

Boletín Informativo



Rescate de la identidad
cultural a través de la

Gastronomía y turismo

Volumen 2: julio 2024



Politécnico
Internacional

Colaboradores

Investigadores, docentes y estudiantes de los
programas de la facultad de Hospitalidad del
Politécnico Internacional:

Mercy Johana Sandoval Gómez
Jefe Institucional de Investigación

Yesid Suarez Villaizón
Coordinador de Investigación

Esthella Bonza Quesada
Líder Grupo de Investigación Gastronomía y Turismo



**Politécnico
Internacional**

Colaboradores

Estudiantes:

Harid Michelle Bueno Garavito
Liseth Paola Claros Avila
Sarid Fuentes Acevedo
Judy Andrea Gómez Salcedo
Santiago Moreno Correa
Juan Jose Daza Bonilla
Tatiana Micheel Navarro Orozco
Samuel Nesim Rincon Agudelo
Karol Daniella Rincon Mesa
David Santiago Sierra Barrios
Brayan Alexander Villota Granados

Yamith Velasquez
Andres Rojas Cortes
Miguel Angel Garzon
Gina Paola Soto
Juliana Zarate
Victor Giraldo
Gabriela Sanchez

Santiago Castillo Ordoñez
Natalia Padilla Laverde
Angie Natalia Barbosa cortes
Valentina Guerrero Nieto
Karen Lised Morales Rengifo
Angie Juliana Castro Castillo

Docente:

Johan Camilo Plazas Rocha



**Politécnico
Internacional**

Índice

01.

**Socialización de trabajos realizados
en Gastronomía y Arte Culinario**

02.

**Socialización de trabajos realizados
en Cocina Intermedia**

Es emocionante continuar explorando el apasionante mundo del rescate de la identidad cultural a través de la gastronomía y el turismo en este segundo volumen del boletín informativo.

En esta ocasión, nos sumergiremos una vez más en los fascinantes resultados de los trabajos realizados por los estudiantes del Politécnico Internacional en el año 2024 ciclo 2, bajo la guía experta de los profesores de la Facultad de Hospitalidad.

La gastronomía y el turismo siguen siendo herramientas poderosas para preservar, promover y compartir las riquezas de nuestras tradiciones culinarias y culturales. A través de la experimentación culinaria y la investigación académica, los estudiantes han logrado destacar la importancia de valorar y rescatar las recetas ancestrales que han dado forma a la identidad de diversas comunidades alrededor del mundo.

En este segundo volumen, nos adentraremos en las recetas, sabores y experiencias que nos permitirán comprender aún más a fondo cómo la gastronomía puede ser un puente entre el pasado y el presente, entre diferentes culturas y entre las generaciones venideras. Cada plato preparado con amor y dedicación es mucho más que una simple comida: es un testimonio vivo de nuestra historia, nuestras creencias y nuestra diversidad cultural.

Los estudiantes del Politécnico Internacional han demostrado una vez más su creatividad, su compromiso y su pasión por explorar las múltiples facetas de la gastronomía como expresión de identidad. Desde la elaboración de menús temáticos que rescatan recetas, cada proyecto refleja el esfuerzo conjunto de jóvenes entusiastas por revitalizar nuestras tradiciones culinarias. El turismo sostenible sigue siendo un pilar fundamental en esta labor de rescate cultural.

Los profesores de la Facultad de Hospitalidad continúan desempeñando un papel clave en el éxito de estos proyectos, brindando su experiencia, orientación y apoyo a los estudiantes en cada etapa del proceso. Gracias a su liderazgo académico y su visión inspiradora, los jóvenes emprendedores han podido adquirir nuevas habilidades, ampliar su perspectiva y fortalecer su compromiso con la preservación de nuestra identidad cultural a través de la gastronomía y el turismo.

En este segundo volumen del boletín informativo, nos sumergiremos en los logros alcanzados por los estudiantes durante sus investigaciones y trabajos prácticos. Cada página estará repleta de historias inspiradoras, recetas tradicionales reinventadas.

Acompáñanos en este nuevo viaje culinario lleno de descubrimientos, sabores inolvidables y experiencias transformadoras.

Juntos seguiremos explorando cómo la gastronomía y el turismo pueden ser catalizadores para el rescate de nuestra identidad cultural, celebrando la diversidad, promoviendo el diálogo intercultural y construyendo un futuro más inclusivo y vibrante para todos

Esthella Bonza Quesada
Líder Grupo de Investigación Gastronomía y Turismo

Capítulo 1:

Socialización de trabajos realizados en Gastronomía y Arte Culinario

Descripción:

En el año 2024 ciclo 2, los estudiantes del Politécnico Internacional han desafiado los límites de la creatividad culinaria y la innovación gastronómica. A través de un arduo trabajo y una profunda pasión por el arte culinario, han logrado fusionar técnicas tradicionales con enfoques vanguardistas, creando un legado culinario único en su clase.

Este capítulo del libro sobre gastronomía y arte culinario es el reflejo del talento emergente y la visión audaz de una nueva generación de chefs que buscan conquistar no solo el paladar, sino también el corazón de quienes se aventuren a probar sus creaciones.

¡Prepárate para un viaje sensorial sin precedentes!

Ejes:

Gastronomía y Artes Culinarias:
Secretos del Chef



**Politécnico
Internacional**

Gastronomía y Artes culinarias

SECRETOS

DEL

CHEF



Politécnico Internacional 2024



INTEGRANTES:

Harid Michelle Bueno Garavito

Lisseth Paola Claros Avila

Sarid Fuentes Acevedo

July Andrea Gómez Salcedo

Santiago Moreno Correa

Juan Jose Daza Bonilla

Tatiana Micheel Navarro Orozco

Samuel Nesim Rincon Agudelo

Karol Daniella Rincon Mesa

David Santiago Sierra Barrios

Brayan Alexander Villota Granados

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos al Politécnico Internacional cocina intermedia E3! Estamos encantados de compartir con ustedes un viaje culinario a través de diversas culturas y tradiciones.

La cocina es más que un simple acto de preparar alimentos; es una forma de conectarnos con culturas, historias y sobre todo con la evolución, las técnicas y conocimientos involucrados en su producción y presentación. Es el estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su entorno. Este libro nace de la pasión de los estudiantes por la gastronomía y de la necesidad de compartir con ustedes las recetas que han marcado nuestro estudio y, que esperamos, se conviertan en parte de sus preparaciones. Gracias a este contenido haremos un tour gastronómico por diferentes países como Francia e Italia, hasta llegar a un destino exótico como la India. De igual manera, este recorrido tendrá escenarios de distintas épocas como la Edad Media y, sobre todo, cruzaremos fronteras y llegaremos hasta la gastronomía Latinoamericana, con el fin de mostrar la diversidad culinaria a través del tiempo, los lugares y las costumbres. El libro está dividido en contenidos temáticos, cada uno centrado en una región del mundo o en un acontecimiento especial. Encontraremos recetas detalladas, paso a paso, consejos útiles y anécdotas que enriquecerán cada plato. Al seguir estas recetas, no solo aprenderemos a preparar deliciosos platos, sino que descubrirán la historia y la cultura que los acompañan. Esperamos que este libro inspire su creatividad en la cocina y les brinde tantas alegrías como nos la ha brindado a nosotros. Al sumergirnos en este libro, ampliaremos nuestra comprensión de la gastronomía mundial, presentándoles platos que han sido apreciados y perfeccionados a lo largo de las generaciones. Así que: ¡preparémonos para un viaje delicioso! Que cada receta sea una puerta abierta a nuevos sabores y experiencias que nos transporten a nuevos lugares y nos motive a crear nuestras propias memorias culinarias. Cocinar es un acto de amor y creatividad, y esperamos que este libro se convierta en una fuente constante de inspiración en nuestra cocina.

¡Manos a la obra y bon appétit!

ÍNDICE

1.	<i>Integrantes</i>	1
2.	<i>Introducción</i>	2
3.	<i>Historias de Vida</i>	7a,b,c
4.	<i>Filete de Tilapia Saute</i>	8
5.	<i>Salsa Bechamel</i>	9
6.	<i>Salsa de Alcaparras</i>	10
7.	<i>Salsa a las Finas Hierbas</i>	11
8.	<i>Salsa Mornay</i>	12
9.	<i>Verduras al Wok</i>	13
10.	<i>Papas a la Crema</i>	14
11.	<i>Roast Beef de res</i>	15
12.	<i>Salsa Alemana</i>	16
13.	<i>Salsa Suprema</i>	17
14.	<i>Salsa Bercy</i>	18
15.	<i>Ensalada de Rucula y Setas</i>	19
16.	<i>Aros de Cebolla a la Orly</i>	20
17.	<i>Cordon Blue de Ternera</i>	21
18.	<i>Salsa Normanda</i>	22
19.	<i>Salsa al Vino Blanco y Nueces</i>	23
20.	<i>Salsa de Champiñones</i>	24
21.	<i>Cous Cous con Frutos Rojos y Finas Hierbas</i>	25
22.	<i>Tempura de Vegetales</i>	26

ÍNDICE

23.	<i>Filet Mignon</i>	27
24.	<i>Salsa Agri dulce</i>	28
25.	<i>Salsa Bordelesa</i>	29
26.	<i>Habichuelas en Beurre Noissote</i>	30
27.	<i>Salsa Cazadora</i>	31
28.	<i>Pure de Platano Maduro y queso Costeño</i>	32
29.	<i>Gigot de Cordero</i>	33
30.	<i>Salsa a la Diabla</i>	34
31.	<i>Salsa Lyonesa</i>	35
32.	<i>Salsa Robert</i>	36
33.	<i>Polenta con Parmesano</i>	37
34.	<i>Verduras Estofadas</i>	38
35.	<i>Salsa Holandesa</i>	39
36.	<i>Salsa Bearnesa</i>	40
37.	<i>Salsa Choron</i>	41
38.	<i>Salsa Muselina</i>	42
39.	<i>Esparragos Albardados</i>	43
40.	<i>Huevos Benedictinos con Salmon</i>	44
41.	<i>Portobellos al Horno</i>	45
42.	<i>Muffin de queso</i>	46
43.	<i>Risotto con cerdo y setas</i>	47-48
44.	<i>Arroz caldoso</i>	49

ÍNDICE

45.	<i>Arroz basmati</i>	50
46.	<i>Curry de Madras</i>	51
47.	<i>Ensalada Cesar</i>	52
48.	<i>Ensalada Wardolf</i>	53
49.	<i>Ensalada Col Slaw</i>	54
50.	<i>Ensalada Nicoise</i>	55
51.	<i>Pasta Larga (Fetuccini y espagueti)</i>	56
52.	<i>Salsa Pesto</i>	57
53.	<i>Salsa Bolognesa</i>	58
54.	<i>Salsa Puttanesca</i>	59
55.	<i>Lasagna de Pollo</i>	60
56.	<i>Salsa Napolitana</i>	61
57.	<i>Salsa Carbonara</i>	62
58.	<i>Salsa Fonghi</i>	63
59.	<i>Salsa Quatre Formaggios</i>	64
60.	<i>Pechuga de Pavo</i>	65
61.	<i>Moreilla</i>	66
62.	<i>Chorizo Antioqueño</i>	67
63.	<i>Longaniza</i>	68
64.	<i>Tabla de Quesos y Carnes Frias</i>	69-70
65.	<i>Paté de Hígado</i>	71
66.	<i>Antipasto de Vegetales y Sardina</i>	72

ÍNDICE

67.	<i>Terrina</i>	73
68.	<i>Galantina</i>	74
69.	<i>Ballotina</i>	75
70.	<i>Tartar de Salmon</i>	76
71.	<i>Ceviche Mixto</i>	77
72.	<i>Escabeche</i>	78
73.	<i>Coctel de Langostino</i>	79
73.1.	<i>Tiradito de Pescado</i>	80
73.2.	<i>Especias y aromaticas</i>	
73.3.	<i>Tomillo, oregano, perejil</i>	81
73.4.	<i>Cilantro, laurel, yerbabuena, menta, finas hierbas</i>	82
74.	<i>Romero, pimienta, curcuma</i>	83
75.	<i>Paprika, peperoncino, comino</i>	84
	<i>Referencias Bibliograficas</i>	85-87

Tatiana Micheel Navarro Orozco



Lo gastronómico siempre me ha llamado la atención, y he disfrutado a lo largo de mi vida de deliciosos platos de diferentes culturas, lugares, incluso, en el ámbito internacional.

Empíricamente comencé a hacer preparaciones, al principio, propias de mi región, del Cesar, pues soy oriunda de Valledupar. No obstante, la vida me ha dado la posibilidad de desplazarme por variados entornos y conocer nuevas costumbres, algo que ha ampliado mi visión sobre la comida y me ha dado a entender lo diversa que es la gastronomía. Considero que tengo las capacidades para convertirme en una gran chef.

