

UNAB

TÉCNICAS Y SABORES

RECETARIO GASTRONOMÍA

2011

ANGÉLICA MARÍA VILLAMIZAR RUEDA

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	5
Objetivos	6
Receta estándar	7
Brigada de cocina ..	10
Tipos de alimentos ..	11
El lenguaje de los cubiertos ..	13
Técnica de corte de vegetales ..	16
Terminología ..	18
Fondo claro	19
Crema de pollo con champiñones	21
Fondo oscuro ..	23
Sopa minestrone ..	24
Tipos de cuchillos ..	26
Métodos de cocción ..	28
Arroz base ..	32
Arroz thai ..	33
Arroz chaufa ..	35
Salsas madres ..	38
Ensalada cesar ..	42
Lasagna pollo y champiñones ..	46
Medallón de res en salsa bourguignone ..	49
Salsa napolitana ..	53
Salsa bolognesa ..	55
Pastas en salsa bolognesa ..	57

Tipos de pasta	59
Salsa pesto	61
Spaguettis en salsa pesto	62
Canelones mixtos	64
Salsa provenzal	66
Fettuccine en salsa provenzal	68
Pasta penne en salsa alfredo con vegetales y pollo	71
Fettuccine a la carbonara	73
El pollo	75
Pechuga rellena de queso, jamón y duraznos	82
Galantina de pollo	84
Sancocho de gallina	86
Ensalada de mango	88
Vinagreta brasileña	90
Carne de res	92
Terrina de res	98
Lomo de res en reducción de vino	100
Goulash azteca	102
Medallones de papa perfumadas con romero	104
Chimichurri argentino	106
Chimichurri corriente	107
Chatas de res a la parrilla	108
Filet mignon	110
Pescados y mariscos	112
Ceviche peruano	114
Ceviche de camarones	116

Cazuela de mariscos	118
Paella..	121
Pastelería	124
Torta de chocolate (1 libra)	125
Torta de yogurt y queso.....	127
Cubierta rolled fondant	129
Cubierta de leche	131
Salsa fudge de chocolate	132
Costra de mantequilla	134
Cheesecake horneado	136
Cheesecake oreo	138
Mermelada de mora o de piña	140
Merengue italiano	141
Mousse de chocolate	143
Napoleón de vainilla	145
Masa para crepes	147
Crepes de nutela y banano	148
Glosario	150
Bibliografía	157

INTRODUCCIÓN

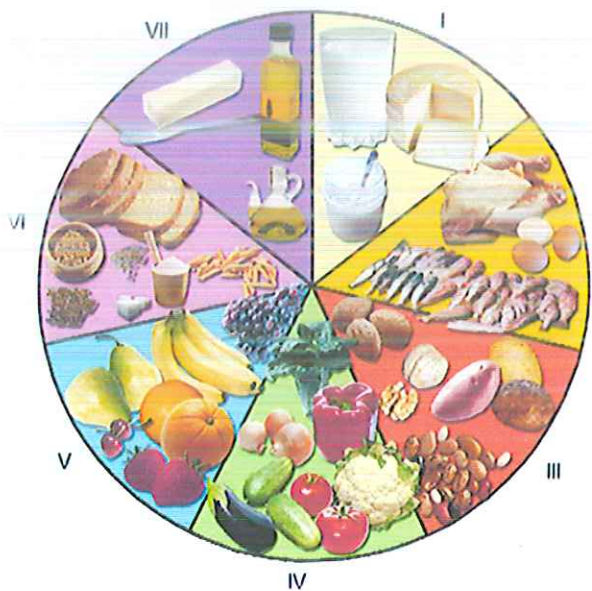
Una de las condiciones fundamentales para conservar adecuadamente la salud es una alimentación sana y balanceada, cuyos resultados son visibles desde el crecimiento y evolución de las personas hasta su vejez y si de paso es un deleite todo lo que a su cuerpo nutre, estamos en el camino adecuado de nutrición y sabor.

De la misma forma que todo lo anteriormente mencionado es importante, existe la gran satisfacción de crear ese maravilloso mundo culinario y de paso darle un aspecto agradable que lo haga sobresalir aún más allá y dé a nuestras creaciones la combinación perfecta donde cada detalle nos proporcione todo lo que deseamos en nuestra alimentación, tales como la presentación, sabor, color y nutrición.

Es por ello que he querido hacer de éste libro un documento que nos ayude a cumplir con estos requisitos y de paso sea una guía que no sólo enseñe, sino que oriente y nos permita acceder al norte adecuado en cuanto a salud y bienestar en las personas, desde el ámbito nutricional y que además sea placentero para todos

OBJETIVOS

- ✓ Despertar y aumentar el interés por el sabor de la comida y una buena alimentación.
- ✓ Concientizar, promover y formar en la necesidad y el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.
- ✓ Conocer las ventajas para la salud del consumo de alimentos naturales.
- ✓ Practicar el consumo diario de alimentos sanos y naturales.
- ✓ Investigar y recopilar información sobre la gastronomía.



RECETA ESTÁNDAR

Una receta estándar es una lista detallada de todos los ingredientes necesarios para la preparación de un alimento, la cual además de comentar los ingredientes, también, debe incluir cantidades, la unidad que se utiliza para medir la cantidad (Kilogramos, Litros, etc.) el costo unitario y el costo total.

Debemos tener en cuenta que este formato solo contiene información relacionada con los costos de una preparación.

Paso 1: NOMBRE DE LA RECETA.

Pasó 2: Porciones: en este espacio tendremos en cuenta el número de platos que obtendremos de nuestra receta.

Pasó 3: Receta #: en este espacio pondremos el número que pertenece a esta receta.

Pasó 4: Numero del producto: en esta casilla va el código de cada uno de los ingredientes que utilizamos en la receta (para manejo de inventario)

Pasó 5: Ingredientes: aquí va el nombre de cada producto que vamos a utilizar (también puede incluirse la presentación del producto)

Pasó 6: Cantidad requerida: en esta casilla debemos poner las cantidades precisas de cada ingrediente en relación a la unidad de medida.

Pasó 7: Unidad de medida: Es el mecanismo que hemos usado para referirnos a cada ingrediente, partiendo de la cantidad, pueden ser unidades de peso, volumen o unidades. Es recomendable usar una misma unidad de medida para cada receta (Kilos con Litros y Gramos con Centímetros cúbicos) y evitar el uso de unidades como "paquetes", "latas", "bolsas", "botellas", etc.

Pasó 8: Valor unitario: esté es el precio de cada ingrediente en una unidad de medida determinada.

Pasó 9: Valor total: hace referencia al precio del producto teniendo en cuenta las cantidades requeridas. Esto es igual al precio por unidad de medida multiplicado por la cantidad requerida. Si para una receta necesitamos 500 gr de harina (0,5 Kg) y sabemos que el valor del Kilo es de \$3.000 entonces el valor total seria de \$1.500 (0,5 x 3000)

Pasó 10: Costo total de la materia prima: es la suma de los valores totales de todos los productos.

Pasó 11: Margen de error o variación: es el 10% del costo total de la materia prima, este margen se utiliza para proteger los precios de los productos de fluctuaciones en el mercado y para incluir ingredientes con una baja representación en la receta (sal, condimentos)

Pasó 12: Costo total de la preparación: es la suma de costo total de materia prima y el margen de error o variación.

Pasó 13: Costo por porción: es el costo de una sola porción, se obtiene dividiendo el costo total de la preparación entre el número de porciones de una receta. Si tenemos una receta en la que el costo total de la preparación es de \$5.655 y está diseñada para 10 porciones el precio por porción sería de \$566,5 ($\$5.655 / 10$)

Pasó 14: Porcentaje costo materia prima establecida: es el porcentaje que debe llevar la materia prima en el total de gastos, normalmente se usa un porcentaje de 25% al 35%.

Pasó 15: Precio potencial de venta: Es el valor en el cual se debe vender un producto para obtener la utilidad que la gerencia ha propuesto. Para obtener esta cantidad se divide el costo por porción entre el porcentaje de materia prima establecido, supongamos 35%, que se representa en decimales: 0,35. En nuestro caso una porción cuesta \$566,5 y lo dividimos por 0,35 esto nos da \$1.618,57 ($\$566,5 / 0,35$).

Nota: entre más bajo sea el porcentaje, más alto nos da el total.

Pasó 16: Precio carta: es el monto potencial de venta multiplicado por uno más %IVA. Este resultado se redondea a la unidad más atractiva para el cliente y que facilite el cambio, como, por ejemplo, miles o cientos de pesos. Es el valor que el cliente paga incluyendo impuesto de IVA, pues, en definitiva, el consumidor final es quien termina pagando este impuesto. En nuestro caso el precio de venta es de \$1.877,45 y el precio carta queda de \$2.000.

Pasó 17: Precio real de venta: es el precio de carta dividido entre el porcentaje del IVA más uno, es decir 1,16 y nos sirve para saber cuánto le estamos cobrando exactamente a un cliente por un plato.

Pasó 18: Porcentaje real de costo materia prima: es el porcentaje de materia prima corregida a partir del precio real de venta, se obtiene dividiendo el costo de una porción sobre el precio real de venta.

NOMBRE DE LA PREPARACION: TORTA DE NARANJA

NUMERO DE LA PREPARACION: 001

No. DE PORCIONES: 10

#	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	VALORES	
				UNITARIO	TOTAL
1	HARINA	0,25	Kg	\$ 3.000,00	\$ 750,00
2	MANTEQUILLA	0,25	Kg	\$ 9.000,00	\$ 2.250,00
3	AZUCAR	0,25	Kg	\$ 2.000,00	\$ 500,00
4	HUEVOS	5,00	Un	\$ 250,00	\$ 1.250,00
5	NARANJA	1,00	Un	\$ 400,00	\$ 400,00
					\$ 0,00
Costo total de la materia prima					\$ 5.150,00
Margen de error o variación				10%	\$ 515,00
Costo total de la preparación					\$ 5.665,00
Costo por porción					\$ 566,50
% costo materia prima establecida				35%	
Precio potencial de venta					\$ 1.618,57
IVA				1,16	\$ 258,971
Precio de venta					\$ 1.877,54
Precio carta					\$ 2.000
Precio real de venta					\$ 1.724,14
IVA cobrado por porción					\$ 275,86
% real de costo materia prima					32,86%
PRECIO DE VENTA					\$ 2.000

El total se obtiene multiplicando la cantidad y el valor unitario

El Costo total de la materia prima se obtiene sumando los valores totales de cada producto

El Costo total de la preparación se obtiene sumando costo total de la materia prima más el 10%

El precio de carta se obtiene aproximando el precio de venta a un valor adecuado para el cliente

BRIGADA DE COCINA

Si el lugar donde realiza sus tareas es numeroso, puede contar con diferentes brigadas de cocina.

A continuación se citan los escalafones que prosiguen al cocinero o chef según el organigrama tradicional:

Sous chef:

Secunda al cumplimiento de las órdenes emitidas por el chef, lo suplanta cuando es necesario, controla y supervisa al demi chef.

Demi chef: es el responsable de su partida, de la elaboración final de los platos a salir, y control de las comandas.

Garder manger: es el responsable del trozado de vacunos, corderos, aves y otros animales, deberá entregar los cortes en perfectas condiciones para su utilización.

Rotisseur: es el responsable de todas las carnes y materias cocidas al grill, también en lo referente a las frituras.

Poisonnier: es el responsable de la limpieza de pescados y mariscos.

Entre metier: elabora sopas, cocina pastas y huevos.

Patissier: elabora lo concerniente a postres y masas, por ejemplo: helados, tortas, masa para pan, hojaldre, etc.

Saucier: será responsable de producir caldos, salsas madre y derivado.

Comise: palabra francesa que significa ayudante, es la persona que está subordinada al demi chef.

TIPOS DE ALIMENTOS

Toda sustancia elaborada, semi elaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluidas las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos, ni el tabaco, ni las sustancias que se utilizan solamente como medicamentos

- Alimento alterado. Ha sufrido, por causas no provocadas, variaciones en sus características organolépticas (olor, sabor, textura...), composición química o valor nutritivo. Su aptitud para la alimentación es nula, aunque se mantenga inocuo. Un alimento perecedero se altera de forma fácil y rápida y, por tanto, necesita medios de conservación adecuados.

Ejemplos: Alimentos con hongos. El pan caliente en bolsa de nylon puede generar hongos por el efecto de la humedad; incluso una salsa en la heladera, o un queso. En esos casos se puede eliminar la zona de hongos y el resto del alimento es comestible.

- Alimento contaminado. Contiene microorganismos como bacterias o virus u otros organismos como parásitos, así como sustancias químicas o radiactivas e incluso objetos extraños de forma accidental, susceptibles de producir o transmitir enfermedades.

Ejemplos: También se consideran contaminados aquellos que contienen objetos extraños, como ser insectos, tornillos, hilos, etc.

- Alimento nocivo. Aunque se use con prudencia, tiene un efecto negativo para la salud del consumidor, bien en el momento del consumo o tras su ingesta repetida. Esto se debe a que su contenido en sustancias tóxicas, propias (naturales) o extrañas (contaminantes), o la presencia de organismos o microorganismos patógenos en los alimentos es superior a los límites permitidos considerados seguros y aptos para el consumo. Algunos alimentos no son nocivos para el consumidor medio, pero pueden tener efectos perjudiciales para sectores concretos, como celíacos o diabéticos.

Ejemplos: la comida chatarra, cargada de aditivos químicos nocivos para la salud, entre los cuales destacan los llamativos colorantes.

- Alimento adulterado. Se ha añadido o quitado de forma premeditada alguna sustancia con fines fraudulentos y se ha modificado para que varíe su composición, peso o volumen, o para encubrir algún defecto.

Ejemplos: Leche con agua, vino con azúcar, miel con glucosa. Los alimentos con sulfitos están prohibidos porque intentan engañar al consumidor mejorando el aspecto de los alimentos.

Es posible que un alimento alterado no esté contaminado y no sea nocivo, como una galleta enranciada cuya grasa se ha alterado por oxidación al almacenarse al aire, pero su consumo no supone un riesgo para la salud. En ocasiones, se buscan los cambios de forma deliberada y no se considera alteración sino transformación alimentaria, como cuando se fermenta la leche para obtener yogur. Un alimento contaminado no tiene por qué estar alterado. Esto sucede en el caso de una mayonesa con salmonella, que tendrá un aspecto, olor y sabor considerados normales.

Un alimento natural no contaminado puede ser nocivo, como una seta tóxica, y uno adulterado puede no resultar tóxico, como la leche a la que se le ha añadido agua. Pero sí puede serlo en el caso de la adulteración de leches infantiles con melamina que, en realidad, no se considera una contaminación ya que no se realiza de forma accidental sino premeditada.

Contaminantes y alterantes

No todos los microorganismos que contienen los alimentos tienen la misma importancia sanitaria. Unos se denominan alterantes, responsables del deterioro y cambios en los caracteres sensoriales de los alimentos, mientras que un grupo reducido corresponde a los patógenos o causantes de infecciones e intoxicaciones alimentarias. En este caso, y a diferencia de los anteriores, los productos que los contienen no tienen, en general, signos de alteración. Su presencia es difícil de detectar, un aspecto que facilita su consumo ya que la contaminación no es evidente.

EL LENGUAJE DE LOS CUBIERTOS

¿CÓMO SE COLOCAN LOS CUBIERTOS AL INICIO?

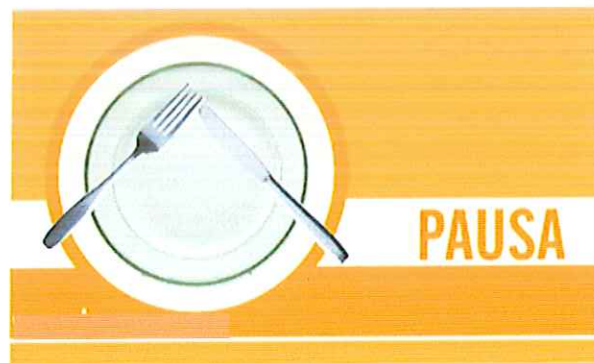
- El cuchillo se coloca a la derecha del plato, con el filo hacia adentro.
- La cuchara se coloca a la derecha del cuchillo con la concavidad hacia arriba.
- El tenedor se coloca a la izquierda del plato, con las puntas hacia arriba.
- Los cubiertos se colocan a 3 ó 4 cm. de distancia a cada lado del plato.
- Los cubiertos de postre se colocan en la parte superior del plato, y en otras ocasiones solo se ponen en el momento de servir los postres.

¿CÓMO SE USAN LOS CUBIERTOS?

La utilización es muy sencilla: se empieza utilizando los cubiertos más alejados del plato (de fuera hacia adentro). Procurar no utilizar los mismos cubiertos durante toda la comida. Cambiarlos, siempre que sea posible, para cada plato.

¿CÓMO SE DEJAN LOS CUBIERTOS AL TERMINAR?

Actualmente muchas personas no saben que cuando se asiste a un restaurante, podemos comunicar a los mozos a través de los cubiertos, aquí les dejamos los mensajes más usados mundialmente.



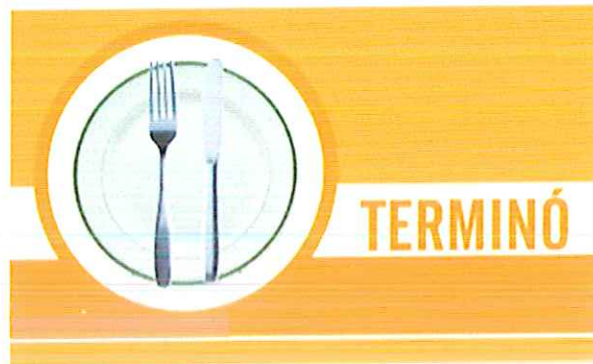
Esta posición muestra al mozo que Usted aún no ha terminado y que sólo está haciendo una pausa, con esto el mozo no debería preguntarle si ya acabó.



Esta posición muestra al mozo que Usted está esperando el siguiente plato.



Esta posición muestra al mozo que Usted ya terminó y él puede retirar los platos.



Esta posición muestra al mozo que Usted ya terminó, pero que no desea comentar si estuvo bien o mal el menú, simplemente "terminó"... esto no es descortesía o mala educación.



Esta posición muestra al mozo que Usted ya terminó y que no le gusto el menú, esto tampoco es descortesía o mala educación, simplemente es su opinión sobre la preparación de la comida.

- ✓ Manejo del cuchillo
- ✓ Técnica de corte de vegetales.
- ✓ La cocción
- ✓ Fondos
- ✓ Terminología cremas y sopas.



Receta a preparar

- Crema de pollo y champiñones
- Sopa minestrone

Corte Brunoise:

Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 2 a 3 milímetros de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos primero horizontales y luego verticales. Comúnmente se le conoce como "a la jardinera". Cuando es para aderezos se indicará "Brunoise fino". Ejemplo: Aderezo de cebolla.

Corte en Bastones:

Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas fritas y en otras verduras para guarnición (zanahorias). Primero se cortan rebanadas y luego los bastones tratando que el tamaño sea uniforme. Ejemplo: Papas fritas.

Corte en Cascos, Cuartos o Gajos:

Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo. Dependiendo del tamaño del ingrediente el número de gajos puede aumentar. Ejemplo: Cebolla para escabeche, tomate para lomo saltado, huevos duros para adornar, etc.

Corte en Jardinera:

Se trata de cortar los vegetales en tiras de 4 mm. de ancho por 4 mm de espesor y 4 cm de largo.

Corte en Juliana:

Se cortan los vegetales en tiras de 1 mm. de ancho por 1 mm de espesor y 4 cm de largo.

Corte Macedonia:

Se trata de cortar las hortalizas en cubos de unos 5 mm. de lado, utilizada generalmente para realizar un ragout. Denominamos así también a la mezcla de diferentes vegetales o frutas cortadas de esta manera.

Corte Mirepoix:

Se trata de un corte en cubos de 1,5 cm. de lado aproximadamente, se utiliza generalmente en verduras que luego serán salteadas en aceite o manteca clarificada a fuego suave y utilizadas como base de salsas o caldos, etc.

La cocción

Cocer un producto es aplicarle calor con el fin de hacerlo más digestible, agradable al paladar, destruir los microorganismos peligrosos para la salud, incrementar su aroma y darle mejor textura y apariencia.

En la cocina se utilizan diferentes medios de transferencia de calor como:

- El aire caliente
- El agua que contienen los alimentos
- El líquido que hierve
- Las ondas electromagnéticas
- Los rayos electromagnéticos

La cocción facilita la migración de ciertos componentes, que se tornan solubles, bien sea al interior o al exterior del alimento, de acuerdo al modo de cocción escogida.

Este tipo de migración es la que permite clasificar los diferentes modos de cocción en tres categorías:

1. La cocción por expansión

2. La cocción por concentración
3. La cocción mixta en la que se presentan ambos fenómenos (concentración y disolución.)

TERMINOLOGÍA

Sopa

Una **sopa** es una preparación consistente en un caldo alimenticio en el cual se han cocido vegetales o productos cárnicos. Suele proceder de una preparación culinaria con evaporación, como es el cocido o mediante retención de vapores: estofado. Tradicionalmente, se puede espesar añadiendo al final de la cocción pan o cereales como el arroz, fideos o pasta menuda. Se suele servir generalmente al inicio de cada comida.

Crema

La crema: es un tipo de sopa y su componente principal es la crema de leche.

Fondo blanco: Un **fondo blanco**, como ocurre con el fondo oscuro, toma su nombre del ingrediente principal que usemos.

Roux: Un **Roux** es la mezcla de harina y grasa que se usa para ligar muchas de las **salsas básicas:** salsa bechamel, salsa española, salsa velouté y otras **PREPARACIÓN** es. La grasa puede ser mantequilla, algún aceite vegetal o manteca, y la harina suele ser de trigo pero puede ser de maíz. La elaboración es muy básica y depende de la aplicación final del Roux, se deja hervir la materia grasa y cuando esté bien caliente se añade poco a poco la harina procurando evitar la formación de grumos.

FONDO CLARO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
pechuga - carcasas	500	Gr.
rama de apio	200	Gr.
cebolla puerro	100	Gr.
cebolla cabeza	100	Gr.
zanahoria	200	Gr.
bouquet garni (laurel y tomillo)	1	Unid.
sal	al gusto	Gr.
pimienta	al gusto	Gr.
Agua	3	Lt.
aceite	100	CC.

NOMBRE DE LA PREPARACION: FONDO BLANCO			N° DE PORCION		2
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pechuga - carcasas	500	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 5.150,00
rama de apio	200	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 400,00
cebolla puerro	100	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500,00	\$ 300,00
cebolla cabeza	100	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00
zanahoria	200	Gr.	\$ 6,00	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00
bouquet garni (laurel y tomillo)	1	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -
sal	al gusto	Gr.		\$ -	\$ -
pimienta	al gusto	Gr.		\$ -	\$ -
agua	3	Lt.		\$ -	\$ -
aceite	100	CC.	\$ 5,23	\$ 15.679	\$ 522,63
Costo Total de la Materia prima					\$ 7.732,63
Margen de error				10%	\$ 773,26
Costo Total de la preparacion					\$ 8.505,90
Costo por Porcion					\$ 4.252,95
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 12.151,28

PREPARACIÓN FONDO CLARO

1. Para empezar en la olla donde se preparó el fondo se sofríe la pechuga, con los vegetales (apio, zanahoria, cebollín, cebolla cabezona), todo previamente picado en mirepoix.
2. Luego se agrega agua y un bouquet garni de tomillo y laurel lo cual le da más sabor a la preparación. Se deja hervir muy bien hasta que la pechuga este bien cocida.
3. se extrae solo la sustancia pasando la preparación por un colador de esta manera obtenemos solo el caldo y los vegetales quedaran en el colador.

CREMA DE POLLO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE
mantequilla	50	Gr.
harina	50	Gr.
leche	200	CC.
crema de leche	100	CC.
fondo	100	CC.
champiñones	100	Gr.
cebolla cabezona	50	Gr.
pollo cocido	100	Gr.
sal	al gusto	Gr.
pimienta	al gusto	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CREMA DE POLLO CON CHAMPIÑONES			N° DE PORCION		2
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE	VALORES		
			V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
mantequilla	50	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 344,40
harina	50	Gr.	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 105,80
leche	200	CC.	\$ 1,82	\$ 2.000,00	\$ 363,64
crema de leche	100	CC.	\$ 5,86	\$ 6.446,00	\$ 586,00
fondo	100	CC.	\$ 2,84	\$ 8.505,90	\$ 283,53
champiñones	100	Gr.	\$ 7,93	\$ 23.780,00	\$ 792,67
cebolla cabezona	50	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 80,00
pollo cocido	100	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 1.030,00
sal	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 3.586,03
Margen de error					10% \$ 358,60
Costo Total de la preparacion					\$ 3.944,64
Costo por Porcion					\$ 1.972,32
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 5.635,19
IVA					1,16 \$ 901,63
Precio de Venta					\$ 6.536,83
Precio Carta					\$ 7.000,00
Precio Real de Venta					\$ 6.034,48
IVA Cobrado por Porcion					\$ 965,52
% Real de Costo Materia Prima					32,68%
PRECIO DE VENTA					\$ 7.000,00

PREPARACIÓN SALSA BECHAMEL

1. Se inicia con un fondo blanco de pollo con verduras.
2. En otra olla se hace un beurre manie que es a base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
3. Se le adiciona 50 cc de leche seguido del fondo, se revuelve y se deja hervir.
4. Se le agrega la crema de leche y se revuelve hasta que la salsa coja contextura.

