horno, y este sobre papel aluminio, evitando que las materias primas se ubiquen sobre el papel aluminio.
- Es importante cerrar de forma hermética los papeles, para no perder los vapores que facilitaran la cocción.
- Esta es una elaboración que puede emplatarsse en la cocina, o emplatarsse en la sala a la vista del cliente, para ello desde el paso 15 se realizará en la sala, es muy importante en este caso una perfecta mise en place, para que no baje el suflado de los papillotes.
- Es una elaboración que también puede realizarse sobre plancha.
- El tiempo de cocción, variará en función del grosor del pescado que utilicemos.
- Se puede cocinar al papillote cualquier pescado, incluso carnes de ave (carne blancas), hortalizas y frutas.

- El pescado blanco al papillote resulta muy sano y recomendable ante situación de enfermedad digestiva.
- Se puede sustituir el aceite por mantequilla.
- Se puede sustituir el zumo de limón, por cualquier vinagre o zumo de cítrico.
- Podemos utilizar únicamente papel aluminio.
- Si deseamos obtener sabores más intensos, en lugar de escaldar las hortalizas podemos saltearlas, dorarlas, hornearlas, incorporando aromáticos con mayor potencia.
- Es importante el deshuesado y preparación de las carnes, así como el eviscerado, desespinado y limpieza de pescados; junto con los cortes aplicados a carnes, pescados, hortalizas y frutas, el motivo es que en este tipo de cocción, todos los elementos se cocinarán al mismo tiempo, por lo tanto sí disponemos cortes con diferentes grosores y elementos no preparados, puede pasar que algunos no se hayan cocinado y otros lo hagan en exceso.



INGREDIENTES				Receta: Potaje de vigilia
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1/5 Kg.	Garbanzos	C/S	Pimentón*	
200 kg.	Espinacas	C/S	Aceite	
350 gr	Bacalao	C/S	Azafrán	
150 gr	Cebolla*	2 u.	Huevos duros	
250 gr.	Tomate*	1 u.	Rebanada de pan frito	
1 diente	Ajo	250 gr.	Patatas*	
				Raciones: 6
				Aplicaciones: 1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Remojar	Los garbanzos y poner a desalar el bacalao, la víspera ;
3	Cortar	La cebolla en brunoise,
4	Picar	El ajo,
5	Escaldar	Los tomate y cortarlos concassé,
6	Desmenuzar	El bacalao,
7	Limpiar	Las espinacas, eliminando el tallo,
8	Elaborar	Un sofrito de aceite, cebolla, ajo, pimentón y tomate
9	Añadir	Agua y al hervor añadir los garbanzos con el bacalao desmenuzado
10	Incorporar	Las espinacas,
11	Cocinar	Hasta que los garbanzos estén tiernos añadiendo a media cocción las espinacas y las patatas
12	Añadir	Una majada (emulsionada) de ajo, pan, yema de huevo duro y perejil (Almendras optativo)
13	Llevar	A ebullición, y detener,
14	Servir	

OBSERVACIONES:

Los ingredientes marcados con un asterisco no son obligatorio.

A la majada se le pueden añadir unos garbanzos cocidos para ayudar al emulsionado

BACALAO A LA VIZCAÍNA

RACIONES: 4

APLICACIONES: como 2º en almuerzos y cenas.

INGREDIENTES

800gr. Bacalao.

400gr. Tomate.

500gr. Cebolla.

300gr. Pimiento ñora.

3 unid. Ajo.

1 unid. Hueso de codillo.

200gr. Pimiento morrón.

100 gr. manzana.

1 dl. Aceite.

0.5 dl. Vino blanco.

Perejil, sal, pimienta blanca, azúcar, pimentón, harina.

PREPARACIÓN

Mise en place.

1º. Limpiar y preparar el bacalao.

2º. Picar el perejil y reservar.

3º. Picar 2 unidades de ajo.

4º. Cortar la cebolla en finas tiras.

5º. Escaldar el bacalao, escurrir y desespinar.

6º. Dorar 1 unidad de ajo, en láminas.

7º. Rehogar el ajo picado y la cebolla.

8º. Cuando la cebolla este tierna, agregar la manzana, los pimientos ñora, el pimentón, el tomate, el hueso de codillo, el agua de escaldar el bacalao y las diferentes especias y hierbas aromáticas.

9º. Sazonar.

10º. Cocinar lentamente durante 40 minutos.

11º. Pasar por túrmix y por chino.

12º. Enharinar el bacalao por el lado por el lado desprovisto de piel y freír por la cara enharinada sin que tome color.

13º. Colocar al horno, procurando que no se pegue, hasta que la grasa suba a la superficie de la salsa.

14º. Dorar los ajos restantes cortantes en láminas, adicionándoles el pimiento morrón cortado en finas tiras y saltar todo junto.

OBSERVACIONES

El bacalao debe ponerse a remojo 48 horas antes, cambiado el agua en varias ocasiones.

Se debe hidratar los pimientos ñora de 6 a 12 horas.

Los pimientos ñora se rasparan para obtener la pulpa.

El bacalao se coloca con la piel hacia abajo para que desprenda la gelatina.

Utilizamos la manzana para quitarle acidez a la salsa.

Se puede utilizar pimiento morrón enlatado o asar pimientos, pelarlos y cortarlos en tiras.

INGREDIENTES				Receta: LENGUADO COSTA DE AZAHAR.
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
4 u.	Lenguado	20 gr.	Juliana de piel de naranja	
150 gr.	Mantequilla	C/S	Cointreau	
C/S	Harina	½ dl.	Jugo de asado o demiglace	
1'5 dl.	Zumo de naranja.	24 u.	Gajos de naranja	
15 gr	Pasas en cointreau	8 u.	Patatas torneadas	Raciones: 4
15 gr.	Almendras fileteadas	C/S	Perejil Picado	Aplicaciones: 2º en almuerzos y cenas.
15 gr	Piñones			

Nº	Orden	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Los lenguados, eliminando cabeza, aletas dorsales y espinas exteriores,
3	Pelar	La naranja, procurando no cortar la parte blanca,
4	Extraer	Los gajos de la naranja y reservar,
5	Cortar	En juliana fina la piel de la naranja,
6	Blanquear	La juliana fina de naranja, y reservar,
7	Enharinar	Los lenguados por ambos lomos
8	Dorar	Los lenguados enharinados en mitad aceite y mitad mantequilla
9	Adicionar	Los frutos secos, dorándolos
10	Flambear	Con cointreau
11	Agregar	Los zumos y el jugo de asado y reducir
12	Adicionar	La juliana de naranja BLANQUEADA, los gajos y el perejil.
13	Guarnecer	Con bouquet de hortalizas al punto,
14	Servir	

OBSERVACIONES: Es importante que al cortar la piel de la naranja, no cortemos la parte blanquecina, puesto que esta amarga, resultando un sabor desagradable.

Podemos substituir el bouquet de hortalizas por patatas noissette o torneadas.

INGREDIENTES				Receta: Sardinas en escabeche
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	sardinas	¼	Aceite	
1/8	Vino blanco	1/8	vinagre	
1 unid.	Clavo de olor	½ unid	Cabeza de ajos	
½ unid	Rama de tomillo	c/s	Grano pimienta	
1 unid.	Hoja de laurel			Raciones: 5-6
				Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Las sardinas, cortándoles la cabeza, limpiarlas y lavarlas retirando las escamas,
3	Enharinar	Y sazonar las sardinas,
4	Calentar	El aceite en una sartén y freír las sardinas,
5	Reservar	Las sardinas, colocándolas ordenadamente en una cazuela de barro y dejarlas enfriar,
6	Dorar	Los ajos y las especias en el aceite en el que se han frito las sardinas,
7	Retirar	Del fuego, sin rechazar. UNA VEZ FRÍO EL ACEITE, añadir el vinagre, el vino y la sal,
8	Llevar	A ebullición y dejar enfriar,
9	Cubrir	Con este escabeche las sardinas y guardar en el frigorífico 2 días,
10	Servir	3 sardinas por ración, salseando con el escabeche.

Observaciones: El escabeche puede tener diferentes variaciones:

4/4 partes: ¼ vinagre, ¼ fumet, ¼ aceite, ¼ vino blanco

¼ aceite, ¼ vinagre, 2/4 fumet.

¼ vinagre, ¼, vino blanco, 2/4 aceite.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Anguila		MAJADA	All i pebre de anguiles
1 kg.	Patata	4 unid	Diente de ajo	
c/s	Pimentón dulce	3 unid.	Rebanada de pan	
c/s	Sal	c/s	Perejil	
c/s	Agua	150 gr.	Almendra	Raciones: 6
1 dl.	Aceite	1 unid.	Cayena /guindilla	Aplicaciones: 1º en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	La anguila profundamente, reservar,
3	Pelar	Las patatas y cortar en mirepoix, reservar fuera de agua,
4	Poner	Agua en un cazo y llevar a ebullición,
5	Añadir	El aceite a la cazuela de barro, y calentar progresivamente,
6	Freír	El pan en el aceite de la cazuela de barro, reservar,
7	Pelar	Los ajos, y majar en mortero, junto con una pizca de sal,
8	Separar	Las hojas del perejil y añadir a la majada, seguir majando,
9	Incorporar	Las almendras a la majada, y seguir majando,
10	Añadir	La guindilla/cayena a la majada, y seguir majando, añadir el pan frito y seguir majando,
11	Sofreír	Las patatas en el aceite en el que se ha sofrido el pan,
12	Añadir	La majada a las patatas y seguir sofriendo,
13	Añadir	El pimentón dulce, y sofreír,
14	Añadir	El agua caliente, hasta cubrir las patatas,
15	Llevar	A ebullición a fuego medio, y en el momento de comenzar la ebullición llevar a fuego suave, durante 5 minutos,
16	Añadir	Las anguilas, llevar a ebullición a fuego suave,
17	Rectificar	El punto de sazonomiento y el punto de guindilla/cayena,
18	Cocer	Durante 10 minutos, tapando la cazuela de barro,
19	Servir	

Observaciones:

Se debe añadir agua, hasta cubrir los ingredientes de la cocción.

Se debe ser generoso con el perejil.

Debemos recordar que las cazuelas de barro deben recibir el calor de forma progresiva.

Las cazuelas de barro, cuando son nuevas, se deben sumergir en agua fría durante 4 horas, hasta cubrir completamente, a fin de cerrar completamente sus poros, a fin de evitar que se agrieten.

En las cazuelas de barro, debemos añadir el agua o los fondos calientes, a fin de evitar que los contrastes de temperatura puedan agrietar la cazuela.

Este es un plato que se puede dejar reposar desde 2 horas hasta 24 horas.

Es posible sustituir la anguila por “perlons”, “joliola”, salmonetes de roca “molls”

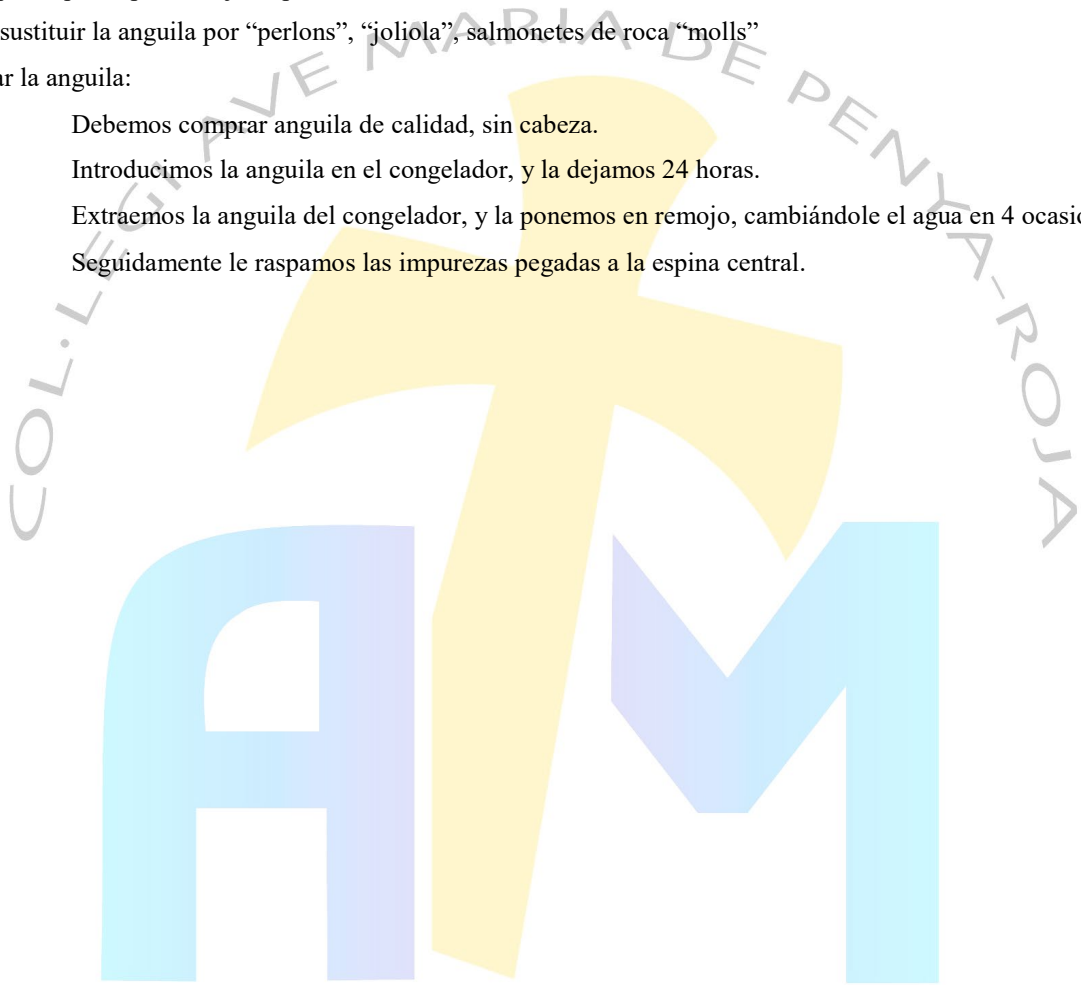
Para limpiar la anguila:

Debemos comprar anguila de calidad, sin cabeza.