Por esas razones tomé la decisión de amalgamar mis vivencias y aptitudes con la profesionalización certificada, porque la teoría, la práctica y el conocimiento que me brinda la carrera me ayudan a mejorar, entender y, sobre todo, aprender, que es lo que más me interesa, para luego ponerlo en función de los demás.

¡Amor por la cocina!



David Santiago Sierra Barrios



Mi historia con la gastronomía se remonta a mis 9 años cuando vivía con mis padres, Oscar Sierra y Nathalia Barrios. Quiénes siempre tuvieron admiración por este arte. Solía cocinar en compañía de mi padre las veces que el se encontraba en casa conmigo esperando a que mi madre llegara de su ardua jornada laboral. A veces el no se encontraba ya que también debía cumplir con un largo horario de trabajo; realmente no realizábamos preparaciones complejas, mas bien hacíamos caldos, sopas y pastas, preparaciones que me gustaba tanto a mi como a ellos. En aquella época no era consciente de que esto realmente me gustaba y sentía pasión por ello, simplemente lo hacía para estar reunido con ellos pasando un momento agradable y disfrutando de estas sencillas preparaciones. Pasaron un par de años para que dejara de vivir con ellos y empezar a cocinar desde la escuela, la cual tenía convenio con el SENA y podía aprender más y de manera gratuita. Aunque disfrutaba de ello aún no tenía idea que sería mi razón de ser. Cocinaba en mi casa y unas 5 horas en el colegio, ya que este era el tiempo que duraba las clases de gastronomía. Desde 9° hasta 11° tuve dichas clases y de estas debía cumplir con 440 horas de pasantías. Las ejercí en un comedor comunitario cerca del barrio en el que residí. Podría decir que allí fue donde sentí lo que es cocinar para personas que carecían de hogar y alimento. Personas de tercera edad, discapacitados, niños huérfanos y demás. Conoci muy buenas personas en ese trayecto y aprendí bastante de ellas. Desde ahí sentí que aparte de ser un arte, llenaba mi ser, puesto que pude brindar comida y ayuda a los demás. Atesoré cada segundo que permanecí en dicho lugar.

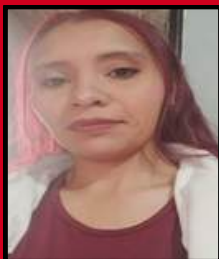
Terminé mi ciclo de bachiller y tuve la gran oportunidad de también poseer el título de técnico en gastronomía con tan solo 16 años. Sin embargo, al no estar completamente seguro de que quería para mi vida, pues padecía de un apego a sustancias las cuales mancharon mi personalidad desde mis 12 años, solo que conforme crecía este mal me carcomía de adentro hacia afuera. Dicha adicción cobró otros años mas de mi vida en los cuales mi madre quedo embarazada de otra persona que no era mi padre. Nació mi hermana Zoe Barrios, desde ese momento ella ha sido mi razón para mejorar como persona a diario. No obstante tarde tres años mas en encontrar el rumbo correcto. En estos años tuve que cuidar la dieta de mi madre y hermana, cocinaba a diario para ellas y empecé a comprender que me siento mejor cocinando que en la calle. Trabajé en varias ocasiones en Corterías. En este lugar seguí puliendo mis habilidades como parrillero y cocinero. Hasta que me di cuenta de que siento mas que pasión y amor por ello, sencillamente me cambio la vida.

Gracias a ello hoy me encuentro estudiando y aprendiendo aún más, pues mis ganas de ser un gran profesional en el ámbito me impulsan a seguir con esta hermosa carrera, me encuentro agradecido con la cocina y todo lo que la compone, mi objetivo es tener tanta experiencia como para tener mi propia cede a de restaurantes o poder ejercer esta labor en lugares que sinceramente premien las habilidades que estoy construyendo en mi ahora. Esta es mi historia y hasta hora empieza.

¡Amor por la cocina!



July Andrea Gomez Salcedo



Hace 23 años que a mí me gusta la gastronomía porque una vez mis padres tuvieron un restaurante y yo iba con ellos los fines de semana a ayudarles. De ahí me llamó la atención porque aprendí muchas cosas de la cocina y cómo preparar los alimentos. Desde ahí me di cuenta de que mi sueño es poder tener mi propio negocio.

Pero después de que mis padres quitaron el restaurante, yo me puse muy triste porque no iba a poder seguir aprendiendo más cosas de cocina. Entonces seguí aprendiendo a cocinar, pero ya era en mi casa. Después de que salí del colegio, yo quería estudiar la carrera de gastronomía pero no pude estudiarla porque era muy cara y mis padres no me apoyaban para estudiar esa carrera porque a ellos no les gustaba y también no tenían cómo pagarla. Luego me puse a trabajar en restaurantes y en cada uno de ellos yo aprendía muchas cosas. Después de muchos años pude lograr pagarme la carrera que siempre me ha gustado: la gastronomía.

Primero que todo, quiero darles las gracias a mi hermosa familia. Cuando les conté que se me había dado la oportunidad de estudiar la carrera que siempre me ha gustado, me dijeron que no perdiera la oportunidad de estudiar y que me apoyaban, y que podía contar con ellos.

Desde este instante estoy estudiando gastronomía, donde quiero agradecer a los docentes que me han enseñado y he aprendido de cada uno de ellos. Que la gastronomía no solo es aprender a cocinar y ya, sino que también es un arte culinario donde uno puede expresar sus conocimientos, habilidades pero sobre todo una gran responsabilidad.

Ya para terminar, me doy gracias a mí misma por todo el esfuerzo, dedicación y ganas de seguir aprendiendo, de haber cumplido mis sueños de estudiar la carrera que siempre me ha gustado que es la gastronomía, y que sé que con el tiempo podré cumplir mis sueños de tener mi propio restaurante gourmet.

¡Amor por la cocina!





HISTORIA

El filete de tilapia es un pescado de agua dulce originario de África, de lo más cultivado del mundo por adaptarse a diversas condiciones. La acuicultura se ha extendido en Asia, América Latina y los Estados Unidos. "Saute" proviene del francés y significa "saltar". Es una técnica que implica cocinar los alimentos rápidamente en una sartén con poca cantidad de grasa a fuego alto. Permite dorar los alimentos al mantenerlos jugosos y tiernos por dentro. Es una preparación moderna que se ha popularizado por su facilidad y rapidez, además de ser una opción saludable y versátil. La tilapia con sabor suave y textura firme se presta bien para absorber los sabores de los condimentos y acompañamientos utilizados.

Filete de tilapia saute

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Filete de tilapia	350	Gr
Sal	3.5	Gr
Pimienta negra	0.1	Gr
Ajo blanco	7	Gr
Aceite vegetal	35	ml
Orégano fresco	11.	Gr



Preparación

- Marina el filete con aceite vegetal, sal, pimienta negra, ajo y orégano fresco finamente picados.
- En una sartén a fuego medio alto, con un poco de aceite, sella la tilapia y deja cocinar de 1 a 2 minutos.
- La tilapia en su interior debe quedar brillante y no debe sentirse seca.



La salsa bechamel, aunque inicialmente se asoció a una leyenda que la vinculaba con cocineros florentinos de Catalina de Médici en Italia, no tiene respaldo documental de ese origen. La primera receta conocida apareció en el libro "Le Cuisinier Français" en 1651, aunque era diferente de la actual bechamel. La versión moderna se atribuye al cocinero francés Louis de Béchameil, quien refinó y popularizó la salsa en la corte francesa, llevando su nombre en honor a él.

Salsa Bechamel



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Harina de trigo	35	Gr
Mantequilla	35	Gr
Leche	700	ml
Cebolla cabezona blanca	35	Gr
Laurel Fresco	1	Gr
Clavos de olor	1	Gr
Nuez moscada	1	Gr
Sal	1	Gr

- Realiza un roux claro, 50% mantequilla + 50% harina de trigo en una sartén durante 1-3 minutos, retira del fuego y reserva hasta que enfrie.
- En una olla u olleta pon leche a fuego medio bajo y agregar una unión pique, cebolla + laurel + clavos de olor, y deja al fuego el tiempo suficiente para que la leche quede bien aromatizada.
- Aun con la leche caliente, tamiza y agrega el roux, mezcla bien hasta que no queden grumos y quede una consistencia napada.
- Agrega sal, pimienta y nuez moscada al gusto



HISTORIA

Tiene sus raíces en las cocinas mediterránea y europea, especialmente en la cocina italiana y francesa, donde alcaparras son utilizadas desde hace siglos.

Las alcaparras son los botones florales no abiertos de la planta *Capparis spinosa*, que crece en las regiones mediterráneas, de igual manera, gracias a las condiciones climáticas y geomórficas únicas, las alcaparras eólicas son «naturalmente orgánicas» ya que no requieren ningún tratamiento o fertilización.

Son un protagonista indiscutible en la pizza napolitana y siciliana, la alcaparra también es fundamental en la preparación de espaguetis a la puttanesca, salsa verde y pesto «pantesco», junto con tomates, orégano, anchoas y aceitunas negras.

Salsa de alcaparras

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Bechamel	CN	Ml
Alcaparras	56	Gr
Vino blanco	35	Ml
Mostaza dijon	105	Gr
Miel de abejas	14	Gr
Sal	35	Gr
Pimienta negra	1	Gr
Perejil liso	112	Gr



Preparación

- A una Bechamel agrega: vino blanco, mostaza, miel, alcaparras picadas, sal y pimienta negra.
- Mezcla bien y cocina durante 2 minutos aprox.
- Retira del fuego y sirve.



HISTORIA

Su origen es de la cocina francesa y es una mezcla de hierbas aromáticas picadas finamente, como perejil, cebollino, estragón y perifollo, usado para realzar sabores en los diversos platos. Deben ser mínimo 5 hierbas. Ofrece un aroma muy agradable y un sabor suave que combina estupendamente con carnes, pescados e incluso ensaladas.

ALGUNOS TIPS:

- Agrega los ingredientes a la bechamel mientras todavía esta líquida.
- Tostar previamente las hierbas para mejor concentración del sabor.
- Desglasar el vino blanco
- Se puede añadir en caliente para carne y pescado o conservarla en frío para aliñar ensaladas.

Salsa a las finas hierbas

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Bechamel	CN	Gr
Crema de leche	7	Gr
Oregano seco	175	Gr
Tomillo fresco	175	Gr
Romero fresco	175	Gr
Perejil liso	175	Gr
Estragon	1	Gr
Vino blanco	14	Gr
Sal	35	Gr
Pimienta negra	1	Gr



Preparación

- A una Bechamel agrega: crema de leche, vino blanco, orégano seco, tomillo seco, romero seco, perejil fresco, estragón fresco, (todos finamente picados), sal y pimienta negra.
- Mezcla bien y cocina durante 2 aprox.
- Retira del fuego y sirve.



HISTORIA

Se cree que la receta de salsa Mornay debe su nombre al duque Philippe de Mornay, gobernador de Saumur y a quien también se le atribuyen otras salsas como la salsa Chasseur, la salsa Lyonnaise o la salsa Oporto además de la béchamel, pero no hay documentación sobre ello.

La salsa Mornay suele aderezar platos de pescado, carnes blancas, verduras, huevos escalfados o mollet

TIPS:

- Puedes usar parmesano y/o gruyere por igual (Si no, usar quesos al gusto).
- Integrar con batidor de mano.
- Luego de integrar los ingredientes, rectifica los sabores con sal y pimienta.

Salsa Mornay

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Bechamel	CN	Gr
Queso Gruyer	7	Gr
Huevos	3	U



Preparación

- Prepara una Bechamel.
- Separa las claras de las yemas del huevo.
- En un recipiente pequeño, bate las yemas de huevo.
- Agrega la salsa Bechamel caliente a la yema de huevo, batiendo constantemente para evitar que se corte.
- Pon la mezcla en una sartén y cocina a fuego bajo durante 1 minuto aprox, mezcla constantemente.
- Añade el queso Gruyere rallado, sal y pimienta negra.
- Mezcla bien hasta que el queso se derrita y la salsa esté homogénea.
- Retira del fuego y sirve



HISTORIA

El wok se originó en China entre siglo X y siglo XIII como resultado de la escases de combustible. Permite saltear con facilidad. El movimiento de remover constantemente los alimentos en trozos pequeños le llamaban Wok Kei. El objetivo de este es mantener la humedad y mantener el calor mediante la forma del wok que guarda y mueve el calor por toda la superficie.

Verduras al wok



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Cebolla cabezona morada	105	Gr
Zanahoria	105	Gr
Zuquini amarillo y verde	105/105	Gr
Apio	105	Gr
Pimentón rojo y verde	105/105	Gr
Jengibre fresco	14	Gr
Apio	105	Gr
Salsa de soya	56	Gr
Sal	35	Gr
Ajo	7	Gr
Aceite vegetal	35	Ml
Aceite de ajonjolí	14	Ml

- Lava y seca muy bien las verduras antes de cortarlas.
- Corta las verduras:
-Cebolla: Emincer o plumas,
-Zanahoria, zuquini amarillo y verde, pimentón rojo y verde:
Allumette (5cm * 2.5mm)
-Apio: Desvena, blanquea y córtalo de medio centímetro de grosor.
- Pica finamente el ajo y el jengibre, también puedes rallarlos.
- En un wok a fuego medio alto, previamente engrasado, saltea las verduras en orden de dureza, agrega la siguiente cuando la anterior ya este suave (zanahoria, apio, pimentón rojo y verde, zuquini amarillo y verde y cebolla)
- Por último, agrega jengibre, ajo, salsa soya, aceite de ajonjolí, sal y pimienta, mezcla bien hasta que todos los ingredientes se incorporen, apaga el fuego, retira y sirve caliente.