PREPARACIÓN CREMA POLLO Y CHAMPIÑONES

1. En un wok bien caliente se saltean los champiñones con la cebolla y un poco de aceite.
2. Se desmenuza el pollo usado del fondo.
3. Se agregan los champiñones, la cebolla y el pollo a la salsa bechamel, se mezcla todo y se le agrega sal y pimienta al gusto. Se sirve.



FONDO OSCURO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
carne de res o hueso	200	Gr.
rama de apio	200	Gr.
cebolla puerro	100	Gr.
cebolla cabezona	100	Gr.
Zanahoria	200	Gr.
bouquet garni (laurel y tomillo)	1	Unid.
sal	al gusto	Gr.
Pimienta	al gusto	Gr.
agua	3	Lt.
aceite	100	CC.

NOMBRE DE LA PREPARACION: FONDO OSCURO			N° DE PORCION		2
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
carne de res o hueso	200	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 320,00
rama de apio	200	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 400,00
cebolla puerro	100	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500,00	\$ 300,00
cebolla cabezona	100	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00
zanahoria	200	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 480,00
bouquet garni (laurel y tomillo)	1	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -
sal	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
agua	3	Lt.	\$ -	\$ -	\$ -
aceite	100	CC.	\$ 5,23	\$ 15.679,00	\$ 522,63
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.182,63
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 2.400,90
Costo por Porcion					\$ 1.200,45
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 3.429,85

PREPARACIÓN FONDO OSCURO

1. Se hace el mismo proceso que del fondo claro, en cuanto a vegetales lo que varía es que este es a base de carne.

SOPA MINISTRONE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
fondo de carne	400	CC.
zanahoria	100	Gr.
cebolla cabezona	50	Gr.
frijol rojo	80	Gr.
pasta codito	20	Gr.
pasta de tomate	40	Gr.
espinaca	50	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SOPA MINISTRON			N° DE PORCION		2
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
fondo de carne	400	CC.	\$ 0,80	\$ 2.400,90	\$ 320,12
zanahoria	100	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 240,00
cebolla cabezona	50	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 80,00
frijol rojo	80	Gr.	\$ 5,50	\$ 2.750,00	\$ 440,00
pasta codito	20	Gr.	\$ 7,00	\$ 3.500,00	\$ 140,00
pasta de tomate	40	Gr.	\$ 4,98	\$ 22.388,00	\$ 199,00
espinaca	50	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 300,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 1.719,12
Margen de error				10%	\$ 171,91
Costo Total de la preparacion					\$ 1.891,04
Costo por Porcion					\$ 945,52
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 2.701,48
IVA				1,16	\$ 432,24
Precio de Venta					\$ 3.133,72
Precio Carta					\$ 3.500,00
Precio Real de Venta					\$ 3.017,24
IVA Cobrado por Porcion					\$ 482,76
% Real de Costo Materla Prima					31,337%
PRECIO DE VENTA					\$ 3.500,00

PREPARACIÓN SOPA DE MINISTRONE

1. En una olla se ponen los frijoles a hervir hasta que estén blandos y se agrega sal al gusto.
2. Mientras se sofríe el aceite con ajo, cebolla cabezona y zanahoria por unos minutos, luego se añade el agua del fondo oscuro y se deja hervir.
3. A las verduras del fondo se les añade pasta de tomate a fuego lento con sal y pimienta.
4. Se mezclan las verduras con el fondo y se le adiciona la pasta codito, se revuelve un poco. Seguido de esto se añaden los frijoles a la sopa, se dejan hervir un poco y se sirve.



- ✓ Tipos de cuchillos
- ✓ Mise place
- ✓ Métodos de cocción

Preparación de arroz

- Arroz base
- Arroz thai
- Chaufa

EL CUCHILLO

Todos los chefs profesionales están de acuerdo en que los cuchillos son la más versátil, esencial y eficiente herramienta en cualquier cocina. El buen balance, peso, diseño del mango y la cualidad de tener una buena cortada son componentes vitales para un buen cuchillo. Estos factores hacen una gran diferencia en términos de velocidad, seguridad y fácil uso cuando se está cocinando.

Consideraciones: existen diferentes tipos de mango y tamaños de cuchillos que se adaptan a sus manos y destreza, por lo cual deberás seleccionar aquel cuchillo que más te acomode. La mayoría de los cuchillos son resistentes al óxido y a las abolladuras y sus mangos ergonómicos están diseñados para un buen agarre. Recomendamos lavar y secar estas herramientas a mano para preservar la temperatura de las navajas. Hay algunos cuchillos que necesitan afilarse y otros que nunca lo necesitarán, todo depende del tipo de acabado en su hoja metálica, ya que unos son lisos y otros dentados.

TIPOS DE CUCHILLOS

Tijera multiuso: se utiliza para cortar hierbas, pequeños huesos, abrir fundas y cajas.

Cuchillo de sierra para carnes: es un cuchillo dentado para llevar a la mesa y facilitar el corte de la carne.

Cortador de huesos: corta la carne alrededor de los huesos.

Cuchillo multiuso: sirve para pelar y rebanar pequeños pedazos de carne.

Cuchillo para pan: corta todo tipo de pan, tanto crocante como suave.

Cuchillo del chef: pela y corta frutas frescas y vegetales.

Cuchillo de pelar: pela, rebana y corta pequeñas frutas y vegetales.

Cuchillo rebanador: corta en rebanadas carnes y aves asadas de mediano tamaño, así como frutas y vegetales.

Amolador: mantiene el filo de los cuchillos en estado óptimo.



Cuchillo pelador



Cuchillo verduras



Cuchillo puntilla



Cuchillo chuletero



Cuchillo deshuesar



Cuchillo filetear



Cuchillo trinchar



Cuchillo cocinero



Cuchillo salmón



Cuchillo jamonero



Espátula



Cuchillo panero



Tenedor trinchant



Cuchillo santoku



Hacha de cocina

Los que nunca deben faltar en su cocina:

- Un cuchillo de chef de 8 pulgadas
- Un cuchillo de pelar de 4 pulgadas.
- Un cuchillo para pan.
- Una tijera para aves o multiuso.

Mise en place

El término francés *mise en place* (pronunciación francesa: [miz ɑ plas], literalmente 'puesto en el lugar') se emplea en gastronomía para definir el conjunto de ocupaciones realizadas, bien sea en la cocina o el comedor, justo antes de la elaboración de un plato u alimento. En la cocina se traduce en recopilar los ingredientes de los diversos cajones o recipientes, medir su cantidad y picarlos convenientemente, adquirir los utensilios de cocina (cuchillo, tenedores, ... cubertería). En el comedor se traduce en la disposición de mesas, cubertería, mantelería, etc. La *mise en place* es una de las descripciones que aparece en los libros acerca de las recetas de cocina.

El cocinero que prepara una adecuada *mise en place* puede realizar las labores de cocinado y ensamblaje de platos sin estrés. Es casi obligado en cocinas profesionales donde los platos necesitan de elaboración en tiempos determinados.

MÉTODOS DE COCCIÓN

Cocción en medio acuosa

Se puede realizar tanto sumergiendo el alimento en agua fría o agua hirviendo; se puede pochar con ligeros hervores o a plena ebullición. Es posible realizar otras variaciones como la cocción al vapor o el baño María. En este grupo existen varias técnicas que variarán el resultado final:

- **Hervir:** Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.
- **Escaldar:** Consiste en dar un hervor rápido e intenso.
- **Pochar:** Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.
- **Cocción al vapor:** Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima. Con esta técnica,

usada principalmente con las verduras, se logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles.

- **Cocción en olla a presión:** Es una variedad de la primera técnica. Permite cocer a temperaturas superiores a los 100 °C que como máximo se alcanza en la ebullición del agua. Gracias a ese aumento de temperatura y de presión se consigue reducir los tiempos a una tercera parte de los habituales, con resultados en muchos casos similares. En determinados casos, como en zonas de alta montaña, es el único método de cocción posible, ya que el agua no herviría a la temperatura suficiente para lograr los resultados deseados.
- **Olla de cocción lenta** La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro. Es empleada en el cocinado a baja temperatura.
- **Escalfar:** Consiste en introducir un alimento en agua hirviendo para poder retirar la piel del mismo sin que haya una cocción interna.

Cocción en medio graso

Es la que se realiza con aceites y grasas. En este medio, normalmente, se utilizan temperaturas muy superiores a los 100 °C habituales en la cocción en medio acuoso, pudiéndose alcanzar los 200 °C. La técnica puede variar desde la fritura al salteado. Para evitar que el alimento se seque existe una técnica llamada rebozado: consiste en cubrir el alimento con harina o pan rallado y, opcionalmente huevo, para que forme una capa crujiente y que evita que el interior quede seco.

Si sólo lleva harina se denomina a la andaluza, si lleva huevo y harina se llama a la romana, con pan rallado y huevo se habla de empanado y cuando se usan mezclas de harina, algún emulsionante (bicarbonato, por ejemplo) y algún líquido (uno típico es la cerveza) se habla de rebozados en general, uno de ellos se llama gabardina y otro tipo de rebozado es la base del tempura japonés, que fue una aportación de los jesuitas portugueses a la gastronomía japonesa. Así pues, teniendo en cuenta las distintas formas en las que se puede cocinar en medio graso, tendríamos:

- **Freír:** Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa. En el proceso el alimento cocinado toma sabor de la grasa en la que se cocina. En la fritura es fácil dejar seco el alimento, pues a esas temperaturas el agua se evapora rápidamente, para evitarlo se puede caramelizar el exterior (dorar) o recubrir con algún elemento que haga de barrera (empanado, enharinado, etc.).

- **Sofreír:** Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, en ocasiones se utiliza el término pochar.
- **Saltear:** Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.
- **Confitar:** Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso. La aplicación quizá más conocida de esta técnica es el confitado de pato, pero se puede aplicar para otras carnes, pescado o incluso verduras.
- **Dorar:** Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.

Cocción en medio aéreo

En este caso la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, debajo de cenizas...) o en un medio de calor seco como lo es el horno.

- **En parrilla (o barbacoa):** Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artilugios que funcionan a gas o con carbón.
- **Al horno:** Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.
- **Papillot:** Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.

- **Asado a la sal:** Se aplica a carnes y pescados y consiste en cubrir la pieza de sal gorda y asarlo en el horno de esa manera. Es clásico de lubina (róbalo) y dorada (dorado), pero también de pierna o de lomo de cerdo.
- **Asado en cenizas o bajo tierra:** No deja de ser una variación del asado a la sal. Se envuelve bien el alimento, junto con diversos condimentos, para que no se manche y en el caso de las cenizas, simplemente se colocarían en su interior mientras éstas están calientes. En el caso de hacerlo bajo tierra, una vez cubierto de tierra se prepararía una hoguera encima.

ARROZ BASE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
arroz	500	Gr.
aceite	200	CC.
agua	1000	CC.
sal	al gusto	Gr.
cebolla	100	Gr.
ajo	20	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: ARROZ BASE			N° DE PORCION	8	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
arroz	500	Gr.	\$ 2,71	\$ 2.706	\$ 1.353,00
aceite	200	CC.	\$ 5,23	\$ 15.679	\$ 1.045,27
agua	1000	CC.	\$ -	\$ -	\$ -
sal	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
cebolla	100	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 240,00
ajo	20	Gr.	\$ 5,00	\$ 2.500,00	\$ 100,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.738,27
Margen de error					10% \$ 273,83
Costo Total de la preparacion					\$ 3.012,09
Costo por Porcion					\$ 376,51
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 1.075,75
IVA					1,16 \$ 172,12
Precio de Venta					\$ 1.247,87
Precio Carta					\$ 1.500,00
Precio Real de Venta					\$ 1.293,10
IVA Cobrado por Porcion					\$ 206,90
% Real de Costo Materia Prima					29,117%
PRECIO DE VENTA					\$ 1.500,00

PREPARACIÓN ARROZ BASE

1. En una olla caliente se incorpora aceite, ajo y cebolla y se deja sofreír.
2. Se añade el arroz y el doble de agua hasta que el agua evapore.
3. Cuando haya evaporado el agua se tapa la olla y se continúa cocinando hasta que el arroz quede suelto.

ARROZ THAI

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
arroz base	300	Gr.
zanahoria	100	Gr.
pimenton	100	Gr.
cebolla puerro	100	Gr.
rama de apio	100	Gr.
calabacin	100	Gr.
ajonjolí	50	Gr.
soya	al gusto	Gr.
aceite de sesamo	50	CC.
salsa de ostra	50	Gr.
carne de res	150	Gr.
pollo	150	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: ARROZ THAI			N° DE PORCION	6	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
arroz base	300	Gr.	\$ 5,48	\$ 2.738,27	\$ 1.642,96
zanahoria	100	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 240,00
pimenton	100	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 240,00
cebolla puerro	100	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500,00	\$ 300,00
rama de apio	100	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 200,00
calabacin	100	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00
ajonjolí	50	Gr.	\$ 10,44	\$ 5.220,00	\$ 522,00
soya	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
aceite de sesamo	50	CC.	\$ 33,53	58.000	\$ 1.676,30
salsa de ostra	50	Gr.	\$ 24,86	\$ 10.440	\$ 1.242,86
carne de res	150	Gr.	\$ 23,30	\$ 23.300	\$ 3.495,00
pollo	150	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300	\$ 1.545,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 11.264,12
Margen de error				10%	\$ 1.126,41
Costo Total de la preparacion					\$ 12.390,53
Costo por Porcion					\$ 2.065,09
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 5.900,25
IVA				1,16	\$ 944,04
Precio de Venta					\$ 6.844,29
Precio Carta					\$ 7.000,00
Precio Real de Venta					\$ 6.034,48
IVA Cobrado por Porcion					\$ 965,52
% Real de Costo Materia Prima					34,221%
PRECIO DE VENTA					\$ 7.000,00

PREPARACIÓN ARROZ THAI

1. Calentar el aceite en un wok grande y agregarle el lomo de res picado en bastones, dejarlo dorar unos minutos.
2. A esto se le añade la zanahoria, pimentón, cebolla puerro, rama de apio y calabacín picados en julianas, el pollo se pica en bastones y se mezcla con las verduras. Se saltea todo.
3. Cuando se haya salteado todo se adereza con salsa de soya, la salsa de ostras y el aceite de sésamo. Se sigue salteando.
4. Luego de esto se añade el arroz y se mezcla con toda la preparación. Se agrega ajonjolí negro y blanco y se saltea un poco más. Se retira y se sirve.



ARROZ CHAUFA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
arroz base	300	Gr.
camaron	100	Gr.
pollo	100	Gr.
canela china	20	Gr.
soya	50	CC.
cebollin chino	15	Gr.
pimenton	70	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CHAUFA DE CAMARONES			N° DE PORCION		7
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
arroz base	300	Gr.	\$ 5,48	\$ 2.738,27	\$ 1.642,96
camaron	100	Gr.	\$ 25,92	\$ 12.960,00	\$ 2.592,00
pollo	100	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 1.030,00
canela china	20	Gr.	\$ 333,33	\$ 10.000,00	\$ 6.666,67
soya	50	CC.	\$ 10,28	\$ 38.976,00	\$ 514,20
cebollin chino	15	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 36,00
pimenton	70	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 168,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 12.649,82
Margen de error					10% \$ 1.264,98
Costo Total de la preparacion					\$ 13.914,80
Costo por Porcion					\$ 1.987,83
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 5.679,51
IVA					1,16 \$ 908,72
Precio de Venta					\$ 6.588,23
Precio Carta					\$ 7.000,00
Precio Real de Venta					\$ 6.034,48
IVA Cobrado por Porcion					\$ 965,52
% Real de Costo Materia Prima					32,941%
PRECIO DE VENTA					\$ 7.000,00

PREPARACIÓN ARROZ BASE

1. En una olla caliente se incorpora aceite, ajo y cebolla y se deja sofreír.
2. Se añade el arroz y el doble de agua hasta que el agua evapore.
3. Cuando haya evaporado el agua se tapa la olla y se continúa cocinando hasta que el arroz quede suelto.

PREPARACIÓN ARROZ CHAUFA

1. Se pone a calentar un wok con aceite. Cuando esté bien caliente se añade el cebollín chino y el pimentón picado en julianas, junto con el pollo picado en bastones y se saltea por unos minutos.
2. Se le agrega la salsa de soya y los camarones junto con la canela, se sigue salteando por unos minutos más.
3. Luego se le incorpora el arroz, se revuelve y se saltea un poco más hasta que quede de un sabor y color agradable.



- ✓ Salsas madres
- ✓ Utilización
- ✓ Elementos para ligar (espesar)
 - Roux
 - Roux blanco
 - Roux oscuro
 - Beurre-manie
 - Crema de leche
 - Yemas de huevo

Recetas a preparar

- Mayonesa
- salsa cesar
- Ensalada cesar
- Bechamel
- Lasagna pollo y champiñones
- Demi - glace
- Salsa bourguignone
- Medallón de res en salsa bourguignone
- Napolitana
- Bolognesa
- Pasta a la bolognesa

Salsas

Salsa, que proviene de la palabra latina "Salsul" significaba sazonada con sal. Con el tiempo las salsas fueron evolucionando, haciéndose más exquisitas, más elaborados, derivándose y convirtiéndose en otras salsas. Muchos autores concuerdan que fue en Francia, cuna de la gastronomía moderna, en donde nacieron muchas salsas madre o bases que hoy en día aun son ingredientes principales de una buena salsa. La salsa como su mismo nombre lo dice, debe ser untuosa y correr y bañar el alimento, este es el principio de una buena salsa. Las salsas son la magia de la cocina. Realzan los platos con sus sabores y texturas poniendo de relieve los ingredientes que los componen. Las salsas son uno de los pilares fundamentales de la buena cocina, teniendo una buena salsa, es fácil preparar cualquier plato, transformándolo en algo sublime.

SALSAS MADRES

A las salsas se les puede clasificar de muchas formas pero las más usadas son "Salsas madres" y "salsas derivadas". Estas salsas madre que indudablemente son las bases, pueden ser frías o calientes, dentro de las frías se clasifican en emulsionadas o no, y dentro de las no emulsionadas pueden ser cocidas o no, las emulsionadas pueden ser ligadas.

Salsas calientes

La cocina francesa divide en 5 salsas madres la cocina caliente, tres de ellas son oscuras: española, demi glace y de tomate; dos son claras: la bechamel y velouté. Cuatro de ellas parten de un fondo de cocina.

■ **La salsa española:** es un fondo oscuro ligado con un roux y fortificado con un mirepoix, tocino, laurel, tomillo, sal y pimienta.

■ **La salsa demi glace:** es una salsa española fortificada con vino tinto y hervida nuevamente hasta reducirse a la mitad.

■ **La salsa de tomate:** es puré de tomate fortificado con un mirepoix, tocino, mantequilla, laurel, tomillo, harina, fondo blanco, ajo, sal, azúcar y pimienta

■ **La salsa velouté:** es un fondo claro ligado con un roux y sazonado con sal, pimienta blanca y nuez moscada. Cabe hacer la aclaración que esta misma salsa pero ligada con yemas de huevo es conocida como salsa Parisina o salsa Alemana. La quinta, es con una base en leche.

■ **La salsa bechamel:** es una de las más utilizadas, está compuesta de leche, ligada con un Roux (es una preparación para ligar, formado por partes iguales de harina y manteca clarificada, unidas por la cocción) y sazonada con cebolla, clavo, sal, pimienta blanca y nuez moscada.

Salsas frías y tibias

Dentro de la cocina fría, aparecen algunas salsas como son la mayonesa, la holandesa y las vinagretas.

■ **Las mayonesas:** son salsas emulsionadas frías con base en yema de huevo, aceite vegetal (el aceite de oliva da un excelente sabor) algún ácido (vinagre de cualquier tipo o jugo de limón)

■ **La salsa holandesa:** es otra de las salsas emulsionadas, pero a diferencia de la mayonesa esta es tibia, ya que su preparación es a fuego muy lento o para asegurarnos que tenga mejor término se puede hacer a baño maría, consiste en yemas de huevo, mantequilla, un ácido, un poco de agua para que la emulsión resulte, sal, pimienta y pimienta de cayena

■ **Las vinagretas** son la última de las salsas emulsionadas, esta emulsión es la más frágil de todas.

Salsas derivadas

■ **Salsas madres oscuras:** demi-glace, salsa española y salsa de tomate, de las cuales las principales derivadas son: de la salsa española; la bigarade, la bordelesa, la financière y de la de tomate: la salsa barbecue, la boloñesa, la napolitana, la chasseur y otras.

■ **Salsas emulsionadas calientes:** Salsa bernesa y salsa holandesa, derivándose de la bernesa, la salsa choron, la fayoy, la de trufa y de la holandesa, la muselina, etcétera.

■ **Salsas emulsionadas frías:** Salsa mayonesa y salsa vinagreta, de las cuales se derivan respectivamente: aioli, rouille, andaluza, remoulade, tártara, rusa, etcétera., y la anchoyade, gribiche, ravigote, etc.

Elementos para ligar (espesar)

1. Roux: el Roux es una mezcla de harina y grasa en partes desiguales, cocida durante un tiempo que va de acuerdo al tipo de Roux.

Existen tres clases de Roux: Blanco, Rubio y Oscuro.

2. Roux blanco: se calientan dos partes de grasa en un sartén y se le agrega 3 partes de harina; se mezcla bien y se cuece unos 5 minutos sin dejar de remover.

La proporción de grasa y harina pueden variar de acuerdo a la calidad y consistencia que se quiera obtener.

Es importante mezclar la grasa derretida con la harina removiendo constantemente, y sobre toda la superficie del recipiente, para evitar la

coloración y la formación de grumos. El Roux debe quedar completamente liso y espumoso.

Cuando se vaya a mezclar el Roux con un líquido este debe echarse hirviendo sobre el Roux frío para evitar la formación de grumos. La mezcla obtenida se trabaja con un batidor y se calienta poco a poco sin dejar de batir.

3. Roux oscuro: procedimiento igual al del Roux blanco pero con cocción más prolongada hasta obtener un color caramélito. Se usa para espesar salsas oscuras, estofados y PREPARACIÓN es similares.
4. Beurre-manie: para preparar un beurre-manie se toma iguales cantidades de harina y mantequilla, se mezcla en frío hasta formar una masa compacta que sirve, como el Roux, para espesar PREPARACIÓN es.

El beurre – manie se usa para espesar salsas o PREPARACIÓN es que han quedado demasiado líquidos.

Para utilizarlo se echa un poco en el líquido hirviendo y se mezcla rápidamente con un batidor y sin interrupción dejando que cueza unos minutos.

5. Crema de leche: la crema de leche no se puede considerar como elemento para espesar pero cuando se la utiliza con mantequilla o yemas tiene la facultad de darle una consistencia suave ala PREPARACIÓN es.

Para utilizarla con mantequilla se le agrega la crema a la preparación se mezcla con la batidora de varillas, se deja reducir y posteriormente , fuera del fuego , se le agrega la mantequilla , sin dejar de batir , hasta que el líquido se adhiera sin dificultad a una cuchara.

Para usarla con yemas estas se mezclan con la crema y luego se vierte sobre la preparación; se mezcla bien y finamente se para por el colador chino.

6. Yemas de huevo: las yemas solas se usan como elemento para espesar pero deben añadirse al líquido a una temperatura inferior a 80 grados C pues de lo contrario la ligazón se destruye por ebullición.

Para incorporarlas se baten primero, luego se les agrega, poco a poco, el líquido caliente que se vaya a espesar y batiendo continuamente. Cocer a fuego lento sin que se caliente demasiado hasta obtener el punto deseado.

ENSALADA CESAR

PREPARACIÓN MAYONESA

1. En un bol incorporar una yema de huevo con 40 gr de mostaza.
2. Se le incorpora el aceite gradualmente mientras se revuelve con la yema y la mostaza.
3. Se le agrega 100 cc de vinagre y sin parar de batir hasta que quede la mayonesa lista y homogénea.

SALSA CESAR

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Yemas	1	Unid.
aceite girasol gourmet	1000	CC.
vinagre	100	CC.
Agua	50	CC.
mostaza	40	Gr.
Sal	al gusto	Gr.
pimienta	al gusto	Gr.
anchoas * 56 Gr.	1 lata	Gr.

