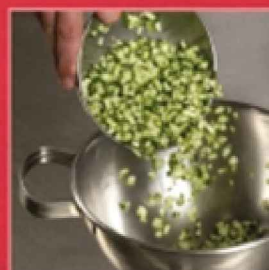
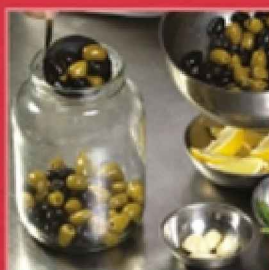
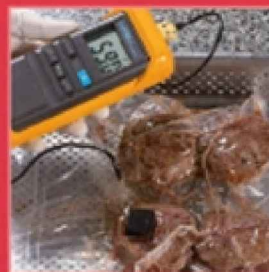


MASTER CHEF®

TÉCNICAS DE COCINA PROFESIONAL





Dirección, producción y textos

Mariana Sebess

Diseño, diagramación y formato eBook

QKStudio

Fotografía

Rafael Lequerica

Guillermo Giménez

Diseño de Tapa

Juan Manuel Pereyra

Queda hecho el deposito que marca la Ley 11.723

Sebess, Mariana

Master Chef técnicas de cocina profesional. - 1a ed. - Florida : Instituto de Gastronomía Profesional Mause Sebess, 2014.

E-Book.

ISBN 978-987-45357-1-9

1. Gastronomía. I. Título

CDD 641.013

Ninguna parte de ésta publicación, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, sin el previo permiso del editor. Todos los derechos reservados.

Master Chef ® es una marca registrada de Mause Sebess S.R.L.

Copyright ©: Instituto de Gastronomía Profesional Mause Sebess, 2014.

Sumario

Introducción.

Seguridad e higiene en el lugar de trabajo.

Utilización de cuchillos



Afilado de cuchillos

Utilización de la chaira

Técnicas de corte

Corte de frutas y verduras



Verduras

Papa. torneado - española - chips - rejilla / Canasta de papas / Corte de bastones: pont neuf - bastones - allumette - mignonnette - paille - Cheveux / Noisette - parisienne - champiñón.

Zanahoria. Cortes: Paysanne / Cubos: mirepoix - macedonia - brunoise / Rondelles - vichy - sifflet - acanalado - flores - torneadas.

Champiñón. Limpieza / Torneado / Escalopado / Fileteado / Juliana.

Cebolla. Ciselar / Aros.

Ajo. Limpieza - Picado.

Tomate. Pelado - Concassé.

Puerro. Limpieza

Espárragos.

Alcaucil. Torneado.

Remolacha. Limpieza - cocción / Cortes: bastones - rodajas.

Apio. retirar fibras / Cortes: rodajas - bastones.

Espinaca. limpieza.

Coliflor. limpieza.

Habas / Chauchas. limpieza.

Pimientos morrones.

Hierbas. Cebollín / Chiffonnade de albahaca / Perejil / Bouquet Garni.

Frutas

Cítricos. Pelado a vivo / Corte en rodajas / Hilos de naranja / Historier.

Ananá. Pelado / Corte en rodajas.

Frutillas. Corte en abanico / Corte cisne.

Carnes



Carne vacuna. Razas productoras / Cortes argentinos / cortes brasileños / División de las reses / Lomo: limpieza y utilización - cortes obtenidos / Peceto: bridado / Escalopar / Mechado de carnes.

Cerdo. Razas productoras / Carré de cerdo: limpieza / Costillas de cerdo: separación.

Cordero. Cordero entero: trozado / Limpieza de gigot / Deshuesado de paleta / Manchoner el gigot / Souris / Corona de cordero / Deshuesado de la silla inglesa / Corte de lamb chop / Corte de mutton chop / Limpieza de lomo.

Conejo. Trozado / Deshuesado.

Achuras. Riñón vacuno / Riñón de cordero / Hígado vacuno / Mollejas / Sesos / Extracción del tuétano / Lengua.

Aves



Criterios de selección / Trozado en 4 porciones / Trozado en 8 porciones / Deshuesado / Cortes de pollo: para grillar - en crapaudine / Deshuesado de pata y muslo para rellenar / Bridado tradicional / Bridado americano / Foie gras.

Pescados y Mariscos



Pescados

Características - Clasificación - Criterios de elección / Limpieza de pescados redondos: métodos de eviscerado - métodos de fileteado / Limpieza de pescados planos: fileteado - métodos para retirar la piel / Fileteado de salmón: despinar - retirar la piel - cortar en trozos - escalopes / Limpieza de merluza / Corte en postas de pescados redondos / Cocción de la merluza entera / Corte en postas de pescados planos / Despinado de pescados redondos para rellenar / Despinado de pescados planos para rellenar

Mariscos

*Langosta: métodos de corte / Langostino / Cangrejo /
Moluscos: apertura de ostras - mejillones / Anguila / Ranas /
Calamares / Pulpo.*

Masas



*Masas hojaldradas. hojaldres - básico - rápido - invertido /
Fórmulas básicas / Hojaldre básico: vueltas simples -
terminación - vueltas dobles - terminación / Ejemplo de
utilización: Vol-au-vent / Hojaldre rápido.*

*Masa de Empanadas / Masa de pizza de molde / Masa de
pizza a la piedra / Calzone.*

*Lángos / Masa de blini / Masa de buñuelos / Panqueques /
Galette de maíz / Masa bomba / Masa quebrada.*

Pastas



*Pastas al huevo y variantes: Pasta al huevo saborizada /
Tagliatelles / Moñitos / Sorrentinos / Ravioles / Capeletti /
Tortelli.*

Pastas multicolores.

Spätzle / Gnocchi de papa / Gnocchi soufflés.

Rótolo de pasta.

Servietten Knödeln.

Cereales y granos



Arroz Pilaf / Arroz Créole / Risotto / Arroz con leche.

Polenta.

Couscous - couscous precocido.

Cebada perladas / Quinoa / Trigo.

Papas



Introducción / Puré de papa Duquesa.

Tortilla de papas.

*Papas Rösti / Papas corcho / Papas gratinadas / Papas
Dauphine.*

Salsas



Fondos de cocción. Fondo claro / Fondo oscuro / Fumet de pescado / Fumet de pescado al vino tinto / Clarificación de un fondo.

Salsa madres y derivadas. Salsa española / Glace / Salsa velouté / Salsa béchamel y derivadas: Mornay - a la crema / Salsa holandesa/ Salsa béarnesa / Salsa de tomates / Salsa americana / Manteca blanca (beurre blanc) / Mayonesa y derivadas: cocktail - tártara - verde - aioli.

Vinagreta.

Salsa Agridulce.

Salsa Barbacoa.

Salsa Picante.

Ligazones. Roux / Beurre manié / Ligar con fécula / Ligar con harina tostada / Ligar con harina de mandioca / Ligar con sangre / Ligar con frutas / Ligar con crema y/o yemas / Ligar con hígado / Enmantecar una salsa.

Marinadas. Marinada cruda / Marinada instantánea / Marinada para cocción en frío / Marinada cocida..

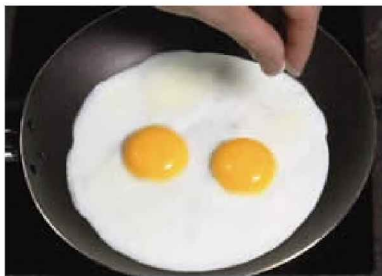
Desglasar.

Sopas



Sopas de verduras frescas / Vichyssoise / Gazpacho / Sopa de leguminosas secas / Sopa crema o velouté / Sopa de puré de verduras / Sopa de verduras cortadas / Bisques.

Huevos



Huevos. Características y criterios de elección.

Preparaciones. Huevo pasado por agua / Huevo mollet / Huevo duro / Huevo poché / Huevo cocotte / Huevo cocotte a la crema / Huevos al plato / Huevo frito / Huevo a la diablo / Huevo salteado / Omelette / Huevos revueltos.

Cocciones



Blanquear piel de cítricos / Cocción a blanco / Cocción en un blanco / Cocción a la inglesa / Glasear a blanco / Glaseado oscuro / Étuver / Saltear / Brasear / Braseado de carnes / Confitar / Confitado de tomate / Cocción a la griega / Freir: con poco aceite - con mucho aceite / Blanqueado con aceite / Cocción a baño maría / Cocción al vapor / Hornear / Rostizar / Poêler / Fondo de poêlage / Glasear la pieza de carne / Grillar: carnes - legumbres - pescados / Cocinar en papillote / Cocción en Court Bouillon o Nage / Cocción con leche / Pocheur en frío / Pocheur en caliente / Guisar / Guisado con leguminosas: feijoadá / Cocción en Wok.

Principios de cocción. Conservación al vacío/ Condiciones favorables y desfavorables / Cuidados especiales / Tabla de temperaturas.

Cocción al vacío. Cebolla glaseada / Lomo / Ventajas con la cocción al vacío.

Diversos



Obtención de clorofila / Coulis de hierbas / Aceite infusionado / Reducción de aceto balsámico / Manteca clarificada / Farsa Mousseline / Crème Prise - Flan de calabaza / Empanado a la inglesa - Empanado a la romana - Empanado a la manteca / Cortes de pan de miga: croutons - corazones / Manteca compuesta / Soufflé salado / Compota de cebolla / Tulipa de queso / Croquetas / Harina de mandioca: farofa - farofa peri-peri - farofa con dendé / Tapa de papel.

Conservas



Conservas. Envasado y esterilizado.

Encurtidos. Encurtido de cebollitas / Encurtido de coliflor / Limones en conserva / Aceitunas en salmuera / Relish agridulce / Relish para panchos (Hot dogs) / Chutney de mango con jengibre / Ketchup de tomate / Chimichurri

Glosario de términos gastronómicos.

Vocabulario.

Introducción

Cuando se presentó por primera vez Técnicas de Cocina Profesional, se hizo mención que en el mundo había una infinidad de libros de cocina a disposición de profesionales y aficionados. La mayor parte mostrando recetas, una proporción menor tratando algunas técnicas y un reducido número, finalmente, tratando comprensivamente las técnicas de cocina pero sólo en idiomas que no resultaban familiares en esta parte del continente. El manual que pusimos a disposición del público especializado en 2003 vino a cubrir este importante vacío en la cocina profesional de América Latina. El último capítulo adicionado al libro se refiere a las conservas, con consejos importantes para una elaboración correcta de las mismas.

El primero en su género en recopilar en forma abarcativa y en nuestro idioma las técnicas de cocina internacional, el manual desarrolla, paso a paso, los procedimientos necesarios para la preparación de frutas, verduras, aves, carnes de todo tipo, pescados, mariscos, pastas, salsas, sopas, huevos y masas. Su dominio permite a todo amante de las artes culinarias, sea profesional o aficionado, no sólo la correcta interpretación y modificación de cualquier receta, sin también, y esto es fundamental, la posibilidad de crear otras nuevas, cuya genialidad solo está limitada por la propia imaginación.

Estructurado a lo largo de quince capítulos, el manual incorpora más de veinte años de experiencia en el dictado de cursos de la carrera de Cocinero Profesional, innumerables enseñanzas de campeones mundiales y olímpicos de cocina que trabajaron en nuestro Instituto y no pocos comocimientos adquiridos en torneos profesionales internacionales.

En esta nueva edición de Técnicas de Cocina Profesional se perfeccionan los conceptos sobre seguridad e higiene en el lugar de trabajo y se extiende el número de técnicas desarrolladas. En particular, se agrega un capítulo sobre Cereales y Granos, presentando las técnicas del couscous (preparación tradicional), la cebada, la quinoa y el trigo.

Otro capítulo que se incorpora es el de Papas, que presenta las técnicas del puré duquesa, la tortilla, el rösti, la pomme bouchon, el gratin dauphinois y las papas dauphine. El capítulo sobre Pescados y Mariscos se amplía con la limpieza y cocción de calamares y pulpos. En el capítulo de Salsas se enriquece con las técnicas de la salsa agri dulce, la salsa barabcoa, la salsa picante, el desglasado y el ligado con harina de mandioca. En el capítulo de Carnes se incluye ahora la lengua, el corte en lardons y los cortes de carne brasileños.

El capítulo de Masas se amplía con la galette de maíz y la masa frita húngara "lángos". El capítulo de cocciones abarca ahora, además, el guisado de leguminosas, las técnicas del ahumado y el confitado de tomates.

El capítulo de Pastas se extiende al “rótollo” y a las albóndigas de harina centroeuropeas “Servietten Knödel”. Finalmente, el capítulo Técnicas Diversas, incluye ahora la compota de cebolla, las croquetas, el aceite infusionado, la reducción de aceto balsámico, la harina de mandioca y la tulipa de queso.

No podría concluir esta introducción, finalmente, sin agradecer la asistencia directa de mi hermano Paulo, instructor de Instituto, en la presentación de las técnicas, el invalorable apoyo del señor Jorge E. Monti de Valsassina, Director Continental de las Américas de la Asociación Mundial de Sociedades de Cocineros (WACS) en la difusión del manual, así como también los valiosos comentarios y apoyo del señor Gustavo Méndez Graciano, Director Educacional del Foro Panamericano de las Asociaciones Profesionales Culinarias.

Mariana Sebess, Buenos Aires Febrero 2014

Seguridad e higiene en el lugar de trabajo

Antes de comenzar cualquier trabajo en la cocina, y durante el mismo, es importante que el cocinero cumpla con ciertos requerimientos de higiene y seguridad para poder brindar un servicio de gran calidad sanitaria, al cliente que frecuente su establecimiento.

¿En que consiste el alimento potencialmente peligroso?

Esta expresión se refiere a aquellos alimentos altos en proteínas que ofrecen condiciones favorables para el crecimiento de microorganismos. Algunos ejemplos son los alimentos que contienen leche o productos lácteos, huevos, carne, pescado, aves y mariscos, tanto moluscos como crustáceos. También incluye alimentos que probablemente no presentan problemas si están cocinados pero que pueden ser peligrosos una vez cocinados; éstos son arroz cocido y papas cocidas. Sin embargo, no se consideran potencialmente peligrosos los alimentos secos con un factor de actividad de agua de .85 o menos o aquellos alimentos ácidos con una concentración de iones de hidrógeno de 4.6 o menos.

¿Cómo almacenamos los alimentos potencialmente peligrosos?

Todos los alimentos deben mantenerse libres de adulteración, pudrimiento, suciedad u otra contaminación para ser aptos para el consumo humano. Los alimentos potencialmente peligrosos son de interés primordial porque poseen las condiciones necesarias para el crecimiento de microorganismos. Estos alimentos deben mantenerse ya sea calientes o fríos para evitar que los microorganismos crezcan. Caliente significa 140 grados Fahrenheit (60 °C) o más y frío significa 41 grados Fahrenheit (5°C) o menos. La temperatura que fluctúa entre 41°F (5°C) y 140°F (60°C) se denomina zona de temperatura de peligro. En esa gama los microorganismos se sienten cómodos y crecen con rapidez. A los 41°F (5°C) o menos, la temperatura es suficientemente fría para retardar o disminuir el crecimiento de microorganismos, mientras que encima de los 140°F (60°C) la mayoría de los microorganismos que causan enfermedades empiezan a morir.

¿Cómo podemos asegurarnos que los alimentos permanezcan fuera de la zona de temperatura de peligro?

La única manera segura de constatar que los alimentos peligrosos se mantendrán fuera de la zona de temperatura peligrosa es mediante el uso de termómetros. Hay varios tipos distintos de termómetros. El tipo más popular es el de varilla

bimetálica. Es relativamente barato, fácil de usar, exacto y fácil de recalibrar.

Además, se consiguen los que marcan temperaturas de 0°F (-18°C) hasta 220° F (104°C), que es lo ideal para medir las diversas temperaturas requeridas en un establecimiento de alimentos.

Otro termómetro en uso es el "thermocouple" (termopareja), que es muy exacto pero bastante costoso.

Para usar estos termómetros hay que insertar la sonda en la parte mas gruesa o en el centro geométrico del alimento que se mide. El termómetro de varilla debe permanecer en el alimento durante 15 segundos para que registre y debe recalibrarse regularmente para asegurar su exactitud.

Para calibrar el registro frío hay que insertar la porción sensorial del termómetro, de la hendidura para abajo, en una solución de mitad hielo y mitad agua, y cuando el indicador para de moverse se voltea la tuerca de ajuste hasta que indique 32°F (0°C). El registro caliente puede calibrarse usando agua hirviendo y ajustándolo como antes pero esta vez el indicador debe registrar 212°F (100°C).

Almacenamiento de alimentos

Después de recibir los alimentos, hay una nueva oportunidad de asegurar su buen mantenimiento durante el proceso de almacenamiento.

Almacenamiento refrigerado

Es necesario que haya un número adecuado de unidades refrigeradas eficientes para almacenar alimentos fríos potencialmente peligrosos. Al mantener fríos los alimentos fríos, se mantienen a un mínimo los microorganismos pero retarda o disminuye su crecimiento.

Los alimentos previamente fríos pre-ensados deben almacenarse a las temperaturas recomendadas por el fabricante. Esto es de importancia especial cuando se trata de alimentos envasados al vacío, envases de atmósfera modificada. El código sanitario requiere que el pescado ahumado envasado al vacío se almacene a una temperatura de 38°F (3°C) o menos.

La carne, aves y otros alimentos frescos potencialmente peligrosos deben almacenarse a 41°F (5°C) o menos, mientras que los alimentos congelados deben almacenarse a 0°F (-18°C) o menos. Para mantener los alimentos a estas temperaturas, el equipo de refrigeración debe mantenerse a temperaturas menores de los 41°F (5°C) y de 0°F (-18°C). Los termómetros colocados en la parte más calurosa de la unidad de refrigeración son necesarios para verificar la temperatura de cada unidad.

La regla de almacenamiento: Lo primero que entra, primero sale

Es la manera de asegurarse que los productos más antiguos se usen antes que los mas recientes. Al utilizar este método, el primerísimo paso es ponerle fecha a todos los productos a medida que se reciben. El próximo paso es almacenar los productos mas recientes detrás de los más antiguos.

Las siguientes reglas son importantes para que los alimentos se mantengan en buen estado durante su almacenamiento bajo refrigeración.

1. Almacene los alimentos cocinados encima de los alimentos crudos para evitar la contaminación cruzada.
2. Almacene los alimentos lejos de líneas de condensación que gotean, por lo menos a seis pulgadas (13 cm) del piso y con espacio suficiente entre los artículos para que el aire pueda circular.
3. Antes de guardarlos, tape los alimentos cocinados a menos que estén enfriándose, en cuyo caso deben guardarse después de enfriarlos hasta los 41° F (5°C).
4. Evite poner ollas grandes de alimentos calientes en un refrigerador. Los alimentos calientes hacen que la temperatura del refrigerador suba y que los demás alimentos queden fuera de sus temperaturas.

Almacenamiento seco

Se requiere almacenamiento seco para los alimentos enlatados, granos, productos de papel y otros artículos que no requieren refrigeración. El almacenamiento debe hacerse en áreas designadas para dicho uso y definitivamente lejos de los inodoros.

Todos los artículos deben almacenarse lejos de los desagües y por lo menos a 6 pulgadas (13 cm) encima del suelo para permitir una limpieza fácil y para evitar que se aniden roedores o insectos.

Se recomienda poner en práctica la regla "lo que entra primero, sale primero". Los artículos almacenados deben fecharse en el momento de su recibo y apilarse de manera que el inventario antiguo se use antes que el nuevo.

Si se saca un artículo alimenticio de su envase original, debe colocarse en un recipiente a prueba de roedores con tapas bien encajadas y marcados con el nombre común del alimento cuando el producto no pueda reconocerse con facilidad.

Los artículos alimenticios que se devuelvan al abastecedor para su reembolso o reemplazo deben separarse de otros artículos y marcarse con ese fin.

Alimentos con hielo

Cuando los alimentos se almacenan con hielo, el agua del hielo que se derrite debe escurrirse constantemente para que el alimento se mantenga en el hielo y no se sumerja en el agua helada.

Además, no se debe almacenar alimentos en máquinas de hielo o en hielo que se destinará mas tarde al consumo humano.

Recomendaciones básicas

- *Almacene los alimentos por lo menos a seis pulgadas (13 cm) del suelo, lejos de paredes o cañerías que gotean.*
- *Guarde todo alimento, al granel o envasado, cubierto y libre de contaminación.*
- *Inspeccione los alimentos diariamente y deseche todo alimento estropeado o contaminado.*
- *Guarde todo producto de limpieza o desinfectante para matar insectos o roedores, en polvo o líquido, lejos de los alimentos y MARCADOS CON CLARIDAD en su envase original.*
- *Guarde los alimentos en el refrigerador a una temperatura de 41° F (5°C) o menos.*
- *Inspeccione la temperatura a intervalos regulares con un termómetro colocado en la parte más calurosa del refrigerador.*
- *Guarde los alimentos en el refrigerador de modo que el aire interior circule libremente.*
- *Refrigere siempre las carnes, los alimentos con crema y los postres a base de huevos.*
- *Tape todos los alimentos refrigerados y use los restos cuanto antes.*
- *Cuando los platos y utensilios reluzcan de limpios, guárdelos bien para mantenerlos de esa manera.*
- *Guarde todas las tazas y vasos boca abajo.*
- *Las tortas, buñuelos y tartas de frutas pueden mantenerse a la vista en un estante de exhibición cubierto.*
- *Los únicos productos que pueden dejarse destapados en el mostrador son los que están envueltos y no contienen nada que pueda echarse a perder a la temperatura ambiente. No coloque los platos sucios, ollas, cartones o cajas en las mesas de los alimentos.*

Limpieza y saneamiento del equipo y los utensilios de cocina

El equipo, utensilios y superficies de trabajo que están en contacto con los alimentos deben estar completamente limpios y saneados antes y después de la preparación de alimentos.

Método de limpieza y saneamiento

Antes de lavar, quite manualmente todas las partículas de comida que hayan quedado. Ahora lave con un jabón o detergente apropiado y con agua caliente abundante ya sea a mano o a máquina. Después de enjuagar y sacar toda suciedad y grasa visible, sanee mediante uno de los siguientes métodos:

1. Saneamiento Caliente

Póngale agua limpia caliente, de 170° F (77°C) o más, a todas las superficies del equipo o utensilios durante un mínimo de 30 segundos.

2. Saneamiento Químico

A. Aplique una preparación comercial (algún tipo de hipoclorito de sodio) de acuerdo con las instrucciones en la etiqueta.

B. Si no consigue el producto comercial adecuado, puede prepararse una solución satisfactoria mezclando media onza (150 cc) de un blanqueador casero (5,25% de hipoclorito de sodio) en un galón de agua tibia (3,8 L) (no use agua caliente).

C. Cubra las superficies del equipo y utensilios con esta solución durante por lo menos un minuto.

D. No enjuague ni limpie después de esta operación. Si necesita secar, seque con aire. No use una solución que se haya preparado más de dos horas antes. Si necesita una cantidad adicional de esta solución, vuelva a prepararla.

Extraído de las normas del programa de certificación de manipuladores de alimentos del Foro Panamericano de las Asociaciones Profesionales Culinarias y del Programa para la certificación de los managers responsables de los alimentos, Suffolk County, Department of Health Services, U.S.A.

A continuación veremos los cuidados personales que deben tener los trabajadores dentro de una cocina:

- *Bañarse todos los días antes del trabajo.*
- *Mantener las uñas cortas, bien limpias y cepilladas.*
- *Lavarse las manos seguido, durante el trabajo. Nunca limpiarse las manos en un repasador.*
- *Llevar el cabello recogido y dentro de un gorro.*

- Usar un uniforme limpio todos los días. Cambiarse de chaqueta y delantal cada vez que se ensucie. No usar el uniforme fuera de la cocina.
- El repasador sólo debe ser usado limpio y seco para tomar con la mano recipientes calientes.
- Usar zapatos antideslizantes, resistentes a los golpes y que cubran bien todo el pie.
- Todos los trabajadores de la cocina deben poseer libreta sanitaria.
- No llevar puesto ningún tipo de joyas, como relojes, pulseras, anillos, aros, collares, ya que podrían quedar adheridos deshechos, que posteriormente contaminen los alimentos.
- No toser, estornudar o soplarse la nariz cerca de los alimentos. Lavarse las manos antes de trabajar.
- Lavarse las manos luego de ir al baño.
- Utilizar guantes descartables para realizar mezclas o preparaciones que deben ser manipuladas (especialmente con preparaciones con carne picada).
- En caso de hacerse un corte sobre la mano, desinfectarlo rápidamente y utilizar guantes de látex.
- Personas que estén resfriadas, deben utilizar un barbijo.

Recordar que el uniforme debe constar de:

- 1) Chaqueta limpia: Usarla bien cerrada y con mangas largas.
- 2) Pañuelo de cuello: Absorbe la transpiración. Debe estar bien anudado.
- 3) Delantal: Es importante que llegue a la altura de las rodillas, para evitar quemaduras en caso que se vuelque algún recipiente con líquido caliente encima de la persona.
- 4) Zapatos: Cerrados, firmes, antideslizantes, con punta de seguridad.
- 5) Gorro: Que cubra la mayor cantidad de cabello posible.
- 6) Pantalón: Largo, no reversible.



Capítulo 01

Utilización de cuchillos

- *Afilado*
- *Utilización*
- *Técnicas de corte*

Afilado de cuchillos

Capítulo 01

La piedra es la mejor herramienta para afilar cuchillos.

La chaira, por su parte, no se utiliza para afilar, sino para perfeccionar la lámina del cuchillo o alisar sus irregularidades.



1 *Sostener el cuchillo firmemente con una mano. Comenzar con la punta del cuchillo sobre la piedra, en un ángulo de 20°. Utilizar la otra mano como guía, manteniendo una presión continua sobre la lámina.*



2 *Deslizar el cuchillo sobre la piedra, ejerciendo una presión leve.*



3 *Mantener el movimiento hasta llegar al final de la lámina.*



4 *Dar vuelta el cuchillo, y comenzar nuevamente afilando desde la punta de la lámina hacia abajo.*



5 *Es importante afilar en una sola dirección para obtener un filo uniforme y regular. Terminar con la chaira.*

Utilización de la chaira



1 *Sostener la chaira y el cuchillo alejados del cuerpo. Apoyar el cuchillo de manera vertical, en un ángulo de 20° sobre la chaira, comenzando por la base.*



2 *Pasar el cuchillo por la chaira hacia abajo, formando un arco.*



3 *Completar el movimiento hasta llegar a la punta del cuchillo. Evitar golpear el cuchillo contra el mango de seguridad de la chaira.*



4 *Repetir la operación con el otro lado de la lámina, pasando por detrás de la chaira. Alternar cada pasada del cuchillo. (Primero pasar un lado de la lámina, luego el otro).*

Técnicas de corte

Las diferentes partes de la lámina del cuchillo son utilizadas para distintos propósitos y grosores de corte.

Utilización de las distintas partes de la lámina del cuchillo



1 La parte del cuchillo más fina y angosta es la punta. Esta se usa para trabajos delicados y pequeños ítems.



2 El centro de la lámina del cuchillo se utiliza para la mayoría de los trabajos.



3 La base de la lámina del cuchillo se utiliza para trabajos más pesados, donde se requiere mayor fuerza.

Técnicas de corte



1 Comenzar apoyando la punta del cuchillo sobre la tabla formando un ángulo.



2 El cuchillo se deberá ir moviendo hacia adelante y abajo, para cortar lo que se desee.



3 El corte con el cuchillo se termina apoyando la base de la lámina en la tabla. Para el segundo corte, levantar la base del cuchillo, dejando siempre la punta apoyada.



Capítulo 02

Corte de verduras y frutas

- *Cortes*
- *Técnicas de base*
- *Limpieza*

Corte de verduras y frutas

Capítulo 02



- 01. Mandolina.
- 02. Canasta para freír.
- 03. Bol de acero inoxidable.
- 04. Cuchara parisienne.
- 05. Zester.
- 06. Pelador.
- 07. Acanalador.
- 08. Pico liso metálico.
- 09. Cepillo.
- 10. Cuchillo de oficio.
- 11. Cuchillo émineur.
- 12. Cuchillo de chef.
- 13. Chaira.
- 14. Piedra para afilar.

Verduras



Papa

Papa (*solanum tuberosum*), fue el nombre utilizado por los indios de América del Sur, hace más de 2.000 años. Existen evidencias que se cultivaba ya desde aquella época en Perú.

Hoy en día, es la base de la alimentación en la mayor parte del mundo. Las primeras papas eran tubérculos pequeños y mal formados, de varios colores y sabor amargo.

Gracias a técnicas antiguas utilizadas por los habitantes, de lo que hoy se conoce como Bolivia y Perú, es que las papas llegaron a ser comestibles.

Existen distintas variedades de papas, con características diferenciadas, desde aquellas que se encuentran en alturas que llegan a los 3.960 m, hasta las que son tan resistentes al frío, que crecen inclusive en la nieve, o las que toleran un clima seco y caluroso, como ninguna otra podría.

Las papas se dividen en dos grupos: las tempranas (también conocidos como “nuevas” de tamaño pequeño) y las tardías, de acuerdo a cuándo maduran y cuándo son cultivadas.



Modo de elección:

Asegurarse que tengan una consistencia firme, que no estén germinadas, que estén limpias, libres de toda coloración verdosa, manchas en la piel y trazos oscuros al ser cortadas.



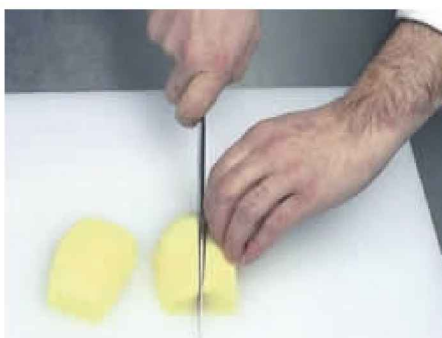
Modo de conservación:

Guardar en un lugar oscuro y fresco a una temperatura entre los +10 °C y los +12 °C, como máximo. En caso contrario se acelera la evolución de la papa considerablemente y se pudren a gran velocidad.

PAPA / Torneado



1 Cortar los extremos de las papas de manera que tengan el mismo largo.



2 Calibrar las papas en función del torneado que se desee. Si fuera necesario, cortar la papa en 2 ó en 4, a lo largo.



3 Tornear la papa utilizando un cuchillo torneador. Darle forma alargada y regular, moviendo el cuchillo circularmente hacia abajo.

1

2

2

4

5

Visto de arriba



Torneado



01. Olivette: 2,5 a 3 cm de largo.

02. Cocotte: 4 a 5 cm de largo, son finas. Blanqueadas desde frío y luego salteadas.

03. Inglesa: 5,5 a 6 cm de largo. Cocidas en agua con sal desde frío o al vapor.

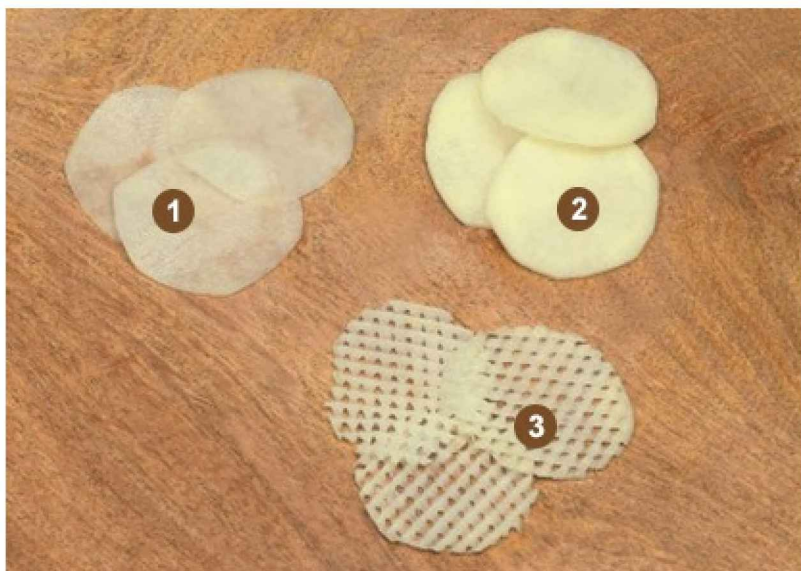
04. Château: 7 cm de largo. Blanqueada desde frío y luego salteada.

05. Fondant: 6 cm de largo, 80 a 90 gr. Un lado liso. Apoyar el lado liso sobre una fuente emantecada. Cubrir con fondo claro y llevar al horno.

Española / Chips / Rejilla



Dar forma cilíndrica a la papa y cortar ambos extremos. Pasar la papa por la mandolina utilizando la lámina lisa para las papas chips y española. En el caso de la papa rejilla, pasar la papa por la lámina ondulada, girándola 1/4 de vuelta cada vez.



- 01. Papas chips: 1,5 a 2 mm de espesor.
- 02. Papa española: 2,5 a 3 mm de espesor.
- 03. Papa rejilla.

Canasta de papas



- 1** Disponer las papas rejillas (sin lavar) de manera superpuesta dentro de una canasta metálica.



- 2** Cerrar la canasta presionando bien.



- 3** Freír en aceite entre 160°C y 165°C, hasta que tomen color dorado.



Las canastas de papa se sirven generalmente con alguna guarnición en su interior.

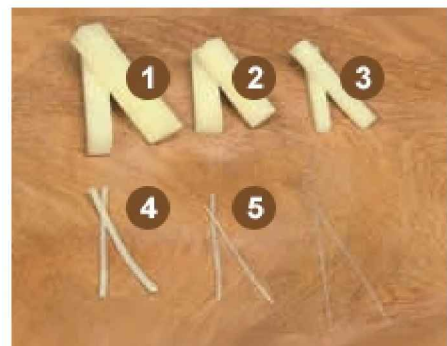
Corte de bastones



1 Cortar la papa formando un paralelepípedo rectangular. A continuación cortar láminas regulares.



2 Cortar cada lámina en bastones. Mantenerlas en un recipiente con agua hasta el momento de su utilización.

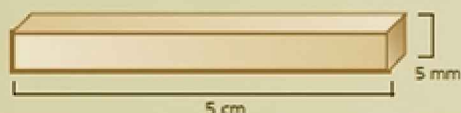


3 1. Papas Pont Neuf.
2. Papas Bastón (bâtonnets).
3. Papas Allumette
4. Papas Paille.
5. Papa Cheveux.



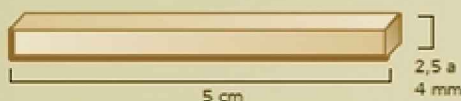
1 Pont Neuf

Cortar la papa en forma de paralelepípedo rectangular. Luego cortar a lo largo, en láminas de 1 cm de espesor y finalmente en bastones regulares de 1 cm de sección y 7 cm de largo.



2 Bastones (Bâtonnets)

Bastones regulares de 5 mm de sección y 5 cm de largo.



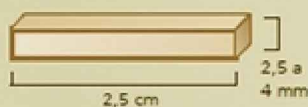
3 Allumette

Bastones regulares de 2,5 mm a 4 mm de sección y 5 cm de largo.

PARA FREÍR

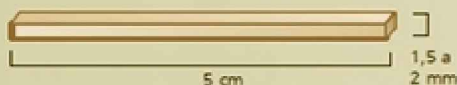
1 2 3

Comenzar con un baño de fritura a 150 °C - 153 °C (marcar). Terminar la cocción a la comanda dentro de un baño de fritura a 175 °C-180 °C.



4 Mignonnette

Bastones regulares de 2,5 mm a 4 mm de sección y 2,5 cm a 3 cm de largo.



5 Paille

Cortar bastones regulares de 1,5 mm a 2 mm de sección y 5 cm de largo con la ayuda de la lámina ondulada de la mandolina.



6 Cheveux

Cortar láminas finas con la mandolina. Superponerlas y cortar con un cuchillo éminceur, bastones regulares de 5 cm de largo y 0,5 mm a 1 mm de sección.

PARA FREÍR

4 5 6

Freír en pequeñas cantidades, dentro de un baño de fritura entre 160 °C - 165 °C.

Noisette / Parisienne



Darle forma a las papas con la ayuda de una cuchara (papas Noisette o Parisienne). Generalmente se blanquean y luego se saltean; con excepción de las de mayor tamaño que se cocinan a la inglesa.

Champiñón



1 Insertar un pico metálico liso (de 6 a 9 mm de diámetro) hasta el centro de la esfera de papa.



2 Cortar la papa con un cuchillo de oficio, alrededor del pico metálico. Blanquear y luego saltear antes de servir.

ZANAHORIA / Cortes



Zanahoria

La zanahoria (*daucus carota*) en sus orígenes era de color amarillo pálido o violeta, también existieron unas de color blanco, según algunas descripciones hechas en Alemania.

El color anaranjado aparece recién en el siglo xvi, y se debe a la presencia del beta caroteno, que luego se convierte en vitamina A en el cuerpo.



Modo de elección:

Asegurarse que tengan un tamaño regular, una coloración homogénea, piel brillante, que sean derechas y firmes, y que no tengan manchas o grietas.



Modo de conservación:

Conservar en un lugar oscuro y refrigerado entre +10 °C y +12 °C.

Paysanne



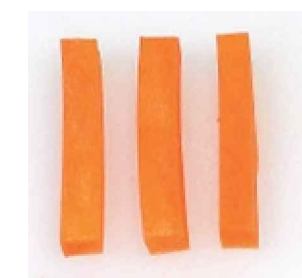
Cortar los bastones (Pont-Neuf) en láminas finas, para obtener la Paysanne. Las láminas se utilizan en sopas, en guarniciones aromáticas y en la Matignon.

Cubos

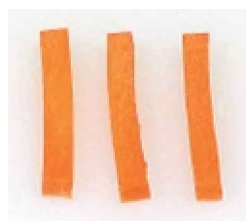


Cortando los distintos tipos de bastones, obtenemos los siguientes cubos: Mirepoix, Macedonia y Brunoise.

Cuadro comparativo



1



2

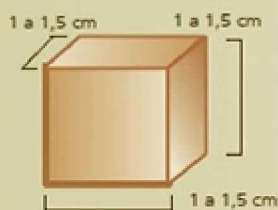


2

01. Pont Neuf: se obtienen los cubos de Mirepoix y las láminas de Paysanne.

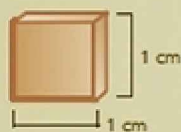
02. Bastón: Se obtienen los cubos de Macedonia.

03. Alumette: Se obtienen los cubos de Brunoise.



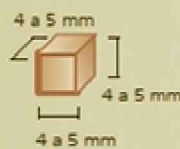
Mirepoix

Cubos de 1 cm a 1,5 cm de sección. La dimensión puede cambiar de acuerdo al tiempo que estén dentro de una cocción.



Paysanne

Láminas finas de 1 cm de lado.



Macedonia

Cubos regulares de 4 mm a 5 mm de sección. Las dimensiones pueden variar de acuerdo al uso que se les dé.



Brunoise

Cubos de 2 mm a 2,5 mm de sección.

Rondelles



Cortar las rodajas de la zanahoria con un cuchillo de chef o mandolina.

Vichy



Para obtener las zanahorias vichy, redondear los bordes de las rodajas de zanahoria.

Sifflet



Realizar cortes en diagonal con un cuchillo del chef.

Acanalado



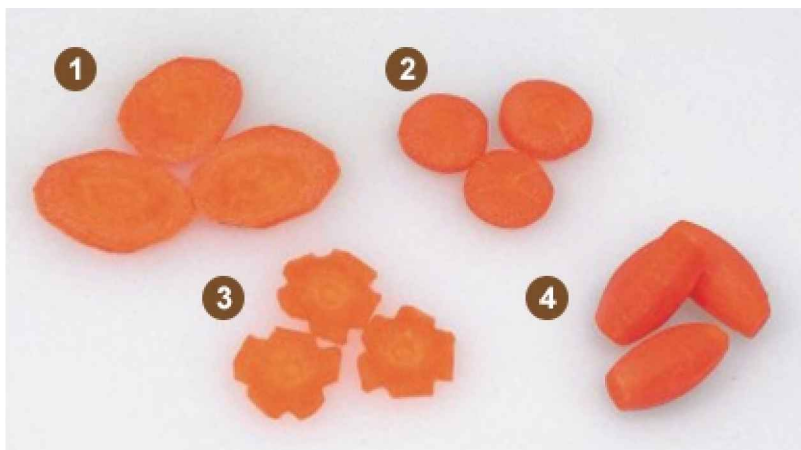
Utilizar un acanalador para formar surcos con una cierta distancia a lo largo de la zanahoria. Generalmente el acanalado se realiza sobre las hortalizas como decoración.

Flores



Cortar una zanahoria acanalada, en rodajas con la ayuda de un cuchillo de chef. De ese manera se obtendrán flores, que se utilizarán para decoraciones de platos o bandejas, o simplemente como guarnición.

Cuadro comparativo



- 01. Sifflet
- 02. Rondelles
- 03. Flores
- 04. Torneadas.

Champiñón



Champiñón

Existen alrededor de 2.000 variedades de hongos y champiñones que se consumen alrededor del mundo. La mayoría son comestibles, pero muchos carecen de sabor o éste es muy poco placentero.

Otros champiñones y hongos no se digieren bien, causando dolores de estómago, en especial si son comidos crudos. Finalmente, muy pocos son tóxicos.



Modo de elección:

Elegir champiñones frescos y firmes de aspecto. La coloración debe ser uniforme.



Modo de conservación:

Guardar los champiñones en un ambiente oscuro y refrigerado entre +8 °C y +10 °C.

Limpieza



1

Colocar los champiñones en un bol con agua y un poco de vinagre. Frotar levemente para retirar cualquier impureza que pudieran tener.



2

Pasar los champiñones a otro bol con agua limpia. Repetir la operación hasta que no queden impurezas sobre los champiñones. Es importante que este proceso se haga de manera rápida, para que los champiñones no absorban mucho líquido. Secar bien con un paño limpio o papel absorbente y utilizar.

Torneado



- 1** Utilizar un cuchillo de oficio bien afilado. Apoyar la base del cuchillo en el centro del champiñón.



- 2** Girar el cuchillo hacia la base del champiñón formando un diseño acanalado. Repetir la operación sobre toda la superficie.



- 3** Con la punta del cuchillo de oficio formar una estrella en el centro del champiñón. Colocar en un bol con agua y jugo de limón para que se conserven mejor o cocinar en un blanco.

Escalopado



- 1** Cortar el tallo del champiñón con un cuchillo éminceur.



- 2** Separar el champiñón en dos, cortando diagonalmente al medio, con el cuchillo.



- 3** Nuevamente, cortar en diagonal cada mitad de champiñón.

Fileteado



Cortar el champiñón en láminas finas con el tallo incluido.

Juliana



Cortar el champiñón en rodajas sin el tallo. Apoyar las rodajas una sobre otra y cortar en bastones finos.

Cebolla



Cebolla

La cebolla (*allium cepa*), es una planta perteneciente a la familia de las liláceas, cuyos bulbos son comestibles.

Se consumen y son cultivadas desde la prehistoria.

Existen evidencias que ya la primera dinastía de los antiguos egipcios (3.200 a. C.) contaba con la cebolla dentro de su alimentación, la comían en grandes cantidades y generalmente crudas.

El típico olor de la cebolla se debe a un complejo de compuestos sulfurosos. Cuando se corta una cebolla, una enzima empieza a trabajar sobre estas sustancias, (debido a la unión del aire que entra y células que son aplastadas). Otro efecto es la descarga de una sustancia volátil, que irrita los ojos. El método más simple para pelar y cortar cebollas es enfriarlas en la heladera antes de utilizarlas. El frío reduce la volatilidad de la sustancia.



Modo de elección:

Asegurarse de utilizar cebollas brillantes, secas, firmes y de un calibre regular. Evitar las que se encuentran manchadas, con olores sulfurosos fuertes o germinadas.



Método de conservación:

Guardarlas cebollas en un lugar oscuro, seco y bien ventilado.

Ciselar



1 Cortar la cebolla al medio en sentido vertical con la ayuda de un cuchillo de chef o éminceur.



2 Hacer cortes verticales sobre una de las mitades, manteniendo el extremo de la raíz hacia afuera, sin cortar. (Ella mantendrá unidas las diversas capas de la cebolla).



3 Realizar cortes horizontales, sin llegar al extremo de la raíz; girando la cebolla 1/4 de vuelta.



4 Mantener la cebolla en la misma posición y realizar cortes verticales regulares.

Aros



Elegir cebollas bien redondas y cortar láminas finas de 2 a 3 mm de espesor. Separar los aros.



Ajo



Ajo

El ajo (*allium sativum*), es el miembro de la familia de las liláceas con el sabor más predominante.

Su bulbo puede contener entre 6 y 24 dientes. Los dientes de ajo enteros no expiden mucho olor, pero cuando son aplastados despiden un aroma fuerte e intenso.



Modo de elección:

Utilizar bulbos grandes con los dientes firmes, secos y brillantes.

Evitar los bulbos que sean blandos, disecados, germinados y con manchas de moho.



Método de conservación:

Guardar en un ambiente seco, bien ventilado, oscuro y a una temperatura entre los +15 °C y +18 °C.

Limpieza



1 Retirar las hojas secas del exterior del ajo. Cortar la raíz y aplastar la cabeza del ajo con la palma de la mano, para poder separar los dientes del bulbo.



2 Cortar ambos extremos del diente de ajo con un cuchillo de oficio y retirar la piel que lo recubre.



3 Partir el diente de ajo al medio y sacar el germen que se encuentra en el centro con la punta del cuchillo de oficio.

Picado



- 1** *Aplastar el ajo, presionando la base del cuchillo con la palma de la mano hacia la tabla.*



- 2** *Picar el ajo finamente, utilizando un cuchillo de chef o éminceur.*

Tomate



Tomate

El tomate (*lycopersicon esculentum*) es la fruta de una planta proveniente del continente americano. Es utilizado, actualmente, en la preparación de muchos platos, en todas partes del mundo.

La palabra azteca tomatl significa fruta pulposa. Para ellos, lo que hoy en día conocemos como tomate, era el xitomatl. Los españoles, sin entender la importancia del prefijo, utilizaron el nombre tomatl, y luego transformaron la palabra en tomate.



Modo de elección:

Utilizar tomates firmes, de coloración uniforme, preferentemente los que se producen a finales del verano o al principio del otoño, ya que son los más jugosos y de mejor sabor.



Método de conservación:

Guardar en un ambiente oscuro, a una temperatura entre los +6 °C y los +18 °C.

Pelado



1 Retirar el pedúnculo del tomate, girando la punta de un cuchillo de oficio alrededor.



2 Realizar un corte en cruz en la base del tomate.



3 Hundir el tomate en agua hirviendo durante 6 a 10 segundos, dependiendo de su madurez.

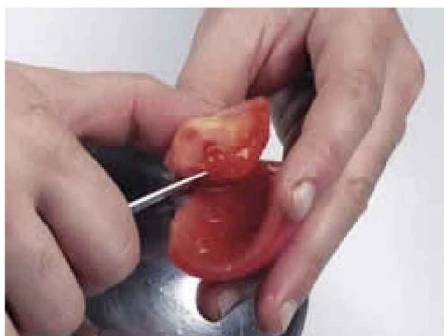


4 Sacar el tomate con una espumadera apenas se empieza a levantar la piel, y parar la cocción, colocándolo en un bol con agua y hielo.



5 Pelar el tomate con la ayuda de un cuchillo de oficio.

Concassé



1 Cortar el tomate al medio, o en cuartos, dependiendo del tamaño. Retirar las semillas con un cuchillo de oficio.



2 Luego, con un cuchillo de chef, o éminceur, cortaren tiras regulares de 5 mm a 8 mm de ancho.



3 Girar las tiras de tomate 1/4 de vuelta y cortar en cubos regulares para obtener el concassé.

Puerro



Puerro

El puerro (*allium porrum*) es un miembro de la familia de las liláceas. Se distingue por su sabor suave y ligeramente dulce. El tallo blanco y recto de un puerro cultivado, se obtiene cubriéndolo continuamente con tierra, a medida que crece. De esta manera se comprimen las hojas, formando un cilindro que se mantiene blanco, por la falta de luz. Es posible hacer crecer tallos largos con este método, llegando a tener un máximo de 30 cm de altura y 7 cm de diámetro.



Modo de elección:

Preferentemente utilizar puerros pequeños y finos, ya que son más tiernos. Deben tener como mínimo 1/3 del tallo blanco y 2/3 de hojas verdes.



Método de conservación:

Guardar en un ambiente refrigerado entre + 6 °C y + 8°C.