HISTORIA

También conocida como "gratin dauphinois" en francés, es un plato clásico de la cocina francesa que consiste en rodajas finas de papa cocidas en una mezcla de crema (o leche) y, a veces, queso, hasta que estén tiernas y doradas. Este platillo proviene de la región de Dauphiné, en el sureste de Francia, y su primera referencia escrita se encuentra en 1788, cuando se sirvió en un banquete ofrecido por Charles-Henri, duque de Clermont-Tonnerre, en Gap, una ciudad en dicha región.

Papa a la crema



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Papa pastusa mediana	35	Gr
Mantequilla	35	Gr
Tomillo	1	Gr
Pimienta blanca	1	Gr
Sal gruesa	35	Gr
Queso mozzarella	875	Gr
Crema de leche	1	ml
Papel aluminio	CN	

- Lava y seca las papas.
- Pela y corta las papas en rodajas de medio centímetro de grosor.
- En una olla, pon agua y desde frío pondrás dentro las rodajas de papas que cortaste previamente, pon a fuego alto, pues el agua debe hervir.
- Cocina las papas el tiempo que sea necesario para que queden bien cocidas y suaves.
- Realiza una mezcla de crema de leche, mantequilla, queso mozzarella, sal y pimienta
- En un molde o refractaria, previamente engrasado, pon capas intercaladas de papa y la mezcla anterior, (tipo lasaña). La última capa debe ser de la mezcla anterior y queso mozzarella. Tapa con papel aluminio
- Tapa con papel aluminio y lleva al horno durante 20-25 minutos
- Retira el papel aluminio y deja unos 5 minutos



HISTORIA

El roast beef de res es un plato tradicional de la cocina británica, con raíces que se remontan a la Edad Media. Este platillo consiste en una pieza de carne de res asada lentamente en el horno, generalmente sazonada con sal y pimienta, hasta que alcanza el punto deseado de cocción.

El roast beef se ha convertido en un símbolo de la cultura culinaria inglesa, asociado particularmente con el almuerzo del domingo. La primera referencia escrita al roast beef como un platillo distintivo inglés aparece en el poema "The Roast Beef of Old England" de Henry Fielding, escrito en 1731. Este plato también ganó prominencia en la corte del rey Enrique VII y se popularizó aún más durante los siglos XVII y XVIII.

Roast Beef de res

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
LOMO ANCHO DE RES	350	Gr
ACEITE DE OLIVA	35	ML
MOSTAZA DIJON	14	Gr
SAL GRUESA	17	Gr
PIMIENTA BLANCA EN POLVO	1	Gr
HARINA DE TRIGO	35	Gr
VINO BLANCO	42	ML
TOMILLO	1	Gr
LAUREL	1	Gr
BRANDY	35	ML
MANTEQUILLA	35	Gr



Preparación

- Marina el lomo (usa diferentes condimentos hierbas, especias y otros ingredientes a tu gusto) por 15-20 minutos aproximadamente.
- En una parrilla o sartén a fuego alto sella el lomo.
- Ponlo sobre una bandeja engrasada.
- Metelo al horno por 40 minutos aproximadamente.
- Retira del horno, corta en láminas.
- Sirve caliente.



HISTORIA

También conocida como salsa Parisina. Es una de las cuatro salsas madre definidas por el chef Frances Antoine Careme, incluso actualmente derivada de la veloute elaborada de caldo de carne reducido junto con yemas de huevo y algunas gotas de limón.

Es ideal para acompañar huevos, verduras al vapor y carnes a la plancha, asadas o hervidas, aunque existen variantes de esta salsa para pescados. El truco está en incorporar la liga de yema de huevo sin dejar que hierva una vez incorporada, pues la yema se coagula y la salsa se separaría.

RECUERDA:

- Los fondos no llevan sal.
- Limpiar los champiñones con un repasador húmedo.

Salsa alemana

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HUESO CARNUDO DE TERNERA	210	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Gr
ZANAHORIA	70	Gr
CEBOLLA PUERRO	70	Gr
APIO	70	Gr
PEREJIL CRESPO	18	Gr
LAUREL	1	Gr
TOMILLO	1	Gr
HARINA DE TRIGO	35	Gr
MANTEQUILLA	35	Gr
HUEVO	2	U
CHAMPIÑÓN	70	Gr
LIMON	2	U



Preparación

- Prepara un fondo de ternera, tamizalo, hacer un roux y mezclar con el fondo
- Agrega las yemas de huevo, el zumo de limón en forma de hilo y la mantequilla a temperatura ambiente.
- Bate hasta integrar sin que se coagule.
- Corta los champiñones y agrégalos a la salsa.



HISTORIA

Suprême sauce es una clásica y popular "salsa hija" de la cocina francesa. Está hecho de salsa madre velouté, luego espesado con crema. Según Larousse Gastronomique, obra fundamental de la alta cocina francesa, publicada por primera vez en 1938, la salsa suprême se elabora a partir de la salsa madre velouté (caldo blanco espesado con una roux blanca; en el caso de la salsa suprême, generalmente se prefiere el caldo de pollo), reducido con crema espesa o crème fraîche, y luego colado un colador fino. En muchos casos, los chefs también optan por añadir champiñones finamente picados y ligeramente salteados al plato, aunque esto no se menciona en Larousse Gastronomique ni en Auguste Escoffier, quien fue árbitro de la cocina clásica francesa.

Salsa suprema

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ALAS DE POLLO	210	Grs
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Grs
ZANAHORIA	70	Grs
CEBOLLA PUERRO	70	Grs
APIO	70	Grs
PEREJIL CRESPO	18	Grs
LAUREL	1	Grs
TOMILLO	1	Grs
HARINA DE TRIGO	35	Grs
MANTEQUILLA	35	Grs
HUEVOS	2	U
CREMA DE LECHE	70	Grs



Preparación

- Por lo general, se agrega un poco de jugo de limón.
- Fondo de ave (con mirepoix guarnición y bouquet garni) + roux claro = velouté de ave + yemas y crema de leche. Batir fuertemente a fuego bajo para evitar coagulación de yemas.



HISTORIA

Se asocia sin prueba alguna al erudito protestante francés Philippe Mornay, conocido como duplessis Mornay (habitante de la ciudad de Plessis) 1549 - 1623 señor de Plessis - Marly y gobernador de Saumur. También llamado el papa de los hugonotes (protestantes franceses).

Se documenta esta salsa en el siglo XIX durante el reinado de Carlos X 1757 - 1836 cuando aparece en la carta del restaurante parisino "le grand Véfour" situado en el Palais Royal.

RECUERDA:

- Fondos no llevan sal.
- Desglazar el vino es buena opción.
- Puedes decorar con perejil liso.

Salsa Bercy

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HUESOS DE PESCADO	210	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Gr
ZANAHORIA	70	Gr
CEBOLLA PUERRO	70	Gr
APIO	70	Gr
PERJIL CRESCO	7	Gr
LAUREL	1	Gr
TOMILLO	1	Gr
HARINA DE TRIGO	56	Gr
MANTEQUILLA	56	Gr
VINO BLANCO	70	ml
PEREJIL LISO	11	Gr
CREMA DE LECHE	70	ml



Preparación

- Realiza un fumet (huesos de pescado + mirepoix guarnición + bouquet garni + agua).
- Prepara y añade un roux claro.
- Agrega vino blanco y crema de leche.
- Poner en una sartén a fuego medio y revolver constantemente hasta que la salsa este espesa.
- Sirve.



HISTORIA

Tiene sus orígenes en el mediterráneo donde crecía de manera silvestre y luego se cultivó masivamente. Hoy presente en gastronomía italiana, española, griega y francesa. Hierba usada por sabor picante y amargo que otorga, ideal para decorar y preparar salsas. Es una plata comestible que empezó a introducirse en época romana.

Ensalada de rúgula y setas



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
RUGULA	70	Gr
QUESO DOBLE CREMA	70	Gr
ACEITE DE OLIVA	35	Ml
CHAMPIÑON	56	Gr
VINAGRE BLANCO	18	Ml
PORTOBELLO	56	Gr
TOMATE CHONTO PINTON	70	Gr
CEBOLLA CABEZONA MORADA	53	Gr
LIMON	56	Gr
SAL	4	Gr

- Lava y seca la rúgula, tomate, cebolla y limón.
- Limpia con un repasador húmedo los portobellos.
- Corta:
 - Portobellos: cortes irregulares pequeños
 - Tomates: mirepoix
 - Cebolla: emincer / Plumas
 - Rugula: chiffonade
 - Queso doble crema : macedonias
- Saltear los portobellos
- Realiza una vinagreta clásica, aceite de oliva + vinagre.
- Mezcla todos los ingredientes en un bowl, añade la vinagreta, sal y pimienta.
- Sirve.



HISTORIA

La masa orly es un tipo de masa que se utiliza para freír en abundante aceite caliente alimentos con mucha agua y que, una vez fritos, quedan crujientes gracias a esta capa que les rodea. Dice que se originó en Francia en el distrito de Creteil.

En cualquier caso, tempura y orly no son lo mismo, ni por origen ni ingredientes, porque ésta otra se elabora con agua con gas, lo cual la hace más ligera, sin mencionar que debe estar siempre a temperaturas bajas.

Se puede emplear para fritura de mariscos, vegetales y verduras.

Aros de cebolla a la Orly

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HARINA DE TRIGO	7	Gr
FECULA DE MAIZ	5,04	Gr
SAL	0,35	Gr
PIMIENTA	0,01	Gr
CERVEZA	35	ml
HUEVO	2,1	U
OREGANO FRESCO	0,07	Gr
PANKO	7	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA GRANDE Y PAREJAS	28	Gr
ACEITE FRITURA	2,45	ml



Preparación

- Lava y pela las cebollas.
- Corta los aritos de aproximadamente 1 cm de grosor.
- Quita la telita transparente que tienen en su interior.
- Realizar la orly (mezcla de: huevo + harina de trigo + fécula de maíz + cerveza + sal + pimienta + orégano finamente picado).
- Pasa los aros por harina de trigo, luego por la tempura y por último por panko.
- Ponlos sobre una bandeja y lleva por 5 minutos al congelador



HISTORIA

Origen en Francia, aunque esa cinta azul era un símbolo en la cocina, ya que en la época de Enrique III, por el siglo XVI, en Francia se distinguía con una cinta azul a aquellas personas que habían recibido la Orden del Caballero del Espíritu Santo, la más alta distinción de la época. Esa cinta azul o 'cordon bleu' servía también para referirse a aquellos cocineros que sorprendían por su alto nivel a la monarquía muy acostumbrada a los succulentos banquetes en el palacio. Estos cocineros solían dar sus delantales con una cinta de color azul que evocaba aquella distinción. Donde probablemente uno de ellos se inventó una receta que perdura en la actualidad.

Cordon blue de ternera



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PULPA DE TERNERA SIN GRASA	420	Gr
JAMON YORK	70	Gr
QUESO MOZZARELLA TAJADO	49	Gr
HARINA DE TRIGO	35	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	0,1	Gr
SAL	3,5	Gr
ACEITE VEGETAL	35	Gr
HUEVOS	2	Gr
MIGA DE PAN	35	Gr
MANTEQUILLA	21	Gr
PALILLOS	CN	Gr

- Coloca los filetes de ternera sobre vinipel y aplánalos con un mazo de carne.
- Marina los filetes con sal, pimienta y otro condimentos a tu gusto.
- Sobre cada filete aplanado, coloca una tajada de jamón y una tajada de queso mozzarella. Enrolla el filete para formar un rollo compacto. Utiliza palillos de dientes para asegurar el relleno y evitar que se deshaga durante la fritura.
- Prepara tres estaciones de empanizado: harina, huevo batido y miga de pan. Pasa cada rollo por la harina, luego por el huevo batido y finalmente por la miga de pan, asegurándote de cubrirlo completamente.
- En una olla a fuego medio-alto pon aceite vegetal. Cuando el aceite esté caliente, coloca los rollos de ternera empanados en el aceite y fríelos durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y crujientes.
- Retira los rollos de ternera fritos y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Sirve caliente.