Introducimos la anguila en el congelador, y la dejamos 24 horas.

Extraemos la anguila del congelador, y la ponemos en remojo, cambiándole el agua en 4 ocasiones.

Seguidamente le raspamos las impurezas pegadas a la espina central.



INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
300 gr.	Lubina	6 unid.	Lima	Ceviche de lubina
150 gr.	Cebolla roja	1 unid.	Aguacate	
c/s	Cilantro	100 gr.	Tomate ensalada	
c/s	Sal	c/s	Pimienta blanca	
3 gotas	Tabasco	c/s	aceite	Raciones: 4
				Aplicaciones:
250 gr	yuca			1º en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Y cortar la cebolla en brunoise,
3	Pelar	Y cortar el aguacate en brunoise,
4	Pelar	Y cortar el tomate en brunoise,
5	Lavar	El cilantro, separar las hojas y picar,
6	Limpia	La lubina, y desescamar,
7	Eliminar	Aletas, cabeza y vísceras de la lubina,
8	Retirar	La piel y desespinar,
9	Cortar	Los lomos de la lubina en brunoise,
10	Extraer	El zumo de 4 limas,
11	Introducir	La lubina en un bol de material inalterable y verter el zumo de lima,
12	Dejar	Marinar durante 2 minutos en cámara de refrigeración,
13	Colar	La lubina, rechazando el zumo de lima,
14	Introducir	En un bol la lubina, el tomate, la cebolla, el aguacate y el cilantro,
15	Mezclar	La farsa anterior,
16	Aliñar	La mezcla con las gotas de tabasco, aceite, sal, pimienta blanca y ralladura de lima
17	Servir	Acompañando de yuca frita.

Observaciones:

Podemos sustituir la lubina, por cualquier pescado semi.

Es posible introducir el pimiento rojo en la elaboración.

Podemos sustituir la sal por soja.

INGREDIENTES				Receta: MERLUZA A LA VASCA o en salsa verde
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
4 rodajas	Merluza de 200 gr.	150 gr.	Cebolla en brunoise	
150 gr.	Almejas	2 cuch.	Perejil picado	
100 gr.	Guisantes	1 dl.	Vino blanco	
12 u.	Puntas de espárragos		Sal y limón	
3 u.	Dientes de ajo	C/S	Fumet	Raciones: 4
2 dl.	Aceite de oliva	3 u.	Huevos duros	Aplicaciones: 2º en almuerzos o cenas
80 gr	Roux blanco	1 L	Fumet	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Abrir	Las almejas al vapor,
3	Sazonar	La merluza con sal y limón,
4	Caer a blanco	La cebolla y el ajo en una cazuela de barro,
5	Añadir	La merluza enharinada ligeramente, marcándola por ambos lados,
6	Adicionar	El caldo de las almejas y los guisantes, terminando de cubrir con el fumet,
7	Cocinar	Agitando de vez en cuando, sin pasar la merluza,
8	Guarnecer	Con los espárragos y los huevos duros espolvoreando con el perejil picado,
9	Servir	

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
400 gr.	Arroz	400 gr.	Patata	Arroz a banda
1 unid.	Gallineta	400 gr.	Cebolla	
1 unid.	Escorpa	6 unid.	Ajos	
2 unid.	Araña	c/s	Pimentón dulce	
2 unid.	Perlons	1 dl.	Aceite	Raciones: 4
c/s	Sal	Optativo	Perejil	Aplicaciones:
		c/s	Salsa mery	
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	La cebolla, sin aplicar ningún corte,
3	Sofreír	Los ajos y la cebolla,
4	Adicionar	El pimentón dulce y el agua,
5	Incorporar	La patata, cuando levante el hervor,
6	Añadir	Los diferentes pescados al fumet, transcurridos 10 minutos desde el momento en que el fumet levante el hervor,
7	Detener	La cocción después que hayan pasado 12 minutos desde la incorporación de los pescados,
8	Extraer	Los pescados, la patata y la cebolla,
9	Sofreír	Ajos en la paella,
10	Sofreír	El arroz junto a los ajos,
11	Incorporar	El fumet, y cocer 10 minutos a fuego fuerte y 8 minutos a fuego medio.
12	Elaborar	Una salsa Mery, a la que incorporaremos 1 dl de fumet,
13	Presentar	El pescado y las hortalizas regado con la salsa en bandeja aparte,
14	Presentar	El arroz.

Observaciones:

- Se puede utilizar cualquier pescado de roca.
- En lugar de elaborar una salsa Mery, se puede elaborar una majada, en la que introduciremos vinagre y 1 dl de fumet, para acompañar el pescado y las hortalizas.

U.D. 14. Moluscos.

INGREDIENTES				Aplicaciones: Entrante en comidas.
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
500 gr.	Almejas	1,25 dl.	Fumet o agua	
50 gr..	Cebolla	1 cuch.	Harina	
4 dientes	Ajo			
2 cuch.	Perejil picado		<i>Opcional:</i>	
1 dl.	Aceite de oliva		Vino blanco	
				Raciones: 3
				Receta:
				ALMEJAS EN SALSA VERDE

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Remojar	Las almejas en agua con sal para que eliminen toda su arena
3	Limpiar	Y cortar la cebolla en brunoise,
4	Rehogar	La cebolla seguido del ajo sin que doren y sazonar
5	Añadir	La harina rehogando,
6	Incorporar	las almejas y el perejil y cocinar tapado hasta que abran,
7	Adicionar	El fumet si necesitamos más salsa o rectificar el espesor
8	Servir	

OBSERVACIONES:

- Podemos sustituir las almejas por berberechos o tellinas.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
16	Calamares		SALSA	CALAMARES RELLENOS EN SU TINTA
2	Huevos duros	2 dl.	Fumet	
20 gr.	Piñones	250 gr.	Cebolla	
40 gr.	Atún en aceite	80 gr.	Zanahoria	
350 gr.	Cebolla	250 gr.	Tomate	Raciones: 4
350 gr.	Tomate	c/s	Perejil	Aplicaciones: 1º en almuerzos o cenas
c/s	Pimentón	c/s	Aceite y sal	
1 u.	Diente de ajo	c/s	Tinta de calamar	
1 dl.	Fumet	1 cl.	Vino blanco	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Los calamares reservando la tinta
3	Cortar	Las patas de los calamares y reservar
4	Pelar	Y cortar en brunoise la cebolla del relleno
5	Escaldar	El tomate, pelarlo y cortar en brunoise
6	Desmigar	El atún en aceite, y pelar los huevos duros y picar
7	Rehogar	Las hortalizas del relleno, aromatizando con el diente de ajo pelado
8	Añadir	Las patas cortadas, y continuar rehogando
9	Incorporar	El atún desmigado, el huevo picado y los piñones, y rehogar 2 minutos
10	Adicionar	El pimentón, sofreír unos 10 segundos a fuego medio e incorporar el fumet
11	Rectificar	El punto de sazónamiento, y reducir.
12	Rellenar	Con el rehogado los calamares
13	Cerrar	Con un palillo los calamares
14	Enharinar	Dorando ligeramente en aceite caliente. Reservar
15	Pelar	Y cortar la cebolla de la salsa en brunoise
16	Pelar	Y cortar la zanahoria de la salsa en brunoise
17	Escaldar	El tomate, pelar y cortar en brunoise, a continuación picar el perejil
18	Rehogar	La zanahoria de la salsa, incorporar la cebolla y el tomate,
19	Rehogar	Unos minutos y rectificar el punto de sazónamiento, adicionar el vino blanco y reducir
20	Diluir	La tinta de calamar, en el fumet caliente
21	Incorporar	El fumet, al rehogado de hortalizas
22	Llevar	A ebullición, y rectificar el punto de sazónamiento
23	Triturar	El rehogado, y pasar por chino, y llevar a ebullición
24	Salsear	Sobre los calamares, y dar un hervor.

25	Guarnecer	Con arroz pilaw y brócoli salteado
26	Servir	

INGREDIENTES				
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
16 u.	Calamares		SALSA	Aplicaciones: 1º en almuerzos o cenas.
150 gr.	Calabacín	400 gr.	Cebolla en juliana fina	
100 gr.	Puerro	1,5 dl.	Vino Blanco	
4 u.	Huevo cocido	1,5 dl.	Fumet	
C/S	Pan rallado	C/S	Aceite	Raciones: 4
C/S	Harina		Bouquet garni	Receta: CALAMARES RELLENOS ENCEBOLLADOS
C/S	Claras de huevo			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Los calamares, reservando y picando ligeramente las patas,
3	Cortar	En brunoise el calabacín y el puerro,
4	Rehogar	La verdura añadiendo las patas y al final, el huevo cocido picado en paisana fina,
5	Rectificar	El espesor del relleno con un poco de pan rallado si fuera necesario,
6	Rellenar	Los calamares, cerrándolos con un palillo,
7	Rebozar	Los calamares con harina y clara de huevo, dorando ligeramente a gran fritura,
8	Elaborar	La salsa, rehogando a fuego lento y tapado, la juliana de cebolla,
9	Añadir	El vino blanco y el bouquet garni, dejando reducir para añadir después el fumet, cocinando,
10	Dar un hervor	A los calamares en la salsa,
11	Servir	

INGREDIENTES				Aplicaciones: 1º en almuerzo
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
12 unid.	Mejillones.	C/S	Queso rallado.	
300 grs	Espinacas.	C/S	Mantequilla.	
2 dl	Bechamel.			
				Raciones: 4
				Receta: MEJILLONES ROQUEFELER

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	los mejillones,
3	Cocer	Al vapor los mejillones, hasta que se abran; reservando,
4	Limpiar	Las espinacas en varias aguas eliminando totalmente la tierra que contienen,
5	Saltear	Las espinacas y reservar,
6	Elaborar	Una bechamel de 85 gr., separando 2/3 partes con las que elaborar una mornay,
7	Añadir	un poco de bechamel, a las espinacas salteadas, para ligar,
8	Extraer	La carnosidad del mejillón, reservándola,
9	Rellenar	La concha del mejillón con las espinacas,
10	Colocar	la propia carne del mejillón sobre las espinacas,
11	Napar	con salsa mornay,
12	Espolvorear	con queso y gratinar,
13	Servir	

OBSERVACIONES:

- Se elabora una bechamel de 85 gr. de mantequilla y harina, buscando un grado medio de espesor en la misma.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1.5 kg.	Sepia		MAJADA	Suquet de sepia
1 kg.	Patata	2 unid	Diente de ajo	
c/s	Pimentón dulce	3 unid.	Rebanada de pan	Guisado de sepia
c/s	Sal	c/s	Perejil	Raciones: 6
c/s	Agua o Fumet suave	100 gr.	Almendra	
1dl.	Aceite	15 unid.	Piñones	Aplicaciones: 1º en almuerzos o cenas
		c/s	Nuez Moscada	
		1 unid	Tomate pera.	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	La sepia profundamente, cortar y reservar,
3	Pelar	Las patatas y cortar en mirepoix, reservar fuera de agua,
4	Poner	Agua o fumet suave en un cazo y llevar a ebullición,
5	Añadir	El aceite a la cazuela de barro, y calentar progresivamente,
6	Freír	El pan en el aceite de la cazuela de barro, reservar,
7	Pelar	Los ajos, y majar en mortero, junto con una pizca de sal,
8	Separar	Las hojas del perejil y añadir a la majada, seguir majando,
9	Incorporar	Las almendras y los piñones a la majada, y seguir majando, añadir el pan frito y majar,
10	Añadir	La nuez moscada y el tomate rayado a la majada, y seguir majando,
11	Sofreír	La sepia en el aceite en el que se ha sofrido el pan, partiendo de aceite tibio o frío,
12	Añadir	Las patatas y seguir sofriendo,
13	Añadir	La majada y seguir sofriendo,
14	Añadir	El pimentón dulce, y sofreír, añadiendo inmediatamente el agua o fumet suave caliente, hasta cubrir las patatas y la sepia,
15	Llevar	A ebullición a fuego medio, y en el momento de comenzar la ebullición llevar a fuego suave, durante 20 minutos, tapando la cazuela,
16	Servir	

Observaciones:

- Se puede elaborar la ficha con fumet, pero este no debe contener pescados azules y poca cantidad de crustáceos.
- Se debe añadir agua o el fumet suave, hasta cubrir los ingredientes de la cocción.
- Se debe ser generoso con el perejil.
- Debemos recordar que las cazuelas de barro deben recibir el calor de forma progresiva.
- Las cazuelas de barro, cuando son nuevas, se deben sumergir en agua fría durante 4 horas, hasta cubrir completamente, a fin de cerrar completamente sus poros, a fin de evitar que se agrieten.
- En las cazuelas de barro, debemos añadir el agua o los fondos calientes, a fin de evitar que los contrastes de temperatura puedan agrietar la cazuela.