Adicional a esta salsa agregamos anchoas un poco trituradas (15 gr)

NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA CESAR			N° DE PORCION		10
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
yemas	1	Unid.	\$ 220,00	\$ 220,00	\$ 220,00
aceite girasol gourmet	1000	CC.	\$ 7,05	\$ 21.135	\$ 7.045,00
vinagre	100	CC.	\$ 2,02	\$ 8.062	\$ 201,55
agua	50	CC.	\$ -	\$ -	\$ -
mostaza	40	Gr.	\$ 3,98	\$ 16.313	\$ 159,15
sal	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
anchoas * 56 Gr.	1 lata	Gr.	\$ 103,57	\$ 5.800,00	\$ 5.800,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 13.425,70
Margen de error					10% \$ 1.342,57
Costo Total de la preparacion					\$ 14.768,27
Costo por Porcion					\$ 1.476,83
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 4.219,51
IVA					1,16 \$ 675,12
Precio de Venta					\$ 4.894,63
Precio Carta					\$ 5.000,00
Precio Real de Venta					\$ 4.310,34
IVA Cobrado por Porcion					\$ 689,66
% Real de Costo Materia Prima					34,262%
PRECIO DE VENTA					\$ 5.000,00

PREPARACIÓN SALSA CESAR

1. Picar las anchoas que están en la lata y adicionarlas a la mayonesa que esta lista.
2. Agregar sal y pimienta al gusto.
3. Mezclar todo.

PREPARACIÓN CROUTONES

1. Se deja el pan francés en la nevera hasta que quede completamente congelado.

2. Cuando este congelado se retira y se corta en cubos.
3. Se colocan en una bandeja y se le adiciona pimienta, orégano y aceite.
4. Se introducen al gratinador hasta que queden con un color dorado.

ENSALADA CESAR

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
lechuga verde crespita	200	Gr.
lechuga morada	100	Gr.
croutones	100	Gr.
oregano	10	Gr.
parmesano	50	Gr.
pollo	300	Gr.
salsa cesar	100	CC.



LASAGNA POLLO Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
<i>bechamel</i>		
<i>mantequilla</i>	25	Gr.
<i>harina</i>	25	Gr.
<i>leche</i>	100	CC.
<i>crema de leche</i>	50	CC.
<i>fondo</i>	100	CC.
champifiones	150	Gr.
cebolla cabezona	25	Gr.
pollo cocido	200	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
queso mozzarella	100	Gr.
queso parmesano	50	Gr.
molde para lasagna	2	Unid.



NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA BECHAMEL, LASAGNA DE POLLO Y CHAMPIÑONES			N° DE PORCION		2
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	VALORES		
			V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
<i>bechamel</i>					
mantequilla	25	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 172,20
harina	25	Gr.	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 52,90
leche	100	CC.	\$ 1,82	\$ 2.000,00	\$ 181,82
crema de leche	50	CC.	\$ 12,89	\$ 6.446,00	\$ 644,60
fondo	100	CC.	\$ 2,84	\$ 8.505,90	\$ 283,53
champiñones	150	Gr.	\$ 7,93	\$ 23.780,00	\$ 1.189,00
cebolla cabezona	25	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 40,00
pollo cocido	200	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 2.060,00
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
queso mozzarella	100	Gr.	\$ 11,00	\$ 5.500,00	\$ 1.100,00
queso parmesano	50	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918,00	\$ 1.591,80
molde para lasagna	2	Unid.	\$ 475,00	\$ 2.850,00	\$ 950,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 8.265,85
Margen de error				10%	\$ 826,58
Costo Total de la preparacion					\$ 9.092,43
Costo por Porcion					\$ 4.546,22
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 12.989,19
IVA				1,16	\$ 2.433,27
Precio de Venta					\$ 15.067,46
Precio Carta					\$ 15.500,00
Precio Real de Venta					\$ 13.362,07
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.137,93
% Real de Costo Materia Prima					34,023%
PRECIO DE VENTA					\$ 15.500,00

PREPARACIÓN SALSA BECHAMEL

1. Se inicia con un fondo blanco de pollo con verduras.
2. En otra olla se hace un beurre manie: base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
3. En otra olla se hace un beurre manie: base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
5. Se le agregan 50 cc de leche seguido del fondo, se revuelve y se deja hervir.
6. Se incorpora la crema de leche y se revuelve hasta que la salsa tenga contextura.

PREPARACIÓN LASAGNA POLLO Y CHAMPIÑONES

1. Por cada molde de lasagna se utilizan dos láminas de pasta de lasagna que se dejan cocinar en agua hirviendo hasta quedar al dente.
2. Se desmenuza el pollo usado para hacer el fondo blanco anteriormente.
3. Se pica en láminas los champiñones y luego se saltean con aceite en un wok caliente.
4. Se agregan los champiñones, el pollo y queso mozzarella a la salsa bechamel y se mezcla todo.
5. Se monta la lasagna y se agrega queso parmesano, se introduce al gratinador.

MEDALLÓN DE RES EN SALSA BOURGUIGNONE

SALSA DEMI GLACE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
carne de res o hueso	200	Gr.
rama de apio	200	Gr.
cebolla puerro	100	Gr.
cebolla cabezona	100	Gr.
zanahoria	200	Gr.
bouquet garni (laurel y tomillo)	1	Unid.
mantequilla o aceite	100	Gr.
vino blanco	300	CC.
pasta de tomate	100	Gr.
fondo oscuro	3	Lt.
harina	50	Gr.
fondo oscuro	1	Lt.



NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA DEMI-GLACE , SALSA ESPAÑOLA					N° DE PORCION	2
			VALORES			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL	
carne de res o hueso	200	Gr.	\$ 23,30	\$ 23.300,00	\$ 4.660,00	
rama de apio	200	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 400,00	
cebolla puerro	100	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500,00	\$ 300,00	
cebolla cabezona	100	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00	
zanahoria	200	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 480,00	
bouquet garni (laurel y tomillo)	1	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -	
mantequilla o aceite	100	Gr.	\$ 5,23	\$ 15.679,00	\$ 522,63	
vino blanco	300	CC.	\$ 9,10	\$ 9.100,00	\$ 2.730,00	
pasta de tomate	100	Gr.	\$ 4,98	\$ 22.388,00	\$ 497,51	
fondo oscuro	3	Lt.	\$ 0,80	\$ 2.400,90	\$ 2.400,90	
harina	50	Gr.	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 105,80	
fondo oscuro	1	Lt.	\$ 0,80	\$ 2.400,90	\$ 800,30	
Costo Total de la Materia prima					\$ 13.057,14	
Margen de error					10%	\$ 1.305,71
Costo Total de la preparacion					\$ 14.362,85	
Costo por Porcion					\$ 7.181,43	
% Costo Materia Prima Establecida					35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 20.518,36	
IVA					1,16	\$ 3.282,94
Precio de Venta					\$ 23.801,30	
Precio Carta					\$ 24.000,00	
Precio Real de Venta					\$ 20.689,66	
IVA Cobrado por Porcion					\$ 3.310,34	
% Real de Costo Materia Prima					34,710%	
PRECIO DE VENTA					\$ 24.000,00	

PREPARACIÓN SALSA DEMI GLACE

1. En una olla caliente se añade un hueso de costilla y se deja quemar.
2. Se pica la rama de apio, cebolla puerro, cebolla cabezona y zanahoria en mirepoix y se incorpora en la olla con agua hervida y un bouquet garni.
3. Cuando el fondo oscuro esté listo se retiran los vegetales con un colador y al agua que queda se le agrega un beurre manie y vino blanco. Se deja espesar.

PREPARACIÓN SALSA BOURGUIGNONE

1. Se pica la tocineta, la cebolla en brunoise y el perejil finamente picado, se saltean en un wok caliente con aceite.
2. A la salsa demi glace se le agrega vino tinto junto con la tocineta, el perejil, la cebolla y se deja hervir hasta reducir el vino a la mitad.

PREPARACIÓN MEDALLÓN DE RES CON SALSA BOURGUIGNONE

1. Se corta el lomo fino en medallones y se hace una pequeña incisión en el centro. Se pone a asar sazonado con sal, pimienta y chimichurri corriente.
2. Cuando este lista la carne se sirve en un plato y se le agrega la salsa bourguignone.

SALSA NAPOLITANA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
tomate chonto	1000	Gr.
cebolla cabezona	200	Gr.
cebolla puerro	200	Gr.
zanahoria	400	Gr.
aceite de oliva	200	CC.
orégano	50	Gr.
albahaca	50	Gr.
agua	1000	CC.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
azúcar	al gusto	Gr.
pasta de tomate	200	Gr.



NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA NAPOLITANA		Lote de Producción 1000 CC	N° DE PORCIÓN	2	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
tomate chonto	1000	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 2.000,00
cebolla cabezona	200	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 320,00
cebolla puerro	200	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500,00	\$ 600,00
zanahoria	400	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 960,00
aceite de oliva	200	CC.	\$ 12,76	\$ 63.800,00	\$ 2.552,00
oregano	50	Gr.	\$ 23,91	\$ 11.957,00	\$ 1.195,70
albahaca	50	Gr.	\$ 8,80	\$ 4.400,00	\$ 440,00
agua	1000	CC.	\$ -	\$ -	\$ -
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
azucar	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
pasta de tomate	200	Gr.	\$ 4,98	\$ 22.388,00	\$ 995,02
Costo Total de la Materia prima					\$ 9.062,72
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 9.968,99
Costo por Porcion					\$ 4.984,50
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 14.241,42
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 16.520,05
Precio Carta					\$ 17.000,00
Precio Real de Venta					\$ 14.655,17
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.344,83
% Real de Costo Materia Prima					34,012%
PRECIO DE VENTA					\$ 17.000,00

PREPARACIÓN SALSA NAPOLITANA

1. Se pelan los tomates y luego se pican en mirepoix junto con la cebolla puerro, la cebolla cabezona y la zanahoria.
2. Se montan en un wok bien caliente con aceite de oliva y se saltean.
3. Luego se le agrega orégano, albahaca, pimienta al gusto, pasta de tomate y sal, se revuelve y se deja hervir.
4. Cuando este lista se licua.

SALSA BOLOGNESA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
carne molida	500	Gr.
zanahoria	100	Gr.
rama de apio	100	Gr.
cebolla cabezona	100	Gr.
aceite gourmet	50	CC.
bouquet garni	1	Unid.
ajo	2	Unid.
salsa napolitana	300	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA BOLOGNESA		Lote Produccion 500 Gr		N° DE PORCION		3	
			VALORES				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL		
carne molida	500	Gr.	\$ 10,50	\$ 10.500,00	\$ 5.250,00		
zanahoria	100	Gr.	\$ 0,40	\$ 1.200	\$ 40,00		
rama de apio	100	Gr.	\$ 0,25	\$ 1.000	\$ 25,00		
cebolla cabezona	100	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00		
acelte gourmet	50	CC.	\$ 7,05	\$ 21.135	\$ 352,25		
bouquet garni	1	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -		
ajo	2	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -		
salsa napolitana	300	Gr.	\$ 9,97	\$ 9.968,99	\$ 2.990,70		
Costo Total de la Materia prima					\$ 8.817,95		
Margen de error					10%		\$ 881,79
Costo Total de la preparacion					\$ 9.699,74		
Costo por Porcion					\$ 3.233,25		
% Costo Materia Prima Establecida					35%		
Precio Potencial de Venta					\$ 9.237,85		
IVA					1,16		\$ 1.478,06
Precio de Venta					\$ 10.715,91		
Precio Carta					\$ 11.000,00		
Precio Real de Venta					\$ 9.482,76		
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.517,24		
% Real de Costo Materia Prima					34,096%		
PRECIO DE VENTA					\$ 11.000,00		

PREPARACIÓN SALSA BOLOGNESA

1. Se deja cocinando la carne molida en aceite, mientras con un batidor se separa la carne para que quede bien suelta. Se agrega sal al gusto.
2. A la salsa napolitana se le agrega zanahoria, rama de apio, cebolla cabezona y ajo picado en brunoise y se revuelve.
3. Se hace un buque garni con laurel y tomillo y se le agrega a la preparación junto con la carne molida. Se revuelve todo.

PASTAS EN SALSA BOLOGNESA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
pasta spaghetti	200	Gr.
mantequilla	10	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
salsa a la bolognesa	100	Gr.
parmesano	20	Gr.
albahaca	2	Unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: PASTA A LA BOLOGNESA			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pasta spaghetti	200	Gr.	\$ 9,24	\$ 9.240,00	\$ 1.848,00
mantequilla	10	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 68,88
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
salsa a la bolognesa	100	Gr.	\$ 19,40	\$ 9.699,74	\$ 1.939,95
parmesano	20	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918,00	\$ 636,72
albahaca	2	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 4.493,55
Margen de error				10%	\$ 449,35
Costo Total de la preparacion					\$ 4.942,90
Costo por Porcion					\$ 4.942,90
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 14.122,58
IVA				1,16	\$ 2.259,61
Precio de Venta					\$ 16.382,19
Precio Carta					\$ 16.500,00
Precio Real de Venta					\$ 14.224,14
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.275,86
% Real de Costo Materia Prima					34,750%
PRECIO DE VENTA					\$ 16.500,00

PREPARACIÓN PASTAS EN SALSA BOLOGNESA

1. Se cocinan los espaguetis en agua hirviendo con aceite. Se agrega sal al gusto.
2. Cuando las pastas estén listas se retira el agua y se le agrega la salsa bolognesa,
3. se revuelve. Se sirve en un plato y se adiciona queso parmesano con dos hojas de albahaca.



- ✓ **La Pastas**
- ✓ **Elaboración y cocción de la pasta**
- ✓ **Tipos de pasta**

- Pasta penne
- Cabello de ángel
- Canelones
- Fettuccine
- Lasagna
- Lasagnette
- Pappardelle
- Raviolis
- Spaghetti
- Tallarín
- Linguini

Recetas a preparar

- Spaghetti en salsa pesto
- Canelones mixtos
- Fettuccine en salsa provenzal
- Pasta penne en salsa Alfredo con vegetales y pollo
- spaghetti a la napolitana
- Fettuccine a la carbonara

LA PASTA

Pasta, alimento hecho de masa seca que constituye la base de buena parte de la cocina italiana, así como de muchos platos chinos, indonesios, japoneses y vietnamitas. Aunque la creencia popular dice que fue introducida en Europa por el explorador del siglo XIV Marco Polo, existen referencias anteriores a la pasta en Sicilia, durante el periodo del dominio árabe de la isla.

La pasta italiana clásica está hecha simplemente de sémola, el endospermo blanco y rico en almidón del trigo duro. Hoy en día puede llevar trigo blando, y la pasta se elabora también con trigo sarraceno, almidón del haba de mung y harina integral de trigo. El término genérico tallarín se aplica a las cintas o cilindros macizos de pasta preparados con toda una variedad de harinas, en ocasiones se añade huevo.

La masa de la pasta se prepara amasando la sémola o harina con agua; pueden añadirse otros ingredientes para darle sabor y color; los más comunes son la yema de huevo (pasta dorada), la espinaca (pasta verde), puré de tomate (pasta roja), tinta de calamar (pasta negra) y, a veces, leche. La masa se enrolla y se corta en la forma deseada o se hace pasar por una placa perforada para formar cilindros macizos o huecos. A continuación se seca parcialmente con aire caliente, y luego se deja secar con más lentitud. La pasta totalmente seca puede almacenarse durante un tiempo considerable sin que pierda calidad; la pasta fresca contiene más agua y sólo se conserva durante aproximadamente una semana, a menos que se congele.

La pasta puede añadirse a las sopas, cocerse y servirse con salsa, carne, queso o verduras, y también cocinarse al horno. Las diferentes formas de presentación, además de su estética, proporcionan diferentes sabores y texturas una vez cocinadas.

Los espaguetis son varillas macizas de alrededor de 0,2 cm de diámetro; los fideos tienen alrededor de un tercio de ese grosor; los Fettuccine y los linguinis son cintas planas y estrechas; los tagliatellis tienen una anchura de 2-3 cm.

La lasaña tiene forma laminada que normalmente se cocina al horno. Hay también pasta corta en forma de espirales o mariposas; las cintas más largas y los fideos pueden dejarse secar enrollados, formando pequeños nidos.

Los flocis (literalmente *pegotes*) son unas bolitas de pasta que se añaden para enriquecer las sopas o se sirven con salsa. También pueden ser de harina de papa o patata.

Los macarrones tienen forma de tubo corto y hueco, de unos 0,5 cm de diámetro y 3-4 cm de longitud; y si es de 1,5 cm se denominan foratini o maccaroncelli. Pueden ser rectos, en espiral o acodados. Hay macarrones con forma de tubo hueco acabado en punta, como una pluma de escribir, de 2-3 cm de longitud. Los canelones son tubos de 1,5-2 cm de diámetro y 10 cm de longitud, normalmente rellenos de carne y horneados con salsa.

Hay pasta molida, granulada o picada que se añade a las sopas; otras pastas que se añaden a la sopa pueden tener forma de estrellitas, anillos, conchas de mar, granos de arroz, letras del alfabeto, animales, etc., o ser pequeños pedazos de vermicelli o fideos.

Los raviolis son pequeños cuadrados de pasta rellenos de carne picada, queso, verdura o pescado; los agnellotos están cortados en forma de media luna y L, tienen forma de sombrero. Los kreplach son envoltorios de pasta rellenos de carne picada que se cocinan y se sirven con caldo.

SALSA PESTO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
albahaca	200	Gr.
aceite de oliva	50	CC.
aceite girasol	50	CC.
almendras o nueces	30	Gr.
parmesano	20	Gr.
sal	1	pizca

NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA PESTO		Cant. de produccion: 100 g		N° DE PORCION	1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
albahaca	200	Gr.	\$ 8,80	\$ 4.400,00	\$ 1.760,00
aceite de oliva	50	CC.	\$ 12,76	\$ 63.800,00	\$ 638,00
aceite girasol	50	CC.	\$ 7,05	\$ 21.135,00	\$ 352,25
almendras o nueces	30	Gr.	\$ 28,00	\$ 14.000,00	\$ 840,00
parmesano	20	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918,00	\$ 636,72
sal	1	pizca	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 4.226,97
Margen de error				10%	\$ 422,70
Costo Total de la preparacion					\$ 4.649,67
Costo por Porcion					\$ 4.649,67
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 13.284,76
IVA				1,16	\$ 2.125,56
Precio de Venta					\$ 15.410,32
Precio Carta					\$ 16.000,00
Precio Real de Venta					\$ 13.793,10
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.206,90
% Real de Costo Materia Prima					33,710%
PRECIO DE VENTA					\$ 16.000,00

PREPARACIÓN SALSA PESTO

1. Se coloca la albahaca, el queso parmesano en una licuadora junto con el aceite de oliva, el aceite de girasol y se licua.
2. Luego se machacan las nueces y las almendras y se agregan en la licuadora, se adiciona una pizca de sal y se vuelve a licuar.

SPAGUETTIS EN SALSA PESTO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
pasta spaghetti	200	Gr.
mantequilla	50	Gr.
parmesano	50	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
fondo	70	CC.
salsa pesto	100	CC.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SPAGHETTI EN SALSA PESTO			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pasta spaghetti	200	Gr.	\$ 9,24	\$ 9.240,00	\$ 1.848,00
mantequilla	50	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 344,40
parmesano	50	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918,00	\$ 1.591,80
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
fondo	70	CC.	\$ 2,84	\$ 8.505,90	\$ 198,47
salsa pesto	100	CC.	\$ 46,50	\$ 4.649,667	\$ 4.649,67
Costo Total de la Materia prima					\$ 8.632,34
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 9.495,57
Costo por Porcion					\$ 9.495,57
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 27.130,20
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 31.471,04
Precio Carta					\$ 32.000,00
Precio Real de Venta					\$ 27.586,21
IVA Cobrado por Porcion					\$ 4.413,79
% Real de Costo Materia Prima					34,421%
PRECIO DE VENTA					\$ 32.000,00

PREPARACIÓN SPAGUETTIS EN SALSA PESTO

1. Se cocinan los espaguetis en agua hirviendo con aceite. Se adiciona sal al gusto.
2. Cuando estén listas las pastas se le adiciona la salsa pesto y queso parmesano, se revuelve.
3. Se sirve en un plato y finalmente se le agrega queso parmesano.



CANELONES MIXTOS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
pasta lasagna	2	Unid.
bechamel	200	CC.
pollo cocido	100	Gr.
champiñón paris	30	Gr.
napolitana	80	Gr.
salsa bolognesa	100	Gr.
mostaza	30	Gr.
parmesano	100	Gr.
queso mozzarella	40	Gr.
mantequilla	30	Gr.
crema de leche	al gusto	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CANELONES MIXTOS				N° DE PORCION	1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pasta lasagna	2	Unid.	\$ 280,38	\$ 22.430,00	\$ 560,75
bechamel	200	CC.	\$ 7,34	\$ 1.468,55	\$ 1.468,55
pollo cocido	100	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 1.030,00
champiñon paris	30	Gr.	\$ 7,93	\$ 23.780,00	\$ 237,80
napolitana	80	Gr.	\$ 9,97	\$ 9.968,99	\$ 797,52
salsa bolognesa	100	Gr.	\$ 32,33	\$ 9.699,74	\$ 3.233,25
mostaza	30	Gr.	\$ 3,98	\$ 16.313	\$ 119,36
parmesano	100	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918	\$ 3.183,60
queso mozzarella	40	Gr.	\$ 11,00	\$ 5.500	\$ 440,00
mantequilla	30	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320	\$ 206,64
crema de leche	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 11.277,47
Margen de error				10%	\$ 1.127,75
Costo Total de la preparacion					\$ 12.405,22
Costo por Porcion					\$ 12.405,22
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 35.443,48
IVA				1,16	\$ 5.670,96
Precio de Venta					\$ 41.114,44
Precio Carta					\$ 41.500,00
Precio Real de Venta					\$ 35.775,86
IVA Cobrado por Porcion					\$ 5.724,14
% Real de Costo Materia Prima					34,675%
PRECIO DE VENTA					\$ 41.500,00

PREPARACIÓN SALSA BECHAMEL

1. Se inicia con un fondo blanco de pollo con verduras.
2. En otra olla se hace un beurre manie que es a base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
3. Se le adiciona 50 cc de leche seguido del fondo, se revuelve y se deja hervir.
4. Se le agrega la crema de leche y se revuelve hasta que la salsa tenga contextura.

PREPARACIÓN CANELÓN POLLO Y CHAMPIÑONES

1. Se dejan cocinar las laminas de pasta de lasagna en agua hirviendo hasta quedar al dente.
2. Se desmenuza el pollo usado para hacer el fondo blanco anteriormente.
3. Se pica en láminas los champiñones y luego se saltean con aceite en un wok bien caliente.
4. Se agregan los champiñones, el pollo a la salsa bechamel y se mezcla todo.
5. En la lámina de pasta se incorpora la salsa bechamel y se enrolla.

PREPARACIÓN CANELÓN DE CARNE

1. Se dejan cocinar las laminas de pasta de lasagna en agua hirviendo hasta quedar al dente.
2. En la lámina de pasta se agrega la salsa bolognesa y se enrolla.
3. Cuando estén los canelones listos en una bandeja, se les adiciona encima un poco de salsa napolitana y queso parmesano, finalmente se dejan unos minutos en el gratinador.



SALSA PROVENZAL

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
napolitana	150	CC.
mantequilla	30	Gr.
parmesano	al gusto	Gr.
albahaca	5	Unid.
tomate concasse	40	Gr.
champiñon paris	40	Gr.
aceitunas	4	Unid.
ajo	1	Unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA PROVENZAL			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
napolitana	150	CC.	\$ 9,97	\$ 9.968,99	\$ 1.495,35
mantequilla	30	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 206,64
parmesano	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
albahaca	5	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -
tomate concasse	40	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 80,00
champiñon paris	40	Gr.	\$ 7,93	\$ 23.780,00	\$ 317,07
aceitunas	4	Unid.	\$ 146,16	\$ 7.308,00	\$ 584,64
ajo	1	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.683,70
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 2.952,07
Costo por Porcion					\$ 2.952,07
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 8.434,47
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 9.783,99
Precio Carta					\$ 10.000,00
Precio Real de Venta					\$ 8.620,69
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.379,31
% Real de Costo Materia Prima					34,244%
PRECIO DE VENTA					\$ 10.000,00

PREPARACIÓN SALSA PROVENZAL

1. Se calienta un wok con aceite.
2. Se pican los tomates concasse, champiñón parís y aceitunas en laminas, el ajo en brunoise.
3. Se le adiciona mantequilla al wok que ya está caliente y se le agrega la albahaca. A esto se le agregan los tomates, el champiñón, ajo y aceitunas y se mezcla.

FETTUCCINE EN SALSA PROVENZAL

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
fettuccine	200	Gr.
mantequilla	50	Gr.
parmesano	50	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
fondo	70	CC.
salsa provenzal	100	Gr.