HISTORIA

A comienzos del siglo XIX, un cocinero parisino llamado Langlais, chef del café-restaurant Rocher de Cancale, inventó un plato que llamó lenguado "a la normanda", que venía derivado de un estofado de pescado a la crema que se preparaba con sidra y no con vino blanco. Pronto alcanzó gran popularidad, y a partir de ahí empezaron a crecer este tipo de preparaciones, inspiradas en la cocina de Normandía y en sus productos más típicos, como son nata, mantequilla, marisco y la sidra o calvados. Y no quedó solo en pescado, también se hacían carnes, aves, huevos, crepes, tortillas, patatas, hojaldres, incluso ensaladas.

Salsa normanda

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HUESOS DE PESCADO	210	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Gr
ZANAHORIA	70	Gr
CEBOLLA PUERRO	70	Gr
APIO	70	Gr
PERJIL CRESPO	17	Gr
LAUREL	1	Gr
TOMILLO	1	Gr
HARINA DE TRIGO	35	Gr
MANTEQUILLA	35	Gr
CHAMPIÑON	56	Gr
CREMA DE LECHE	56	Ml
HUEVOS	2	Gr



Preparación

- Realiza un fumet y un roux.
- Mezcla el fumet con el roux .
- Saltea los champiñones.
- Exprime y licua los champiñones
- Añade los champiñones licuados a la mezcla del fondo + roux.
- Añade 1 yema de huevo a la mezcla anterior.
- Lleva al fuego alto la salsa y añade la crema de leche.
- Mezcla bien y retira cuando la consistencia de la salsa sea semi líquida.



HISTORIA

La salsa al vino blanco y nueces es una preparación culinaria que combina la delicadeza del vino blanco con el sabor y la textura de las nueces. Esta salsa tiene una historia que refleja tanto la tradición culinaria europea como la innovación moderna en la cocina.

Aunque la combinación específica de vino blanco y nueces en una salsa no tiene un origen claro, es probable que haya surgido de la creatividad de chefs europeos que buscaban nuevas formas de combinar ingredientes tradicionales. En la cocina francesa, las salsas de vino blanco son comunes, y la adición de nueces puede haber sido una manera de añadir riqueza y textura.

Salsa al vino blanco y nueces

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
FONDO DE AVE	210	Ml
HARINA DE TRIGO	17	Gr
MANTEQUILLA	17	Gr
VINO BLANCO	70	Ml
CREMA DE LECHE	35	Ml
NUECES DEL BRASIL	50	Gr



Preparación

- Prepara una velouté
- Agrega vino blanco y crema de leche.
- Pica finamente las nueces
- Incorporalas a la salsa,
- Acentua el sabor
- Sirve



HISTORIA

El uso de champiñones en la cocina se remonta a la antigüedad. Los romanos y los griegos ya utilizaban hongos en sus platos. La salsa de champiñones, tal como la conocemos hoy, tiene sus raíces en la cocina francesa. En el siglo XVII, durante la época de la gran cocina francesa, los chefs empezaron a experimentar con salsas y guarniciones sofisticadas. Los champiñones se convirtieron en un ingrediente popular por su sabor umami y su versatilidad. En el siglo XIX, la salsa de champiñones se consolidó como una receta clásica. Apareció en varios libros de cocina y se convirtió en una guarnición favorita para carnes, especialmente en platos como el filete Wellington. Con el tiempo, la salsa de champiñones se difundió por todo el mundo.

Salsa Champiñones

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ALAS DE POLLO	210	Grs
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Grs
ZANAHORIA	70	Grs
CEBOLLA PUERRO	70	Grs
APIO	70	Grs
PEREJIL	11	Grs
LAUREL	1	Grs
TOMILLO	1	Grs
HARINA DE TRIGO	35	Grs
MANTEQUILLA	35	Grs
SHITAKE DESHIDRATADO	7	Grs
CHAMPIÑON	35	Grs
CREMA DE LECHE	70	ml



Preparación

- Realiza un fondo de ave
- Prepara y añade un roux claro (velouté)
- Corta los champiñones en laminas y sofríelos en mantquilla
- Añadir al veloute
- Agrega crema de leche , sal y pimienta.
- Sirve.



HISTORIA

El couscous es un plato tradicional con una rica historia que se remonta a tiempos antiguos.

Originario del norte de África, particularmente en las regiones de la actual Argelia, Marruecos y Túnez, el couscous ha sido un alimento básico durante siglos. El nombre "chuscus" proviene del término beréber "seksu" o "keksu" que significa bien enrollado o formado.

El couscous se elabora a partir de sémola de trigo duro que se humedece y se frota para formar pequeños granos, los cuales se cuecen al vapor. Este proceso artesanal ha sido transmitido de generación en generación convirtiéndose en una parte integral de la cultura y la vida diaria de las comunidades magrebíes.

Cous cous con frutos rojos y finas hierbas

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
COUSCUS	56	Grs
PEREJIL LISO	11	Grs
MANTEQUILLA	35	Grs
ALMENDRAS	21	Grs
NUEZ DEL BRASIL	21	Grs
MANI	21	Grs
ESTRAGON	1	Grs
OREGANO SECO	1	Grs
SAL	3	Grs
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	1	Grs
TOMATES SECOS	7	Grs



Preparación

- Coloca agua con sal y un chorrito de aceite a hervir.
- Cuando este hirviendo retira y agrega el cous cous.
- Asegúrate que el cous cous quede cubierto de agua, tapa y deja reposar durante unos 3 minutos durante ese tiempo el cous cous absorberá el líquido y se hinchará.
- Pica y añade al cous cous mantequilla, almendras, nuez del Brasil maní, tomates secos, perejil liso picado, sal y pimienta
- Sirve.



HISTORIA

La tempura de vegetales es un plato tradicional japonés, pero sus orígenes se remontan al contacto entre Japón y los misioneros jesuitas portugueses en el siglo XVI.

Estos misioneros introdujeron la técnica de freír alimentos con masa durante los periodos de ayuno, conocidos como "temporal" en latín, de donde proviene el nombre "templar".

En Japón, la tempura se adoptó y adaptó, convirtiéndose en una técnica culinaria refinada.

Tempura de vegetales



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDA	UND
HARINA DE TRIGO	70	Gr
FEcula DE MAIZ	35	Gr
BERENJENA	56	Gr
SAL	17	Gr
PIMIENTA NEGRA	1	Gr
HUEVOS	2	Gr
ESPARRAGOS	35	Gr
ZANAHORIA	56	Gr
ZUQUINI AMARILLO	56	Gr
HIELO	70	Gr
ACEITE DE FRITURA	245	Ml

- Lava y corta las verduras (zanahoria, zuquinni amarillo y berenjena) en láminas finas.
- Prepara la tempura, en un recipiente mezcla la fécula de maíz, la harina de trigo, agua helada y una pizca de sal. bate constantemente con un batidor de mano o un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
- Sumerge cada pieza de verdura en la tempura fría, asegurándote de que esté completamente cubierta.
- Calienta el aceite en una olla a fuego medio-alto.
- Cuando el aceite esté caliente, introduce cuidadosamente las verduras.
- Fríe las verduras hasta que estén doradas y crujientes.
- Retira las verduras fritas del aceite.
- Sirve caliente.



HISTORIA

El fillet mignon es un corte de carne de res famoso por su ternura y sabor delicado. El término "Fillet mingo" proviene del francés, donde "fillet" significa "lomo" y "mingo" se traduce como "pequeño" o "delicado" este corte proviene del extremo más pequeño del lomo, específicamente del músculo proas mayor, que es uno de los músculos menos utilizados del animal, lo que resulta en su notable ternura.

La historia del fillet mignon está intimamente ligada a la cocina francesa del siglo XIX, cuando los chefs comenzaron a experimentar con cortes más tiernos y presentaciones más refinadas, uno de los primeros usos documentados en la literatura culinaria se encuentra en las obras de la autora francesa Marcel Rouff y el famoso chef Auguste Escoffier quienes promovieron la alta cocina francesa y sus técnicas.

Filet Mignon

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
LOMO DE RES ENTERO	28	Gr
TOCINETA	7	Gr
SAL GRUESA	35	Gr
PIMIENTA	1	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
ACEITE DE OLIVA	3	Ml
PALILLOS	2	Un



Preparación

ALGUNOS TIPS:

- Puedes dar una pre-cocción sellando en sartén a fuego medio (2 min por cada lado)
- Precalear el horno a 200°C 10 minutos.
- Al salir del horno déjalos reposar 5 min tapados con papel aluminio.

- Limpia y hermosea el lomo de res
- Corta los medallones
- Albardar (envolver) con la tocineta.
- Marina
- y sellar. Luego, terminar la cocción en el horno según la término de cocción de la carne.



HISTORIA

Salsa agridulce

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HUESO CARNUDO	210	Grs
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Grs
ZANAHORIA	70	Grs
CEBOLLA PUERRO	70	Grs
APIO	70	Grs
PEREJIL LISO	17	Grs
LAUREL	1	Grs
TOMILLO	1	Grs
HARINA DE TRIGO	70	Grs
MANTEQUILLA	35	Grs
PASTA DE TOMATE	31	Grs
CHAMPIÑON	56	Grs
TOCINETA	35	Grs
VINO TINTO	42	Grs
VINAGRE DE FRUTA	14	ml
AZUCAR MORENO	17	Grs
UVAS PASAS	28	Grs
ALCAPARRAS	7	Grs
SAL	3	Grs

La salsa agridulce es una preparación culinaria con una rica y diversa historia que abarca varias culturas y siglos. Esta combinación de sabores opuestos - agrio y dulce - ha sido apreciada en diferentes formas en todo el mundo. La historia de la salsa agridulce en China se remonta a la dinastía Zhou (1046-256 a.c.) donde las primeras versiones se utilizaban para marinar y acompañar carnes.

Esta salsa se popularizó en la dinastía Tang (618-907 d.C.) y se convirtió en una característica distintiva de la cocina cantonesa.



Preparación

- Se realiza una salsa española (fondo oscuro + vino tinto + pasta de tomate)
- Corta en tiras la tocineta
- Picar finamente las uvas pasas y alcaparras
- Llevar la salsa española a fuego alto
- Agregar, vino tinto, tocineta, las uvas, alcaparras, azúcar moreno, tomillo
- Se deja reducir hasta obtener una textura napada
- Montar la salsa



HISTORIA

Salsa bordelaise

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
SALSA ESPAÑOLA	CN	9M
VINO TINTO	105	9M



Preparación

Datos Curiosos:

La tradición vinícola en Burdeos proviene de la época romana. Los romanos fueron los primeros en plantar viñas en esta zona en el año 60 a. C. No es raro entonces que en Burdeos muchas de su recetas tenga el vino como ingrediente.

La salsa bordelaise (sauce bordelaise en francés) es una clásica salsa francesa originaria de la región de Burdeos, famosa por sus vinos.

Esta salsa es una de las preparaciones más refinadas de la cocina francesa, conocida por su rico sabor y su uso en platos de carne, especialmente bistecs y filetes.

La región de Burdeos también es conocida por tradición culinaria, que incluye el uso de vinos en la cocina. La salsa bordoles se desarrolló como una forma de incorporar el sabor robusto y complejo de los vinos tintos de Burdeos en la gastronomía local.

- En una sartén a fuego medio alto, añade el vino tinto y llévalo a punto de ebullición.
- Agrega la salsa española (fondo oscuro + pasta de tomate)
- Añade sal y pimienta.
- Mezcla constantemente y deja reducir la salsa.
- Retira de fuego, reserva y sirve.



HISTORIA

Habichuelas en beurre noisette

Las habichuelas en beurre noisette, o judías verdes en mantequilla avellanada, son un ejemplo de cómo la cocina francesa puede transformar ingredientes simples en platos de gran sabor y elegancia. Este plato combina dos elementos clave: las habichuelas, un vegetal ampliamente utilizado, y la técnica de beurre noisette, que aporta un sabor profundo y único. Las habichuelas son originarias de América Central y del Sur. Fueron introducidas en Europa por exploradores españoles y portugueses en el siglo XVI. En Francia, las habichuelas se adaptaron bien al clima y rápidamente se integraron en la dieta local. Se cultivaron extensamente y se convirtieron en un vegetal común en la cocina francesa.

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HABICHUELINES (DELGADAS)	7	Gr
SAL	3	Gr
PIMIENTA	1	Gr
MANTEQUILLA	28	Gr



Preparación

Datos Curiosos:

La beurre noisette se elabora fundiendo la mantequilla en un sartén a fuego medio-bajo. Esto ocurre cuando se separa la proteína de la grasa, es decir, cuando la parte sólida de la mantequilla queda en la superficie. Su tono tostado es gracias a la reacción de Maillard.

- Lava y desvena los habichuelines.
- Blanquea los habichuelines poniéndolos en agua hirviendo por un par de minutos
- Retira del agua y deja enfriar
- Ponlos sobre una sartén y añade mantequilla.
- Sazona o acentúa el sabor con sal y pimienta.



HISTORIA

La salsa cazadora conocida como "sauce chasseur" en francés, es una salsa clásica de la cocina francesa que ha ganado popularidad por su sabor robusto y su capacidad para complementar una variedad de carnes, especialmente caza, aves y setas. Su nombre, que significa "salsa del cazador", refleja su asociación con la cocina rústica y los ingredientes disponibles para los cazadores.