- Este es un plato que se puede dejar reposar desde 2 horas hasta 24 horas.



INGREDIENTES				Aplicaciones: 1º en Almuerzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
300 gr	Arroz	2	Dientes de ajo picados	
1 dl.	Aceite de oliva	1 cuch.	Pimentón dulce	
150 gr.	Rape en dados	½ dl.	Tomate concassee	
150 gr	Sepia o chipirones	600 ml	Fumet	
150 gr.	Gamba pelada	3	bolsas de tinta de calamar	Raciones: 3
8	Mejillones	C/S	Salsa mary	Receta: ARROZ NEGRO

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Rehogar	El marisco y reservar
3	Adicionar	Los chipirones rehogando bien
4	Agregar	el ajo picado, pimentón, tomate y el rape, después el arroz y rehogar
5	Diluir	La tinta en un poco de fumet
6	Mojar	El arroz con el fumet y la tinta diluida, al romper el hervor rectificaremos de sal
7	Adicionar	La salsa mary y terminar a horno
8	Colocar	El marisco encima y servir.

OBSERVACIONES:

- Se puede acompañar de salsa all-i-oli.

U.D. 15. Crustáceos.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
400 gr.	Arroz	1 dl.	Aceite	Arroz del senyoret
c/s	Sal	2 unid.	Ajos	
150 gr	Tomate	1 unid	Sepia	
300 gr.	Gamba	100 gr.	puerros	
100 gr.	Cebolla	100 gr.	zanahoria	Raciones: 4
0.5 dl.	Brandy	C/S	Pimentón dulce	Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Retirar	Los caparazones y cabezas de las gambas,
3	Limpiar	Y cortar las hortalizas en mirepoix,
4	Realizar	Un fumet, partiendo de un sofrito de los caparazones y cabezas de gambas,
5	Incorporar	Las hortalizas en mirepoix, y sofreír,
6	Flamear	Con el brandy, y machacar las cabezas,
7	Añadir	El agua, salpimentar y cocer durante 25 minutos,
8	Limpiar	La sepia y racionar en mirepoix,
9	Rallar	El tomate,
10	Laminar	Un ajo,
11	Sofreír	El ajo, incorporar la sepia y las gambas,
12	Sofreír	El arroz, hasta que este translucido,
13	Adicionar	El tomate rallado,
14	Espolvorear	El pimentón dulce, y sofreír,
15	Adicionar	El fumet elaborado con las cabezas y los caparazones de las gambas,
16	Cocer	A fuego fuerte durante 10 minutos y fuego medio otros 8 minutos,
17	Servir	

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
400 gr.	Cigala	400 gr.	Galera	Arroz meloso de galeras y cigalas
300 gr.	Guisantes	400 gr	Arroz	
400 gr	Cebolla	350 gr	Tomate	
c/s	Sal, pimentón y azafrán	2 dl	aceite	
1.25 L	Fumet			
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Rallar	El tomate
3	Pelar	Y cortar las cebolla en brunoise
4	Sofreír	A fuego suave, en una sartén, las cigalas y las galeras, sazonar
5	Reservar	
6	Sofreír	A fuego suave 3', en el mismo aceite los guisantes, la cebolla, el tomate, el pimentón;
7	Sazonar	
8	Verter	El fumet
9	Rectificar	El punto de sazonomiento
10	Llevar	A ebullición, a fuego fuerte, durante 5 minutos
11	Añadir	El arroz
12	Reducir	El fuego, a fuego suave, cuando levante la ebullición de nuevo
13	Incorporar	el azafrán
14	Hervir	El arroz durante 17', contando el tiempo, desde el momento en que levante la ebullición
15	Añadir	Las galeras y las cigalas transcurridos 12 minutos
16	Dejar	Reposar 4 minutos
17	Servir	

INGREDIENTES				Aplicaciones: 1º en almuerzos
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
100 gr.	Rape	2 dl.	Aceite	
100 gr.	Sepia	8 dl.	Fumet	
4 u.	Cigalas	C/S	Perejil picado	
4 u.	Gambas	10 u.	Hebras de azafrán	
400 gr.	Fideos	1 dl.	Tomate concasse	Raciones: 4
3 di.	Ajo	c/s	Sal	Receta:
		C/S	Pimentón dulce	FIDEUÁ

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en palce	
2	Dorar	En la paella en aceite con sal, las cigalas y las gambas reservándolas
3	Dorar	El rape y la sepia troceados
4	Añadir	El ajo picado, el tomate y el pimentón
5	Adicionar	Los fideos y rehogar
6	Mojar	Con el fumet
7	Preparar	Una majada de ajo, perejil y azafrán, añadiéndosela a los fideos
8	Rectificar	Punto de sazonomiento
9	Colocar	Las gambas y las cigalas en los últimos minutos de cocción, acabando al horno
10	Servir	

OBSERVACIONES:

- Se puede sustituir las hebras de azafrán por colorante alimentario.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	Cabezas o caparazones de crustáceos	100 gr.	Zanahoria	Crema de crustáceos o Bisque
80 gr.	Apio	250 gr.	Cebolla	
1 unid.	Diente de ajo	1 dl.	Brandy	
1 unid	Hoja de laurel	10 gr.	Concentrado de tomate	
c/s	Salvia y romero fresco	c/s	Sal y pimienta blanca	Raciones: 4
1 dl	aceite	65 gr.	Mantequilla	Aplicaciones:
C/s	Cilantro	65 gr.	Harina	
				1º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Y cortar la cebolla en mirepoix
3	Pelar	Y cortar la zanahoria en mirepoix
4	Lavar	Y cortar el apio en mirepoix
5	Calentar	El aceite en media marmita
6	Incorporar	La mirepoix de hortalizas y el diente de ajo sin pelar
7	Dorar	
8	Añadir	Las hierbas aromáticas y dorar
9	Adicionar	Las cabezas y caparazones de los crustáceos y dorar
10	Incorporar	El concentrado de tomate y el brandy
11	Flambear	
12	Incorporar	Agua hasta cubrir completamente, y llevar a ebullición
13	Llevar	A ebullición, y continuar la cocción durante 15 minutos a fuego medio
14	Incorporar	Un roux, diluir con la ayuda de varillas, y cocer durante 5 minutos
15	Pasar	La crema por un chino, chafando las cabezas y los caparazones de los crustáceos
16	Pasar	Por un colador
17	Llevar	A ebullición
18	Picar	El cilantro
19	Servir	En cuenco espolvoreando el cilantro picado.

U.D. 16. Guarniciones.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
285 gr.	Mantequilla	2 unid	Yemas de huevo	Salsa holandesa
½	Cucharada sopera de agua	1 /4	Limón exprimido	
c/s	Sal y pimienta blanca			
				Raciones: 6
				Aplicaciones: Guarnición en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
		CLARIFICACIÓN DE LA MANTEQUILLA
1	Mise en place	
2	Poner	la mantequilla al baño María
3	Dejar	Que se funda suavemente sin tocar
4	Retirar	Con ayuda de una cuchara, la espuma formada en la superficie
5	Dejar	Reposar y decantar la mantequilla “clarificada”, inclinando suavemente el recipiente evitando que caiga el suero (parte blanca), depositado en el fondo del recipiente
		ELABORACIÓN DE LA SALSA
1	Mise en place	
2	Montar	Las yemas con ½ cucharada de agua al baño María, el agua debe estar bien caliente pero no hirviendo
3	Adicionar	La mantequilla clarificada en hilo fino,
4	Batir	Al mismo, tiempo que se adiciona, de forma enérgica hasta que monte
5	Sazonar	Y adicionar el zumo de limón
6	Conservar	En lugar templado hasta su servicio
		DERIVADAS
	SALSA CARDINAL	Holandesa adicionada de mantequilla de cangrejos. Apropiada para pescados, crustáceos y huevos
	SALSA MUSELNA CALIENTE	Holandesa adicionada de crema de leche montada. Apropiada para pescados hervidos y legumbres calientes
	SALSA NANTUA	Holandesa adicionada de mantequilla de gambas. Color blanco. Apropiada para pescados, crustáceos y huevos
	SALSA SUPREMA	¾ partes de salsa holandesa y ¼ parte de velouté. Apropiada para glaseados en general

Observaciones:

- El suero de la mantequilla evita que se pueda conservar la salsa holandesa.
- Si se corta se partirá de un recipiente limpio con unas gotas de agua templada, y adicionar poco a poco la salsa holandesa cortada, sin dejar de batir de forma enérgica.
- Si este sistema no funciona repetir la operación, sustituyendo el agua por yemas ligeramente montadas al calor.
- Evitar el exceso de calor, para que las yemas no cuajen, por ello no se conserva al baño María.
- Si la salsa adquiere mucho cuerpo escaldar con unas gotas de agua templada del baño María.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2 kg.	Patata	650 gr.	Cebolla	Patatas Panadera
1 y ½ L.	Aceite	c/s	Perejil	
c/s	Sal y pimienta blanca			
				Raciones: 15
				Aplicaciones:
				Guarnición en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	El horno a 200°C
3	Picar	El perejil
4	Pelar	Las patatas y cortarlas en rodajas regulares de 4 mm. con la ayuda de la mandolina
5	Pelar	La cebolla y cortarla en juliana
6	Caer a blanco	La cebolla con 1 dl. de aceite
7	Pochar	Las patatas en la gran fritura
8	Poner	Las patatas pochadas junto con la cebolla caída a blanco en una placa de asar,
9	Salpimentar	Las patatas
10	Hornear	A 180°C durante 18 minutos
11	Comprobar	Que las patatas están tiernas
12	Guarnecer	La elaboración principal
13	Espolvorear	Con perejil las patatas
14	Servir	



INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Patatas gruesas	c/s	Aceite	Patatas puente nuevo o pont neuf
c/s	sal			
				Raciones:
				Aplicaciones:
				Guarnición en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Lavar	Y pelar las patatas
3	Mantener	En agua las patatas
34	Cortar	Las extremidades de las patatas (para obtener una anchura regular de 6 +7 cm.)
5	Igualar	Las caras de las patatas, para obtener un rectángulo
6	Cortar	Las patatas en sentido longitudinal en láminas de un grosor de 1 cm.
7	Cortar	Las láminas, en bastones regulares de 1 cm.
8	Poner	Las patatas cortadas en agua
9	Lavar	Bajo el agua corriente
10	Ecurrir	Bien las patatas en un colador
11	Sumergir	En aceite con calor intermedio
12	Pochar	Las patatas
13	Ecurrir	Con araña sobre papel absorbente y reservar
14	Freír	Las patatas, justo antes de servir, en aceite a 180°C
15	Dorar	Ligeramente
16	Ecurrir	Sobre papel absorbente
17	Guarnecer	La elaboración principal
18	Servir	

Observaciones:

- Los recortes se conservan en agua y se pueden utilizar para cremas o purés.
- Constatar el punto de pochado de las patatas, presionando una de ellas entre los dedos. Si la pulpa se rompe, las patatas están pochadas.
- Durante el proceso de fritura, remover o sacudir las patatas ligeramente, NO HACERLO DURANTE EL POCHADO.
- Las patatas deben estar elaboradas en el momento de su servicio. Una espera demasiado prolongada las reblandecerá.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
600 gr.	Patatas	1 L.	Aceite	Patatas suflé
c/s	sal			
				Raciones: 5
				Aplicaciones:
				Guarnición en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Y cuadrricular las patatas
3	Cortar	En láminas de 3mm. de grosor con ayuda de una mandolina
4	Lavar	Las patatas, y secar con paño
5	Introducir	Con rapidez, las patatas, de una en una, en una gran fritura con aceite tibio
6	Avivar	El fuego, para restablecer el equilibrio de calor
7	Bambolear	produciendo un continuo oleaje hasta que, las patatas, tengan el punto (pequeñas ampollas)
8	Ecurrir	Y pasar a otra gran fritura, con aceite muy caliente, donde se hincharán, dejar 2'' y escurrir
9	Reservar	
10	Introducir	Antes de servir, en gran fritura muy caliente para que se hinchen, doren y sequen
11	Ecurrir	Sobre papel absorbente
12	Salar	
13	Guarnecer	La elaboración principal
14	Servir	

Observaciones:

- Se deben utilizar patatas de secano, con menor % de acuosidad.
- Se pueden dejar pochadas sobre papel absorbente y tapadas, hasta el momento del servicio, que es cuando se introducirán en aceite muy caliente.