Limpieza



1 Con un cuchillo de chef, retirar la parte verde de los puerros. Las hojas se pueden utilizar en la preparación de sopas, o junto con otras verduras para clarificar consomés.



2 Eliminar las raíces del puerro.



3 Cortar las hojas verdes del puerro en 4, manteniendo la parte blanca entera.



4 *Lavar bajo la canilla de agua fría para retirar la tierra y las impurezas que se encuentran en el interior de las hojas.*



5 *Una vez lavados, se encuentran listos para usar.*

Espárragos



Espárragos

El espárrago (*asparagus officinalis*) es el brote joven de una planta de muy pocas hojas, de la familia de las liláceas, originaria de Eurasia. Se encuentra principalmente en Polonia y Rusia.

Según el momento en que son cosechados. pueden ser clasificados en tres familias:

- Los espárragos blancos, que son retirados de la tierra apenas las puntas aparecen en la superficie.
- Los espárragos violetas, que son arrancados, cuando sus puntas crecen algunos centímetros por encima de la tierra.
- Los espárragos verdes, que son cosechados luego que alcanzan unos 10 cm por encima del nivel del suelo.



Modo de elección:

Sin importar el color de los espárragos, deben tener un aspecto brillante y fresco. Al ser cortados al medio, su centro debe ser de color blanco. Las puntas deberán estar firmes, bien cerradas y ser tiernas.



Método de conservación:

Guardar los espárragos en una cámara refrigerada entre los +6 °C y los +8 °C, cubiertos de un lienzo húmedo o de un film plástico. Es importante limitar el tiempo de conservación al mínimo, ya que podrían comenzar a florecer y perder sus características de buen estado.



1 *Pelar los espárragos con la ayuda de un pelador o de un cuchillo de oficio. Sobre un bol de acero inoxidable, comenzando debajo de la punta del espárrago hacia la base del tallo.*



2 *Doblar los espárragos, para separar la parte tierna de la fibrosa.*



3 *Cortar el final de los tallos para regularizar su largo.*



Cocción

Generalmente son cocidos a la inglesa, al vapor o al vacío (con un previo blanqueado). Se deben atar unidos y hundir verticalmente en una cacerola con agua y sal, sus puntas deben permanecer fuera del agua, ya que son más tiernas y frágiles.

Alcaucil



Alcauciles

El alcaucil (*cynara cardunculus*) es la flor de una variedad de cardo, perteneciente a la familia de las margaritas. El verdadero alcaucil se desarrolló originalmente en el norte de África.

Difiere del cardo en el tamaño de la flor; siendo ésta mayor y más carnosa. Mientras el alcaucil es un capullo pequeño e inmaduro, toda la flor es comestible; luego, una vez que crece un poco, pero aún mantiene su forma de capullo cerrado, se consumen sólo las bases de las hojas (pétalos), su corazón y parte del tallo.



Método de elección:

Es preferible escoger alcauciles bien cerrados, de color verde brillante a verde violáceo, dependiendo de la variedad, compactos y pesados en proporción a su volumen.



Método de conservación:

Colocar los alcauciles en cámaras refrigeradas entre los +10 °C y los +12 °C.

Torneado



1 *Pasar un cuchillo de oficio alrededor del alcaucil, retirando las hojas de la base.*



2 *Limpiar el tallo del alcaucil, eliminando su capa exterior desde la base hacia la flor.*



3 *Cortar las hojas dejando libre el corazón.*



- 4** *Contornear el corazón del alcaucil con un cuchillo de oficio, asegurándose que no queden trazos verdosos ni restos de hojas.*



- 5** *Retirar el centro del corazón del alcaucil con la ayuda de una cuchara parisienne.*



- 6** *Exprimir el jugo de un limón en una cacerola con agua y colocar las dos mitades del limón dentro.*



- 7** *Colocar un tamiz en el agua e incorporar la harina. De esa manera se evitará que se formen grumos.*



- 8** *Introducir los corazones de alcaucil en el blanco de cocción y llevar al fuego para que se cocinen. De esta manera mantendrán su color y no se oxidarán.*

Remolacha



Remolacha

Todas las variedades de remolacha descienden de la remolacha marítima (beta marítima), una planta salvaje que crece alrededor de las costas mediterráneas y atlántica de Europa y África del Norte. Esta variedad tiene una raíz pequeña, pero sus hojas y tallos son comestibles.

La remolacha (beta vulgaris) es consumida hoy en día, principalmente por su bulbo, ya que tiene un alto contenido de azúcar, sus hojas se pueden consumir en ensaladas o cocidas y sus tallos en distintas preparaciones.



Método de elección:

Deben tener una forma regular, ser lisas, de piel fina y con una coloración homogénea.



Método de conservación:

Las remolachas cocidas deben ser refrigeradas a una temperatura de +3°C máximo; mientras que las crudas, es preferible conservarlas en un lugar seco y oscuro entre los +8°C y los +10°C.

Limpieza



- 1** *Lavar la remolacha bajo la canilla de agua fría, frotando bien la piel con un cepillo.*



- 2** *Con un cuchillo de oficio, cortar la parte superior de la remolacha, extrayendo los tallos restantes.*

Cocción



- 1** *Cocinar las remolachas a la inglesa con un poco de sal. (También pueden ser cocidas al vapor, al horno o en el microondas).*



- 2** *Pelar la remolacha, una vez cocida, con un cuchillo de oficio.*

Cortes / Bastones



- 1** *Cortar la remolacha en láminas, con un cuchillo de oficio.*



- 2** *Luego cortar en bastones.*

Rodajas



Sujetar la remolacha por un extremo, y cortar rodajas regulares con un cuchillo de oficio.

Apio



Apio

El apio (*apium graveolens*) existe en tres formas. La planta salvaje original tiene tallos verdes, finos y huecos, con abundantes hojas.

De ella derivan dos variedades: una, es el apio que más utilizamos en la cocina (var dulce), con tallos gruesos, sólidos, de color verde claro a blanco. La otra variedad es el apio nabo (*rapaceum*), cuya base del tallo llega a tener el tamaño de un nabo mediano; mientras los tallos, en sí, no son más grandes que la variedad salvaje.



Método de elección:

El apio debe tener un aspecto fresco, y sus tallos deben ser firmes y crocantes. Las hojas deben ser verdes brillantes y ligeramente húmedas.



Método de conservación:

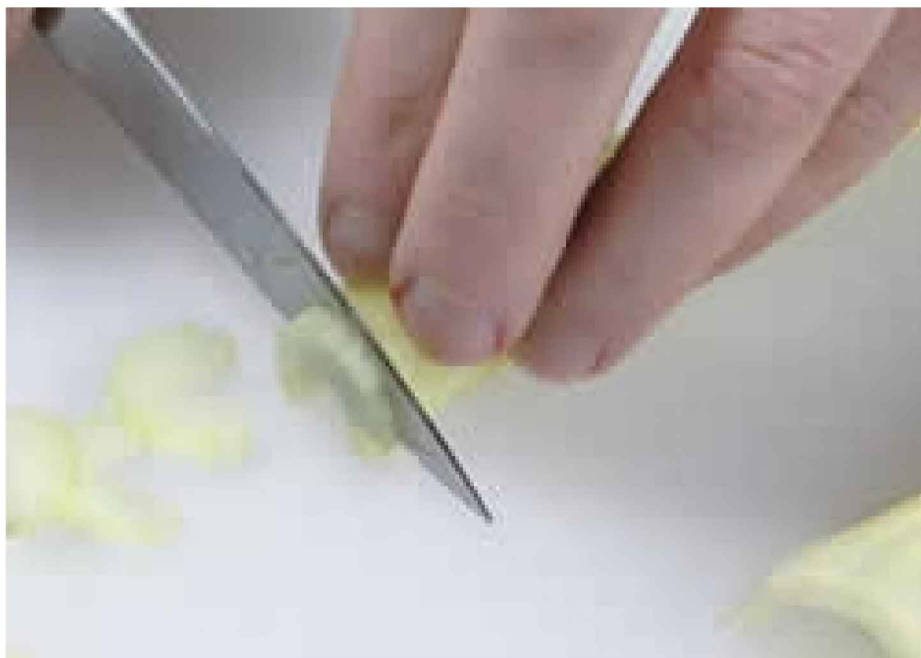
Guardar en un ambiente oscuro refrigerado de +6°C a +8°C, que no contenga humedad en exceso; ya que se oxidaría.

Limpieza / retirar fibras



Retirar las fibras del apio, cortando la punta y tirando hacia abajo.

Cortes / Rodajas



Con la ayuda de un cuchillo éminceur, cortar el apio en rodajas.

Bastones



Cortar el apio en trozos de 4 a 5 cm de largo. Luego, con un cuchillo de oficio, cortar bastones finos.

Espinaca



Espinaca

La espinaca (*spinacia oleracea*) es originaria de Persia, en donde se encuentran algunas variedades salvajes que no son comestibles, y donde se cultiva desde el siglo iv a.C. Su nombre deriva del persa antiguo: aspanakh.

La planta de espinaca fue llevada al este de China, vía Nepal, en el siglo vii d. C., pero recién llegó a Europa en el siglo xi d. C., cuando los árabes invadieron España.



Método de elección:

Las hojas de la espinaca deben estar enteras, firmes, crocantes, de color verde y preferentemente que no sean muy gruesas.



Método de conservación:

Conservar la espinaca en una cámara refrigerada entre +6 °C y +8 °C. Es aconsejable no mantener las espinacas cocidas por más de 24 horas en la heladera, ya que se forman nitritos que son nocivos para la salud.

Limpieza



1 Lavar las hojas de espinaca con agua fría, asegurándose que no quede nada de tierra en ellas.



2 Plegar la hoja de espinaca al medio.



3 Retirar la nervadura central, tirando del tallo hacia la punta de la hoja.

Coliflor



Coliflor

La coliflor (*brassica oleracea*, de la variedad *botrytis*), es una variedad del repollo común, en el cual las flores comenzaron a formarse, pero pararon de crecer siendo pimpollos (lo mismo sucede con el brócoli). Los tallos gruesos, que se encuentran debajo de los pimpollos, actúan como órganos almacenadores de nutrientes, los cuales hubieran ido a las flores y finalmente a las frutas, de no haberse interrumpido el desarrollo.



Método de elección:

Elegir coliflores firmes, de color blanco, sin manchas y con hojas verde clara.



Método de conservación:

Guardar en cámara refrigerada oscura entre +6 °C y +8 °C.

Limpieza / Corte



1

Limpieza

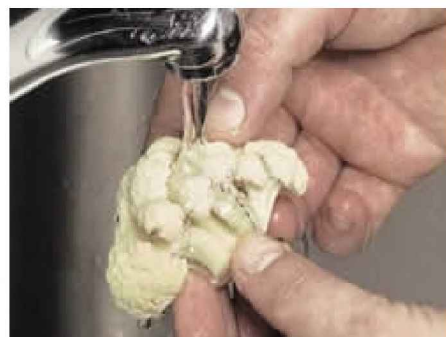
Retirar la tierra que pudiera estar adherida a la coliflor con un cuchillo de oficio.



1

Corte

Cortar los tallos del coliflor para separar las flores.



2

Lavar las flores cuidadosamente bajo la canilla de agua fría, antes de utilizar.

Habas y Chauchas



Habas y Chauchas

Las habas y las chauchas pertenecen a la familia de las leguminosas, la cual se caracteriza por sus plantas con vainas con semillas en su interior.

Las leguminosas se encuentran en todo el mundo, y están entre las primeras plantaciones hechas por el hombre.



Método de elección:

Elegir vainas con un calibre regular, que sean tiernas y carnosas, sin manchas a la vista.



Método de conservación:

Las habas, como las chauchas, pueden ser conservadas por 48 horas en una cámara refrigerada entre +6 °C y +8 °C.

Las leguminosas secas se conservan hasta varios meses, en un lugar seco, oscuro y en recipientes herméticamente cerrados.

Limpieza



1 Retirar la fibra que corre a lo largo de las habas, tirando levemente de un extremo a otro.



2 Presionar con la mano y abrir al medio. Extraer las semillas de su interior. Pelarlas una vez que fueron blanqueadas unos instantes en agua hirviendo.



3 Retirar la fibra que corre a lo largo de la chaucha, cortando un extremo y tirando hacia el sentido contrario. Se pueden cortar en cubos, en diagonal o cocinar enteras.

Pimientos Morrones



Pimientos Morrones

Los pimientos (*capsicum annum*), pertenecen a una variedad de plantas que incluyen una amplia gama de especies, desde los pimientos dulces hasta los más picantes. Su origen es de México, donde fueron encontrados restos que datan del 7.000 a. C.

Los pimientos crudos son una fuente importante de vitamina C.



Método de elección:

Preferentemente, elegir los pimientos bien firmes, de forma regular y con piel lisa.



Método de conservación:

Guardar en una cámara refrigerada entre +10 °C y +12 °C.

Limpieza



1 Quemar la piel del pimiento morrón sobre la llama directa de la hornalla.



2 Colocar dentro de una bolsa plástica para que el vapor formado en su interior levante la piel.



3 Retirar la piel del morrón con un cuchillo de oficio.

Hierbas / Cebollín



Cebollín

El cebollín (*allium schoenoprasum*) es el más pequeño y delicado miembro de la familia de la cebolla. Su antecedente más cercano es una planta salvaje, de Europa central, que aún se encuentra, mayormente en las regiones rocosas y montañosas.

Las hojas del cebollín son finas y huecas, y al ser cortadas, vuelven a crecer, de manera continua de primavera a otoño.



Método de elección:

El color de la planta debe ser verde uniforme, sin manchas amarillentas o negras. De preferencia, elegir hierbas recién cortadas.



Método de conservación:

Guardar el cebollín en la heladera parado dentro de un recipiente con agua. (Cambiar el agua todos los días.)



1

Cortar el cebollín con un cuchillo de chef, en finas rodajas, de 2 a 3 mm de espesor.



2

Puede ser utilizado en diversas preparaciones.

Chiffonnade de albahaca



Albahaca

La albahaca (*ocimum basilicum*) es una hierba aromática muy utilizada en la cocina de la India, del sudeste asiático, del noreste de África y de los países del Mediterráneo.

Podemos encontrar plantas de albahaca moradas (*O. basilicum* var *purpurascens*), con aroma a limón (*O. Basilicum* var *citriodorum*) y la más perfumada, llamada nano verde (enano verde) por los italianos (*O. basilicum* var *minimum*), de hojas muy pequeñas y una altura de 60 cm aproximadamente, entre las más conocidas.



Método de elección:

El color de las hojas debe ser uniforme, sin manchas amarillentas o negras. De preferencia, para que mantenga mejor su aroma, recién cortada.



Método de conservación:

Guardar en cámara frigorífica a una temperatura entre +10 °C y +12 °C.



1 Superponer las hojas de albahaca y enrollarlas



2 Cortar en chiffonnade (tiras finas) con la ayuda de un cuchillo éminceur.

Perejil / Picado



Perejil

El perejil (*petroselinum crispum*) es la hierba más utilizada en la cocina europea. Su planta es nativa del este del Mediterráneo, y las dos variedades más conocidas son el perejil crespo y el plano.



Método de elección:

Elegir plantas con hojas bien verdes, que no estén manchadas.



Método de conservación:

Guardar en la cámara frigorífica parado, en un recipiente con agua (cambiar el agua seguido para su mayor duración).



Mantener con la mano las hojas de perejil unidas y picar finamente con un cuchillo de chef.

Bouquet garni



El bouquet garni es un pequeño atado de hierbas aromáticas, que se utiliza para saborizar distintas preparaciones.

Generalmente está compuesto de tallos y hojas de perejil, laurel, tomillo y hojas verdes de puerro, pero también se le pueden agregar otras hierbas dependiendo de su uso.



- 1**
1. Hojas verdes de puerro
 2. Laurel
 3. Tomillo
 4. Perejil
 5. Rama de apio



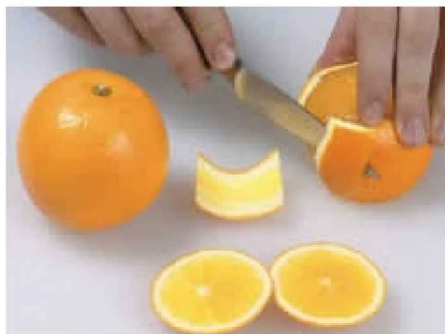
- 2**
- Armar el bouquet garni, utilizando una hoja de puerro de base. Colocar todas las hierbas en el interior y cubrir con otra hoja de puerro.*



- 3**
- Sujetar bien atando con un hilo de algodón.*

Frutas / Cítricos

Pelado a vivo



1 Con un cuchillo de oficio, cortar ambos extremos de la naranja. Luego retirar la piel de los costados, pasando el cuchillo en forma de arco.



2 Separar los gajos de la membrana con el cuchillo.

Corte en rodajas



Teniendo la naranja pelada a vivo, cortarla en rodajas.

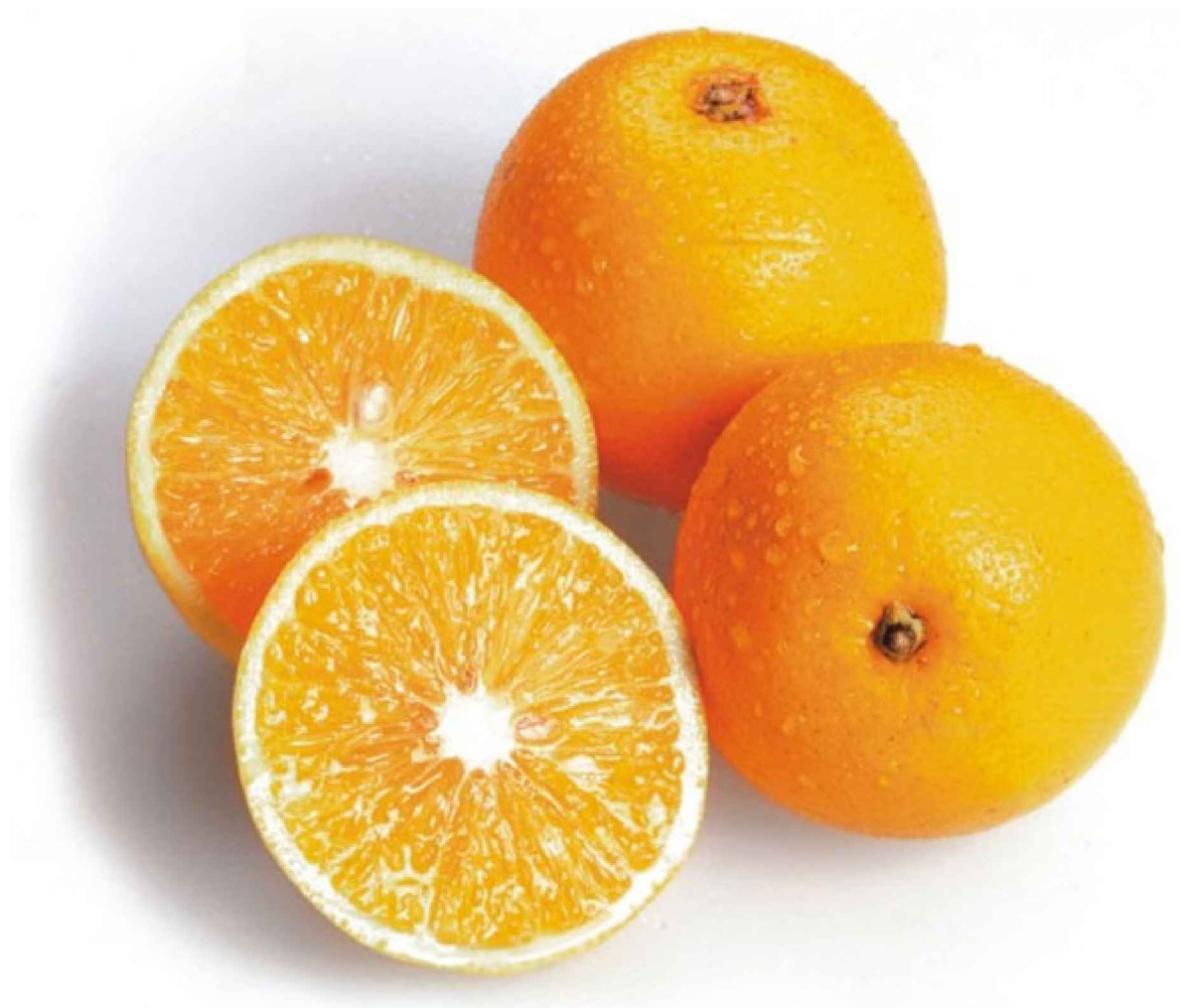
Hilos de naranja



Presionar el zester contra la naranja, y hacer movimientos en forma de arco.



Sostener la lámina de un cuchillo de oficio por la mitad, entre el dedo pulgar y el índice. Hacer cortes en zig-zag, alrededor de las naranjas, llegando con el cuchillo hasta el centro de la fruta. Con cuidado separar a la mitad. Esta técnica puede ser utilizada en otras frutas como el melón, la sandía, el kiwi, el tomate o inclusive en huevos.



Ananá

Pelado



1 Cortar ambos extremos del ananá con un cuchillo aserrado.

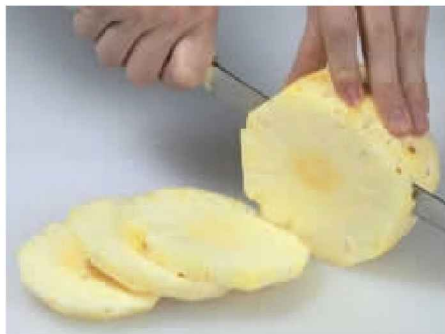


2 Retirar la piel moviendo el cuchillo aserrado en forma de arco, a lo largo del ananá.



3 Con un cuchillo de oficio, extraer las partes oscuras que pudieran haber quedado de la piel.

Corte en rodajas



Cortar el ananá en rodajas con un cuchillo aserrado.



Frutillas

Corte en abanico



1 *Hacer cortes verticales a lo largo de la frutilla, sin llegar al extremo superior.*



2 *Presionar con la mano para que se abra el abanico. Esta técnica puede ser utilizada en otras frutas, para decorar.*

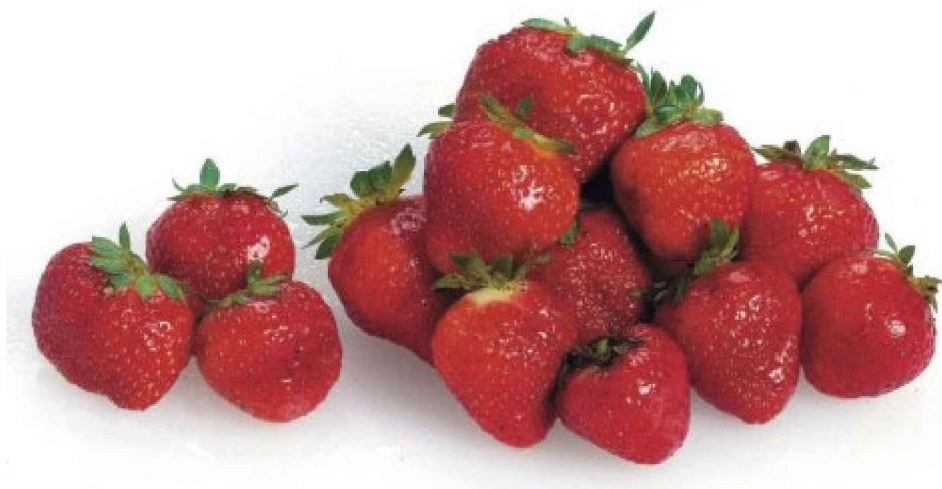
Corte cisne



1 *Cortar una frutilla al medio. Hacer cortes en forma de V, comenzando por la parte superior. Repetir la operación hasta llegar a la base.*



2 *Desplazar levemente la frutilla cortada, hacia atrás, formando un escalonado.*





Capítulo 03

Carnes

- *Cortes*
- *Carne vacuna*
- *Lomo*
- *Cerdo*
- *Cordero*
- *Conejo*
- *Achuras*
- *Limpieza*

Carne Vacuna

Capítulo 03



- 01. Tabla
- 02. Hacha
- 03. Cuchillo de oficio
- 04. Cuchillo éminceur
- 05. Cuchillo de chef
- 06. Aguja
- 07. Hilo de algodón
- 08. Sierra

Razas productoras

Tradicionalmente se considera que las carnes bovinas argentinas figuran entre las mejores del mundo, tanto por su adaptación a las exigencias actuales de los principales países consumidores, como por sus características organolépticas.

Entre las razas de cría que podemos encontrar en el país, se hallan:

- *Aberdeen Angus**, *Polled Angus*, *Angus Colorado*.
- *Hereford**, *Polled Hereford*.
- *Charolais**, *Polled Charolais*.
- *Raza Criolla**.
- *Shorthorn**, *Polled Shorthorn*.
- *Devon*, *South Devon*.
- *Galloway*.
- *West Highland*.
- *Sussex*.
- *Limousine*.

* Son las razas de mayor preferencia para el consumo local.

Clasificación del ganado

Vaquillonas

Vacas

Mamones

Terneros

Novillitos

Novillos

Toros

Torunos

12 a 24 meses.

+ 24 meses.

hasta 6 meses.

6 a 12 meses (castrados jóvenes).

12 a 18 meses (castrados jóvenes).

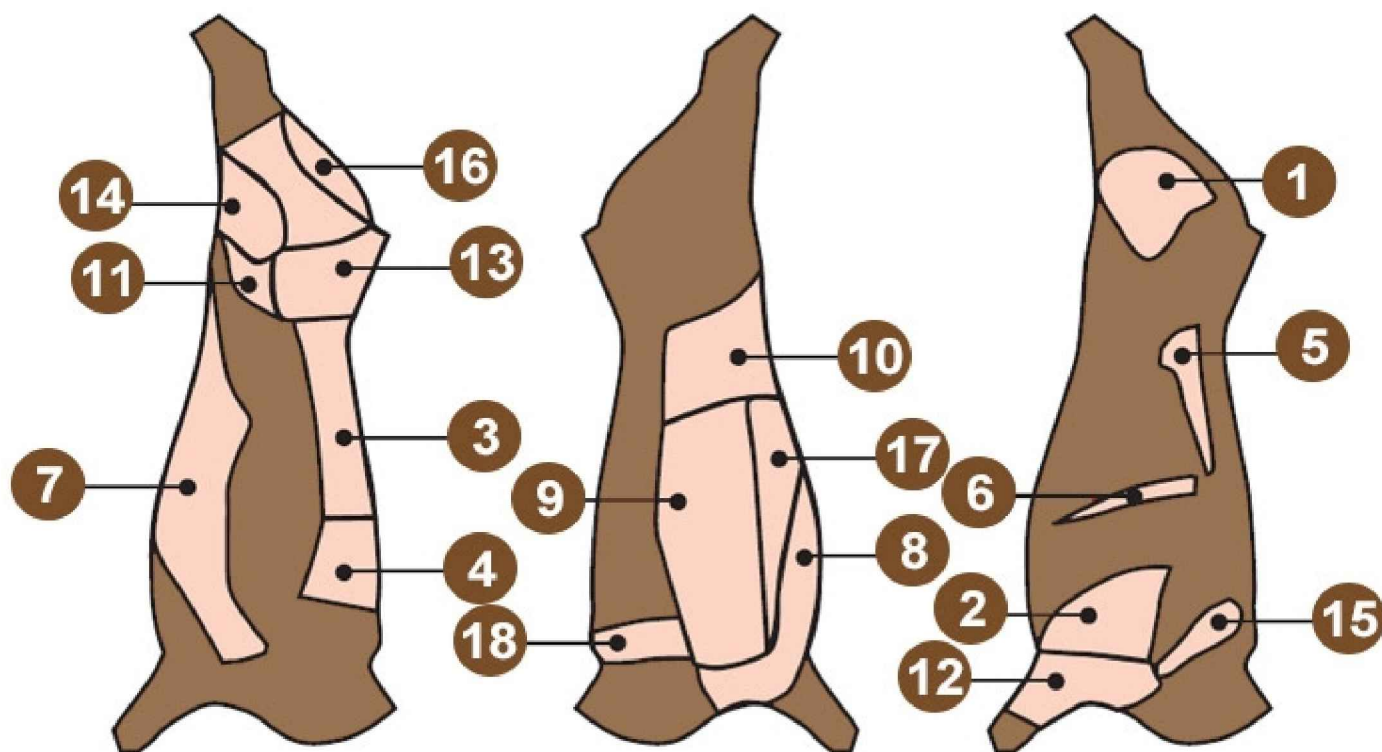
18 a 30 meses (castrados jóvenes).

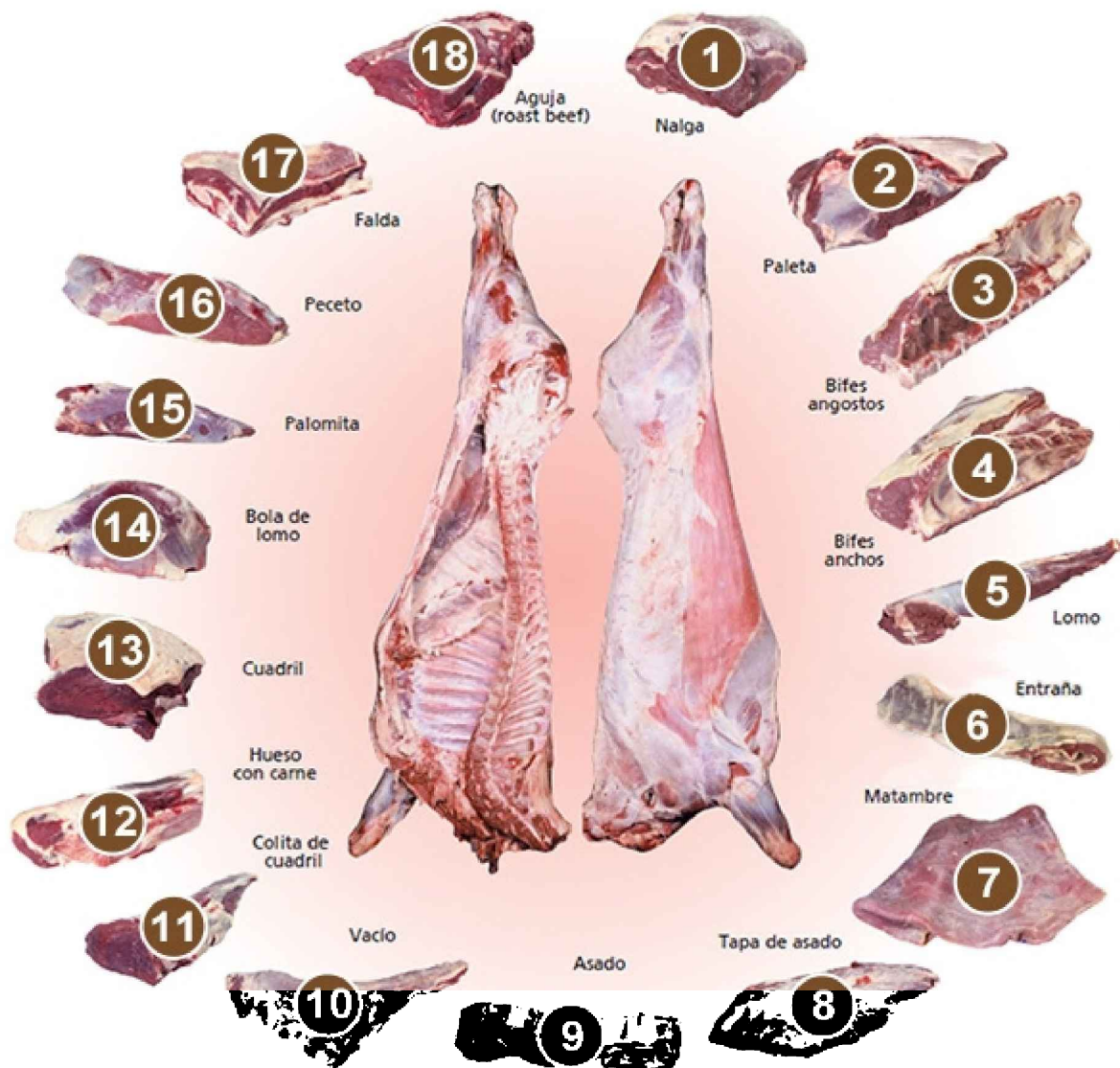
machos sin castrar.

Toros castrados luego de servir.

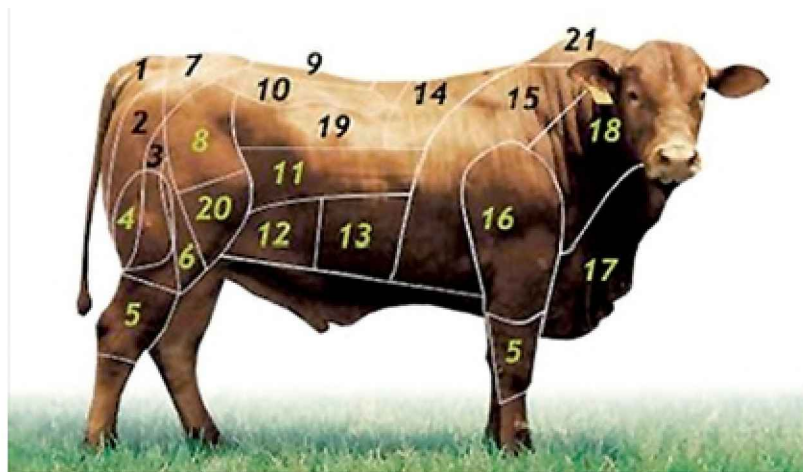
Cortes argentinos

Cortes de reses de novillos, vacas y vaquillonas para consumo interno.





Cortes Brasileños



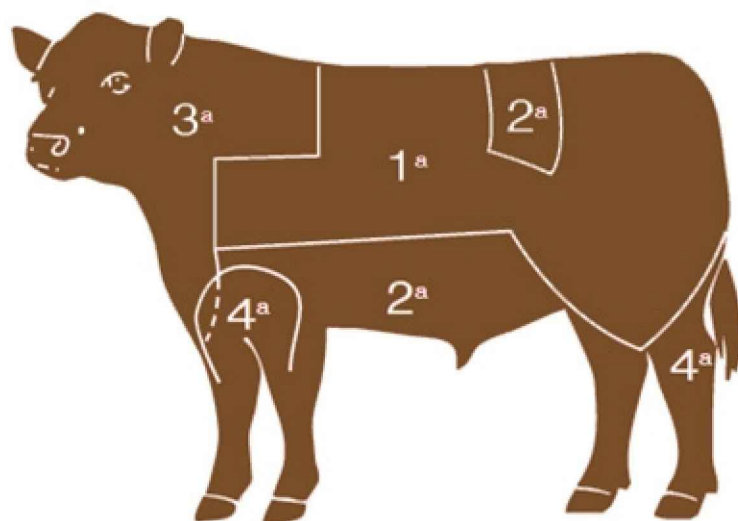
01. Rabo / 02. Lagarto / 03. Caxão duro ou chão de fora / 04. Coxão mole ou chao de dentro / 05. Músculo / 06. Patinho / 07. Picanha / 08. Alcatra / 09. Contrafilé argentino (noix) / 10. Filé mignon / 11. Aba de filé / 12. Fraldinha / 13. Ponta de agulha / 14. Capa de filé / 15. Acém / 16. Braço / 17. Peito / 18. Pesoço / 19. Filé de costela / 20. Maminha de alcatra / 21. Cupim

División de las reses

La res es el animal faenado despojado del cuero, la cabeza, las vísceras, las patas y desangrado.

Para consumo interno se lo divide en dos mitades de las que se harán distintos cortes. Los cortes presentan algunas variaciones según la región del país que se considere, pero en general tienen pocas variaciones.

La figura agregada expone una idea de los cortes de carne que presenta una res:

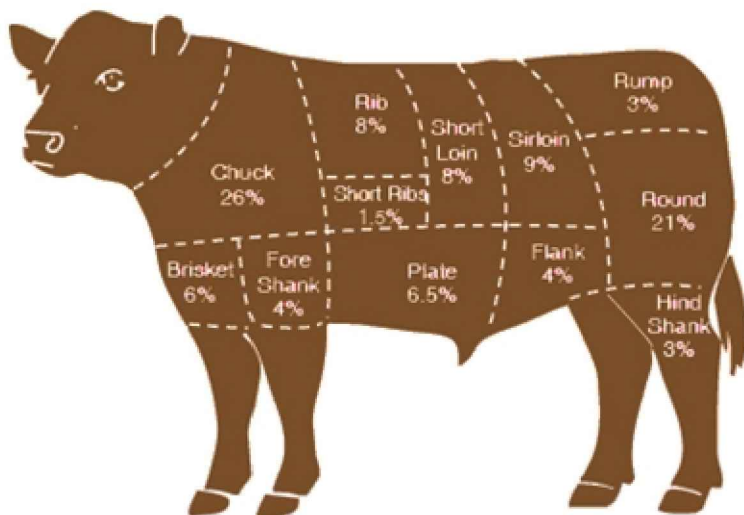


1ª categoría: Lomo, peceto, bife, asado, puchero de cola y bola de lomo.

2ª categoría: Cuadril, falda.

3ª categoría: aguja, peceto y cabeza.

4ª categoría: puchero de hueso.



Novillo norteamericano en el que están indicados los principales cortes.

Lomo

limpieza y utilización



1 Retirar el cordón, separando el nervio que lo une al lomo. Limpiarlo bien.



2 Extraer la membrana que lo recubre.



3 Retirar el nervio pasando un cuchillo pegado a la carne, desde la cabeza hacia la cola del lomo.



4 Cortar el final del lomo hasta la mitad.



5 Doblar hacia abajo el extremo del lomo (de esta forma el lomo queda con el mismo grosor de la cabeza a la cola).



6 Acomodar el cordón limpio al costado del lomo sobre un film plástico.



7 Enrollar con el film plástico, presionando de manera de formar un cilindro firme.

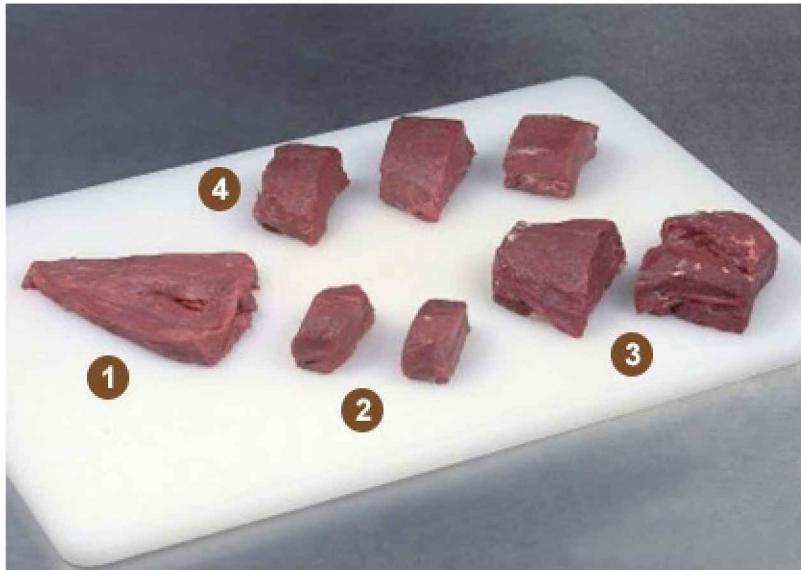


8 Cerrar bien ambos extremos. Llevar al freezer unos instantes para que sea más fácil cortar posteriormente.



9 De esta manera obtenemos medallones de lomo regulares.

Cortes obtenidos



- 01. Extremo final o cola:**
Es una pieza que pesa alrededor de 0,200 kg. Se utiliza cortada en cubos, en tiras o se aplana para realizar un Paillard.
- 02. Medallones:** Piezas individuales, pequeñas, obtenidas del final del lomo. Pesan entre 0,080 kg y 0,100 kg y 2,5 cm de espesor.
- 03. Tournedos:** Piezas individuales, obtenidas del centro del lomo. Pesan entre 0,150 kg y 0,180 kg.
- 04. Chateaubriand:** Corte obtenido de la cabeza del lomo. Pesa 0,300 kg a 0,350 kg. (Generalmente es servido para dos personas).

Peceto

Bridado



- 1** Envolver la carne con un hilo de algodón, haciendo un triple nudo en un extremo.



- 2** Pasar el hilo por un costado, formando una cruz.



- 3** Enrollar pasando el hilo por debajo de la carne, dándole forma tubular, en el sentido contrario al inicial.



- 4** Presionar bien cada vuelta.



- 5** Nuevamente pasar el hilo; en forma diagonal.



- 6** Atar firmemente para terminar el cilindro.

Escalopar



1 Cortar láminas finas de carne desde el extremo más ancho al más angosto.



2 Aplanar la carne entre dos láminas de film plástico. De esa manera se obtendrán escalopes de carne. (Un escalope que es aplanado y luego cocinado, es conocido con el término *paillard*).

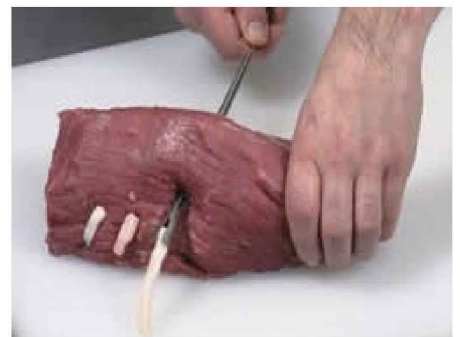
Mechado de carnes



1 Cortar tocino en tiras largas y finas.



2 Colocar el tocino en la aguja mechadora.



3 Mechar con la aguja, traspasando la grasa de un lado al otro de la carne.



¿Para Qué?

El mechado de las carnes se realiza para que, al ser cocidas resulten más tiernas o para darles más sabor.

Se puede mechar carnes con tocino, panceta ahumada, jamón u otros tipos de fiambres grasos.

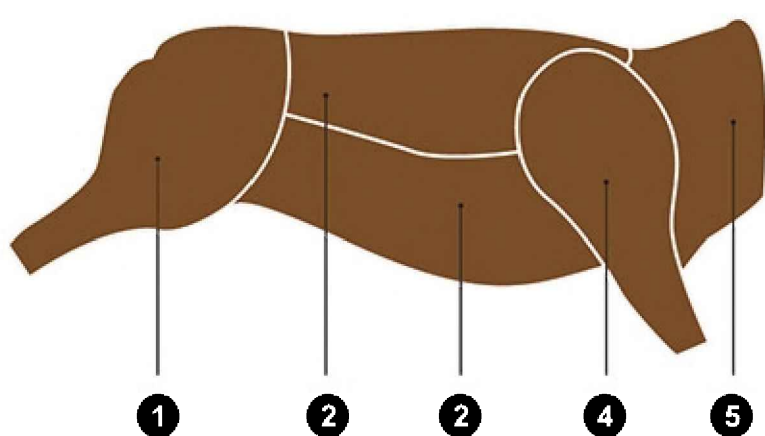
Cerdo

Razas productoras

Para distinguir las razas modernas, aparte del pelaje, se observa el perfil de la cabeza y la forma de las orejas.

Entre las distintas razas podemos encontrar:

Duroc Jersey / Hampshire / Poland China / Large White o Yorkshire / Landrace



- 01. Pierna
- 02. Espalda
- 03. Vientre
- 04. Paleta
- 05. Cuello



Cómo elegir

El tipo de cerdo que se busca hoy en día, debe tener un predominio de los cuartos traseros.

El animal debe producir carnes magras, con eso queremos decir, que posea una mayor proporción de cortes valiosos, como ser el jamón y el lomo.

Carré de cerdo

Limpieza



2

Retirar el lomo del cerdo.



3 Cortar al nivel de la primera costilla hacia abajo.



4 Terminar de separar el costillar con un hacha.



5 Cortar la carne liberando la punta de los huesos.



6 Cortar el costado de los huesos, desde la línea marcada anteriormente hacia la punta de éstos.



7 Limpiar bien los huesos con la punta del cuchillo de oficio.



8 Limpiar los huesos del carré.



9 Desprender la carne de los huesos que se encuentran en la base del carré.



10 Con una sierra, marcar el hueso de la columna vertebral.



11 Terminar de cortar con el hacha.



12 El carré de cerdo limpio, puede ser atado para que mantenga su forma al ser cocinado.

Costillas de cerdo / Separación



1 Cortar entre cada costilla con un cuchillo, llegando al hueso.



2 Terminar de separar las costillas con el hacha.

Corte en lardons

Se llama lardons al corte de la panceta o tocino en bastones regulares de 2,5 cm de largo y 5 mm de sección



1 Retirar el cuero a la panceta.

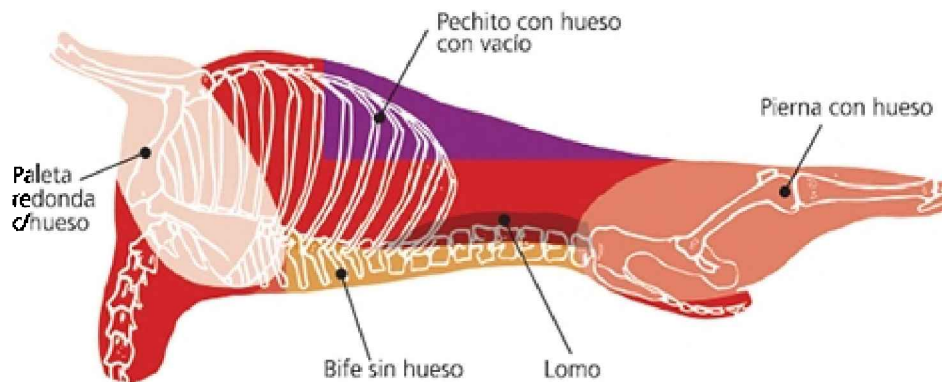


2 Cortar en láminas.



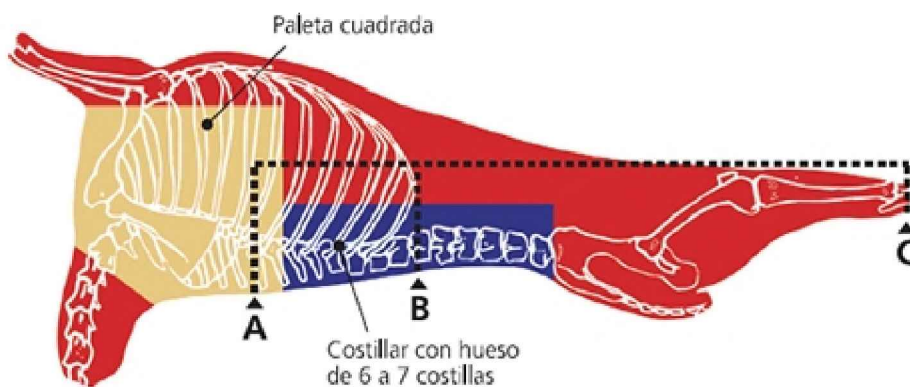
3 Luego cortar en bastones regulares.

Cordero



Paleta cuadrada

- *Bife sin hueso*
- *costillar con hueso de 6 a 7 costillas*
- *Pierna con hueso*
- *Paleta redonda con hueso*
- *Pechito con hueso*
- *Lomo*



► **A-C**

Corte pistola doble, standard 6 a 7 costillas
Corte compuesto de la res, limita hacia anterior con la paleta cuadrada, hacia inferior lo hace con el pechito y el vacío. Comprende los siguientes cortes: pierna, bife, lomo, y costillar 7a u 8va a 13a costilla.

► **B-C**

Corte pistola doble, sin costilla

Cordero entero / Trozado



1 Colocar el cordero sobre una tabla.



2 Levantar la paleta del cordero, cortando alrededor del omóplato.



3 Cortar a lo largo de la primer costilla para separar la silla de la caja torácica (campana).



4 Terminar de separar la silla de la caja torácica (campana), pasando una sierra.



5 Barón de cordero: Consiste en la silla inglesa y los dos gigots (patas traseras).



6 Separar la silla inglesa de los gigots, cortándola con una sierra a la altura de la primera vértebra lumbar, (posee seis de estas vértebras).



7 Separar los dos gigots de cordero, comenzando por la extremidad posterior y siguiendo por la mitad de la columna vertebral.



8 Desprender el cogote de la campana, pasando la sierra, para separar las vértebras.



9 Cortar la campana en dos con la sierra, utilizando como guía una aguja metálica (insertada en la médula). De esta manera separaremos los dos carrés de cordero.