La salsa cazadora se desarrolló en el siglo XIX en Francia, en una época en la que la cocina francesa estaba con solidando su reputación mundial gracias a chef como Auguste Escoffier. La popularización de la cocina de alta gama y la codificación de recetas clásicas hicieron que salsas como la cazadora se integraran en el repertorio estándar de la gastronomía francesa.

Salsa cazadora

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
MANTEQUILLA	35	Gr
PASTA DE TOMATE	42	Gr
VINO TINTO	105	Ml
CHAMPIÑONES	35	Gr
PEREJIL LISO	1	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	7	Gr
AJÍ FRESCO ROJO.	35	Gr
PIMIENTA BLANCA	1	Gr
ACEITE VEGETAL	7	Gr



Preparación

- Corta la cebolla en doble cincelado y sofríela en poco de aceite.
- Añade los champiñones laminados.
- Agrega parte de la salsa oscura elaborada previamente.
- Añade perejil, pimienta, ají, vino tinto y pasta de tomate.



HISTORIA

El puré de plátano maduro es un plato tradicional en muchas culturas tropicales y subtropicales, especialmente en América Latina, el caribe y África. Este platillo aprovecha el plátano maduro, un ingrediente básico en la dieta de estas regiones, conocido por su dulzura natural y su versatilidad culinaria.

El plátano maduro es originario del Sudeste asiático, pero fue llevado a África y posteriormente a las Américas por los exploradores y comerciantes durante la época colonial.

Pure de plátano maduro y queso costeño

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PLATANO MADURO CASCARA NEGRA	280	Gr
QUESO COSTEÑO	70	Gr
MANTEQUILLA	35	Gr
CREMA DE LECHE	70	Ml
SAL	3	Gr



Preparación

- Lava el plátano maduro.
- Pon una olla con agua a fuego alto.
- Coloca el plátano maduro con cáscara en la olla con agua.
- Déjalo cocinar hasta que esté blandito.
- Mientras tanto, ralla el queso costeño.
- Cuando el plátano esté blandito, apaga el fuego y sácalo del agua.
- Pélalo y Hazlo puré y pásalo por un colador para obtener una textura suave y sin grumos.
- Agrega queso, mantequilla y crema de leche en cantidades necesarias
- Sirve caliente. Puedes hacer quenelles si lo deseas.

Datos Curiosos:

Usualmente las personas desechan el platano maduro porque creen que esta dañado. No obstante, es mas blando y dulce ya que su almidón se convierte en azúcares como la sacarosa, glucosa y fructosa. Usado en bastas preparaciones y en contraste con el queso costeño por sus toques salados.



HISTORIA

El gigot de cordero, o pierna de cordero, es un plato emblemático de la cocina francesa que se ha apreciado durante siglos por su sabor jugoso y su versatilidad en la preparación. Este plato tiene profundas raíces en la tradición culinaria europea y ha evolucionado a lo largo del tiempo para convertirse en un símbolo de la cocina festiva y de alta gama.

La historia del consumo de cordero se remonta a la antigüedad, particularmente en las civilizaciones griega y romana, donde la carne de cordero era un alimento básico en muchas celebraciones y banquetes. Los romanos en particular desarrollaron técnicas de asado y marinados que influyeron en las tradiciones culinarias de Europa.

Gigot de cordero

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PIERNA DE CORDERO SIN HUESO	35	Gr
TOMILLO	1	Gr
LAUREL FRESCO	1	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
ACEITE VEGETAL	7	ML
ZANAHORIA	7	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	7	Gr
CEBOLLA PUERRO	7	Gr
APIO	7	Gr
PEREJIL LISO	1	Gr
PASTA DE TOMATE	58	Gr
SALSA DE SOYA	42	Gr



Preparación

- Lava, seca y hermosea el cordero.
- Marina, clavetea con ajo, tomillo y laurel.
- Lleva al horno a 180° - 200° grados en una refractaria sobre una cama de mirepoix como guarnición.
- Utiliza los jugos de esta preparación para hacer una salsa.



HISTORIA

Salsa a la diablo

La salsa a la diablo es una preparación picante que se ha convertido en un componente popular de muchas cocinas, especialmente en la mexicana y en diversas cocinas de América Latina y España.

Su nombre, que significa "salsa del diablo", sugiere una intensidad y un calor que despiertan el paladar.

La salsa tiene profundas raíces en la cocina mexicana, donde el uso de chiles y especias picantes es fundamental.

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HUESO CARNUDO	21	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	7	Gr
ZANAHORIA	7	Gr
CEBOLLA PUERRO	7	Gr
APIO	7	Gr
PEREJIL LISO	1,75	Gr
LAUREL FRESCO	0,015	Gr
TOMILLO FRESCO	0,01	Gr
HARINA DE TRIGO	0,07	Gr
MANTEQUILLA	0,035	Gr
PASTA DE TOMATE	0,0315	Gr
CHAMPIÑON	0,07	Gr
TOCINETA	0,056	Gr
VINO TINTO	0,042	Gr
HUESO DE TERNERA	0,14	Gr
VINAGRE DE FRUTA	0,035	Gr
CEBOLLA CABEZONA ROJA	0,035	Gr
AJI EN FRUTO ROJO.	0,014	Gr



Preparación

- **Elabora una salsa española**
- **Añade pasta de tomate, vinagre de frutas y pimienta.**



HISTORIA

La salsa leonesa, o *sauce lyonnaise* en francés, es una salsa clásica de la cocina francesa originaria de la región de Lyon, conocida por su rica tradición culinaria. Esta salsa, caracterizada por su sabor intenso y su combinación de cebollas caramelizadas y vino, es un ejemplo perfecto de cómo ingredientes simples pueden transformarse en una preparación sofisticada.

La salsa leonesa se desarrolló durante el siglo XIX, una época en la que la cocina francesa estaba siendo formalizada y codificada. La salsa lyonesa combina elementos de la cocina rústica (cebollas y vino) con técnicas de la alta cocina, creando un producto final que es tanto accesible como refinado.

Salsa Lyonesa

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
MANTEQUILLA	1,4	Gr
CEBOLLA OCAÑERA	3,5	Gr
VINO BLANCO	0,7	ML
SAL	0,35	Gr



Preparación

- En un sartén, agrega mantequilla, cebolla en brunoise y vino blanco.
- Deja reducir y luego agrega esta reducción a parte de la salsa oscura (salsa española).
- Sazona con sal y pimienta.

Datos Curiosos:

A esta preparación básica al estilo de Lyon se le presentan muchas variantes como hierbas aromáticas, especias, un poco de ajo e incluso mantequilla, aceite o hasta grasa de pato.



Salsa Robert

Ingredientes

INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
VINO BLANCO	0,07	Ml
MOSTAZA DIJON	0,014	Gr
PIMIENTA NEGRA EN GRANO	0,0001	Gr
SAL	0,0035	Gr

Datos Curiosos:

Las mostazas convencionales son elaboradas con vino blanco o vinagre de alcohol. En cambio, la MOSTAZA DIJON lo sustituyo por zumo ácido de uvas verdes. Lo cual le da mejor sabor a las preparaciones.

HISTORIA

La salsa Robert es una salsa clásica de la cocina francesa que se distingue por su sabor robusto y picante, gracias a la inclusión de mostaza y vino blanco. Su historia refleja la rica tradición culinaria de Francia y su capacidad para transformar ingredientes simples en preparaciones sofisticadas.

La salsa Robert tiene sus raíces en la cocina francesa medieval. Aparece por primera vez mencionada en el libro de cocina "Le cuisinier Francois" de Francois Pierre La Varenne, publicado en 1651. Este libro es considerado uno de los priemros en sistematizar la cocina francesa y tuvo una gran influencia en la evolución de la alta cocina en Francia.

En el siglo XIX, Auguste Escoffier incluyó la salsa Robert en su obra "Le Guide Cullinaire" donde la definió y estandarizo su preparación.



Preparación

- **Salsa española:** agrega mostaza, vino, pimienta en grano y sal.



Polenta con parmesano

La polenta con parmesano es un plato clásico de la cocina italiana que combina la simplicidad rústica de la polenta con el sabor intenso del parmesano. Este plato tiene una historia rica que se extiende desde la antigüedad hasta la actualidad, destacando su evolución y popularidad en diferentes regiones y épocas.

La polenta en su forma más primitiva, se remonta a la antigüedad, cuando se preparaba con granos como el farro, la cebada o el mijo. Los romanos ya consumían una especie de polenta conocida como "puls" que era una papilla hecha con harina de cebada.

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
POLENTA AMARILLA EN POLVO	10,5	Gr
MANTEQUILLA	0,042	Gr
LECHE	0,35	Gr
CEBOLLA BLANCA	0,07	Gr
LAUREL FRESCO	0,0001	Gr
CLAVO	0,0014	Gr
QUESO PARMESANO	0,056	Gr
SAL	0,0035	Gr
PIMIENTA	0,0001	Gr



Preparación

- Realiza una leche aromatizada (unión pique, cebolla + laurel + clavos de olor).
- Saltea la polenta con bastante mantequilla.
- Agrega de a pocos la leche (previamente colada) a la polenta junto con parmesano e ir mezclando para lograr la textura deseada.
- Coloca la polenta dentro de un molde previamente engrasado.
- Reserva .
- Sirve la polenta cuando tenga la textura deseada.



HISTORIA

Las verduras estofadas son una preparación culinaria que ha sido apreciada en diversas culturas alrededor del mundo durante siglos. Este método de cocción, que implica cocinar los ingredientes lentamente en un líquido, resalta los sabores naturales de las verduras y permite una gran versatilidad en cuanto a los ingredientes y condimentos utilizados.

El concepto de estofar verduras se remonta a la antigüedad, cuando las civilizaciones tempranas descubrieron que cocinar alimentos lentamente en líquidos no solo mejoraba su sabor, sino que también los hacía más digeribles y preservaba sus nutrientes. Los antiguos griegos practicaban técnicas similares, utilizando calderos y ollas para preparar guisos y estofados con verduras y hierbas locales.

Verduras estofadas

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
CEBOLLA CABEZONA ROJA	0,07	Gr
ZANAHORIA	0,07	Gr
ZUQUINI AMARILLO	0,07	Gr
ZUQUINI VERDE	0,07	Gr
PIMIENTO VERDE	0,07	Gr
PIMENTON ROJO	0,07	Gr
APIO	0,07	Gr
ACEITE VEGETAL	0,014	Gr
SAL	0,007	Gr
PIMIENTA	0,0001	Gr
MANTEQUILLA	0,0035	Gr



Preparación

- Lava los ingredientes.
- Corta en Allumete las verduras y saltéalas un poco para luego ponerlas dentro de una olla con fondo oscuro, salsa de soya y especias.
- Deja cocinar hasta que el estofado este un poco espeso, y las verduras estén suaves.
- Revuelve.
- Sirve caliente.



HISTORIA

La salsa holandesa es una de las cinco salsas madre de la cocina clásica francesa, conocidas por su versatilidad y por ser la base de muchas otras salsas.

A pesar de su nombre, la salsa holandesa tiene su origen en Francia y no en los Países Bajos. La salsa holandesa es una emulsión de yemas de huevo, mantequilla clarificada y jugo de limón o vinagre, conocida por su textura cremosa y su sabor rico y ligeramente ácido.

Su origen se remonta a la cocina francesa clásica del siglo XVII, donde se comenzó a experimentar con emulsiones y técnicas de mantequilla. El nombre "holandesa" podría haber sido adoptado durante un período de intercambio cultural y culinario entre Francia y los Países Bajos. En el siglo XVII, Francia y los Países Bajos tenían relaciones comerciales y diplomáticas significativas.

Otra teoría sugiere que el nombre se debe a la alta calidad de la mantequilla holandesa utilizada en su preparación en un momento dado.

Salsa holandesa

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
LIMON	0,105	Gr
MANTEQUILLA	0,07	Gr
HUEVOS	3	U
SAL	0,0035	Gr
PIMIENTA	0,0001	Gr



Preparación

- Separa las claras de las yemas de huevo.
- En una sartén, derrite la mantequilla a fuego bajo.
- Prepara un baño María: pon una olla con agua a fuego alto y coloca encima un bol resistente al calor.
- Dentro del bol, coloca las yemas de huevo y la mantequilla derretida. Bate con movimientos envolventes y rápidos.
- Agrega el zumo de limón en forma de hilo, mientras sigues revolviendo para evitar que la salsa se corte.
- La salsa debe espesar hasta alcanzar una consistencia suave, asegurándote de que no quede grumosa.
- Retira el bol del baño María y cubre la salsa con vinipel transparente. Asegúrate de que el vinipel toque directamente la superficie de la salsa
- Conserva su temperatura (tibia) y sirve.