INGREDIENTES				Receta: Tian de verduras
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
400 gr	Calabacín	300 gr.	Berenjena	
1 unid	Cebolla morada	400 gr	Tomate	
6 cl	Vino blanco	5 cl	Aceite	
50 gr	Queso parmesano	c/s	Sal y pimienta negra	
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Lavar	La berenjena y cortarla en rodajas finas
3	Poner	Las rodajas de berenjena durante 15 minutos en un poco de sal
4	Retirar	La sal de las berenjenas con un papel, después de los 15 minutos y reservar las berenjenas
5	Precalentar	El horno a 180°C
6	Lavar	El calabacín y cortar en rodajas finas
7	Lavar	Los tomates y cortar en rodajas finas
8	Pelar	La cebolla y cortar en rodajas finas
9	Engrasar	Una bandeja de horno
10	Colocar	De forma vertical, y dando forma de círculo, las rodajas de las hortalizas
11	Salpimentar	
12	Incorporar	El vino blanco y el resto del aceite
13	Hornear	Durante 1 hora a 180°C
14	Incorporar	El queso rallado transcurridos 45 minutos de horneado
15	Racionar	Y adicionar al emplatado del elemento principal
16	Servir	

Observaciones:

- Ponemos en sal la berenjena para que sude y pierda el amargor.
- El orden de las hortalizas es 1 rodaja de berenjena, 2 de calabacín, una de tomate y una de cebolla

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
325 gr.	Champiñones			Cocción de los champiñones
25 gr.	Mantequilla			
½ unid	Limón			
2 dl.	Agua			
C/s	Sal y pimienta blanca			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar	Los champiñones sin frotar de forma excesiva
3	Eliminar	Con puntilla, la mitad de los tallos
4	Introducir	En un sauteusse, el zumo de medio limón, mantequilla, agua, sal y pimienta blanca
5	Llevar	A ebullición
6	Incorporar	Los champiñones enteros en el líquido en ebullición
7	Cocinar	En recipiente tapado a fuego medio, durante 7 minutos
8	Conservar	En el caldo de la cocción hasta su utilización

Observaciones:

- El sauteusse debe ser grande y de material inalterable.
- El sauteusse se puede tapar o cubrir con tapa o con papel de aluminio o sulfurizado (para hornear) durante la cocción.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2 kg	Patata			Patatas al estilo de Sepúlveda
1 L.	Aceite			
5 unid	Dientes de ajo			
c/s	perejil			
c/s	Vinagre			Raciones: 10
c/s	Sal y pimienta blanca			Aplicaciones: Guarnición en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	El horno a 200°C
3	Pelar	Las patatas y cortar en rodajas regulares de 4mm. Con la ayuda de la mandolina
4	Pochar	Las patatas en gran fritura
5	Ecurrir	Y salpimentar
6	Majar	En un mortero los ajos pelados y el perejil
7	Disolver	Con unas gotas de vinagre y 1 dl. De aceite de oliva la majada
8	Adicionar	La majada sobre las patatas y saltar
9	Hornear	A 180°C, durante 8 minutos
10	Reservar	Y guarnecer las elaboraciones deseadas

INGREDIENTES				Receta: Patatas Delfín
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	Patatas	c/s	Sal, pimienta blanca	
c/s	Nuez moscada	1 unid	Huevo	
0.75 L	Leche entera	250 gr.	Queso gruyere	
c/s	mantequilla	1 unid	ajo	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 200°C
3	Pelar	Y cortar las patatas en rodajas finas
4	Introducir	Las patatas en un bol
5	Batir	El huevo
6	Llevar	A ebullición la leche
7	Incorporar	La sal, la pimienta blanca molida, la nuez moscada molida y mezclar
8	Rallar	el queso gruyere
9	Adicionar	El huevo batido, la leche hervida y 125 gr. del queso gruyere rallado
10	Mezclar	Todo el conjunto
11	Frota	Con el ajo una fuente de barro
12	Engrasar	La fuente de barro
13	Verter	La mezcla anterior en la fuente de barro
14	Espolvorear	El resto del queso gruyere
15	Añadir	Uñas de mantequilla
16	Cocer	A 165°C durante 35 minutos aproximadamente.
17	Gratinar	Durante 3 minutos la superficie de la mezcla
18	Incorporar	Al elemento principal
19	Servir	

Observaciones:

- Puede cocerse en fogón, destapado a fuego medio durante 40 minutos.

INGREDIENTES				Receta: Puré de brócoli
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	Brócoli	2 unid	Huevo	
1 dl.	Crema de leche o nata	c/s	Sal y pimienta blanca	
c/s	Nuez moscada	c/s	mantequilla	
				Raciones: 5
				Aplicaciones:
				Guarnición almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	el horno a 200°C
3	Cócer	El brócoli, en agua salada hirviendo, hasta que esté tierno
4	Untar	Un molde con mantequilla
5	Ubicar	Papel parafinado en el molde y enmantequillar
6	Refrescar	El brócoli y triturar
7	Añadir	Al brócoli, los huevos batidos y la crema de leche
8	Salpimentar	
9	Verter	La mezcla en el molde
10	Hornear	Al baño María durante 12 minutos a 180°C
11	Refrescar	
12	Racionar	De la forma deseada
13	Guarnecer	La elaboración principal
14	Servir	

Observaciones:

- El punto de cocción del brócoli, lo comprobaremos pinchando con una aguja en su interior, esta debe aparecer limpia.
- Este puré puede elaborarse con alcachofa, espinacas y zanahorias.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	Zanahoria	c/s	Agua	Zanahorias glaseadas
c/s	Sal	c/s	azúcar	
c/s	mantequilla			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Las zanahorias y hermostrar
3	Introducir	Las zanahorias en una marmita
4	Cubrir	Las zanahorias con agua
5	Incorporar	La sal, el azúcar y la mantequilla
6	Cocer	Sin tapar, a fuego suave, hasta que la evaporación sea casi completa
7	Saltear	Las zanahorias en el jugo concentrado, para envolverlas de una capa brillante
8	Añadir	A la elaboración principal
9	Servir	

Observaciones:

- Se deben incorporar 5 gr. de sal, 30 gr. de azúcar blanquilla y 60 gr. de mantequilla, por cada medio litro de agua que empleemos.
- Se puede substituir el agua, por fondo blanco, fondo oscuro o fumet, con ello aportaremos sabor y color al glaseado.
- Se puede utilizar azúcar moreno en lugar de azúcar blanquilla, en este caso debemos tener en cuenta que aportaremos color al glaseado.

INGREDIENTES				Receta: Guarnición Boulangere
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	Patata	500 gr.	Cebolla	
150 gr.	Mantequilla	c/s	Sal, pimienta, tomillo	
5 cl	Fondo blanco			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición en platos de cordero

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 200°C
3	Pelar	Y cortar las patatas en rodajas.
4	Pelar	Y cortar la cebolla en rodajas.
5	Pochar	La cebolla en sartén con 50 gr de mantequilla
6	Untar	Una fuente de horno con 50 gr de mantequilla
7	Introducir	Las patatas en la placa de horno engrasada, cubriendo completamente la base de la placa
8	Salpimentar	Las patatas
9	Incorporar	La cebolla, formando una nueva capa
10	Aromatizar	Con el tomillo
11	Incorporar	Una nueva capa de patata
12	Hornear	Durante 5 minutos a 180°C
13	Verter	El fondo blanco
14	Cortar	Los 50 gr. de mantequilla restante, e incorporarlos a las patatas
15	Cubrir	Con papel de aluminio
16	Introducir	En el horno y cocinar durante 1 hora a 180°C
17	Retirar	El papel de aluminio
18	Hornear	Hasta que la capa superior de las patatas quede dorada.
19	Racionar	Y guarnecer el elemento principal
20	Servir	

Observaciones:

- Se puede sustituir el fondo blanco, por vino blanco.

INGREDIENTES				Receta: Patatas a la importancia Raciones: 6 Aplicaciones: como guarnición en almuerzos o cenas
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1Kg.	patata			
2dl	fondo blanco			
c/s	harina			
c/s	Sal			
c/s	Aceite			
250 gr.	Cebolla			
c/s	Perejil			
1 unid	Diente de ajo			

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar y cortar	las patatas en rodajas gruesas
3	Dorar	en aceite y reservar
4	Cortar	en brunoise la cebolla
5	Caer a blanco	en cazuela de barro, añadiendo un poco de harina
6	Rectificar	punto de sazónamiento
7	Llevar	a ebullición,
8	Añadir	las patatas y dejar cocer a fuego suave,
9	Servir	Como guarnición, espolvoreando con perejil picado.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
0.750 kg	Cebollitas francesas	c/s	Fondo blanco	Cebollas glaseadas
c/s	mantequilla	c/s	azúcar	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Las zanahorias y hermostrar
3	Introducir	Las zanahorias en una marmita
4	Cubrir	Las zanahorias con agua
5	Incorporar	La sal, el azúcar y la mantequilla
6	Cocer	Sin tapar, a fuego suave, hasta que la evaporación sea casi completa
7	Saltear	Las zanahorias en el jugo concentrado, para envolverlas de una capa brillante
8	Añadir	A la elaboración principal
9	Servir	

Observaciones:

- Se deben incorporar 40 gr. de azúcar blanquilla y 100 gr. de mantequilla, por cada medio litro de agua que empleemos.
- Se puede substituir el fondo blanco, por fondo oscuro o fumet, con ello aportaremos sabor y color diferente al glaseado.
- Se puede utilizar azúcar moreno en lugar de azúcar blanquilla, en este caso debemos tener en cuenta que aportaremos color al glaseado.

INGREDIENTES				Receta: Guarnición Borgoñesa
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
300 gr	Cebollita francesa glaseada	300 gr	Champiñón	
125 gr	Tocino	c/s	Sal, pimienta	
c/s	aceite	c/s	Zumo limón	
25 gr	mantequilla			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición en platos de tenera

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Glasear	Las cebollitas francesas
3	Limpiar	Los champiñones y cortarlos en cuartos
4	Cortar	El tocino en dados
5	Rehogar	El tocino en unas gotas de aceite
6	Saltear	Los champiñones en mantequilla
7	Salpimentar	Los champiñones e incorporándoles unas gotas de zumo de limón
8	Saltear	Los ingredientes unos segundos, u hornear junto al elemento principal unos minutos
9	Guarnecer	
10	Servir	

Observaciones:

- En caso de regar con vino, este debe ser tinto; si se riega con fondo, debe ser fondo oscuro.