Limpieza del gigot



- 1** *La glándula del cordero se encuentra envuelta en una capa de grasa, en la parte inferior del gigot.*



- 2** *Retirla cortando alrededor, con cuidado para que no se rompa. De esta manera el sabor del cordero será mucho más suave.*

Deshuesar a la coulée



- 1** *Retirar la membrana que recubre al gigot.*



- 2** *Desprender el primer hueso, pasando un cuchillo sobre él y tratando que quede lo más limpio posible. Retirar también el hueso del rabo si aún se encontrara adherido.*



- 3** *Cortar los tendones que rodean la coyuntura, y liberar el hueso del fémur. Tener cuidado de no cortar el gigot. La pieza debe permanecer en un pedazo.*

Deshuesado de paleta



- 1** Desprender la carne de la paleta pasando el cuchillo pegado al hueso del omóplato. Cortar los tendones y girar la articulación para separar el hueso.



- 2** Continuar deslizando el cuchillo a lo largo del hueso, hasta desprender por completo la carne.

Manchoner el gigot



- 1** Limpiar el hueso del gigot, con un cuchillo.



- 2** Serruchar el final del hueso para darle una mejor terminación.

Souris



- 1** Separar la souris (parte final de la pata trasera) del gigot de cordero.



- 2** Limpiar bien el final del hueso, para darle una mejor terminación.

Corona de cordero



1 *Doblar las costillas hacia adentro.*



2 *Atar con hilo de algodón para que la corona de cordero mantenga la forma al ser cocinada.*

Deshuesado de la silla inglesa



1 *Retirar la membrana y la grasa que recubren la silla de cordero.*



2 *Pasar la lámina del cuchillo cerca del hueso de la columna vertebral, desprendiendo la carne de ambos lados.*



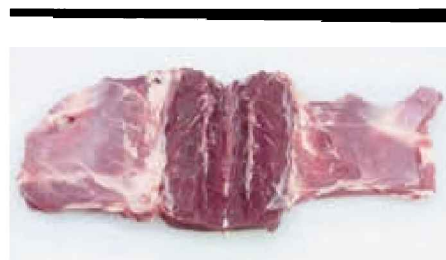
3 *Deslizar la punta del cuchillo con cuidado, por la base de la columna.*



4 *Levantar la columna a medida que se pasa el cuchillo por debajo.*



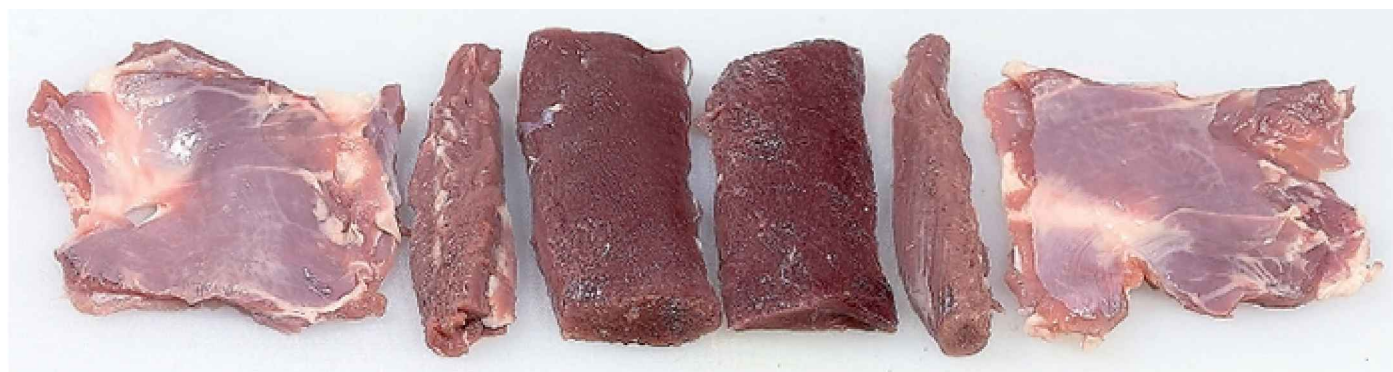
5 *Retirar los solomillos.*



6 *La silla inglesa puede ser utilizada entera para rellenar.*

La silla inglesa consta de distintos cortes:

1 2 2 2 2 1



1. Matambre | 2. Solomillo | 3. Lomo

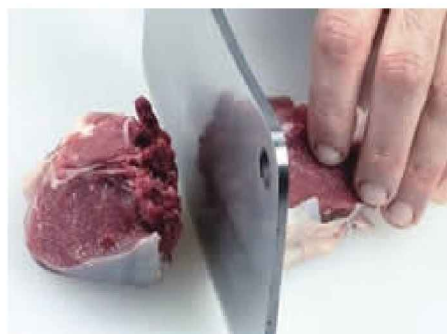
Corte de lamb chop



1 Utilizar una silla inglesa con el matambre. Cortar una rebanada de 2,5 cm de espesor (hacer un corte entre 2 vértebras).

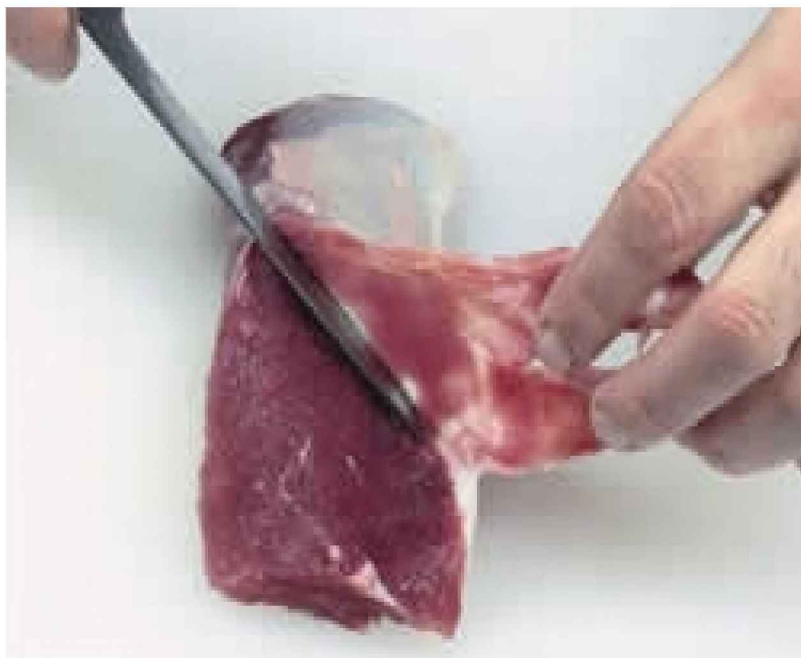
2 Para que el lamb chop mantenga su forma al ser cocinado, es recomendable sujetar la carne con un palito de brochette.

Mutton chop



El mutton chop equivale al grosor de dos lamb chops (o sea 5 cm de espesor), que luego será cortado al medio pasando por el hueso, con la ayuda de un hacha.

Limpieza de lomo



Levantar la membrana que recubre el lomo con un cuchillo.



Sin deshuesar

- 01. Cogote
- 02. Paleta (pata delantera)
- 03. Costillar
- 04. Silla inglesa
- 05. Gigot (pata trasera)

Deshuesados

- 06. Paleta (pata delantera)
- 07. Costillar.
- 08. Gigot (pata trasera).

Conejo

Trozado de conejo



1 Retirar las vísceras del conejo.



2 Separar la caja torácica, de la parte inferior del conejo, cortando entre las vértebras dorsales y las lumbares.



3 Doblar el conejo al medio, presionando sobre las vértebras sacras.



4 Pasar el cuchillo entre las vértebras, para separar las patas traseras de los lomos (râble).



5 El râble del conejo (parte central, en donde se encuentran los lomos) puede ser separado en dos o tres partes, dependiendo de su tamaño. (Siempre cortar entre las vértebras).



6 Separar las patas de las vértebras doblándolas en la coyuntura.



7 Retirar con un cuchillo las vértebras.



8 Pasar la lámina del cuchillo por debajo de la pata delantera, para desprenderla de la caja torácica (no tiene articulaciones).

Deshuesado de conejo



1 *Desprender la carne del costillar con un cuchillo de oficio.*



2 *Separar las costillas de una.*



3 *Cortar con el cuchillo en diagonal a lo largo (de ambos lados) de la columna.*



4 *Pasar el cuchillo por ambos lados de la columna vertebral.*



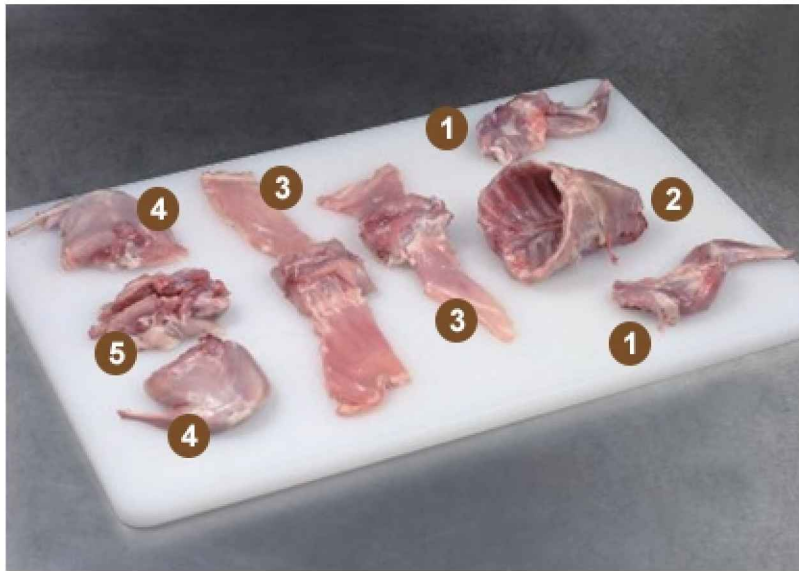
5 *Separar el hueso de la pata trasera y desprender la carne del mismo.*



6 *Dar vuelta el conejo y terminar de pasar la lámina del cuchillo entre la columna y la carne del conejo.*



7 *La carne del conejo debe permanecer unida en una sola pieza.*



01. *Patas delanteras*

02. *Caja torácica*

03. *Râble*

04. *Patas traseras*

05. *Vértebras sacras*

Achuras

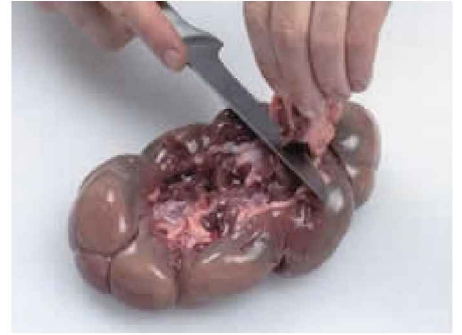
Riñón vacuno



- 1** Retirar la grasa que recubre el riñón y hacer una incisión para retirar los canales urinarios.



- 2** Extraer la membrana exterior, tirando hacia afuera con la mano.



- 3** Terminar de levantar los canales urinarios y grasa que pudieran haber quedado.

Riñón de cordero



- 1** Retirar la grasa y la membrana externa que recubren al riñón, tirando levemente con la mano hacia afuera.



- 2** Abrir al medio sin separar, pasando la lámina del cuchillo.



- 3** Extraer la grasa y los canales urinarios antes de cocinar.

Hígado vacuno



- 1** Limpiar el hígado, retirando la grasa de la parte superior con un cuchillo.



- 2** Levantar la membrana que recubre al hígado, una vez que se desprende tirando hacia afuera con la mano; con los dedos.



3 *El hígado puede ser cortado en láminas para cocinar.*

Mollejas



1 *Colocar las mollejas en una cacerola con agua fría y un poco de vinagre.*



2 *Blanquear durante 10 a 15 minutos.*



3 *Espumar las impurezas que aparezcan en la superficie continuamente.*



4 *Enfriar las mollejas y retirar la membrana que las recubre, con un cuchillo.*



5 *Extraer todas las partes que sean grasosas o cartilaginosas, antes de utilizar.*

Sesos



1 *Colocar los sesos en remojo en un bol con agua, hielo y varias gotas de vinagre, para extraer restos de sangre que pudieran tener.*



2 Retirar la membrana del seso con la mano, tirando hacia afuera delicadamente.



3 Blanquear a partir de agua fría con un poco de vinagre. Cocinar durante 4 minutos.



4 Con una espumadera, retirar las impurezas que surgen en la superficie.



Achuras

Las achuras se dividen en dos categorías: achuras blancas y achuras rojas.



Entre las **achuras blancas** encontramos: estómago bovino, glándulas mamarias, cabeza, patas, intestinos vacunos, de cerdo y de cordero, mollejas, sesos, tuétano bovino y crépine.



Entre las **achuras rojas** encontramos: hígado, riñón, lengua, corazón, carrillo y paladar bovino.

Extracción del tuétano



1 Para poder partir el hueso más fácilmente, colocarlo en el freezer por unos minutos. Luego, dar un golpe en seco.



2 Extraer el tuétano, con cuidado de que no se rompa. Poner en remojo en un bol con agua, hielo y un poco de vinagre para eliminar restos de sangre.



Bien frescas

Recomendamos utilizar achuras frescas, ya que entran en descomposición de manera muy rápida.

Lengua



- 1** *Cepillar bien la lengua bajo el agua corriente. Colocarla dentro de una olla con una mirepoix de verduras y agua hasta cubrir. Cocinar a fuego bajo por unas dos horas aproximadamente.*



- 2** *Dejar enfriar dentro del líquido de cocción. Apoyar sobre una tabla y retirar la membrana gruesa que la recubre.*



- 3** *Con un cuchillo retirar una fina capa de la lengua, para que no queden marcadas las papilas gustativas sobre la carne.*



- 4** *Existen varias maneras de servir la lengua. Esta puede ser cortada en finas láminas y acompañada de una vinagreta, o puede ser servida dentro de un guiso, un braseado o empanada a la inglesa y frita.*



Capítulo 04

Aves

- *Cortes*
- *Trozado*
- *Deshuesado*
- *Bridado*
- *Limpieza*
- *Foie gras*

Aves

Capítulo 04



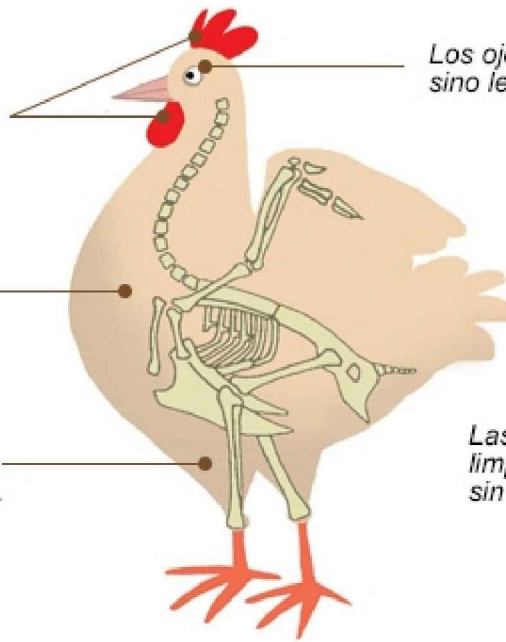
- 01. *Tabla*
- 02. *Hacha*
- 03. *Cuchillo de oficio*
- 04. *Cuchillo éminceur*
- 05. *Cuchillo de chef*
- 06. *Aguja*
- 07. *Hilo de algodón*

Criterios de elección

La cresta y los barbillones deben tener color rojo y estar bien desarrollados.

La pechuga debe ser carnosa y bien formada.

La parte inferior debe ser flexible de lo contrario se trataría de un animal adulto.



Los ojos no deben estar hundidos, sino levemente bombés.

Las vísceras deben estar limpias, sin colores, sin manchas, brillantes y limpias.

Trozado de aves en 4 porciones



- 1** Retirar el sot l'y laisse (el tonto lo deja), que es un trozo de carne muy sabroso y graso que se encuentra al final del muslo, cerca de la columna vertebral.



- 2** Extraer las patas y los muslos del pollo, pasando un cuchillo cerca de la carcaza. Al llegar a la articulación, abrir la pata del pollo hacia atrás y deslizar la lámina entre medio de la articulación.



- 3** Dividir el pollo en dos partes, pasando la lámina del cuchillo a lo largo del hueso central.



- 4** Cortar las alas pasando el cuchillo por el medio de la articulación.



- 5** Para levantar las supremas, pasar el cuchillo, desde el centro de la carcaza hacia afuera.



- 6** 1. Supremas | 2. Patas y muslos.

Trozado de aves en 8 porciones



- 1** Cortar la suprema en diagonal, para obtener dos porciones del mismo tamaño.



- 2** Separar la pata del muslo de pollo, cortando con el cuchillo por el medio de la articulación, en diagonal.



- 3** 1. Patas | 2. Muslos | 3. Supremas

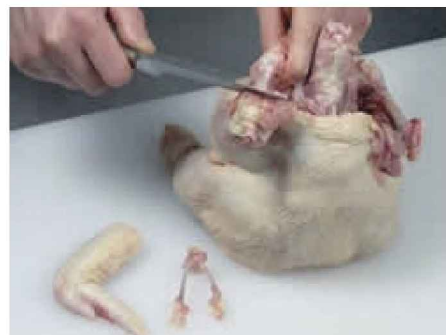
Deshuesado de aves



1 Sentar el pollo sobre la tabla. Cortar el ala, pasando el cuchillo por el medio de la articulación.



2 Extraer el hueso de la clavícula que forma una "V", introduciendo el cuchillo por debajo de éste.



3 Separar el ala, girando levemente la articulación que la une a la carcaza. Luego retirar el hueso, asegurándose que salga limpio.



4 Con cuidado comenzar pasando la punta del cuchillo por la espalda del pollo, para desprender la carne de la carcaza.



5 Despegar las supremas de la carcaza, sin romper la carne.



6 Dislocar la pata y el muslo de la articulación que los une a la carcaza, girando levemente. De esta manera quedará libre la carcaza.



7 Extraer la carcaza tirando hacia afuera.



8 Dar vuelta la carne de la pata y el muslo hacia afuera. Retirar el hueso, raspando toda carne que pudiera quedar adherida.



9 El pollo deberá quedar entero en una sola pieza.

Corte de pollo para grillar



1 Colocar el pollo con el lado de las supresas hacia la tabla. Hacer una incisión a lo largo de la columna vertebral.



2 Cortar a lo largo del otro lado de la columna vertebral.



3 Retirar la columna.



4 Extraer los huesos de la caja torácica con el filo del cuchillo hacia arriba.



5 Hacer una incisión en la piel del pollo y pasar las patas para que al grillarse el pollo mantenga su forma.



6 Terminación.

Corte de pollo en “crapaudine” (sapo) para grillar

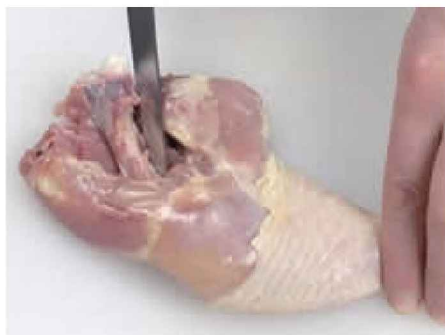


1 Separar las supresas de las patas y muslos cortando el pollo al medio en sentido oblicuo.



2 Abrirlo para grillar.

Deshuesado de pata y muslo para rellenar



1 *Extraer el fémur, retirando toda la carne que pudiera quedar adherida.*



2 *Manchonner (cortar con el hacha de un solo golpe para que no se astille el hueso) el final de la tibia, para darle una mejor terminación a la balotine.*



3 *Sacar la sección de la tibia que quede en el interior de la pata del pollo, teniendo cuidado de no cortar la carne.*



4 *La balotine de pollo puede ser rellena con una farsa mousseline, con verduras, con diferentes tipos de queso o con lo que se desee.*

Bridado tradicional (con aguja)



1 *Tirar la piel del cogote del pollo hacia la espalda.*



2 *Apoyar el lado de las pechugas sobre la tabla. Pasar una aguja con hilo de algodón por debajo de un ala. Atravesar por abajo la columna vertebral y sacar la aguja por debajo de la otra ala.*



3 *Pasar la aguja, en forma diagonal, desde la parte superior de una pata hacia la parte inferior de la otra pata.*



4 Retirar la aguja por la parte inferior de la pata.



5 Dar vuelta el pollo (con las pechugas hacia arriba). Pasar la aguja con el hilo, por encima de la pata, atravesando la grasa.



6 Extraer la aguja por la parte inferior de la pata.



7 Atravesar la aguja en diagonal desde la parte superior del muslo hacia el ala.



8 Retirar la aguja por la parte posterior del ala.



9 Atar los hilos de ambos extremos, presionando bien para que quede firme.



10 De esta manera el pollo no perderá su forma cuando se cocine.

Bridado americano (sin aguja)



1 Pasar el hilo por debajo del pollo y dar una vuelta simple.



2 Continuar por afuera de las patas y hacer nuevamente un nudo simple.



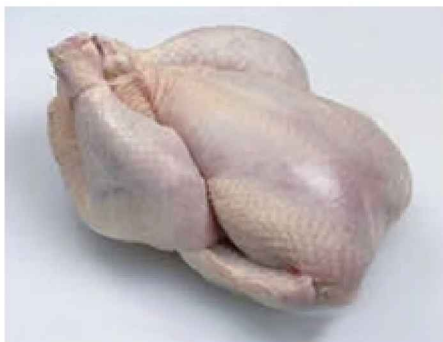
3 Seguir, pasando por los costados de las supremas ajustando bien con el hilo.



4 Pasar el hilo por la parte interna del ala.

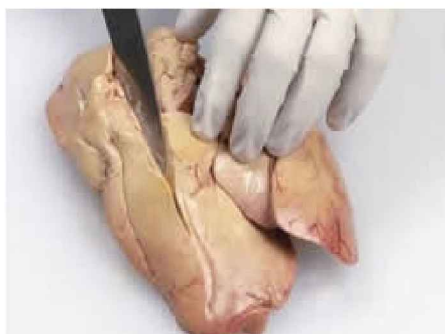


5 Dar vuelta el pollo y atar ambos extremos del hilo de algodón.



6 El pollo mantendrá su forma al ser cocido.

Foie gras (hígado graso)



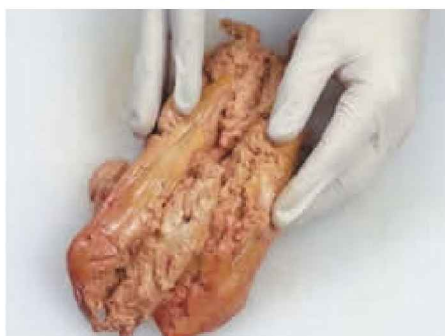
1 Con la punta del cuchillo separar delicadamente las venas.



2 Levantar y extraer las venas, ayudándose con el cuchillo.



3 Repetir la operación con el otro lóbulo.



4 Cerrar, presionando con cuidado.



Cómo se obtiene

El foie gras (hígado graso) de pato o de ganso, se obtiene por el engordado metódico del animal. El pato o ganso es forzado a comer maíz, el cual se empuja a través de un embudo por su garganta. Debido a ésta forma de alimentación, el hígado del animal crece de manera desproporcionada. Su sabor es considerado una delicadeza, ya desde la época de los antiguos egipcios.



Capítulo 05

Pescados y mariscos

- *Cortes*
- *Limpieza*
- *Fileteado*
- *Pescados planos y redondos*
- *Crustáceos*
- *Moluscos*
- *Anguila*
- *Ranas*
- *Calamares*
- *Pulpo*

Pescados y Mariscos

Capítulo 05



- 01. Palo de amasar
- 02. Hilo de algodón
- 03. Bol pequeño
- 04. Olla
- 05. Bol de acero inoxidable
- 06. Hacha
- 07. Cuchillo de chef
- 08. Cuchillo de oficio
- 09. Cuchillo fileteador
- 10. Cuchillo fileteador
- 11. Tijera
- 12. Pinza para espinas
- 13. Tabla

Pescados

Son animales vertebrados de sangre fría. Viven en el agua, respiran por las agallas y tienen aletas en lugar de patas. Existen alrededor de 20.000 especies de pescados en el mundo. El 97% son pescados con espinas (teniendo un esqueleto completo) como ser: salmón, abadejo, trucha y otros similares. El 3% comprende a los pescados cartilagosos, o variedades “sin mandíbulas”, por ejemplo: cartilagosos: tiburón, raya. Sin mandíbula: pez ciclóstomo, lamprea.

A los pescados se los categoriza por el formato de las siguientes partes:

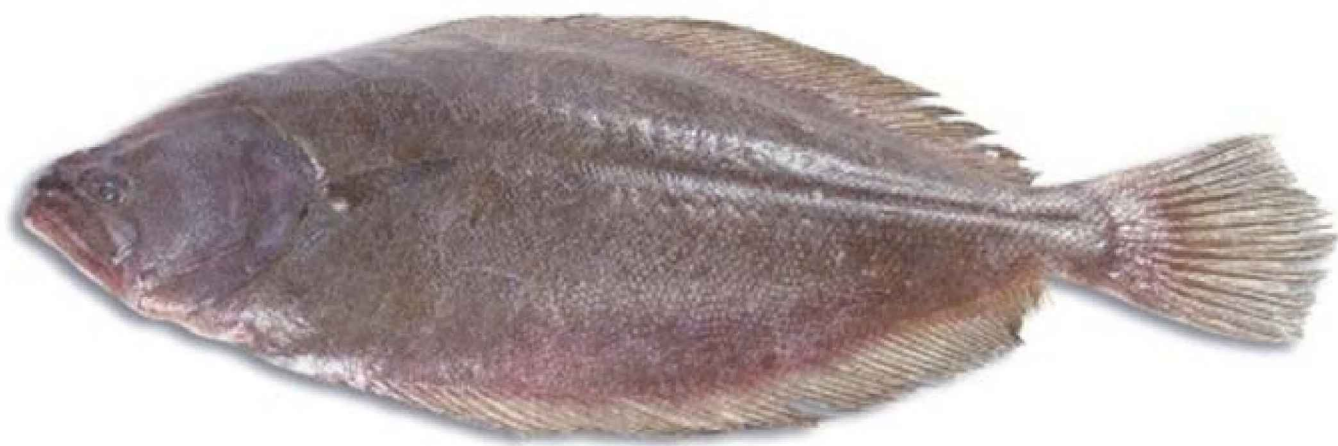
- *Cabeza: boca y dientes.*
- *Cuerpo*
- *Cola*
- *Aletas: número de líneas o rayas*
- *Escamas: si el pescado tiene o no escamas (el formato de las mismas).*

Los pescados se clasifican en dos grandes categorías:

- *A. Planos*

A. Pescados Planos

- *Cuerpo aplanado, nadan sobre sus costados en la base del mar.*
- *Tienen piel oscura en la parte superior, y piel blanca en la parte inferior del cuerpo.*
- *La piel oscura cambia de color para camuflarse en el medio ambiente.*
- *Los ojos emigran hacia el lado oscuro de la piel durante su desarrollo juvenil.*
- *Generalmente no son agresivos y nadan únicamente cuando es necesario.*
- *Aletas dorsales y pélvicas van desde la cabeza hacia la cola del pescado.*
- *La carne es blanca y sin grasa.*



Especímenes más comunes:

- *Rodaballo (falso lenguado): izquierdo, ojos y piel oscura del lado izquierdo del pescado, derecho: ojos y piel oscura del lado derecho del pescado.*
- *Lenguado: Los verdaderos lenguados son peces pequeños, con las siguientes características:*
 - *ojos y boca pequeños.*
 - *tienen un peso menor a los 240 grs.*
 - *existen 9 especies diferentes en el mundo.*
- *La palabra "lenguado" es un término general utilizado para todo tipo de rodaballos en el mercado de pescados.*

B. Pescados Redondos

- *Cuerpo redondeado, variando del redondo al ovalado más plano.*
- *Nadan en todos los niveles del mar, desde justo debajo de la superficie hasta el fondo del mar.*
- *Algunos especímenes son nadadores rápidos y agresivos.*

- Los colores de la piel varían del blanco, a los colores mas oscuros (los más oscuros tienen un contenido más alto de grasas).
- Tienen entre una y tres aletas dorsales.



Especímenes más comunes:

- *carne blanca: generalmente menos agresivos y nadadores lentos. Ejemplos: abadejo, hadock, lobina.*
- *carne de color mediano: nadadores más activos, por ejemplo: pez espada, tiburón.*
- *carne oscura: nadadores muy activos, por ejemplo: atún, pez espada volador.*



Características para la elección de pescados

Al comprar pescados en el mercado, debemos tener en cuenta ciertas características, para asegurar su calidad y frescura:



1. Pescados enteros frescos

Debemos prestar atención que sus **ojos** tengan un aspecto vivo, claro, brillante, transparente, convexo y con pupilas de color negro.

La **piel** debe encontrarse adherida a la carne de los filetes y recubierta de una mucosidad transparente, además de tener una buena coloración.

El **abdomen** no debe estar hinchado, sino firme y elástico, sin

roturas ni manchas de ningún tipo.

El **ano**, es importante que esté herméticamente cerrado.

Las **escamas** del pescado deben tener un color brillante con reflejos metálicos y estar bien adheridas a la piel (aunque dependiendo de los tipos de pescado, algunos pierden sus escamas y sus reflejos metálicos, como el caso de la sardina).

Las **agallas** deben tener un color rosado o rojo sanguíneo, dependiendo de las especies, estar húmedas y ser brillantes (cualquier tipo de coloración amarillada indicaría el mal estado del pescado).

Su **aroma** debe ser suave y agradable. (Pescados como la raya tienen la particularidad de contener una importante cantidad de urea en la sangre, la cual fermenta rápidamente y se transforma en amoníaco. Por eso es recomendable en ese tipo de pescados, darles una pre-cocción, o mantenerlos frescos por muy poco tiempo antes de su venta).

El **cuerpo** del pescado debe tener una consistencia firme y elástica al tacto.

2. Pescados frescos en filetes, trozos o postas

La carne debe ser firme, brillante, elástica y tener olor agradable. No debe ser amarillada, ni amarillenta o seca.

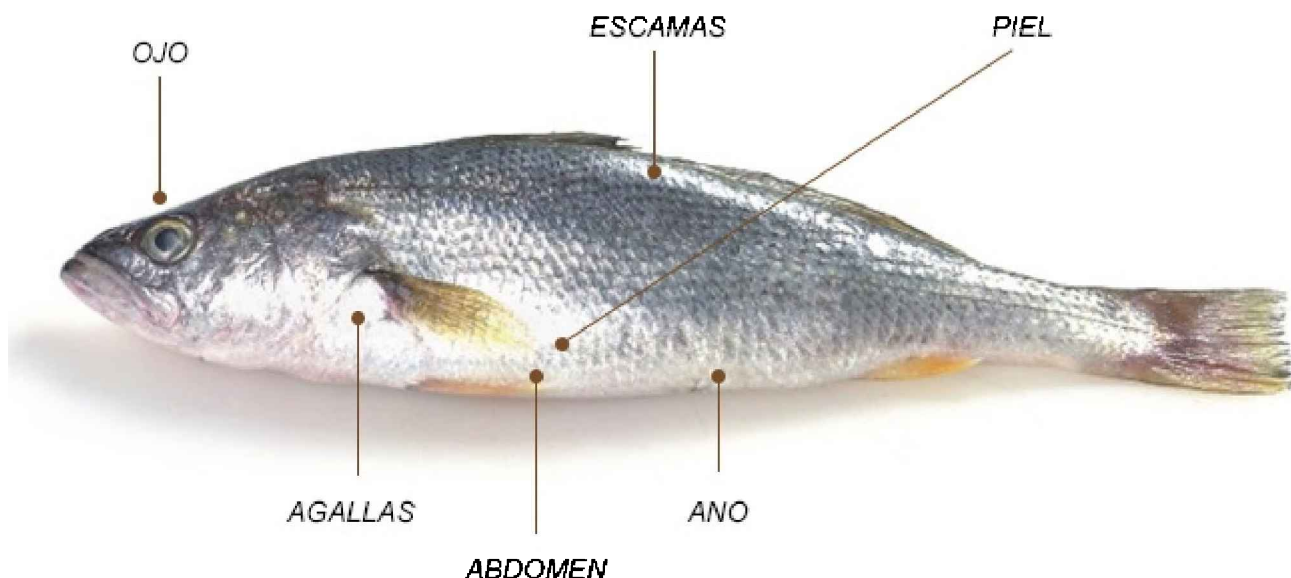
3. Pescados congelados

La carne debe ser fresca, firme y brillante. No se debe observar ningún rastro de sequedad o quemaduras de frío.

Debe aparecer completamente congelado, de preferencia cerrado al vacío, con un envoltorio que no demuestre signos de descongelamiento, o cristales de hielo.

4. Pescados salados

La carne debe tener un color atractivo y olor agradable. No debe estar disecado de más.



Limpieza de pescados redondos

1er método de eviscerado



1 Cortar todas las aletas natatorias con una tijera.



2 Retirar las escamas del pescado pasando un cuchillo de lámina rígida o un escamador. Luego lavar bien con agua fría.



3 Hacer un corte desde el orificio anal hacia la cabeza del pescado, para abrir el abdomen.



4 Extraer todas las vísceras, asegurándose del que quede bien limpio el interior del abdomen. Lavar con agua fría.

2º método de eviscerado



1 Tomar con firmeza las agallas. Formar un gancho con el dedo índice, atravesando las agallas de lado a lado.



2 Tirar las agallas hacia afuera para que se desprendan las vísceras del interior y se puedan extraer más fácilmente.

Fileteado de pescados redondos

1º método de fileteado



1 Marcar con un cuchillo fileteador (flexible), ambos lados de la cabeza del pescado.



2 Apoyar el pescado sobre la tabla. Pasar el cuchillo sobre la espina dorsal. Retirar el primer filete, deslizando la lámina desde el lomo hacia el abdomen.



3 Dar vuelta el pescado y realizar la misma operación.



4 Sujetar la piel del filete y pasar la lámina del cuchillo bien plana, entre la carne y la piel, con unos leves movimientos hacia adelante.



Recordar

Se pueden extraer 2 filetes por cada pescado redondo.

2º método de fileteado



1 *Levantar el primer filete, pasando la lámina del cuchillo desde la cola hacia la cabeza (presionando bien la lámina contra las espinas).*



2 *Levantar las espinas y pasar el cuchillo por debajo de éstas, desde la cola hacia la cabeza.*



3 *Sostener la piel del pescado con la mano, tirando hacia atrás. Pasar el cuchillo entre la carne y la piel, con leves movimientos hacia adelante.*

Limpieza de pescados planos



1 *Cortar las aletas natatorias con una tijera. Retirar las escamas que se encuentran adheridas a la piel blanca del lenguado, con un escamador o un cuchillo de lámina rígida.*



2 *Extraer las vísceras, a través de las branquias, tirando hacia afuera. Extraer todos los coágulos de sangre que pudieran encontrarse y lavar bien con agua fría.*

Fileteado de pescados planos



1 Marcar con un cuchillo fileteador (flexible) alrededor de la cabeza.



2 Trazar el lenguado al medio. Retirar un filete de cada costado, pasando la lámina del cuchillo desde el centro hacia afuera.



3 Retirar el segundo filete. Repetir la misma operación con el otro lado del pescado. En total se obtendrán cuatro filetes.



Recordar

Se pueden extraer 4 filetes por cada pescado plano.

Retirar la piel

1er método



1 Sujetar la piel con la mano y deslizar la lámina del cuchillo fileteador (paralela a la tabla), haciendo un leve movimiento hacia adelante.



2 Retirar la carne de las aletas natatorias separándolas del filete.

2do método



- 1** *Levantar el extremo de la piel y tirar firmemente desde la cola, hacia la cabeza del pescado.*



- 2** *Una vez retirada la piel, se puede proceder a filetear el pescado.*

Fileteado de salmón



- 1** *Cortar las aletas natatorias con una tijera.*



- 2** *Realizar una incisión a lo largo del pescado, unos milímetros por encima de la espina dorsal.*



- 3** *Marcar alrededor de la cabeza con un cuchillo fileteador.*



- 4** *Levantar el filete cortando desde el lomo hacia el abdomen. No debe quedar carne adherida a las espinas. Realizar el mismo procedimiento del otro lado.*

Despinar



Extraer las pequeñas espinas que hubieran podido quedar. Ir levantándolas desde la cabeza hacia la cola con una pinza. Limpiar la pinza con agua después de extraer cada espina.

Retirar piel



Sujetar la piel del filete y pasar la lámina del cuchillo, paralela a la tabla, haciendo un leve movimiento hacia adelante.

Cortar en trozos



El filete puede ser cortado en trozos para luego cocinar.

Escalopes



1 *Cortar el filete en diagonal, para obtener porciones regulares de 120 g a 150 g cada una.*



- 2** *Aplanar los escalopes entre dos láminas de film plástico. De esta manera el grosor de los escalopes será uniforme y su cocción pareja.*

Limpieza de merluza



- 1** *Abrir el abdomen, haciendo un corte desde el ano hacia la cabeza.*



- 2** *Extraer las vísceras y asegurarse que el interior quede limpio. Lavar con agua fría.*



- 3** *Cortar la cabeza con un cuchillo, de ambos lados y retirarla.*



- 4** *Tirar hacia afuera la membrana interna, de color oscuro (membrana peritonea).*



- 5** *Pasar la lámina del cuchillo fileteador por ambos lados de la columna vertebral, para poder desprenderla.*



- 6** *Levantar la columna vertebral con la mano y tirar hacia afuera, teniendo cuidado de no romper la carne.*

Corte en postas de pescados redondos (merluza)



1 *Hacer cortes regulares, de manera tal que todas las porciones pesen aproximadamente entre 180g y 200g.*



2 *Atar cada posta de merluza con un hilo de algodón, para que no pierdan la forma al ser cocinados.*

Cocción de la merluza entera



Si se deseara cocinar la merluza en una sola pieza, es recomendable atarla para que no pierda su forma.

Corte en postas de pescados planos (lenguado)



1 *Con un cuchillo de chef, cortar alrededor de la cabeza y retirarla.*



2 Marcar el pescado a lo largo, dividiéndolo al medio.



3 Sostener el lenguado de la cola, con la base del cuchillo, separando la espina dorsal al medio.



4 Cortar cada mitad en postas, con un cuchillo de chef.



5 La cabeza y la cola pueden ser utilizados en la realización de un fumet.

Despinado de pescados redondos para rellenar



1 Cortar el primer filete, haciendo una incisión sobre la espina dorsal, y llevando la lámina del cuchillo desde el lomo hacia el abdomen sin llegar a retirarlo.



2 Hacer lo mismo con el segundo filete.



3 Con una tijera, cortar la espina dorsal, cerca de la cola.



4 También seccionar la espina dorsal cerca de la cabeza. Retirar la espina y lavar el pescado con agua fría. Secar bien antes de utilizar.

5 El pescado abierto de esta manera puede ser relleno o inclusive empanado y luego frito.



Recordar

En este tipo de despinado, las vísceras se extraen al tirar de las agallas, hacia afuera.

Despinado de pescados planos para rellenar



1 Extraer las vísceras, tirando las agallas hacia afuera.



2 Hacer una incisión a lo largo del pescado. Levantar el primer filete, pasando la lámina del cuchillo desde el centro hacia afuera, sin llegar a retirarlo.



3 Realizar la misma operación con el segundo filete.



4 Cortar la espina dorsal, cerca de la cola, con una tijera.



5 Luego, cortar la espina dorsal cerca de la cabeza.



6 Cortar las espinas con la tijera a 1,5 cm del borde. Desprenderlas de la carne. Realizar la misma operación con el segundo filete.



7 Levantar las espinas, pasando la lámina de un cuchillo, por debajo de ellas.



8 Retirar las espinas, tirando levemente hacia arriba.



9 De esta manera obtendremos un pescado sin espinas, que podrá ser utilizado para rellenar.

Crustáceos



Crustáceos

Los crustáceos son animales invertebrados acuáticos, que tienen sus cuerpos protegidos por un caparazón duro. La rigidez de sus caparazones va a depender de la especie a la que pertenezcan. La gran mayoría de los crustáceos puede ser encontrada en el océano, aunque ciertas especies habitan en aguas dulces.

Los crustáceos decápodos, tienen cinco pares de miembros; y se mueven caminando en la base del océano.

Entre los crustáceos podemos encontrar: la langosta, el cangrejo, los langostinos, las cigalas, entre otros.



Características para la elección de crustáceos

Los **crustáceos vivos** deben ser **pesados** y **vigorosos**.

Tener **aroma** placentero.

Sus **caparazones** deben estar intactos.

Las **articulaciones** deben ser transparentes y estar hinchadas.

Los **crustáceos cocidos** tienen su caparazón de color rosado o rojo intenso. (Evitar los caparazones con manchas negras o verdosas).

La **carne** debe ser firme y sin olores fuertes.

Langosta



1 El color de la langosta depende de su hábitat. Las langostas encontradas en el Atlántico tienen una coloración roja-amarronada, mientras que las provenientes del Pacífico son ligeramente verdosas.



2 Para poder diferenciar una langosta macho de una hembra, hay que prestar atención al primer par de patas que se encuentra en el abdomen. Mientras que las patas de las hembras son ligeramente pequeñas, las de los machos, son puntiagudas y sirven de órganos reproductores.



3 Atravesar un palito de brochette a lo largo de la langosta, para que la cola no se curve al cocinarse.



4 Colocar en una cacerola con agua hirviendo para que se cocine.



Corte de langosta

1º método



1 Cortar el céfalo-tórax de la langosta a lo largo, dividiéndolo en dos partes.



2 Luego girar la langosta y terminar de cortar su cuerpo en dos partes.

2º método



1 Partir el céfalo-tórax a la mitad.



2 Cortar el caparazón en medallones, siguiendo sus segmentos.

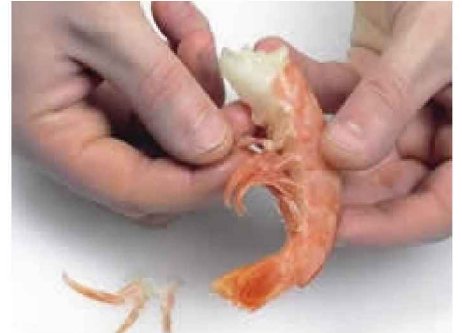
Langostino



1 *El color de los ojos debe ser negro y brillante.*



2 *Separar el céfalo-tórax del cuerpo, doblando al medio.*



3 *Retirar las patas.*



4 *Levantar el caparazón del langostino desde el abdomen hacia afuera.*



5 *Hacer una pequeña incisión a lo largo del langostino.*



6 *Levantar el intestino (de color negro) con la punta del cuchillo y extraerlo. Lavar bien con agua fría y secar antes de utilizar.*

7 *Los langostinos limpios pueden ser servidos con o sin la cola, dependiendo de su preparación.*



Cangrejo

Sólo un cuarto del cuerpo del cangrejo es comestible, incluyendo la carne adentro de su cuerpo, las patas, las pinzas, el hígado y la sustancia cremosa que se encuentra debajo del caparazón.



1 Cortar las patas y las pinzas con una tijera.



2 Abrir el caparazón, tirándolo hacia arriba.



3 Extraer la carne del cuerpo, ayudándose con una tijera.



4 Raspar con la punta de un cuchillo, para retirar el resto de la carne.



5 Aplastar las patas, con un palo de amasar, para abrirlas y sacar la carne.



6 Sacar la pinza rompiéndola con cuidado.



7 Extraer la carne de su interior, conservándola con su forma.



Moluscos



Crustáceos

Los moluscos son animales invertebrados, con cuerpos blandos, que generalmente están protegidos por un caparazón duro.

Se dividen en tres ramas principales:

Cefalópodos (ej.: calamar, pulpo): carecen de caparazón externo que los proteja, pero tienen un cartílago interno. Poseen tentáculos con ventosas, que utilizan para moverse y poder capturar a sus presas.

Gastrópodos (ej.: caracoles de mar): son univalvos y se encuentran dentro de una concha, generalmente con forma de espiral. Están equipados de una pata plana ventral, que los ayuda a moverse.

Bivalvos (ej.: ostras, mejillones, vieyras, almejas): tienen una concha que consiste en dos valvas unidas en un vértice, por un ligamento. La mayoría de los bivalvos son sedentarios y no se mueven del fondo del océano.



Características para la elección de moluscos

Asegurarse de que estén aún vivos al momento de comprarlos.

Las conchas deben estar cerradas o se deben cerrar al golpearlas.

Los cefalópodos deben tener una consistencia firme y húmeda, además de tener un aroma suave a pescado.

El líquido que se encuentra en su interior debe ser abundante y transparente.



Limpieza

Cepillar las conchas de los moluscos bajo el agua.

Si los moluscos tuvieran mucha arena en su interior, remojarlos por una o dos horas en agua con cuatro a cinco cucharadas de sal, por litro de agua.

Apertura de ostras



1 El color de las ostras debe ser grisáceo o ligeramente amarronado.



2 Sostener la ostra con un paño (para proteger la mano). Introducir la punta de un cuchillo de oficio y apoyarla sobre el músculo aductor.



3 Pasar la lámina del cuchillo hacia atrás, cortando el músculo.



4 Levantar la concha superior y descartarla.



5 Mantener las ostras sobre hielo hasta ser consumidas.

Mejillones



1 Cepillar bien los mejillones bajo el agua, para limpiarlos.



2 Retirar las algas que pudieran quedar adheridas y los filamentos fijadores.



3 *Raspar la concha del mejillón con un cuchillo para desprender todas las impurezas de la superficie.*



4 *Apoyar el mejillón sobre un paño (para proteger la mano) e introducirle la punta del cuchillo. Hacer una leve presión para abrir y cortar el músculo aductor.*



5 *Continuar pasando la lámina del cuchillo hacia atrás.*



6 *Levantar la concha superior y retirarla.*



7 *Mantenerlos sobre hielo hasta el momento de cocinarlos.*

Anguila



Anguila

La anguila tiene un cuerpo cilíndrico, con escamas ovales pegadas a su piel. Existen cerca de 15 especies diferentes de anguilas. Nacen y mueren en el océano, pero pasan la mayor parte de sus vidas en aguas dulces.

Todas las anguilas nacen hembras, pero al poco tiempo, algunas cambian de sexo, transformándose en machos.

Las hembras pasan cerca de 10 a 15 años en aguas dulces, mientras que los machos regresan al océano luego de 8 a 10 años.

Las anguilas generalmente son mantenidas vivas en estanques con agua hasta su venta. Ésto se debe a que su carne se descompone muy rápidamente y su sangre puede llegar a ser venenosa, si penetra en alguna lastimadura o corte de un ser humano.



1 Tomar con firmeza el cuerpo de la anguila, con la ayuda de un paño, y cortar detrás de las branquias con un cuchillo afilado. Dejar desangrar.



2 Retirar la piel, tirando con firmeza hacia la cola.



3 Hacer una incisión a lo largo, desde el ano hacia la cabeza.



4 Retirar las vísceras. Lavar bien con agua fría. Secar antes de utilizar.



5 Cortar en trozos de acuerdo a la utilización que se le vaya a dar.



La anguila viva debe tener la piel firme y brillante.

Ranas



Ranas

La rana es un anfibio que habita en aguas dulces y en ambientes terrestres húmedos.

Existen alrededor de 20 especies de ranas comestibles, las cuales varían de color y tamaño. (Sólo sus ancas son comestibles).

Al consumir ranas, hay que verificar que las ancas no sean delgadas, estén húmedas y tengan un color levemente rosado.



1 La carne de las ranas debe tener un color ligeramente rosado.



2 Separar el cuerpo de las ancas, cortando con un cuchillo de chef.



3 Dividir las ancas al medio.



4 Cortar el final de las ancas para darles una mejor terminación.



5 Una vez limpias, están listas para ser cocinadas.

Calamares



Calamares

Existen unas 350 especies de calamares. Algunas de éstas especies habitan cerca de la superficie en mar abierto o en la región costera con poca profundidad, mientras que otras circulan en el fondo del océano.

El cuerpo del calamar con forma similar a la de un torpedo, varía de color de acuerdo al hábitat en el que se encuentra. Generalmente son de color blanco con pequeñas manchas rojas, marrones, rosas o violáceas.

Los tentáculos del calamar junto con su cuerpo con forma de bolsa componen las partes comestibles, que comprenden aproximadamente el 80% del animal.