NOMBRE DE LA PREPARACION: FETTUCCINE EN SALSA PROVENZAL				N° DE PORCION	1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
fettuccine	200	Gr.	\$ 9,24	\$ 9.240,00	\$ 1.848,00
mantequilla	50	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 344,40
parmesano	50	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918,00	\$ 1.591,80
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
fondo	70	CC.	\$ 0,86	\$ 2.592,93	\$ 60,50
salsa provenzal	100	Gr.	\$ 19,68	\$ 2.952,07	\$ 1.968,04
Costo Total de la Materia prima					\$ 5.812,75
Margen de error					10% \$ 581,27
Costo Total de la preparacion					\$ 6.394,02
Costo por Porcion					\$ 6.394,02
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 18.268,63
IVA					1,16 \$ 2.922,98
Precio de Venta					\$ 21.191,61
Precio Carta					\$ 21.500,00
Precio Real de Venta					\$ 18.534,48
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.965,52
% Real de Costo Materia Prima					34,498%
PRECIO DE VENTA					\$ 21.500,00

PREPARACIÓN FETTUCCINE EN SALSA PROVENZAL

1. Se cocina el fettuccine en agua hirviendo con aceite. Se incorpora sal al gusto.
2. Cuando estén listos los fettuccine se le adiciona la salsa Alfredo y queso parmesano.
3. Se sirve en un plato y finalmente se le agrega queso parmesano.

PASTA PENNE EN SALSA ALFREDO CON VEGETALES Y POLLO

PREPARACIÓN SALSA BECHAMEL

1. Se inicia con un fondo blanco de pollo con verduras.
2. En otra olla se hace un beurre manie que es a base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
3. Se le adiciona 50 cc de leche seguido del fondo, se revuelve y se deja hervir.
4. Se le agrega la crema de leche y se revuelve hasta que la salsa tenga contextura.

SALSA ALFREDO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
bechamel	200	Gr.
crema de leche	50	Gr.
mantequilla	50	Gr.
pimienta	al gusto	Gr.
fondo	70	CC.
queso azul	20	Gr.
parmesano	40	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA ALFREDO			N° DE PORCION		2
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
bechamel	200	Gr.	\$ 7,00	\$ 1.400,00	\$ 1.400,00
crema de leche	50	Gr.	\$ 12,89	\$ 6.446,00	\$ 644,60
mantequilla	50	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 344,40
pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
fondo	70	CC.	\$ 0,86	\$ 2.592,93	\$ 60,50
queso azul	20	Gr.	\$ 40,90	\$ 20.450,00	\$ 818,00
parmesano	40	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918	\$ 1.273,44
Costo Total de la Materia prima					\$ 4.540,94
Margen de error				10%	\$ 454,09
Costo Total de la preparacion					\$ 4.995,04
Costo por Porcion					\$ 2.497,52
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 7.135,77
IVA				1,16	\$ 1.141,72
Precio de Venta					\$ 8.277,49
Precio Carta					\$ 9.000,00
Precio Real de Venta					\$ 7.758,62
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.241,38
% Real de Costo Materia Prima					32,190%
PRECIO DE VENTA					\$ 9.000,00

PREPARACIÓN SALSA ALFREDO

1. Se pone a derretir el queso azul con el fondo usado para la salsa bechamel y se adiciona crema de leche, mantequilla, sal y pimienta.
2. Cuando esté listo se mezcla con la salsa bechamel y se deja hervir.

PASTA PENNE EN SALSA ALFREDO CON VEGETALES Y POLLO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
pasta penne	150	Gr.
salsa Alfredo	150	Gr.
champiñón paris	30	Gr.
brócoli	60	Gr.
zanahoria	50	Gr.
pimentón	30	Gr.
rama de apio	20	Gr.
pollo a la plancha (opcional)	120	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: PASTA PENNE EN SALSA ALFREDO CON VEGETALES Y POLLO			N° DE PORCION		2
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pasta penne	150	Gr.	\$ 9,24	\$ 9.240,00	\$ 1.386,00
salsa alfredo	150	Gr.	\$ 16,82	\$ 4.540,942	\$ 2.522,75
champiñón paris	30	Gr.	\$ 7,93	\$ 23.780,00	\$ 237,80
brocoli	60	Gr.	\$ 7,20	\$ 3.600,00	\$ 432,00
zanahoria	50	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 120,00
pimenton	30	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 72,00
rama de apio	20	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000	\$ 40,00
pollo a la plancha (opcional)	120	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300	\$ 1.236,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 6.046,55
Margen de error				10%	\$ 604,65
Costo Total de la preparacion					\$ 6.651,20
Costo por Porcion					\$ 3.325,60
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 9.501,71
IVA				1,16	\$ 1.520,27
Precio de Venta					\$ 11.021,99
Precio Carta					\$ 11.500,00
Precio Real de Venta					\$ 9.913,79
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.586,21
% Real de Costo Materia Prima					33,545%
PRECIO DE VENTA					\$ 11.500,00

PREPARACIÓN PASTA PENNE EN SALSA ALFREDO CON VEGETALES Y POLLO

1. El pimentón y la rama de apio se pican en brunoise y se ponen a sofreír.
2. Se pica la zanahoria en brunoise, el brócoli en bastones, los champiñones en láminas.
3. El pollo se pica en bastones y se asa.
4. Cuando esté listo se mezclan las verduras y el pollo con la salsa Alfredo y se sirve.



FETTUCCINE A LA CARBONARA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
fettuccine	200	Gr.
mantequilla	50	Gr.
parmesano	100	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
fondo	70	CC.
bechamel	100	Gr.
tocineta	100	Gr.
jamón	3	Unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: FETTUCCINE A LA CARBONARA			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
fettuccine	200	Gr.	\$ 9,24	\$ 9.240,00	\$ 1.848,00
mantequilla	50	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 344,40
parmesano	100	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918,00	\$ 3.183,60
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
fondo	70	CC.	\$ 2,84	\$ 8.505,90	\$ 198,47
bechamel	100	Gr.	\$ 7,34	\$ 1.468,55	\$ 734,28
tocineta	100	Gr.	\$ 32,30	\$ 16.150	\$ 3.230,00
jamon	3	Unid.	\$ 47,40	\$ 23.700	\$ 142,20
Costo Total de la Materia prima					\$ 9.680,946
Margen de error				10%	\$ 968,09
Costo Total de la preparacion					\$ 10.649,04
Costo por Porcion					\$ 10.649,04
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 30.425,83
IVA				1,16	\$ 4.868,13
Precio de Venta					\$ 35.293,96
Precio Carta					\$ 35.500,00
Precio Real de Venta					\$ 30.603,45
IVA Cobrado por Porcion					\$ 4.896,55
% Real de Costo Materia Prima					34,797%
PRECIO DE VENTA					\$ 35.500,00

PREPARACIÓN SALSA BECHAMEL

1. Se inicia con un fondo blanco de pollo con verduras.
2. En otra olla se hace un beurre manie que es a base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
3. Se le adiciona 50 cc de leche seguido del fondo, se revuelve y se deja hervir.
4. Se le agrega la crema de leche y se revuelve hasta que la salsa tenga contextura.

PREPARACIÓN FETTUCCINE A LA CARBONARA

1. Se pica la tocineta y el jamón en cuadros pequeños y se ponen a sofreír con un poco de mantequilla en un wok.
2. Se cocina el fettuccine en agua hirviendo con aceite. Se le adiciona sal al gusto.
3. Incorporar la tocineta y el jamón a la salsa bechamel y mezclar.
4. Cuando estén listos los fettuccine se le adiciona la salsa carbonara y queso parmesano, se revuelve.
5. Se sirve en un plato y por último se le agrega queso parmesano.



Técnicas y Sabores



Pollo

EL POLLO

- Historia del pollo
- Partes del pollo
- Diferentes ejemplares y propiedades nutritivas
- Valor nutricional
- En el mercado
- En la cocina
- Cocinar con pollo
- Criterios de calidad en la compra y conservación

Recetas a preparar

- Pechuga rellena de queso, jamón y duraznos.
- Galantina de pollo
- Sancocho de gallina

Historia del pollo

La práctica de la cría de pollos para la alimentación es muy antigua, la domesticación de las aves de corral se cree que comienza en el sur de Asia, hace más de 4000 años. La popularidad del consumo de pollos ha fluctuado a lo largo de la historia. A veces, el pollo ha sido considerado como un artículo de lujo, mientras que en otras ocasiones, ha caído en la indiferencia y el olvido.

En los Estados Unidos, el consumo de pollo se inició con los primeros colonos ya que llevaban pollos con ellos. Si bien en un primer momento, los pollos fueron criados por familias individuales para su propio consumo, según se fueron desarrollando las ciudades y aumentaron su población, los excedentes de pollo se vendían o cambiaban por otros alimentos.

El desarrollo de métodos modernos de refrigeración y un aumento en la rapidez del transporte ha conllevado una mayor producción de aves de corral en el siglo 19, aunque el aumento de cría de aves de corral no aumentó hasta después de la Segunda Guerra Mundial. A partir de entonces ha aumentado la popularidad del consumo de pollo.

Hoy en día, los principales productores de pollos y de aves de corral en general son China, Rusia, Estados Unidos, Brasil, Japón y México.

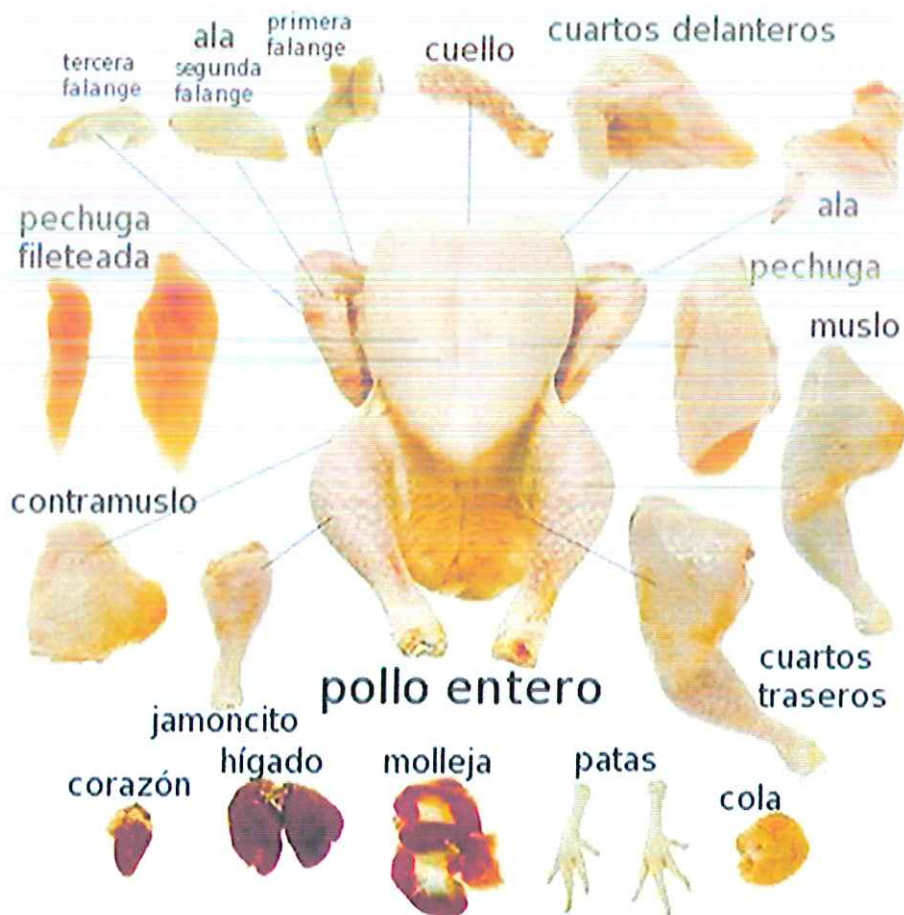
Cualquier amante de la gastronomía sabe qué contestar a esta pregunta. Nos referimos al pollo, una de las carnes más ricas y apreciadas, además de ser sana, equilibrada y adaptarse bien a nuestro bolsillo.

El hombre se dio cuenta rápidamente de la importancia de las aves en su alimentación y comenzó a domesticar aquellas que no podían volar. La

avicultura surge en varios lugares del planeta simultáneamente, pero se dice que los pollos empezaron a domesticarse en Asia hace más de cuatro milenios y que llegaron a Europa a través del comercio con Persia.

La intensidad en el consumo del pollo ha variado a lo largo del tiempo, siendo la Edad Media un flaco periodo para esta carne. Los aristócratas y cortesanos preferían en esta época otras variedades como el capón o la pularda, mucho más ricas en grasas. Sin embargo, durante el siglo XVI volvería a ser mercedamente apreciada. Es con la Revolución Industrial cuando comienza la cría de pollo masiva hasta llegar a nuestros días, en los que el pollo es una de las carnes más baratas que podemos encontrar en el mercado.

Partes del pollo



Pechuga de pollo

La pechuga del pollo está disponible con hueso, sin hueso, con piel y sin piel.

Alas de pollo

Las alas de pollo o alitas de pollo constan de tres secciones o falanges: La primera falange del ala de pollo que es la más cercana al cuerpo y parece un muslo pequeño.

La segunda falange del ala de pollo no contiene mucha carne, pero es generalmente más jugosa que el resto del ala.

▪ La punta del ala de pollo o tercera falange del ala de pollo no contiene mucha carne y es muchas veces desechada. Se puede utilizar en el caldo para darle sabor.

Muslos de pollo

Los muslos del pollo se componen de dos partes, que son el contramuslo y el jamoncito.

Contra muslos del pollo

Los contra muslos del pollo están formados por parte superior de la pata por encima de la articulación de la rodilla que está conectado al cuerpo de la gallina.

Jamoncitos del pollo

Los jamoncitos del pollo son parte inferior de la pata por debajo de la articulación de la rodilla.

Cuartos delanteros del pollo

En general los cuartos delanteros del pollo incluyen un poco más de una cuarta parte de la carne en el pollo. El corte incluye la mitad de una pechuga, un ala, y parte de la espalda.

Cuartos traseros de pollo

En general los cuartos traseros del pollo incluyen un poco menos de una cuarta parte de la carne sobre el pollo. El corte incluye un muslo, una pata y parte de la espalda.

Menudos de pollo

Consiste en el cuello, el hígado, el corazón y la molleja del pollo.

Diferentes ejemplares y propiedades nutritivas

La edad del pollo al ser sacrificado y su sexo determinan la calidad de la carne y parte de su contenido nutricional. Por ejemplo, el capón es un pollo muy típico de la Navidad. Se trata de un macho castrado y sobrealimentado, de unos tres kilos y que presenta gran cantidad de grasa entreverada, de modo que resulta una carne muy sabrosa. La pularda es otro ejemplo: un ejemplar hembra sobrealimentado, con ocho meses de edad, con una carne muy apreciada por su sabor.

La gallina es la hembra vieja del pollo. Algunos consumidores prefieren utilizar la gallina exclusivamente para guisos y caldos, ya que su carne es muy grasa y fibrosa, aromática, pero con peor textura. Otra diferencia apreciable a la hora de elegir el producto en el mercado es si se trata de pollo de corral o de granja. Estos últimos se corresponden con ejemplares criados masivamente, con precios muy asequibles. Los pollos rurales o de corral se alimentan con grano, así que su carne es mucho más sabrosa y tiene menos grasa.

Valor nutricional

Dependiendo de la pieza del pollo existen diferencias nutricionales. La pechuga sin piel es la menos grasa, con menos del 1% en peso, y la parte del animal con menos colesterol. Los muslos tienen menos proteínas que la pechuga y el triple de grasa, así como las vísceras, con cinco veces más de grasa. El hígado tiene nueve veces más contenido en colesterol que la pechuga.

La carne roja no tiene más proteínas que el pollo, aunque mucha gente crea lo contrario. Sus aportes proteicos son similares. El pollo destaca por su alto contenido en vitamina B3 y ácido fólico, y aunque posee mayores cantidades de hierro y zinc, la carne roja supera a la carne de pollo en niveles de fósforo y potasio. Aunque las vísceras administran importantes cantidades de colesterol, su aporte mineral y vitamínico es altísimo, sobre todo en vitaminas A, C, B12 y ácido fólico.

La piel es otro factor esencial en el valor nutritivo del pollo. 100 gramos de esta carne con piel aportan 167 calorías, 9,7 gramos de grasa y 110 mg de colesterol. La misma cantidad de pollo sin piel tiene 112 calorías, 2,8 gr. de grasa y 96 mg. de colesterol. El contenido en vitaminas y minerales, en cambio, es similar.

En el mercado

Es importante saber elegir en el mercado las mejores piezas para cocinar. Podemos comprar los pollos enteros al natural en la pollería o preparados para

cocinar, limpios, sin piel y con pocas vísceras (sólo la molleja, el corazón y el hígado). Si compramos sólo ciertas partes del pollo (pechuga, muslos, alitas), la carne se conserva peor.

Un buen pollo debe tener un color uniforme (blanco o ligeramente amarillento -en este caso la pigmentación se debe a que se ha alimentado con maíz-). La piel no será pegajosa, los muslos estarán bien provistos de carne y los ojos serán brillantes. Manchas en la piel, la carne o el cuello son indicativos de que la pieza no es fresca.

Al llegar a casa, el pollo no se conservará en la nevera más de dos días. Nada más venir del mercado, lo mejor es retirar el plástico y ponerle papel de aluminio para que aguante más horas fresco y conserve su aroma. Cocinado podemos conservarlo en el refrigerador hasta cuatro días. Si no se va a cocinar nada más comprarlo, lo mejor es congelar la carne.

En la cocina

El pollo es un alimento muy versátil que se presta a multitud de PREPARACIÓN es culinarias. La preparación más sencilla y tal vez la que resalte más su sabor, es el asado. El pollo admite todos los acompañamientos imaginables, con verduras y hierbas aromáticas, escabechados y en adobo. Antes de cocinar un pollo, y una vez eviscerado, se lo ha de lavar interna y externamente con agua potable. Son tantas las formas de cocinar el pollo como gustos regionales existen: entero o en piezas, frito, guisado, estofado, a la plancha, asado al horno, al grillé, con espetón, al microondas, salteado y hervido.

El despiece básico consiste en partir el ejemplar a lo largo del esternón y separar el espinazo cortando a ambos lados con el cuchillo. De esta forma se obtienen las pechugas con las alas, que también se pueden separar. A continuación, se separan las patas cortando a la altura de la articulación y, finalmente, se separa el muslo del contra muslo. La pechuga es la parte más adecuada para la obtención de filetes, y la podemos comprar entera o fileteada. Resulta algo más seca que el muslo debido a que contiene menos grasa.

En general, los ejemplares más jóvenes resultan muy apropiados para ser cocinados al horno, mientras que los de mayor edad precisan cocciones prolongadas como guisos y estofados, para conseguir ablandar su carne. Para los caldos y sopas se suelen emplear las alas y la carcasa. También se puede añadir el caldo para dar gusto a la masa de croquetas de ave. Es muy importante que la carne esté bien hecha, de forma que se asegure la destrucción de la salmonella, bacteria causante de la salmonelosis.

Igualmente, conviene tener en cuenta que el método empleado influye en la cantidad de grasa final y por tanto de calorías. Muchas veces las partes más magras (pechugas) se suelen cocinar envueltas en lonchas de tocino o rebozadas para que no pierdan jugosidad, de modo que aumentan ostensiblemente las calorías del plato.

Además de su consumo directo, la carne de pollo se emplea en la industria alimentaria para la elaboración de diferentes derivados, como salchichas cocidas, pastas finas tipo paté, rollos loncheables de carne o platos precocinados.

Cocinar con pollo

El pollo asado es una de las formas más deliciosas de comer esta carne. Es muy fácil de preparar y se le pueden dar muchos aromas diferentes, dependiendo de cómo rellenemos su interior: uvas, ciruelas, frutos secos, limón, manzana, especias.

La pechuga de pollo a la plancha es un plato fundamental para hacer una dieta, ya que sus propiedades nutritivas son muchas, pero tiene pocas calorías. El pollo a la plancha troceado es un buen ingrediente para las ensaladas y la piel, el cuello y los cuartos, son perfectos para enriquecer caldos, consomés y sopas.

Otras partes del pollo que son muy apreciadas son los muslos y las aletas, perfectas como tapas y a la barbacoa. Sin embargo, el pollo, tanto entero, como en partes, admite recetas muy variadas: se puede guisar, freír solo o empanado, hacer en salsa, al grillé, estofado, hervido e incluso salteado. Con el pollo se elaboran, además, muchos productos derivados, entre ellos, hamburguesas, salchichas, patés, fiambres y platos precocinados.

Criterios de calidad en la compra y conservación

La carne de pollo es de color blanco, aunque puede presentar una tonalidad ligeramente amarillenta, lo que significa que ha sido alimentado con maíz.

A la hora de la compra, se pueden encontrar diferentes formas de presentación. Las aves comercializadas para cocinar ya están evisceradas, aunque se pueden adquirir limpias, conservado los menudillos (hígado, corazón y molleja). Otra opción es adquirir piezas cárnicas sueltas, aunque en este caso hay que

tener en cuenta que la carne es más perecedera que si se presenta el ave entera y cubierta por la piel.

Un buen ejemplar de pollo fresco debe presentar las patas de un color amarillo claro, con escamas pequeñas, y la piel no debe estar pegajosa, será bastante lisa y tersa, de color uniforme y sin manchas. Debe tener el cuello fuerte, los muslos gruesos y redondeados y la pechuga ancha y rolliza. El ojo brillante y poco hundido en la órbita. La presencia de reflejos violetas o verdosos en la carne, el oscurecimiento del extremo de las alas, así como la decoloración verdosa alrededor del cuello, son claros síntomas de que la carne no es muy fresca. Podemos encontrar los pollos en las carnicerías con cabeza y patas. El carnicero los suele guardar dos o tres días para que desarrolle el sabor, antes de ponerlos a la venta.

Una vez en el hogar, se recomienda retirar en primer lugar el plástico con el que frecuentemente se envuelven, y sustituirlo por papel de aluminio, si no se va a preparar inmediatamente. El pollo sin eviscerar se mantiene durante poco más de 24 horas. Crudo y eviscerado no debe permanecer más de dos días en la nevera. Si está cocinado se puede guardar tres o cuatro días, y si se congela, puede guardarse hasta 6 meses. El caparazón y las alas del pollo se pueden congelar y ser utilizados en otra ocasión para hacer caldos y sopas.

PECHUGA RELLENA DE QUESO, JAMÓN Y DURAZNOS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO
pechuga	0,5	Unid.	\$ 10,30
jamón	1	Unid.	\$ 47,40
queso	1	Unid.	\$ 11,00
duraznos	60	Gr.	\$ 4,00
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -
especies	al gusto	Gr.	\$ -
uchuvas	300	Gr.	\$ 3,00
azúcar	300	Gr.	\$ 2,59

NOMBRE DE LA PREPARACION: PECHUGA RELLENA DE QUESO, JAMON Y DURAZNOS			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pechuga	0,5	Unid.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 5,15
jamón	1	Unid.	\$ 47,40	\$ 23.700,00	\$ 47,40
queso	1	Unid.	\$ 11,00	\$ 5.500,00	\$ 11,00
duraznos	60	Gr.	\$ 4,00	\$ 2.000,00	\$ 240,00
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
especies	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
uchuvas	300	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500	\$ 900,00
azucar	300	Gr.	\$ 2,59	\$ 1.294	\$ 776,40
Costo Total de la Materia prima					\$ 1.979,950
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 2.177,95
Costo por Porcion					\$ 2.177,95
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 6.222,70
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 7.218,33
Precio Carta					\$ 7.500,00
Precio Real de Venta					\$ 6.465,52
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.034,48
% Real de Costo Materia Prima					33,686%
PRECIO DE VENTA					\$ 7.500,00

PREPARACIÓN SALSA DE UCHUVAS

1. En una olla con agua agregar las uchuvas y dejarlas hervir.
2. Cuando esté listo licuar las uchuvas y colar para que no quede ningún trozo.
3. En un sartén incorporar el jugo de la uchuva y añadirle azúcar dejando reducir hasta obtener una salsa espesa.

PREPARACIÓN PECHUGA RELLENA DE QUESO, JAMÓN Y DURAZNOS

1. Abrir media pechuga y condimentar con sal y pimienta al gusto.
2. Rellenar con una lonja de queso mozzarella, jamón, 3 rodajas de durazno y envolver en dos capas de vinipel atando muy bien cada una de sus puntas, luego envolver en una capa de papel aluminio.
3. Se pone a hervir agua en una olla y se agrega la pechuga dejando que se cocine.
4. Cuando la pechuga esta lista se saca de la envoltura y se hace un corte transversal.
5. Finalmente se sirve en un plato y adiciona la salsa de uchuvras.