INGREDIENTES				Receta: Guarnición Jardinera
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
300 gr	Zanahoria	300 gr	Nabos	
300 gr	Mantequilla	100 gr	Guisantes	
100 gr.	Judías verdes	100 gr	Frijoles	
c/s	Salsa holandesa	250 gr	coliflor	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición en platos de ternera

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Pelar	Las zanahorias y los nabos en juliana
3	Pochar	Las zanahorias y los nabos, en 100 gr de mantequilla
4	Cocer	Los frijoles y los guisantes, una vez cocidos, saltear en mantequilla por separado
5	Cortar	Las judías verdes en juliana, y cocer, una vez cocidas, saltear en mantequilla
6	Separar	La coliflor en pequeños ramos
7	Cocer	La coliflor
8	Elaborar	La salsa holandesa
9	Guarnecer	Napando la coliflor con la salsa holandesa
10	Servir	

Observaciones:

- Puede substituirse la salsa holandesa por un aceite de oliva, o un jugo de asado concretado.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
750 gr	Guisantes	2 dl	Aceite	Guisantes a la inglesa
c/s	Agua	c/s	Sal y pimienta negra	
c/s	Menta			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Extraer	Los guisantes de la vaina
3	Cocer	Los guisantes en abundante agua hirviendo, con sal y hojas de menta
4	Ecurrir	Los guisantes
5	Saltear	Los guisantes y salpimentar
6	Picar	Hojas de menta
7	Espolvorear	Las hojas de menta picadas sobre los guisantes
8	Emplatar	Junto con la elaboración principal
9	Servir	

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	Patatas	c/s	Sal, pimienta blanca	Patatas Maître D'Hotel
c/s	Fondo blanco	1 dl.	Aceite	
c/s	Perejil			
c/s	mantequilla			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cocer	En agua salada hirviendo las patatas
3	Escurrir	Y pelar las patatas
4	Cortar	En rodajas las patatas
5	Llevar	A ebullición el fondo blanco
6	Incorporar	En una media marmita el aceite, las patatas y el fondo blanco hasta cubrir las patatas
7	Salpimentar	
8	Cocer	Sin tapar, y dejar reducir
9	Añadir	A mitad cocción, 10 uñas de mantequilla
10	Reducir	Completamente la cocción
11	Emplatar	Junto con el elemento principal, espolvoreando perejil sobre las patatas
12	Servir	

INGREDIENTES				Receta: Puré Parmentier
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
150 gr.	Mantequilla	2 unid	puerro	
600 gr	Patata	c/s	Sal y pimienta blanca	
1.5 L	Fondo blanco	0.5 L	Leche	
1.5 dl	Nata o crema de leche	20 gr.	Mantequilla	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Guarnición para elaboraciones de carne

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Eliminar	El verde del puerro, limpiar el puerro y cortarlo en rodajas
3	Póchar	En media marmita, con mantequilla el puerro
4	Pelar	Las patatas y chascar sobre el puerro pochado
5	Incorporar	El fondo blanco, y cocer
6	Reservar	El puerro y el fondo, y pasar las patatas por tamiz
7	Incorporar	Las patatas tamizadas al fondo y el puerro
8	Llevar	A ebullición, e incorporar la leche hirviendo, pasándola por un chino
9	Salpimentar	
10	Reducir	Hasta obtener la consistencia deseada
11	Incorporar	La nata o crema de leche, y la mantequilla
12	Rectificar	El punto de sazónamiento
13	Incorporar	A la elaboración principal
14	Servir	

Observaciones:

- Se puede añadir 1/3 de puré de tomate.
- En lugar de fondo blanco, puede utilizarse agua.

U.D. 17. Fichas técnicas repostería.

FICHA TECNICA: *Arroz con leche*

Raciones: 4

Aplicaciones: Postre en comidas o cenas.

Ingredientes:

- Arroz 120 grs.
- Leche 1 l.
- Corteza limón C/S.
- Canela en rama 1 ud
- Azúcar 125grs.
- Sal pizca
- Canela en polvo C/S

Elaboración:

1. Mise en place.
2. Aromatizar la leche con la corteza de limón y la canela en rama, dejando reducir durante 5 minutos.
3. Pesar todos los ingredientes y prepararse el utillaje
4. Colar la leche, añadir el arroz y la pizca de sal.
5. Cocinar durante 30 minutos a fuego medio removiendo
6. Incorporar el azúcar 5 minutos antes de finalizarse
7. Servir en bol de cristal o platillos
8. Espolvorear con la canela en polvo formando una rejilla

Tarta de Queso

RACIONES: 6

APLICACIONES: como postre en almuerzos y cenas.

INGREDIENTES

300 gr. Queso Philadelphia.

250 gr. azúcar.

500 ml. Leche.

500 ml. Nata.

2 unid. Sobres de Cuajada

PREPARACIÓN

Mise en place.

1º En recipiente de material inalterable poner la nata, la leche, el queso, el azúcar y la cuajada.

2º Batir hasta que esté bien disuelto.

3º Poner a fuego suave, sin dejar de remover, hasta que empiece a hervir.

4º Pasar a un molde, previamente untado de caramelo líquido,

5º Cubrir con bizcocho soletilla o galleta maría triturada.

6º Una vez fría la mezcla, pasar a la nevera, dejar en la nevera como mínimo 12 horas.

OBSERVACIONES

Se puede utilizar mermelada de frutos rojos (en lugar de bizcocho de soletilla o galleta maría), para ello es necesario esperar a que la mezcla se haya enfriado.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
12	Huevos			Magdalenas
600 gr.	Azúcar			
1 kg.	Harina floja			
30 gr.	Impulsor o gaseosas			
600 gr.	Aceite			Raciones: 50 unid
4'5 dl.	Leche			Aplicaciones : postre, desayunos y meriendas
C/S	Esencia de limón o ralladura			

N°	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Montar	Los huevos con el azúcar todo junto o separando claras y yemas
3	Tamizar	Y pesar la harina agregándole el impulsor
4	Agregar	Al batido la harina, la leche y el aceite fuera de la batidora, poco a poco y a la vez
5		A partes iguales hasta completar las cantidades
6	Añadir	La ralladura de limón
7	Rellenar	Las cápsulas de papel (3/4 partes) en la placa de horno cuidando una separación
8	Espolvorear	Con azúcar en grano en la superficie
9	Hornear	Con tiro cerrado a 220° con más techo que suelo durante 20 min. aprox.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
35 gr.	Mantequilla		Almíbar de Vainilla	BRAZO DE GITANO
90 gr.	Azúcar	50 gr.	Azúcar	
75 gr.	Harina de repostería	70 ml.	Agua	
3 unid	Claras de huevo	5 gr.	Extracto de vainilla	
4 unid	Yemas de huevo	250 gr.	Mermelada de fresas	Raciones: 8
				Aplicaciones:
				Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 240°C.
3	Cubrir	Con papel de horno una placa de pastelería
4	Preparar	El bizcocho genovesa.
5	Fundir	La mantequilla.
6	Untar	El papel de horno con una parte de la mantequilla fundida
7	Batir	Las yemas con 75 gr. de azúcar durante 5 minutos.
8	Incorporar	La harina con una espátula de goma pero n trabajar demasiado la mezcla.
9	Montar	Las claras a punto de nieve añadiendo 5 gr. de azúcar en la mitad del proceso.
10	Verter	Las claras a punto de nieve y la mantequilla fundida sobre las yemas.
11	Mezclar	Delicadamente.
12	Verter	La masa sobre la placa dejando que resbale por el recipiente.
13	Repartirla	Sobre la placa con una espátula de pastelería.
14	Cocerla	7 minutos.
15	Sacar	El bizcocho del horno y dar la vuelta sobre una encimera untada con aceite.
16	Despegar	El papel, tapar con un paño y dejar enfriar.
17	Calentar	El agua y el azúcar en un cazo.
18	Disolver	El azúcar con unas varillas y llevar a ebullición.
19	Retirar	Del fuego, dejar enfriar y añadir la vainilla.
20	Emborrachar	El bizcocho con el almíbar de vainilla.
21	Extender	La mermelada, reservando 50 gr.
22	Enrollar	El bizcocho bien apretado.
23	Desleír	Los 50 gr. de mermelada con una cucharada sopera de agua.
24	Pincelar	Y extender la mermelada desleída por encima del bizcocho enrollado.
25	Racionar	Y servir

OBSERVACIONES: - Preparar el bizcocho con antelación y enrollarlo en el papel de cocción al sacarlo del horno. Envolverlo en papel film.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
350 gr.	Azúcar	100 ml.	Agua	Caramelo
				Raciones: 100 gr
				Aplicaciones:
				Decoración de elaboraciones en pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Verter	El agua en un cazo de fondo grueso.
3	Incorporar	El azúcar.
4	Calentar	A fuego lento, sin dejar de batir, hasta que el azúcar se disuelva.
5	Llevar	A ebullición, frotando las paredes con un pincel mojado.
6	Cuando	Llegue a ebullición, no tocar y dejar que tome color.
7	Detener	La cocción, cuando el caramelo tenga la hebra deseada, sumergiendo la base del cazo en agua fría unos segundos.
8	Utilizar	De forma inmediata.

OBSERVACIONES:

- El caramelo se endurece, rápidamente, al enfriarse.
- Esta es una elaboración que no puede reservarse.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
500 ml.	Nata	50 gr.	Azúcar glace	Chantillí
1 unid.	Vaina de vainilla			
				Raciones: 550 gr.
				Aplicaciones:
				Relleno en elaboraciones de pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Preparar	Un recipiente de material inalterable, más grande que el que utilizaremos para introducir la nata, introducir en este bol agua fría y hielo.
3	Verter	La nata fría y el azúcar glace en un bol mediado.
4	Raspar	La vaina de vainilla e introducir las semillas junto con la nata y el azúcar glace.
5	Poner	El bol, dentro del bol con el agua fría y el hielo.
6	Batir	De forma enérgica, hasta montar la nata.
7	Reservar	Hasta su uso.

OBSERVACIONES:

- Es importante que la nata contenga 30% de materia grasa (MG).
- La nata debe ser líquida y encontrarse fría antes de ser utilizada.
- Si lo que necesitamos es montar una pequeña cantidad de nata chantillí, deberemos utilizar un recipiente estrecho y alto, en este caso no es necesario utilizar como base un bol como baño frío (con hielo).
- Cuando preparamos pequeñas cantidades podemos añadir una cucharada de postre de algún licor (preferentemente ron o cointreau).
- No es conveniente reservar esta elaboración más de 24 horas.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg.	Fresas	1 kg.	Azúcar	Confitura de fresa
½ unid	Limón exprimido			
				Raciones: 1 kg
				Aplicaciones:
				Relleno en elaboraciones de pastelería / repostería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Layar	Las fresas, retirarles el pedúnculo y cortar en cuartos.
3	Introducir	En una olla las fresas, con el azúcar y el zumo de limón.
4	Calentar	A fuego bajo removiendo sin cesar, hasta que se disuelva el azúcar.
5	Mantener	En ebullición 4 minutos.
6	Espumar	
7	Cocer	Durante 25 minutos.
8	Comprobar	Que la fruta esta blanda y que ha adquirido consistencia de mermelada.
9	Verter	En tarros con cierre hermético y dejar que se enfríe antes de cerrarlos
10	Reservar	Hasta su servicio.

OBSERVACIONES:

- Si se desea realizar conservas con la confitura, para su conservación deberemos tener en cuenta la importancia de envasar en tarros esterilizados y de dejar que se enfríen antes de cerrarlos.
- Una vez envasados, debemos cocer al baño María, durante 15 minutos.

Trufas de chocolate

Raciones: 6 personas.

Aplicaciones: Como postre en almuerzo y cena.

Ingredientes

200 gr. Chocolate blanco.

225 gr. Chocolate negro.

180 ml. Nata líquida.

c/s cacao amargo.

50 gr. nueces picadas.

Elaboración.

1. Mise en place de géneros y útiles.
2. Fundir cada chocolate por separado, en recipiente de material inalterable al baño María.
3. Batir, cada chocolate por separado, con 90 ml de nata.
4. Extender cada una de las cremas obtenidas en bandejas y congelar durante 15 minutos.
5. Machacar las nueces hasta obtener un polvo fino.
6. Extender en un plato las nueces picadas y en otro el cacao en polvo.
7. Sacar las cremas del congelador.
8. Formar bolitas, tomando pequeñas raciones y dándoles forma con la palma de las manos.
9. Pasar las bolitas de chocolate blanco por el cacao amargo. Y las bolitas de chocolate negro por el polvo de nueces.
10. Colocar en una bandeja e introducir en el congelador hasta el momento del servicio.

Manzanas al horno con nata montada

Raciones: 20 personas.

Aplicaciones: Como postre en almuerzo y cena.

Ingredientes

20 unid. Manzana Golden.

80 gr. Mantequilla.

80 gr. Azúcar.

600 ml. Nata Líquida.

200 gr. Miel.

8 gr. Canela en polvo.

Elaboración.

1. Mise en place de géneros y útiles.
2. Limpiar las manzanas y cortar el tallo superior.
3. Con un descorazonador, quitar el corazón, cortar por la mitad e introducir la parte inferior a modo de base para poder rellenar.
4. Disponer las manzanas en una bandeja de horno, previamente engrasada.
5. Repartir la miel por el interior y la parte superficial de las manzanas.
6. Espolvorear la canela.
7. Añadir la mantequilla, previamente troceada en pequeñas porciones, en el interior de cada manzana.
8. Colocar la parte superior de cada manzana, previamente cortada.
9. Tapar las manzanas con papel de aluminio para evitar que se quemen.
10. Poner a cocer en el horno durante 1 hora a 200°C.
11. Montar la nata con el azúcar.
12. Disponer las manzanas tibias en plato, salsear y servir con una cucharada de nata en la superficie.