En el interior del cuerpo contienen una glándula que produce sepia, un líquido oscuro también conocido como tinta, que segrega en el agua cuando se siente amenazado por algún enemigo.

Se conoce con el nombre de calamar, ya que deriva de la palabra en latín “calamarius”, que significa escritura, debido a que su tinta era utilizada en pinturas.

El calamar fresco o cocido puede ser guardado en la heladera por 1 ó 2 días, mientras que en el freezer puede durar hasta 3 meses.



1 Separar la cabeza del cuerpo tirando hacia adelante.



2 Separar los tentáculos cortando justo debajo de los ojos.



3 *Retirar la boca presionando con los dedos.*



4 *Extraer el cartílago del cuerpo también conocido como "pluma".*



5 *Desprender la membrana que recubre el calamar.*



6 *Lavarlo antes de utilizar.*



Consejo

El calamar cuando se pasa de cocción pierde sabor y queda con una textura dura.



Es recomendable saltearlo o freírlo 1 ó 2 minutos como máximo a fuego medio, si se cocina en el horno, dejarlo de 15 a 20 minutos a 190°C.



Si se coloca dentro de una salsa o guiso, no cocinarlo por más de 10 minutos.

Pulpo



Pulpo

El pulpo se encuentra en la mayoría de los mares del mundo.

Todos los órganos del pulpo se encuentran en su cabeza, incluyendo la glándula que segrega un líquido oscuro, también conocido como tinta, que sirve para defenderse en el mar cuando lo libera, al sentirse atacado por otros animales.

Al igual que en el caso de los calamares, los pulpos toman su color de acuerdo al hábitat en el que se encuentran, por ese motivo es que se los puede hallar en una variedad de colores como el marrón, gris, rosa y negro.

Los pulpos de tamaño pequeño tienen su carne tierna y sabrosa, mientras que, a los de mayor tamaño, se recomienda golpearlos antes de cocinar para ablandarlos.

Usualmente los pescadores suelen matarlos antes de subirlos a sus barcos, para evitar mancharse con la tinta que los pulpos segregan, y luego al llegar a la costa los golpean contra piedras para tiernizarlos antes de cocinar.

Se recomienda lavar el pulpo antes de almacenarlo, y guardarlo en la heladera por 1 ó 2 días como máximo, mientras que en el freezer puede conservarse hasta 3 meses.



- 1** *Separar levemente la cabeza, cortando por encima de los ojos. Retirar los órganos que se encuentran en su interior, al igual que la boca.*



- 2** *Colocar el pulpo dentro de una cacerola con agua hirviendo y cocinar a fuego bajo para que la carne quede más tierna. Pulpos mayores a los 2 kg se recomienda cocinar por 60 a 90 minutos; o en el caso que hayan sido blanqueados, 45 minutos aproximadamente.*



- 3** *Una vez cocido, conservar refrigerado.*



Capítulo 06

Masas

- *Masas hojaldradas*
- *Masas varias*
- *Empanadas*
- *Pizza*
- *Blini*
- *Buñuelos*
- *Lángos*
- *Galette de maíz*
- *Masa bomba*
- *Masa quebrada*

Masas Hojaldradas

Capítulo 06

La estructura de todas las masas que se encuentran en esta categoría es hojaldrada, difiriendo en el modo de hacerlas. Su composición inicial y el resultado final son relativamente similares.

La masa de hojaldre tiene una estructura formada por una gran cantidad de capas, que alternan materia grasa y masa en sus diferentes pliegues.

LISTA DE MATERIALES



- 01. Placa para horno.
- 02. Tamiz.
- 03. Cepillo.
- 04. Rodillo con pinches(Pique-vite).
- 05. Cortantes.
- 06. Palo de amasar.
- 07. Cuchillo de chef.

Masas hojaldradas

Existen ciertas características en común, que se encuentran en todas las masas y que vamos a detallar:

1) Las masas tienen una consistencia firme.

2) En los tres tipos de hojaldre, encontramos el mismo procedimiento inicial:

- a) Preparación de la masa de hojaldre (amasijo)
- b) Incorporación de la materia grasa (empaste)
- c) Laminado

La diferencia va a radicar en el modo de hacerlas.

3) Todas las masas requieren un cuidado especial en su fabricación, corte y cocción.

Es importante que se respete el tiempo de reposo necesario (en la cámara frigorífica) para trabajar mejor el hojaldre.

Durante la cocción, el efecto del calor hace que la materia grasa se derrita, se incorpore a las capas de masa y produzca vapor.

El vapor es liberado, junto con la humedad contenida en la masa, haciendo que ésta se separe y aumente su volumen.

El almidón de la harina se gelatiniza y mantiene las capas de masa separadas.

HOJALDRE / Diferentes tipos

Existen tres tipos de hojaldre:

- **1) Hojaldre básico**
- **2) Hojaldre rápido**
- **3) Hojaldre invertido**

Hojaldre básico

Puede ser realizado con distintos tipos de materia grasa sólida, siendo la manteca la que brinda el mejor sabor a la masa.

Es muy importante el uso del frío durante el reposo de la masa, ya que de lo contrario, sería difícil trabajarla y la materia grasa se escaparía del laminado.

Hojaldre rápido

Es más fácil de preparar, ya que en lugar de realizar el amasijo y luego agregar el empaste para laminar posteriormente, se adiciona la materia grasa cortada en trozos, sobre toda la masa y luego se lamina.

En este tipo de hojaldre no se necesitan respetar los tiempos de reposo prolongados, que se pueden ver en el caso del hojaldre básico o del hojaldre invertido.

Hojaldre invertido

Es el más complicado de realizar, debiendo tener un dominio del trabajo muy preciso. En el paladar, este hojaldre es el más delicado. Se llama hojaldre invertido, porque se “invierte” la disposición de la materia grasa y de la masa.

Para que se pueda trabajar más fácilmente, se adiciona harina a la materia grasa y luego se deja reposar.

La masa (amasijo) se realiza como de costumbre, sólo que en lugar de encontrarse en la parte externa del hojaldre, se dispondrá dentro de la lámina de materia grasa. El laminado se realiza de la misma manera que en los otros casos, respetando el tiempo de reposo en frío, muy rigurosamente.

MASAS HOJALDRADAS /

Fórmulas básicas



FÓRMULA BÁSICA PARA HOJALDRE BÁSICO

Masa

Harina 0000	0,300 kg
Agua	0,150 litros
Manteca	0,050 kg
Sal	0,006 kg

Empaste

Manteca	0,200 kg
---------	----------



FÓRMULA BÁSICA PARA HOJALDRE RÁPIDO

Harina 0000	0,300 kg
Manteca	0,050 kg
Agua	0,150 litros
Margarina para hojaldre	0,250 kg
Sal	0,005 kg



FÓRMULA BÁSICA PARA HOJALDRE INVERTIDO

Masa

Harina 0000	0,125 kg
Agua	0,060 litros
Manteca	0,020 kg
Sal	0,006 kg

Empaste

Manteca	0,250 kg
Harina	0,125 kg

Hojaldre básico



1 Tamizar la harina sobre la mesada.



2 Hacer un hueco en el centro de la harina, con la mano, lo suficientemente grande como para contener los líquidos.



3 Verter el agua con la sal diluida y la manteca derretida en el centro de la harina.



4 Incorporar la harina al líquido, desde el centro hacia afuera.



5 Unir bien para que no se formen grumos.



6 Frasar la masa con la palma de la mano.



7 Formar un bollo con la masa. Cortar en cruz, sin llegar al final. Llevar al frío (+4 °C a +6 °C) por 1 hora como mínimo, cubierto con film plástico.



8 Retirar de la heladera y presionar con la palma de la mano los 4 extremos hacia afuera.



9 Abrir las 4 puntas del bollo con el palo de amasar, dejando el centro levemente más elevado. De esta manera tendremos el mismo grosor de masa (al envolver la manteca), arriba y abajo.



10 Cubrir la manteca fría con un film plástico y ablandarla golpeando con un palo de amasar. Luego darle forma cuadrada dejándola de 1 cm de espesor.



11 Apoyar la manteca en el centro de la masa. Cerrar los 4 extremos hacia el centro.



12 La manteca deberá quedar bien encerrada en la masa, para que no salga al trabajar posteriormente.



13 Golpear levemente la masa con el palo de amasar, para estirla un poco.

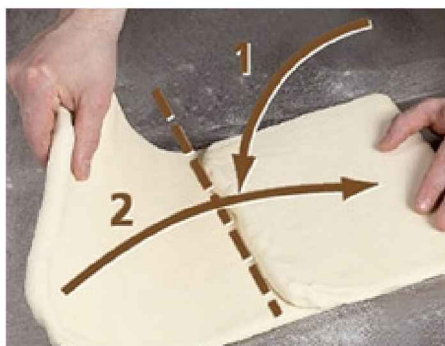


14 Estirar la masa lo más regular posible, de forma rectangular.



15 Retirar la harina excedente que se encuentra sobre la masa, con un cepillo. (Es importante hacer esto, siempre que se quiera dar una vuelta, ya que de lo contrario, las capas de masa no se unirían).

Vueltas simples



1 Doblar la masa en tercios iguales, llevando los extremos hacia el centro.



2 1 vuelta simple.



3

(Es importante que el pliegue quede siempre hacia un costado, antes de estirar la masa nuevamente). Presionar ambos extremos con un palo de amasar. Estirar la masa, lo más regular posible, de forma rectangular. Nuevamente doblar en tercios iguales. Llevar a la heladera durante 1 hora, para que descanse la masa. Repetir la operación 2 veces más.

Cada 2 vueltas, llevar a la heladera. EN TOTAL SE DARÁN 6 VUELTAS SIMPLES.

Terminación



1

Al finalizar las vueltas, estirar la masa. Cortar los bordes con un cuchillo de chef, para que el hojaldre crezca bien en el horno.



2

Pinchar la masa con un rodillo (o con un tenedor). Esto hará que la masa crezca de manera uniforme en el horno.



3

Apoyar el hojaldre sobre una placa humedecida con agua. La masa quedará adherida a la placa y se achicará menos al cocinarse.

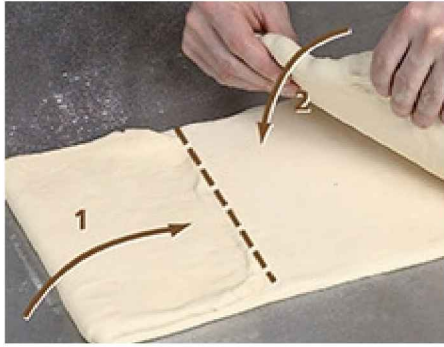


4

Dejar descansar en la heladera unos minutos y cocinar a 200°C en el horno.

Al cortar el hojaldre una vez horneado, se deben ver las múltiples capas de masa.

Vueltas dobles



1 *Doblar hacia el centro ambos extremos uniendo las puntas en el medio de la masa.*



2 *Doblar la masa al medio.*



3 *1 vuelta doble.*

Terminación

La terminación es la misma que para el hojaldre con vueltas simples.



Recordar

1 vuelta doble equivale a 1 1/2 vueltas simples. Cada 2 vueltas dobles, llevar la masa a la heladera por 1 hora. En total se dan 4 vueltas dobles.

Ejemplo de utilización del hojaldre

Vol-au-vent



1 Cortar discos de masa con un cortante redondo.



2 Pincelar con huevo batido la superficie.



3 Sacar con un cortante menor el centro de otros discos y apoyar encima de las bases dispuestas en la placa. Pincelar nuevamente con huevo. Llevar al horno a 200°C por 10 a 15 minutos.



4 La masa de hojaldre aumentará su volumen en el horno. Retirar cuando tome un color dorado parejo.

Hojaldre rápido



1 Tamizar la harina sobre la mesada.



2 Hacer un hueco en el centro de la harina, con la mano, lo suficientemente grande como para contener los líquidos.



3 Verter el agua con la sal diluida y la manteca derretida en el centro de la harina.



4 Incorporar la harina al líquido, desde el centro hacia afuera, uniendo bien para que no se formen grumos.



5 Frasar la masa con la palma de la mano.



6 Incorporar la manteca fría, cortada en cubitos, al bollo de masa.



7 Estirar con un palo de amasar, lo más regular posible, de forma rectangular. Dar vueltas simples o dobles, según se desee.



Recordar

Cada dos vueltas, la masa deberá ir a la heladera para descansar por 20 a 30 minutos. En total se daran 4 vueltas dobles o 6 vueltas simples.

Masas de empanadas



LISTA DE MATERIALES



- 01. Recipiente plástico
- 02. Bol de acero inoxidable
- 03. Film plástico
- 04. Cuchillo de chef



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KILO DE MASA DE EMPANADAS

Harina 0000	1 kg
Grasa bovina refinada	0,20 kg
Agua o fondo de cocción	0,50 litros
Sal	0,010 kg



1 Colocar la sal sobre la harina tamizada que se encuentra en un bol de acero inoxidable.



2 Agregar la grasa bovina refinada derretida, pero fría.



3 Verter el agua de a poco.



4 *Unir la masa con la mano.*



5 *Pasar la masa a la mesada, para facilitar el amasado.*



6 *Trabajar la masa hasta que quede lisa y homogénea.*



7 *Cortar la masa en pequeños trozos y pasarla por la máquina de pastas para estirar. (También se puede usar el palo de amasar).*



8 *Una vez que la masa quedó del grosor deseado, cortar discos con un cortante redondo.*



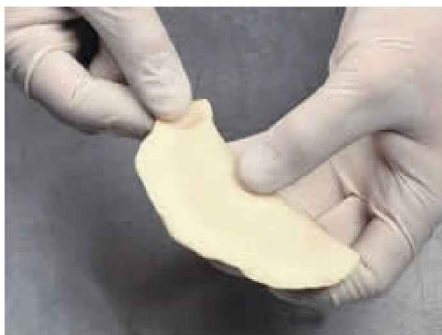
9 *Colocar el relleno elegido en el centro del disco.*



10 *Poner un poco de agua sobre el borde de la masa de empanada.*



11 *Doblar al medio, presionando bien los bordes, para que no salga el relleno al cocinarse la empanada.*



12 *Para dar una mejor terminación, hacerle un repulgue, comenzando desde un extremo.*



13 *Formar un cordón alrededor del dobléz.*



14 *Freír las empanadas en aceite o grasa bovina a 180°C - 190°C hasta que tomen un color dorado uniforme. (Las empanadas también se pueden cocinar en el horno).*



15 *Servir calientes.*

Masa de pizza de molde



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KILO DE MASA

Harina 000 ó 0000	1 kg
Aceite de oliva	0,020 litros
Levadura fresca	0,050 kg
Sal	0,020 kg
Agua	Cant. necesaria

Calcular entre 280 g a 350 g de masa para un molde grande y entre 180 g y 250 g de masa para un molde chico.



1 Colocar sal sobre la harina tamizada y mezclar bien.



2 Incorporar la levadura fresca en el centro de la harina.



3 Verter el aceite de oliva, a un costado de la levadura.



4 Verter el agua tibia.



5 Unir la masa con la punta de los dedos, comenzando desde el centro hacia afuera.



6 Volcar la masa sobre la mesa.



7 Amasar hasta que quede lisa y homogénea.



8 *Dejar leudar la masa, cubierta con un film plástico (para que no se seque el exterior), hasta que duplique su tamaño.*



9 *Estirarla masa con un palo de amasar, o con la mano, dándole forma circular.*



10 *Aceitar levemente el molde de pizza.*



11 *Colocar la masa dentro del molde.*



12 *Cubrir con salsa de tomate. Llevar al horno (220 °C) para pre-cocinar la masa. Luego retirarla y colocar el saborizante de la pizza.*



13 *Espolvorear por encima con queso muzzarella rallado (o con el sabor deseado).*



14 *Llevar nuevamente al horno, hasta que el queso se derrita. Servir caliente.*

Masa de pizza a la piedra



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KILO DE MASA

Harina 000 ó 0000	1 kg
Aceite de oliva	0,100 litros
Levadura fresca	0,025 kg
Agua	Cant. necesaria
Sal	0,020 kg



1 Colocar la levadura en el bol junto con la harina tamizada.



2 Agregar la sal.



3 Incorporar el aceite de oliva.



4 Adicionar el agua.



5 Unir todo con la punta de los dedos, comenzando desde el centro hacia afuera.



6 Volcar la masa sobre la mesada.



7 Trabajar hasta que quede lisa y homogénea. Dejar leudar.



8 *Estirar la masa finamente, con un palo de amasar o con la mano.*



9 *Acomodar la masa sobre la pala de madera y llevarla al horno con piso de piedra (220 °C).*



10 *Retirar del horno, una vez que la base quede ligeramente dorada y colocar salsa de tomate.*



11 *Esparcir con la base del cucharón sobre toda la superficie.*



12 *Colocar queso mozzarella por encima (o el sabor deseado).*



13 *Condimentar con un poco de sal. Llevar al horno (220 °C) nuevamente para que se derrita el queso.*



14 *Retirar del horno y espolvorear con un poco de orégano.*



15 *Terminar con algunas aceitunas. Cortar en porciones y servir.*

Calzone

La masa utilizada para realizar el calzone puede ser tanto la de pizza de molde, como la de pizza de piedra.

Calzone era el nombre utilizado para los pantalones que usaban los hombres en Sicilia, en el siglo XVIII. La parte superior del pantalón tenía una forma semicircular a los costados, mientras que la parte inferior iba ajustada a la pierna. De ahí que los “pizzaioli” sicilianos, adoptaron el nombre y la forma para sus pizzas rellenas.



1 *Estirar la masa, de acuerdo al grosor deseado. Darle forma circular. Colocar el relleno elegido en el centro.*



2 *Condimentar con sal y pimienta.*



3 *Doblar la masa al medio, encerrando el relleno en su interior.*



4 *Cerrar, presionando los bordes de la masa hacia adentro. Llevar al horno (220 °C).*



5 *Retirar del horno, una vez que la masa tome un color dorado uniforme.*

Lángos

Son panes fritos típicos húngaros. En la antigüedad, las familias solían hacer pan casero todos los días, y la masa que les sobraba la cocinaban cerca de las llamas (láng en húngaro) en la entrada del horno.

Hoy en día, se pueden comer en la calle, en los puestos ambulantes que fríen estos panes en aceite o grasa y luego los sirven acompañados de distintos rellenos, o simplemente con crema agria o frotado con ajo como en sus orígenes.



FÓRMULA BÁSICA PARA LÁNGOS

<i>Puré de papa</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Harina</i>	<i>0,800 kg</i>
<i>Levadura fresca</i>	<i>0,060 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Leche</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Aceite para freir</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Pelar las papas ya hervidas en agua.*



2 *Realizar un puré con las papas.*



3 *Incorporar la harina.*



4 *Añadir en el centro la levadura fresca.*



5 *Colocar la sal sobre la harina.*



6 *Verter la leche de a poco en el centro, hasta obtener una masa tierna, pero no pegadiza.*



7 Integrar los ingredientes del centro hacia afuera para que no se formen grumos.



8 Volcar la preparación sobre la mesada y amasar bien, hasta que se unan por completo los ingredientes. Dejar leudar la masa hasta que duplique su volumen.



9 Porcionar la masa en piezas del mismo tamaño.



10 Estirar los bollitos de masa con un palo de amasar, formando discos.



11 Freír en aceite caliente.



12 Una vez que tomen color dorado claro, retirar con una espumadera y secar sobre un paño absorbente.



13 Servir los lángos calientes.



Opciones

La masa también puede ser saborizada con eneldo, jamón cocido, panceta salteada, chicharrones, entre algunas opciones.

Masa de blini

Blini en ruso, es el plural de blin, que significa pequeño panqueque.

Los blini son importantes para el hábito alimenticio ruso y tienen una historia que data de la Edad Media.

Durante el “Maslenitsa” (festival de la manteca), que se realiza una semana antes de la Cuaresma, los blini se encuentran en gran demanda, ya que se consumen dos veces por día. Se sirven calientes, acompañados de manteca, arenques, pescados ahumados, huevos picados o caviar con crema ácida.

Su tamaño es de 10 cm de diámetro y 1 cm de espesor. La receta auténtica se realiza con harina de trigo sarraceno, pero hoy en día para que resulten más livianos, se combina la harina de sarraceno con harina de trigo 0000.



FÓRMULA BÁSICA DE BLINI

OPCION 1

<i>Levadura fresca</i>	<i>0,012 kg</i>
<i>Leche tibia</i>	<i>0,150 litros</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Harina 0000</i>	<i>0,120 kg</i>
<i>Huevos</i>	<i>2 unidades</i>
<i>Manteca (derretida)</i>	<i>0,040 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>1 pizca</i>

OPCION 2

<i>Levadura seca</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Leche tibia</i>	<i>0,160 litros</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Harina 0000</i>	<i>0,070 kg</i>
<i>Harina de trigo sarraceno</i>	<i>0,050 Kg</i>
<i>Huevos</i>	<i>2 unidades</i>
<i>Manteca (derretida)</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>1 pizca</i>

PASOS DE PREPARACIÓN



1 *Disolver la levadura con la leche tibia (35 °C máx.)*



2 *Colocar la harina tamizada en un bol, junto con el azúcar, las yemas y la sal.*



3 *Verter la leche de a poco, mientras se bate, para que no se formen grumos.*



4 *La mezcla deberá quedar lisa y sin grumos.*



5 *Cubrir con un film plástico. Dejar reposar por 30 minutos.*



6 *Una vez que la masa leudó, retirar el film plástico.*



7 *Incorporar la manteca derretida, pero fría. Mezclar bien.*



8 *Por último, colocar las claras batidas a nieve, en forma envolvente.*



9 *La masa deberá quedar espesa y espumosa.*



10 Colocar la preparación sobre una pequeña sartén antiadherente. Cocinar a fuego medio.



11 Dar vuelta el blin, para cocinar de ambos lados.



12 Retirar de la sartén y apoyar sobre una rejilla metálica. Servir caliente.

Masa de Buñuelos

La masa puede ser utilizada para cubrir todo tipo de ingredientes, como frutas, verduras, carnes, pescados, aves, que luego serán fritos en aceite.



FÓRMULA BÁSICA DE BUÑUELOS

<i>Harina 0000</i>	<i>0,225 kg</i>
<i>Cerveza rubia</i>	<i>0,200 litros</i>
<i>Fécula de maíz</i>	<i>0,007 kg</i>
<i>Yemas</i>	<i>3 unidades</i>
<i>Aceite neutro</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Claros (batidas a nieve)</i>	<i>3 unidades</i>



PASOS DE PREPARACIÓN



1 Colocar la sal y la fécula de maíz sobre la harina tamizada.



2 Incorporar las yemas de a poco en el centro. Mezclar con el batidor de alambre. Luego agregar el aceite neutro.



3 Verter la cerveza sobre la mezcla. Batir bien, asegurándose que no queden grumos.



4 *Por último, incorporar las claras batidas a nieve en forma envolvente (tener cuidado de no mezclar demasiado, si no se bajaría la preparación).*



5 *Cubrir el ingrediente deseado con la mezcla de buñuelos (en este caso, rodajas de manzana).*



6 *Cocinar en aceite a 160°C - 170°C, hasta que tomen un color dorado uniforme. Retirar y secar sobre un papel absorbente.*



7 *En el caso de que los buñuelos sean dulces, pasarlos por azúcar.*



8 *Servirlos preferentemente calientes o tibios.*

Panqueques



FÓRMULA BÁSICA PARA MASA DE PANQUEQUES

<i>Harina 0000</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Huevos</i>	<i>4 unidades</i>
<i>Leche</i>	<i>0,350 litros</i>
<i>Manteca (derretida)</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Azúcar (en caso de ser dulce)</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>0,001 kg</i>



PASOS DE PREPARACIÓN



1 Colocar en un bol el azúcar y la sal junto con la harina tamizada.



2 Incorporar los huevos de a poco. Mezclar con un batidor de alambre.



3 Verter la leche, mientras se bate continuamente para que no se formen grumos en la preparación.



4 Por último, agregar la manteca derretida y unir a la mezcla. Pasar la preparación por un chino antes de utilizar.



5 Colocar un poco de manteca derretida en una panquequera antiadherente.



6 Verter la masa de panqueques con un cucharón sobre la panquequera. Esparcir bien sobre toda la superficie y cocinar a fuego medio.



7 *Una vez que el panqueque tome color en la base, dar vuelta y cocinar del otro lado.*



8 *Retirar y apoyar sobre un plato.*



9 *Pueden ser servidos con rellenos dulces o salados, tanto fríos como calientes.*

Galette de maíz

El nombre galette proviene de la palabra en francés galet, que significa piedra plana y de ahí también toma su forma. Pueden ser hechas a base de cebada o maíz.



FÓRMULA BÁSICA PARA GALETTE DE MAÍZ

<i>Huevos</i>	<i>10</i>
<i>Harina</i>	<i>0,500 Kg</i>
<i>Choclo (maíz) cremoso</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Choclo (maíz) en granos</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Manteca (para cocinar)</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar los huevos dentro de un bol.



2 Incorporar la harina tamizada.



3 Unir los ingredientes con un batidor.



4 Verter la leche de a poco mientras se revuelve.



5 Mezclar los ingredientes.



6 Agregar el choclo (maíz) cremoso.



7 *Añadir el choclo (maíz) en granos.*



8 *Sazonar con sal y pimienta.*



9 *Verter la mezcla con la ayuda de un cucharón dentro de una pequeña sartén con manteca derretida.*



10 *Cocinar a fuego medio. Una vez que tomen color dorado dar vuelta y terminar la cocción del otro lado.*



11 *Pueden ser servidos como guarnición de una comida, o como una entrada o aperitivo junto a una ensalada.*

Masa bomba / Pâte à choux



FÓRMULA BÁSICA PARA MASA BOMBA

Agua	0,330 litros
Manteca	0,130 kg
Sal	0,004 kg
Azúcar	0,004 kg
Harina 0000	0,200 kg
Huevos (de 50 g c/u)	4 a 6 unidades



1 Colocar agua, manteca, sal y azúcar en la cacerola.



2 Llevar a ebullición.



3 Incorporar la harina tamizada de una sola vez.



4 Revolver enérgicamente con el fuego apagado, para que se seque la masa.



5 Llevar nuevamente al fuego y revolver hasta que la masa se despegue de las paredes de la cacerola.



6 Verter la masa dentro de un bol de acero inoxidable.



7 Incorporar los huevos de a poco, mientras se revuelve continuamente para que se unan a la preparación.



8 *La masa bomba deberá quedar a punto cinta.*



9 *Dar las formas deseadas, con una manga con pico liso, sobre una placa enmantecada.*



10 *Alisar la superficie con huevo batido. Llevar al horno a 200 °C. Cocinar hasta que tomen un color dorado parejo.*



11 *La masa bomba puede servirse con rellenos dulces o salados según se desee.*

Podemos explicar la técnica de la masa bomba de la siguiente manera:

- *Durante la primera parte de la fabricación (sobre la hornalla), se busca deshidratar la mezcla de la masa bomba (agua, materia grasa, sal y harina), extrayendo una parte del líquido y transformando el almidón de la harina en un engrudo espeso. Se incorporarán luego los huevos.*
- *Durante la segunda parte de la fabricación (en el horno), el agua contenida en la masa, se transformará en vapor y los huevos comenzarán a coagularse, formando una capa impermeable externa sobre la masa que retendrá los vapores en su interior.*
- *El vapor del agua buscará escaparse de la masa, empujando contra las paredes internas y provocando el inflado de la misma.*

Masa Quebrada / Pâte brisée salée



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 DISCO DE 28 CM DE DIÁMETRO DE MASA QUEBRADA

Harina 0000	0,200 kg
Salfina	0,005 kg
Manteca	0,100 kg
Huevo	1
Agua	0,030 litros

Diámetro del Aro	Peso de la masa a ser utilizada	Espesor de la masa
Ø 100	0,050 Kg	2 mm
Ø 120	0,070 Kg	2 mm
Ø 140	0,100 Kg	2 mm
Ø 160	0,120 Kg	2 mm
Ø 180	0,150 Kg	2,5 mm
Ø 200	0,200 Kg	2,5 mm
Ø 220	0,250 Kg	3 mm
Ø 240	0,300 Kg	3 mm
Ø 260	0,320 Kg	3 mm
Ø 280	0,350 Kg	3 mm
Ø 300	0,400 Kg	3 mm
Ø 320	0,450 Kg	3 mm
Ø 340	0,500 Kg	3,5 mm

LISTA DE MATERIALES



- 01. Balanza
- 02. Tamiz
- 03. Bolitas de cerámica
- 04. Batidor de alambre
- 05. Espátula metálica
- 06. Cuchillo de oficio
- 07. Aro metálico
- 08. Tartera
- 09. Corne plástico
- 10. Rodillo (Pique-Vite)
- 11. Palo de amasar.



- 1** Tamizar la harina con la sal.



- 2** Incorporar la manteca fría cortada en cubos. Trabajar con un corne plástico.



- 3** Darle textura arenosa con las manos (deben quedar gránulos pequeños).



- 4** Agregar el huevo batido. Unir con el corne.



- 5** Verter la preparación sobre la mesada.



- 6** Realizar un frassage con la palma de la mano. Repetir la operación 2 a 3 veces.



7 *Cubrir la masa con un film plástico. Llevar al frío por 1 hora como mínimo, antes de utilizar.*



8 *Enmantecar el aro que se va a utilizar.*



9 *Trabajar la masa fría, antes de estirla.*



10 *Estirar la masa con un palo de amasar. Girar 1/4 de vuelta, entre cada pasada.*



11 *Pinchar con el rodillo (o con un tenedor).*



12 *Enrollar la masa sobre el palo de amasar y disponerla encima del aro para tartas.*



13 *Acomodar la masa en el aro con las manos (foncer).*



14 *Cortar el excedente de masa, pasando el palo de amasar por encima del aro.*



15 *Llevar al frío por 1 hora, como mínimo.*



16 *Apoyar el aro con la masa sobre una placa para horno. Colocar un papel manteca en el interior y cubrir con bolitas de cerámica o, en caso de no poseer, utilizar leguminosas (porotos, lentejas) como peso. Llevar al horno.*



17 *Cocinar en blanco (pre-cocción, sin relleno), si se desea colocar, posteriormente, algún relleno que deba cocinarse.*



18 *Cocinar por completo, si la tarta va a ser rellena con ingredientes que no necesiten cocción posterior.*



Capítulo 07

Pastas

- *Pastas al huevo*
- *Pastas multicolores*
- *Spätzle*
- *Gnocchi*
- *Rótolo*
- *Servietten knödel*

Pastas

Capítulo 07



- 01. Cacerola
- 02. Máquina para spätzle
- 03. Cuchara de madera
- 04. Pincel
- 05. Tabla para gnocchi
- 06. Cuchara
- 07. Máquina para estirar pastas
- 08. Bol
- 09. Espumadera
- 10. Cepillo
- 11. Bol pequeño
- 12. Cortantes
- 13. Raviolera metálica

Pastas al huevo y variantes



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

Harina 0000	1 kg
Huevos	10
Sal	0,02 kg
Aceite	0,05 litros
Agua	0,05 litros



Si se desea dar un color o sabor particular a la pasta, se le pueden añadir ciertos ingredientes, como por ejemplo:

Pasta verde: clorifila, espinaca en polvo, acelga

Pasta roja: extracto de tomates, pure de morrones

Pasta amarilla: azafrán en polvo, azafrán en hebras, cúrcuma

Pasta negra: tinta de calamares



1 Colocar los huevos en el centro de un bol con la harina tamizada.



2 Incorporar el agua y el aceite en la preparación.



3 Agregar la sal.



4 Unir bien todos los ingredientes con una cuchara de madera.



5 Retirar del bol y verter la masa sobre la mesada.



6 Estirar la masa con la palma de la mano.



7 Unir la masa y repetir la operación.



8 Amasar hasta que quede lisa y homogénea. Dejar descansar por 20 minutos aproximadamente, cubierta con un film plástico.



9 Pasar por la máquina de pastas.



10 Estirar hasta que quede bien fina. Luego darle la forma deseada.

Pasta al huevo saborizada



1 Incorporar los huevos en el centro de un bol con la harina tamizada.



2 Agregar el aceite y el agua.



3 Incorporar el saborizante deseado (en este caso concentrado de tomate).



4 Unir los ingredientes con una cuchara.



5 Terminar de unir la masa con la mano.



6 Verter la masa sobre la mesada.



7 Amasar bien.



8 Doblar la masa al medio. Estirar y nuevamente doblar. Repetir la operación hasta que quede lisa y homogénea.



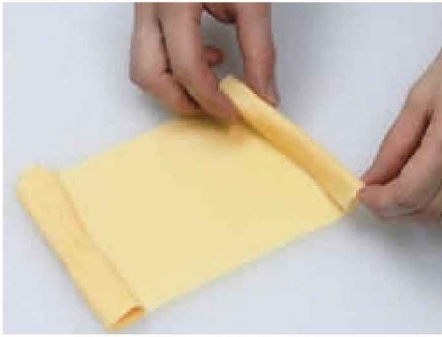
9 Una vez que la masa esté lista, estirla con el palo de amasar o con la máquina de pastas.



Recomendación

En caso de incorporar saborizantes que contengan mucha humedad, se podrá sustraer el peso correspondiente a los huevos o al agua de la receta de la pasta.

Tagliatelles



1 Enrollar la masa desde ambos extremos hacia el centro.



2 Cortar con un cuchillo tiras de 1 cm de ancho.



3 Pasar el revés del cuchillo por debajo de las tiras.

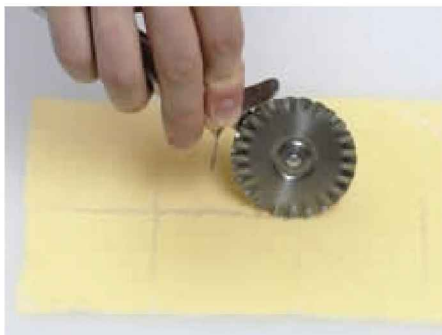


4 Levantar el cuchillo y sacudir levemente para que se desenrollen los Tagliatelles.

Moñitos (farfale)



1 Cortar los bordes de la masa.



2 Pasar un cortante con bordes rizados sobre la masa formando cuadrados.



3 Presionar la masa, uniéndola en el centro para formar el moñito. Dejar secar sobre una rejilla, en un lugar aireado antes de cocinar.

Sorrentinos



1 *Espolvorear la plancha para sorrentinos con harina.*



2 *Colocar un trozo de masa ya estirada sobre la plancha.*



3 *Disponer un poco de relleno en el centro de cada sorrentino.*



4 *Pincelar con agua la superficie de la masa que servirá de tapa.*



5 *Cubrir la plancha de sorrentinos con la masa.*



6 *Pasar un palo de amasar pequeño haciendo una leve presión.*

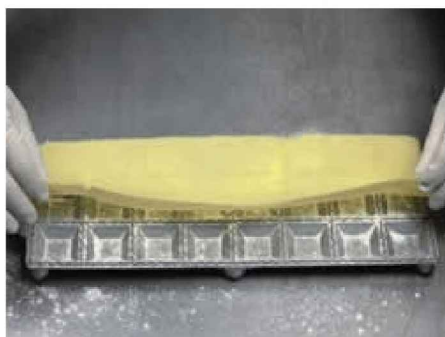


7 *Retirar el excedente de masa.*



8 *Desmoldar dando un leve golpe contra la mesada.*

Ravioles



1 Apoyar una lámina de masa sobre la plancha para ravioles, previamente espolvoreada con harina.



2 Colocar el relleno deseado.



3 Cubrir con una lámina de masa, levemente humedecida con agua.



4 Pasar un palo de amasar pequeño, para cortar los ravioles.



5 Desmoldar dando unos golpes sobre la mesada.

Capeletti



1 Cortar con un cortante redondo discos de masa (estirada fina).



2 Colocar un poco de relleno en el centro cada disco.



3 Humedecer los bordes con un pincel con agua.



4 Doblar al medio y presionar bien los bordes.



5 Marcar el centro para poder unir los extremos más fácilmente.



6 Unir los extremos.



7 Hervir en agua con sal entre 6 a 10 minutos.

Tortelli



1 Colocar relleno en el centro de un disco de masa, con bordes rizados.



2 Pincelar con agua los bordes.



3 Doblar la masa al medio.



4 Presionar bien los bordes, para que no salga el relleno.

Pastas multicolores

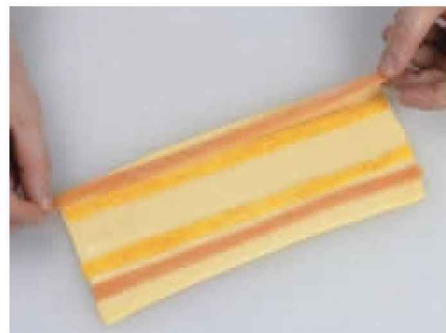
1er método



1 Cortar tiras de masa de pasta de distintos colores.



2 Pincelar con agua la pasta que servirá de base para adherir las cintas de colores.



3 Pegar las tiras de distintos colores, formando el diseño que se desee.



4 Cortar la pasta con la forma deseada



5 La masa puede ser utilizada para realizar ravioles, sorrentinos, capeletti u otras variedades de pastas.

2do método



1 Pincelar con agua una banda ancha de masa de pastas.



2 Apoyar encima una masa de distinto color del mismo largo y ancho. Pincelar con agua.



3 Colocar encima otra masa coloreada. Ir intercalando masas de distintos colores, de acuerdo al efecto final que se desee dar.



4 *Pincelar nuevamente con agua y enrollar, asegurándose que la masa quede bien unida.*



5 *Cortar porciones del espesor deseado.*



6 *Estirar dejando la masa bien fina. Esta variante, luego se puede cortar para darle la forma deseada. El efecto final será un marmolado irregular.*

Spätzle



FÓRMULA BÁSICA PARA 5 PERSONAS

Harina	1 kg
Huevos	4
Leche	0,25 litros
Sal	0,01 kg
Agua	Cant. necesaria



1 Colocar los huevos dentro de un bol con la harina tamizada e incorporar la leche.



2 Agregar la sal.



3 Comenzar mezclando los ingredientes desde el centro hacia afuera.



4 Batir bien con la mano. La masa estará lista cuando quede lisa, pero pegajosa. Agregar agua si hiciera falta.



5 Colocar el colador de Spätzle encima de una cacerola con agua hirviendo y sal.



6 Verter la masa de Spätzle sobre el colador.



7 Pasar una espátula para que la masa caiga sobre el agua.



8 Apenas suban a la superficie, retirar los Spätzle con una espumadera. Saltear con manteca o servir con alguna salsa.

Gnocchi de papa



FÓRMULA BÁSICA PARA 5 PERSONAS

Papas	1 kg
Harina 0000	0,165 kg
Fécula de maíz	0,080 kg
Huevo	1
Sal	Cant. necesaria
Pimienta	Cant. necesaria
Nuez moscada	Cant. necesaria



1 Colocar el puré de papas frío en un bol e incorporar el huevo.



2 Tamizar la harina con la fécula de maíz dentro del bol. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.



3 Unir los ingredientes sin amasar demasiado (de lo contrario requerirá mayor cantidad de harina, y los gnocchi quedarán duros luego de cocidos).



4 Verter la masa sobre la mesada espolvoreada con un poco de harina.



5 Amasar unos minutos.



6 *Formar cilindros con la masa.*



7 *Cortar el cilindro en trozos de 2 cm de largo.*



8 *Pasar los gnocchi por la tablita de madera haciendo una leve presión con el pulgar.*



9 *Asegurarse que queden con una cavidad en su interior.*

Gnocchi soufflés

Los gnocchi soufflés se realizan sobre una base de masa bomba, a la cual se agrega el sabor deseado (ver masa bomba en el capítulo VI).



1 Incorporar el saborizante deseado a la masa bomba (en éste caso queso rallado).



2 Colocar la masa en una manga con pico redondo liso. Presio-nar la manga e ir cortando la masa bomba con un cuchillo en secciones de 2 cm, sobre una cacerola con agua hirviendo.



3 Apenas floten a la superficie, retirar con una espumadera. Colocar en un recipiente apto para horno. Llenar únicamente hasta la mitad, ya que aumentarán su volumen en el horno.



4 Cubrir con la salsa deseada.



5 Espolvorear con un poco de queso rallado y llevar al horno para gratinar.



6 Apenas dupliquen su tamaño, retirar del horno y servir.

Rótolo de pasta

Relleno

A continuación se hará un relleno como ejemplo, para que se pueda entender mejor cómo realizar un rótolo. Este puede ir relleno con distintos ingredientes, de acuerdo a la creatividad de cada cocinero.



FÓRMULA BÁSICA PARA 5 PERSONAS

Masa de pasta al huevo 0,300 kg

Relleno

Espinaca	0,500 kg
Panceta ahumada	0,100 kg
Queso mozzarella	0,150 kg
Queso parmesano rallado	0,200 kg
Huevos	3
Jamón cocido	10 fetas
Sal y pimienta	cant. necesaria



1 Colocar espinaca blanqueada en un bol.



2 Incorporar la panceta cortada y previamente salteada.



3 Añadir el queso mozzarella.



4 Agregar el queso parmesano rallado.



5 Colocar los huevos para unir todos los ingredientes.



6 Sazonar con sal y pimienta. Revolver bien la mezcla.

Armado



1 *Estirar la masa de pastas con un palo de amasar hasta que quede bien fina.*



2 *Disponer encima de la masa una feta de jamón cocido.*



3 *Volcar el relleno encima del jamón.*



4 *Esparcir bien e relleno.*



5 *Enrollar la masa hacia adelante.*



6 *Pincelar con agua el extremo final, para asegurarse que la masa se pegue y el relleno no vaya a salir durante la cocción.*



7 *Envolver el rótulo dentro de una tela de algodón.*



8 *Atar ambos extremos con un hilo de algodón. Colocar dentro de una cacerola con agua hirviendo y cocinar por 20 minutos aproximadamente.*



9 *Una vez transcurrido el tiempo de cocción, retirar el rótulo del agua con una espumadera.*



10 *Cortar el hilo que sujeta la tela y extraer el rótulo del interior.*



11 *Cortar en porciones para servir. Puede ser acompañado de una gran variedad de salsas.*

Servietten knödel

Esta es una pasta típica alemana, generalmente servida junto con carnes guisadas o braseadas.

Su traducción literal sería “albóndiga en servilleta”, y lleva este nombre por la forma en que se cocina la preparación.



FÓRMULA BÁSICA PARA 5 PERSONAS

<i>Manteca</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Baguette (de 1 día)</i>	<i>0,750 kg</i>
<i>Harina</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Huevos</i>	<i>10</i>
<i>Leche</i>	<i>0,700 litros</i>
<i>Perejil picado</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Cebollín</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Panceta ahumada</i>	<i>0,150 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Cortar el pan en rodajas.



2 Luego cortar en cuatro.



3 Colocar el pan dentro de un bol y verter la leche.



4 Agregar el huevo.



5 Añadir la cebolla rehogada.



6 Saltear la panceta en cubos e incorporarla a la preparación.



7 Colocar la harina tamizada.



8 Incorporar la manteca pomada.



9 Para dar color y sabor, agregar perejil y cebollín picados.



10 Revolver bien para unir los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta.



11 Verter la mezcla sobre una tela de algodón.



12 Repartir la preparación con una cuchara de manera uniforme.



13 Envolver con la tela formando un cilindro.



14 Presionar bien para que quede bien distribuida la preparación.



15 Atar ambos extremos con un hilo de algodón.



16 Colocar dentro de una cacerola con agua hirviendo y cocinar por 20 a 25 minutos. Retirar del paño y cortar en porciones para servir. Es ideal para servir con carnes guisadas o braseadas al horno.



Capítulo 08

Cereales y granos

- *Arroces varios*
- *Polenta*
- *Couscous*
- *Cebada perlada*
- *Quinoa*
- *Trigo*

Cereales y granos

Capítulo 08

Arroz pilaf



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

<i>Arroz grano largo</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>0,150 kg</i>
<i>Agua o fondo claro o Fumet</i>	<i>1 a 1,5 litros</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Sal fina</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Rehogar la cebolla picada finamente con la manteca derretida a fuego bajo, hasta que quede translúcida.*



2 *Agregar el arroz. Revolver continuamente hasta que los granos queden nacarados y ligeramente translúcidos.*



3 *Verter el líquido elegido hirviendo (agua, fondo claro o fumet), con la sal y el bouquet garni.*



4 *Cuando entre en ebullición, tapar y cocinar a fuego medio en la hornalla, sin revolver hasta que el arroz absorba todo el líquido. Otra opción es terminar la cocción en el horno, con el recipiente tapado, a 190 °C - 200 °C por 20 minutos aproximadamente.*



5 *Destapar y pasar un tenedor para desgranar el arroz.*

Arroz créole (hervido)



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

Arroz grano largo	0,500 kg
Agua	3 litros
Manteca	0,180 kg
Salfina	Cant. necesaria



1 Salar el agua de cocción (el agua se calcula como 6 veces el volumen del arroz).



2 Verter el arroz en forma de lluvia sobre el agua hirviendo. (Recordar de lavar el arroz con agua fría antes de utilizar). Revolver continuamente hasta que entre en ebullición.



3 Cocinar a fuego medio durante 15 minutos y colar.



Terminación

Verter el arroz escurrido sobre una placa. Disponer unos pedacitos de manteca por encima. Desgranar el arroz con un tenedor. Tapar la placa con un papel manteca y secar en el horno a fuego bajo por unos instantes, antes de servir.

Risotto



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

<i>Arroz Vialone Nano Carnaroli ó Arbóreo</i>	<i>0,800 kg</i>
<i>Manteca (para cocinar)</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Agua, ó fondo claro u oscuro, o fumet</i>	<i>3 lt</i>
<i>Manteca (para terminación)</i>	<i>0,040 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>0,300 kg</i>



1 *Rehogar la cebolla picada finamente con manteca derretida, a fuego bajo, hasta que quede translúcida.*



2 *Incorporar el arroz. Revolver bien para nacarar el grano.*



3 *En este momento se pueden agregar saborizantes al arroz, ya que los irá absorbiendo a medida que se cocina el grano. A modo de ejemplo, agregamos azafrán.*



4 *Revolver bien sobre el fuego, hasta que el arroz comience a cambiar de color.*



5 *Incorporar el líquido hirviendo de a poco, con un cucharón, a medida que se cocina el arroz.*



6 *Revolver continuamente para que no se pegue al fondo de la cacerola.*



7 Continuar hidratando el arroz con el líquido hirviendo, hasta que el risotto quede cremoso y el grano del arroz al dente.



8 Por último, incorporar un poco de manteca, para dar brillo y cremosidad al arroz.

Arroz con leche



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

Arroz grano redondo	0,200 kg
Leche	1 litro
Azúcar	0,150 kg
Saborizantes (canela, cáscara de limón, vainilla)	opcional



1 Colocar la leche a hervir en una cacerola. Agregar el azúcar y los saborizantes deseados (en este caso cáscara de limón y canela en rama).



2 Blanquear el arroz durante 1 a 2 minutos en agua hirviendo. Escurrir y refrescar con agua y hielo.



3 Incorporar el arroz blanqueado dentro a la leche hirviendo.

1er método de cocción



1 Terminar de cocinar el arroz sobre la hornalla, revolviendo continuamente. Servir frío en copas.

2do método de cocción



1 Otra opción es cubrir con una tapa y terminar de cocinar en el horno entre 190 °C - 200 °C durante 20 a 25 minutos.



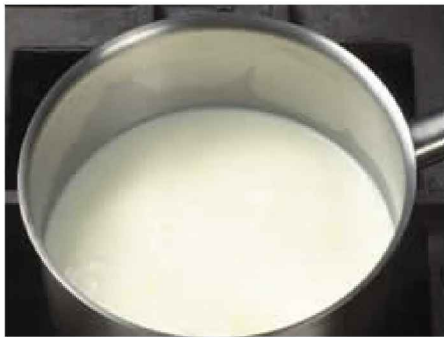
2 Servir frío en copas.

Polenta



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

<i>Harina de maíz (polenta)</i>	<i>1 kg</i>
<i>Agua o leche, o fondo claro u oscuro</i>	<i>3 litros</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Poner la leche a hervir con la sal.*



2 *Una vez que la leche entre en ebullición, verter la polenta en forma de lluvia.*



3 *Revolver enérgicamente para que no se pegue al fondo de la cacerola.*



4 *Cocinar por unos minutos, hasta que se espese y la harina de maíz se haya hidratado bien.*



5 *La polenta deberá quedar cremosa.*

Couscous

Couscous es el término utilizado para referirse tanto al grano formado, como al plato típico nacional de países del norte de África, como Túnez, Marruecos y Argelia. El couscous, tradicionalmente, es hecho a mano, rociando semolín de trigo con agua salada y aceite de oliva, antes de ser presionado o arrollado para obtener los pequeños gránulos.