HISTORIA

El chef Jean-François Collinet hizo una reducción de chalota que no remató bien. Lo compensó añadiendo una yema de huevo, y luego la adicionó con mantequilla. Al final, dio una salsa con una consistencia interesante y, sobre todo, con un intenso y complejo sabor. El chef sirvió la salsa y tuvo tanto éxito entre sus clientes que le preguntaron el nombre de la salsa.

El chef no sabía qué responder, la salsa aún no tenía nombre. Mirando una de las paredes de su restaurante vio un cuadro de Enrique IV, nacido en Pau, capital de Bearn, y esto le dio la inspiración, la llamó 'salsa Bearnesa'.

Otra teoría afirma que Jean-Lois-François Collinet, en realidad no inventó la salsa, lo que hizo fue mejorarla. Esta se elaboraba con los mismos ingredientes, pero con aceite en lugar de mantequilla. Esta ya existía antes de 1830 se llamaba 'Salsa de chalota a la bearnesa'.

Salsa bearnesa

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
LIMON	0,105	Gr
MANTEQUILLA	0,07	Gr
HUEVOS	3	Gr
SAL	0,0035	Gr
PIMIENTA	0.01	Gr
VINAGRE BLANCO	0,21	Ml
ESTRAGON	0,01	Gr
VINO BLANCO	0,028	Gr



Preparación

- Realiza una reducción de vino y vinagre con estragón y pimienta en grano hasta que se reduzca a un tercio.
- En un bol, monta las yemas al baño maría con la mezcla anterior y agregamos la mantequilla clarificada.
- Finalmente, añade estragón finamente picado.



HISTORIA

La salsa choron es una variación de la clásica salsa bearnesa, enriquecida con tomate, que se le ha convertido en una parte distintiva de la cocina francesa. Su origen y evolución reflejan la creatividad y sofisticación de la alta cocina francesa del siglo XIX.

Salsa choron

La salsa choron fue creada a finales del siglo XIX por el chef Alexandre Étienne choron, quien trabajaba en el famoso restaurante parisino Voisin. Choron era un destacado chef de la época y es conocido por su habilidad para innovar dentro de la tradición culinaria francesa.

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PASTA DE TOMATE	0,042	Gr
SALSA BEARNESA	0,07	Gr



Preparación

TIPS:

- La textura de integración de todos los ingredientes (sin la pasta de tomate) debe ser parecida a una mayonesa, para luego agregar de últimas la pasta de tomate sin ningún problema.

- A una salsa bearnesa con temperatura tibia, agrega pasta de tomate.
- Mezcla hasta que se integren bien ambos ingredientes.
- Mantén la temperatura y sirve.



HISTORIA

Es un tipo de salsa de origen holandés y que suele emplearse para acompañar diferentes alimentos, sobre todo pescados y verduras.

Suele aportar un extra de cremosidad a cualquier receta ya que cuenta con ingredientes como nata.

Es una receta originaria del siglo XVIII y que hoy se ha convertido en una de las salsas más básicas de muchas culturas gastronómicas, entre ellas, la francesa.

Es básicamente una salsa holandesa suave y espesa que se compone principalmente de mantequilla.

Salsa muselina

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
CREMA DE LECHE	4,2	ML
SALSA HOLANDESA	7	ML

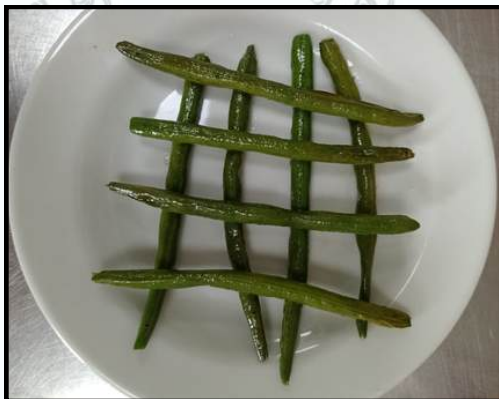


Preparación

TIPS:

- Es importante que la mantequilla este clarificada, es decir, a baño maría para derretir.
- Las yemas también a baño maría con una cucharada de agua.
- Añadir la nata montada de ultimas en movimientos envolventes.
- Para mejor textura es recomendable un bowl, crema y batidor frios para montada mas rápida y de mejor consistencia.

- **Agregar Crema de leche esponjada (Bastante batida) a la salsa holandesa en movimientos envolventes.**
- **Reserva y serve.**



HISTORIA

Hay que viajar 7.000 años atrás para encontrarse con los primeros cultivos de espárragos.

La orilla de los ríos Tigris y Éufrates apuntan a ser las localizaciones donde se empezó a trabajar esta verdura, si bien tanto los griegos como los egipcios ya la consumían, fueron los romanos quienes popularizaron el consumo del espárrago.

El albardado permite asar o guisar piezas de carne o pescado sin que estas pierdan ni una gota de sus jugos.

Espárragos albardados

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ESPÁRRAGOS FRESCOS	14	Gr
TOCINETA	7	Gr
SAL	0,035	Gr
PIMIENTA	0,01	Gr



Preparación

- Lava y pela los espárragos.
- En una olla grande, hierve agua con un poco de sal.
- Agrega los espárragos y blanquéalos durante 2-3 minutos.
- Realiza un baño maria inverso (recipiente con agua fría) para parar la coccion.
- Albardar los espárragos, envuelve cada espárrago con una tocineta.
- Sazona los espárragos albardados con sal y pimienta negra al gusto.
- Coloca los espárragos albardados en una bandeja previamente engrasada y ponlos dentro del horno a 170° por 10 - 15 minutos, o hasta que la tocineta se vea dorada crujiente.
- Saca del horno y sirve caliente.



Huevos benedictinos con salmon

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HUEVOS	4	U
SALMON AHUMADO	3,5	Gr
HOLANDESA	0,035	Ml
PEREJIL LISO	1,75	Gr
PAPRIKA	0,01	Gr
SAL	0,035	Gr
PIMIENTA	0,01	Gr

HISTORIA

Los huevos benedictinos son, sin duda, un plato estrella del brunch dominical, y su historia, según algunas fuentes, se remonta al siglo 18. Se dice que el Papa Benedicto 13 acostumbraba a desayunar huevos en una base de pan con jamón y salsa holandesa. Aquella receta se popularizó en las altas esferas europeas.

Reyes y dignatarios la hicieron parte de su menú para ocasiones especiales, especialmente las celebradas en domingo durante el almuerzo. Los ingleses decidieron sustituir las hogazas de pan por sus famosos muffins y los neoyorquinos cambiaron el jamón cocido por lomo canadiense.

Otra de las versiones más difundidas sobre su origen apunta que fueron inventados por Lemuel Benedict, un agente de bolsa retirado, quien buscando aliviar su resaca pidió huevos escalfados sobre pan tostado, con tocino y salsa holandesa en el famosos hotel Waldorf Astoria, de Nueva York.



Preparación

- Monta los filetes de sálmon sobre pan previamente tostado, coloca el huevo pochado y baña con salsa holandesa.
- Decora con hojitas de perejil y, si se desea, se puede añadir un poco de paprika en los bordes.



HISTORIA

Llamados "capellone", que significa "sombbrero grande". En los Estados Unidos, los portobellos se han convertido en la "carne vegetariana".

Son de hecho una variedad de seta de un cultivo delicioso de la familia champiñón blanco. Posee un sombrero marón con interior blanco.

Son firmes, más dulces y con un contenido menor de agua.

RECOMENDACIÓN:

Esta preparación puedes hacerla con un acompañamiento de relleno o simplemente con la salsa.

Portobellos al horno

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PORTOBELOS MEDIANOS	7	Gr
ACEITE DE OLIVA	0,035	Gr
SAL	0,1	Gr
PIMIENTA	0,28	Gr
MANTEQUILLA	1,4	Gr



Preparación

- Limpia los portobellos con harina de trigo.
- Colócalos en una bandeja para horno y añadirles aceite de oliva, sal pimienta y mantequilla.
- Hornea a 160° grados durante 20 minutos.



HISTORIA

El origen de los muffins se encuentra en Inglaterra y se empezaron a hacer a partir del año 1703. Su nombre deriva de la palabra original moofin, cuyo origen puede deberse a una adaptación de la palabra francesa moufflet (pan suave). El pastel se consumía preferiblemente en desayunos o como tentempié, y se incluyeron varios sabores como fruta seca o fresca, especias y chocolate. Hoy en día hay muffins de casi todos los sabores posibles.

A partir de la década de 1950 se comenzaron a comercializar distintos paquetes de muffins, tanto en Inglaterra como en Estados Unidos.

Desde entonces, la gente empezó a comerlos, y desde entonces, en todos los sitios hay muffins. Están los muffins estadounidenses y los ingleses. Se desconoce quién fue el inventor de los muffins. Muy parecidos a los muffins están los cup-cakes y las magdalenas.

Muffin de queso

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HARINA DE TRIGO	1,4	Gr
HUEVOS.	2,1	U
LECHE ENTERA.	7	Ml
MANTEQUILLA.	5,95	Gr
POLVO DE HORNEAR	0,42	Gr
SAL	0,35	Gr
QUESO DOBLE CREMA.	1,05	Gr
MOLDE PARA MUFFIN		Requisit



Preparación

- Mezcla mantequilla y el azúcar en mismas cantidades, hazlo hasta que el azúcar se disuelva por completo.
- Agrega la harina tamizada, la sal y la leche.
- Bate hasta que la mezcla este homogénea (recuerda no batir en exceso)
- Agrega el queso rallado y el polvo para hornear
- Engrasa el molde, preferiblemente usa el de cupcakes.
- Pon dentro de una manga pastelera la mezcla y rellena los moldes, (recuerda no llenarlos hasta el tope, un poco más abajo)
- Pon el molde dentro del horno a 1_0° por xxxx minutos o hasta que la superficie se vea dorada.
- Saca del horno, espera a que enfrien y sirve.

Risotto con cerdo y setas

Historia

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
LOMO DE CERDO	14	Gr
ARROZ ARBORIO	1,05	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	7	Gr
ORELLANAS	5,2	Gr
CHAMPIÑON	7	Gr
CREMA DE LECHE	7	ml
QUESO PARMESANO	3,5	Gr
MANTEQUILLA	3,5	Gr
SAL	1,05	Gr
PIMIENTA	0,01	Gr
PEREJIL LISO	0,175	Gr
ACEITE DE OLIVA	1,05	ml
ALAS	14	Gr
LAUREL FRESCO	0,175	Gr
ZANAHORIA	7	Gr
CEBOLLA PUERRO	7	Gr
TOMILLO FRESCO	0,01	Gr
VINO BLANCO	3,5	ml
AJO BLANCO	0,7	Gr



La palabra risotto viene de "riso", arroz. Las zonas de mayor producción de arroz en Italia están en el norte del país. Son el Piamonte, Lombardía y Veneto. El arroz que se cultiva en estas zonas es de variedad arborio, carnaroli y vialone nano veronese. Son arroces ricos en almidón y esto hace que, a la hora de cocinarlo, quede una mezcla cremosa.

La región de Trentino Alto Adagio es especialmente conocida por las setas. En Trento, su capital, encontramos el mayor mercado de setas de Europa. Se elaboran diferentes platos calientes con setas entre los que cabe destacar el Risotto al Barolo con funghi y el Risotto con funghi.



Preparación

- Prepara los ingredientes, limpia los champiñones con un paño mojado y corta en laminas, corta el cerdo en trozos pequeños.
- En una sartén grande, calienta aceite de oliva a fuego medio-alto.
- Agrega los trozos de cerdo y cocina hasta que estén dorados y cocidos por completo. Retíralos y reserva.
- En una olla grande, calienta el fondo de ave
- En otra sartén grande, derrite mantequilla a fuego medio. Añade cebolla picada y cocina hasta que esté transparente.
- Agrega el arroz arbóreo y cocina por unos minutos, revolviendo constantemente, hasta que el arroz esté ligeramente dorado.
- Comienza a agregar el fondo caliente, una taza pequeña a la vez, al arroz, y cocina a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente y esperando a que se absorba antes de agregar más fondo.
Continúa este proceso hasta que el arroz esté al dente y cremoso, aproximadamente 18-20 minutos.
- A mitad de la cocción del risotto, vuelve a incorporar el cerdo y las setas.
- Retira la olla del fuego y agrega queso parmesano rallado, la mantequilla y la crema de leche.
- Prueba y ajusta el sabor con sal y pimienta al gusto.
- Sirve el risotto caliente.



HISTORIA

Es un arroz con abundante porción de caldo. El arroz que se debe emplear debe tener una mayor concentración de almidones, ejemplo Senia y Bahía, no el arroz bomba. Es popular en la Península Ibérica, origina en la comida de los pescadores a bordo de embarcaciones. Usando pimientos picantes y pescado. Se dice es tradicional en Cabo de palos Murcia. Además, a finales del siglo XVIII y XIX se consumía arroz, pero este era con frecuencia muy caldoso.