Observaciones

1. Se pueden añadir licores en la parte interna de la manzana.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
200 gr.	Frutos rojos congelados	50 gr.	Azúcar	COULIS DE FRUTOS ROJOS
1 gr.	Sal	6 ml.	Zumo de limón	
				Raciones: 200 gr.
				Aplicaciones:
				Relleno elaboraciones de pastelería.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Verter	El azúcar y la sal sobre los frutos rojos descongelados, cuando aún estén al baño María.
3	Mezclar	Durante 1 minuto para disolver el azúcar y la sal.
4	Retirar	Retirar del fuego.
5	Introducir	La farsa en un recipiente de robot de cocina con cuchilla.
6	Triturar	Durante 20 – 30 segundos, hasta obtener una pasta homogénea.
7	Pasar	Por colador fino aplastando el puré de fruta con una espátula de goma para extraer el jugo.
8	Incorporar	El zumo de limón.
9	Mezclar	La farsa con el zumo y tapar.
10	Reservar	1 hora (como mínimo) en cámara frigorífica.
11	Incorporar	A la elaboración de pastelería deseada.

OBSERVACIONES:

- Previamente debemos descongelar los frutos rojos al baño María.
- Se puede conservar, en el interior de cámara frigorífica y tapado, un máximo de 4 días.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
80 ml.	Zumo de limón (2 limones)	125 gr.	Azúcar	Crema de Limón
	Ralladura de ½ limón	4 unid	Yema de huevo	
60 gr.	Mantequilla			
				Raciones: 300 gr.
				Aplicaciones:
				Relleno para elaboraciones de pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Batir	Las yemas en recipiente de material inalterable.
3	Pasar	Las yemas batidas por un tamiz fino, en un cazo.
4	Incorporar	El zumo de limón y el azúcar, batiendo de forma enérgica.
5	Poner	A fuego medio, mezclando durante 10 minutos, con precaución de que no se agarre.
6	.Parar	La cocción
7	Incorporar	La ralladura de limón y la mantequilla cortada en dados.
8	Remove	Hasta que se disuelva la mantequilla.
9	Verter	La crema en otro recipiente.
10	Dejar enfriar	
11	Reservar	En cámara frigorífica.

OBSERVACIONES:

- Cuando la crema de limón se ha enfriado completamente, introducirla en un recipiente tapado.
- Se puede conservar hasta 2 semanas en cámara frigorífica.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	Mantequilla empomada			BROWNIE
140 gr.	Cobertura negra			
3 u.	Huevos			
300 gr.	Azúcar			
120 gr.	Harina floja			
175 gr.	Nueces picadas a cuchillo			Raciones: 12
c/s	Canela en polvo			Aplicaciones: Postre en almuerzos y cenas
c/s	Vainilla			

N°	Orden	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precaentar	El horno a 180°C,
3	Derretir	El chocolate cobertura al Baño María,
4	Incorporar	La mantequilla empomada en pequeñas porciones, y seguir calentando hasta que se derrita,
5	Mezclar	Con ayuda de las varillas,
6	Montar	Aparte los huevos con el azúcar, hasta que aumenten el triple, quedando una mezcla blanquecina.
7	Incorporar	La mezcla del huevo batido a la mezcla del chocolate y mezclar.
8	Incorporar	La harina, previamente tamizada, la canela en polvo y la vainilla,
9	Añadir	Las nueces repartiéndolas por toda la mezcla,
10	Verter	La mezcla en un molde sin que supere 1.5 cm de grosor y rápidamente meter en el horno
11	Hornear	En horno precalentado a 180 °C , durante 25 minutos, y cocerlo debiendo resultar algo crudo en el interior,
12	Sacar	Del horno y dejar enfriar,
13	Cortar	De forma rectangular, y servir

OBSERVACIONES:

- Es importante que mientras derretimos el chocolate en el Baño María, no este durante mucho tiempo, ya que no debe llegar a hervir.

Mousse de chocolate

Raciones: 6 personas.

Aplicaciones: Como postre en almuerzo y cena.

Ingredientes

300 gr. Chocolate negro.

6 cucharadas de leche.

6 unid. yema de huevo.

6 unid. clara de huevo.

4 cucharadas de azúcar.

75 gr. mantequilla.

c/s sal.

c/s hojas de hierbabuena.

Elaboración.

1. Mise en place de géneros y útiles.
2. Fundir el chocolate con la leche, al baño María, y con fuego suave.
3. Remover bien, sacar del fuego e introducir la mantequilla en pequeños trozos.
4. Remover bien, hasta que la mantequilla se haya diluido completamente.
5. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas.
6. Verter sobre el chocolate poco a poco, y mezclar bien hasta obtener una crema lisa y espumosa (sin grumos).
7. Montar las claras a punto de nieve, añadiendo una pizca de sal. Incorporarlas a la crema de chocolate con movimientos envolventes hasta que quede una crema homogénea, sin romper la espuma de la claras montadas.
8. Verter en recipientes individuales.
9. Mantener en la nevera hasta la hora del servicio.
10. Decorar con la hierbabuena

Observaciones.

1. El chocolate requiera temperaturas suaves en el proceso de fundido.
2. El tiempo mínimo que la Mousse debe permanecer en la nevera al menos 2 horas.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
300 ml.	Leche	1 unid.	Vaina de vainilla	Crema Inglesa
3 unid.	Yema de huevo	60 gr.	Azúcar	
				Raciones: 400 gr.
				Aplicaciones:
				Relleno en elaboraciones de pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Llevar	A ebullición la leche, con la vaina de vainilla, abierta y raspada.
3	Infusionar	10 minutos fuera de fuego, en recipiente tapado.
4	Retirar	La vaina de vainilla.
5	Introducir	Las yemas de huevo y el azúcar en recipiente de material inalterable.
6	Batir	De forma enérgica, hasta que la mezcla se blanquee y quede ligeramente espesa.
7	Llevar	De nuevo la leche a ebullición
8	Verter	La mitad de la leche hirviendo en hilo fino sobre la mezcla de yemas y azúcar, sin dejar de batir.
9	Verter	La mezcla anterior en un cazo, y la leche restante.
10	Poner	A fuego medio, y espesar la crema, mezclando de forma constante.
11	Colar	Y dejar enfriar, tapando.
12	Reservar	en cámara frigorífica un máximo de 24 horas.

OBSERVACIONES:

- Debemos asegurarnos que la crema no se agarra ni a la base del cazo, ni a las paredes.
- Es importante que cuando procedemos a espesar la crema, esta no llegue a hervir.
- Vigilar la fina película que se forma cuando se mezclan los huevos y la leche. Cuando esta desaparece, es porque la crema ha alcanzado los 85°C, es en ese momento cuando debemos interrumpir la cocción.
- Sustituyendo la leche, por nata (35% M.G.) y enfriándola, podemos obtener crema montada.

INGREDIENTES				Receta: Crema Pastelera
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
500 ml.	Leche		Para Aromatizar	
6 unid	Yema de huevo	6 gr.	Extracto de café	
100 gr.	Azúcar	120 gr.	Chocolate cobertura fundido	
50 gr.	Harina			
				Raciones: 700 gr.
				Aplicaciones:
				Relleno para elaboraciones de pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Introducir	Las yemas y el azúcar en un recipiente de material inalterable.
3	Batir	Hasta obtener una crema untosa.
4	Incorporar	La harina, previamente tamizada.
5	Hervir	La leche en un cazo.
6	Verter	La mitad de la leche hirviendo, sobre la mezcla de huevos, azúcar y harina.
7	Batir	De forma enérgica.
8	Verter	La crema y la mitad restante de la leche en un cazo.
9	Llevar	A ebullición sin dejar de batir.
10	Dejar	Hervir durante 1 minutos, a fuego suave.
11	Retirar	
12	Verter	La crema en un recipiente de material inalterable.
13	Incorporar	Fuera de fuego, y en un recipiente inalterable distinto, el aromatizante seleccionado, SI SE DESEA
14	Tapar	Con papel film.
15	Reservar	En cámara frigorífica hasta su uso.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
65 gr.	Harina		Relleno	Crepes de chocolate y nueces
35 gr	Cacao en polvo	150 gr.	Chocolate	
65 gr.	Mantequilla	50 gr.	Nueces	
1 gr.	Sal	50 gr.	Avellanas	
200 ml.	Leche	600 gr.	Mantequilla	Raciones: 6
1 unid	Huevo "S"	5 gr.	Leche	Aplicaciones:
3 gr.	Azúcar	5 gr.	Nata	
C/S	Hojas de menta			Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Tamizar	Sobre un bol la harina y el cacao.
3	Añadir	El azúcar y la sal.
4	Verter	La leche en hilo fino.
5	Batir	Con varillas para que no se formen grumos.
6	Incorporar	El huevo y mezclar bien todo el conjunto.
7	Reservar	
8	Picar	Las nueces y las avellanas.
9	Trocear	El chocolate y fundirlo al baño María.
10	Agregar	La leche, la nata y la mantequilla.
11	Mezclar	
12	Incorporar	Los frutos secos picados
13	Dejar enfriar	
14	Poner	Mantequilla en una sartén antiadherente, cuando esté caliente elaborar los crepes.
15	Reservar	Los crepes tras su elaboración.
16	Rellenar	Los crepes con la crema de chocolate y frutos secos.
17	Emplatar	Decorando con unas hojas de menta
18	Servir	

INGREDIENTES				Receta: NATILLAS CREMA CATALANA Raciones: 6 Aplicaciones: Postre
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
	<i>Natillas:</i>		<i>Crema catalana:</i>	
1 l.	Leche aromatizada	1 l.	Leche aromatizada	
175 gr.	Azúcar	175 gr.	Azúcar	
8 u.	Yemas de huevo	8 u.	Yemas de huevo	
25 gr.	Maicena	30 gr.	Maicena	
C/S	Galleta o Bizcocho soletilla	C/S	Azúcar para caramelizar	

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Mezclar	La leche aromatizada con las yemas, el azúcar y la maicena
3	Espesar	A fuego lento o baño Maria hasta que espese SIN PASAR DE 85 °C
4	Repartir	En cazuelitas o platillos acompañando con un bizcocho (natillas)
5	Decorar	En el momento de servir con azúcar en grano y canela molida (natillas)
5	En crema catalana	En el caso de la crema catalana se espolvoreará con azúcar en grano y se tostará con la pala en el momento de servir para que quede crujiente
6	Servir	Acompañando de nata montada

FICHA TÉCNICA: PUDING DIPLOMATICO

Raciones: 8

Aplicaciones: Postre

INGREDIENTES

1L Leche.
175g Azúcar.
8und Huevos.
c/s Fruta confitada.
c/s Bizcocho en láminas.
c/s Licores.
c/s Aromas.
c/s Caramelo.

ELABORACIÓN.

1. Mise en place.
2. Poner el caramelo en el fondo del molde.
3. Calentar la leche con la ralladura y la canela hasta que hierva.
4. Colar e introducir la leche con los huevos y el azúcar previamente mezclados y batido (reservar)
5. Introducir en el molde la fruta confitada y el bizcocho (emborrachado)
6. Luego añadir cuidadosamente lo reservado
7. Meter en un baño maría al horno durante 1h a 180°C
8. Trascurrido el tiempo enfriar y servir, decorando con nata montada.

INGREDIENTES				Receta: Crepes Suzette
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
500 ml.	Leche	1 unid	Naranja	
1 gr.	Sal	50 ml.	Grand Manier	
6 unid	Huevos	30 gr.	Mantequilla	
250 gr.	Harina			
30 gr.	Azúcar			
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Batir	La leche, la harina, la sal, el azúcar y los huevos, hasta obtener una crema ligera.
3	Dejar	Reposar 5 minutos.
4	Extraer	Tiras de la corteza de la naranja.
5	Blanquear	La corteza de la naranja.
6	Cortar	En juliana fina la corteza de la naranja.
7	Exprimir	La naranja.
8	Cocer	Durante 2 minutos la juliana de naranja en agua hirviendo.
9	Ecurrir	Refrescar y volver a escurrir.
10	Agregar	La mitad del zumo de naranja a la masa de los crepes.
11	Amasar	Para integrar todos los componentes.
12	Derretir	Un poco de mantequilla en la sartén antiadherente y verter un poco de masa.
13	Dorar	El crepe por ambos lados. Cocinar toda la masa e ir reservando los crepes.
14	Doblar	Los crepes en cuatro.
15	Decorar	Con las tiras de piel de naranja.
16	Calentar	El Grand Manier en un cacillo.
17	Flamear	Y verter sobre los crepes.
18	Servir	

INGREDIENTES				Receta: CREPES
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
3 unid.	Huevos		Relleno	
250 ml.	Leche	15 gr.	Mantequilla	
120 gr.	Harina	5 gr.	Azúcar moreno	
35 gr.	Mantequilla			
1 gr.	Sal			
15 gr.	Azúcar moreno fino o blanquilla			Raciones: 10 Unidades
				Aplicaciones:
				Repostería/ Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Fundir	La mantequilla en una sartén. Una vez fundida, verterla en un recipiente de material inalterable, pequeño. Y dejar templar.
3	Mezclar	El azúcar, la sal y la harina en un recipiente de material inalterable, grande.
4	Hacer	Un pozo con la mezcla anterior.
5	Cascar	Los huevos e introducirlos en el centro del pozo.
6	Batir	Los huevos.
7	Verter	La mitad de la leche en hilo fino, incorporando la harina poco a poco.
8	Mezclar	Los componentes hasta que la masa este lisa.
9	Añadir	La mantequilla fundida y continuar mezclando.
10	Verter	El resto de la leche y mezclar de nuevo.
11	Engrasar	La sartén y calentar la sartén a fuego fuerte.
12	Verter	½ cucharón de masa inclinando la sartén para cubrirla toda.
13	Dar	La vuelta, cuando los bordes del crepe se despeguen y se doren.
14	Dejar	Cocer unos segundos y retirar, reservando en un plato.
15	Bajar	Un poco el fuego y seguir con el resto, siguiendo el procedimiento desde el punto 11.
16	Incorporar	El relleno seleccionado y servir.