La manera clásica de cocinarlo, es en una “couscoussière” (olla doble) al vapor.

El couscous “precocido”, requiere muy poco tiempo de cocción.



1 Colocar la sémola de trigo en un bol.



2 Hidratar la sémola con un poco de agua salada.



3 Trabajar la sémola frotando suavemente entre las manos. Rociar con un poco de aceite, mientras se continúa amasando.



4 Se deberán formar pequeños gránulos.



5 Colocar la sémola hidratada dentro de un colador y cocinar al vapor por unos 15 minutos tapado (también se puede cocinar dentro de una vaporiera o “couscoussière”).



6 *Una vez pasado el tiempo, pasar la sémola a un bol.*



7 *Humedecer nuevamente con agua salada y rociar con aceite. Trabajar la sémola frotándola entre las manos con cuidado. Repetir la operación de llevar a cocinar al vapor.*



8 *Cuando haya pasado el tiempo de cocción, dejar reposar 5 minutos y desgranar con un tenedor.*



Consejo

La sémola más conveniente para realizar el couscous es de calibre mediano. En los mercados se pueden conseguir tres variedades de trigo: el fino, el medio y el grande.

También se puede realizar coscous con otros cereales como el maíz o la cebada.

Couscous precocido



1 *Verter el couscous precocido en una cacerola con agua salada hirviendo. (El mismo volumen de agua que de couscous). Revolver, tapar y dejar hidratar.*



2 *Desgranar con un tenedor. Rociar con un poco de aceite de oliva y jugo de limón.*



3 *Presentación*

Cebada perlada (Orzotto)

Esta es una preparación típica italiana, similar al risotto, su nombre proviene de la palabra orzo que significa cebada.



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

<i>Cebada perlada</i>	<i>0,800 kg</i>
<i>Manteca (para cocinar)</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Agua o fondo claro u oscuro, o fumet</i>	<i>3 litros</i>
<i>Manteca (para terminación)</i>	<i>0,040 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Crema (opcional)</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Vino blanco (opcional)</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Queso parmesano rallado (opcional)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



La cebada

La cebada es uno de los cereales cultivados más antiguos de la historia. Se cree que data de más de 10.000 años de antigüedad, siendo cultivado en los desiertos del suroeste asiático, aunque hoy en día varios estudios apuntan a las regiones montañosas de Etiopía y sureste asiático como su origen.

La harina de cebada y sus granos son bastante utilizados en distintas preparaciones en varios países de Asia, Medio Oriente y Norte de Africa, mientras que en el hemisferio occidental, se utiliza principalmente en la alimentación de animales, en la preparación de panes, en la realización de cerveza y en destilerías para el whisky. La cebada perlada lleva de cinco a seis operaciones de pulido. Luego es procesada de manera tal de extraer el germen y crear granos regulares con el mismo tamaño.



1 *Derretir la manteca en una cacerola.*



2 *Añadir la cebolla picada finamente y cocinar con un poco de sal hasta que quede transparente.*



3 *Incorporar la cebada perlada.*



4 *Llevar al fuego y revolver hasta que los granos queden nacarados.*



5 *Verter el vino blanco (es opcional, ya que se utiliza para saborizar).*



6 *Añadir el fondo elegido o agua de a poco con un cucharón sobre el fuego mientras se revuelve continuamente.*



7 *Cocinar aproximadamente por unos 20 minutos.*



8 *Al final de la cocción, incorporar manteca para brindar untuosidad.*



9 *Añadir también crema para la terminación (brindará más ligereza a la textura final).*



10 *Revolver delicadamente con una cuchara para que se unan bien los ingredientes.*



11 *Para reforzar el sabor se puede agregar al final un poco más de vino blanco.*



12 *Terminar colocando un poco de queso parmesano rallado (opcional).*



13 *Una vez que está listo, debe ser servido inmediatamente, ya que con el calor de la cacerola se pasaría de cocción.*



Consejos

El orzotto se puede realizar con distintos tipos de saborizantes.



Es posible añadir puré de verduras y hortalizas, distintos tipos de bebidas alcohólicas, especias, mariscos, pescados, aves, carnes, por citar algunos ejemplos.



Preferentemente, cocinar el orzotto y servirlo inmediatamente. Si sobra, una vez que fue servido se puede utilizar realizando croquetas.

Quinoa



FÓRMULA BÁSICA

<i>Quinoa</i>	<i>1 kg</i>
<i>Agua o fondo a elección</i>	<i>2 litros</i>
<i>Cebolla (opcional)</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Manteca (opcional)</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>



La Quinoa

La quinoa es la fruta de una planta, aunque comúnmente sea confundida con un cereal. Es cultivada desde el sur de Colombia hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina.

Su planta puede alcanzar hasta los 160 cm de altura y su hoja es similar a la de la espinaca o remolacha (pertenecen a la misma familia) y puede ser consumida de la misma manera.

Sus cultivos datan de más de 5.000 años y sus frutas eran vistas como “semillas sagradas” por los incas.

Dependiendo de la variedad, las semillas pueden ser transparentes, rosadas, rojas, violetas o inclusive negras.

La mayoría de los nutrientes se encuentran en el germen de la quinoa y la calidad de proteína que contiene es similar a la de la leche, debido a la gran concentración de aminoácidos.

Las semillas de quinoa están cubiertas por una capa de saponina, una resina amarga que al entrar en contacto con el agua se vuelve jabonosa, es debido a esto que se recomienda lavar bajo el agua corriente las semillas, frotándolas con las manos, hasta que todo rastro de la sustancia haya sido eliminada.

Una buena manera de corroborarlo es probando una semilla cruda, si aún se siente el sabor amargo es porque la resina se encuentra presente.

La quinoa estará lista para su utilización cuando el agua no se vea con aspecto jabonoso.

Comercialmente la quinoa es tratada con una solución alcalina para extraerle todos los compuestos amargos, aparentemente tóxicos.



1 *Derretir manteca en una cacerola.*



2 *Verter la quinoa dentro de un colador y lavar bien bajo el agua corriente hasta que el agua salga limpia y no parezca jabonosa.*



3 *Colocar la cebolla picada finamente dentro de la cacerola con la manteca derretida. Cocinar hasta que quede transparente.*



4 *Incorporar la quinoa lavada dentro de la cacerola.*



5 *Revolver con una cuchara.*



6 *Añadir el agua o fondo hirviendo, con sal.*



8 *Las semillas deben quedar ligeramente crocantes y no pegarse una vez que estén cocidas.*

7 *Dejar cocinar hasta que absorba todo el agua.*



Consejos

Las hojas de la quinoa pueden ser servidas como las hojas de la espinaca o remolacha.



Almacenar la quinoa en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.



Para lograr una conservación más larga, guardar dentro de la heladera, ahí se mantendrá en óptimas condiciones de de tres a seis meses.



La quinoa molida puede ser utilizada en la preparación de panes, pastas o tortas, por citar algunos ejemplos.

Trigo



FÓRMULA BÁSICA

<i>Trigo pelado</i>	<i>1 kg</i>
<i>Agua o fondo a elección</i>	<i>4 litros</i>
<i>Vino blanco (opcional)</i>	<i>0,500 litros</i>
<i>Queso rallado (opcional)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Manteca (opcional)</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Cebolla (opcional)</i>	<i>0,400 kg</i>



Trigo

Los orígenes exactos del trigo son inciertos, aunque estudios han revelado que los seres humanos ya lo consumían hace más de 12.000 años atrás, en Mesopotamia y Suroeste de Asia.

Así como el arroz es la base de la alimentación en Asia, el trigo constituye la base de la alimentación en Europa, África, América y Oceanía; cerca de un tercio de la población mundial depende del trigo como sustento.



1 *Picar cebolla finamente y colocarla dentro de una cacerola con manteca derretida. Cocinar hasta que la cebolla quede translúcida.*



2 *Añadir el trigo, previamente hidratado en agua durante 12 horas.*



3 *Verter el agua o fondo de cocción hirviendo, con sal. Llevar al fuego para que el trigo se hidrate.*



4 Antes que se termine la cocción verter el vino blanco (opcional) para saborizar el trigo.



5 Estará listo cuando el trigo quede tierno y cremosa la preparación.



6 Añadir un poco de queso parmesano rallado.



7 Terminar la preparación agregando un poco de manteca al final, para dar brillo y untuosidad.



8 Revolver con una cuchara. Rectificar la sazón.



9 Se puede servir dentro de una tulipa de queso parmesano.



Consejos

Si se desea saborizar el trigo, se puede añadir puré de distintas verduras y hortalizas junto con el fondo de cocción al inicio de la preparación.



También se puede variar el tipo de bebida alcohólica utilizada de acuerdo con el ingrediente principal del plato que se vaya a servir.



Capítulo 09

Papas

- *Pure de papas duquesa*
- *Tortilla*
- *Papas rösti*
- *Pomme bouchon*
- *Gratin dauphinois*
- *Papas dauphine*

Papas

Capítulo 09

Las papas son el tubérculo comestible de una planta cultivada en la región andina. Sus cultivos tienen entre 4.000 y 7.000 años de antigüedad.

En Europa se dieron a conocer en el siglo XVI, cuando los colonizadores las transportaban en sus barcos, para prevenir el escorbuto.

Las papas son cultivadas una vez que la planta floreció y comienzan a ponerse amarillentas sus hojas.

El 20% de la papa se conforma de un almidón indigerible, que se transforma en azúcar una vez que la papa es cocida. A continuación veremos varias técnicas para cocinarlas*.

**Para más información ver el cuadro del capítulo 2.*

Puré de papa duquesa



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE PURÉ DUQUESA

Puré de papa 1 kg

Manteca 0,100 kg

Huevo 1

Yemas 4

Sal, pimienta y nuez moscada Cant. necesaria



1 Realizar un puré de papas junto con la manteca. Incorporar el huevo y las yemas.



2 Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Unir con espátula de goma.



3 Colocar la preparación dentro de una manga con pico rizado.



- 4** *Formar copos sobre una placa con una hoja siliconada, o enmantecada, o dar la forma deseada.*

Canastas



- 1** *Realizar con la manga una espiral, comenzando desde el centro hacia afuera, que servirá de base para la canasta.*



- 2** *Formar las paredes de la canasta completando, sobre el borde externo de la espiral.*



- 3** *Terminar luego de realizar dos o tres vueltas, por el borde externo de la espiral.*



- 4** *Pincelar con huevo batido para que tomen color dorado durante la cocción. Llevar a horno 200 °C por unos minutos.*

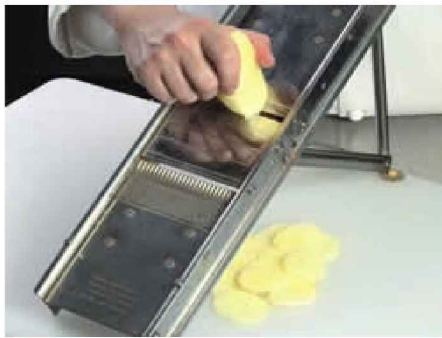


- 5** *Servir calientes, como guarnición de carnes, aves o pescados.*

Tortilla de papas

FÓRMULA BÁSICA PARA TORTILLA DE PAPAS

<i>Papas</i>	<i>1 kg</i>
<i>Huevos</i>	<i>6</i>
<i>Aceite de oliva</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Panceta (opcional)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Cebolla (opcional)</i>	<i>0,400 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Pelar las papas y cortarlas en rodajas con una mandolina.*



2 *Freír las papas en aceite caliente.*



3 *Retirar una vez que hayan tomado color dorado y secar sobre un papel absorbente.*



4 *Colocar los huevos dentro de un bol de acero inoxidable.*



5 *Batir con un batidor de alambre.*



6 *Añadir las papas fritas en aceite.*



7 Incorporar la panceta en lardons previamene salteada, y la cebolla cortada en aros y rehogada con un poco de aceite.



8 Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien con una cuchara para unir los ingredientes.



9 Verter la preparación dentro de una sartén con aceite caliente.



10 Aplanar bien con una cuchara y llevar a fuego medio para cocinar.



11 Dar vuelta la tortilla con la ayuda de un plato.



12 Volver a colocarla dentro de la sartén.



13 Llevar nuevamente al fuego para que se termine de cocinar.



14 Una vez lista, servir.

Papas rösti



FÓRMULA BÁSICA PARA PAPAS RÖSTI

<i>Papas</i>	<i>1 kg</i>
<i>Cebolla (opcional)</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Queso gruyere (opcional)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Saborizantes (opcional)</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Aceite para freír</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Pelar las papas y rallar.*



2 *Pelar las cebollas y rallar.*



3 *Rallar el queso gruyere (se puede utilizar otra variedad de quesos para saborizar).*



4 *Unir la cebolla junto con la papa.*



5 *Mezclar bien con una cuchara. Sazonar con sal y pimienta.*



6 *Verter la mitad de la preparación dentro de una sartén con un poco de aceite caliente*



7 *Aplanar bien con una cuchara.*



8 *De manera opcional se pueden añadir otros ingredientes en el centro de la papa rösti para saborizar (ejemplo: queso rallado, albahaca, tomate). En el caso de no colocar ningún saborizante, se coloca la mezcla de la papa rallada hasta el borde de la sartén.*



9 *Cubrir el relleno con la papa rallada restante. Llevar a cocinar a fuego mediano.*



10 *Una vez que tome color dorado, dar vuelta sobre un plato y terminar la cocción del otro lado.*



11 *Retirar de la sartén y servir.*

Pomme bouchon (papa corcho)

La papa toma este nombre debido a la semejanza en la forma a los corchos de las botellas de vino. Es ideal para servir como guarnición de carnes, aves o pescados.



FÓRMULA BÁSICA PARA POMME BOUCHON

<i>Papas</i>	<i>1 kg</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Cortar a lo largo un costado de la papa.



2 Cortar el otro lado de la papa, para formar un plano.



3 Presionar un cortante metálico redondo sobre la papa.



4 Se obtendrá un cilindro de papa. Repetir la operación.



5 Disponer las papas dentro de una sartén y colocar agua hasta la mitad de la altura de las papas.



6 Incorporar la manteca y llevar a fuego medio para cocinar.



7 *Las papas estarán listas cuando la base tome un color amarronado y quede crocante. El resto de la papa debe quedar de color claro y tierna de textura.*



8 *Las papas se sirven con el lado crocante hacia arriba.*

Gratin dauphinois (papas gratinadas)



FÓRMULA BÁSICA PARA GRATIN DAUPHINOIS

<i>Papas</i>	<i>1 kg</i>
<i>Crema</i>	<i>0,500 litros</i>
<i>Queso gruyere rallado</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Nuez moscada</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Ajo (opcional)</i>	<i>2 dientes</i>



1 Cortar la papa en finas rodajas con la mandolina.



2 Verter un poco de crema con ajo picado dentro de una placa profunda para horno.



3 Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.



4 Colocar una capa fina dentro del recipiente.



5 Cubrir con crema. Sazonar.



6 Repetir la operación hasta completar la fuente, terminando con crema.



7 Colocar queso gruyere rallado por encima. Llevar a horno a 160 °C durante 45 a 60 minutos.



8 Las papas deberán quedar tiernas sin deshacerse y el queso de la superficie deberá tomar un color marrón pronunciado.

Papas dauphine



FÓRMULA BÁSICA PARA PAPAS DAUPHINE

Puré de papa	1 kg
Masa bomba	1 kg
Aceite para freír	Cant. necesaria



1 Colocar puré de papa dentro de un bol.



2 Añadir la masa bomba.



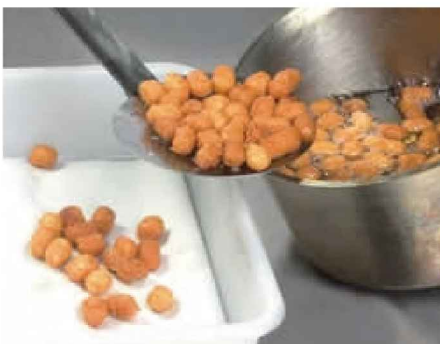
3 Unir bien los ingredientes revolviendo enérgicamente. La masa debe quedar levemente elástica.



4 Llenar una manga con pico liso con la preparación.



5 Presionar la manga y cortar la masa del largo que se desee sobre una cacerola con aceite caliente. El tamaño de las papas puede variar de acuerdo al grosor del pico que se vaya a utilizar.



6 Una vez que dupliquen su tamaño y tomen color dorado, retirar con una espumadera y secar sobre un papel absorbente. Salar.



7 Las papas dauphine pueden ser servidas como guarnición de carnes, aves o pescados.



Consejos

Para que las papas dauphine queden bien hechas, es importante tener el mismo peso de puré de papa y de masa bomba.



Se pueden saborizar las papas dauphine incorporando hierbas picadas, quesos, panceta ahumada previamente salteada, por citar algunos ejemplos.



Es importante que el aceite de cocción no esté demasiado caliente, ya que las papas se dorarían por afuera y el interior permanecería crudo.



Capítulo 10

Salsas

- *Fondos de cocción*
- *Salsas madres y derivadas*
- *Vinagreta*
- *Agridulce*
- *Barbacoa*
- *Picante*
- *Ligazones*
- *Marinadas*
- *Desglasado*

Capítulo 10



01. Mixer
02. Cucharón
03. Espumadera
04. Cuchillo de chef
05. Placa para horno
06. Recipiente plástico
07. Pinzas metálicas
08. Espátula de goma
09. Colador
10. Chino de malla fina (étamine)
11. Chino
12. Olla
13. Sartén
14. Cacerola
15. Bol de acero inoxidable, pequeño
16. Bol de acero inoxidable, mediano
17. Batidor de alambre
18. Cuchara metálica
19. Cuchara de madera
20. Tabla para picar

Fondos de cocción

Fondo chiaro

Los fondos claros sirven de base para diversas preparaciones. Los podemos utilizar en la realización de salsas, sopas, cocciones de carnes poheadas, guisados, braseados a blanco, preparaciones con arroz, por citar algunos ejemplos.

Se utilizan generalmente huesos bovinos o de ave, además de verduras para saborizar.

FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE FONDO CLARO

<i>Huesos bovinos o de ave (dependiendo del fondo que se quiera realizar)</i>	<i>1 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Puerros</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ramas de apio</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Agua fría</i>	<i>1,5 a 2 litros</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta blanca en granos</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Clavos de olor</i>	<i>2</i>



1 Colocar los huesos en una olla. Cubrir con agua fría.



2 Llevar a ebullición. Espumar las impurezas de la superficie, limpiando la espumadera continuamente.



3 Incorporar todas las verduras limpias, el bouquet garni y los clavos de olor. (guarnición aromática). Cocinar a fuego bajo durante 1 hora si fuera fondo de ave, y por 3 horas, en caso de ser fondo de carne, espumando las impurezas continuamente durante la cocción.



4 Colar el fondo de cocción claro con un chino, sin remover el fondo de la cacerola. El fondo claro debe ser translúcido. Enfriar rápidamente.

Fondo Oscuro

Los fondos oscuros se pueden realizar con huesos bovinos, de ave o de animales de caza.

A diferencia del fondo claro, los huesos y la guarnición aromática son cocidos previamente en el horno, para que tomen una coloración más pronunciada, y luego hervidos.

Los fondos oscuros se pueden utilizar en la realización de salsas oscuras, sopas, braseados, guisados, entre algunos ejemplos.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE FONDO OSCURO

<i>Huesos bovinos, de ave o de animales de caza</i>	<i>1 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Agua fría</i>	<i>1,5 a 2 litros</i>
<i>Concentrado de tomates</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Dorar los huesos en el horno. Cuando tomen una coloración pronunciada, incorporar la guarnición aromática. Cocinar por unos minutos más, hasta que las verduras se doren.



2 Colocar los huesos y la guarnición aromática en una olla. Agregar el bouquet garni. Cubrir con agua.



3 Cocinar durante 4 a 5 horas, espumando continuamente las impurezas que pudieran aparecer en la superficie.



4 Colar el fondo oscuro con un chino. (Tener cuidado de no revolver el líquido de la olla). Enfriar rápidamente.

Fumet de pescado

El fumet de pescado se realiza con cabezas, colas y espinas de pescados no grasos. Se utiliza en la elaboración de sopas, de salsas, o en preparaciones que no requieran mucho tiempo de cocción.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE FUMET DE PESCADO

<i>Cabezas (sin los ojos), espinas y colas de pescados no grasos</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Echalotes</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,080 kg</i>
<i>Recortes de champiñones</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Agua</i>	<i>1 litro</i>
<i>Vino blanco</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Rehogar la guarnición aromática con manteca.*



2 *Incorporar las cabezas, espinas y colas de pescado, trozados y bien lavados. Cocinar por algunos minutos.*



3 *Verter el vino blanco.*



4 *Agregar el agua y el bouquet garni. Cocinar por unos 20 minutos a fuego bajo.*



5 *Espumar continuamente las impurezas de la superficie.*



6 *Pasar el fumet de pescado por un chino. El fumet debe estar translúcido. (Los motivos que pueden causar que se enturbie son: una ebullición muy prolongada o demasiado rápida). Enfriar rápidamente.*

Fumet de pescado al vino tinto



Realizar el fumet con la fórmula básica, reemplazando el vino blanco por 0,40 litros de vino tinto. El procedimiento es igual al anterior.



Importante

Cocinar los fondos a fuego bajo, espumando las impurezas continuamente. (En caso contrario los fondos resultarían turbios).



Enfriar rápidamente los fondos, después de su cocción.



Hervir por unos minutos los fondos antes de su utilización.



Conservarlos un máximo de 3 días en la cámara frigorífica a +3°C.

Clarificación de un fondo

La clarificación de un fondo o fumet, se realiza para poder obtener una gelatina o un consomé. A un fondo o fumet se le agrega una mezcla de carne picada (vacuna, de ave, de pescado, o la que corresponda al fondo), claras y verduras, para que se sustraigan las impurezas contenidas en el líquido, con sus proteínas. El resultado es un producto con sabores reforzados y color translúcido.

FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE CONSOMÉ

<i>Carne picada (de acuerdo al fondo que se utilice, puede ser vacuna, de ave, de pescado, u otra)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Clara</i>	<i>1</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Ramas de apio</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Hojas verdes de puerro</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Concentrado de tomate (opcional)</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Perejil</i>	<i>1 atado</i>
<i>Fondo o fumet</i>	<i>1,5 litros</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Unir todos los ingredientes de la clarificación en un bol y revolver bien.*



2 *Colocar el fondo en una cacerola junto con los ingredientes para la clarificación. Revolver lentamente y cocinar a fuego bajo, hasta que comience la coagulación.*



3 *Una vez que el líquido entre en ebullición, parar de revolver. Facilitar la formación de una "chimenea" y dejar hervir por 1 hora aproximadamente.*



4 *Colocar el perejil y los granos de pimienta dentro de un paño fino. Disponerlo dentro de un chino. Pasar con un cucharón el consomé clarificado, con mucho cuidado, para que no quede turbio.*

Salsas madres y derivadas

- Salsa Española



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA ESPAÑOLA

<i>Fondo oscuro de carne</i>	<i>1,5 litros</i>
<i>Panceta ahumada</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Champiñones</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>0,350 kg</i>
<i>Concentrado de tomates</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,070 kg</i>
<i>Harina</i>	<i>0,070 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Rehogar la panceta con la manteca en una cacerola.*



2 *Incorporar la guarnición aromática y cocinar unos minutos. Espolvorear con harina y cocinar hasta obtener un roux marrón oscuro (Roux Brun).*



3 *Agregar el tomate, junto con el concentrado. Dejar que se cocinen para que pierdan un poco la acidez.*



4 Verter el fondo oscuro hirviendo, de a poco, mientras se revuelve para que no se formen grumos. Por último, colocar el bouquet garni. Cocinar tapado por 1,30 a 2 hs.



5 Pasar la salsa por un chino, una vez que tome la consistencia espesa y aterciopelada. Enfriar rápidamente.



Demi-glaze

La salsa demi-glaze es una reducción de la Salsa Española, a la cual se adiciona vino Madeira, Marsala u Oporto. Es utilizada para reforzar salsas oscuras o como aditivo aromático dentro de las diversas preparaciones.

Glace

La glace (de carne, de ave, de animales de caza o de pescado) se obtiene haciendo reducir un fondo de cocción claro, no ligado y sin condimentar, hasta lograr un concentrado muy fuerte en sabor y color.



1 *Reducir un fondo de cocción, revolviendo continuamente la base de la cacerola.*



2 *A medida que se vaya reduciendo el líquido, pasar a una cacerola más pequeña, para evitar que se quemen los bordes y la salsa tome gusto amargo.*



3 *La consistencia debe ser espesa. Enfriar rápidamente.*

Salsa velouté

La salsa velouté sirve de base para muchas salsas y sopas.

Se le puede adicionar desde reducciones a guarniciones aromáticas, para crear un gran número de salsas y sopas diversas.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA VELOUTÉ

*Fondo claro de ave, 1 litro
de carne o fumet de pescado*

Roux blanco

<i>Harina</i>	<i>0,070 kg</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,070 kg</i>
<i>Manteca (para la terminación)</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Realizar un roux blanco con la manteca y la harina.*



2 *Verter el fondo de cocción de a poco, mientras se revuelve con un batidor, para que no se formen grumos. Llevar a ebullición.*



3 *Una vez que se espese, condimentar con sal y pimienta. Pasar por un chino.*



4 *Colocar pequeños trozos de manteca para que la salsa no se seque en la superficie. Enfriar rápidamente o mantener a una temperatura superior a los 63 °C, a baño María, si se va a utilizar.*

Salsa béchamel



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA BÉCHAMEL

Leche 1 litro

Roux blanco

Harina 0,050 a 0,070 kg

Manteca 0,050 a 0,070 kg

Sal Cant. necesaria

Pimienta blanca molida Cant. necesaria

Nuez moscada Cant. necesaria



1 Realizar un roux blanco, con manteca y harina. Dejar enfriar.



2 Verter la leche hirviendo de a poco sobre el roux y revolver con un batidor de alambre continuamente, para que no se formen grumos.



3 Llevar a ebullición. Sazonar con sal y pimienta. Cocinar por unos 5 minutos. Verificar la consistencia con el revés de un cucharón. Por último, pasar por un chino y enfriar.

Salsas derivadas de la salsa béchamel

A partir de la salsa Béchamel es posible obtener una amplia gama de salsas derivadas, incorporando algunos ingredientes a la preparación.

Abajo veremos algunos ejemplos.

Salsa Mornay

Incorporar el queso gruyère rallado a la salsa bechamel caliente, para que se pueda fundir bien.

Fuera del fuego, agregar las yemas de huevo.

Es importante que la salsa no hierva, luego de adicionar las yemas, ya que se formarían grumos.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA MORNAY

Salsa béchamel 1 litro

Ingredientes adicionales

Yemas 4

Queso gruyère rallado 0,100 kg

Salsa a la crema

Realizar una salsa Béchamel con la leche y la crema. Incorporar la crema para la terminación (0,20 litros) hirviendo, junto con el jugo de limón.

Sazonar bien.

Pasar por un chino antes de utilizar.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA A LA CREMA

Leche 0,80 litros

Crema 0,20 litros

Roux blanco

Manteca 0,050 a 0,070 kg

Harina 0,050 a 0,070 kg

Terminación

Crema 0,020 litros

Jugo de limón 0,020 litros

Sal Cant. necesaria

Pimienta blanca molida Cant. necesaria

Nuez moscada Cant. necesaria



Salsa Holandesa

(Salsa emulsionada estable caliente)

La salsa holandesa y sus derivadas se utilizan, generalmente, para acompañar preparaciones como: verduras al vapor o pocheadas, pescados y huevos. Es preferible que se realice en el momento del servicio, a la comanda, y no con anticipación, ya que a ciertas temperaturas, la salsa se podría cortar y arruinar.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE MANTECA

<i>Manteca clarificada</i>	<i>1 kg</i>
<i>Yemas</i>	<i>15 a 16</i>
<i>Jugo de limón</i>	<i>0,150 litros</i>
<i>Agua</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>

Reducción opcional para saborizar

<i>Vino blanco</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Pimienta en granos</i>	<i>0,005 Kg</i>



1 Reducir el vino blanco con el vinagre y los granos de pimienta, en una cacerola sobre el fuego.



2 Pasar las yemas por un colador e incorporar una cucharada sopera de agua por yema. Luego adicionar la reducción de vino blanco y vinagre.



3 Batir las yemas a baño María hasta que aumenten su volumen y comiencen a espumarse.



4 *Una vez que se comience a ver el fondo del bol, al batir (60°C), incorporar la manteca clarificada de a poco en forma de hilo, mientras se continúa batiendo enérgicamente.*

5 *Terminar, agregando el jugo de limón, sal y pimienta. Pasar por un chino. Mantener a una temperatura entre +40°C y +50°C.*

Utilizando la salsa Holandesa de base, podemos obtener una variedad de salsas derivadas. Entre ellas encontramos:

Salsa maltesa

Salsa Holandesa + jugo de naranjas y juliana de piel de naranjas.

Salsa a la mostaza

Salsa Holandesa + mostaza.

Salsa mousseline

Salsa Holandesa + crema batida.

Salsa Béarnesa

(Salsa emulsionada estable caliente)

La salsa béarnesa se sirve principalmente para acompañar pescados, carnes y verduras grilladas. Se realiza de la misma manera que la salsa holandesa, pero tiene el agregado de una reducción a base de echalotes, vinagre, vino blanco, pimienta en granos, perejil y estragón.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE MANTECA

<i>Manteca</i>	<i>1 kg</i>
<i>Yemas</i>	<i>15 a 16</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta blanca molida</i>	<i>Cant. necesaria</i>

Reducción

<i>Vinagre de alcohol</i>	<i>0,15 litros</i>
<i>Vinagre blanco</i>	<i>0,15 litros</i>
<i>Echalotes (picados)</i>	<i>0,15 kg</i>
<i>Pimienta en granos</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Estragón</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Perejil</i>	<i>0,005 kg</i>

Terminación pasar por un chino e incorporar:

<i>Estragón (picado finamente)</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Perejil (picado finalmente)</i>	<i>0,005 kg</i>

Utilizando la salsa béarnesa de base, podemos obtener una amplia gama de salsas derivadas, entre las que encontramos:

- **Salsa tirolesa**

Salsa béarnesa montada con aceite + puré de tomates.

- **Salsa choron**

Salsa béarnesa (sin hierbas en su terminación) + puré de tomates.

Salsa de tomates



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA DE TOMATES

<i>Tomates (concassé)</i>	<i>1 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Bouquet Garni</i>	<i>1</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Concentrado de tomate</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta blanca molida</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Azúcar</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Cocinar la cebolla y el ajo (picados finamente), con manteca en una cacerola.



2 Agregar el extracto de tomate y cocinar unos minutos más, para que pierda la acidez.



3 A continuación, incorporar los tomates cortados en concassé (sin piel, sin semillas).



4 Colocar el bouquet garni. Sazonar con sal y pimienta. Revolver bien.



5 Cocinar tapado con un papel, a fuego bajo, hasta que el tomate se deshaga por completo.



6 Rectificar la sazón. (Agregar un poco de azúcar, si quedara muy ácida). Pasar por un chino. Enfriar o reservar a una temperatura superior a los +63°C.

Salsa americana

La salsa americana es servida generalmente, acompañando a pescados o crustáceos que fueron poheados.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE SALSA AMERICANA

<i>Fumet de pescado</i>	<i>1,5 litros</i>
<i>Carcasas de crustáceos</i>	<i>1 kg</i>
<i>Aceite</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,150 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Echalotes</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,015 kg</i>
<i>Bouquet Garni</i>	<i>1</i>
<i>Concentrado de tomates</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Perejil</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Cognac</i>	<i>0,05 litros</i>
<i>Vino blanco</i>	<i>0,05 litros</i>
<i>Beurre manié</i>	
<i>Manteca</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Harina</i>	<i>0,050 kg</i>



1 Colocar aceite en una sartén



2 Colocar las carcasas de los crustáceos y cocinar unos minutos.



3 Incorporar la guarnición aromática y hacer transpirar las verduras.



4 *Flambeer con cognac. Luego incorporar el vino blanco y esperar que se reduzca a 1/3 de su volumen.*



5 *Incorporar el concentrado de tomate y cocinar unos minutos para retirar la acidez.*



6 *Cubrir con fumet de pescado.*



7 *Por último, colocar los tomates en concasse, los dientes de ajo aplastados y el bouquet garni. Dejar cocinar unos 15 minutos, destapado, espumando continuamente.*



8 *Aplastar las carcasas de los crustáceos para extraer bien sus jugos. Cocinar de 15 a 20 minutos más.*



9 *Pasar la salsa por un chino, a una cacerola más pequeña.*



10 *Ligar la salsa americana, con Beurre Manié. Espumar continuamente las impurezas de la superficie.*



11 *Reducir la salsa hasta obtener una consistencia espesa y aterciopelada. Pasar nuevamente por un chino.*



12 *Rectificar la sazón.*

Manteca blanca (beurre blanc)

(Salsa emulsionada inestable caliente)

La manteca blanca es una salsa, generalmente utilizada para acompañar todo tipo de pescados, huevos y verduras poheadas o cocidas al vapor. El agregado de crema a la salsa le brinda una textura más aterciopelada, pero no es obligatoria su utilización.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE MANTECA

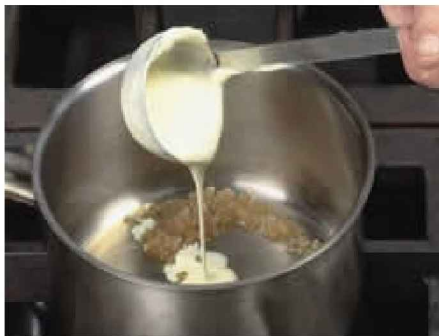
<i>Manteca</i>	<i>1 kg</i>
<i>Crema (opcional)</i>	<i>0,20 litros</i>
<i>Jugo de limón</i>	<i>0,020 litros</i>

Reducción de:

<i>Vino blanco seco</i>	<i>0,250 litros</i>
<i>Vinagre blanco</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Echalotes (picados finamente)</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>cant. necesaria</i>



1 Reducir en una cacerola, el vino blanco con el vinagre y el echalote picado.



2 Incorporar la crema (opcional).



3 Incorporar la manteca, de a poco, mientras se bate enérgicamente, fuera del fuego.



4 Pasar la salsa por un chino. Terminar vertiendo el jugo de limón. Rectificar la sazón. Mantener entre +45°C y +50°C.

Mayonesa

(Salsa emulsionada estable fría)

La mayonesa es una salsa que se utiliza, en general, para acompañar preparaciones frías; entre las que podemos mencionar están las carnes, los pescados, los mariscos, los crustáceos, las verduras, las ensaladas (como aderezo) y los huevos.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE MAYONESA

<i>Aceite neutro</i>	<i>1 litro</i>
<i>Yemas</i>	<i>6 a 8</i>
<i>Mostaza</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Vinagre blanco</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Sal</i>	<i>cant. necesaria</i>
<i>Pimienta blanca molida</i>	<i>cant. necesaria</i>



1 Colocar las yemas en un bol de acero inoxidable.



2 Incorporar sal a las yemas.



3 Batir hasta que empiece a espumar.



4 Incorporar el aceite de a poco, en forma de hilo, mientras se continúa batiendo enérgicamente.



5 Batir hasta que tome una consistencia espesa, pero suave.



6 Por último, agregar el jugo de limón y la mostaza.



7 *Rectificar la sazón.
Conservar en frío hasta el
momento de utilizarla.*

La salsa mayonesa sirve de base para la realización de otras salsas derivadas. Entre las que podemos nombrar se encuentran:

- **Salsa cocktail**

Salsa mayonesa + ketchup + cognac + salsa inglesa + tabasco.

- **Salsa tártara**

Salsa mayonesa + alcaparras + pepinos en pickle + cebollas picadas + perejil picado + estragón picado.

- **Salsa verde**

Salsa mayonesa + colorante verde natural (clorofila) + hierbas picadas.

- **Salsa aioli**

Salsa mayonesa + puré de papas + ajo picado + jugo de limón + pimienta de cayena.

Vinagreta

(Salsa emulsionada inestable fría)

Las vinagretas son utilizadas para aderezar ensaladas de todo tipo, tanto frías como tibias.

Se componen de dos elementos: un elemento graso (aceite, crema, queso crema, grasa de panceta, manteca) y un elemento ácido o acuoso (vinagres, vinos, jugo de cítricos, etc.).

A la preparación de la vinagreta se le puede adicionar saborizantes, como la mostaza, hierbas finas picadas, quesos, pickles, huevo duro, por citar algunos ejemplos.

A continuación, veremos una tabla comparativa con algunas opciones de vinagretas.



TABLA COMPARATIVA CON OPCIONES DE VINAGRETAS(CANTIDADES, EN MEDIDAS)

<i>Vinagre 1</i>	<i>Aceite 3</i>
<i>Aceto balsámico 2</i>	<i>Aceite 3</i>
<i>Jugo de limón 3</i>	<i>Aceite 3</i>

Ejemplo: 1/4 de taza de vinagre + 3/4 de taza de aceite



Emulsión

La emulsión es una mezcla de dos líquidos, en la cual uno de ellos forma pequeñas gotas, que se dispersan de manera uniforme en el segundo líquido.

La mezcla encontrada en una emulsión culinaria, generalmente se trata de un aceite (o sustancia grasa) y agua (o una sustancia acuosa).

Existen dos maneras en la que los líquidos se pueden combinar. El aceite puede formar pequeñas gotas que se suspenden en el agua, o el agua puede formar pequeñas gotas que se suspendan en el aceite.

(El líquido que forma las gotas se llama fase dispersa, y el líquido que las contiene, medio de dispersión).

La emulsión se forma por un gran trabajo mecánico (ej.: batir para hacer una mayonesa). Para estabilizar una emulsión, se puede agregar un emulsionante.

Muchos ingredientes poseen ese poder de estabilizar, como es el caso de las yemas, que poseen un emulsionante muy poderoso, llamado lecitina y uno más suave, el colesterol.



1 Colocar vinagre en un bol de acero inoxidable.



2 Incorporar sal.



3 Luego agregar pimienta.



4 Verter el aceite, progresivamente, batiendo la preparación hasta emulsionarla.



5 Los ingredientes de la vinagreta se mantienen unidos por un cierto espacio de tiempo, para luego volverse a separar; en ese caso, batir nuevamente.

Salsa Agridulce



FÓRMULA BÁSICA

<i>Salsa de tomate</i>	<i>0,250 litros</i>
<i>Vinagre de alcohol</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,080 kg</i>
<i>Salsa de Soja</i>	<i>0,025 litros</i>
<i>Fécula de maíz</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Agua</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar la salsa de tomate dentro de una cacerola.



2 Incorporar el vinagre de alcohol y el azúcar.



3 Añadir la salsa de soja. Llevar al fuego para cocinar, hasta que se disuelva bien el azúcar.



4 Diluir un poco de fécula de maíz con agua y verter dentro de la salsa para espesar. Llevar al fuego hasta que entre en ebullición, revolviendo continuamente.



5 Una vez que la salsa se espese estará lista para ser usada.



Sugerencias

Esta es una salsa típica china, ideal para servir con aves, carnes y pescados.



En lugar de utilizar azúcar, se puede añadir pulpa de piña o ananá, en almíbar o fresca, para endulzar.



Para que la salsa quede más brillante, al momento de servir se recomienda verter un poco de aceite caliente dentro de la misma, al final de su cocción, revolviendo rápidamente. El aceite formará una película que mantendrá la salsa caliente por más tiempo y brillante.

Salsa Barbacoa

La salsa barbacoa es una preparación típica de los Estados Unidos de América.

Es utilizada para pincelar las carnes que se encuentran en el asador y de esa manera realzarles aún más el sabor.

Existen inclusive competencias en donde los participantes tratan de superarse a cada año mejorando su técnica de asado y la salsa que lo acompaña. Los participantes provienen generalmente de los estados que conforman el “barbecue belt” (ó cinturón del asado) entre los cuales se encuentran Louisiana, Mississippi, Tennessee, Alabama, Georgia, Carolina del Norte y del Sur, y aunque Texas y Kentucky también sean conocidos por sus famosos asados y se encuentren en el sur, no forman parte oficial del “barbecue belt”.

La carne más utilizada para esta salsa es la del cerdo, pero hoy en día la carne vacuna y de pollo también son consumidas (en menor escala) con la salsa barbacoa. Existen infinitudes de recetas de salsa barbacoa. A continuación les enseñamos una simple.



FÓRMULA BÁSICA

<i>Cebolla</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Aceite</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Azúcar negra</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Salsa de tomate</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Jugo de limón</i>	<i>0,010 litros</i>
<i>Salsa de soja</i>	<i>0,020 litros</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,020 litros</i>
<i>Salsa worcestershire</i>	<i>0,020 litros</i>
<i>Humo líquido (opcional)</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimentón dulce</i>	<i>0,010 kg</i>



1 Calentar aceite en una sartén. Adicionar la cebolla picada. Cocinar la cebolla hasta que quede transparente.



2 Agregar el azúcar morena.



3 Verter la salsa de tomate.



4 Añadir el jugo de limón y la salsa de soja.



5 A continuación incorporar el vinagre y la salsa worcestershire.



6 Por último colocar el pimentón y el humo líquido.



7 Llevar la salsa al fuego y revolver hasta que espese.



8 Colocar dentro de un recipiente y pincelar las carnes que se encuentran en el asador mientras se van cocinando.



Humo líquido

El humo líquido es un saborizante que brinda sabor ahumado a la salsa. Se utiliza en el caso que querramos servir la salsa sobre carnes que no serían cocidas a las brasas o leña; ya que en ese caso tomarán el gusto de ahumado directamente del método de cocción.

Si se deseara obtener una salsa lisa de textura, una vez que esté cocida procesar la preparación.

Salsa Picante (molho picante)

Esta salsa se realiza para acompañar la Feijoada, encontrándose dentro de las salsas emulsionadas inestables frías.



FÓRMULA BÁSICA

<i>Cebolla</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Cebolla de verdeo</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Perejil picado</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Jugo de limón</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,020 litros</i>
<i>Aceite</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta malagueta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar cebolla bien picada dentro de un bol.



2 Incorporar la cebolla de verdeo picada.



3 Agregar el perejil.



4 Verter jugo de limón.



5 Añadir el vinagre.



6 Adicionar el aceite para emulsionar.



7 Sazonar con sal y pimienta malagueta a gusto. Revolver bien.



8 Servir para acompañar la feijoada.

Ligazones

La propiedad principal de una ligazón es la de cambiar la consistencia de salsas y sopas. Al incorporar diferentes tipos de ligazones, podemos obtener salsas o sopas más espesas, más aterciopeladas, con un color o sabor diferentes.

Roux

Los roux son preparaciones en las cuales se utiliza la misma proporción de materia grasa (manteca, aceite, grasa, etc.) y de harina (o fécula de maíz).

Para dar una consistencia más espesa o más líquida a una salsa o sopa, utilizar entre 40 g a 160 g de roux por litro. (Generalmente se calcula entre 60 g a 80 g de roux por litro de sopa, y entre 130 g a 160 g de roux por litro de salsa).



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE LÍQUIDO

Manteca (u otra materia grasa) 0,020 kg a 0,080 kg

Harina (o fécula de maíz) 0,020 kg a 0,080 kg



1 Derretir la manteca en una cacerola. Incorporar la harina tamizada. Revolver continuamente para que se cocine de manera uniforme.



2 Roux blanco (Roux blanc): Cocinar sobre el fuego por 3 a 4 minutos.



3 Roux rubio (Roux blond): Cocinar sobre el fuego por 4 a 6 minutos.



4

Roux oscuro (Roux brun): Cocinar sobre el fuego por 6 a 8 minutos. Tener un cuidado especial con este roux, ya que si se pasara la cocción, tomaría gusto a quemado y amargo.



Recordar

Para evitar la formación de grumos, utilizar el roux caliente y un líquido frío, para pequeñas cantidades de salsas; o un roux frío y un líquido caliente, para grandes cantidades de salsas (la manteca del roux impermeabiliza la harina, lo cual ayuda a prevenir la formación de grumos).



En ambos casos, revolver continuamente, hasta que entre en ebullición la preparación (Al cocinarse se produce una explosión de moléculas de almidón, que causan que se espese la salsa).

Beurre Manié

El beurre manié se utiliza para dar una consistencia más espesa, de manera rápida, a un líquido, mediante el agregado de manteca y harina (en la misma proporción) crudos.



1 *Utilizar manteca pomada y harina en cantidades iguales.*



2 *Ablandar la manteca, revolviendo con una cuchara (manteca pomada).*



3 *Incorporar la harina tamizada (dependiendo del color de la salsa, es aconsejable tostar la harina antes de utilizar).*



4 *Unir los ingredientes, mezclando hasta obtener una pasta.*



5 *Colocar el beurré manié de a poco, en la salsa hirviendo, hasta la obtención de la consistencia deseada.*

Ligar con fécula

La ligazón de salsas con fécula asegura un cambio de consistencia inmediato, gracias a la dispersión de la fécula en el líquido hirviendo.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE LÍQUIDO

<i>Fécula de maíz, o de arroz o de papa</i>	<i>0,050 kg a 0,100 kg (dependiendo de la consistencia deseada)</i>
<i>Líquido</i>	<i>1 litro</i>



1 *Diluir la fécula con un líquido frío (ej.: agua).*



2 *Verter en forma de hilo, sobre el líquido hirviendo. Revolver continuamente, para que no se formen grumos.*



3 *Verificar la consistencia deseada.*

Ligar con harina tostada

Los líquidos obtienen una ligazón estable y durable, dispersando harina tostada sobre ellos. Este método es utilizado principalmente en guisados, ya que se espolvorea harina sobre la carne y luego se adiciona el líquido.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE CARNE

Harina 0,050 kg a 0,100 kg
Carne 1 kg



1 Colocar harina en una sartén.



2 Llevar al fuego y revolver continuamente para tostar la harina. (Esto también puede ser hecho en el horno).



3 Espolvorear la carne (de un guiso) con harina y verter el líquido encima. (Si se espolvoreara con harina cruda, no revolver y llevar al horno para tostar. Luego retirar y adicionar el líquido deseado).



4 Llevar a ebullición para espesar la preparación.



Otra opción

Una segunda opción es diluir la harina tostada en un líquido frío (como para las féculas) y verter en forma de hilo sobre las preparaciones.

Ligar con harina de mandioca

Este método es utilizado en una preparación típica brasileña conocida como Pirão.

El Pirão es una salsa cremosa de pescado, espesada con harina de mandioca y que puede ser saborizada con aceite de dendê. Se sirve generalmente como acompañamiento de pescados, carnes y de un plato tradicional brasileño llamado moqueca de peixe.



FÓRMULA BÁSICA

Cebolla	0,200 kg
Harina de mandioca	0,050 a 0,030 kg
Caldo de un guiso de pescado, o carne o verduras	1 litro
Aceite de dendê (opcional)	Cant. necesaria
Aceite	Cant. necesaria



1 Colocar la cebolla picada dentro de una sartén con un poco de aceite. (se puede agregar aceite de dendê para saborizar si se desea). Cocinar hasta que la cebolla quede translúcida.



2 Añadir la harina de mandioca.



3 Cocinar la harina sobre el fuego, revolviendo continuamente.



4 Agregar el caldo del guiso de pescado, o carne o verduras. Revolver en el fuego.



5 Debe quedar una salsa bien espesa y cremosa.

Ligar con sangre

La sangre posee un poder coagulante, que brinda una consistencia y sabor particular a salsas oscuras (como a la clásica preparación de civet).



1 Verter la sangre de a poco, fuera del fuego. Cocinar sobre la hornalla sin que llegue a ebullición. Revolver continuamente para que no se formen grumos.



2 Una vez que la salsa nape al revés de la cuchara, pasar inmediatamente por un chino a otro recipiente limpio. Rectificar la sazón y utilizar.



Recomendaciones

Se puede utilizar la sangre del animal correspondiente a la salsa que se realiza (por ejemplo, sangre de ave para pollo al vino tinto).



La cantidad de sangre que se agrega a una salsa va a depender de la consistencia que se quiera obtener.

Ligar con frutas

Las salsas se pueden complementar en su ligazón utilizando un puré de frutas (preferentemente ricas en pectina y almidón).