Arroz caldoso

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ARROZ DOÑA PEPA	126	Grs
ANILLOS DE CALAMAR	140	Grs
CAMARON TIGRE CRUDO	140	Grs
PIMENTON ROJO	70	Grs
GUISANTES	35	Grs
ARVEJA	70	Grs
PAPRIKA	0,1	Grs
VINO BLANCO	35	YML
CREMA DE LECHE	35	YML
ACEITE VEGETAL	14	YML
SAL	3	Grs
AJO BLANCO	3	Grs
CEBOLLA CABEZONA	35	Grs
PEREJIL LOSO	14	Grs
CEBOLLA LARGA	56	Grs
TOMATE CHONTO	58	Grs
TINTA DE CALAMAR	7	YML



Preparación

- Limpia y corta los calamares
- Lava y corta el pimiento en julianas.
- Lava los guisantes y corta el sesgo.
- Lava las arvejas y reservar con el resto de los ingredientes.
- Lava y corta la cebolla cabezona blanca en brunoise junto con el ajo blanco.
- Lava y pela los tomates para cortarlo en concasse.
- Para la cocción: Disponer de un caldero a fuego alto con aceite, sofreír la cebolla junto con el ajo, adiciona los vegetales picados previamente.
- Nacrar el arroz durante aproximadamente 2 minutos, dejar cocer a temperatura controlada, adicionar los líquidos (vino blanco, crema de leche) según cantidad necesaria.
- Agrega pasta de tomate al momento de servir para terminar.



HISTORIA

El basmati es un arroz de grano largo procedente de la India, Bangladesh y Pakistán donde se le considera como el rey de los arroces. Es muy aromático y tiene una fragancia que lo hace único y fácilmente identificable tanto por su olor como por su sabor. Contiene mucho almidón, por lo que conviene lavarlo antes de cocinarlo para que los granos tras la cocción queden más sueltos.

Arroz basmati



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ARROZ BASMATI	14	Gr
COMINO EN PEPA	0,01	Gr
CILANTRO EN PEPA	0,01	Gr
ACEITE VEGETAL	1,4	Ml
SAL	0,35	Gr

- Muele comino en un mortero y reservalo en un bowl.
- Pica finamente el cilantro y reservalo en otro bowl.
- Coloca una olla rusa a fuego alto.
- Añade el aceite y nactra el arroz.
- Incorpora el comino y el cilantro, junto con sal.
- Cocina durante 15 minutos a fuego medio y verifica la textura (debe quedar al dente).
- Servir caliente

El origen de la palabra curry tiene en la palabra kari que quiere decir salsa en tamil, un idioma del sur de India. En esta zona se elaboran platos muy especiados con un sabor característico, dado por el uso en ellos de la hoja del árbol de curry, que les da un gusto picante y penetrante. Esta hoja la machacan en un mortero para junto con otras especias generar una pasta. Con la llegada de los británicos a la India, estos intentaron comercializar estas hojas en Europa. Pero encontraron el problema de que estas hojas perdían rápidamente el aroma así que su exportación no era posible. Así que optaron por buscar una mezcla de especias cuyo resultado se asemejase al Kari.

Curry de madras

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	7	Gr
AJO	0,7	Gr
MANTEQUILLA	3,5	Gr
PASTA DE CURRY AMARILLO	2	Gr
JENGIBRE	0,35	Gr
CARDAMOMO	0,21	Gr
PAPRIKA	0,01	Gr
CREMA DE LECHE	5,8	Ml
LECHE DE COCO	7	Ml
PECHUGA DE POLLO	28	Gr
CANELA	0,01	Gr
HOJAS DE NARANJO	0,35	Gr



Preparación

- lava y corta los ingredientes
- Pica finamente el ajo y el jengibre .
- Corta la cebolla en doble cincelado
- En una olla grande o sartén, derrite mantequilla a fuego medio.
- Añade la cebolla y cocina hasta que esté transparente y ligeramente dorada.
- Agrega el pollo, previamente marinado durante 15 minutos, y saltéalo hasta que esté dorado por todos lados.
- Incorpora la pasta de curry al gusto y revuelve para que se mezcle bien con los ingredientes.
- Agrega hojas de naranjo para aromatizar el curry.
- Vierte la leche de coco y la crema de coco, mezcla bien todos los ingredientes.
- Deja que la mezcla hierva a fuego medio-bajo y reduce el fuego para que se concentren los sabores.
- Cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido.
- Sirve caliente, acompañado de arroz basmati o



HISTORIA

Tijuana, México allá por el año 1924. El creador de la auténtica ensalada César fue Caesar Cardini, un chef italiano que emigró de Milano a México, donde regentaba junto a su hermano varios restaurantes en una conocida zona turística de Tijuana. Esto debido a que había "ley seca" en EE. UU. Por lo tanto, la gente corrió a México a continuar festejando el 4 de Julio. Siendo así como uno de los restaurantes de estos hermanos se vio envuelto en el ajetreo y al llegar más público ya sin provisiones, Cesar improvisó con los ingredientes a la mano y un aderezo casero para presentarlo luego como plato estrella. Sorprendentemente gustó mucho y tuvo bastante éxito.

Ensalada César

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
MIX DE LECHUGAS FRESCAS	7	Gr
LECHUGA ROMANA	7	Gr
QUESO PARMESANO	4,2	Gr
PAN TAJADO.	35	Gr
HUEVOS	3,5	U
MOSTAZA	2,1	Gr
ACEITE VEGETAL	1,5	ML
FILETE DE ANCHOAS	11,5	Gr
VINAGRE BLANCO	3,5	ML
SAL	0,035	Gr
PIMIENTA	0,01	Gr



Preparación

- Limpia y desinfecta de lechugas.
- Corta las orillas del pan y realiza cubos con la parte blanca.
- Ponlos sobre una bandeja previamente engrasada y por encima agrega mantequilla.
- Mételos al horno a 180° hasta que se vean dorados y crocantes los cubos.
- Emulsiona las yemas de huevo con aceite de oliva
- Agrega anchoas picadas, Mostaza, Vinagre blanco, Sal y pimienta.
- Mezcla las lechugas con los crotones y el aderezo.
- Sirve



HISTORIA

A finales del siglo XIX, Oscar Tschirky, maître del Hotel Waldorf Astoria se le ocurrió mezclar 3 ingredientes para servir una nueva ensalada a sus distinguidos clientes: manzana ácida, apio y mayonesa.

Más tarde vendría la incorporación de nueces y de lechuga y 'el tuneado' del aliño, unas veces con mayonesa como base y otras con yogur. por primera vez en una cena multitudinaria que se celebraba en el hotel para celebrar la llegada de la primavera.

Ensalada Wardolf

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	
MANZANA VERDE	10,5	Gr
APIO	7	Gr
NUEZ DEL BRASIL	3,5	Gr
CREMA DE LECHE	3,5	LT
LIMON	5,6	Gr
MIEL DE ABEJA	3,5	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA EN POLVO	0,01	Gr
AZUCAR	3,5	Gr
CEBOLLIN	0,7	Gr



Preparación

- Lava y corta las manzanas en macedonias.
- Desvena el apio y corta en macedonia.
- Pica las nueces y reserva.
- Para la chantillí: En un bowl, bate constantemente la crema de leche con el azúcar hasta que monte.
- Mezcla las manzanas, el apio, las nueces y la chantillí .
- sirve



HISTORIA

La coleslaw se traduce como ensalada de col. Este nombre se creó en Inglaterra y tenemos su primera referencia en este país en el año 1860. Pero sus orígenes son muchos más antiguos, hasta remontarnos al Imperio Romano. Aunque, su versión antigua más cercana a lo que conocemos hoy como ensalada americana se remonta al siglo XVIII, en el territorio germano-holandés. La popular kosla, contracción de col salado, se da en la Europa germano parlante hasta extenderse a otros países, como Reino Unido. En el siglo XX consigue triunfar, aunque en formato versionado, en los restaurantes estadounidenses.

Ensalada col slaw



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
REPOLLO BLANCO	140	Gr
REPOLLO MORADO	140	Gr
ZANAHORIA	70	Gr
MAYONESA	35	Gr
CREMA DE LECHE	70	Lt
VINAGRE DE FRUTAS	14	Lt
MOSTAZA	14	Gr
AZUCAR	17,5	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
SAL	3,5	Gr

- Lava y corta el repollo blanco, el repollo morado y la zanahoria, reservar. Mezclar la mayonesa con la crema de leche, el vinagre de fruta y adicionar la mostaza, sal y pimienta.
- Lava el repollo blanco, el repollo morado y la zanahoria.
- Corta el repollo blanco, el repollo morado y la zanahoria en alummets
- Pon a fuego alto tres ollas con agua. En una de ellas, coloca el repollo blanco; en otra, el repollo morado; y en la tercera, la zanahoria
- Cocina el repollo blanco y el repollo morado hasta que estén casi transparentes,
- la zanahoria hasta que esté suave pero firme al pincharla con un tenedor
- Retira del agua los tres ingredientes y deja enfriar
- En un bol pequeño, mezcla la mayonesa con la crema de leche hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- Agrega el vinagre de frutas a la mezcla , y luego añade la mostaza. Mezcla bien para integrar todos los ingredientes.
- Condimenta la mezcla con sal, pimienta y azúcar si es necesario
- Vierte el aderezo sobre el repollo y la zanahoria
- Revuelve bien para asegurar que todos los ingredientes estén completamente cubiertos con el aderezo.
- Sirve fría.



Ensalada Nicoise

HISTORIA

La ensalada de Niçoise, a veces también denominada Salade Nicosia o insalata nizzarda, es un tipo de ensalada famosa en todo el mundo que proviene de la región Cote D'Azur de Francia, y fue originariamente concebida en la ciudad de Niza.

La ensalada o "salade" se monta en un plato llano o disco y es una combinación de elementos diversos en una cama de verduras, que se hizo popular en la Región Montpellier en los años 1880.

Las verduras, como el tomate, pimientos rojos, cebollas o la lechuga, son preparadas individualmente y luego juntadas a otros ingredientes como las papas cocidas o las judías, así como las cuñas de huevos hervidos, atún en aceite y aceitunas.

La ensalada es servida con la vinagreta tradicional de Dijon. La versión original de la ensalada no incluía pimientos rojos ni cebolla y se hacía con corazones de alcachofa, nunca con papas.

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
TOMATE CHERRY	70	Grs
PIMENTON ROJO	70	Grs
CEBOLLA LARGA	35	Grs
HUEVOS	2100	Grs
ATUN	128	Grs
FILETE DE ANCHOAS	3,5	Grs
ACEITUNA NEGRAS	21	Grs
HABICHUELA	56	Grs
PAPA PASTUSA	140	Grs
ALCAPARRAS	11,2	Grs
LECHUGA ROMANA	70	Grs
PIMIENTA	0,1	Grs
SAL	3,5	Grs
MOSTAZA	7	Grs
ACEITE DE OLIVA	35	ML
VINAGRE BLANCO	14	ML



Preparación

- Cocer los huevos hasta que estén duros,
- lavar y cortar las verduras, trocearlas y disponer sobre una bandeja montar el resto de vegetales cóccidos, añadir la vinagreta y montar fría.



HISTORIA

La pasta larga, como los espaguetis, se consolidó como un alimento básico en la dieta italiana y posteriormente se difundió a nivel mundial, especialmente con la migración italiana a América en los siglos XIX y XX.

En resumen, aunque la pasta larga tiene múltiples influencias y desarrollos en diferentes culturas, su consolidación y popularización están estrechamente ligadas a Italia, donde se perfeccionó y se convirtió en un símbolo de la cocina nacional.

Pasta larga fettuccini y espagueti



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HARINA DE TRIGO	280	Gr
ACEITE DE OLIVA	7	Gr
HUEVOS	2800	Gr
SAL	17,5	Gr

- Se agrega harina en la mesa previamente desinfectada, a esta harina se le agregan los huevos y se amasa hasta que se tenga una masa lisa.
- Si deja reposar la masa un tiempo se mantiene húmeda con aceite de olivas, luego se pasa por la máquina para aplanar la masa y por último se corta la masa según la pasta que se quiera realizar.



HISTORIA

Salsa pesto

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ALBAHACON	210	Gr
QUESO PARMESANO	42	Gr
ACEITE DE OLIVA	56	Ml
AJO BLANCO	7	Gr
MANI	42	Gr
ALMENDRAS	35	Gr

Preparación

- Mezcla en un bowl el aceite de oliva con ajo picado finamente
- Adiciona el maní picado y las almendras peladas y picadas.
- Lleva a la licuadora con albahaca y el queso parmesano.