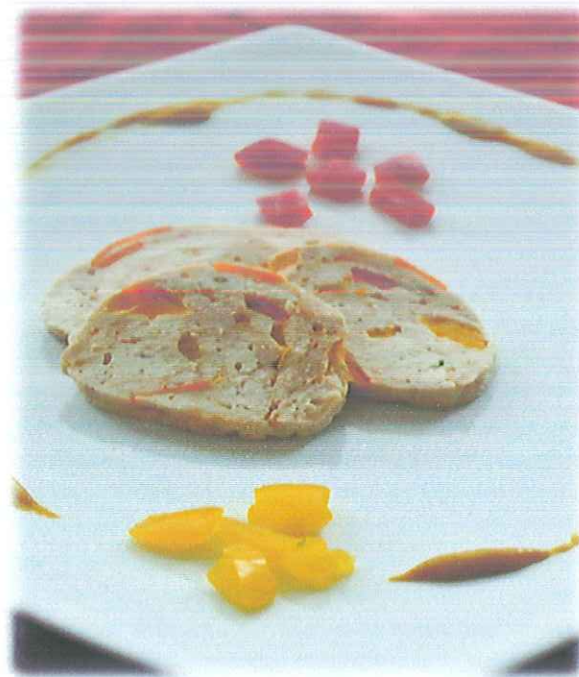
GALANTINA DE POLLO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
pollo completo	1	Unid.
aceitunas	100	Gr.
miga de pan	0	Gr.
tomates secos	50	Gr.
carne molida	200	Gr.
especies	al gusto	Gr.
pimentón	150	Gr.
cebolla cabezona	100	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
huevo	3	Unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: GALANTINA DE POLLO			N° DE PORCION		10
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
pollo completo	1	Unid.	\$ 4,20	\$ 4.200,00	\$ 4.200,00
aceitunas	100	Gr.	\$ 14,62	\$ 7.308,00	\$ 1.461,60
miga de pan	0	Gr.	\$ -		\$ -
tomates secos	50	Gr.	\$ 41,00	\$ 20.500,00	\$ 2.050,00
carne molida	200	Gr.	\$ 10,50	\$ 10.500,00	\$ 2.100,00
especies	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
pimenton	150	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200	\$ 360,00
cebolla cabezona	100	Gr.	\$ 1,60	\$ 800	\$ 160,00
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
huevo	3	Unid.		\$ 220	\$ 660,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 10.991,60
Margen de error					10% \$ 1.099,16
Costo Total de la preparacion					\$ 12.090,76
Costo por Porcion					\$ 1.209,08
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 3.454,50
IVA					1,16 \$ 552,72
Precio de Venta					\$ 4.007,22
Precio Carta					\$ 4.500,00
Precio Real de Venta					\$ 3.879,31
IVA Cobrado por Porcion					\$ 620,69
% Real de Costo Materia Prima					31,167%
PRECIO DE VENTA					\$ 4.500,00

PREPARACIÓN GALANTINA DE POLLO

1. Deshuesar el pollo completo sin llegar a dañar el pijama.
2. Se pican las aceitunas en laminas, la cebolla cabezona picada en brunoise, los tomates secos y se le agregan a la carne junto con la miga de pan. Se mezcla todo.
3. Condimentar con sal y pimienta.
4. Se cocinan 3 huevos hasta que estén bien duros y se les quita la cascara.
5. Asar los pimentones hasta que queden completamente negros, luego dejarlos en agua para quitarle la piel quemada y dejar solamente la carnosidad, Se pican en julianas.
6. Se extiende el pijama del pollo, luego se le agrega la preparación de la carne molida con miga de pan dejando una capa lisa y encima se le colocan los pimentones y los 3 huevos completos.
7. Se enrolla en papel vinipel amarrando sus dos extremos, y una capa de papel aluminio.
8. En una olla con agua hirviendo se incorpora la galantina hasta que se cocine.
9. Se retira y se deja enfriar, luego se sitúa en la nevera.



SANCOCHO DE GALLINA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
gallina	1	Unid.
cebolla larga	400	Gr.
tomate maduro	300	Gr.
pasta de ajo	50	Gr.
mazorca	6	Unid.
plátano verde	3	Unid.
yuca	2	Lb.
papa	2	Lb.
cilantro	200	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SANCOCHO DE GALLINA				N° DE PORCION	10
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
gallina	1	Unid.	\$ 4,20	\$ 4.200,00	\$ 4.200,00
cebolla larga	400	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 960,00
tomate maduro	300	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 600,00
pasta de ajo	50	Gr.	\$ 14,00	\$ 7.000,00	\$ 700,00
mazorca	6	Unid.		\$ 1.000,00	\$ 6.000,00
plátano verde	3	Unid.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 6,00
yuca	2	Lb.	\$ 1,60	\$ 800	\$ 1.600,00
papa	2	Lb.	\$ 1,40	\$ 700	\$ 1.400,00
cilantro	200	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000	\$ 1.200,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 16.666,00
Margen de error				10%	\$ 1.666,60
Costo Total de la preparacion					\$ 18.332,60
Costo por Porcion					\$ 1.833,26
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 5.237,89
IVA				1,16	\$ 838,06
Precio de Venta					\$ 6.075,95
Precio Carta					\$ 6.500,00
Precio Real de Venta					\$ 5.603,45
IVA Cobrado por Porcion					\$ 896,55
% Real de Costo Materia Prima					32,717%
PRECIO DE VENTA					\$ 6.500,00

PREPARACIÓN SANCOCHO DE GALLINA

1. Se despresas la gallina.
2. Se pica la cebolla larga en brunoise, los tomates se escalfan y se pican en brunoise, la mazorca se corta en rodajas medianas, la yuca y la papa se pican en trozos medianos, el plátano verde se rebana con una cuchara, el cilantro finamente picado.
3. En una olla con agua hirviendo se introducen las presas de la gallina con sal al gusto y pasta de ajo.
4. A la olla se le incorpora la yuca, la papa y la mazorca y se deja hervir.
5. Se agregan las verduras y el cilantro. Se revuelve y se deja hervir.
6. Cuando esté listo se sirve.



ENSALADA DE MANGO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
mango	4	Unid.
lechuga verde crespita	6	Unid.
palmitos de mar	1	Lb.
fitness yogurt	600	CC.
fresa	70	CC.
hierba buena	200	Gr.
limón	100	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: ENSALADA DE MANGO			N° DE PORCION	10	
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	VALORES		
			V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
mango	4	Unid.	\$ 5,00	\$ 2.500,00	\$ 20,00
lechuga verde crespita	6	Unid.	\$ 12,00	\$ 6.000,00	\$ 72,00
palmitos de mar	1	Lb.	\$ 10,63	\$ 5.313,00	\$ 5.313,00
fitness yogurt	600	CC.	\$ 6,48	\$ 6.477,00	\$ 3.886,20
fresa	70	CC.	\$ 5,00	\$ 2.500,00	\$ 350,00
hierba buena	200	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 1.200,00
limon	100	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 200,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 11.041,20
Margen de error					10% \$ 1.104,12
Costo Total de la preparacion					\$ 12.145,32
Costo por Porcion					\$ 1.214,53
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 3.470,09
IVA					1,16 \$ 555,21
Precio de Venta					\$ 4.025,31
Precio Carta					\$ 4.500,00
Precio Real de Venta					\$ 3.879,31
IVA Cobrado por Porcion					\$ 620,69
% Real de Costo Materia Prima					31,308%
PRECIO DE VENTA					\$ 4.500,00

PREPARACIÓN ENSALADA DE MANGO

1. Se trocea la lechuga verde crespa, el mango y las fresas se pican en trozos pequeños, los palmitos de mar se pican en rodajas y se bañan en limón, la hierbabuena se corta en chiffonade.
2. Se mezcla todo con yogurt, azúcar y se sirve.

VINAGRETA BRASILEÑA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
cebolla	70	Gr.
tomate	70	Gr.
pimentón	70	Gr.
vinagre	20	CC.
cilantro	40	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: VINAGRETA BRASILEÑA			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
cebolla	70	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 112,00
tomate	70	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 140,00
pimenton	70	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 168,00
vinagre	20	CC.	\$ 2,02	\$ 8.062,00	\$ 40,31
cilantro	40	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 240,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 700,31
Margen de error					10% \$ 70,03
Costo Total de la preparacion					\$ 770,34
Costo por Porcion					\$ 770,34
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 2.200,97
IVA					1,16 \$ 352,16
Precio de Venta					\$ 2.553,13
Precio Carta					\$ 3.000,00
Precio Real de Venta					\$ 2.586,21
IVA Cobrado por Porcion					\$ 413,79
% Real de Costo Materia Prima					29,787%
PRECIO DE VENTA					\$ 3.000,00

PREPARACIÓN VINAGRETA BRASILEÑA

1. Se pica el tomate, la cebolla, el pimentón en brunoise y el cilantro finamente picado.
2. En un recipiente se incorporan los vegetales y se mezclan con vinagre y sal al gusto.

ARROZ BLANCO

1. En una olla caliente se incorpora aceite, ajo y cebolla y se deja sofreír.
2. Se añade el arroz y el doble de agua hasta que el agua evapore.
3. Cuando haya evaporado el agua se tapa la olla y se continúa cocinando hasta que el arroz quede suelto.



✓ CARNE DE RES

- Historia de la carne de res
- ¿Qué es la carne?
- ¿Qué nutrientes nos aportan?
- ¿De qué se compone la carne?
- ¿Qué factores influyen en la composición nutricional de las carnes?
- ¿Cuáles son los tipos de carne atendiendo al contenido en grasa?
- ¿Cuáles son las recomendaciones de consumo?

✓ Recetas a preparar

- Terrina de res.
- Tournedós de res en reducción de vino tinto.
Acompañada con papa la francesa.
- Goulash azteca.
- Medallones de papa perfumadas con romero.
- Chimichurri argentino – corriente.
- Filet mignon.
- Chatas de res a la parrilla.
Acompañada con puré de papa.

Historia de la carne de res

La carne ha sido, durante muchos años, parte esencial en la dieta de los hombres. En los principios de la humanidad, cuando el hombre era básicamente herbívoro, conforme fue evolucionando se dio cuenta que satisfacía mejor sus necesidades alimentarias al consumir carne y se convirtió en un gran cazador. Con el paso del tiempo descubrió que le brindaba mayor cantidad de nutrimentos que si únicamente consumía frutas y verduras y buscó otra forma de proveerse de ella. Los antropólogos afirman que el hombre comenzó a domesticar animales para satisfacer esta necesidad desde el año 9000 antes de Cristo. El cerdo fue domesticado alrededor del año 7000 a.C. y la res por el año 6550 a.C.

Especialmente en los hombres de la cultura occidental, la carne sigue siendo el platillo principal de su dieta. Sea res, cerdo, pollo, etc., y sea músculo (carne) u órganos como el hígado, los sesos, etc., la forma en que se produce y se consume ha cambiado mucho en las décadas recientes.

Las preocupaciones actuales sobre la grasa en la dieta han hecho que los consumidores demanden menos grasa en los alimentos y la industria de la carne ha respondido a esta tendencia. Se calcula que la carne de res que se vende en la actualidad es 27% más magra que la que se vendía hace 20 años. Cualquiera que haya saboreado alguna vez un jugoso y bien marmoleado ribeye, sabe que la grasa lubrica la carne haciéndola más suave y húmeda, al tiempo que desaparece con la cocción. Dado que la grasa tiene un efecto directo sobre el sabor y la jugosidad, estas nuevas carnes magras deben manejarse de manera diferente, pues se resecan fácilmente y se convierten en productos incomibles si se cuecen en exceso. Usted puede suponer que a menos que el recetario se haya escrito en los últimos 10 años, los tiempos y temperaturas de cocción para las carnes estarían obsoletos.

La figura del tablajero es otro cambio significativo en la industria de la carne. Aquél hombre calificado con deseos de ayudar a su clientela ha sido reemplazado por una presencia invisible que misteriosamente rebana, muele y emplea detrás de una pared; o por contenedores llenos de carne pre empacada directo de las plantas procesadoras. En el pasado, la carne se embarcaba al mercado en forma de canales, medias canales o grandes trozos conocidos como cortes primarios. La habilidad de un tablajero para destazar los cortes de venta al menudeo, como filetes, cortes para hornear, carne para guisado y carne molida, dependían de su conocimiento de la anatomía de cada animal y de su entendimiento de las diferencias entre la estructura y textura de sus músculos.

Hoy en día, los tablajeros son profesionales de la carne que proporcionan al consumidor beneficios en higiene y calidad en la carne que compramos en los supermercados y que llega a nosotros a través de distintos restaurantes

¿Qué es la carne?

Según el código alimentario, es la parte comestible de los músculos de animales sacrificados en condiciones higiénicas, incluye (vaca, oveja, cerdo, cabra, caballo y camélidos sanos, y se aplica también a animales de corral, caza, de pelo y plumas y mamíferos marinos, declarados aptos para el consumo humano.

¿Qué nutrientes nos aportan?

Todas las carnes están englobadas dentro de los alimentos proteicos y nos proporcionan entre un 15 y 20% de proteínas, que son consideradas de muy buena

calidad ya que proporcionan todos los aminoácidos esenciales necesarios.

Aportan entre un 10 y un 20% de grasa (la mayor parte de ella es saturada), tienen escasa cantidad de carbohidratos y el contenido en agua oscila entre un 50 y 80%.

Además nos aportan vitaminas del grupo B, zinc y fósforo.

¿De qué se compone la carne?

- Sobre todo de tejido muscular, en él se encuentra la mioglobina que es un pigmento que le da su color característico que en contacto con el aire cambia y esto hace que el corte exterior sea más oscuro que la zona interior. La mayor o menor intensidad en el color rojo no afecta ni al valor nutritivo ni a su digestibilidad.
- También contiene tejido graso, que puede ser visible o invisible (grasa interfascicular). Cuanta más cantidad de grasa tenga una carne, menor contenido de agua tiene. La cantidad de grasa influye en su valor nutritivo y en la digestibilidad.
- Finalmente tejido conectivo, que es el que separa o recubre los grandes músculos y también los tendones. Su cantidad depende del grupo muscular, aumenta con la edad y el ejercicio que haya realizado el animal, haciendo que la carne sea más dura.

¿Qué factores influyen en la composición nutricional de las carnes?

La edad del animal y la cantidad de ejercicio que realice.

La alimentación, principalmente si es de tipo industrial, influye notablemente en el contenido y tipo grasa. Cada raza, así como el grupo muscular del que se trate van a tener diferentes composiciones.

¿Cuáles son los tipos de carne atendiendo al contenido en grasa?

Carnes magras son aquellas con menos del 10 % de materia grasa, de forma genérica se le considera a la de caballo, ternera, conejo y pollo.

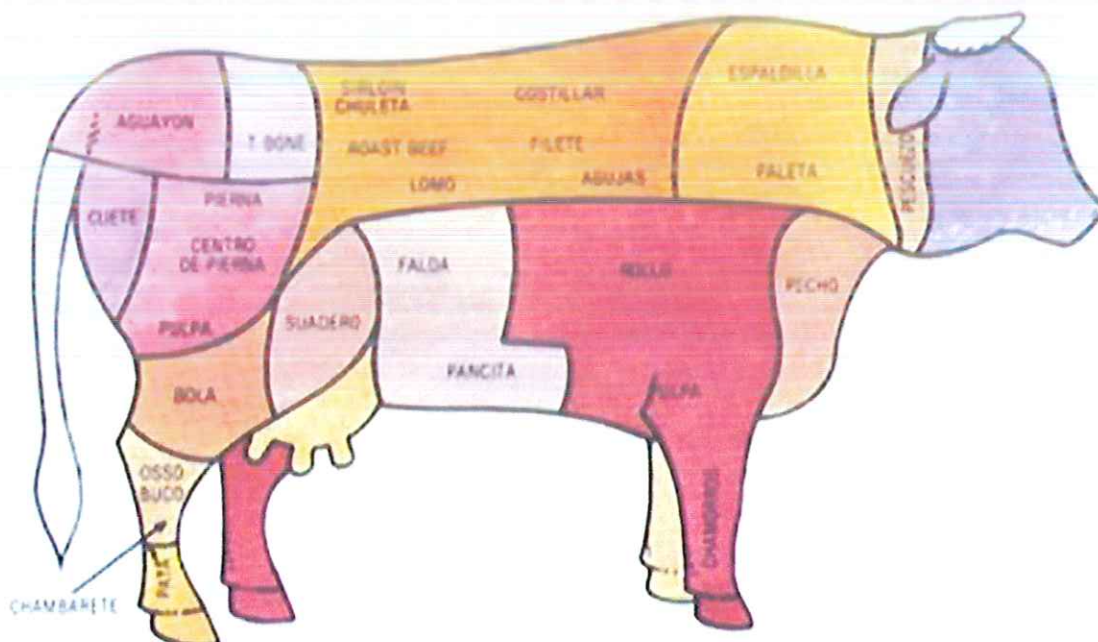
Las consideradas grasas son aquellas con un contenido superior al 10% tenemos: el cordero, el cerdo y el pato. De forma más específica, habría que tener en cuenta la pieza del animal, por ejemplo ciertas partes del cerdo como el solomillo, el jamón y el lomo, o la lengua y el corazón de todos los animales, habría que incluirlas dentro del primer grupo.

¿Cuáles son las recomendaciones de consumo?

La ración recomendada es: 150 - 200 g, 3 veces por semana en adultos y en niños las raciones serían de unos 15 g por cada año de edad que se ingerirán igualmente unas 3 veces por semana.

Las diversas categorías (extra, 1ª, 2ª, etc.) no presentan grandes diferencias en la composición nutricional, sí a la hora de elegir el modo de cocinado. La cocción lenta estaría indicada en categorías inferiores, mientras que para asar, freír o plancha las más recomendadas son la de extra, la de 1ª y de la zona más musculosa del animal.

Carne de res



Aguayón: Se localiza al principio de la pierna. Se utiliza para bistecs, ya sea asados al carbón o a la plancha, en milanesas y también en trozos.

Bola: Es una parte de la pierna. Se utiliza para milanesa, bistecs y en trocitos.

Cuete: Se encuentra en la parte posterior de la pierna. Se hace en guisados, a la vinagreta, mechado y cocido.

Chamberete: Es una parte de la pierna, casi junto a la pata. Se usa en caldos, cocidos y guisados. En el centro tiene tuétano que se utiliza para hacer tacos.

Retazo con Hueso: Se encuentra en la parte baja, donde termina el costillar. Se usa para preparar cocidos y caldos.

Osso Buco o chamorro: Es la parte intermedia entre la pierna y la pata. Se utiliza al horno, cocido y en guisados.

Carne Molida: Puede ser de aguayón, bola o espaldilla. Se utiliza en picadillos, rellenos, albóndigas, hamburguesas y guisos.

Pescuezo: Es la parte posterior de la cabeza, ideal para hacer jugo de carne.

Pecho: Es la parte baja del frente de la res. Se utiliza para preparar pucheros y caldos.

Centro de pierna: Es la parte central interna de las piernas. Se corta en trozos y bistecs; y puede hacerse horneado, frito o guisado.

Suadero: Es la parte intermedia entre la panza y la pierna. Se corta en trozos y bistec; puede prepararse en guisado o frito.

Pulpa: Es la parte media de la pierna. Se pueden hacer diversos cortes con ella.

Costillar: Es un trozo de lomo con hueso. Se prepara al carbón, a la plancha, asado, frito o guisado.

Sirloin: Es parte del lomo y de la pierna. Se corta en porciones de 225 a 250 grms. Se hace asado al carbón o a la plancha

T-bone: Es la parte de bajo lomo de la res y su hueso tiene forma de "t". Se come asado al carbón o a la plancha. Se corta en porciones de 350 a 400 grms.

Roast Beef: Es la parte del alto lomo. Se hace asado, al horno o cocido con limón.

Entrecorte: Es un corte de tipo francés y se encuentra en la parte del alto lomo, entre las costillas. Se come asado al carbón o a la plancha y se corta en porciones de 225 a 250 grms.

Filete: Está ubicado a un costado del lomo. Es carne muy blanda y jugosa. Se pueden hacer diferentes cortes con él, como filete mignon, a la tampiqueña, medallones, puntas de filete y bistec.

Espaldilla: Es la parte superior de la pierna delantera. Se corta en trozos para guisados o como carne molida.

Agujas: Es la parte baja del lomo y tiene hueso. Se usa para asar y para caldos.

Falda: Está en la parte baja de la res. En trozos sirve para cocidos, caldos, guisados, deshebrada para guisos y tacos.

TERRINA DE RES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Carne de res molida	800	GR
Ciruelas	150	GR
Aceitunas	10	UND
Miga de pan	300	GR
espinaca	100	GR
pimentón	150	GR

NOMBRE DE LA PREPARACION: TERRINA DE RES			N° DE PORCION		10
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
Carne de res molida	800	GR	\$ 10,50	\$ 10.500,00	\$ 8.400,00
Ciruelas	150	GR	\$ 11,07	\$ 5.533,00	\$ 1.659,90
Aceitunas	10	UND	\$ 146,16	\$ 7.308,00	\$ 1.461,60
Miga de pan	300	GR	\$ -	\$ -	\$ -
espinaca	100	GR	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 600,00
pimentón	150	GR	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 360,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 12.481,50
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 13.729,65
Costo por Porcion					\$ 1.372,97
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 3.922,76
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 4.550,40
Precio Carta					\$ 5.000,00
Precio Real de Venta					\$ 4.310,34
IVA Cobrado por Porcion					\$ 689,66
% Real de Costo Materia Prima					31,853%
PRECIO DE VENTA					\$ 5.000,00

PREPARACIÓN TERRINA DE RES

1. A la carne de res molida se le agrega la miga de pan, sal y pimienta al gusto.
2. Asar los pimentones hasta que queden completamente negros, luego dejarlos en agua para quitarle la piel quemada y dejar solamente la carnosidad. Se pican en julianas. Las aceitunas se pican en láminas, la espinaca se corta en chiffonade, las ciruelas se pican en rodajas.
3. Sobre un pedazo de vinipel se extiende la mezcla de carne con miga de pan hasta obtener un rectángulo. Encima se le agregan las verduras previamente picadas y se enrolla.
4. Se envuelve en dos capas más de vinipel atando los extremos y por ultimo una capa de papel aluminio.
5. En una olla con agua hirviendo incorpora el rollo de terrina y se deja cocinar.
6. Cuando esta lista se retira, se deja enfriar y se monta en la nevera.



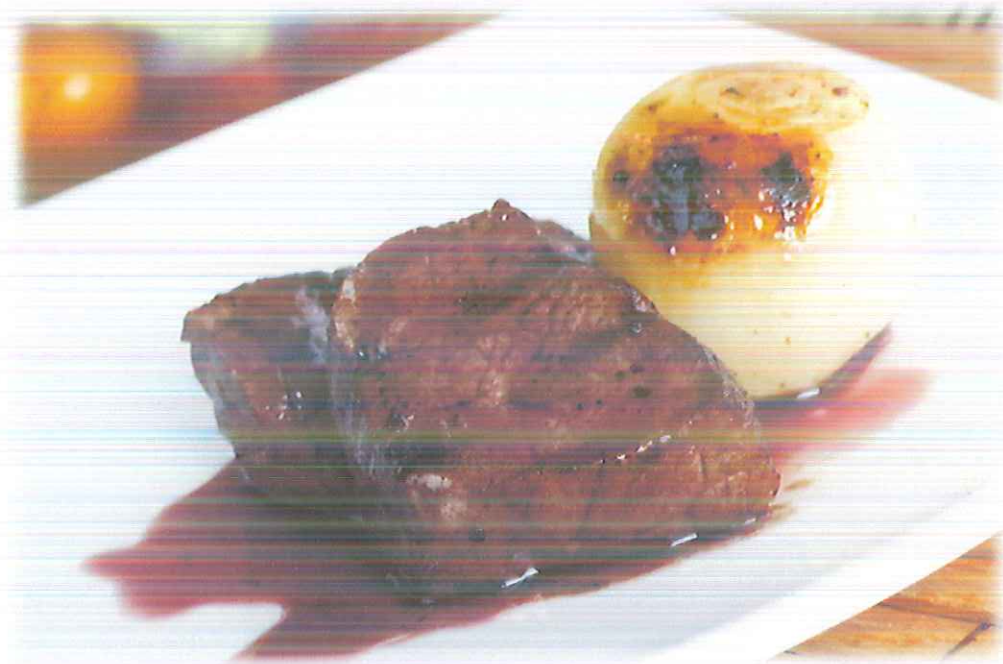
LOMO DE RES EN REDUCCIÓN DE VINO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Lomo de res	200	GR
Vino tinto	100	CC.
Azúcar	80	GR
Pimienta	Al gusto	GR
Sal	Al gusto	GR
Chimichurri corriente	80	GR
Fécula	15	GR
aceite vegetal	50	CC.