INGREDIENTES				Receta: Crumble de Manzanas
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
4 unid.	Manzanas Golden	150 gr.	Azúcar de caña integral	
150 gr.	Mantequilla empomada	120 gr.	Copos de avena	
120 gr.	Harina	1 gr.	Canela en polvo	
1 gr.	Sal	1 unid	Limón rallado	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalear	El horno a 180°C
3	Untar	Con mantequilla un molde.
4	Lavar	El limón, secarlo y rallar la piel muy fina.
5	Pelar	Cortar en cuartos y retirar el corazón de las manzanas, después cortar en paisana.
6	Introducir	La manzana, el azúcar y las ralladura en un recipiente de material inalterable, y mezclar.
7	Mezclar	Los copos de avena, la harina, la canela y 120 gr de mantequilla.
8	Verter	Las manzanas en el molde, y luego el crumble por encima.
9	Repartir	La mantequilla restante en trozos por encima.
10	Hornear	Durante 45 minutos hasta que la masa de crumble este dorada.
11	Servir	Caliente acompañada de helado.

OBSERVACIONES:

- Podemos sustituir el azúcar integral de caña (llamado azúcar mascabado), por azúcar moreno.
- Si el crumble se prepara con antelación, recalentarlo 15 minutos en el horno a 120°C antes de servirlo.

INGREDIENTES				Ficha técnica: Flan de huevo
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 l.	Leche aromatizada		Caramelo:	
150 gr.	Azúcar	100 gr.	Azúcar	
8 u.	Huevos grandes	2 dl.	Agua	
				Raciones: 8
				Aplicaciones: Postre

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Realizar	Un caramelo rubio y caramelizar los moldes
3	Hervir	$\frac{3}{4}$ de la leche con los aromas, y reposar 5 minutos
4	Mezclar	Los huevos con el azúcar y la leche reservada,
5	Verter	La leche aromatizada sobre la mezcla anterior sin dejar de remover
6	Verter	La crema en las flaneras
7	Hornear	Al baño maría procurando que no hierva el agua para evitar la formación de burbujas
8	Comprobar	El punto de cocción clavando una aguja, ha de salir limpia y muy caliente
9	Dejar	Enfriar y desmoldar para su servicio
10	Servir	



INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
	BIZCOCHO SACHER		Mermelada de albaricoque	TARTA SACHER
190 GR.	Mantequilla		Almíbar para calar	
160 gr.	Cobertura derretida		Trufa cocida (Napar)	
			Cobertura de leche (decorar)	
60 gr.	Azúcar			Raciones: 12
8 u.	Yemas de huevo			Aplicaciones: postre en almuerzos y cenas
10 gr.	Impulsor			
190 gr.	Harina floja			
150 gr.	Azúcar			
8 u.	Claras montadas			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Trabajar	La mantequilla y precalentar el horno
3	Preparar	El merengue y aparte las yemas montadas con los 50 gr de azúcar
4	Añadir	Las yemas a la mantequilla mezclando y después la cobertura caliente (35°C)
5	Mezclar	El merengue delicadamente y la harina tamizada con el impulsor con sumo cuidado.
6	Verter	En un molde engrasado y enharinado
7	Hornear	A 210°C durante 30 minutos y dejar enfriar
8	Cortar	El bizcocho en tres discos y calar suficientemente
9	Rellenar	Con dos capas de mermelada y bañar con trufa cocida dejando enfriar
10	Decorar	Con la cobertura de leche

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
100 gr.	Chocolate cobertura	40 gr.	Mantequilla	GLASEADO DE CHOCOLATE
6 ml.	Agua	80 gr.	Azúcar glace	
				Raciones: 200 gr.
				Aplicaciones:
				Elemento de elaboración de pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	En dados la mantequilla y el chocolate.
3	Introducir	El chocolate en un cazo y ponerlo al baño María, para fundir el chocolate.
4	Mantener	A fuego suave o bajo.
5	Incorporar	El azúcar y la mantequilla.
6	Mezclar	La farsa, mientras se funde.
7	Retirar	Del fuego el cazo.
8	Añadir	El agua, en 3 veces.
9	Dejar	Templar y verter sobre la elaboración, teniendo en cuenta que si está muy frío no se extenderá bien.

OBSERVACIONES:

- Si el glaseado no es lo suficiente cremoso, ponerlo al fuego del baño María nuevamente y mezclar bien.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
½ unid	Clara de huevo	100 gr.	Azúcar glace	GLASEADO
2 ml.	Zumo de limón			
				Raciones: 100 gr.
				Aplicaciones:
				Como elemento en elaboración de repostería.

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Verter	La ½ unidad de clara de huevo, en recipiente de material inalterable.
3	Incorporar	El azúcar glace.
4	Mezclar	Hasta obtener una crema blanca (aproximadamente con 2 - 3 minutos es suficiente).
5	Añadir	El zumo de limón, y mezclar de nuevo (aproximadamente 30 segundos).
6	Verter	El glaseado sobre la elaboración, extender y dejar cuajar antes de servir.

OBSERVACIONES:

- Se puede elaborar un glaseado más espeso, incorporando hasta 25 gr. de azúcar glace (en varias veces).
- Se puede conservar 2 días en cámara frigorífica, o 20 días en cámara de congelación. En cualquier caso es importante recordar que al sacarlo de la cámara frigorífica debemos trabajarlo, incorporando 10 gr. de azúcar glace.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	Chocolate cobertura	c/s	Hojas de rosas o laurel	Hojas y ramas de chocolate
				Raciones: 6
				Aplicaciones: Elemento de decoración de elaboraciones de pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Rallar	El chocolate y fundirlo con 10 ml. De agua, al baño María.
3	Remover	Hasta que esté brillante.
4	Lavar	Y secar las hojas de rosas o laurel.
5	Pintar	Con el chocolate fundido, las hojas de rosas o laurel.
6	Colocar	Sobre rodillo para que se curven un poco.
7	Dejar	Endurecer.
8	Cargar	Una jeringuilla de boca gruesa, con chocolate fundido.
9	Dibujar	Hebras de chocolate sobre papel vegetal, y salpicar con fideos o virutas de chocolate, mientras las hebras aún estén calientes.
10	Dejar	Endurecer.

11	Decorar	Con las hojas y los tallos, las elaboraciones de pastelería deseadas.
----	---------	---

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
2 unid.	Huevos	120 ml.	Agua	MASA BOMBA /LIONESAS
50 gr.	Mantequilla	2 gr.	Sal	
75 gr.	Harina			
				Raciones: 300 gr./ 25 ó 20 unid.
				Aplicaciones:
				Elaboración de repostería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 220°C.
3	Poner	El agua, mantequilla y la sal en un cazo.
4	Calentar	A fuego medio hasta que la mantequilla se funda.
5	Dejar	Que hierva y retirar el cazo del fuego.
6	Añadir	La harina en una sola vez.
7	Mezclar	Con una cuchara de madera por lo menos 1 minuto hasta que la masa se desprege de las paredes formando una bola (hay que desecar la masa).
8	Incorporar	Primero la mitad de los huevos, y posteriormente la otra mitad.
9	Llenar	Una manga pastelera.
10	Formar	Lionesas de unos 4cm de diámetro, sobre una placa, permitiendo que estén bien espaciadas.
11	Espolvorear	Con azúcar granulado.
12	Cocer	Durante 15 minutos a 200°C, después cocer 5 minutos más con el horno entreabierto.
13	Sacar	Del horno y dejar enfriar sobre la placa.
14	Rellenar	Y servir

OBSERVACIONES:

- Referente al paso 8, cuando se coge un trozo de masa con la espátula, debe quedar pegada a ella y luego caer formando una punta. Si la masa no se pega a la espátula o no se cae, añadir un huevo.
- Es importante dejar sitio a la masa de las lionesas, para dejarles sitio cuando se hinchen y permitir la circulación del aire caliente durante la cocción.
- No abrir nunca la puerta del horno mientras las lionesas no se hayan hinchado. Esperar a que estén bien doradas antes de sacarlas del horno.

- Para obtener lionesas bien hinchadas, hay que mantener la manga pastelera llena de masa perpendicular a la placa de horno, unos centímetros por encima. Presionar la manga para que salga la masa, manteniéndola siempre perpendicular sin cambiar de posición.



INGREDIENTES				Receta: Mousse de chocolate blanco
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250 gr.	Chocolate blanco troceado	100 ml.	Leche	
300 gr.	Nata (35% M.G.)	5 ml.	Agua de azahar	
2 unid	Clara de huevo	C/S	Mermelada de naranja	
				Raciones: 6
				Aplicaciones:
				Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Calentar	La leche en un cazo, a fuego suave, junto con el chocolate blanco; hasta que se funda.
3	Remover	De forma constante.
4	Pasar	A un cuenco grande y dejar enfriar.
5	Introducir	La nata y el agua de azahar en un bol de recipiente inalterable.
6	Batir	Hasta que se formen picos suaves.
7	Montar	Las claras a punto de nieve firme.
8	Mezclar	Suavemente, la nata batida con el chocolate fundido, e incorporar poco a poco las claras montadas.
9	Racionar	La mousse entre 6 recipientes.
10	Cubrir	Con papel film y guardar en la cámara refrigeradora hasta que cuajen.
11	Decorar	Cada elaboración con un poco de la mermelada, las rodajas de naranja y las hojas de menta.
12	Servir	

OBSERVACIONES:

- Se puede decorar con una rodaja de naranja, naranja sanguina o naranjita china (kumquat), y hojas de hierba buena o menta.

INGREDIENTES				Receta: Pastel Marmolado
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
200 gr.	Mantequilla	4 unid.	Huevo	
200 gr.	Azúcar	4 gr.	Sal	
200 gr.	Harina de fuerza	16 gr	Azúcar avainillado	
30 gr	Cacao en polvo			
				Raciones: 8
				Aplicaciones:
				Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 180°C.
3	Untar	Con mantequilla un molde rectangular de 28 cm. de largo.
4	Derretir	La mantequilla en un cazo, retirarla del fuego inmediatamente.
5	Separar	Las claras de las yemas de los huevos en 2 recipientes de material inalterable.
6	Añadir	El azúcar y la sal a las yemas, mezclando bien con es espátula.
7	Incorporar	La mantequilla y la harina de forma alterna en pequeñas cantidades (20 gr.).
8	Montar	Las claras a punto de nieve, incorporando 8 gr. de azúcar avainillado, en la mitad del proceso.
9	Mezclar	Las claras a punto de nieve con la masa. Trabajar con espátula.
10	Repartir	La mezcla en dos recipientes, incorporando el cacao en uno y el resto del azúcar en el otro.
11	Repartir	Las dos preparaciones en el molde, alternándolas para crear el efecto marmolado.
12	Hornear	Durante 1 hora a 180°C, para comprobar el punto de cocción, clavar la punta de una puntilla en el centro del pastel, debe salir seca..
13	Retirar	Del horno y dejar enfriar.
14	Desmoldar	Y racionar.
15	Servir	

INGREDIENTES				Receta: Peras al vino tinto
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 kg	Peras	1 L.	Vino tinto	
200 gr.	Azúcar	c/s	Corteza de limón	
c/s	Corteza de naranja	c/s	Canela en rama	
c/s	Agua	16 unid	Gajo naranja	
				Raciones: 4
				Aplicaciones:
				Postre o guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Hervir	El vino con el azúcar, la corteza de limón, la corteza de naranja y la canela en rama
3	Cocer	Hasta obtener un almíbar
4	Mondar	Las peras, dejándoles el rabo
5	Lavar	Las peras
6	Cocinar	Las peras en el almíbar, hasta que estén pochadas (resulten blandas)
7	Reservar	Las peras
8	Reducir	El almíbar
9	Pelar	Las naranjas y obtener los gajos de naranja a vivo
10	Presentar	Una pera, verter parte del almíbar sobre la misma, y decorar con 4 gajos de naranja
11	Servir	



INGREDIENTES				Receta: TIRAMISÚ
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
400 ml.	Café	5 unid.	Huevos	
60 gr.	Azúcar	500 gr.	Mascarpone	
300 gr.	Bizcocho de soletilla	20 gr.	Cacao en polvo	
				Raciones: 8
				Aplicaciones:
				Repostería /Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Verter	El café caliente en un recipiente.
3	Añadir	10 gr. de azúcar, mezclar y dejar que se enfríe hasta que quede tibio.
4	Separar	Las claras de las yemas.
5	Batir	Las yemas con el resto del azúcar (50 gr.) hasta que la mezcla se vuelva blanquecina.
6	Añadir	El mascarpone y batir con las varillas eléctricas para obtener una mezcla esponjosa.
7	Montar	Las claras a punto de nieve, no muy consistente.
8	Incorporar	Las claras a la crema de las yemas.
9	Mojar	Los bizcochos de uno en uno en el café, muy brevemente para que no se deshagan.
10	Cubrir	Con ellos el fondo de un molde cuadrado de buen tamaño.
11	Cubrir	Con una fina capa de crema.
12	Alternar	Dos veces más una capa de bizcochos y una de crema.
13	Cubrir	Con papel film y poner en la nevera durante 6 horas como mínimo.
14	Espolvorear	Con el cacao sobre la preparación, utilizando para ello un pequeño colador de malla.
15	Servir	

OBSERVACIONES:

- 300 gramos de bizcocho de soletilla, equivalen a 35 bizcochos de soletilla.