1 Colocar trozos de frutas dentro de una licuadora.



2 Licuarlas hasta que se deshagan.



3 Verter el puré de frutas dentro de la salsa y espesar sobre el fuego, revolviendo continuamente.



4 Pasar la salsa por un chino a otro recipiente, una vez lograda la consistencia deseada.

Ligar con crema y/o yemas

Las salsas o veloutés pueden ser ligadas con crema, con yemas o con una mezcla de ambas, si se desea dar mayor untuosidad a la preparación.



1 Las yemas y la crema se pueden utilizar tanto por separado como unidas.



2 En cualquiera de los casos elegidos, incorporar sobre las yemas o la crema, o la unión de ambas, un poco de salsa tibia, para templar la preparación.



3 Verter la mezcla en la cacerola con la salsa restante, y llevar al fuego. Revolver continuamente.



4 Verificar que la salsa nape el revés de una cuchara.



5 Pasar la salsa por un chino a un recipiente limpio.

Ligar con hígado

La ligazón con hígado se emplea generalmente para salsas oscuras, brindando una consistencia aterciopelada y un sabor especial. Generalmente, se utiliza hígado de pollo, aunque también se pueden usar otros tipos de hígado.



1 Colocar los hígados en la licuadora.



2 Licuar hasta que se deshagan por completo.



3 Verter dentro de la cacerola con la salsa caliente, fuera del fuego.



4 Revolver continuamente, sobre el fuego, sin que entre en ebullición, hasta que nape el revés de una cuchara.



5 Pasar la salsa por un chino a otro recipiente, una vez lograda la consistencia deseada.

Enmantecar una salsa

Las salsas se pueden enmantecar una vez finalizada la cocción, colocándole pequeños pedazos de manteca fría. La incorporación de manteca a una salsa, suaviza levemente su sabor y le otorga un aspecto liso y brillante.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE LÍQUIDO

Manteca	0,050 kg a 0,100 kg
Salsa	1 litro



1 Colocar pequeños trozos de manteca sobre la salsa.



2 Unir, moviendo la cacerola en forma circular. Es importante no revolver ni batir, ya que se incorporaría aire a la salsa y le cambiaría su color.

Marinadas

Las marinadas son mezclas de líquidos y guarniciones aromáticas, utilizadas para tiernizar carnes, pescados, aves, mariscos, achuras, por citar algunos ejemplos, y a su vez, saborizarlos.

Existen cuatro tipos de marinadas:

- *Marinadas crudas.*
- *Marinadas instantáneas.*
- *Marinadas para cocción en frío (carpaccio).*
- *Marinadas cocidas.*

Marinada Cruda

La marinada cruda se utiliza generalmente para piezas de carne o ave de animales jóvenes.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE CARNE

<i>Vino blanco o tinto</i>	<i>1 litro</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Cognac</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Aceite</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Echalotes</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ramas de apio</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Pimienta negra en granos</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Clavo de olor</i>	<i>2</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Cortar la guarnición aromática en trozos grandes.



2 Colocar la carne que se quiera marinar en un recipiente de acero inoxidable, junto con la guarnición aromática y el bouquet garni. Verter el vino y el cognac dentro del recipiente.



3 Incorporar el vinagre y el aceite. Llevar a la cámara frigorífica a +3 °C por 24 horas. Dar vuelta las piezas, de vez en cuando, para que se marinen de manera uniforme.

Marinada instantánea

Las marinadas instantáneas se utilizan para piezas pequeñas de carne, aves, pescados, mariscos o verduras.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE CARNE

Para carnes grilladas

<i>Aceite</i>	<i>0,2 litros</i>
<i>Tomillo</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Laurel</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Perejil</i>	<i>0,005 kg.</i>

Para pescados grillados

<i>Aceite</i>	<i>0,2 litros</i>
<i>Limón (jugo)</i>	<i>1</i>
<i>Tomillo</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Laurel</i>	<i>0,005 kg</i>



Colocar dentro de un recipiente plástico, la carne que se desee marinar. Luego incorporar el aceite, las hierbas y el jugo de limón. Dejar marinar en una cámara frigorífica a +3°C entre 5 a 30 minutos, dependiendo del espesor de la carne.

Marinada para cocción en frío

Este tipo de marinada es utilizada para la realización de carpaccio (tanto de carne, como de pescado).



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE CARNE

<i>Aceite</i>	<i>0,25 litros</i>
<i>Limón (jugo)</i>	<i>1 1/2</i>
<i>Hierbas aromáticas</i>	<i>0,30 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Cortar en escalopes muy finos el alimento deseado, y disponerlos separadamente sobre un plato.



2 Condimentar con sal y pimienta. Espolvorear por encima las hierbas aromáticas.



3 Rociar con jugo de limón.



4 Por último, colocar el aceite. Dejar marinar, dentro de una cámara frigorífica a +3 °C por 5 a 20 minutos.

Marinada cocida

Las marinadas cocidas son utilizadas para tiernizar y saborizar trozos grandes de carne, de animales viejos o para carnes de caza, con un sabor pronunciado.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE CARNE

<i>Vino blanco o tinto</i>	<i>1,2 litros</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,2 litros</i>
<i>Cognac</i>	<i>0,1 litros</i>
<i>Aceite</i>	<i>0,05 litros</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Echalotes</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Ramas de apio</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,20 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Pimienta negra en granos</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Clavos de olor</i>	<i>2</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Hervir todos los ingredientes de la marinada en una cacerola, espumando continuamente todas las impurezas de la superficie. Cocinar por 25 a 30 minutos. Enfriar la preparación por completo.



2 Cubrir las piezas de carne elegidas, con la marinada.

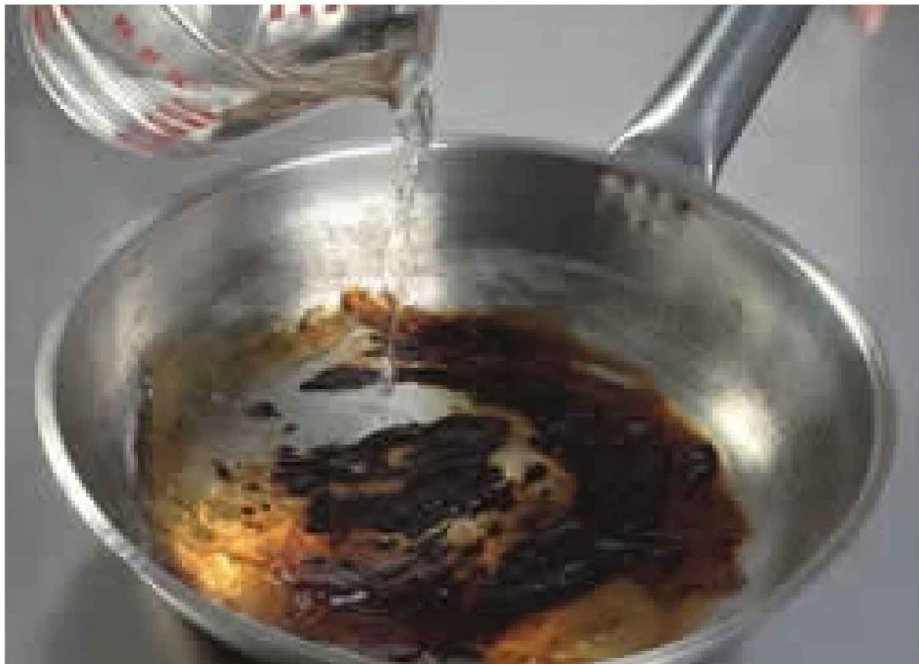


3 Marinar en la cámara frigorífica a +3°C por 24 horas.

Desglasar

Desglasar significa levantar los jugos de cocción de los alimentos que quedan adheridos en la base de una sartén, cacerola o recipiente para horno, vertiendo un líquido frío contra la superficie caliente.

De esa manera se produce un desprendimiento de los jugos de cocción, los cuales se disuelven dentro del líquido incorporado en el recipiente. El líquido obtenido es utilizado para reforzar el sabor de las salsas que acompañarán el ítem cocido previamente.



1 Verter un líquido frío dentro de la sartén caliente con los jugos de cocción adheridos en la base.



2 Terminar de desprender los jugos de cocción revolviendo con una cuchara. Pasar por un chino antes de utilizar.



Capítulo 11

Sopas

- *Sopas de verduras frescas*
- *Sopas cremas*
- *Bisques*

Sopas

Capítulo 11



- 01. *Tabla*
- 02. *Mixer*
- 03. *Cuchara*
- 04. *Batidor de alambre*
- 05. *Espumadera*
- 06. *Cuchillo de chef*
- 07. *Cucharón*
- 08. *Cuchara*
- 09. *Bol de acero inoxidable pequeño*
- 10. *Bol de acero inoxidable grande*
- 11. *Colador*
- 12. *Chino de malla fina*
- 13. *Chino*
- 14. *Cacerola*
- 15. *Sartén*

Sopas

Las sopas se dividen en dos grandes grupos:

Sopas ligadas:

Tienen una consistencia espesa, debido al agregado de alguna ligazón (como las descriptas en el capítulo X).

Sopas claras:

No contienen ningún tipo de ligazón o espesante. Se cocinan a partir de un caldo, ya sea de carne, ave, pescado o verduras (ej. consomé).

Sopas de verduras frescas

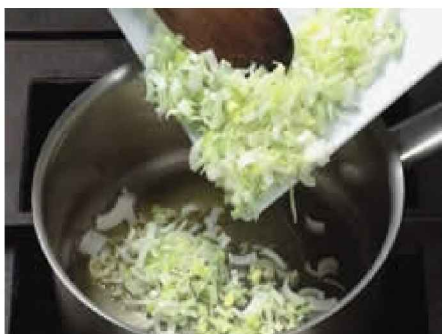
Las sopas de verduras frescas están compuestas de un puré de distintas verduras. Pueden ser consumidas tanto frías como calientes.

Utilizan como base, blanco de puerros y papas (como espesante), para luego agregarles el sabor principal de la sopa (ej.: tomates, en el caso de sopa de tomates, espárragos, en el caso de sopa de espárragos, etc.).

Vichyssoise (a base de verduras cocidas)



1 *Derretir manteca en una cacerola.*



2 *Incorporar puerros (parte blanca) picados.*



3 *Colocar sal, para que sude la verdura.*



4 *Verter fondo claro. Llevar a ebullición.*



5 *Agregar papas cortadas en cubos y cocinar hasta que se deshagan.*



6 *Procesar la sopa para que quede lisa y homogénea.*



7 *Verter crema de leche, para ligar la sopa y darle una textura aterciopelada.*

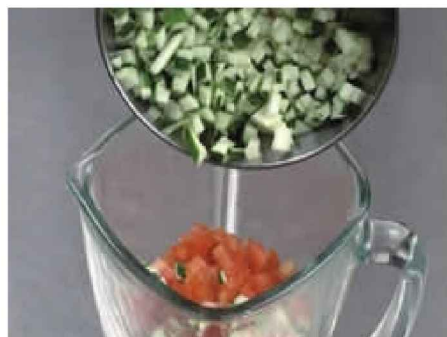


8 *Pasar la sopa por un chino a otro recipiente.*



9 *Refrigerar a + 3°C hasta el momento de servir. Se debería consumir fría.*

Gazpacho (a base de verduras crudas)



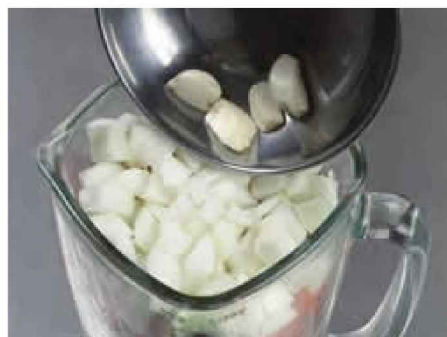
1 Colocar en la licuadora los tomates cortados en cubos junto con los pepinos.



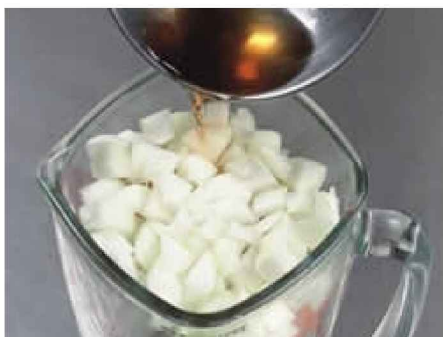
2 Incorporar los ajíes morrones rojos.



3 Agregar la cebolla.



4 Adicionar los dientes de ajo.



5 Verter el vinagre de vino tinto.



7 Colocar el concentrado de tomate.



8 Incorporar salsa de ají picante.



9 Licuar hasta que se deshagan por completo todas las verduras.



10 Por último, colocar la miga de pan blanco, que servirá de espesante. Sazonar bien con sal y pimienta.

11 Servir acompañado de una brunoise de verduras frescas y, si se deseara, unos croutons.



Sopa de leguminosas secas

Las sopas de leguminosas, están compuestas en general de leguminosas secas (garbanzos, lentejas, porotos) y de una guarnición aromática fresca.

Se terminan con un poco de crema o manteca, para darles una textura más suave al paladar.



1 *Poner las leguminosas en agua, para que se hidraten, por 12 horas aproximadamente. Mantener refrigerado y cambiar el agua cada 4 horas.*



2 *Derretir manteca en una cacerola.*



3 *Incorporar una guarnición aromática, compuesta de cebolla, puerro, zanahoria y ajo.*



4 *Colocar un poco de sal, para facilitar que las verduras suden.*



5 *Agregar las leguminosas, previamente hidratadas y escurridas.*



6 *Verter un fondo de cocción. Hervir hasta que las leguminosas queden tiernas.*



7 *Procesar bien la sopa, hasta obtener una crema lisa y homogénea.*



8 *Pasar la sopa por un chino a otro recipiente. Rectificar la sazón.*



9 *Servir caliente.*

Sopa crema o velouté

Se realiza sobre la base de una velouté o de una salsa béchamel, a la que se le agrega el sabor deseado (ej.: velouté de tomates, velouté de espárrago). Las sopas cremas se ligan, al final de su preparación, con crema únicamente, mientras que una velouté se liga con una mezcla de crema y yemas.



1 Colocar manteca en una cacerola.



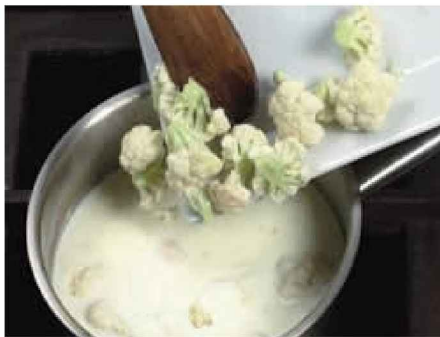
2 Incorporar cebolla y blanco de puerros.



3 Espolvorear con harina. Cocinar unos minutos.



4 Verter leche (o fondo).

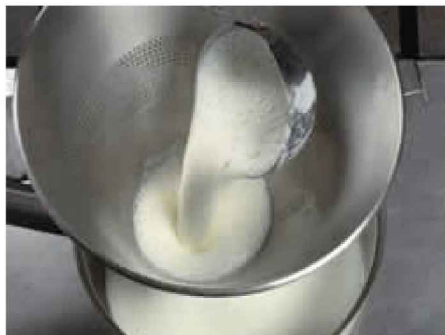


5 Agregar el saborizante principal (en este caso coliflor, pero podría ser otra verdura). Cocinar hasta que el coliflor quede tierno.



6 Procesar para darle una consistencia lisa y homogénea.

Opción 1



1 *Pasar la sopa por un chino a otra cacerola limpia.*



2 *Presionar bien con un cucharón para extraer la mayor cantidad de líquido.*



3 *Verter crema en el caso de tratarse de una sopa crema. Llevar a ebullición. Sazonar.*

Opción 2



1 *Verter una mezcla de crema y yemas, en el caso de tratarse de una velouté. En este caso, es importante que la preparación no supere los +85 °C.*

Sopa de verduras cortadas

Esta variedad de sopa se realiza cocinando distintos tipos de verdura, con un fondo de cocción. Luego se coloca en un pasapuré o se procesa y se termina con un poco de manteca y crema para darle una textura aterciopelada.



1 *Derretir manteca en una cacerola.*



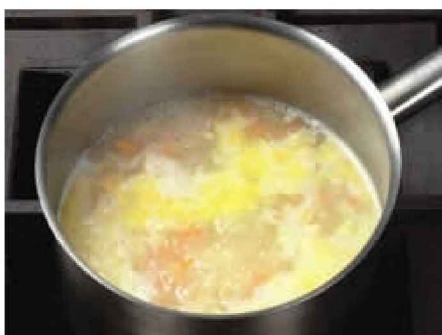
2 *Colocar la variedad de verduras que se desee.*



3 *Agregar sal para ayudar a que las verduras desprendan su líquido.*



4 *Incorporar fondo claro.*



5 *Llevar a ebullición y cocinar las verduras hasta que se deshagan.*



6 *Procesar bien o colocar en un pasapuré.*



7 *Pasar por un chino a otro recipiente.*



8 *Servir caliente en soperas.*

Sopa de puré de verduras

Las sopas de verduras cortadas se realizan con verduras frescas cortadas en paysanne o en pequeños cubos, más la adición de un fondo claro.



1 Cortar las verduras en pequeños cubos o en paysanne.



2 Derretir manteca en una cacerola.



3 Colocar las verduras cortadas dentro de la cacerola.



4 Incorporar un poco de sal para que suden las verduras.



5 Verter fondo claro. Llevar a ebullición.



6 A mitad de cocción, agregar las papas cortadas, en pequeños cubos o en paysanne. Es importante que no se pase el tiempo de cocción, de lo contrario las verduras se desharían.



7 Servir la sopa caliente, en soperas.

Bisques

Los bisques son sopas que se preparan de manera similar a la salsa americana, utilizando caparzones de crustáceos, una guarnición aromática, vino y cognac. Se ligan con un puré o fécula de arroz.

Por lo general, se las termina agregando un poco de manteca y crema, para darles una textura más aterciopelada.



1 Saltear los caparzones de los crustáceos (en este caso langostinos), con un poco de manteca.



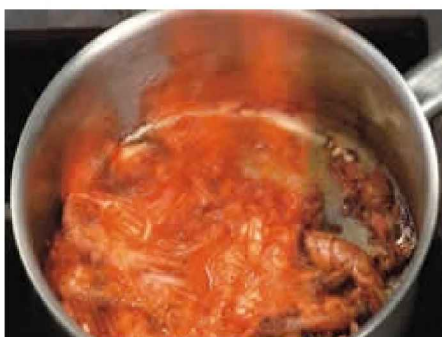
2 Incorporar la guarnición aromática. Cocinar por unos minutos.



3 Agregar el concentrado de tomate. Cocinar unos instantes para quitar la acidez.



4 Aplastar bien los caparzones, para extraer el máximo jugo de su interior.



5 Flambear con cognac.



6 Adicionar tomate en concassé y cocinar hasta que se deshaga por completo.



7 Verter vino blanco. Reducir casi a seco. Cubrir con agua.



8 Incorporar el bouquet garni y cocinar por 20 a 30 minutos.



9 Pasado el tiempo establecido, pasar el fumet de crustáceos por un chino a otra cacerola.



10 Colocar arroz blanco dentro del fumet y cocinar hasta que se deshaga.



11 Procesar bien, para que quede liso y homogéneo.



12 Pasar el bisque por un chino, presionando con el cucharón para extraer el máximo de líquido.



13 Por último, agregar un poco de crema, para darle una terminación más suave.



14 Servir rociado con un poco de cognac o champagne y una pizca de pimienta de cayena.



Capítulo 12

Huevos

- *Preparaciones varias*
- *Omelette*

Huevos

Capítulo 12



- 01. Sartén
- 02. Cacerola
- 03. Recipiente de porcelana para presentar huevos pasados por agua
- 04. Plato hondo pequeño
- 05. Ramequín
- 06. Cazuela de porcelana
- 07. Aguja para pinchar huevos
- 08. Bol de acero inoxidable pequeño
- 09. Casca huevos
- 10. Cuchillo de oficio
- 11. Cuchara
- 12. Espumadera
- 13. Cuchara de madera
- 14. Pincel

Los huevos contienen el germen de un embrión y sus reservas nutricionales. Pueden provenir de aves hembras o de reptiles.

Generalmente en cocina, cuando se utiliza la palabra "huevo", se hace referencia al huevo de gallina.

El huevo se compone de cuatro partes principales:

- *La cáscara*
- *Las membranas de la cáscara*
- *La albúmina*
- *La yema*

La cáscara:

Su color es un trazo genético que depende de la raza de la gallina, pero no es una indicación del valor nutricional o del sabor del huevo. Su grosor varía según factores hereditarios de la gallina y de su dieta.

Cuanta mayor cantidad de huevos ponga una gallina, más fina será su cáscara. Como las gallinas que ponen huevos blancos son más fértiles, que las que ponen huevos marrones, la cáscara de los huevos blancos tiende a ser más débil y más fina. La cáscara es la cubierta frágil y porosa que protege al huevo.

Los poros son los que permiten que el huevo absorba olores, agua o aire indeseados. Otro problema es que, apenas el huevo fue puesto por la gallina, comienza a formar dióxido de carbono, que es liberado a través de los poros. La pérdida del dióxido de carbono aumenta la alcalinidad y causa una leve disminución de las proteínas contenidas en el huevo. Por este motivo, las cáscaras de los huevo son, muchas veces, hundidas dentro de un aceite mineral inodoro, que tapa parcialmente los poros, prolongando de esa manera su frescura, manteniendo la humedad de los huevos y evitando la absorción de olores indeseados.

La cáscara de un huevo mediano tiene entre 6.000 a 8.000 poros y representa entre el 9 y el 12% del peso total del huevo.

Las membranas de la cáscara:

Estas se constituyen por dos o tres finas capas de fibras protéicas, que se adhieren a la cáscara. Ellas proveen una protección adicional contra elementos indeseados, como ser las bacterias y el moho. Los contenidos del huevo, al ser puesto por la gallina, llenan la cáscara por completo. A medida que pasa el tiempo, y con la caída de la temperatura, su contenido se achica, y se forma una cámara de aire, en la parte más redonda de las extremidades. El tamaño de la cámara de aire aumenta con la pérdida de humedad, con lo cual, a mayor tamaño, menos fresco es el huevo.

La albúmina:

También conocida como "clara", consiste en 87,77% de agua y 12,5% de albúmina (sustancia proteica), lo cual representa dos tercios del peso total del huevo.

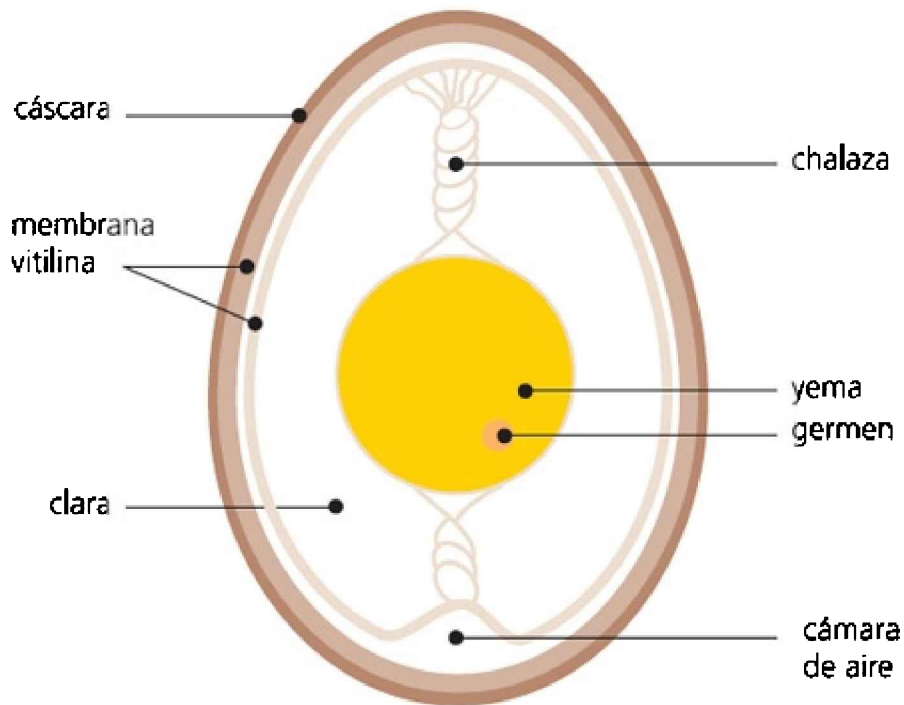
Las chalazas son dos cuerdas membranosas de albúmina, en forma de espiral, que mantienen la yema en su lugar. La proteína en la clara de huevo, comienza a coagularse a una temperatura entre los 55 °C a 60 °C y se coagula definitivamente a los 65 °C (o un poco menos).

La yema:

El color en las yemas varía de acuerdo a la dieta de las gallinas.

Una dieta rica en trigo, va a dar como resultado yemas de color amarillo pálido, mientras que una dieta rica en maíz produce yemas de color amarillo oscuro. La yema está compuesta por 49% de agua y 16,7% de proteínas.

Las proteínas de las yemas se empiezan a espesar a una temperatura de 65 °C, pero se coagulan por encima de los 70 °C.



Recomendaciones

Al comprar huevos, asegurarse que las cáscaras no estén rajadas. De preferencia elegir siempre huevos que estén refrigerados, ya que huevos que se mantienen a temperatura ambiente se deterioran 7 veces más rápido que aquellos refrigerados.



Cascar los huevos en un recipiente diferente al que se va a utilizar para la preparación, de esta manera se puede verificar la frescura de los huevos.



No separar las claras de las yemas, pasándolas por las manos, ya que las manos tienen muchas bacterias.



No guardar huevos cascados más de 24 horas.



Es preferible utilizar huevos a temperatura ambiente para batir (ya que aumentarán su volumen más rápido) y para hervir (los huevos fríos, colocados en agua hirviendo se rajan).



No apoyar huevos sobre bandejas o platos de plata, se oxidan.



Lavarse las manos antes de utilizar huevos.

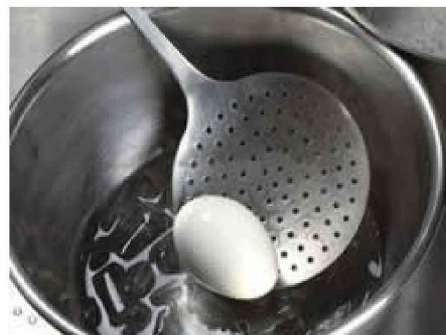
Huevo pasado por agua



1 *Pinchar la cáscara del huevo con una aguja fina. Esto evitará que se raje durante la cocción.*



2 *Colocar delicadamente el huevo en una cacerola con agua hirviendo. Cocinar por 2 1/2 a 3 minutos (a partir del momento que el agua entre en ebullición nuevamente).*



3 *Retirar el huevo con una espumadera y enfriar apenas unos segundos, dentro de un bol con agua y hielo.*



4 *Dar un golpe seco con el cascahuevo (o con el revés de la lámina de un cuchillo) a un extremo. Retirar la tapita.*



5 *La clara debe quedar semi coagulada y la yema líquida.*

Huevo mollet



- 1** *Pinchar la cáscara de huevo con una aguja fina, para que no se quiebre durante la cocción.*



- 2** *Colocar delicadamente el huevo en una cacerola con agua hirviendo. Cocinar por 5 1/2 a 6 minutos (a partir del momento que el agua entre en ebullición nuevamente).*



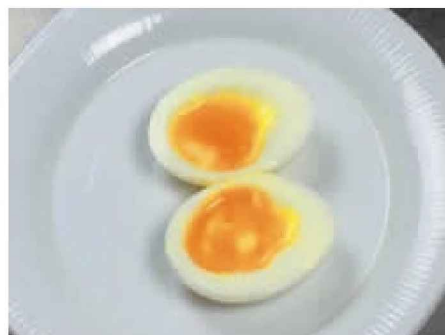
- 3** *Retirar el huevo con una espumadera y colocar en un bol con agua y hielo.*



- 4** *Quitar la cáscara del huevo bajo el agua (es más fácil).*



- 5** *Al presionar el huevo, debe estar flexible.*



- 6** *La clara debe quedar coagulada y la yema cremosa.*

Huevo duro



- 1** *Pinchar la cáscara del huevo con una aguja fina. Esto evitará que el huevo se raje durante la cocción.*



- 2** *Colocar en una cacerola con agua hirviendo. Cocinar por 9 a 11 minutos (desde el momento que el agua entre en ebullición nuevamente).*



- 3** *Retirar el huevo con una espumadera y colocar en un bol con agua y hielo.*



- 4** *Retirar la cáscara del huevo bajo el agua. (Se desprende más fácilmente).*



- 5** *La clara y la yema deben quedar coaguladas.*

Huevo poché



1 Llevar el agua a ebullición y agregar vinagre de alcohol (50 cc de vinagre de alcohol, por cada litro de agua).



2 Cascar el huevo en un recipiente y colocarlo con cuidado dentro del agua a hervor bajo. Cocinar por 3 minutos.



3 La clara debe envolver la yema. Retirar el huevo con cuidado, con una espumadera y hundirlo en agua fría, ligeramente salada.



4 Cortar la clara que pudiera sobresalir, para darle una terminación más prolija.



5 La clara debe quedar coagulada y la yema cremosa.

Huevo cocotte



- 1** *Pincelar moldes de cerámica con manteca derretida o clarificada. Sazonar con sal y pimienta.*



- 2** *Cascar un huevo en un recipiente aparte y verterlo cuidadosamente dentro del molde de cerámica. Cocinar en el horno (a 160°C) a baño María por 5 a 6 minutos.*



- 3** *La clara debe quedar semi-coagulada y la yema, líquida.*

Huevo cocotte a la crema



- 1** *Pincelar un molde de cerámica con manteca derretida o clarificada. Sazonar con sal y pimienta. Cascar un huevo en un recipiente aparte y verterlo cuidadosamente dentro del molde de cerámica. Verter un poco de crema por encima.*



- 2** *Cocinar en el horno (a 160°C) a baño María por 5 a 6 minutos.*



- 3** *La clara debe quedar semi-coagulada y la yema líquida.*

Huevos al plato



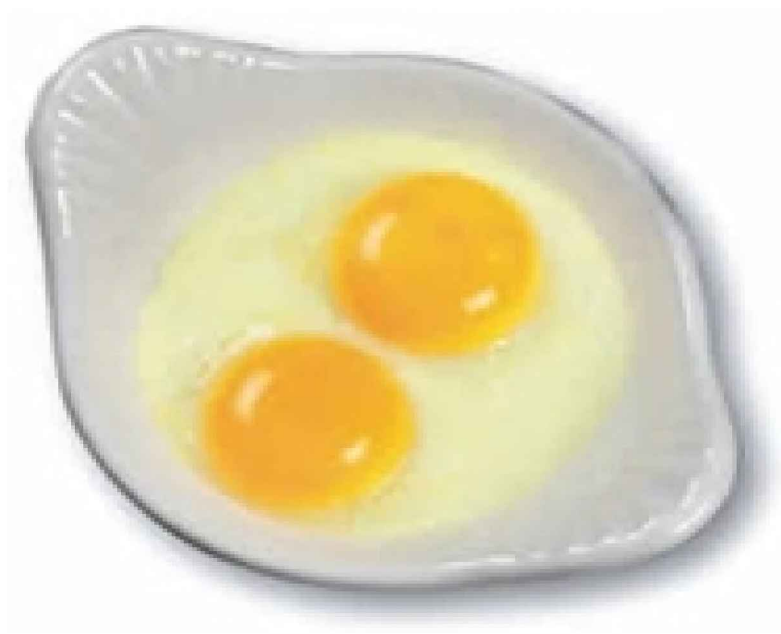
- 1** *Pincelar un plato hondo pequeño con manteca derretida o clarificada. Sazonar con sal y pimienta.*



- 2** *Cascar 2 huevos en un recipiente aparte y colocarlos delicadamente dentro del molde enmantecado.*



- 3** *Los huevos se pueden cocinar en el horno a baño María o sobre la hornalla a fuego bajo.*



- 4** *Las claras deben quedar coaguladas y las yemas, líquidas.*

Huevo frito



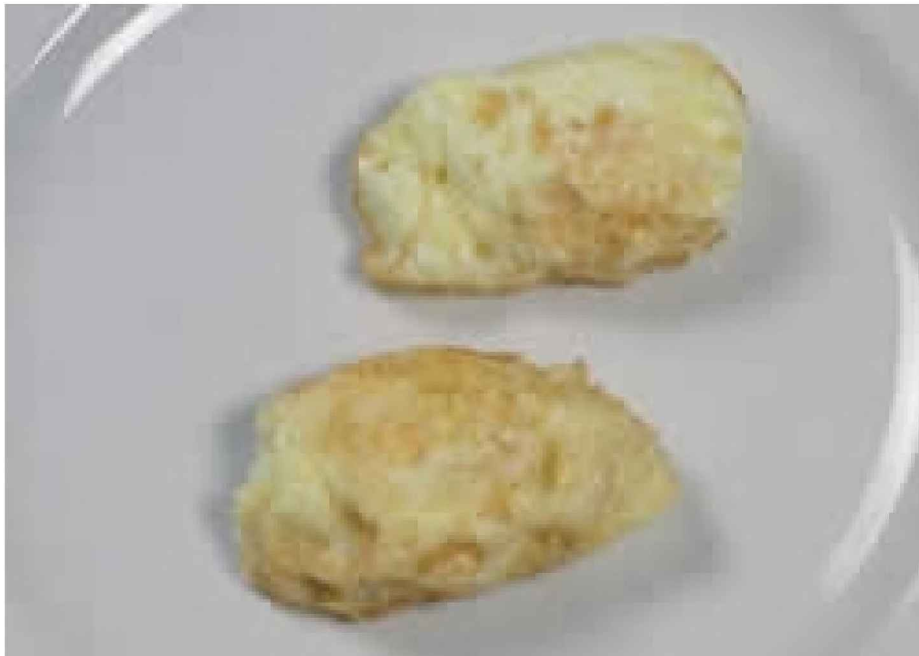
1 Calentar el aceite entre 180 °C y 190 °C. Cascar el huevo en un recipiente aparte y verterlo cuidadosamente dentro del aceite.



2 Girar el huevo con la ayuda de 2 cucharas de madera, para que la clara encierre a la yema y tome un color uniforme alrededor.

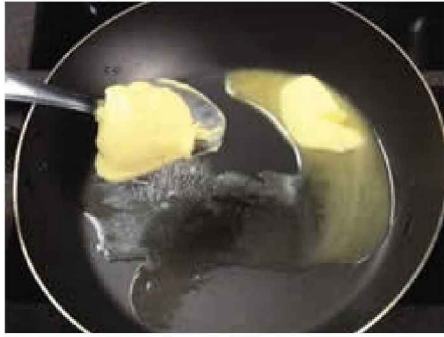


3 Dejar pasar 1 minuto de cocción. Cuando el huevo tome un color dorado parejo, retirarlo con una espumadera. Escurrirlo sobre una placa con papel absorbente. Salar.



4 La clara deberá quedar coagulada y ligeramente crocante, y la yema, líquida.

Huevo a la diablo



1 Colocar manteca en una sartén antiadherente. Dejar que tome color avellana claro.



2 Cascar el huevo en un recipiente aparte. Colocar un aro metálico enmantecado sobre la sartén y verter el huevo dentro, con cuidado.



3 Salar únicamente la clara. (Si se colocara sal sobre la yema, ésta se rompería).



4 Cuando la clara comience a coagularse, retirar el aro metálico. Dar vuelta el huevo con una espátula, para que se cocine del otro lado.



5 La clara deberá quedar coagulada y ligeramente crocante y la yema, cremosa.

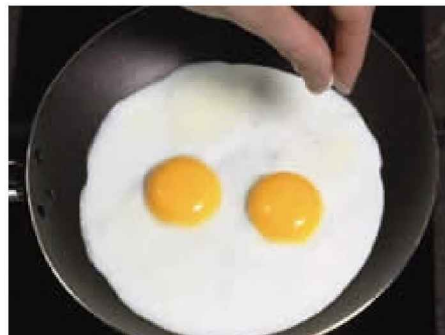
Huevo salteado



1 Colocar manteca en una sartén antiadherente. Dejar que tome color avellana claro.



2 Cascar 2 huevos en un recipiente aparte. Volcarlos cuidadosamente sobre la sartén.



3 Salar únicamente la clara. (Si se salara la yema, ésta se rompería).

4 La clara deberá quedar coagulada y la yema, líquida.



Omelette



1 *Batir huevos en un recipiente. Sazonar con sal y pimienta.*



2 *Calentar un poco de aceite o manteca en una sartén antiadherente. Verter el batido de huevos y revolver constantemente.*



3 *Agregar el saborizante deseado (en este caso, champiñones salteados con ajo y perejil).*



4 *Retirar la sartén del fuego. Inclinarla hacia adelante y doblar un extremo de la omelette hacia el centro.*



5 *Dar unos pequeños golpes en el mango de la sartén, para que el otro extremo se doble hacia el centro.*



6 *Presionar en el medio de la omelette con una espátula para unir ambos extremos y dar una buena forma redondeada.*



7 *Dar vuelta la omelette sobre un plato ligeramente enmantecado. Si hiciera falta, terminar de darle la forma presionando con un papel absorbente.*



8 *La omelette puede ser servida tanto con relleno como simple.*

Huevos revueltos



1 Colocar huevos dentro de una cacerola. Agregar un poco de manteca.



2 Revolver continuamente sobre la hornalla a fuego bajo, para evitar que la coagulación sea brusca y granulosa. (También puede ser hecho a baño María).



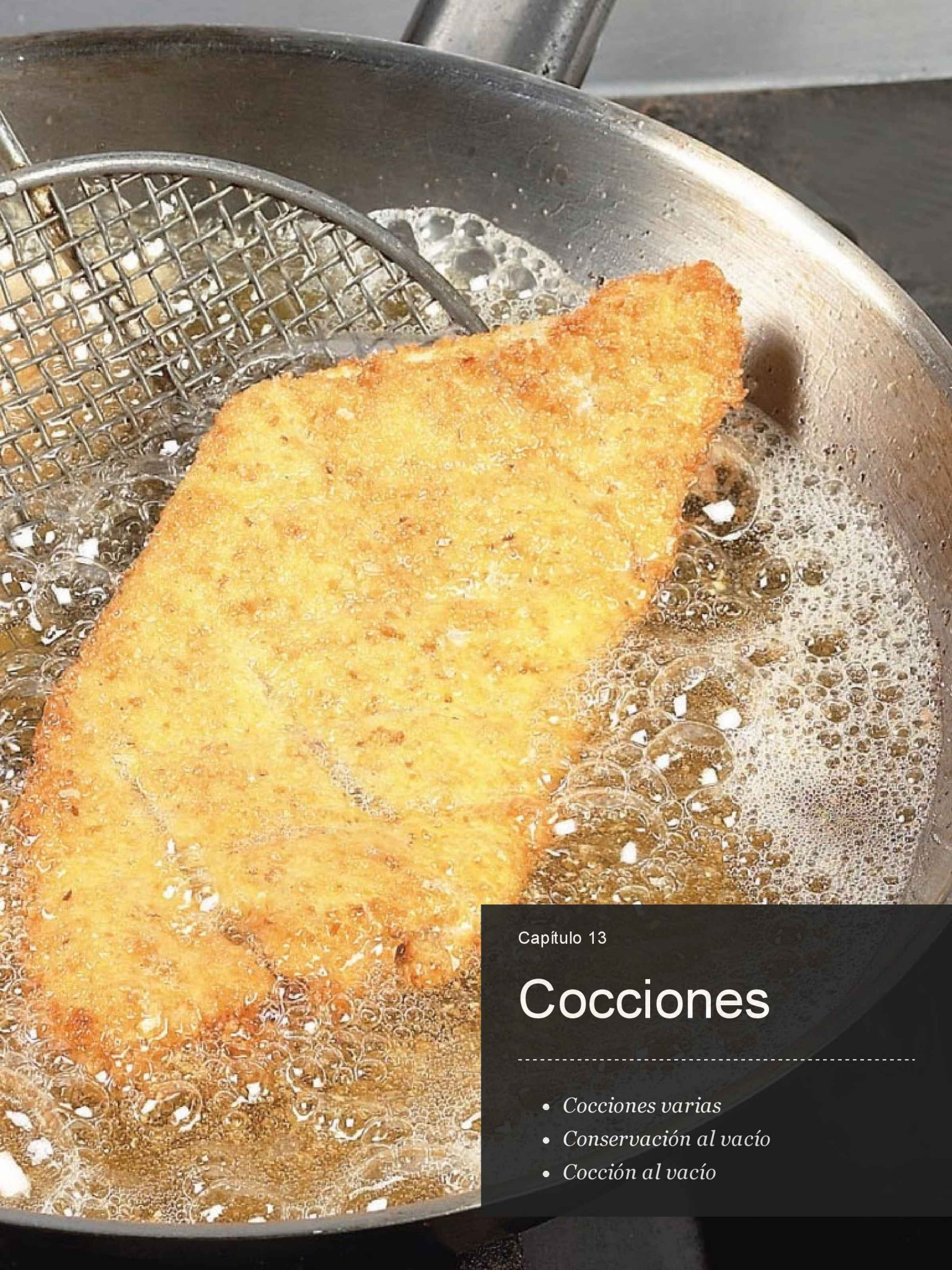
3 Llevar el huevo coagulado hacia el centro de la cacerola.



4 Retirar del fuego e incorporar crema o manteca, para frenar la cocción.



5 Los huevos revueltos deben tener una textura cremosa.



Capítulo 13

Cocciones

- *Cocciones varias*
- *Conservación al vacío*
- *Cocción al vacío*

Cocciones

Capítulo 13

Blanquear piel de cítricos

El blanqueado de la piel de cítricos se realiza a partir de agua fría.

Una vez que el agua entra en ebullición, se deberá escurrir la piel de los cítricos y nuevamente repetir la operación. Este procedimiento se realiza para quitarles el sabor amargo.



1 Colocar en una cacerola: agua fría, una pizca de sal y la piel de los cítricos elegidos.



2 Llevar a ebullición, a fuego bajo.



3 Retirar inmediatamente del fuego, una vez que entre en ebullición y pasar por un colador.



4 Repetir la operación 4 a 5 veces más (la pizca de sal sólo se coloca en la primer agua de ebullición).

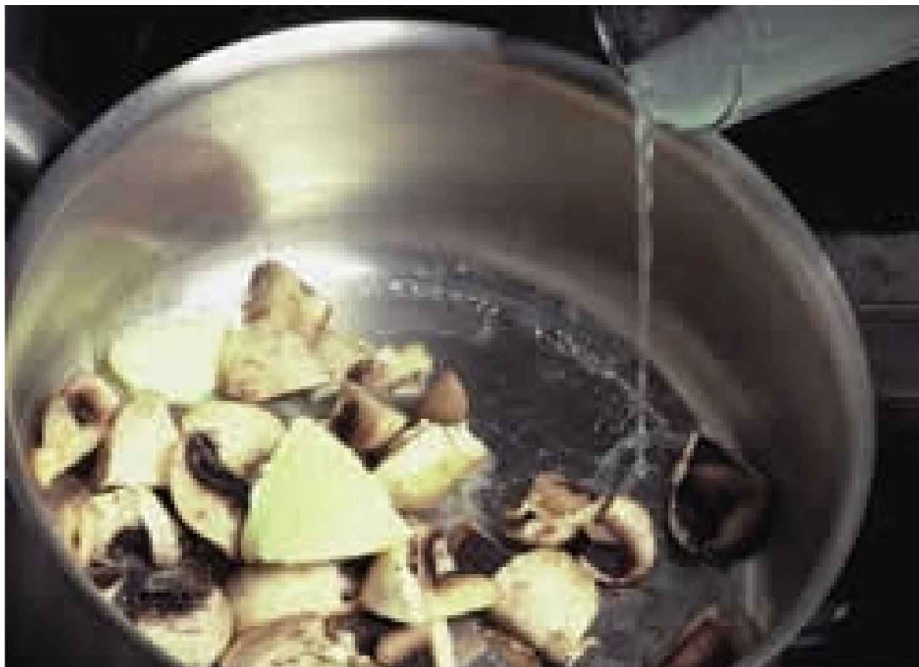
Cocción a blanco

Cocinar a fuego fuerte un alimento (generalmente champiñones) con jugo de limón, manteca y poca cantidad de agua.



FÓRMULA BÁSICA PARA COCCIÓN A BLANCO

<i>Limón (jugo)</i>	<i>1</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar en una cacerola: los champiñones, el jugo de limón y la manteca. Sazonar.



2 Incorporar poca cantidad de agua si fuera necesario y cocinar a fuego fuerte, cubierto con papel sulfurizado, por 5 minutos (como máximo).

Cocción en un blanco

Cocinar un alimento, en una mezcla ácida y almidonada, para que no se oscurezca.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 KG DE VERDURAS EN UN BLANCO

<i>Agua</i>	<i>2 litros</i>
<i>Aceite</i>	<i>0,005 litros</i>
<i>Limones (jugo)</i>	<i>2</i>
<i>Harina</i>	<i>0,050 kg</i>



FÓRMULA BÁSICA PARA 1KG DE ACHURAS

<i>Agua</i>	<i>2 litros</i>
<i>Aceite</i>	<i>0,002 litros</i>
<i>Vinagre)</i>	<i>0,010 lt</i>
<i>Harina</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,150 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,150 kg</i>



1 Exprimir el jugo de limón dentro de una cacerola con agua e incorporar las cáscaras.



2 Colocar un tamiz dentro del agua de la cacerola e incorporar la harina (de esa manera se evitará que se formen grumos). Rociar con el aceite.



3 Introducir el ingrediente deseado (en este caso alcauciles) y llevar al fuego para que se cocinen. Mantener el ingrediente dentro del blanco hasta que se enfríe para conservarlo mejor.

Cocción a la inglesa

La cocción a la inglesa es un método por el cual se sumerge un alimento, ya sea en agua hirviendo con sal gruesa, en un fondo de cocción, en vino, en un almíbar o en leche, para cocinarlo.



1 Colocar sal gruesa en una cacerola con agua hirviendo.



2 Sumergir el alimento deseado dentro del agua con una espumadera.



3 Cocinar los alimentos por completo. Pasar a un bol con agua y hielo, para frenar la cocción.

Glasear a blanco (glacer à blanc)

El glaseado a blanco se realiza para cocinar pequeñas legumbres y darles brillo a su capa externa.

 FÓRMULA BÁSICA PARA GLASEAR A BLANCO 1,5 KG DE CEBOLLITAS, ZANAHORIAS, NABOS...

Manteca	0,100 kg
Azúcar	0,040 kg
Sal	Cant. necesaria
Pimienta	Cant. necesaria



1 Colocar en una cacerola las legumbres elegidas, la manteca, el azúcar, la sal y agua justo hasta cubrir. Llevar a fuego medio.



2 Cubrir con una tapa de papel sulfurizado. Cocinar tapado hasta que se evapore casi todo el agua.




3 Retirar el papel al final de la cocción. Dejar evaporar el líquido restante.



4 Las legumbres estarán listas cuando queden brillantes, pero sin coloración.

Glaseado oscuro (glacer à brun)

El método de cocción es idéntico al glaseado a blanco, con la diferencia de que en esta técnica, se desea que los alimentos adquieran una coloración amarronada y brillante.

 FÓRMULA BÁSICA PARA GLASEAR À BRUN 1,5 KG DE CEBOLLITAS, ZANAHORIAS, NABOS...

<i>Manteca</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,040 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>1 pizca</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar en una cacerola las cebollitas (o el ingrediente que se desee), la manteca, el azúcar, la sal y agua hasta cubrir.



2 Tapar con papel sulfurizado. Dejar que se evapore casi todo el líquido a fuego medio.



3 Retirar el papel. Dejar que se termine de evaporar el líquido y el azúcar comience a caramelizarse.



4 Las cebollitas estarán listas cuando tomen un color dorado oscuro.

Étuver

Cocinar un alimento (generalmente legumbres) tapado, en su propia agua de vegetación y un poco de materia grasa.



1 Colocar manteca en una cacerola para que se derrita.



2 Incorporar las legumbres.



3 Condimentar con sal y pimienta.



4 Cocinar tapado a fuego fuerte hasta que comience a soltar vapor y luego terminar la cocción a fuego bajo.

Saltear

Este método de cocción es utilizado para pequeñas piezas, las cuales se cocinan en un recipiente bajo (sartén), con materia grasa y al descubierto.