NOMBRE DE LA PREPARACION: LOMO DE RES EN REDUCCION DE VINO TINTO			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
Lomo de res	200	GR	\$ 23,30	\$ 23.300,00	\$ 4.660,00
Vino tinto	100	CC.	\$ 12,50	\$ 12.500,00	\$ 1.250,00
Azúcar	80	GR	\$ 2,59	\$ 1.294,00	\$ 207,04
Pimienta	Al gusto	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Sal	Al gusto	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Chimichurri corriente	80	GR	\$ 13,58	\$ 2.715,90	\$ 1.086,36
Fécula	15	GR	\$ 14,71	\$ 10.590	\$ 220,63
aceite vegetal	50	CC.	\$ 7,05	\$ 21.135	\$ 352,25
Costo Total de la Materia prima					\$ 7.776,28
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 8.553,90
Costo por Porcion					\$ 8.553,90
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 24.439,72
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 28.350,08
Precio Carta					\$ 29.000,00
Precio Real de Venta					\$ 25.000,00
IVA Cobrado por Porcion					\$ 4.000,00
% Real de Costo Materia Prima					34,216%
PRECIO DE VENTA					\$ 29.000,00

PREPARACIÓN LOMO DE RES EN REDUCCIÓN DE VINO

1. En un wok bien caliente se agrega vino tinto, azúcar, se revuelve y se deja reducir a la mitad.
2. Cuando se haya reducido el vino le adicionamos el minué para que espese.
3. Mientras tanto el lomo de res se corta en medallones haciéndole una incisión en el medio en forma de cruz. Se lleva a la plancha.
4. Cuando esté listo se sirve y se baña con la reducción del vino tinto.



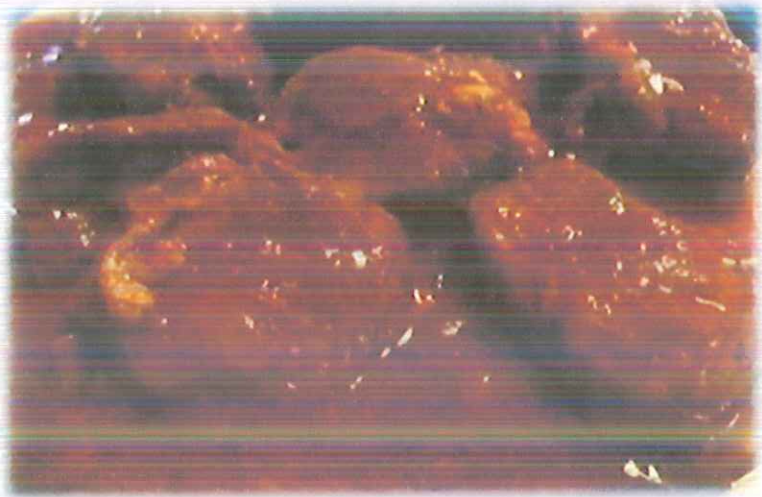
GOULASH AZTECA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Lomo de res	100	GR
Pimiento	80	GR
Salchicha picante	1	UND
Pimienta	Al gusto	
Vino tinto	100	CC
Pepinillos	1	UND
Sal	Al gusto	
ají	Al gusto	
perejil	10	GR

NOMBRE DE LA PREPARACION: GOULASH AZTECA			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
Lomo de res	100	GR	\$ 23,30	\$ 23.300,00	\$ 2.330,00
Pimiento	80	GR	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 192,00
Salchicha picante	1	UND	\$ -		\$ -
Pimienta	Al gusto		\$ -	\$ -	\$ -
Vino tinto	100	CC	\$ 12,50	\$ 12.500,00	\$ 1.250,00
Pepinillos	1	UND	\$ -	\$ -	\$ -
Sal	Al gusto		\$ -	\$ -	\$ -
ají	Al gusto		\$ -	\$ -	\$ -
perejil	10	GR	\$ 6,00	\$ 3.000	\$ 60,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 3.832,00
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 4.215,20
Costo por Porcion					\$ 4.215,20
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 12.043,43
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 13.970,38
Precio Carta					\$ 14.500,00
Precio Real de Venta					\$ 12.500,00
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.000,00
% Real de Costo Materia Prima					33,722%
PRECIO DE VENTA					\$ 14.500,00

PREPARACIÓN GOULASH AZTECA

1. Picar el lomo de res en cuadros y dejarlo cocinar en su propio jugo.
2. Picar los pepinillos, la salchicha picante, el perejil y el pimentón.
3. Al lomo de res se le agrega vino tinto y dejar que absorba los sabores.
4. Se agrega la salchicha, el ají, los pepinillos, el perejil, pimentón y se le agrega sal y pimienta al gusto.
5. Se revuelve y se sirve.



MEDALLONES DE PAPA PERFUMADAS CON ROMERO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Papa pastusa	1000	GR
Aceite de oliva	100	CC
Aceite de girasol	200	CC
Romero	80	Gr
sal	Al gusto	GR

NOMBRE DE LA PREPARACION: MEDALLONES DE PAPA PERFUMADOS CON ROMERO			N° DE PORCION		4
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
Papa pastusa	1000	GR	\$ 1,40	\$ 700,00	\$ 1.400,00
Aceite de oliva	100	CC	\$ 15,66	\$ 15.660,00	\$ 1.566,00
Aceite de girasol	200	CC	\$ 7,05	\$ 21.135,00	\$ 1.409,00
Romero	80	Gr	\$ 17,40	\$ 8.700,00	\$ 1.392,00
sal	Al gusto	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 5.767,00
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 6.343,70
Costo por Porcion					\$ 1.585,93
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 4.531,21
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 5.256,21
Precio Carta					\$ 5.500,00
Precio Real de Venta					\$ 4.741,38
IVA Cobrado por Porcion					\$ 758,62
% Real de Costo Materia Prima					33,449%
PRECIO DE VENTA					\$ 5.500,00

PREPARACIÓN MEDALLONES DE PAPA PERFUMADAS CON ROMERO

1. se lavan muy bien las papas y se ponen a hervir.
2. Cuando estén cocinadas las papas se les quita la cascara y se cortan en medallones.
3. Se ponen en una bandeja se les agrega aceite de girasol, aceite del oliva y sal al gusto.
4. Por último se llevan al horno y se dejan hasta que obtengan un color dorado.



CHIMICHURRI ARGENTINO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Perejil	150	GR
Ajo	2	GR
Cebolla morada	80	GR
Vinagre de arroz	20	CC
Sal & pimienta	Al gusto	GR
Aceite vegetal	100	CC
Tomillo	2	GR

NOMBRE DE LA PREPARACION: CHIMICHURRI ARGENTINO			N° DE PORCION		4
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
Perejil	150	GR	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 900,00
Ajo	2	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Cebolla morada	80	GR	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 160,00
Vinagre de arroz	20	CC	\$ 37,40	\$ 12.528,00	\$ 747,94
Sal & pimienta	Al gusto	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Aceite vegetal	100	CC	\$ 7,05	\$ 21.135,00	\$ 704,50
Tomillo	2	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.512,44
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 2.763,68
Costo por Porcion					\$ 690,92
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 1.974,06
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 2.289,91
Precio Carta					\$ 2.500,00
Precio Real de Venta					\$ 2.155,17
IVA Cobrado por Porcion					\$ 344,83
% Real de Costo Materia Prima					32,059%
PRECIO DE VENTA					\$ 2.500,00

PREPARACIÓN CHIMICHURRI ARGENTINO

1. Se pica el perejil, ajo, cebolla morada en brunoise
2. Se le agrega tomillo y se mezcla con sal y pimienta al gusto.
3. Se le agrega aceite vegetal y vinagre de arroz.

CHIMICHURRI CORRIENTE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Perejil	150	GR
Ajo Dientes	2	GR
Cebolla cabezona	100	GR
Aceite vegetal	200	CC
Sal & pimienta	Al gusto	GR

NOMBRE DE LA PREPARACION: CHIMICHURRI CORRIENTE			N° DE PORCION		3
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
Perejil	150	GR	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 900,00
Ajo Dientes	2	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Cebolla cabezona	100	GR	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00
Aceite vegetal	200	CC	\$ 7,05	\$ 21.135,00	\$ 1.409,00
Sal & pimienta	Al gusto	GR	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.469,00
Margen de error					10% \$ 246,90
Costo Total de la preparacion					\$ 2.715,90
Costo por Porcion					\$ 905,30
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 2.586,57
IVA					1,16 \$ 413,85
Precio de Venta					\$ 3.000,42
Precio Carta					\$ 3.500,00
Precio Real de Venta					\$ 3.017,24
IVA Cobrado por Porcion					\$ 482,76
% Real de Costo Materia Prima					30,004%
PRECIO DE VENTA					\$ 3.500,00

PREPARACIÓN CHIMICHURRI CORRIENTE

1. Se pica el ajo, perejil y la cebolla cabezona en mirepoix.
2. Esto se licua con aceite vegetal y sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN CHATAS DE RES A LA PARRILLA

1. aza las chatas con el chimichurri casero.
2. Se sirve y se adiciona el chimichurri argentino.



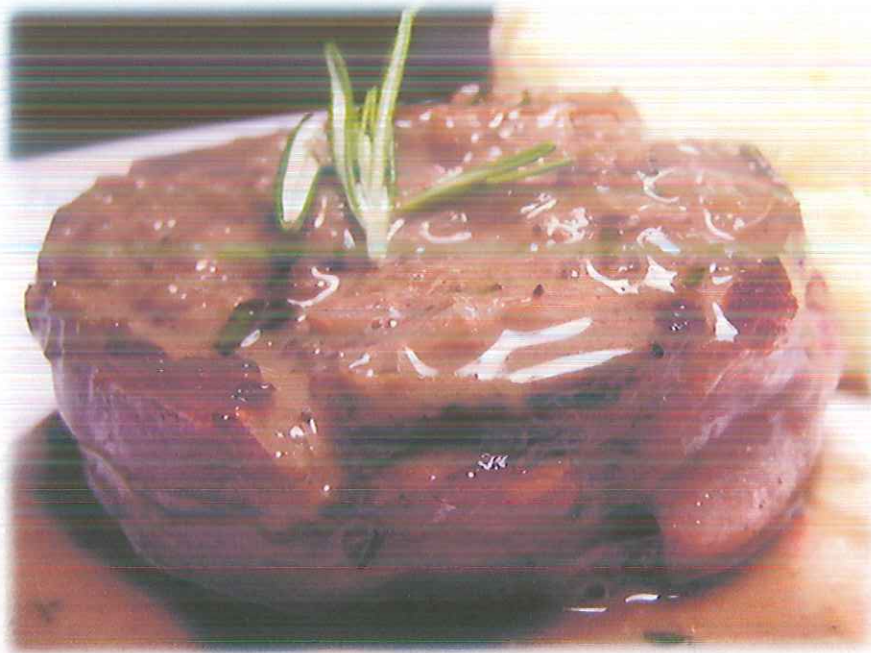
FILET MIGNON

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
lomo	150	GR
Ajo Dientes	2	UND
Cebolla cabezona	100	GR
Champifión	50	GR
Soya	50	GR
Perejil	2	GR
tocineta	80	GR

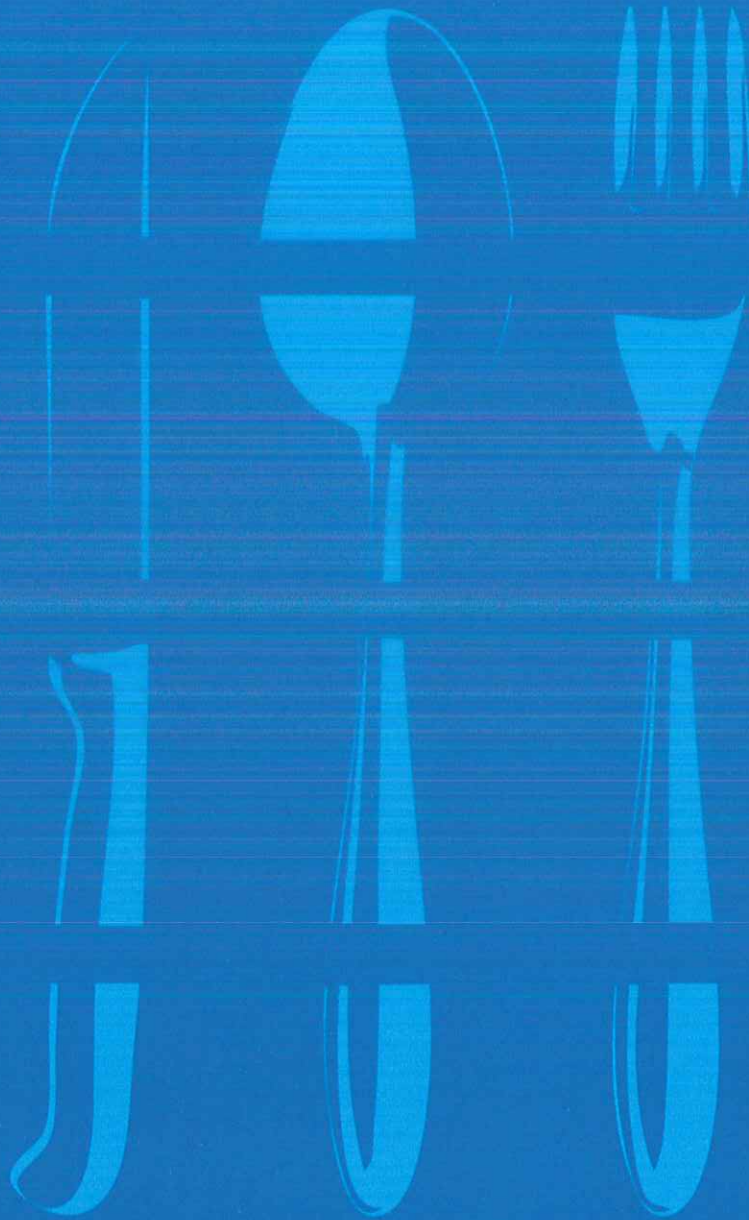
NOMBRE DE LA PREPARACION: FILET MIGNON			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
lomo	150	GR	\$ 23,30	\$ 23.300,00	\$ 3.495,00
Ajo Dientes	2	UND	\$ -	\$ -	\$ -
Cebolla cabezona	100	GR	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 160,00
Champifión	50	GR	\$ 7,93	\$ 23.780,00	\$ 396,33
Soya	50	GR	\$ 12,53	\$ 6.264,00	\$ 626,40
Perejil	2	GR	\$ -	\$ -	\$ -
tocineta	80	GR	\$ 32,30	\$ 16.150	\$ 2.584,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 7.261,73
Margen de error				10%	\$ 726,17
Costo Total de la preparacion					\$ 7.987,91
Costo por Porcion					\$ 7.987,91
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 22.822,59
IVA				1,16	\$ 3.651,61
Precio de Venta					\$ 26.474,20
Precio Carta					\$ 27.000,00
Precio Real de Venta					\$ 23.275,86
IVA Cobrado por Porcion					\$ 3.724,14
% Real de Costo Materia Prima					34,318%
PRECIO DE VENTA					\$ 27.000,00

PREPARACIÓN FILET MIGNON

1. El lomo se corta en medallones y se le hace una incisión en forma de cruz solo por una cara del medallón.
2. Se albarda el lomo con el tocino y se sujeta con un palito para que no pierda su forma, se salpimenta y se lleva a fuego moderadamente fuerte con un poco de aceite, y se sella.
3. Se pica el ajo, perejil, champiñones y tocineta se pone en un sartén caliente y se le agrega soya y se deja glasear.
4. Se le agrega la salsa al medallón, se retiran los palillos y se sirve.



Técnicas y Sabores



Mariscos

PESCADOS Y MARISCOS

- Historia de Pescados y Marisco
- Valor nutricional

Recetas a preparar

- Ceviche Peruano
- Ceviche de camarones
- Cazuela de Mariscos
- Paella de Montaña

Mariscos

Desde las épocas más tempranas los mariscos han formado parte de la cultura gastronómica de la humanidad, ya que son una fuente importante de proteínas y minerales; además son fáciles de capturar dada su falta de velocidad y potencia, exceptuando las jaibas y cangrejos, que son invencibles. Es frecuente ver las cestillas con las que se atrapan los mariscos en los ríos y en los lagos.

Valor nutritivo

En general los productos de la pesca, incluidos los mariscos, constituyen una excelente fuente de nutrientes: sus proteínas son de alto valor biológico como las de la carne y los huevos; su contenido en minerales (Ca, Mg, P), oligoelementos y vitaminas es variado y muy significativo, y las grasas, aunque no muy abundantes (0,5 a 2,5 por ciento), son especialmente interesantes al ser del tipo de las poliinsaturadas (especialmente Omega-3, que el hombre no puede sintetizar por lo que debe ingerirlos en la dieta) así como ácido linolénico y derivados, tan importantes para las funciones estructurales del organismo. Su gran aporte protéico, en ocasiones, supera el 20 por ciento. Alternando su consumo con el del pescado, el marisco puede contribuir a que nuestra dieta sea más cardiosaludable.

Los crustáceos tienen, en general, mayor contenido de calcio que el pescado y son buena fuente de otros minerales y oligoelementos esenciales para la salud. Los moluscos bivalvos tienen un bajo contenido en colesterol y presencia de esteroides. Algunos crustáceos (como los langostinos), tienen un contenido no despreciable de colesterol, lo que deberá tenerse en cuenta al planificar dietas bajas en colesterol. En general, los mariscos tienen un contenido bajo en calorías, alto en proteínas (cuidado si se tiene el ácido úrico elevado), bajo en sodio y en grasa total, grasa saturada y colesterol. Son una gran fuente de vitaminas y minerales como tiamina, niacina, fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor, cinc y cobre. La media calórica por

100 gramos dispuestos para el consumo gira alrededor de 100 kilocalorías lo que le hace un producto ideal para diseñar dietas hipocalóricas.

Pescados

El término pescado se aplica a los peces que han sido extraídos de su medio natural, para su utilización como alimento.

En concordancia con los distintos tipos de peces, se obtienen distintos tipos de pescados. El término se aplica simplemente a los peces, de ahí la palabra pescado, y desde la caída del Imperio romano hasta los inicios de la Edad Moderna se aplicaba incluso a ciertas aves acuáticas como los patos, los gansos y las barnacías, que eran comidos en cuaremas, cuando no se podía comer otra carne que la de pescados y mariscos ya que, por una leyenda atribuida a las barnacías, que las consideraba una metamorfosis de ciertos bivalvos, se clasificaba a estas aves como pescados.

Valor Nutricional

En general los pescados son muy nutritivos, pero proporcionalmente menos que la mayoría de los animales terrestres y aviares, aunque ha conspirado contra su mayor consumo al menos un par de factores, la menor saciedad que suelen provocar las carnes de pescado en relación a las de aves y de mamíferos, y las mayores dificultades de conservación (la conservación por ahumado y salazón es eficaz pero insufla por lo general más gastos energéticos que la conservación de la carne de las aves y otros animales ya que, para el desarrollo de gérmenes patógenos casi siempre la carne de pescado presenta lo que técnicamente se conoce como un mayor punto de actividad acuosa). Por otra parte, como se verá, el salado o la salazón y, más aún, el ahumado, conllevan riesgos para la salud. Desde fines del siglo XIX merced a los avances de la conservación por frigorífico o con envasado al vacío los problemas de conservación se están superando ampliamente.

En líneas generales, todos los pescados son ricos en proteínas y minerales esenciales; los pescados de mar suelen ser excepcionalmente ricos en ácidos grasos, en especial ácidos grasos insaturados, omega 3 y minerales como el yodo, cinc, fósforo, selenio. Tales elementos combaten los efectos nocivos del colesterol LDL beneficiando inmediatamente al sistema circulatorio y, así, a toda la salud, estos elementos incluso refuerzan al sistema inmune contra los carcinomas (por ejemplo existen algunas evidencias al respecto muy notorias en el cartilago de tiburón). El hígado de muchos pescados (por ejemplo el del bacalao) es muy rico en vitamina D.

CEVICHE PERUANO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
robalo	80	Gr.
cebolla roja	30	Gr.
maíz cancha	50	Gr.
cilantro	10	Gr.
ajinomoto	un das	Gr.
sal y pimienta	al gusto	Gr.
limón	2	Unid.
lechuga verde crespá	2	Gr.
ají limo	10	Gr.
ajo	1	Unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CEVICHE PERUANO			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
robalo	80	Gr.	\$ 21,48	\$ 10.740,00	\$ 1.718,40
cebolla roja	30	Gr.	\$ 2,00	\$ 1.000,00	\$ 60,00
maiz cancha	50	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 300,00
cilantro	10	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 60,00
ajinomoto	un das	Gr.	\$ -		\$ -
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -		\$ -
limon	2	Unid.	\$ 2,00	\$ 1.000	
lechuga verde crespá	2	Gr.	\$ 12,00	\$ 6.000	\$ 24,00
aji limo	10	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
ajo	1	Unid.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.162,400
Margen de error				10%	\$ 216,24
Costo Total de la preparacion					\$ 2.378,64
Costo por Porcion					\$ 2.378,64
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 6.796,11
IVA				1,16	\$ 1.087,38
Precio de Venta					\$ 7.883,49
Precio Carta					\$ 8.000,00
Precio Real de Venta					\$ 6.896,55
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.103,45
% Real de Costo Materia Prima					34,490%
PRECIO DE VENTA					\$ 8.000,00

PREPARACIÓN CEVICHE PERUANO

1. Se limpia y se le extraen la venas al robalo se corta en bastones y se deja cocinado por acción del ácido cítrico (limón) cuando esté listo se le extrae el limón.
2. se cocina con agua hervida el maíz cancha.
3. seguidamente cortamos la cebolla roja en julianas el ajo en brunoise y el cilantro finamente picado.
4. Se incorpora el robalo, la cebolla, el ajo, el cilantro, el ajinomoto, el maíz en un bol Salpimentamos y añadimos el zumo de dos o tres limones hasta cubrir.
5. Se sirve con una hoja de lechuga para decoración.



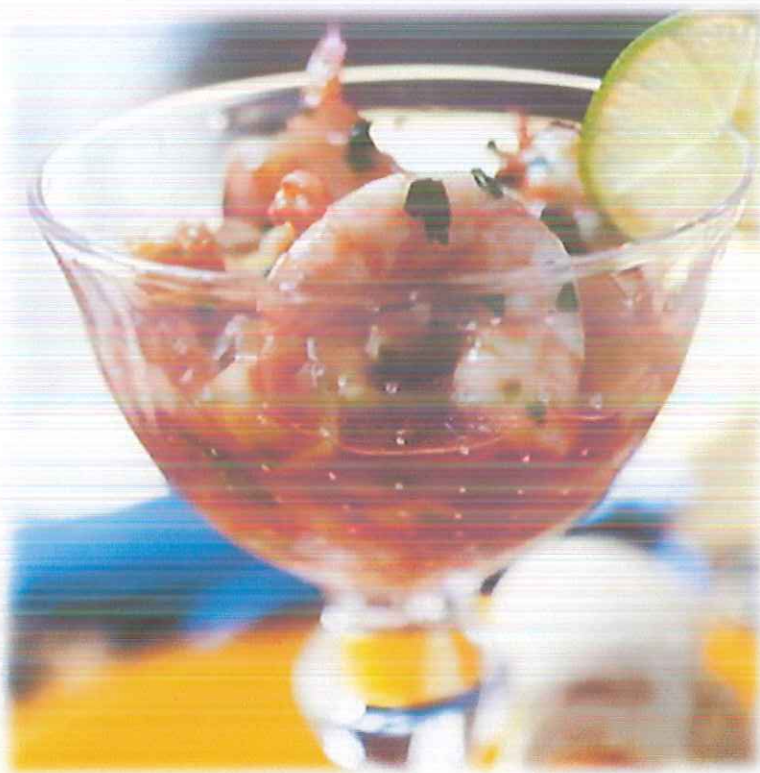
CEVICHE DE CAMARONES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
camarón	90	Gr.
cebolla cabezona	40	Gr.
pimentón	30	Gr.
salsa de tomate	100	Gr.
cilantro	30	Gr.
naranja	2	Unid.
limón	2	Unid.
brandy	10	CC.
pimienta	al gusto	Gr.
galletas saltín	2	Unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CEVICHE DE CAMARONES			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
camaron	90	Gr.	\$ 25,92	\$ 12.960,00	\$ 2.332,80
cebolla cabezona	40	Gr.	\$ 1,60	\$ 800,00	\$ 64,00
pimenton	30	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200,00	\$ 72,00
salsa de tomate	100	Gr.	\$ 7,18	\$ 22.620,00	\$ 718,10
cilantro	30	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000,00	\$ 180,00
naranja	2	Unid.	\$ 140,00	\$ 700,00	\$ 2,00
limon	2	Unid.	\$ 100,00	\$ 1.000	\$ 200,00
brandy	10	CC.	\$ 53,57	\$ 37.500	\$ 535,71
pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
galletas saltin	2	Unid.	\$ 49,50	\$ 2.079	\$ 99,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 4.203,61
Margen de error				10%	\$ 420,36
Costo Total de la preparacion					\$ 4.623,97
Costo por Porcion					\$ 4.623,97
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 13.211,34
IVA				1,16	\$ 2.113,82
Precio de Venta					\$ 15.325,16
Precio Carta					\$ 15.500,00
Precio Real de Venta					\$ 13.362,07
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.137,93
% Real de Costo Materia Prima					34,605%
PRECIO DE VENTA					\$ 15.500,00

PREPARACIÓN CEVICHE DE CAMARONES

1. Se dejan los camarones en zumo de naranja para que se cocinen con el ácido de la naranja, se retira el zumo de la naranja.
2. Se pica el pimentón, la cebolla cabezona en brunoise y el cilantro finamente picado.
3. A los camarones se le añade el pimiento, la cebolla y el cilantro, se agrega salsa de tomate, limón y brandy, se revuelve.
4. Se sirve con galletas saladas.