INGREDIENTES				Receta: Tocino de cielo
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
8 unid.	Yema de huevo			
250 gr.	Azúcar		Para decorar	
C/S	Corteza de limón		Nata montada	
1 unid.	Clara de huevo		Merengue	
200 ml.	Agua			Raciones: 6
C/S	Zumo de limón			Aplicaciones:
				Repostería / Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Precalentar	El horno a 160°C
3	Introducir	150 gr. de azúcar en un cazo con el agua y una tira de corteza de limón.
4	Llevar	A ebullición y cocer 10 minutos a fuego suave, hasta conseguir textura de almíbar.
5	Dejar	Entibiar.
6	Batir	Las yemas con la clara.
7	Verter	Sobre el batido, el almíbar tibio en hilo fino, removiendo constantemente.
8	Colar	La mezcla.
9	Pasar	A moldes de silicona.
10	Cocer	Al baño María durante 20 minutos (momento en el que estarán cuajados)
11	Verificar	La cocción, pinchando con un cuchillo, que deberá salir limpio.
12	Retirar	Del horno y dejar enfriar.
13	Calentar	El resto del azúcar a fuego bajo con unas gotas de zumo de limón y 5 gr. de agua.
14	Disolver	Y elaborar un caramelo.
15	Retirar	Y reservar.
16	Desmoldar	
17	Hacer	Una pequeña incisión en un lado y rellenar con el caramelo
18	Decorar	Con nata y el resto del caramelo.
19	Servir	

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
10 ml.	Zumo de limón	450 ml.	Leche	TORTITAS CON ARÁNDANOS
60 gr.	Mantequilla	1 unid.	Huevo.	
280 gr.	Harina de fuerza	25 gr.	Azúcar	
12 gr.	Levadura en polvo	4 gr.	Bicarbonato	
4 gr.	Sal	130 gr.	Arándanos	
c/s	Sirope o mermelada			Raciones: 16 Unidades
				Aplicaciones:
				Repostería/Pastelería

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Mezclar	La leche y el zumo de limón.
3	Añadir	El huevo y batir.
4	Incorporar	La mantequilla fundida y batir.
5	Mezclar	La harina, la levadura, el bicarbonato, el azúcar y la sal en un recipiente de material inalterable grande.
6	Verter	Los líquidos.
7	Batir	Con las varillas de mano.
8	Dejar	De batir cuando la masa sea homogénea; si se bate demasiado, las tortitas quedan secas.
9	Subir	Un poco la temperatura (a fuego medio) y verter varios cucharones de masa para formar tortitas que no se toquen entre sí.
10	Poner	Los arándanos sobre las tortitas.
11	Dejar	Cocinar hasta que se formen burbujas en la superficie y la parte inferior adquiera color dorado (más o menos unos 2 minutos).
12	Dar	La vuelta a las tortitas y cocinarlas por el otro lado hasta que este dorado.
13	Guardar	En el horno a 100°C directamente sobre una rejilla, hasta su servicio.
14	Apilar	Las tortitas en el plato y cubrirla con sirope.
15	Sevir	

OBSERVACIONES:

- Utilizar la leche a temperatura ambiente.
- Utilizar el huevo a temperatura ambiente.
- Podemos utilizar los arándanos frescos o congelados.
- Es importante derretir, previamente, la mantequilla en una sartén poco profunda. Poner una fina película en la sartén para cocinar las tortitas (reservar el resto para la masa) y dejar la sartén a fuego lento durante la preparación de la masa.

- Lo ideal es trabajar con varias sartenes antiadherentes al mismo tiempo. Si se trabaja con una sartén, sumergir un papel de cocina absorbente en la mantequilla fundida, y utilizarlo para engrasar la sartén entre una cocción y otra.
- En el caso de utilizar arándanos congelados, secar previamente.



Anexos. Fichas técnicas variadas

INGREDIENTES				Receta: Croquetas de Jamón Raciones: 48 unid. Aplicaciones: aperitivo
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
100 gr.	Jamón			
200 gr.	Cebolla			
1 L.	Leche			
150 gr.	Mantequilla			
150 gr.	Harina			
2 unid.	Yema de huevo			
c/s	Pan rallado	c/s	harina	
c/s	huevo			

Nº	Orden	Desarrollo
1		MISE EN PLACE
2	Cortar	La cebolla en brunoise,
3	Cortar	El jamón en brunoise,
4	Rehogar	La cebolla en la mantequilla, cuando haya sudado añadir el jamón, dejándolo hasta que se dore,
5	Incorporar	La harina, y rehogar hasta que se tueste,
6	Incorporar	La leche tibia, suavemente, sin dejar de remover para que quede una masa fina y sin grumos,
7	Salimentar	Y dejar cocer a fuego suave, 3 minutos,
8	Retirar	Del fuego y añadir las yemas de huevo, moviendo la mezcla enérgicamente,
9	Tapar	La masa con papel film, y dejar reposar 3 horas, hasta que enfrie,
10	Formar	Bolas con la masa, cuando esta esté fría,
11	Pasar	Por harina, huevo y pan rallado,
12	Freír	En aceite caliente,
13	Servir	

OBSERVACIONES:

Es importante no freír demasiadas croquetas al mismo tiempo, para evitar que el aceite se enfrie, y provoque que se rompan las croquetas.

INGREDIENTES				Receta: Pollo al chilindrón
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 u.	Calabacín en dados	4 dientes	Ajo	
1 u.	Pollo	3 unid .	Tomates en dados	
C/S	Sal y pimienta		Perejil	
1 u.	Pimiento rojo		Laurel	
1 u.	Pimiento verde		Vino y agua mitad y mitad	Raciones: 4-5
1 u.	Cebolla	C/S	Aceite	Aplicaciones: 1º ó 2º en almuerzos

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Cortar	El pollo en 20 trozos aprox.
3	Salpimentar	El pollo y freírlo en aceite hasta dorarse reservar
4	Rehogar	En ese aceite la cebolla en brunoise, adicionar el pimiento rojo y verde en juliana gorda
5	Añadir	El tomate y el calabacín y salpimentar
6	Cubrir	El pollo con este rehogado y mojar con vino blanco y agua en la misma proporción
7	Cocer	durante 15 ó 20 minutos aprox. y espolvorear con perejil
8	Emplatar	

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1.2 kg	Tomates maduros.			Gaspacho de sandía
100 gr.	Pimiento verde			
2 u.	Dientes de Ajo.			
100 Gr.	Cebolla.			
1 kg.	Pulpa de Sandía			Raciones: 2 L.
125 cc.	Aceite de oliva			Aplicaciones: 1º en almuerzos o cenas
125 cc.	Vinagre vino blanco			
c/s	Sal			

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Lavar	Los tomates y el pimiento,
3	Pelar	La cebolla, y cortar en juliana,
4	Cortar	El pimiento en juliana,
5	Pelar	El ajo y cortarlo en láminas,
6	Cortar	Los tomates en mirepoix,
7	Introducir	En el vaso de la batidora el tomate, el ajo, la cebolla y el pimiento,
8	Triturar	Hasta que quede fino,
9	Pasar	El gazpacho por el colador,
10	Extraer	La pulpa de la sandía, eliminando las pepitas y cortar en mirepoix,
11	Introducir	La sandía en el gazpacho en la batidora, añadiendo la sal, el aceite y el vinagre; batiendo enérgicamente,
12	Rectificar	El punto de acidez y de sazónamiento,
13	Refrigerar	En cámara frigorífica durante 2 horas
14	Servir	Si es posible acompañado de bolas de sandía.

OBSERVACIONES:

A la hora de comprar la sandía hay que tener en cuenta que hay que partir de unos 900 gramos de sandía.

El mejor momento para colar (filtrar) el gazpacho es después de batir las primeras verduras. Si se hace al final se perdería la fibra de la sandía y el gazpacho quedará sin textura.

No se debe guardar el gazpacho de sandía en un recipiente metálico ya que altera el sabor.

INGREDIENTES				Receta: Arroz Pilaw
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
250gr.	Arroz	5 dl.	Fondo Blanco	
2.5 dl.	Aceite	2 unid	Hoja de Laurel	
30 gr.	Cebolla	1 unid.	Rama de tomillo	
40 gr.	Zanahoria	3 unid	Diente de ajo	
15 gr.	Mantequilla	c/s	Sal	Raciones: 4
				Aplicaciones:
				Guarnición

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Poner	A hervir el fondo a fuego medio,
3	Pelar	Y cortar las hortalizas en mirepoix,
4	Rehogar	Las hortalizas en 15 gr. De mantequilla, junto con los ajos,
5	Incorporar	El arroz rehogándolo junto con las hortalizas hasta que los granos empiecen a quedar translucidos,
6	Añadir	El fondo blanco caliente, junto con la mara de tomillo y las hojas de laurel,
7	Llevar	A ebullición, manteniendo a fuego vivo unos 10 minutos,
8	Introducir	El arroz, en horno precalentado a 200°C, durante 10 minutos,
9	Dejar	Reposar en el horno durante 5 minutos,
10	Retirar	Las hortalizas del arroz,
11	Servir,	El arroz como guarnición.

Observaciones:

Los dientes de ajo, no se pelan, solo se les realizan unas pequeñas incisiones.

Debemos incorporar partes iguales de aceite y de mantequilla para realizar el rehogado.

Se pueden sustituir las hierbas aromáticas por un bouquet garní.

Como norma general, la cantidad de fondo utilizado será el doble de la cantidad de arroz utilizada.

INGREDIENTES				Receta:
Cantidades	Mercaderías	Cantidades	Mercaderías	
1 unid.	Conejo	24 unid	Ciruelas pasas sin hueso	Conejo al estilo Calais
100 gr.	Bacon	4 unid	Cebollita francesa	
1 unid.	Rama de tomillo	200 ml.	Fondo blanco	
50 ml.	Brandy	15 gr.	miel	
C/S	Aceite	C/S	Sal y pimienta	
10 ml.	Vinagre balsámico			Raciones: 6
				Aplicaciones:
				2° en almuerzos o cenas

Nº	Acción	Desarrollo
1	Mise en place	
2	Limpiar y trocear	El conejo, reservando el hígado.
3	Cortar	En paisana el bacon.
4	Calentar	Las ciruelas con el brandy.
5	Salpimentar	El conejo y dorarlo en aceite.
6	Ecurrir	Y retirar parte del aceite; en el restante aceite rehogar las cebollitas peladas, el hígado troceado y el bacon.
7	Rehogar	Unos minutos a fuego medio.
8	Introducir	En una olla exprés, añadir el conejo, la miel y el vinagre, dejando reducir.
9	Regar	Con el fondo blanco, aromatizar con el tomillo y tapar.
10	Cocer	Durante 15 minutos (según las indicaciones de la olla).
11	Pasar	El conejo a una fuente.
12	Agregar	La ciruelas con su salsa a la olla y llevar a ebullición.
13	Verter	La salsa de las ciruelas sobre el conejo.
14	Servir	Guarneciendo con patatas panaderas y arroz pilaw.