Los alimentos que no toman color fácilmente, deben pasarse por harina antes de cocinar.



1 Colocar manteca y aceite en una sartén.



2 Incorporar el alimento que se desee cocinar.



3 Mover los alimentos para que se coloren de manera uniforme.



4 Condimentar al final de la cocción.

Brasear

En el braseado, se cocinan generalmente piezas grandes, o enteras, a fuego bajo y muy despacio, habiéndolos sellado previamente.

Los alimentos son cubiertos hasta la mitad de su altura con un fondo (ligado o no) y un agregado de guarnición aromática y vino.

El resultado es una carne tierna y una salsa perfumada.



FÓRMULA BÁSICA DE BRASEADO P/10 PERSONAS

<i>Fondo de carne ligado</i>	<i>1 litro</i>
<i>Vino blanco o tinto</i>	<i>0,150 litros</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ramas de apio</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,050 kg</i>

Braseado de verduras



1 Colocar un poco de manteca en una cacerola.



2 Rehogar la guarnición aromática. Luego incorporar los tomates y el bouquet garni.



3 Agregar las verduras para brasear limpias. (Si fuera lechuga, blanquear previamente). Rociar con el vino blanco.



4 Sazonar.



5 Cubrir con fondo de carne ligado, hasta la mitad de la altura del ingrediente elegido.



6 Tapar y llevar al horno para cocinar hasta que la verdura quede tierna.



7 Al final de la cocción, retirar las verduras y el bouquet garni. Procesar la salsa, pasarla por un chino y servir acompañando las verduras.

Braseado de carnes



1 Colocar manteca en una olla baja y grande (rondeau).



2 Sellar la pieza de carne (en este caso mollejas) hasta que tome color dorado.



3 Sazonar.



4 *Agregar la guarnición aromática y rehogar.*



5 *Revolver para mezclar todo bien.*



6 *Incorporar el tomate, en concassé.*



7 *Desglasar con vino y reducir casi a seco. Colocar el bouquet garni.*



8 *Agregar fondo oscuro, cubriendo la pieza a 3/4 de su altura.*



9 *Tapar y cocinar en el horno hasta que la carne quede tierna.*



10 *Retirar la carne. Procesar la salsa y pasarla por un chino. Servir acompañando la carne.*

Confitar

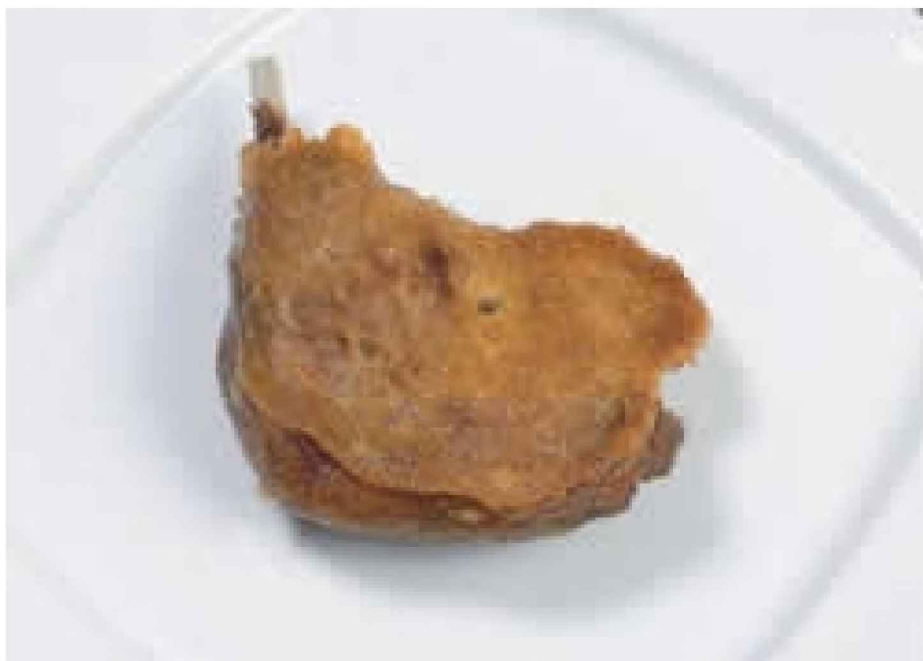
El confitado es la técnica en la cual se cocina carne de cerdo, ganso o pato; dentro de su propia grasa clarificada, para obtener como resultado una carne muy tierna.



1 Colocar la pieza a confitar, dentro de su propia grasa clarificada caliente.



2 Cocinar muy lentamente y a fuego bajo, por varias horas, espumando continuamente las impurezas de la superficie. Luego de la cocción, dorar la pieza confitada bajo la salamandra o en el horno.



3 El resultado será una carne tierna y dorada en su exterior.

Confitado de tomate

El confitado de tomates se realiza de una forma diferente al de las carnes.

Los tomates son colocados sobre una fuente para horno y se los rocía con aceite. La cocción debe ser a una temperatura baja (100 °C) por aproximadamente 4 horas. Como resultado los tomates quedarán tiernos, pero con una textura firme, sin deshacerse.

Esta técnica puede ser utilizada con hortalizas si se deseara.



1 Disponer los tomates sobre una placa para horno. Rociarlos con aceite por encima.



2 Colocar un poco de sal gruesa por encima. Llevar a cocinar al horno a 100 °C por unas 4 horas.



3 Los tomates quedarán tiernos, pero no deben deshacerse.



Consejos

Si se desea, se puede variar el tipo de aceite utilizado, para brindar otro sabor a los tomates, como por ejemplo: aceite de oliva, aceite de sésamo, aceite de nuez, por citar algunos ejemplos.



También se le pueden adicionar hierbas frescas al confitado. Es muy usual combinar los tomates con tomillo, romero, albahaca o salvia.

Cocción a la griega

En la cocción a la griega, se cocinan legumbres dentro de una emulsión hecha con jugo de limón, vino blanco, aceite y coriandro.

Generalmente estas legumbres son luego servidas como entrada.



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

<i>Champiñones</i>	<i>2 kg</i>
<i>Cebollitas baby</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Cebollas (picadas)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,060 kg</i>
<i>Aceite de oliva</i>	<i>0,10 litros</i>
<i>Vino blanco</i>	<i>0,25 litros</i>
<i>Limones (jugo)</i>	<i>2</i>
<i>Coriandro</i>	<i>0,020 kg</i>



1 *Hacer sudar la cebolla y ajo picados en aceite de oliva.*



2 *Agregar las legumbres. Rehogar.*



3 *Sazonar con sal y pimienta. Verter el vino blanco y el jugo de limón. Incorporar el coriandro envuelto en una gasa.*



4 *Tapar con un papel sulfurizado y cocinar a fuego fuerte.*



5 *Retirar el papel, cerca del final de la cocción. Dejar reducir más el líquido (debe quedar poca cantidad en la cacerola). Dejar enfriar y servir como entrada.*

Freir

En esta técnica de cocción, los alimentos son sumergidos en un baño de fritura, empleando materias grasas que soportan altas temperaturas (como: aceite de girasol, de maíz, de maní). Se recomienda utilizar temperaturas entre 155°C y 160°C para blanquear papas que luego se freirán a 180°C. Los alimentos empanados deben cocinarse a 170°C, para darles un color dorado uniforme.

Freir con poco aceite

Los alimentos que son fritos con poca cantidad de materia grasa, generalmente están empanados. Esto forma un sello que mantiene la humedad de los alimentos en su interior y previene la absorción de la grasa, causando que queden aceitosos.



1 Colocar el alimento empanado a la inglesa dentro de la sartén con aceite a 170°C.



2 Cocinar hasta que tome un color dorado uniforme, de ambos lados.



3 Apoyar sobre una placa con papel absorbente.

Freir con mucho aceite

Los alimentos que van a ser fritos con mucho aceite, deben tener un tamaño y forma adecuados, para poder flotar dentro de la materia grasa.

Deben cocinarse por completo, tomando un color dorado intenso.



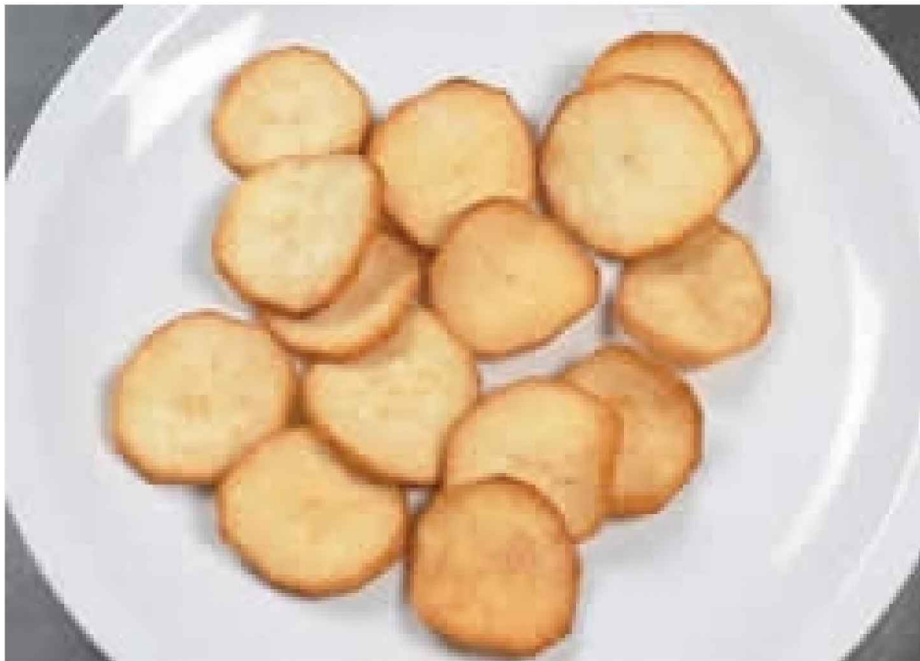
1 Colocar las papas o el ingrediente que se quiera freír en aceite a 180°C.



2 Asegurarse que tengan bastante espacio y que puedan flotar durante su cocción.



3 Retirar con una espumadera una vez que estén cocidos.

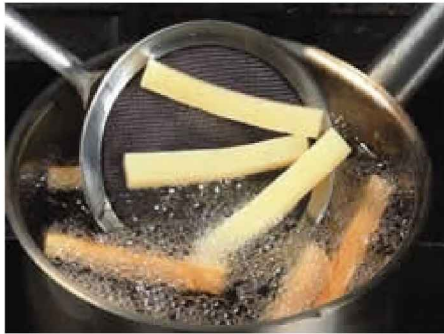


4 El resultado final debe ser un producto con la capa externa crocante y un color dorado.

Blanqueado con aceite

El blanqueado con aceite se utiliza generalmente, para marcar un alimento que luego se terminará de cocinar en un baño de fritura a una temperatura más elevada (como ser el caso de las papas Pont-neuf).

Los alimentos se cocinarán por completo en su interior, sin llegar a quemarse en el exterior.



1 Colocar las papas (o el producto deseado) en aceite a 155 °C / 160 °C para blanquearlas.



2 Retirar con una espumadera, apenas comiencen a tomar una leve coloración.



3 Terminar la cocción del alimento a una temperatura de 180 °C.



4 De esta manera nos aseguramos que el interior del alimento esté cocido por completo y su exterior quede crocante y no se queme.

Cocción a baño María

Esta técnica de cocción se utiliza, en general, con alimentos o preparaciones delicadas, que no soportan el contacto directo del calor.

Es por ese motivo, que se colocan sobre un recipiente con agua en ebullición. (Su cocción será más lenta, pero más cuidadosa).



Colocar el recipiente con la preparación, dentro de una sartén o placa con papel en su fondo (esto evitará que el agua entre en ebullición y que el recipiente vibre). Adicionar agua caliente. Cocinar sobre la hornalla o en el horno hasta obtener la cocción deseada del alimento.

Cocción al vapor

En esta técnica de cocción, los alimentos son cocinados en un recipiente cerrado (vaporiera), que contiene un líquido en ebullición (puede ser agua, fondo, etc.). Los líquidos de cocción se transforman en vapor y transmiten su calor y su sabor a los alimentos (que no estarán en contacto directo con el agua).



1 Disponer los alimentos que se deseen cocinar dentro de la vaporiera con agua o fondo para dar sabor. Tapar y cocinar hasta que los alimentos estén listos.



2 Retirar con una espumadera y servir.

Hornear

El término hornear designa el proceso de envolver alimentos (generalmente pescados, verduras, almidones, panes o postres) con aire seco y caliente, en un ambiente cerrado. La superficie de los alimentos se deshidrata y les permite tomar un color dorado intenso.



1 Disponer el alimento deseado sobre una placa para horno. Rociar con un poco de aceite.



2 Sazonar. Llevar al horno para que se cocine.



3 Retirar del horno una vez obtenido el punto de cocción deseado.

Rostizar

Al igual que en el caso anterior, el rostizado también envuelve a los alimentos con aire seco y caliente en un ambiente cerrado, con la diferencia que el término se aplica generalmente a carnes y aves.



1 *Sellar la carne. Incorporar algunas hierbas aromáticas para dar sabor. Llevar al horno para cocinar.*



2 *Rociar con los jugos de cocción, varias veces, mientras se cocina en el horno.*



3 *La superficie debe resultar dorada y crocante.*

Poêler

Es el nombre dado a la cocción de alimentos (aves, cerdos, carnes) dentro de un recipiente bajo con tapa, dentro del horno.

Generalmente se cocinan piezas de carne acompañadas de una guarnición aromática, que servirá para brindar humedad al ambiente.



1 *Sellar la carne con un poco de aceite en una olla baja.*



2 *Incorporar la guarnición aromática.*



3 *Tapar y cocinar en el horno a 180 °C.*



4 *Rociar la carne con su propio jugo durante la cocción.*



5 *Una vez que la carne esté cocida y tierna retirarla del recipiente.*

Fondo de poêlage



1 *Deglasar la olla con vino blanco, oporto o vino Madeira.*



2 *Incorporar fondo de carne oscuro. Dejar reducir hasta que se espese y se concentren bien los sabores.*



3 *Pasar la salsa por un chino. Presionar bien para extraer todos los jugos.*

Glasear la pieza de carne



Colocar la carne sobre una asadera para horno y rociarla con el fondo de poêlage. Llevar al horno nuevamente. Repetir la operación hasta obtener una carne con un brillo de color marrón oscuro, sobre toda la superficie.

Grillar

El grillado utiliza una fuente de calor localizada por debajo de la superficie de cocción. Los grills pueden ser eléctricos, a gas o pueden quemar madera o carbón, lo que le brindará un sabor más ahumado a los alimentos.

Los alimentos grillados son identificados, generalmente, por sus marcas entrecruzadas dadas por las rejillas, en donde se encuentran apoyados.

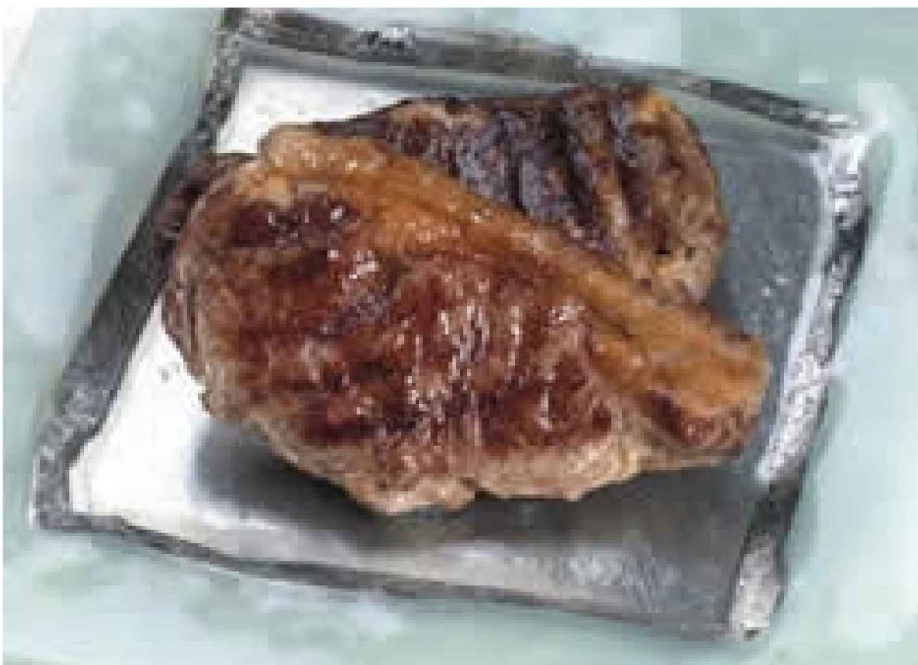
Grillar carnes



1 *Pincelar ambos lados de la carne con aceite, o pasar por una marinada instantánea a base de aceite y hierbas secas.*



2 *Colocar la carne sobre un grill bien caliente y limpio, cocinar unos instantes. Dar 1/4 de vuelta, para marcar el diseño cuadrículado. Repetir la operación con el otro lado de la carne.*



3 *Una vez que la carne esté lista, sazonarla y servirla.*

Grillar legumbres



1 Aceitar las legumbres que se deseen cocinar, con un pincel.



2 Apoyar las legumbres sobre el grill caliente y limpio.



3 Girar 1/4 de vuelta para marcar la superficie.



4 Dar vuelta las legumbres, para cocinar del otro lado.

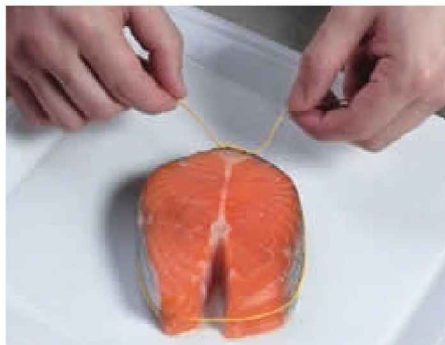


5 Pincelar con un poco de manteca derretida o aceite. Sazonar.



6 Deberán quedar marcadas las líneas entrecruzadas en la superficie.

Grillar pescados



1 *Atar la posta de salmón para que tome buena forma durante la cocción.*



2 *Pincelar con aceite ambos lados.*



3 *Colocar el pescado en el grill caliente. Girar 1/4 de vuelta para marcar líneas entrecruzadas. Dar vuelta el pescado y cocinar de la misma forma del otro lado.*



4 *Sazonar y servir.*

Cocinar en papillote

Es el método por el cual los alimentos son envueltos dentro de un papel sulfurizado o de aluminio, junto con una guarnición aromática, para luego ser cocidos en el horno. De esta manera, los alimentos tomarán el sabor de la guarnición aromática y a su vez mantendrán su humedad.



1 *Pincelar una lámina de aluminio (o papel sulfurizado) con manteca clarificada.*



2 *Colocar una juliana de verduras crudas o cocidas, sobre el aluminio.*



3 *Sazonar el ingrediente deseado (aves, pescados, carnes, mariscos, etc.) de ambos lados, y apoyar sobre las verduras.*



4 *Acomodar más verduras encima de la carne.*



5 *Rociar con el líquido elegido (vino, fumet, fondo, jugo de limón...).*



6 *Cerrar el aluminio doblándolo al medio. Unir los extremos y hacer un doblez.*



7 *Hacer dos o tres pliegues en cada extremo.*



8 *El papillote deberá quedar bien cerrado, para evitar que salgan los jugos.*



9 *Colocar el papillote sobre una placa y llevar al horno a 200 °C por 10 minutos aproximadamente.*



10 *Al retirarlo del horno, el papillote estará inflado con los vapores de los líquidos de cocción internos. Hacer una pequeña incisión para dejarlos salir.*



11 *Abrir el papillote y servir.*

Cocción con court bouillon o nage

La cocción en un court bouillon o nage, se realiza a través de un líquido ácido y aromatizado, que se vuelca frío o caliente sobre el alimento elegido, y luego se cocina a fuego bajo (los ingredientes del court bouillon varían de acuerdo al tipo de alimento que se vaya a cocinar, o de las regiones en las que se prepare).



FÓRMULA BÁSICA PARA 1KG DE CRUSTÁCEOS

Cebolla	0,500 kg
Zanahorias	0,500 kg
Vinagre	0,10 litros
Sal	0,010 kg
Vino blanco o tinto	0,10 litros
Bouquet garni	1
Pimienta en granos	0,005 kg
Agua	3 litros



1 Colocar la guarnición aromática en agua con sal, los granos de pimienta y el bouquet garni.



2 Cocinar por 20 minutos. Agregar el vino y el vinagre.



3 Incorporar los crustáceos en el court bouillon caliente y cocinar muy despacio. Si fueran piezas grandes de carne, colocarlas en un recipiente y luego cubrirlas con court bouillon frío o caliente y cocinar a fuego bajo.



4 Una vez lista la preparación, dejar enfriar en el court bouillon o servir caliente.

Cocción con leche

La cocción con leche se utiliza para que los pescados mantengan su color bien blanco. Generalmente se cocinan dentro de una mezcla de leche y agua (aromatizada y ácida) fría, que luego se lleva a ebullición.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1KG DE PESCADO

<i>Leche</i>	<i>0,250 litros</i>
<i>Agua</i>	<i>1 litro</i>
<i>Limón (jugo)</i>	<i>1</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Tomillo</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>0,002 kg</i>



1 Colocar en una cacerola el agua con la leche, las hierbas y la sal. Incorporar el pescado.



2 Cocinar a fuego bajo, hasta que entre en ebullición. Incorporar el jugo de limón. Ir espumando las impurezas de la superficie continuamente.



3 Retirar el pescado con una espumadera una vez listo y servir.

Pochear en frío (una carne o ave)

La cocción se realiza colocando el ingrediente dentro de un líquido (fondo, agua) frío, junto con una guarnición aromática. El líquido no debe entrar en ebullición. Lo ideal es que la temperatura se encuentre entre los 75°C y los 85°C. Esto produce un intercambio de sabores, dando como resultado un líquido que luego podrá ser utilizado para la realización de salsas u otras preparaciones.



FÓRMULA BÁSICA PARA 1 LITRO DE POCHEADO

<i>Fondo claro, caldo o agua</i>	<i>2 litros</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,250 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,250 kg</i>
<i>Puerros (parte verde)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Clavo de olor</i>	<i>1</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar la carne en agua fría y blanquearla.



2 Retirar las impurezas de la superficie con una espumadera. Extraer la carne y colocarla en un recipiente limpio.



3 Cubrir la carne con agua (o fondo o caldo). Incorporar la guarnición aromática, el bouquet garni y sal gruesa. Cocinar destapado, durante 45 a 60 minutos a fuego bajo. Retirar la carne y colar el líquido de cocción (éste podrá servir para otras preparaciones como base de salsas).

Pochear en caliente (una carne o ave)

Los alimentos son sumergidos en agua hirviendo (cocción a la inglesa), vino, leche o fondo, junto con una guarnición aromática.

Con este método de cocción, las carnes conservan su calidad gustativa.



1 *Incorporar la guarnición aromática en una olla con agua (u otro líquido), junto con el bouquet garni, sal y clavo de olor. Llevar a ebullición.*



2 *Sumergir la carne dentro de la olla, bien atada, para que no pierda su forma.*



3 *Atar la carne de ambos lados de la olla, para evitar que tome contacto con los bordes y se dore. Cocinar hasta que la carne esté tierna.*

Guisar

El guisado es asociado con pequeñas piezas de alimentos, que primero son dorados en pequeñas cantidades de materia grasa o blanqueados con un líquido y, posteriormente, terminan su cocción dentro de un líquido o salsa.



FÓRMULA BÁSICA DE GUISADO PARA 10 PERSONAS

<i>Fondo ligado de carne o ave (claro u oscuro)</i>	<i>1 litro</i>
<i>Vino blanco o tinto</i>	<i>0,150 litros</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ramas de apio</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Bouquet garni</i>	<i>1</i>



1 Sellar y condimentar la carne que se desee guisar.



2 Pasar las piezas de carne a una olla limpia.



3 Colocar la guarnición aromática dentro de la sartén de sellado. Hacer sudar las verduras.



4 Deglasar la sartén con vino.



5 Verter la guarnición aromática dentro de la olla, junto con la carne. (Se puede ligar con harina tostada en este momento, si se deseara).



6 *Incorporar fondo ligado hasta cubrir todos los ingredientes.*



7 *Agregar el bouquet garni. Tapar y cocinar a fuego medio, durante 2 a 3 horas.*



8 *El guisado estará listo una vez que la carne esté tierna y la salsa espesa.*



9 *Retirar las piezas de carne con una pinza y colocarlas en una olla limpia.*



10 *Pasar la salsa con la guarnición aromática por un chino, sobre la carne, presionando para extraer el máximo de jugos posible. Servir caliente.*

Guisado con leguminosas

Es necesario saber que para el guisado con leguminosas secas, es importante ponerlas en remojo por lo menos con 24 hs. de anticipación, dentro de la heladera, cambiando el agua continuamente. Ésto evitará que las leguminosas fermenten. La cocción de las leguminosas debe ser sólo con agua o fondo de cocción sin sal, debido a que la sal extrae la humedad contenida dentro de las mismas y retarda su cocción.

A continuación veremos un guisado con leguminosas típicamente brasileño; para este caso en particular, también se utilizan carnes secas y saladas.

Las carnes secas, al igual que las saladas deben ser hidratadas en recipientes por separado con agua fresca, de 24 a 48 horas, dependiendo del nivel de secado o salazón dentro de la heladera para que no se echen a perder. Una vez hidratadas, llevarán un largo tiempo de cocción para que resulten carnes tiernas.

Feijoada

Éste es un plato típico brasileño que va acompañado en general de arroz, naranjas peladas a vivo y cortadas en rodajas, farofa, pimientas malagueta, couve y salsa picante.



FÓRMULA BÁSICA DE FEIJOADA

<i>Porotos negros</i>	<i>1 kg</i>
<i>Patitas de cerdo</i>	<i>2</i>
<i>Carne vacuna</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Panceta ahumada</i>	<i>0,150 kg</i>
<i>Panceta salada</i>	<i>0,150 kg</i>
<i>Salchicha fresca</i> <i>(tipo parrillera)</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Bondiola de cerdo</i> <i>o costillas de cerdo</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Paio</i>	<i>1</i>
<i>Oreja de cerdo salada</i>	<i>1</i>
<i>Hocico de cerdo salado</i>	<i>1</i>
<i>Carne seca</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>

REHOGADO

<i>Cebolla</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Aceite o grasa porcina</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>3 dientes</i>
<i>Cebolla de verdeo</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Ajíes rojos</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Tomates</i>	<i>1 kg</i>
<i>Perejil picado</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Laurel</i>	<i>1 hoja</i>



1 Colocar los porotos negros en remojo por toda una noche.



2 Es importante mantenerlos en la heladera y cambiar el agua frecuentemente.



3 Una vez que están hidratados verterlos dentro de una olla.



4 Cubrir con agua y llevar al fuego por una hora.



5 Pasada la hora de cocción, adicionar las patitas de cerdo y todas las carnes secas y saladas que fueron previamente dejadas en remojo en agua por doce horas.



6 Incorporar la carne vacuna, cortada en trozos grandes.



7 Añadir la panceta ahumada cortada en cubos grandes.



8 Agregar la salchicha fresca y el paio.



9 Colocar la bondiola de cerdo, o si se prefiere costilla. Continuar cocinando a fuego medio.



10 Una vez que el poroto quede tierno, retirar unos cucharones de la preparación y colocar dentro de un bol.



11 Pisar bien los porotos hasta obtener un puré.



12 Volver a colocar el puré realizado con los porotos dentro de la olla. Esto servirá para espesar la preparación.

Rehogado



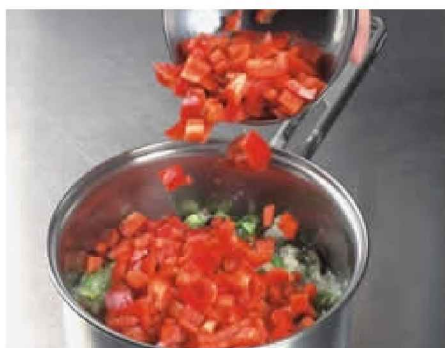
1 Colocar la cebolla finamente picada en una cacerola con el aceite o grasa porcina caliente.



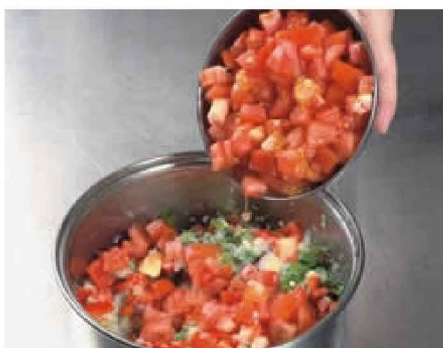
2 Incorporar el ajo picado.



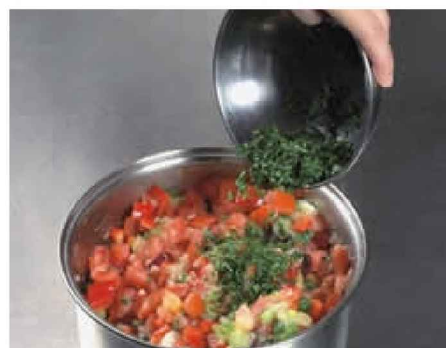
3 Añadir la cebolla de verdeo picada.



4 Cortar los ajíes en brunoise y agregarlos a la cacerola.



5 Pelar y cortar los tomates en concassé. Colocarlos dentro del rehogado.



6 Agregar el perejil picado.



7 *Por último, colocar la hoja de laurel.*



8 *Llevar al fuego y dejar que todo se cocine por completo.*

Terminación



1 *Verter el rehogado dentro de la olla con los porotos y las carnes.*



2 *Revolver bien en el fuego para que se unan todos los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta.*



3 *Dejar cocinar hasta que las carnes queden tiernas y la preparación se haya espesado.*



Consejo

Servir en cazuelas de barro, acompañado de la salsa picante, en una salsera aparte.

Cocción en wok

Los ingredientes que se preparan en un wok tienen, por lo general, muy poco tiempo de cocción sobre el fuego. Son cocidos rápidamente con materia grasa, permaneciendo crujientes al paladar y conservando la mayor parte de sus elementos nutricionales.



1 Colocar materia grasa dentro de un wok y calentarlo sobre el fuego. Incorporar los ingredientes que se quieran cocinar.



2 Condimentar y saltear rápidamente.



3 Revolver los ingredientes llevándolos desde las paredes del wok hacia el centro.



4 Los alimentos deben permanecer crujientes al paladar y con colores brillantes.



El wok

El wok es un utensilio muy utilizado en la cocina asiática y cada vez más alrededor del mundo.

Su fondo curvo, permite que los alimentos se puedan cocinar en poca cantidad de materia grasa, haciendo que éstos vayan a parar al fondo, cada vez que se los saltea.

Los ingredientes son generalmente cortados en pequeñas porciones, lo cual ayuda en su rápida cocción.

Generalmente, al utilizar un wok, el fuego debe ser muy fuerte, asegurándose de esa manera que los ingredientes estén listos en pocos minutos de cocción.

Ahumado

El ahumado de los productos puede realizarse por varios motivos: mantenimiento o preservación, para brindar sabor o aroma, para desarrollar un color superficial o para prevenir la oxidación.

Existen dos métodos de ahumado: el ahumado en frío y el ahumado en caliente.

En el primer caso los productos no son cocinados, mientras que en el segundo sí.

Para que los ítems tomen sabor a ahumado es importante que estén bien secos antes de entrar en la cámara ahumadora.

Los tipos de madera más utilizados son los pertenecientes a árboles frutales o maderas duras. Cada variedad de madera impartirá un sabor único al ahumar.

La madera puede ser utilizada en forma de viruta, aserrín, chips o trozos un poco más grandes.

También se puede ahumar con distintos tipos de hierbas secas o frescas, especias, tes y cáscaras de frutas secas (como la del maní, muy utilizada en China).

El tiempo del ahumado dependerá del ítem a ser ahumado, de la temperatura del ahumadero y del tipo de madera que se esté utilizando.

Un ahumado excesivo brindará sabor amargo a los productos terminados.

A continuación, se verá un método para ahumar en caliente simple, que puede ser llevado a cabo dentro de las cocinas.



1 *Humedecer la viruta con agua antes de utilizarla.*



2 *Colocar la viruta dentro de una fuente metálica.*



3 *Cubrir con una lámina de aluminio.*



4 *Realizar pequeños agujeros con un cuchillo, así puede salir el humo producido por la viruta.*



5 *Apoyar una rejilla metálica encima de la fuente.*



6 *Disponer encima de la rejilla los productos que se deseen ahumar*



7 *Cubrir el recipiente con una lámina de aluminio.*



8 *Asegurarse de cerrar bien los bordes de la fuente. El aluminio que cubre no debe estar en contacto directo con los productos que serán ahumados.*



9 *Apoyar la fuente sobre la hornalla a fuego medio y dejar que comience a producir humo la viruta. Dejar los productos a ser ahumados por el tiempo necesario de acuerdo al tipo de madera usada.*

Principios de cocción

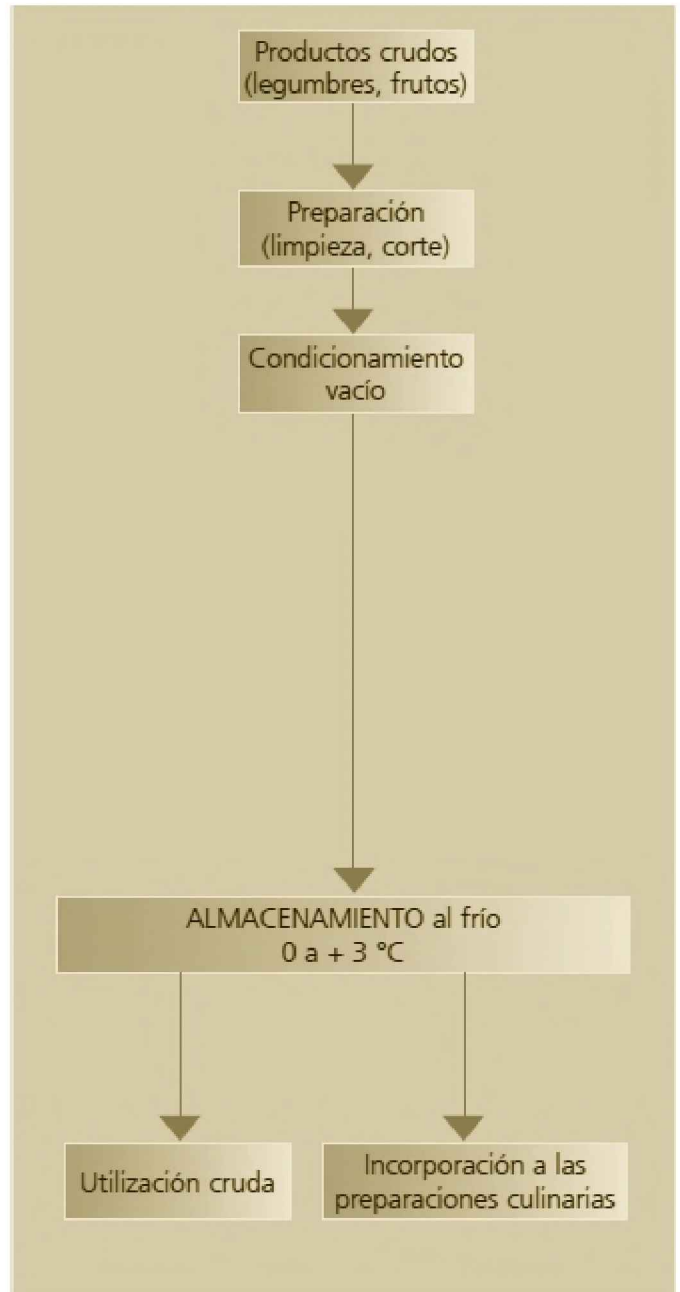
Hay que distinguir la conservación al vacío de la cocción al vacío.

COCCIÓN



CONSERVACIÓN

(Reservado a los alimentos de origen no animal)



Conservación al vacío

El condicionamiento de un alimento en una bolsa de vacío, no representa en sí un proceso de conservación. Este condicionamiento debe estar asociado con una refrigeración o congelación de los alimentos.

Por lo tanto, al eliminar el oxígeno, se limita el desarrollo de algunos gérmenes, y se frena las reacciones de la oxidación (alteración del color, del gusto, entre otras).

Teniendo en cuenta que muchos gérmenes no son destruidos en la conservación al vacío, hay que prestar mucha atención a la higiene durante la manipulación de los alimentos.

Condiciones favorables y desfavorables para la conservación al vacío

CONDICIONES FAVORABLES

Temperaturas de + 65 °C
Buena higiene
Productos de buena calidad y limpios
Aire limpio
Conservación en frío a + 2 °C
Congelamiento a - 18 °C
Acidez
Radiaciones

CONDICIONES DESFAVORABLES

Temperaturas entre + 2 °C y + 6 °C
Falta de higiene
Productos de mala calidad y sucios
Aire con polvo
Mala manipulación

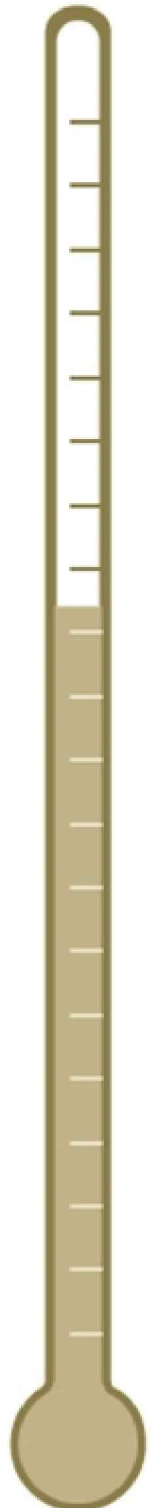
Cuidados especiales

- *Lavarse las manos antes de trabajar.*
- *Cepillarse las uñas.*
- *Canilla de agua “no manual”.*
- *Uso de productos antibacteriales.*
- *Cambiar de uniforme todos los días (debe estar siempre limpio, para no contaminar los alimentos).*
- *Uso de gorro, guantes y barbijo.*

- Tratamiento de los productos desde su ingreso al establecimiento.
- Enfriamiento rápido de los productos, inmediatamente después de su cocción.

Tabla de temperaturas

85 °C	Límite inferior de cocción de vegetales.
71 °C	Cocción de terrinas de carne.
71 °C	Cocción de muslo de aves.
66 °C	Cocción de salteados, guisos.
65 °C	Cocción de ternera, conejo, pechugas de aves.
62 °C	Destrucción de proteínas que afectan el color.
62 °C	Cocción: bien cocido de las carnes.
62 °C	Cocción de albúminas (aves, pescados).
60 °C	Cocción rosada de cordero, pato, riñón.
60 °C	Cocción a punto de la carne.
58 °C	Cocción jugosa (saignant) de la carne.
56 °C	Cocción vuelta y vuelta (bleu) de la carne.
55 °C	Cocción pescado.
55 °C	Temperatura de degustación de platos.
53 °C	Temperatura mínima de cocido al vacío.
40 °C	Desarrollo de bacterias termofilas.
-10 °C	Detención de multiplicación de bacterias.
-18 °C	Detención de multiplicación de microbios.



Cocción al vacío

Cebolla glaseada



1 *Blanquear la cebolla por unos minutos en agua con sal.*



2 *Abrir una bolsa, doblándola hacia afuera para evitar que se ensucien los bordes al introducir el alimento. (Esto impediría el sellado de la bolsa).*



3 *Introducir las cebollas de manera prolija.*



4 *Incorporar la manteca.*



5 *Sazonar con sal, pimienta blanca y azúcar.*



6 *Apoyar la bolsa dentro de la máquina envasadora al vacío. Regular la presión.*



7 *Cerrar la tapa de la máquina envasadora, que succionará todo el oxígeno de la bolsa.*



8 *Llevar la bolsa con las cebollas al horno a 90 °C - 95 °C con vapor, o sumergirla en agua a la misma temperatura.*



- 9** *Controlar la cocción presionando las cebollas, para verificar que estén tierna.*



- 10** *Bajar la temperatura de las cebollas, enfriándolas rápidamente en un bol con agua y hielo o colocándolas dentro del abatidor.*

Lomo



- 1** *Colocar medallones de lomo dentro de una bolsa para cocción al vacío, de manera prolija, para que no se ensucien los bordes de la bolsa.*



- 2** *Extraer el oxígeno del interior de la bolsa con la máquina envasadora. Regular la presión.*



- 3** *Llevar la bolsa con la carne para cocinar al horno (80 °C) a vapor.*



- 4** *Adherir la goma especial para tomar la temperatura con la sonda y que no entre aire en la bolsa.*



- 5** *Verificar que la temperatura interna de cocción sea la deseada.*



- 6** *Bajar la temperatura de la carne, enfriándola en un bol con agua y hielo o colocándola dentro del abatidor.*

Cuadro comparativo de tiempos de cocción tradicional y al vacío

PRODUCTOS	TEMPERATURA DE COCCIÓN	PRESIÓN / VACÍO	TIEMPO DE COCCIÓN
Legumbres	100 °C	5/6	=
Frutas	100 °C	5/6	=
Hongos	100 °C	5/6	=
Pescados y mariscos	90 °C	3/4	+ 1/4
Terrinas de pescado	90 °C	10	+ 1/4
Carne de cerdo	80 °C	6/7	+ 1/2
Carne de cordero	80 °C	6/7	+ 1/2
Aves	80 °C	6/7	+ 1/2
Terrinas	80 °C	6/7	+ 1/2
Carnes rojas	70 °C	7/8	x 2
Carnes de caza(pato, paloma)	70 °C	7/8	x 2
Foie gras	70 °C	10	1.30 hs. por Kg
Jamón	65 °C	10	14 a 16 hs.

Los tiempos de cocción en condicionamiento al vacío, son por lo general más largos.

Las ventajas con la cocción al vacío

La ganancia de materias primas

PRODUCTOS	RENDIMIENTO EN %
Novillo	7 a 8
Cerdo	12 a 13
Ternera	12 a 15
Cordero	5 a 6
Aves	5 a 7
Foie gras	15
Pescados	8 a 10
Rape	24

El agua encerrada en la bolsa de vacío, no se evapora e impide el derretimiento del alimento como en la cocción tradicional.



Capítulo 14

Diversos

- *Diversos varios*
- *Empanados*
- *Cortes de pan de miga*
- *Tapa de papel*
- *Croquetas*
- *Harina de mandioca*

Diversos

Capítulo 14

Obtención de clorofila

(Colorante verde vegetal)



1 Colocar el perejil (pueden ser hojas de otras hierbas o verduras, como la espinaca, el berro, la acelga, entre otros) dentro de la licuadora o procesadora.



2 Añadir un poco de agua helada.



3 Procesar bien, para liberar la clorofila de las hojas.



4 Colocar un paño extrafino sobre una cacerola.



5 Verter la mezcla encima.



6 Exprimir todo el líquido que pudiera haber en el paño. Llevar la cacerola a fuego muy bajo, hasta que el líquido alcance una temperatura de 70°C.



7 *Extraer la clorofila que flota en la superficie del agua con una espumadera y colocarla sobre un paño para que se escurra bien. La clorofila puede ser utilizada para dar color a pastas, salsas o a distintas preparaciones.*

Coulis de hierbas



1 Colocar las hojas de las hierbas elegidas en un recipiente. Incorporar sal y pimienta.



2 Agregar aceite.



3 Añadir un poco de caldo de verduras (opcional).



4 Procesar bien.



5 Utilizar para acompañar comidas, ensaladas o simplemente para decorar platos.

Aceite infundado



1 Colocar hierbas a elección dentro de una cacerola con aceite.



2 Llevar al fuego a 80 °C, hasta que comience a soltar aroma. Apagar el fuego. Dejar enfriar. Pasar por un chino de malla fina y utilizar.



Consejos

Se pueden realizar diversas combinaciones de ingredientes para saborizar aceites, desde especias hasta hierbas o chilis con ajo.



Es muy importante guardar el aceite en recipientes esterilizados y en un lugar fresco, por no más de diez días.

Reducción de aceto balsámico

La reducción de aceto balsámico se utiliza para decorar platos, reforzar el sabor o dar más color a una salsa.



1 Colocar el aceite balsámico dentro de una sartén.



2 Llevar a fuego bajo para que se concentre, pero no se quemen los bordes de la sartén (de lo contrario tomaría sabor amargo).



3 El resultado final debe ser como un jarabe espeso.

Manteca clarificada



1 Colocar un trozo de manteca dentro de un bol a baño María.



2 Retirar las impurezas de la superficie con una espumadera.



3 Levantar la manteca clarificada de a poco con un cucharón. En el fondo permanecerá el suero que será descartado.



4 Otra opción es congelar la manteca clarificada, para levantarla más fácilmente del recipiente, quedando el suero que será descartado en el fondo.



Cúando se utiliza

La manteca clarificada se utiliza en preparaciones que requieren una alta temperatura de cocción. De esta manera la manteca no se quemará tan rápido.

Farsa mousseline

FÓRMULA BÁSICA

<i>Carne de pescado, ave, vacuna, crustáceos.</i>	<i>0,10 kg</i>
<i>Clara</i>	<i>1</i>
<i>Crema</i>	<i>0,10 litros</i>
<i>Sal</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Enfriar el recipiente de la procesadora en el freezer. Colocar la carne elegida cortada, sin nervios, grasa, piel o espinas (en el caso de ser un pescado). Procesar hasta obtener una pasta.*



2 *Incorporar la clara en la procesadora.*



3 *Sazonar con sal y pimienta y volver a procesar hasta que todo se una.*



4 *Por último, verter la crema. Procesar de manera intermitente, utilizando el pulsador, para que se unan los ingredientes, pero no se corte la crema.*



5 *Una vez terminada, pasar por un tamiz. Conservar sobre hielo, o en la cámara frigorífica hasta el momento de su utilización.*

Crème prise

La crème prise puede ser utilizada como base en preparaciones tanto dulces (para realizar flanes) como saladas, incorporando el sabor deseado.



FÓRMULA BÁSICA

Leche y/o crema 1 litro
Huevos 6



1 *Batir los huevos en un bol.*



2 *Incorporar la leche y/o crema hirviendo.*



3 *Sazonar con sal y pimienta y mezclar.*

Flan de calabaza (utilizando la crème prise)



1 *Procesar la calabaza hervida, hasta que quede sin grumos. (Se puede utilizar cualquier tipo de saborizante que se desee).*



2 *Enmantecar un molde de flan con un pincel.*



3 *Mezclar el puré de calabaza con la crème prise y procesar bien, para que no hayan grumos.*



4 *Volcar la preparación en los moldes para flan enmantecados. Apoyarlos sobre una asadera honda, con un papel en la base (evitará que el agua entre en ebullición fuerte). Llenar con agua hirviendo la asadera. Cubrir los moldes con un papel de aluminio. Llevar a horno bajo hasta que los flanes estén listos.*



5 *Desmoldar y servir*



Cómo saborizar

Se pueden utilizar diversos saborizantes para realizar flanes, como ser arvejas, espinacas, choclo, por citar algunos.

Empanado a la inglesa



1 *Pasar el alimento deseado por harina (en este caso filete de pescado).*



2 *Dar leves golpes para retirar el exceso de harina.*



3 *Luego embeber en la mezcla de la inglesa (nombre utilizado para denominar a la mezcla de huevos, aceite, sal y pimienta).*



4 *Por último, pasar el ingrediente por pan rallado.*



5 *Para dar una mejor terminación, se puede marcar un diseño sobre el pan rallado, con el revés de la lámina del cuchillo.*

Empanado a la romana



1 *Pasar el ingrediente deseado por harina.*



2 *Dar leves golpes para retirar el exceso de harina.*



3 *Pasar por la mezcla de la inglesa (huevos, aceite, sal y pimienta).*



4 Finalmente, volver a enharinar. Estará listo de esta manera para cocinar.

Empanado a la manteca



1 Pasar el ingrediente por harina.



2 Dar leves golpes para retirar el exceso de harina.



3 Pasar el ingrediente por manteca clarificada.



4 Finalmente pasar por pan rallado.



Cortes de pan de miga

Croutons



1 *Retirar la corteza del pan de miga con un cuchillo serrucho.*



2 *Cortar rebanadas de 1cm a 1,5 cm de espesor.*



3 *Luego cortar bastones de 1cm a 1,5 cm de ancho.*



4 *Finalmente cortar en cubos. Freír con aceite y un poco de manteca, o con manteca clarificada, hasta que tomen un color dorado uniforme. Escurrir sobre un papel absorbente.*

Corazones



1 *Luego de retirar la corteza, cortar en diagonal y a lo largo el pan de miga.*



2 *Apoyar una mitad sobre la tabla y redondear un lado del triángulo.*



3 *Realizar un corte en "v" sobre la parte redondeada del pan de miga.*



4 *Cortar rebanadas de 1 cm a 1,5 cm de espesor. Freír con manteca clarificada o con aceite y un poco de manteca, hasta que tomen un color dorado uniforme. Escurrir sobre un papel absorbente.*

Manteca compuesta

Se llama manteca compuesta a la unión de manteca pomada (blanda) con algún tipo de saborizante.