CAZUELA DE MARISCOS

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO
robalo	100	Gr.	\$ 21,48
camarón	50	Gr.	\$ 25,92
anillo de calamar	50	Gr.	\$ 17,40
<i>bechamel</i>			
leche	2	Lt.	\$ 1,82
mantequilla	250	Gr.	\$ 6,89
harina	250	Gr.	\$ 2,12
caldo de pescado	2	cubos	\$ 429,25
sambuca (aguardiente)	100	CC.	\$ 59,33
cebolla	50	Gr.	\$ 1,60
pimentón	50	Gr.	\$ 2,40
sal y pimienta	al gusto	Gr.	
aceite	10	CC.	\$ 5,23
parmesano	100	Gr.	\$ 31,84
crema de leche	100	CC.	\$ 5,86

NOMBRE DE LA PREPARACION: CAZUELA DE MARISCOS					N° DE PORCION	10
			VALORES			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL	
robalo	100	Gr.	\$ 21,48	\$ 10.740,00	\$ 2.148,00	
camaron	50	Gr.	\$ 25,92	\$ 12.960,00	\$ 1.296,00	
anillo de calamar	50	Gr.	\$ 17,40	\$ 8.700,00	\$ 870,00	
<i>bechamel</i>						
leche	2	Lt.	\$ 1,82	\$ 2.000,00	\$ 3,64	
mantequilla	250	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 1.722,00	
harina	250	Gr.	\$ 2,12	\$ 1.058	\$ 529,00	
caldo de pescado	2	cubos	\$ 429,25	\$ 3.434	\$ 858,50	
sambuca (aguardiente)	100	CC.	\$ 59,33	\$ 44.500	\$ 5.933,33	
cebolla	50	Gr.	\$ 1,60	\$ 800	\$ 80,00	
pimenton	50	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200	\$ 120,00	
sal y pimienta	al gusto	Gr.				
aceite	10	CC.	\$ 5,23	\$ 15.679	\$ 52,26	
parmesano	100	Gr.	\$ 31,84	\$ 15.918	\$ 3.183,60	
crema de leche	100	CC.	\$ 5,86	\$ 6.446	\$ 586,00	
Costo Total de la Materia prima						\$ 17.382,33
Margen de error					10%	\$ 1.738,23
Costo Total de la preparacion						\$ 19.120,57
Costo por Porcion						\$ 1.912,06
% Costo Materia Prima Establecida					35%	
Precio Potencial de Venta						\$ 5.463,02
IVA					1,16	\$ 874,08
Precio de Venta						\$ 6.337,10
Precio Carta						\$ 7.000,00
Precio Real de Venta						\$ 6.034,48
IVA Cobrado por Porcion						\$ 965,52
% Real de Costo Materia Prima						31,686%
PRECIO DE VENTA						\$ 7.000,00

PREPARACIÓN SALSA BECHAMEL

1. Se inicia con un fondo con caldo de pescado.
2. En otra olla se hace un beurre manie que es a base de mantequilla con harina de trigo, hasta que quede una masa homogénea.
3. Se le adiciona 50 cc de leche seguido del fondo, se revuelve y se deja hervir.
4. Se le agrega la crema de leche y se revuelve hasta que la salsa adquiera contextura.

PREPARACIÓN CAZUELA DE MARISCOS

1. Se pica la cebolla y el pimentón en brunoise y se sofríe en aceite.
2. Se lava el robalo, los anillos y los camarones.
3. Se pica el robalo en cuadritos, y esto se le incorpora a la salsa bechamel.
4. Esta preparación Se revuelve y se agregan los anillos de calamar y los camarones a su vez se añade queso parmesano, crema de leche y el aguardiente.
5. Se revuelve, se salpimenta se agrega la cebolla, el pimentón y servimos.



PAELLA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO
arroz doña Pepa	800	Gr.	\$ 2,88
pechuga	800	Gr.	\$ 10,30
lomo de res	800	Gr.	\$ 23,30
camarón	500	Gr.	\$ 25,92
anillos de calamar	500	Gr.	\$ 17,40
robalo	500	Gr.	\$ 21,48
pimentón	300	Gr.	\$ 2,40
azafrán	1	caja	
alverja	300	Gr.	\$ 8,00
perejil	100	Gr.	\$ 6,00
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -

NOMBRE DE LA PREPARACION: PAELLA			N° DE PORCION		10
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
arroz doña pepa	800	Gr.	\$ 2,88	\$ 8.650,00	\$ 2.306,67
pechuga	800	Gr.	\$ 10,30	\$ 10.300,00	\$ 8.240,00
lomo de res	800	Gr.	\$ 23,30	\$ 23.300,00	\$ 18.640,00
camaron	500	Gr.	\$ 25,92	\$ 12.960,00	\$ 12.960,00
anillos de calamar	500	Gr.	\$ 17,40	\$ 8.700,00	\$ 8.700,00
robalo	500	Gr.	\$ 21,48	\$ 10.740,00	\$ 10.740,00
pimenton	300	Gr.	\$ 2,40	\$ 1.200	\$ 720,00
azafran	1	caja			
alverja	300	Gr.	\$ 8,00	\$ 4.000	\$ 2.400,00
perejil	100	Gr.	\$ 6,00	\$ 3.000	\$ 600,00
sal y pimienta	al gusto	Gr.	\$ -	\$ 0	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 65.306,67
Margen de error					10% \$ 6.530,67
Costo Total de la preparacion					\$ 71.837,33
Costo por Porcion					\$ 7.183,73
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 20.524,95
IVA					1,16 \$ 3.283,99
Precio de Venta					\$ 23.808,94
Precio Carta					\$ 24.000,00
Precio Real de Venta					\$ 20.689,66
IVA Cobrado por Porcion					\$ 3.310,34
% Real de Costo Materia Prima					34,721%
PRECIO DE VENTA					\$ 24.000,00

PREPARACIÓN ARROZ BASE

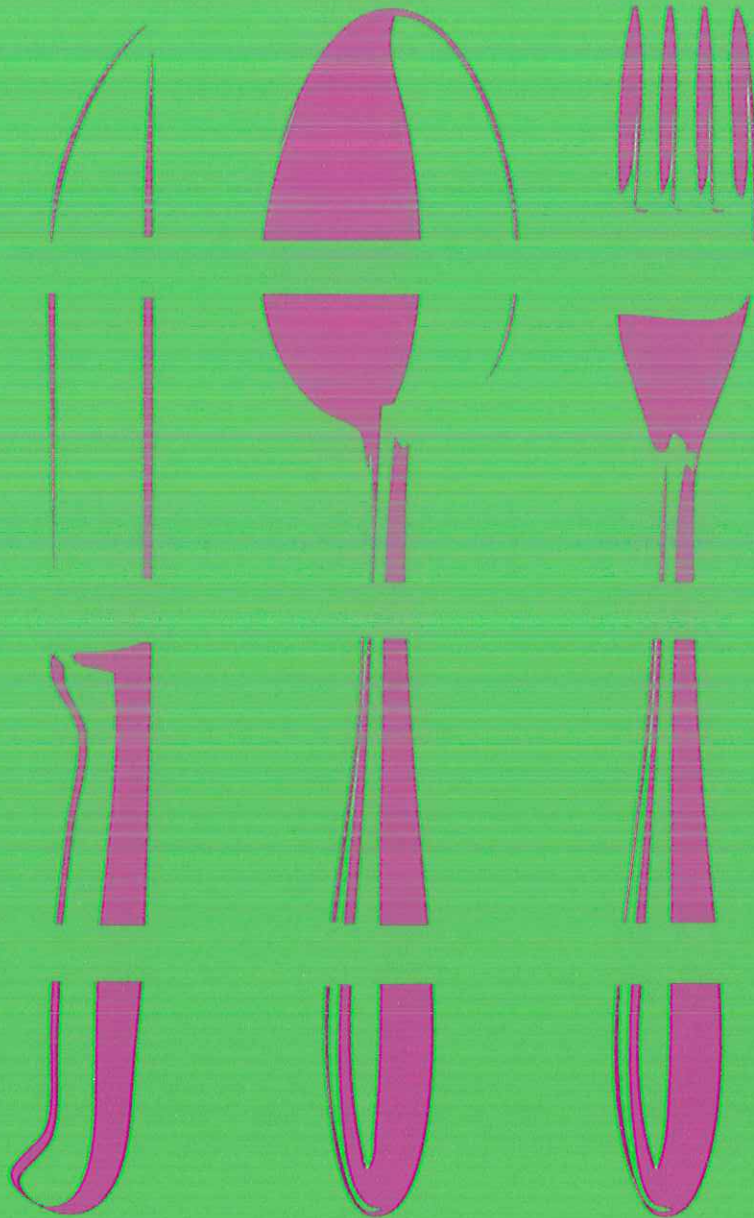
1. En una olla caliente se incorpora aceite, ajo y cebolla y se deja sofreír.
2. Se añade el arroz y el doble de agua hasta que el agua evapore.
3. Cuando haya evaporado el agua se tapa la olla y se continúa cocinando hasta que el arroz quede suelto.

PREPARACIÓN PAELLA

1. La pechuga, el robalo y el lomo de res se pican en cubos pequeños.
2. En una olla con agua hirviendo Se cocina la arveja.
3. Se pica el pimiento en brunoise y se repica el perejil.
4. Se lavan muy bien los anillos de calamar y los camarones.
5. Se sofríe en un wok la carne y el pollo en sus jugos.
6. Cuando el arroz esté listo se le añade el arroz al wok junto con las carnes, la arveja y él pimentón y sal y pimienta al gusto.
7. Se agrega el azafrán seguido el robalo, los anillos de calamar y los camarones.
8. Finalmente se incorporan todos los ingredientes, se salpimientan, se adiciona el perejil y se sirve.



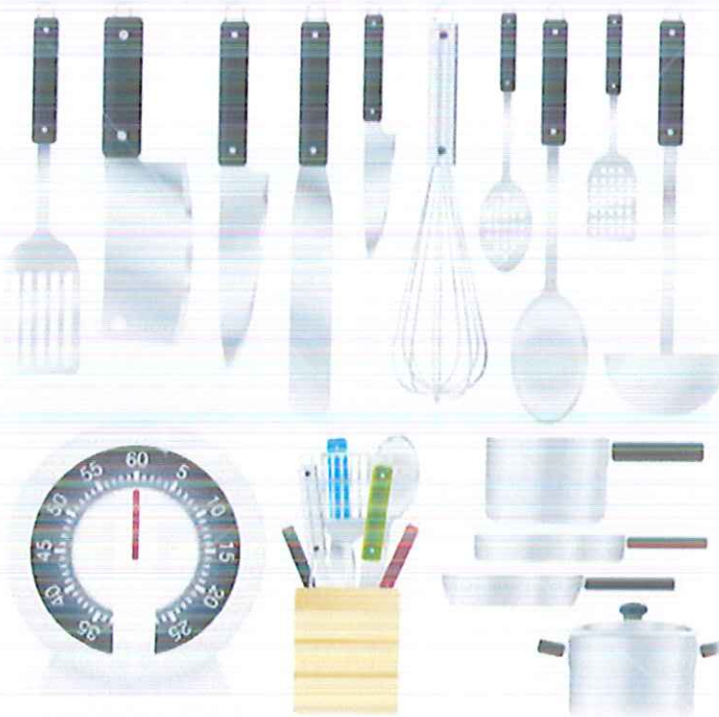
Técnicas y Sabores



Pastelería

PASTELERÍA

- Torta de Chocolate.
- Torta de Yogurt y Queso.
- Cubierta Rolled Fondant (Pastillaje).
- Cubierta de Leche.
- Salsa Fudge de chocolate



TORTA DE CHOCOLATE (1 libra)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
leche entera	600	ml
cocoa	140	Gr.
harina	520	Gr.
polvo para hornear	20	Gr.
bicarbonato de sodio	2	Gr.
mantequilla	250	Gr.
azúcar blanco	600	Gr.
huevos	6	Unid.
esencia de vainilla	30	CC

NOMBRE DE LA PREPARACION: TORTA DE CHOCOLATE			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
leche entera	600	ml	\$ 2,00	\$ 2.000,00	\$ 1.200,00
cocoa	140	Gr.	\$ 17,60	\$ 4.400,00	\$ 2.464,00
harina	520	Gr.	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 1.100,32
polvo para hornear	20	Gr.	\$ 22,00	\$ 5.500,00	\$ 440,00
bicarbonato de sodio	2	Gr.	\$ 3,98	\$ 1.988,00	\$ 7,95
mantequilla	250	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 1.722,00
azucar blanco	600	Gr.	\$ 2,59	\$ 1.294	\$ 1.552,80
huevos	6	Unid.		\$ 220	\$ 1.320,00
esencia de vainilla	30	CC	\$ 21,00	\$ 10.500	\$ 630,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 10.437,07
Margen de error				10%	\$ 1.043,71
Costo Total de la preparacion					\$ 11.480,78
Costo por Porcion					\$ 11.480,78
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 32.802,23
IVA				1,16	\$ 5.248,36
Precio de Venta					\$ 38.050,58
Precio Carta					\$ 38.500,00
Precio Real de Venta					\$ 33.189,66
IVA Cobrado por Porcion					\$ 5.310,34
% Real de Costo Materia Prima					34,591%
PRECIO DE VENTA					\$ 38.500,00

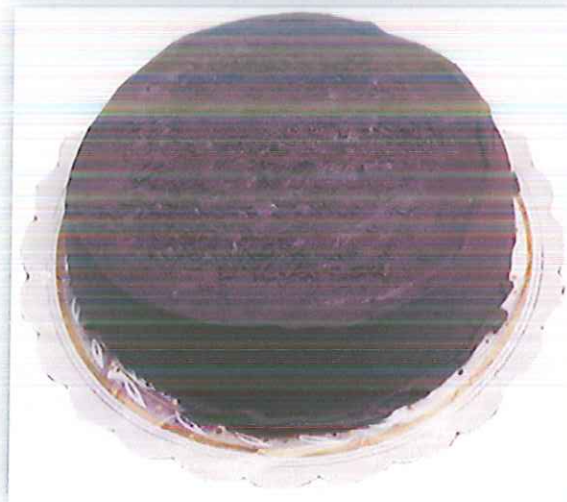
PREPARACIÓN TORTA DE CHOCOLATE

1. En una olla a fuego bajo cocine 1 taza (240ml) de leche con la cocoa hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
2. Cernir la harina, el polvo para hornear y el bicarbonato.
3. Aparte, bata la mantequilla con el azúcar.
4. Agregue los huevos, uno a uno, la esencia de vainilla y los ingredientes secos cernidos, alternando con el resto de la leche.
5. Adicione la mezcla de la cocoa y continúe batiendo.
6. Engrasar y enharinar un molde (mantequilla y harina) y vierta la mezcla hasta llenar las tres cuartas partes de este. Lleve al horno precalentado a 180 grados.

NOTA:

-agregar un poco de amaretto al sacar del horno para conservar la humedad de la torta.

-para mayor suavidad separar las yemas de la clara. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas.



TORTA DE YOGURT Y QUESO (1 Libra)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
azúcar	500	GR
margarina	350	GR
yogurt sin sabor alpina	300	CC
harina de trigo	500	GR
fécula	100	GR
huevos	8	UNID.
queso crema	250	GR
sal	2	GR
esencia de vainilla	20	CC
polvo para hornear	10	GR
color	al gusto	GR
vino blanco	1	LT

NOMBRE DE LA PREPARACION: TORTA DE YOGURT Y QUESO			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
azucar	500	GR	\$ 2,59	\$ 1.294,00	\$ 1.294,00
margarina	350	GR	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 2.410,80
yogurt sin sabor alpina	300	CC	\$ 8,56	\$ 1.540,00	\$ 2.566,67
harina de trigo	500	GR	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 1.058,00
fecula	100	GR	\$ 14,71	\$ 10.590,00	\$ 1.470,83
huevos	8	UNID.	\$ -	\$ 220,00	\$ 1.760,00
queso crema	250	GR	\$ 6,32	\$ 2.400	\$ 1.578,95
sal	2	GR	\$ -	\$ 0	\$ -
esencia de vainilla	20	CC	\$ 21,00	\$ 10.500	\$ 420,00
polvo para hornear	10	GR	\$ 22,00	\$ 5.500	\$ 220,00
color	al gusto	GR	\$ -	\$ 0	\$ -
vino blanco	1	LT	\$ 12,50	\$ 12.500	\$ 12.500,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 25.279,25
Margen de error				10%	\$ 2.527,92
Costo Total de la preparacion					\$ 27.807,17
Costo por Porcion					\$ 27.807,17
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 79.449,06
IVA				1,16	\$ 12.711,85
Precio de Venta					\$ 92.160,91
Precio Carta					\$ 92.500,00
Precio Real de Venta					\$ 79.741,38
IVA Cobrado por Porcion					\$ 12.758,62
% Real de Costo Materia Prima					34,872%
PRECIO DE VENTA					\$ 92.500,00

PREPARACIÓN TORTA DE YOGURT Y QUESO

1. Batir el queso, el azúcar y la harina
2. Cernir el polvo de hornear y la harina de trigo.
3. Mezclar los huevos y el yogurt, cuando este lista la crema, adicionar la harina intercambiándola con los huevos hasta finalizar.
4. Aromatizar al gusto, servir en molde previamente engrasado y enharinado.
5. Llevar al horno precalentado a 350 grados, aproximadamente por 80 minutos.
6. Al retirarla, añadir un poco de vino blanco para mantener la humedad de la torta.

NOTA:

-para mayor suavidad separar las yemas de la clara. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas.



CUBIERTA ROLLED FONDANT (Pastillaje) – Para 1 Libra

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
azúcar pulverizada	750	GR
glucosa	90	GR
glicerina	23	CC
gelatina sin sabor	15	GR (2 sobres)
agua	45 a 60	CC
esencia	2	CC
mermelada	300	GR

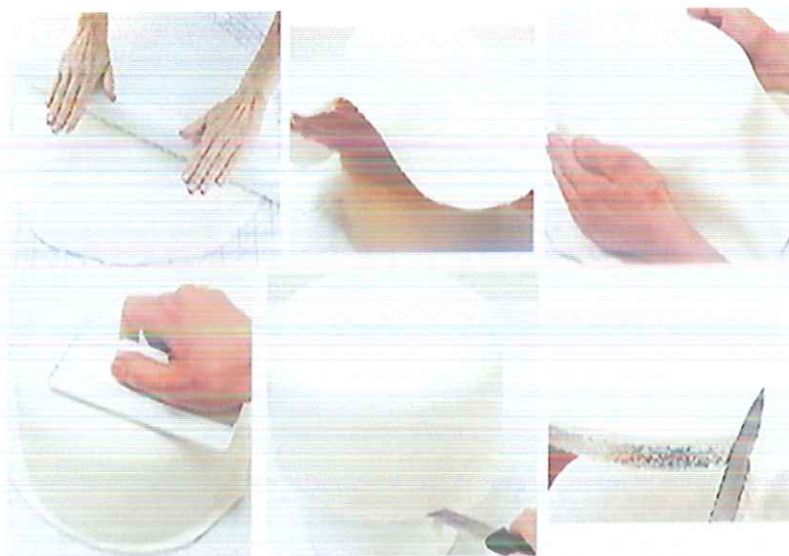
NOMBRE DE LA PREPARACION: CUBIERTA ROLLED FONDANT (PASTILLAJE)		N° DE PORCION	1		
		VALORES			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
azucar pulverizada	750	GR	\$ 9,00	\$ 4.500,00	\$ 6.750,00
glucosa	90	GR	\$ 7,00	\$ 3.500,00	\$ 630,00
glicerina	23	CC	\$ 14,00	\$ 2.800,00	\$ 322,00
gelatina sin sabor	15	GR (2 sobres)	\$ 29,76	\$ 14.880,00	\$ 446,40
agua	45 a 60	CC	\$ -	\$ -	\$ -
esencia	2	CC	\$ 21,00	\$ 10.500,00	\$ 42,00
mermelada	300	GR	\$ 19,35	\$ 3.870	\$ 5.805,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 13.995,40
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 15.394,94
Costo por Porcion					35%
% Costo Materia Prima Establecida					\$ 43.985,54
Precio Potencial de Venta					1,16
IVA					\$ 51.023,23
Precio de Venta					\$ 51.500,00
Precio Carta					\$ 44.396,55
Precio Real de Venta					\$ 7.103,45
IVA Cobrado por Porcion					34,676%
% Real de Costo Materia Prima					\$ 51.500,00
PRECIO DE VENTA					

PREPARACIÓN CUBIERTA ROLLED FONDANT(PASTILLAJE)

1. Desatar la gelatina en el agua al clima, añadir la glicerina y la glucosa.
2. Colocar al baño maría hasta que la mezcla este completamente líquida.
3. Adicionar esencia.
4. Bajarla y añadirle el azúcar cernida e ir amasando hasta que de contextura manejable para extender con el rodillo.
5. La mermelada se licua y se le unta al ponqué antes de cubrir con el pastillaje.

NOTA:

- El ponqué debe estar nivelado, para extender la masa. Se debe colocar un poco de maicena en el mesón para que no se pegue.



CUBIERTA DE LECHE (para 1 Libra)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
azúcar pulverizada	500	Gr.
leche en polvo	500	Gr.
leche condensada	150	Gr.
agua	60 a 100	CC
maizena	C/N	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CUBIERTA DE LECHE			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
azucar pulverizada	500	Gr.	\$ 9,00	\$ 4.500,00	\$ 4.500,00
leche en polvo	500	Gr.	\$ 11,00	\$ 5.500,00	\$ 5.500,00
leche condensada	150	Gr.	\$ 11,23	\$ 50.544,00	\$ 1.684,80
agua	60 a 100	CC	\$ -	\$ -	\$ -
maizena	C/N	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 11.684,80
Margen de error				10%	\$ 1.168,48
Costo Total de la preparacion					\$ 12.853,28
Costo por Porcion					\$ 12.853,28
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 36.723,66

PREPARACIÓN CUBIERTA DE LECHE

1. Se cierne el azúcar y se agrega la leche en polvo.
2. A la mezcla anterior se le añade la leche condensada y el agua (cantidad necesaria)
3. Amasar espolvoreando un poco de fécula en el mesón y estirando con un rodillo.

SALSA FUDGE DE CHOCOLATE (para 1 libra)

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
masmelos	130	Gr.
mantequilla	60	Gr.
chocolate semiamargo picado	300	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: SALSA FUDGE DE CHOCOLATE			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
masmelos	130	Gr.	\$ 36,08	\$ 4.330,00	\$ 4.690,83
mantequilla	60	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 413,28
chocolate semiamargo picado	300	Gr.	\$ 12,56	\$ 62.803,00	\$ 3.768,18
Costo Total de la Materia prima					\$ 8.872,29
Margen de error				10%	\$ 887,23
Costo Total de la preparacion					\$ 9.759,52
Costo por Porcion					\$ 9.759,52
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 27.884,35
IVA				1,16	\$ 4.461,50
Precio de Venta					\$ 32.345,85
Precio Carta					\$ 33.000,00
Precio Real de Venta					\$ 28.448,28
IVA Cobrado por Porcion					\$ 4.551,72
% Real de Costo Materia Prima					34,306%
PRECIO DE VENTA					\$ 33.000,00

PREPARACIÓN SALSA FUDGE DE CHOCOLATE

1. Incorpore todos los ingredientes en un bol y derrita al baño maría a fuego lento medio, revolviendo constantemente hasta obtener una salsa homogénea y brillante.

PASTELERÍA

- Costra de mantequilla
- Cheesecake Horneado
- Cheesecake oreo
- Mermelada
- Pasteurización

La **esterilización** es el proceso de eliminación de toda forma de vida, incluidas las esporas. Es un término absoluto que implica pérdida de la viabilidad o eliminación de todos los microorganismos contenidos en un objeto o sustancia, acondicionado de tal modo que impida su posterior contaminación.

Se trata de un término probabilístico, de modo que tras un adecuado proceso de esterilización, se debe llegar a una probabilidad de encontrar microorganismos igual o menor que una unidad contaminada en un millón de unidades sometidas a un proceso de esterilización.

COSTRA DE MANTEQUILLA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
mantequilla	300	Gr.
azúcar pulverizado	200	Gr.
huevos	2	unid.
harina	500	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: COSTRA DE MANTEQUILLA			Nº DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
mantequilla	300	Gr.	\$ 2,00	\$ 2.000,00	\$ 600,00
azucar pulverizado	200	Gr.	\$ 17,60	\$ 4.400,00	\$ 3.520,00
huevos	2	unid.	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 4,23
harina	500	Gr.	\$ 22,00	\$ 5.500,00	\$ 11.000,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 15.124,23
Margen de error					10% \$ 1.512,42
Costo Total de la preparacion					\$ 16.636,66
Costo por Porcion					\$ 16.636,66
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 47.533,30
IVA					1,16 \$ 7.605,33
Precio de Venta					\$ 55.138,63
Precio Carta					\$ 55.500,00
Precio Real de Venta					\$ 47.844,83
IVA Cobrado por Porcion					\$ 7.655,17
% Real de Costo Materia Prima					34,772%
PRECIO DE VENTA					\$ 55.500,00

PREPARACIÓN COSTRA DE MANTEQUILLA

1. Tamizar la harina y el azúcar micro pulverizada
2. Revolver la harina con el azúcar, la mantequilla y los huevos. Mezclar todo homogéneamente.
3. Amasar la mezcla realizada sobre un mesón con harina de trigo.
4. Sobre una bolsa plástica poner parte de la mezcla y estirlarla hasta tener un grosor adecuado para realizar las galletas.
5. Al tener estirada la mezcla se ponen los moldes deseados encima para obtener las formas.
6. En una bandeja se ubica papel parafinado poniendo la parte grasosa hacia arriba y la parte seca hacia abajo. Se ubican encima las galletas para que no se peguen a las bandejas.
7. Se introduce en el horno aproximadamente 20 minutos a 250 grados centígrados.



PREPARACIÓN CHEESECAKE HORNEADO

1. Una parte de la masa realizada para la costra de mantequilla se utiliza para la base del cheesecake, esparciéndola completamente en el molde. Con un tenedor se perfora la masa para que esta no crezca.
2. Se introduce en el horno hasta que quede dorada.
3. Aparte se realiza la preparación que se inicia mezclando el queso crema con los huevos.
4. El queso crema, los huevos y la leche condensada se mezclan hasta que quede homogénea la mezcla. Se le agrega un poco de esencia de almendras a la mezcla para darle un poco más de sabor.
5. Luego de pre hornear la galleta se retira y se le agrega la mezcla del queso crema, los huevos y la leche condensada.



CHEESECAKE OREO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
galleta oreo	9	paq.
mantequilla	80	Gr.
queso crema	350	Gr.
crema de leche	350	CC
gelatina sin sabor	15	Gr.
agua	75	CC
vainilla	10	ml.
azúcar pulverizada	150	Gr.
galleta oreo triturada	4	paq.

NOMBRE DE LA PREPARACION: CHEESECAKE OREO			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
galleta oreo	9	paq.	\$ 458,33	\$ 5.500,00	\$ 4.125,00
mantequilla	80	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 551,04
queso crema	350	Gr.	\$ 6,32	\$ 2.400,00	\$ 2.210,53
crema de leche	350	CC	\$ 5,86	\$ 6.446,00	\$ 2.051,00
gelatina sin sabor	15	Gr.	\$ 29,76	\$ 14.880,00	\$ 446,40
agua	75	CC	\$ -	\$ -	\$ -
vainilla	10	ml.	\$ 21,00	\$ 10.500	\$ 210,00
azucar pulverizada	150	Gr.	\$ 9,00	\$ 4.500	\$ 1.350,00
galleta oreo triturada	4	paq.	\$ 458,33	\$ 5.500	\$ 1.833,33
Costo Total de la Materia prima					\$ 12.777,30
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 14.055,03
Costo por Porcion					\$ 14.055,03
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 40.157,23
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 46.582,38
Precio Carta					\$ 47.000,00
Precio Real de Venta					\$ 40.517,24
IVA Cobrado por Porcion					\$ 6.482,76
% Real de Costo Materia Prima					34,689%
PRECIO DE VENTA					\$ 47.000,00

PREPARACIÓN CHEESECAKE OREO

1. se trituran las galletas oreo en la licuadora.
2. las galletas trituradas se unan con mantequilla previamente derretida hasta formar una pasta que la pondremos en el fondo del molde, lo llevamos al congelador mientras se prepara el cheese cake.
3. Mezclar el queso crema, el azúcar y la vainilla con una batidora a velocidad media hasta que estén bien mezclados.
3. Agrega uno por uno los huevos, batiéndolos individualmente sólo hasta que se incorporen a la mezcla. Pica o tritura el resto de las galletas. Espolvorea el cheesecake con el resto de las galletas picadas.
4. finalmente se lleva al horno.



MERMELADA DE MORA O DE PIÑA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
mora	500	Gr.
azúcar	500	Gr.
limón	5	unid.
recipiente de vidrio	2	unid.

NOMBRE DE LA PREPARACION: MERMELADA DE MORA			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
mora	500	Gr.	\$ 3,00	\$ 1.500,00	\$ 1.500,00
azucar	500	Gr.	\$ 2,59	\$ 1.294,00	\$ 1.294,00
limon	5	unid.	\$ 200,00	\$ 1.000,00	\$ 1.000,00
recipiente de vidrio	2	unid.	\$ 500,00	\$ 500,00	\$ 1.000,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 4.794,00
Margen de error					10% \$ 479,40
Costo Total de la preparacion					\$ 5.273,40
Costo por Porcion					\$ 5.273,40
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 15.066,86
IVA					1,16 \$ 2.410,70
Precio de Venta					\$ 17.477,55
Precio Carta					\$ 18.000,00
Precio Real de Venta					\$ 15.517,24
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.482,76
% Real de Costo Materia Prima					33,984%
PRECIO DE VENTA					\$ 18.000,00

PREPARACIÓN MERMELADA DE MORA O DE PIÑA

1. Se coloca la mora, el azúcar y un limón en una sartén para que se cocinen.
2. Se deja hervir hasta que espese.

PASTEURIZACIÓN

1. Se hierven los recipientes de vidrio.
2. A la tapa se le echa un chorro de alcohol. Seguido de esto se sirve la mermelada y se sella.

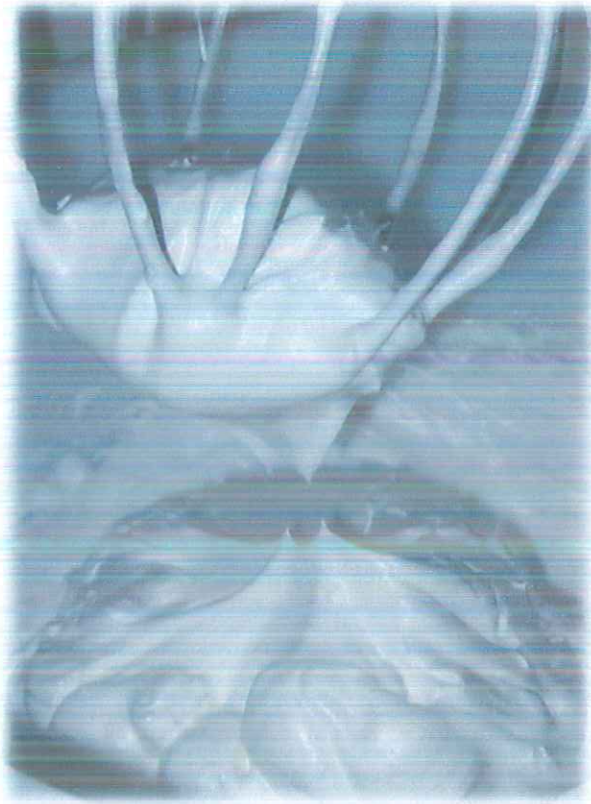
MERENGUE ITALIANO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
claras	125	Gr.
azúcar	250	Gr.
agua	100	CC.

NOMBRE DE LA PREPARACION: MERENGUE ITALIANO				N° DE PORCION	1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
claras	125	Gr.	\$ 3,67	\$ 220,00	\$ 458,33
azucar	250	Gr.	\$ 2,59	\$ 1.294,00	\$ 647,00
agua	100	CC.	\$ -	\$ -	\$ -
Costo Total de la Materia prima					\$ 1.105,33
Margen de error				10%	\$ 110,53
Costo Total de la preparacion					\$ 1.215,87
Costo por Porcion					\$ 1.215,87
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 3.473,90
IVA				1,16	\$ 555,82
Precio de Venta					\$ 4.029,73
Precio Carta					\$ 4.500,00
Precio Real de Venta					\$ 3.879,31
IVA Cobrado por Porcion					\$ 620,69
% Real de Costo Materia Prima					31,342%
PRECIO DE VENTA					\$ 4.500,00

PREPARACIÓN MERENGUE ITALIANO

1. Poner al hervir el azúcar con el agua (pasta hilo), se deja hervir hasta tener una caída de hilo.
2. La mezcla de azúcar y agua se mezcla con las claras de huevo, hasta obtener punto de nieve.
3. Se lleva a la nevera.



MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
crema de leche	500	CC
chocolate semiamargo	650	Gr.
agua	100	CC
gelatina	20	Gr.
tintura de caramelo	al gusto	

NOMBRE DE LA PREPARACION: MOUSSE DE CHOCOLATE			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
crema de leche	500	CC	\$ 5,86	\$ 6.446,00	\$ 2.930,00
chocolate semiamargo	650	Gr.	\$ 12,56	\$ 62.803,00	\$ 8.164,39
agua	100	CC	\$ -	\$ -	\$ -
gelatina	20	Gr.	\$ 29,76	\$ 14.880,00	\$ 595,20
tintura de caramelo	al gusto				
Costo Total de la Materia prima					\$ 11.689,59
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 12.858,55
Costo por Porcion					\$ 12.858,55
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 36.738,71
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 42.616,91
Precio Carta					\$ 43.000,00
Precio Real de Venta					\$ 37.068,97
IVA Cobrado por Porcion					\$ 5.931,03
% Real de Costo Materia Prima					34,688%
PRECIO DE VENTA					\$ 43.000,00

PREPARACIÓN MOUSSE DE CHOCOLATE

1. En un sartén ubicamos la crema de leche y el chocolate hasta que el chocolate se derrita (ganash) 50% crema de leche y 50% chocolate. Lo llevamos a la nevera para que enfríe un poco.
2. A la gelatina sin sabor se le agrega agua y se ubica en un sartén para hidratarla.
3. Al merengue italiano le agregamos el ganash (Paso 1) y la gelatina sin sabor, todo es mezclado.
4. Se enmantequilla el molde y le incorporamos la mezcla.
5. Se introduce en la nevera hasta que endurezca.



NAPOLEON DE VAINILLA

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
leche condensada	600	Gr.
leche	1000	CC
crema de leche	400	CC
huevos	6	unid.
fécula	80	Gr.
vainilla	15	CC
galletas ducales	1 1/2	paq.

NOMBRE DE LA PREPARACION: NAPOLEON DE VAINILLA			Nº DE PORCION	1	
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	VALORES		
			V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
leche condensada	600	Gr.	\$ 11,23	\$ 50.544,00	\$ 6.739,20
leche	1000	CC	\$ 2,00	\$ 2.000,00	\$ 2.000,00
crema de leche	400	CC	\$ 5,86	\$ 6.446,00	\$ 2.344,00
huevos	6	unid.	\$ 220,00	\$ 220,00	\$ 1.320,00
fecula	80	Gr.	\$ 14,71	\$ 10.590,00	\$ 1.176,67
vainilla	15	CC	\$ 21,00	\$ 10.500,00	\$ 315,00
galletas ducales	1 1/2	paq.	\$ 2.552,00	\$ 2.552,00	\$ 3.828,00
Costo Total de la Materia prima					\$ 17.722,87
Margen de error					10%
Costo Total de la preparacion					\$ 19.495,15
Costo por Porcion					\$ 19.495,15
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 55.700,44
IVA					1,16
Precio de Venta					\$ 64.612,51
Precio Carta					\$ 65.000,00
Precio Real de Venta					\$ 56.034,48
IVA Cobrado por Porcion					\$ 8.965,52
% Real de Costo Materia Prima					34,791%
PRECIO DE VENTA					\$ 65.000,00

PREPARACIÓN NAPOLEON DE VAINILLA

1. Ubicar en una olla la leche con la leche condensada la crema de leche y la maicena.
2. revolver hasta que hierva.
3. En una bandeja vamos a colocar una capa no muy gruesa de la preparación, y vamos cubriendo con galletas, luego se le agrega otra capa de la crema y otra capa de galletas, así hasta la última capa.
4. Agregar maní triturado y llevar a la nevera.



MASA PARA CREPES

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
leche	500	CC
harina	250	Gr.
huevo	3	unid.
azúcar	al gusto	Gr.
mantequilla	50	Gr.
sal	al gusto	Gr.
aceite	30	CC

NOMBRE DE LA PREPARACION: MASA DE CREPES			N° DE PORCION		1
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
leche	500	CC	\$ 2,00	\$ 2.000,00	\$ 1.000,00
harina	250	Gr.	\$ 2,12	\$ 1.058,00	\$ 529,00
huevo	3	unid.	\$ 220,00	\$ 220,00	\$ 660,00
azucar	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
mantequilla	50	Gr.	\$ 6,89	\$ 103.320,00	\$ 344,40
sal	al gusto	Gr.	\$ -	\$ -	\$ -
aceite	30	CC	\$ 5,23	\$ 15.679,00	\$ 156,79
Costo Total de la Materia prima					\$ 2.690,19
Margen de error					10% \$ 269,02
Costo Total de la preparacion					\$ 2.959,21
Costo por Porcion					\$ 2.959,21
% Costo Materia Prima Establecida					35%
Precio Potencial de Venta					\$ 8.454,88
IVA					1,16 \$ 1.352,78
Precio de Venta					\$ 9.807,66
Precio Carta					\$ 10.000,00
Precio Real de Venta					\$ 8.620,69
IVA Cobrado por Porcion					\$ 1.379,31
% Real de Costo Materia Prima					34,327%
PRECIO DE VENTA					\$ 10.000,00

PREPARACIÓN MASA PARA CREPES

1. Verter todos los ingredientes en la licuadora.
2. Llevar a un sartén, usar un poco de mantequilla para hacer cada crepe.

CREPES DE NUTELA Y BANANO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
helado	1	unid de bola
banano	1	unid.
nutela	100	Gr.
crema de leche	60	CC
hierba buena	1	unid de cogollo
azúcar	20	Gr.

NOMBRE DE LA PREPARACION: MEZCLA DE CREPES DE NUTELA Y BANANO			N° DE PORCION	1	
			VALORES		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	V/R x GRAMO	V/R UNITARIO	TOTAL
helado	1	unid de bola	\$ 7,73	\$ 27.840,00	\$ 386,67
banano	1	unid.	\$ 0,60	\$ 300,00	\$ 150,00
nutela	100	Gr.	\$ 34,67	\$ 10.400,00	\$ 3.466,67
crema de leche	60	CC	\$ 5,86	\$ 6.446,00	\$ 351,60
hierba buena	1	unid de cogollo	\$ -	\$ -	\$ -
azucar	20	Gr.	\$ 2,59	\$ 1.294,00	\$ 51,76
Costo Total de la Materia prima					\$ 4.406,69
Margen de error				10%	\$ 440,67
Costo Total de la preparacion					\$ 4.847,36
Costo por Porcion					\$ 4.847,36
% Costo Materia Prima Establecida				35%	
Precio Potencial de Venta					\$ 13.849,61
IVA				1,16	\$ 2.215,94
Precio de Venta					\$ 16.065,54
Precio Carta					\$ 16.500,00
Precio Real de Venta					\$ 14.224,14
IVA Cobrado por Porcion					\$ 2.275,86
% Real de Costo Materia Prima					34,078%
PRECIO DE VENTA					\$ 16.500,00

PREPARACIÓN CREPES DE NUTELA Y BANANO

1. Verter todos los ingredientes en la licuadora.
2. Llevar a un sartén, usar un poco de mantequilla para hacer cada crepe.
3. Aplicar en medio crepe la pasta de chocolate nutela, doblarlo agregar encima pedazos de banano, y espolvorear azúcar parafinada.



GLOSARIO

ALBARDAR

Cubrir envolviendo, una pieza de carne (generalmente de vaca, ternera, ave, etc.) con unas láminas delgadas de tocino para evitar que quede seca cuando la cocinemos.

ALIÑAR

Aderezar, sazonar. Condimentar.

AMASAR

Trabajar una masa con las manos.

APLASTAR

Reducir el espesor de un artículo, por medio de un utensilio o simplemente la mano.

AROMATIZAR

Añadir a unos preparados elementos con fuerte olor y sabor.

ASAR

Cocinar un género en el horno, parrilla o asador con grasa solamente de forma que quede dorado exteriormente y jugoso en su interior.

BAÑAR

Cubrir totalmente un género con una materia líquida pero suficientemente espesa para que permanezca.

BAÑO MARÍA

Recipiente de bastante más altura que diámetro con mango o pequeñas asas que se utiliza para contener jugos, salsas, etc. Recipiente con agua caliente que sirve para contener los "baños" anteriormente citados y conservar su temperatura. Forma de cocción.

BATIR

Sacudir con las varillas batidoras una materia hasta que adquiera cierta consistencia o densidad deseada.

BLANQUEAR

Cocer un alimento, siempre en agua hirviendo, como proceso previo a u cocinado, durante un tiempo variable.

BOL

Vasija grande, sin asas.

BOUQUET

Conjunto de sensaciones que se perciben de catar vinos u otras bebidas. Pequeño montón de determinadas viandas u hortalizas.

BOUQUET GARNI

Ramillete atado que se puede componer de laurel, perejil, tomillo, apio, y verde de puerro.

BRASEAR

Cocer los alimentos brevemente después de haberlos asado en un mínimo líquido y con el recipiente tapado.

BRIDAR O EMBRIDAR

Fijar con ayuda de una aguja y bramante los miembros de un ave. Sujetar con bramante o dar la forma deseada a una pieza antes de su preparación.

BRUNOISE

Corte muy fino, en dados de 2 o 3 mm.

BEURRE-MAINE

Manteca, mantequilla o margarina y harina mezclada en crudo, se usa para ligar.

CACEROLA

Vasija cilíndrica con asas o mango y tapadera. Sirve para guisados.

CALDO

Líquido que resulta de la cocción de alimentos.

CARAMELIZAR

Untar un molde o cubrir un género con azúcar a punto de caramelo.

CLARIFICAR

Aportar limpieza o transparencia a un caldo o salsa.

COCER

Hacer entrar en ebullición un líquido. Transformar por la acción del calor, el gusto, y propiedades de un género. Ablandar y hacer digeribles los artículos. Cocinar o guisar.

COCER AL VAPOR

Cocer o cocinar un preparado en recipiente puesto dentro de otro y con vapor de agua.

CONDIMENTAR

Añadir especias a un género para darle sabor.

CORTE BASTÓN

Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas y en otras verduras para guarnición (zanahorias).

CORTE BRUNOISE

Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm. de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos.

CORTE CASCOS, CUARTOS O GAJOS

Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates, es cortar en cuatro trozos a lo largo.

CORTE CONCASSE

Corte exclusivo para el tomate pelado y sin semillas.

CORTE CHÂTEAU O TORNEADO CLÁSICO

Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, etc. que una vez torneados se cuecen al dente.

CORTE CHIFFONADE

Corte muy fino aplicado por lo general a vegetales. Es más delgado que el Corte Juliana.

CORTE JULIANA

Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas

CORTE PLUMA

Es el Corte Juliana aplicado en la cebolla.

CREPE

Oblea, torta fina elaborada con harina, huevos, leche y mantequilla.

CUAJAR

Por acción de calor o frío sería la operación de coagular o aportar una forma más o menos compacta a elaboraciones culinarias o reposteras.

DECORAR

Embellecer con adornos un género, para su presentación.

DENTE, AL

Expresión italiana referente al grado de cocción de la pasta, arroz y hortalizas al retirarla del fuego, estando aún algo dura.

DERRETIR

Fundir al fuego con la ayuda del calor alguna grasa.

DESHUESAR

Separar los huesos de una carne.

DORAR

Freír un alimento hasta que adopte un color dorado. Dorar al horno. Dar bonito color dorado a un frito, asado o cocido al horno.

ENGRASAR

Untar con mantequilla u otra grasa el interior de un molde o recipiente.

ENHARINAR

Cubrir de harina las superficies de un género.

ESCALDAR

Sumergir en agua hirviendo un género, manteniéndolo poco tiempo.

ESCALFAR

Mantener en un punto próximo a la ebullición del líquido un género sumergido en él. Cocción de pocos minutos.

ESCALOPAR

Cortar en láminas gruesas y sesgadas un género.

ESPALMAR

Estriar y dejar más fino de grosor un género (carne o pescado) con unos golpes ayudados de una espalmadora de hierro.

ESPECIA

Sustancia aromática que se obtiene de las raíces, cortezas, frutos, semillas, cuyo fin es dar sabor.

ESPOLVOREAR

Repartir en forma de lluvia un género en polvo.

ESTIRAR: Trabajar una masa con rodillo para adelgazarla. Conseguir mayor rendimiento del normal en un género al racionarlo.

FONDEAR

Cubrir con legumbres, tocino, el fondo de un preparado o recipiente, donde se va a cocinar el género.

FONDO

Caldo sustancioso resultante de cocer una vianda y que puede servir de base a caldos, sopas, salsas, cremas:

GRATINAR

Hacer tostar a horno fuerte o gratinador la capa superior de un preparado.

GUARNECER

Acompañar a un género principal de otros géneros menores sólidos que reciben el nombre de guarnición.

GUARNICIÓN

Géneros diversos que acompañan y complementan los platos de cocina. Aportación estética del plato.

GUISAR

Cocinar alimentos sometiéndolos a la acción del fuego mediante grasa, agua o caldo.

HELAR

Congelar una mezcla.

HERVIR

Cocer un género por inmersión en un líquido en ebullición. Hacer que un líquido entre en ebullición por la acción del calor.

INFUSIÓN

Resultado de añadir agua hirviendo sobre una planta aromática para extraer su color, aroma y sabor.

INGREDIENTE

Elemento que forma parte de una receta.

LIGAR

Añadir a un preparado un elemento de ligazón para espesar. Mezclar diversos ingredientes de forma homogénea.

MACERAR

Poner en remojo alimentos durante un tiempo para que adquieran aroma y sabor.

MISE EN PLACE

Puesta a punto en relación a la preparación previa en la cocina.

MOUSSE

Preparado culinario o de pastelería en el que los ingredientes, aún siendo diversos componen una masa fina y homogénea. Pueden ser fríos o calientes.

PERFUMAR

Aromatizar.

PICAR

Cortar finamente.

PROVENZAL

Miga de pan o pan rallado, ajo y perejil, mezclado, que se añade en algunas PREPARACIÓN es.

REDUCIR

Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación al hervir, para que resulte más sustancioso o espeso.

ROUX

Harina y grasa (por lo general, mantequilla) Constituye la base de muchas salsas, como por ejemplo la bechamel.

SALPIMENTAR

Sazonar con sal y pimienta.

SALTEAR

Cocinar total o parcialmente con grasa y a fuego violento (180-240°) para que no pierda su jugo un preparado que debe salir dorado.

SAZONAR

Aderezar, condimentar, dar sazón a los alimentos.

TAMIZAR

Separar con el tamiz las partes gruesas. Convertir en puré un género sólido, usando un tamiz.

WOK

Es un utensilio de cocina originario de China, Sartén onda de forma cónica, generalmente fabricada en hierro muy similar a una sartén ligera, redonda, profunda y con asas.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ <http://ileychicken.tripod.com/id53.html>
- ✓ <http://www.google.com.co/imgres?imgurl=http://imagenes-recetas.cocina.es/merengue-italiano.jpg&imgrefurl=http://merengue-italiano.recetascomidas.com/&usq= QMM-h7Go9TPXh033xNHKV/EwgNPE=&h=340&w=445&sz=70&hl=es&start=6&zoom=1&tbnid=DgCg0ylaDS2LpM:&tbnh=97&tbnw=127&ei=1gjATrzfKsy9tgfcxqiqBg&prev=/search%3Fq%3DMERENGUE%2BITALIANO%26um%3D1%26hl%3Des%26sa%3DN%26tbn%3Disch&um=1&itbs=1>
- ✓ http://es.wikibooks.org/wiki/Artes_culinarias/Pesos_y_medidas
- ✓ Guías gastronomía A,B,B1,0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11.