Los saborizantes pueden ser tanto salados (ej. hierbas finas, especias, ajo, limón), como dulces (purés de frutas, dulces, especias), dependiendo de qué plato vaya a acompañar.



1 *Revolver la manteca con una cuchara, hasta obtener una consistencia cremosa (manteca pomada).*



2 *Incorporar los saborizantes deseados. (En este caso, jugo de limón, ajo y perejil).*



3 *Unir bien todo. Dar la forma deseada y utilizar.*

Soufflé salado

El soufflé salado se realiza a partir de una salsa béchamel, a la que se le adicionan yemas, un saborizante deseado y, por último, claras batidas a nieve.

Se debe cocinar a la comanda y servirse inmediatamente.



FÓRMULA BÁSICA PARA 10 PERSONAS

SALSA BÉCHAMEL

Manteca	0,070 kg
Harina	0,070 kg
Leche	0,50 litros

ADICIONALES

Yemas	4
Claras	10
Saborizante	A elección



1 Batir las claras a nieve.



2 Incorporar las yemas a la salsa béchamel bien condimentada.



3 Agregar el saborizante deseado (en este caso queso gruyère rallado).



4 Incorporar 1/3 de las claras batidas a nieve.



5 Unir en forma envolvente, para aligerar la preparación.



6 *Agregar el resto de las claras batidas a nieve en forma envolvente. (Tener cuidado de no mezclar demasiado, sino se bajaría el batido y no crecería el soufflé en el horno).*



7 *Verter la mezcla dentro de un molde para soufflé enmantecado y espolvoreado con harina.*



8 *Llenar a 3/4. Llevar a horno fuerte por 10 a 12 minutos.*



9 *Retirar del horno y servir inmediatamente.*

Compota de cebolla



FÓRMULA BÁSICA DE COMPOTA DE CEBOLLA

<i>Cebolla</i>	<i>1 kg</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Vinagre (opcional)</i>	<i>0,200 litros</i>
<i>Crema (opcional)</i>	<i>0,200 litros</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 *Derretir manteca en una sartén e incorporar la cebolla cortada en aros finos. Llevar a fuego bajo y cocinar hasta que las cebollas queden transparentes y tiernas.*



2 *Agregar el vinagre para balancear el sabor dulce de las cebollas.*



3 *Incorporar la crema.*



4 *Revolver con una cuchara para unir bien los ingredientes.*



5 *Es ideal para acompañar carnes grilladas o al horno.*

Tulipa de queso



1 Colocar queso parmesano rallado en una sartén antiadherente.



2 Llevar al fuego para que se derrita el queso.



3 Una vez que tome un color ligeramente dorado, dar vuelta y cocinar del otro lado.



4 Retirar de la sartén cuando esté listo el queso.



5 Dar la forma deseada. En este caso, colocar dentro de un bol metálico y presionar para que tome la forma de tulipa.



Consejo

Si se desea realizar una gran cantidad de tulipas a la vez, se puede colocar el queso rallado sobre una lámina siliconada al horno y cocinar a fuego medio. Retirar del horno cuando tome color dorado claro y dar la forma que se haya elegido.

Croquetas

Esta es una preparación típica servida como un tentempié durante el día, o en los cumpleaños junto a una gran variedad de saladitos.

El tipo de relleno utilizado puede variar.



FÓRMULA BÁSICA PARA CROQUETAS

<i>Cebolla rallada</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Tomate</i>	<i>1 kg</i>
<i>Pollo, carne o pescado</i>	<i>2 kg</i>
<i>Cebolla de verdeo</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>2 dientes</i>
<i>Perejil picado</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Leche</i>	<i>0,500 litros</i>
<i>Yemas</i>	<i>4</i>
<i>Harina</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Manteca</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Pan rallado</i>	<i>0,050 kg</i>
<i>Huevo para empanar</i>	<i>6</i>
<i>Aceite para freir</i>	<i>Cant. necesaria</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Calentar aceite en una cacerola. Agregar la cebolla picada y cocinar hasta que quede translúcida.



2 Añadir los tomates cortados en concassé.



3 Colocar el pollo sin piel cortado dentro de la cacerola.



4 Incorporar la cebolla de verdeo picada.



5 Agregar los dientes de ajo.



6 Colocar el perejil picado.



7 Por último introducir la hoja de laurel.



8 Cubrir con agua. Llevar al fuego y cocinar hasta que el pollo se deshilache y las verduras se comiencen a deshacer.



9 Colar el caldo de cocción.



10 *Agregar leche al caldo.*



11 *Incorporar las yemas de huevo.*



12 *Batir para unir bien los ingredientes.*



13 *Agregar una cucharada sopera de harina por cada taza de caldo obtenida.*



14 *Añadir una cucharada de manteca. Llevar al fuego y revolver para que se cocine la harina y se espese la preparación.*



15 *Espolvorear un recipiente con pan rallado.*



16 *La mezcla se deberá espesar hasta tener una consistencia compacta. Sazonar con sal y pimienta.*



17 *Volcar la preparación sobre el recipiente con el pan rallado.*



18 *Alisar con una espátula la superficie y dejar enfriar en la heladera. La preparación deberá quedar fría y bien firme.*



19 *Deshacer el pollo en finos hilos.*



20 *Cortar la masa fría en cuadrados.*



21 *Disponer un poco de la mezcla de pollo y verduras en el centro de cada cuadrado.*



22 *Doblar al medio la masa, encerrando el relleno.*



23 *Dar forma ovoidal con las manos.*



24 *Pasar las croquetas por pan rallado.*



25 *Luego pasarlas por huevo batido, y nuevamente por pan rallado.*



26 *Llevar a la heladera por unas horas para que se adhiera bien el pan rallado a la preparación y no se desprenda durante la cocción.*



27 *Freír en aceite caliente.*



28 *Una vez que toman color dorado, retirar con una espumadera y secar sobre papel absorbente.*



29 *Servir caliente. Para que sean más fáciles de tomar con la mano, se suelen pinchar en el extremo más fino con un palillo de madera cubierto con papel aluminio.*

Farofa (harina de mandioca)

Se llama farofa a la harina de mandioca tostada. Generalmente la farofa acompaña la gran mayoría de los platos brasileños.

Su textura es similar a la de finas migas de pan.

Dependiendo de la región del Brasil, puede ser tostada de diversas maneras; en el sur, por ejemplo, se tuesta con un poco de manteca derretida o aceite; en Bahía, se utiliza el aceite de dendê para tostarla, mientras que en el noreste se tuesta sola sin la adición de ningún tipo de grasa.

Farofa peri peri

Esta es una versión más elaborada, ideal para acompañar pollo o pescados.



FÓRMULA BÁSICA

<i>Cebolla</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Harina de mandioca</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Huevos duros picados</i>	<i>2</i>
<i>Pasas de uva</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Aceitunas descarozadas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Perejil picado</i>	<i>0,020 kg</i>
<i>Morrón rojo en Brunoise</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Ajo</i>	<i>1 diente</i>
<i>Aceite</i>	<i>0,050 litros</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1

Calentar el aceite en una cacerola. Incorporar la cebolla picada finamente junto con el ajo picado. Cocinar hasta que quede transparente.



2

Añadir la harina de mandioca.



3 *Revolver bien sobre el fuego para tostar la harina.*



4 *Debe quedar una textura arenosa y un color dorado claro.*



5 *Agregar el huevo duro picado.*



6 *Colocar las pasas de uva en la cacerola.*



7 *Incorporar las aceitunas sin carozo.*



8 *Añadir el perejil picado*



9 *Por último colocar los morrones rojos cortados en brunoise.*



10 *Unir todos los ingredientes revolviendo con una cuchara. Sazonar con sal y pimienta.*



11 *Servir como acompañamiento de carnes, aves o pescados.*

Farofa con dendê

El aceite de dendê, también llamado aceite de palma, proviene de un fruto de la palmera conocida como “Dendzéro” (*Elaeis guineensis*). Este aceite es muy utilizado en la cocina brasileña y en la cocina de muchos países africanos.



FÓRMULA BÁSICA

<i>Cebolla (opcional)</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Harina de mandioca</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Aceite de dendê</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Sal y pimienta</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Verter el aceite de dendê dentro de una cacerola y llevar al fuego para calentar.



2 Incorporar la cebolla picada finamente. Cocinar hasta que quede translúcida.



3 Añadir la harina de mandioca.



4 Revolver bien mientras se tuesta la harina sobre el fuego.



5 La farofa deberá quedar con una textura de arena y un color anaranjado, debido al uso del aceite de dendê.



6 Servir para acompañar distintos tipos de comida.

Tapa de papel



1 *Plegar al medio un cuadrado de papel.*



2 *Nuevamente doblar a la mitad.*



3 *Doblar hacia un extremo, para formar un triángulo.*



4 *Plegar el triángulo al medio.*



5 *Cortar la punta del triángulo con una tijera.*



6 *Tomar la medida del radio de la cacerola y cortar el papel.*



7 *Abrir el papel y utilizar para cubrir cocciones.*



Capítulo 15

Conservas

- *Envasado y esterilizado*
- *Encurtido de cebollitas*
- *Encurtido de coliflor*
- *Limones en conserva*
- *Aceitunas en salmuera*
- *Aceitunas marinadas*
- *Relish agridulce*
- *Relish para panchos*
- *Chutney de mango con jengibre*
- *Ketchup de tomate*
- *Chimichurri*

Conservas

Capítulo 15

La conserva sirve para preservar alimentos durante un período más prolongado de tiempo, utilizando diversos métodos como los térmicos (esterilización, pasteurización, refrigeración y congelación), los métodos de reducción de agua existente (salazón, adición de azúcar para las conservas en almíbar, deshidratación, y concentrado por evaporación para la realización de jugos), los métodos de aumento de acidez (con el agregado de vinagres), los métodos de reducción de oxígeno (envasado al vacío) y los que utilizan sustancias inhibidoras (conservantes como el alcohol para la realización de licores y frutas en alcohol).

De esta manera podemos consumir productos que no se encuentran disponibles en todas las épocas del año.

Consejos importantes a tener en cuenta en el momento de realizar conservas

- *Si se desea realizar conservas de vegetales, lo aconsejable es lavarlos bien para asegurarse que estén limpios y luego hervirlos dentro de agua con vinagre (se calcula 120 c.c. de vinagre por cada 4 litros de agua). Estos pueden ser hervidos enteros o cortados del tamaño que requiera la preparación. Luego, se los deberá colocar en frascos esterilizados y cubrir con salmuera hasta el borde de los mismos.*
- *En el caso de preferir hacer conservas en vinagre, es recomendable “curarlos” con sal, previo al envasado. Esto significa, que los deberemos colocar dentro de un colador con sal gruesa y dejarlos por unas horas o por toda una noche, dependiendo del tipo y tamaño del vegetal. De esta manera, se extraerá el exceso de agua que contengan los vegetales. es muy importante, lavar con bastante agua los vegetales, para retirarles el exceso de sal que pudiera haber quedado en ellos. Una vez realizado este procedimiento se podrá llenar los envases y cubrir con el vinagre deseado.*
- *Los frascos de las conservas cerrados, deberán ser sellados, para que se produzca un vacío interno y se puedan guardar el tiempo necesario (con excepción de las conservas en vinagre o salmuera, ya que el calor destruiría la vitamina e encontrada en los mismos, siendo ella un conservante natural).*

Existen varios métodos para cerrar al vacío.

El primer método consiste en colocar los frascos llenos y tapados dentro de una olla de presión con agua y cocinarlos por unos 20 minutos a partir del momento en el que hierve el agua y comienza a salir el vapor.

El segundo método es el de Baño María, en este caso se colocarán los envases dentro de una cacerola con agua y se dejará que estén dentro del agua por una a dos horas aproximadamente. (Esto dependerá fundamentalmente del tamaño del envase a ser utilizado y su contenido).

Para ambos casos se recomienda colocar un paño en el fondo de la olla o cacerola para que los frascos no se golpeen entre sí y puedan rajarse o romperse durante el proceso.

Como la mermelada en el momento del envasado estará muy caliente (85°C), conviene que los frascos estén templados para evitar roturas. Si se rompe un frasco, aunque sea un poco, habrá que tirarlo sin intentar aprovechar el contenido, ya que pueden quedar pequeños cristales.

- *El tiempo de conservación de los envases es de 1 año, siempre que se los guarde en un lugar fresco y seco, a una temperatura no superior a los 30°C. Una vez que son abiertos los recipientes, se aconseja guardarlos en la heladera y consumirlos dentro de los 7 días.*
- *Es muy importante etiquetar los envases con su contenido y fecha de elaboración para poder identificar su tiempo de validez.*
- *Verificar que la tapa de las conservas quede levemente hundida. Si al momento de consumir una conserva, la tapa se encuentra levemente hinchada, el frasco rajado o roto, rápidamente descartar la conserva, ya que podría estar contaminada y no apta para el consumo.*

Esterilizado de frascos para conservas



1 Los frascos deben estar perfectamente limpios. Se pueden lavar en el lavaplatos a una temperatura máxima, pero si se va a hacer mucha cantidad, lo mejor es hervirlos 10 minutos con un paño en la base de la cacerola, así al hervir no chocan entre sí y no corren el riesgo de romperse. Luego dejarlos secar boca abajo sobre paños limpios o papel de cocina y no llenar hasta que no estén completamente secos.



2 Limpiar las tapas de metal con alcohol fino. Es aconsejable no hervir las tapas, ya que su interior de plástico se podría derretir y perder su eficacia al cerrar los frascos.



Importante:

Prestar atención de no utilizar tapas metálicas sin un recubrimiento plástico, ya que el metal en contacto con algunas conservas o dulces que contengan ácidos, podrían volver tóxicos los contenidos.

Encurtidos

El encurtido es un método de conservación utilizado en carnes, pescados, frutas, verduras y huevos, en el cual los ingredientes elegidos son sumergidos en una solución hecha a base de vinagre y sal.

Esa solución evita el crecimiento de microorganismos y también la acción de algunas enzimas, prolongando la conservación de los alimentos.

Mismo siendo que la mayoría de los productos encurtidos utilicen esa solución, existen algunos otros cuyos ingredientes son sumergidos apenas en una salmuera (mezcla de agua y sal), siendo fermentados por bacterias presentes de manera natural que producen ácido láctico.

Finalmente, encontramos también, en la categoría de encurtidos, algunas carnes que son curadas con sal.

Ciertas preparaciones, como los relishes y los chutneys, llevan azúcar, vinagre y sal, para mejorar su conservación.

Encurtidos de cebollitas



FÓRMULA BÁSICA PARA ENCURTIDO DE CEBOLLITAS

<i>Cebollitas baby</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Vinagre de alcohol</i>	<i>0,300 litros</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Clavos de olor</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Pimienta negra en granos</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Pimienta de Jamaica</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>Cant. necesaria</i>



1 Colocar las cebollitas en un bol con agua y 0,200 kg de sal gruesa. Dejar reposar



2 Disponer las cebollitas en una cacerola con agua y llevar a ebullición. Escurrir



3 Unir el vinagre al resto de las especias con los 0,005kg de sal gruesa y



4 Ubicar la cebollitas dentro de un frasco esterilizado y verter el vinagre caliente con las especias por encima. Tapar inmediatamente. Guardar en un lugar seco y oscuro hasta el momento de consumir.



Encurtido de coliflor



FÓRMULA BÁSICA PARA ENCURTIDO DE COLIFLOR

Coliflor	0,350 kg
Cebollas picadas	0,150 kg
Sal gruesa	0,005 kg
Vinagre de alcohol	0,120 litros
Azúcar	0,050 kg
Pimienta de Jamaica	0,003 kg
Laurel	1 hoja
Curry en polvo	0,005 kg
Cúrcuma	0,003 kg
Clavo de olor	1



1 Colocar las flores de coliflor separadas en un bol. Espolvorear con sal gruesa y dejar refrigeradas durante toda una noche.



2 Escurrir y lavar bien pasado el tiempo. Colocar en una cacerola junto con el vinagre.



3 Incorporar la cebolla picada.



4 Agregar el curry en polvo, la cúrcuma y el azúcar.



5 Añadir la pimienta de Jamaica, el clavo de olor y el laurel.



6 Verter en frascos esterilizados aún calientes.



7 *Tapar inmediatamente.
Guardar en un lugar seco y
oscuro hasta el momento
de consumir.*



Limones en conserva



FÓRMULA BÁSICA PARA LIMONES EN CONSERVA

Limones	2 kg
* Jugo de limón	0,125 litros
Sal gruesa	0,800 kg

* El ácido del vinagre es reemplazado por el ácido del jugo de limón.



1 Lavar bien los limones con agua caliente para retirar la cera que los recubre. Cortar los limones en cuartos a lo largo, sin llegar hasta el final.



2 Abrir los limones sin romperlos y llenarlos con sal gruesa en su interior.



3 Presionar bien los limones.



4 Colocar sal gruesa en el fondo de un frasco esterilizado y acomodar los limones en el interior.



5 Cubrir nuevamente con sal gruesa.



6 Verter un poco del jugo de limón.



7 Repetir la operación hasta llegar al borde del frasco.



8 Presionar bien los últimos limones con la mano.



9

Colocar el restante del jugo de limón y tapar. Refrigerar o guardar en un lugar oscuro y fresco por un mínimo de seis semanas.



Importante:

Los limones se pueden conservar por el tiempo de un año.

Para consumirlos, retirarlos del frasco, lavarlos bien. Separar los cuartos de limón y descartar la pulpa.

Lo que se utiliza es la piel en la preparación de guisos típicos marroquíes, o como acompañamientos



Aceitunas en salmuera



FÓRMULA BÁSICA PARA ACEITUNAS EN SALMUERA

<i>Aceitunas verdes y negras</i>	<i>0,700 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Aceite de oliva</i>	<i>0,060 kg</i>



1 Colocar en una cacerola la sal y el agua. Llevar a ebullición hasta que se disuelva bien la sal.



2 Verter la salmuera caliente sobre las aceitunas que se encuentran dentro de un frasco esterilizado. Dejar enfriar.



3 Cubrir con aceite de oliva hasta que llegue al borde.



4 Tapar y reservar por 6 días antes de consumir. Lo ideal es dejar las aceitunas verdes por 6 días y las aceitunas negras por 4 días, si se hacen por separado.



FÓRMULA BÁSICA PARA ACEITUNAS MARINADAS

Aceitunas escurridas 0,700 kg
Aceite de oliva 0,500 litros

SABORIZANTES OPCIONALES

Ajo 0,005 kg
Gajos de limón 2 unidades
Ramas de eneldo 4 unidades



1 Colocar las aceitunas en salmuera bien escurridas dentro de un frasco esterilizado.



2 Ir añadiendo de manera intercalada los gajos de limón bien lavados y los dientes de ajo.



3 También disponer de manera intercalada unas ramas de eneldo o de la hierba con la que se desee saborizar las aceitunas.



4 Llenar el frasco con aceite de oliva de buena calidad. Tapar y mantener en un lugar fresco y seco. Estarán listas para consumir a los 5 días.

Condimentos

Los condimentos, son encurtidos utilizados en general para realzar el sabor de algunas preparaciones. Pueden ser servidos en pequeñas o grandes cantidades dependiendo de la mezcla de ingredientes que se haya empleado para su elaboración.

Relish agridulce

Los relishes son preparaciones que utilizan frutas o verduras o ambas picadas finamente y cocidas por un corto período de tiempo, para que no pierdan demasiado su forma. Son generalmente agridulces y se sirven en generosas cantidades para acompañar salchichas, carnes asadas, o sándwiches.



FÓRMULA BÁSICA PARA RELISH AGRIDULCE

<i>Ananá en brunoise</i>	<i>0,600 kg</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Vinagre de manzana</i>	<i>0,500 litros</i>
<i>Jengibre fresco rallado</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Diente de ajo aplastado</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Cebollas picadas finamente</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Morron rojo en brunoise</i>	<i>0,080 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>0,250 litros</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,160 kg</i>



Sugerencia

Este relish es ideal para acompañar carnes de cerdo y ave asadas.



1 Colocar el ananá en un bol junto con la sal y dejar reposar una noche en la heladera.



2 Retirar pasado el tiempo, y lavar bien bajo el agua. Colocar en una gran cacerola.



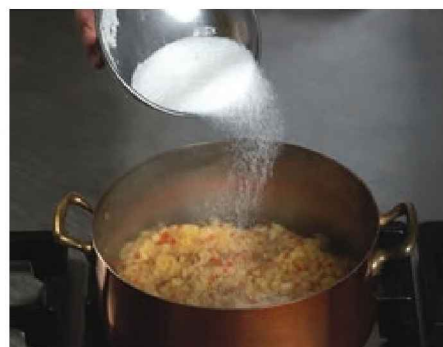
3 Añadir el agua y el vinagre de manzana.



4 Incorporar las cebollas picadas finamente y el morrón rojo cortado en brunoise.



5 Agregar el jengibre rallado y los dientes de ajo aplastados. Cocinar a fuego bajo, revolviendo continuamente por unos 30 minutos aproximadamente.



6 Por último colocar el azúcar, y cocinar por unos 30 minutos mas, revolviendo bien, para asegurarse que la preparación no se pegue en el fondo de la cacerola.



7 Verter en frascos esterilizados aún en caliente.



8 Tapar. Reservar en un lugar fresco y seco hasta el momento de consumir.



Relish para panchos (hot dogs)



FÓRMULA BÁSICA DE RELISH PARA PANCHOS (HOT DOGS)

<i>Azúcar</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,200 litros</i>
<i>Cúrcuma</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Semillas de mostaza</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Pepinos</i>	<i>0,500 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,200 kg</i>
<i>Ají rojo</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>0,007 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>0,150 litros</i>



Sugerencia

Este aderezo es típico americano, para servir sobre salchichas, o hamburguesas.



1 Cortar los pepinos en brunoise con la piel y colocar dentro de un bol.



2 Agregar la cebolla y el ají rojo cortados en brunoise.



3 Colocar sal gruesa y dejar por todo una noche cubierto dentro de la heladera.



4 *Escurrir al día siguiente la preparación.*



5 *Verter los ingredientes dentro de una cacerola junto con la cúrcuma y las semillas de mostaza.*



6 *Añadir el agua, el vinagre y el azúcar. Cocinar por 15 a 20 minutos.*



7 *Guardar en frascos esterilizados con un poco del líquido de cocción.*



8 *Tapar aún en caliente. Dejar enfriar antes de guardar.*



Chutney de mango con jengibre

El chutney es originario del norte de la India, donde es conocido como “chatni”. Su nombre proviene del ruido que se hace con los labios al comer algo que está delicioso.

Se realiza una mezcla en un mortero (hasta formar una pasta) de frutas frescas, chilis verdes, hierbas, especias, vinagre o jugo de tamarindo (utilizados como ácido para su conservación) y un poco de azúcar.

La receta básica fue llevada por los ingleses en el siglo XVII ,de la India a Inglaterra, y fue alterada para ser usada como un método de conservación para los sobrantes de las cosechas.

Es así como frutas y verduras eran cocidas con azúcar y vinagre y luego condimentadas con varias especias antes de ser envasadas. Hoy en día esta preparación es conocida y consumida mundialmente.



FÓRMULA BÁSICA PARA CHUTNEY DE MANGO CON JENGIBRE

<i>Ananá</i>	<i>1 kg</i>
<i>Pasas de uva sultanas</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Jengibre rallado</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Ajo aplastado</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Chili rojo finamente picado</i>	<i>0,001 kg</i>
<i>Vinagre de manzana</i>	<i>0,100 litros</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,300 kg</i>



1 Colocar el ananá cortado en macedonia en una cacerola junto con el azúcar y las pasas de uva.



2 Incorporar el resto de los ingredientes con excepción del vinagre.



3 *Tapar y cocinar a fuego medio, revolviendo de manera seguida, para asegurarse que no se pegue al fondo la preparación. Unos minutos antes de terminar la cocción añadir el vinagre de manzana. Estará listo una vez que llegue a la consistencia deseada (esto dependerá del gusto personal de cada uno, ya que puede quedar mas firme o mas líquido de acuerdo al tiempo que se cocine)*



4 *Llenar los frascos esterilizados con el chutney caliente. Tapar. Dejar enfriar y guardar en lugar fresco y seco.*



Sugerencia

Se pueden utilizar todo tipo de frutas, verduras y especias para la realización de chutneys. La combinación va a depender de la creatividad del profesional que aplique las técnicas.



Ketchup de tomate



FÓRMULA BÁSICA PARA KETCHUP DE TOMATE

<i>Pimienta negra en granos</i>	<i>0,002 kg</i>
<i>Clavos de olor</i>	<i>6</i>
<i>Laurel</i>	<i>1 hoja</i>
<i>Tomates</i>	<i>2 kg</i>
<i>Cebollas</i>	<i>0,300 kg</i>
<i>Vinagre de vino</i>	<i>0,125 litros</i>
<i>Azúcar</i>	<i>0,250 kg</i>
<i>Sal</i>	<i>0,004 kg</i>
<i>Extracto de tomate</i>	<i>0,010 kg</i>



- 1** Colocar en una sartén los tomates junto con la cebolla



- 2** Añadir el azúcar y el vinagre.



- 3** Terminar de agregar el resto de los ingredientes (la pimienta negra, el clavo de olor y el laurel, colocarlos dentro de una tela de gasa, atados con un hilo para que den sabor, pero luego retirarlos antes de mixar la preparación) y llevar a ebullición a fuego bajo.



- 4** Cocinar hasta que los tomates se deshagan bien y el resto de los ingredientes queden bien cocidos.



5 *Mixar toda la preparación para que quede una textura lisa y homogénea.*



6 *Hervir unos minutos mas si se deseara una consistencia mas espesa.*



7 *Llenar recipientes esterilizados casi hasta el borde y cerrar herméticamente aún en caliente. Dejar enfriar por completo y guardar en lugar fresco.*



Chimichurri

El chimichurri es un condimento tradicional utilizado en varios países, servido para acompañar carnes asadas a la parrilla o al asador u otras preparaciones.



FÓRMULA BÁSICA PARA CHIMICHURRI

<i>Orégano disecado</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Perejil disecado</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Ají molido</i>	<i>0,030 kg</i>
<i>Ajo disecado</i>	<i>0,010 kg</i>
<i>Pimentón dulce</i>	<i>0,005 kg</i>
<i>Sal gruesa</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>0,100 kg</i>
<i>Aceite neutro</i>	<i>0,210 litros</i>
<i>Vinagre</i>	<i>0,070 litros</i>



1 Realizar una salmuera con el agua y la sal gruesa al fuego. Apenas se haya disuelto la sal, la preparación estará lista.



2 Incorporar todas las especias secas a la salmuera caliente, para que se hidraten mas rápido.



3 Colocar la preparación dentro de un frasco esterilizado.



4 *Tapar y guardar en la heladera hasta el momento de utilizar.*



5 *Al momento de ser utilizado, retirar la cantidad deseada del frasco y mezclar con aceite y vinagre.*



6 *Se podrá guardar en frascos dentro de la heladera por un máximo de 10 días ya con el aceite.*



Glosario de términos gastronómicos

A

- **Abatir:** Bajar rápidamente la temperatura de un alimento, en un abatidor (freezer rápido a baja temperatura).
- **Acanalar:** Formar pequeñas canaletas a lo largo de la piel de un cítrico, para darle una mejor terminación.
- **Achuras:** Cualquier intestino o menudo de animales vacuno, lanar o cabrío, o todo otro pedazo de carne considerado como desperdicio.
- **Aspic:** Entrada fría moldeada y gelatinizada.

B

- **Baño María:** Recipientes de forma cilíndrica, utilizados en cocina para mantener calientes salsas o sopas.
- **Blanco:** Mezcla de harina y agua fría, que se agrega a agua hirviendo con limón, utilizada para la cocción de ciertas legumbres o achuras blancas. El recipiente de cocción debe estar cubierto de una película de aceite o papel sulfurizado, durante la cocción.
- **Blanquear:** 1) Para verduras: Cocinar en agua hirviendo algunos minutos, luego enfriar en agua con hielo. 2) Para papas y leguminosas secas: Cocinar a partir de agua fría, hasta entrar en ebullición, luego enfriar en agua con hielo. 3) Para carnes: Sumergir en agua fría. Llevar a ebullición para eliminar impurezas, excedente de sal o para afirmar la carne. 4) Para pastelería: Batir enérgicamente yemas con azúcar.
- **Bollar:** Dar forma de bolas a masas con la palma de la mano, realizando un movimiento circular.
- **Bouquet Garni:** Tallos de perejil, tomillo, laurel, ramas de apio y puerro (parte verde) utilizado para aromatizar preparaciones.
- **Brasear:** Cocinar a fuego bajo en el horno con poca cantidad de líquido, una pieza de carne o una verdura.
- **Bridar:** Atar con hilo y aguja un ave para que mantenga su forma, se cocine de manera uniforme y tenga una buena presentación.
- **Brunoise:** Corte en pequeños dados, utilizado como guarnición para ciertas sopas o salsas.

C

- **Cascar:** Retirar la cáscara de huevos.
- **Caramelizar:** Cubrir un molde o una preparación con azúcar cocido.
- **Carcaza:** Esqueleto de un animal.
- **Caparazón:** Cuerpo rígido que cubre a los crustáceos.
- **Cerner:** Separar con el cedazo la harina del salvado u otra materia de sustancias indeseadas, de manera que lo más grueso quede sobre la tela y lo más fino caiga en el recipiente que corresponda.
- **Chiffonade:** Cortar hojas en finas tiras.
- **Ciseler:** 1) Cortar cebollas, o echalotes en pequeños cubos. 2) Realizar incisiones en la superficie de pescados para facilitar la cocción.
- **Clarificar:** 1) Hacer más claro un consommé o una gelatina acondicionando claras de huevo o sangre. 2) Derretir manteca a fuego bajo para separarla de los elementos no grasos. 3) Derretir grasa de cerdo o ave, para separar de materias no grasas.
- **Cocción a Baño María:** Técnica en la que un alimento es cocinado en un recipiente, el cual está apoyado sobre agua al límite de la ebullición. Este método está destinado a preparaciones delicadas que no soportan el contacto directo del calor.
- **Compotar:** Cocinar a fuego lento y durante un largo período de tiempo, cebollas, ajos, etc....
- **Concasser:** Picar groseramente perejil, tomates, huesos, espinas, etc...
- **Condimentar:** Sazonar con sal, hierbas frescas o secas, especias u otro ingrediente para dar buen sabor.
- **Confitar:** 1) Cocinar frutas en un almíbar cada vez más concentrado (para obtener frutas confitadas, marrón glacé). 2) Conservar frutas o legumbres, en alcohol, aceite o vinagre. 3) Cocinar a fuego bajo y por un largo período de tiempo carnes de pato, ganso o cerdo, dentro de su propia grasa clarificada.
- **Creinar:** Incorporar crema a preparaciones.

D

- **Decantar:** 1) Para una carne: cambiar una preparación de recipiente para eliminar la guarnición aromática. 2) Para la manteca clarificada: Espumar las impurezas de la superficie; luego separar la manteca clarificada del suero.
- **Deglasar:** Incorporar un líquido al fondo de un recipiente de cocción, para levantar los jugos de cocción que quedaron adheridos.
- **Descarozar:** Retirar el carozo de algunas frutas.
- **Desecar:** Extraer la humedad de los alimentos.

D

- **Desgrasar:** 1) Eliminar la grasa que se forma en la superficie de una salsa, fondo, sopa, con la ayuda de un cucharón. 2) Eliminar la grasa excedente de un trozo de carne.
- **Deshojar:** Separar las hojas de los tallos.
- **Deshuesar:** Eliminar los huesos de las carnes animales.
- **Dorar:** Dar una coloración clara a los alimentos.
- **Duxelles:** Preparación a base de champiñones de París, cebollas y echalotes picados, cocidos con manteca.

E

- **Embutir:** Llenar tripas con una preparación de carnes u otros ingredientes, ej: salchichas, morcillas, chorizos, salames.
- **Emincer:** Cortar en láminas finas cebollas, puerros, etc.
- **Empanar:** Cubrir un alimento con miga de pan, o pan rallado.
- **Engrasar:** Untar moldes o papel con manteca u otra materia grasa, para evitar que los alimentos se adhieran.
- **Enmantecar:** 1) Untar con manteca un recipiente o papel, para evitar que se adhieran los alimentos. 2) Incorporar pequeños trozos de manteca fría a una salsa o sopa para proteger, dar brillo o cremosidad.
- **Escamar:** Quitar las escamas a los pescados.
- **Ecurrir:** Eliminar el agua que impregna un alimento, pasándolo por un colador.
- **Escalopar:** Cortar en sentido transversal, láminas de carne, de champiñones, etc.
- **Espumar:** Eliminar la espuma con impurezas, que se encuentra en la superficie de una salsa, sopa, guiso, fondo...
- **Étuver:** Cocinar o calentar a fuego bajo y cubierto un alimento, en su propia agua de vegetación, con un poco de manteca.
- **Exprimir:** Retirar el jugo, agua o semillas de un alimento, presionándolo.

F

- **Farsa:** Preparación a base de alimentos picados finalmente, unidos a otros ingredientes para saborizar, que servirán en la realización de terrinas, patés, o como relleno de carnes o legumbres.
- **Filetear:** Retirar los filetes de un pescado.

- **Flambear:** Rociar una preparación con una bebida alcohólica, de alta graduación, y luego prenderle fuego.
- **Fraser:** Aplastar una masa contra la mesada con la palma de la mano, para que quede más homogénea y lisa.
- **Frapper:** Bajar rápidamente la temperatura de una preparación, colocándola sobre un recipiente apoyado en hielo con sal.
- **Freír:** Sumergir alimentos dentro de una materia grasa, para que se cocine. La temperatura de cocción dependerá del tipo de alimento de que se trate.
- **Fondo de cocción:** Preparación a base de huesos, guarnición aromática y agua, que se cocina por varias horas y luego se cuela. Se utiliza como base para la preparación de sopas o salsas o para la cocción de ciertos alimentos.
- **Fumet:** Fondo de cocción de pescado.

G

- **Gástrica:** Mezcla de azúcar y vinagre, que se cocina hasta tomar un color dorado. Utilizado como base de salsas agridulces.
- **Glasear:** 1) Gratinar salsas montadas con manteca, sabayones o salsa holandesa (y sus derivados) bajo una salamandra. 2) Cubrir postres o preparaciones de hojaldre con un almíbar o azúcar impalpable y luego cocinarlas por unos instantes bajo la salamandra o dentro del horno para dar brillo. 3) Rociar una carne con su fondo de cocción, en el horno, o bajo una salamandra y cocinar hasta que se forme una película brillante en su superficie. 4) Cocinar zanahorias, cebollitas baby, puerros, nabos en agua con manteca y azúcar hasta que se evapore todo el líquido y se disuelva el azúcar en la manteca. Esto dará un tono brillante al exterior de los mismos.
- **Gratinar:** Espolvorear una preparación con queso, o miga de pan y luego dorarla bajo la salamandra o en el horno.
- **Grillar:** Exponer un alimento al calor directo de una salamandra, grill a gas, grill eléctrico, o grill a carbón.

H

- **Historier:** Realizar cortes en zig-zag sobre una fruta, huevo o alimento para decorar.

I

- **Inglesa:** Mezcla de huevos batidos, aceite, sal y pimienta, utilizado para empanar alimentos.

J

- **Juliana:** Cortar en tiras finas.

L

- **Leudar:** Dar fermento a la masa con levadura. Aumentar su volumen.
- **Ligar:** Espesar salsas o sopas, adicionando algún tipo de ligazón.
- **Lustrar:** Pincelar un alimento con gelatina, nappage o manteca clarificada, para darle brillo.

M

- **Macerar:** Colocar frutas en alcohol para que tomen sabor.
- **Manchonner:** Retirar la carne que recubre el final de ciertos huesos, para darles una mejor terminación (ej.: costillas, alas de aves...) o para poder colocarles un papillote.
- **Manteca pomada:** Manteca fría, trabajada con una espátula, cuchara o batidor hasta la consistencia de una pomada.
- **Manteca Manié (Beurre Manié):** Mezcla de harina y manteca en las mismas proporciones, utilizada para espesar salsas.
- **Marcar:** Dar una pre-cocción a un alimento.
- **Marinar:** Colocar una carne dentro de un líquido para tiernizarla y saborizarla.
- **Marmoladas:** Carnes, cuyos músculos están separados por una gran cantidad de venas grasas.
- **Matignon:** Guarnición aromática, compuesta de cebollas, apio, zanahorias y jamón crudo, cortados en paysanne, salteados con manteca y luego desglasados con vino blanco, oporto o vino madeira, al cual se agrega un bouquet garni.
- **Mechar:** Atravesar con grasa trozos de carne grandes para darles una textura más tierna y más jugosa.
- **Mignonnette:** 1) Cortes pequeños del lomo. 2) Pimienta aplastada.
- **Mirepoix:** Guarnición aromática compuesta de cebollas, apio, zanahoria, cortada en cubos y bouquet garni.
- **Montar:** Batir una preparación con un batidor de alambre para incorporar aire y aumentar su volumen.

N

- **Nacarar:** Dar una coloración ligera, a los granos de arroz, en una cacerola con manteca, para realizar el arroz pilaf. El almidón se transforma en dextrinas, dándole una tonalidad nacarada.
- **Napar:** Cubrir de manera uniforme una preparación con salsa o crema.

P

- **Postas:** Rodajas grandes (de 2 a 3 cm de grosor) de pescados redondos.
- **Pelar:** Quitar la piel, la película o la corteza a una fruta, legumbre, ave, etc.
- **Picar:** Cortar un alimento en pequeños trozos.
- **Provenzal:** Mezcla de perejil y ajo.
- **Pochear:** Cocinar un alimento sumergido en un líquido a temperatura constante de 80 °C.

R

- **Reducir:** Concentrar un líquido por medio de la evaporación del agua que contiene.
- **Rociar:** Bañar una carne, en cocción, con su propia grasa o manteca derretida, para evitar que se seque.
- **Rostizar:** Cocinar una carne en el horno o al spiedo.
- **Roux:** Mezcla en partes iguales de harina y manteca utilizada para espesar sopas o salsas.

S

- **Saltear:** Cocinar piezas pequeñas de alimentos en una sartén con un poco de materia grasa.
- **Sellar:** Dorar el exterior de una carne a fuego fuerte, únicamente para dar color.
- **Sudar:** Eliminar el líquido de vegetación de legumbres y verduras, calentando a fuego bajo, con un poco de sal.

T

- **Tamizar:** Pasar ingredientes por un tamiz, para separar elementos indeseados.

Vocabulario

A

- **Aceite de dendê:** *aceite de Palma.*
- **Aceituna:** *oliva.*
- **Achuras:** *chura, menudas, vísceras, menudencias.*
- **Acompañamiento:** *guarnición, contorno.*
- **Aderezar:** *aliñar, condimentar, sazonar.*
- **Adobar:** *marinar.*
- **Ají:** *chile, chili, chiltoma, morrón, pimiento.*
- **Albahaca:** *alabega, alfabega, hierba de vaquero.*
- **Alcaparras:** *pápara.*
- **Alcauciles:** *alcachofa.*
- **Amapola:** *adormidera.*
- **Ananá:** *piña.*
- **Anís Estrellado:** *badián.*
- **Aperitivo:** *boquilla, boquitas, botana, canapé, entremés, pasaboca, pasapalo, tentempié.*
- **Arvejas:** *chícharos, guisantes.*
- **Azúcar Impalpable:** *azúcar en polvo, azúcar flor, azúcar glaseada, azúcar glace, azúcar pulverizado, azúcar lustre, nevazúcar.*
- **Azúcar Moreno:** *azúcar negro, azúcar sin refinar.*
- **Azúcar Moscabado:** *chancaca, panela, papelón.*

B

- **Banana:** *cambur, guineo, plátano.*
- **Batata:** *achín, boniato, camote, chaco, ñame, papa dulce.*
- **Berberecho:** *marolo.*
- **Berenjena:** *alicón, berinjuela, pepino morado.*
- **Bizcochuelo:** *bizcocho.*
- **Brócoli:** *brécol.*

- **Cacao:** cocoa
- **Cacerola:** olla, cazuela, cazo, perol.
- **Cajú:** anacarado, cajuil, marañon
- **Calabaza:** auyama, ayote, chayote, güicoy, pipiane, uyama, zapallo.
- **Calamar:** chipirón, jibión.
- **Camarón:** gamba, quisquilla.
- **Cangrejo:** jaiba, canecho
- **Caqui:** palo santo.
- **Caracú:** tuétano.
- **Cardamomo:** grano del paraíso
- **Carozo:** hueso.
- **Castaña de Cajú:** merey, marañón, semilla de marañón.
- **Cebolla de Verdeo** cebolla china, cebolla de almácigo, cebolla en rama, cebolla junca, cebolletas, cebollita de cambray.
- **Cebollín:** cebolleta, cebollino, cebollín chino, ciboulette.
- **Cedazo:** cernidor, tamiz, colador, pascón.
- **Cerdo:** chancho, chocino, cochino, marrano, puerco.
- **Cereza:** capuli, capullín, guinda.
- **Champiñón:** callampas, hongos, setas.
- **Chaucha:** bajorcas, judía verde, vainita, frijolito verde.
- **Choclo:** chilote, elote, jojote, jojoto, marlo, mazorca de maíz, panocha, panoja, maíz.
- **Cilantro:** anisillo, cilandro, culantro, perejil chino.
- **Ciruela:** cojote.
- **Clavo de olor:** clavete.
- **Comino:** alcaravea.
- **Condimentar:** aderezar, aliñar, sazonar.
- **Conejo:** paca.
- **Cordero:** borrego.
- **Costilla:** chuleta, costeleta.
- **Crema:** nata, matequilla crema.
- **Crouton:** crostón, picatoste.
- **Cúrcuma:** palillo.

D

- **Damasco:** albaricoque, chabacano.
- **Dill:** eneldo.
- **Dorar:** gratinar.
- **Dulce de Leche:** arequipe, manjar, manjar blanco.
- **Durazno:** melocotón.

E

- **Echalote:** chalofa, chalota, escalonia.
- **Empanar:** abizcochar, aborrajear, empanizar, rebozar.
- **Estragon:** hierba de dragones.

F

- **Fetas:** chulla, loncha, lonja, rebanada, rodaja, tajada.
- **Frutas brillantadas:** fruta cristalizada, fruta confitada.
- **Frutilla:** fresa, fresón, madroncillo.

G

- **Garbanzo:** mulato.
- **Gelatina:** grenetina, jaletina.
- **Gárgolas:** orellano.

H

- **Habas:** favas.
- **Harina de sarraceno:** alforfón.
- **Hervir:** sancochar.
- **Higo:** breva.
- **Hinojo:** funcho.

J

- **Jabalí:** morán, chancho del monte.
- **Jamón:** pernil.
- **Jamón cocido:** jamón York.
- **Jengibre:** kion.
- **Jugo:** zumo.

K

- **Kren:** raíz fuerte, jren.

L

- **Laurel:** dafne.
- **Leche en polvo:** leche deshidratada.
- **Lemongrass:** citronella, hierba limón, hierba limonera, limoncillo, malojillo, takrai, sereh, limonaria.

M

- **Mamón:** fruta bomba, lechosa, papaya.
- **Mandarina:** nectarina, tanjarina.
- **Mandioca:** manioca, yuca.
- **Maní:** cacahuate.
- **Manteca:** mantequilla.
- **Maracuyá:** burucuyá, chinola, fruta de la pasión, parchita.
- **Margarina:** manteca o mantequilla vegetal.
- **Mayonesa:** mahonesa.
- **Mejillón:** cholga, chorito, choro.
- **Menta:** hierba santa, hierbabuena, yerbabuena.
- **Miga de pan:** borona.
- **Mollejas:** lechecilla.
- **Mondongo:** callos, librillo, panza.
- **Morcilla:** moronga, prieta.
- **Mostaza:** jenabe, jenable, mostazo.

N

- **Nabo:** cayoco
- **Naranja:** china

O

- **Ossobuco:** jarrete, lagarto, morcillo, zancarrón.

P

- **Palta:** aguacate, avocado, cura, petro.
- **Panceta:** bacon, cuito, lardo de tocino, lardo, tocineta, tocino.
- **Papa:** patata.
- **Páprika:** pimentón, color.
- **Pato:** anade, carraco, paro, parro.
- **Pavo:** chumpipé, guajalote, pirú.
- **Pimienta:** pebre.
- **Pistacho:** alfóncigo.
- **Pochear:** escalfar.
- **Polenta:** angú, chuchoca, funche.
- **Pomelo:** pamplemusa, toronja.

Q

- **Quinoto:** kinoto, naranjas enanas.

R

- **Regaliz:** orozuz, palo dulce, paloduz.
- **Remolacha:** betabel, betarraga, beterrega.
- **Rhum:** ron.
- **Ricota:** cuajada, requesón.
- **Rúcula:** jaramago, oruga, quelite, roqueta, rúcola.

S

- **Salsa de soja:** salsa de soya, sillao.
- **Salsa de tomate:** tomatican.
- **Sandía:** patilla.
- **Semilla:** pepita.
- **Sepia:** choco, jibia.
- **Sésamo:** ajonjolí.

T

- **Tapioca:** almidón de yuca, harina de yuca.
- **Tomate:** jitomate.
- **Tomillo:** chascudo, satureja.
- **Tuétano:** caracú.

V

- **Vieyras:** concha, ostión, conchuelas, scallops.

Y

- **Yogur:** leche cuajada.

Z

- **Zanahoria:** azanaoria.



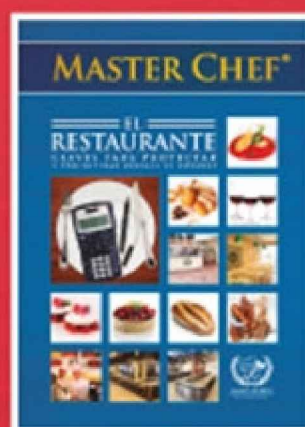
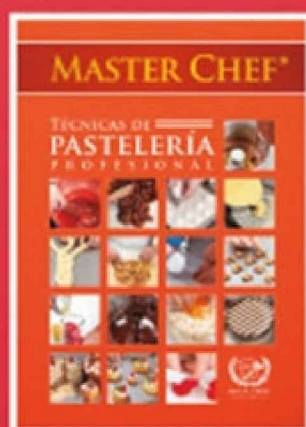
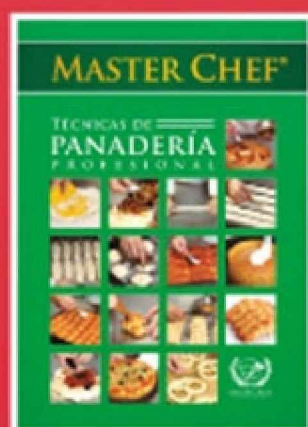
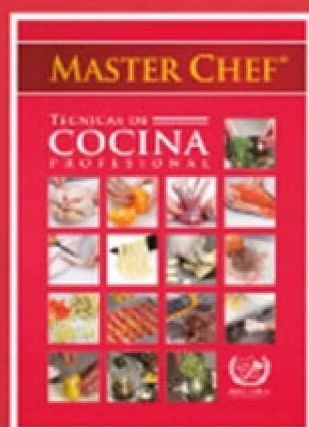
MAUSI SEBESS

*El Instituto de gastronomía latinoamericano
más premiado del mundo.*

*Fundada en Buenos Aires en 1994,
es hoy un instituto con prestigio internacional,
dedicada a la formación de profesionales
y aficionados.*

*Los manuales de técnicas del instituto, son los más
completos y abarcativos publicados en idioma
español desde 1937 y constituyen un material
de consulta y divulgación en todos los ámbitos
de enseñanza de cocina, dado a que estandarizan
la calidad de la instrucción.*

MAUSI SEBESS COLECCIÓN MASTER CHEF®



WWW.MAUSIWEB.COM