La salsa pesto tiene su origen en la región de Liguria, en el noroeste de Italia. Específicamente, la ciudad de Génova es conocida como la cuna del pesto, y por ello, a menudo se le llama "pesto genovese". "Pesto" significa aplastar en un mortero. Por lo tanto, su nombre tiene que ver con la forma en la que se puede elaborar y no tanto con la propia salsa. El origen se remonta a Génova, una de las ciudades más conocidas de Italia. Allí los pescadores utilizaban una salsa a base de vinagre, aceite y sal. Probablemente, llegaron hasta ellos los excedentes de la albahaca, que tanto se producía en algunas zonas de Italia. Fue a partir de ahí cuando se empezó a popularizar su uso. Y, al ser un enclave mariner, llegó al resto del país y del mundo rápidamente. Se desarrollaron, también, muchas variantes."Pesto" significa aplastar en un mortero. Por lo tanto, su nombre tiene que ver con la forma en la que se puede elaborar y no tanto con la propia salsa. El origen se remonta a Génova, una de las ciudades más conocidas de Italia. Allí los pescadores utilizaban una salsa a base de vinagre, aceite y sal. Probablemente, llegaron hasta ellos los excedentes de la albahaca, que tanto se producía en algunas zonas de Italia. Fue a partir de ahí cuando se empezó a popularizar su uso. Y, al ser un enclave mariner, llegó al resto del país y del mundo rápidamente. Se desarrollaron, también, muchas variantes.



Historia

En su origen la elaboración era algo diferente a como se hace actualmente. Antes se utilizaba una parte específica de la carne de buey llamada cartella, pero con el tiempo se fueron usando nuevas partes más fáciles de encontrar. Según la receta original, nunca se debe usar carne de cerdo, tan solo de buey cortada en dados. Además en la receta original las verduras se frien en panceta y no en aceite como actualmente. Por otro lado, en lugar de tomate, se cocía vino blanco y leche.

A lo largo de los años la receta ha sufrido modificaciones, es por esto que en 1982 se registró la receta original ante notario, la Academia de Italia de la Cocina y la Cofradía del tortellino la convirtieron en Patrimonio de la Humanidad para mantener la realización más auténtica de esta magnífica salsa.

Salsa bolognesa

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Gr
ZANAHORIA	70	Gr
CEBOLLA PUERRO	70	Gr
APIO	70	Gr
PEREJIL LISO	11,2	Gr
LAUREL FRESCO	0,1	Gr
TOMILLO FRESCO	0,1	Gr
CARNE MOLIDA DE RES	210	Gr
PASTA DE TOMATE	63	Gr
VINO TINTO	105	Gr
TOMATE CHONTO MADURO	210	Gr
AJO BLANCO	3,5	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
OREGANO SECO	0,1	Gr

Preparación



- Lava y corta los vegetales en brunoise (tomate en concasse)
- Sofríe en una mezcla de aceite de oliva y mantequilla iniciando con la cebolla y continuando por orden de dureza, antes de incorporar el tomate adicionar la carne, deja que dore a fuego a alto, bajar temperatura y adiciona el tomate dejando que suelte jugos
- Agrega el vino tinto, la pasta de tomate sal y pimienta.
- Añade la albahaca en chiffonade, el tomillo y laurel en forma de bouquet garni y dejar cocinar hasta obtener la textura deseada.
- Rectificar sabor y servir caliente.



HISTORIA

Existen varias teorías acerca del origen de esta salsa, cuyo particular nombre está asociado al ejercicio de la prostitución. Algunos dicen que la inventó un arquitecto y cocinero amateur llamado Sandro Petti que, a altas horas de la noche, un grupo de amigos le exigió que les diera de comer o se iban a la p...". El hombre, apremiado por la amenaza, cocinó pasta e improvisó una salsa con lo que tenía a mano, y el resultado fue la famosa puttanesca, nombre que sus amigos le pusieron a la feliz creación.

Salsa putanesca

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ANCHOAS LATA	112	Gr
ACEITUNA NEGRA	14	Gr
ALCAPARRAS	14	Gr
OREGANO FRESCO	14	Gr
PEPERONCINO	7	Gr
PIMIENTA NEGRA EN PEPA	0,7	Gr
PEREJIL LISO	17,5	Gr
AJO IMPORTADO	7	Gr
NAPOLITANA	105	Gr



Preparación

- Mezcla las aceitunas y alcaparras con la salsa napolitana.
- Añade orégano fresco y peperoncino.
- Sazona con sal y pimienta.
- También agrega el ajo y el perejil.



HISTORIA

Según los estudios históricos, se dice que la lasagna tiene su origen en Roma, en la antigüedad, aunque también se han encontrado evidencias en la antigua Grecia, donde existía el láganum, un recipiente donde se depositaban capas de pan sin levadura alternadas con distintos rellenos que se cocinaban en este recipiente.

Este plato se hizo tan popular que, incluso el gran filósofo Cicerón, nombra al lagum, que eran tiras de pasta larga, como uno de los mejores platos que conoce.

Lasagna de pollo

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HARINA DE TRIGO	280	Gr
ACEITE	35	Gr
HUEVOS	2100	U
SAL	17,5	Gr
PECHUGA ENTERA	350	Gr
QUESO DOBLE CREMA	140	Gr
QUESO PARMESANO	56	Gr
MANTEQUILLA	35	Gr
ESPINACAS	140	Gr
LECHE	210	ml
LAUREL FRESCO	0,1	Gr
CLAVO DE OLO	0,1	Gr



Preparación

- Mezclar en un bowl la harina aceite y huevos, pasar por la máquina de pasta.
- Cocinar la pechuga de pollo y reservar.
- Montar una salsa bechamel para acompañar
- Blanquear las espinacas y reservar.
- En una refractaria montar las pastas previamente cocidas,
- Colocar por capas los ingredientes y adicionar las salsas.
- Terminar con el queso para gratinar.



HISTORIA

Como buen mito de la mesa, los orígenes de este aderezo hay que buscarlos hace mucho, mucho tiempo. Concretamente, en el siglo XIV, cuando aparece ligada al plato daube de boenf. Se trata de un estofado de buey con salsa procedente de la cocina francesa, concretamente de la región mediterránea de la Provenza.

Salsa napolitana



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
TOMATE CHONTO	140	Gr
PASTA DE TOMATE	35	Gr
OREGANO SECO	0,1	Gr
ALBAHACON	17,5	Gr
SAL	3,5	Gr
CEBOLLA CABEZONA	140	Gr
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	0,1	Gr
VINO BLANCO	35	ml

- Llevar un caldero a fuego con aceite
- agregar ajo finamente picado, cebolla en plumas, tomate en trozos, después de 5 minutos de cocción agregar el albahacón, orégano y un chorrito de vino blanco, pasta de tomate, mezclar muy bien todo y llevar a licuar.
- Llevarlo nuevamente a fuego sin colar
- acentuar sabor
- servir



HISTORIA

Pero existe otra teoría, un poco más plausible, que concreta la invención de esta salsa al cocinero Renato Gualandi. Según la web italiana Il Gambero Rosso, este chef fue el encargado en 1944 de preparar el almuerzo para festejar el encuentro entre el ejército británico y el americano en la ciudad recientemente liberada Riccione, un 22 de septiembre. Evidentemente, por aquel entonces no contaba con muchos ingredientes, pero sí consiguió algunos de los alimentos preferidos por los norteamericanos, como el tocino, los huevos y el queso. Al chef italiano se le ocurrió mezclar estos tres ingredientes y elaborar una salsa que recordara al típico desayuno inglés y británico, de huevos fritos con bacon. Al plato le añadió a última hora algo de pimienta negra para aderezarlo, lo que le otorgó un sabor excelente.

Salsa carbonara

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
CREMA DE LECHE	70	Gr
NUEZ MOSCADA	0,1	Gr
CEBOLLA CABEZONA	70	Gr
HUEVOS	2100	Gr
TOCINETA AHUMADA	70	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA MOLIDA	0,1	Gr
PEREJIL LISO	11,2	Gr
AJO IMPORTADO	7	Gr
ACEITE DE OLIVA	70	ml



Preparación

- Lleva un caldero a fuego con aceite, agrega la cebolla y el ajo finamente picado
- agrega la tocineta cortada en julianas y dorar,
- agrega la crema de leche y llevar a fuego medio,
- Una vez la crema este un poco densa agrega las yemas de huevo y deja cocinar a fuego bajo, mezclando constantemente
- agrega por último la sal, pimienta y perejil acentuando su sabor.
- sirve.



H i s t o r i a

La salsa funghi ha evolucionado a lo largo del tiempo, adaptándose a los gustos y preferencias de chefs y regiones. Originaria del norte de Italia, en la región de Piamonte, esta salsa se caracteriza por el uso de trufas, quesos fuertes y vinos como el Barolo y el Barbaresco. En otras regiones italianas, las variantes más populares de la salsa incluyen la adición de vegetales extra, más de dos tipos de queso o la sustitución de diferentes hongos como el shiitake, las setas, el portobello o el amarillito.

Salsa funghi

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
TOMATE CHONTO	280	Gr
PASTA DE TOMATE	35	Gr
OREGANO SECO	1,75	Gr
ALBAHACON	11,2	Gr
SAL	3,5	Gr
CEBOLLA CABEZONA	140	Gr
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	b	Gr
VINO BLANCO	35	LT
PORTOBELLO	70	Gr
CHAMPIÑON FRESCO	21	Gr
SHITAKE DESHIDRATADO	7	Gr
PEREJIL LISO	17,5	Gr



Preparación

- Realiza una Napolitana.
- A fuego medio agrega las setas previamente hidratadas y salteadas.
- Acentúa sabor con sal, pimienta y perejil liso.



Historia

La salsa cuatro quesos tiene su origen en la cocina italiana. Esta salsa combina cuatro tipos de queso, que tradicionalmente son el parmesano, el gorgonzola, el fontina y el provolone. La mezcla de estos quesos crea una salsa rica y cremosa que se utiliza comúnmente en platos de pasta. La popularidad de la salsa cuatro quesos se ha extendido globalmente, adaptándose a los gustos y quesos locales en diferentes regiones.

Salsa quatre formaggios

INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
QUESO CREMA	42	Gr
QUESO PARMESANO	35	Gr
QUESO MOZARELLA	52,5	Gr
QUESO AZUL	35	Gr
CREMA DE LECHE	70	ml
PIMIENTA	0,1	Gr
SAL	3,5	Gr



Preparación

- Se pone en una olla la crema de leche y poco a poco se le van agregando los quesos en este orden: mozzarella, queso crema, queso azul y por ultimo parmesano.
- Luego se salpimenta y se sirve caliente.



HISTORIA

El origen del pavo es el guajolote, este es un ave originaria del continente americano, específicamente del norte México y del sur de Estados Unidos, fue domesticada hace más de 2000 años por las culturas que existían en el centro de México; principalmente por los mayas y los aztecas.

Pechuga de pavo



Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PECHUGA DE PAVO	280	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
ACEITE VEGETAL	21	Ml
OREGANO FRESCO	11,2	Gr
MOSTAZA DIJON	21	Gr

Preparación

- Deshuesa la pechuga de pavo
- Marínala con ajo blanco y el orégano fresco y mostaza.
- Lleva al sartén a fuego alto y controlar la cocción.

Cocinavital

Tipos de MARINADOS PARA PAVO

Estas **PREPARACIONES** se inyectan al pavo un día antes de la cocción.

¿QUÉ ES EL MARINADO?
Son preparaciones para suavizar y dar jugosidad a la carne.

PUEDES UTILIZAR:

- Vino blanco
- Vino tinto
- Jugo de naranja
- Jugo de piña
- Jugo de mandarina
- Jugo de manzana

INYECTA principalmente la pechuga, para que quede jugosa y suave.



Morcilla

Historia

Luego, en la época de la Conquista, los españoles trajeron este producto a América, en donde aún se consume en diferentes países como Argentina, México, Uruguay, Venezuela y por supuesto Colombia. En nuestro país la morcilla se consume en todas las regiones, sin embargo es particularmente popular en Santander, el altiplano cundiboyacense y Antioquia. En este último departamento se realiza el tradicional concurso de la Mejor Morcilla Envigadeña, el cual premia las mejores preparaciones por su sabor, consistencia, olor y proceso de elaboración.

Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
ARROZ BLANCO	140	Gr
SANGRE DE CERDO	45,5	Gr
TOCINO CARNUDO	140	Gr
CEBOLLA LARGA PELADA	70	Gr
PEREJIL LISO	17,5	Gr
POLEO	7	Gr
COLOR	14	Gr
PAPRIKA	17,5	Gr
AJO BLANCO	3,5	Gr
COMINO MOLIDO	7	Gr
HIERBABUENA FRESCA	7	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
VINAGRE BLANCO	35	Ml

INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
EMPELLA O GRASA DE CERDO	10,5	Gr
TRIPA DE CERDO (MADEJA LIMPIA EN SAL)	2100	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	105	Gr
TOMATE CHONTO	70	Gr
YUCA ARMENIA	140	Gr
HOJA DE PLATANO	56	Gr
MENTA	7	Gr
AJI PIMIENTO	10,5	Gr
SANGRE DE CERDO	25	Gr
LIMON	56	Gr
ARVEJA	105	Gr

- Prepara un arroz blanco, reserva y deja enfriar.
- Cocina las arvejas.
- En un recipiente grande, mezcla el arroz blanco, las arvejas, la sangre de cerdo, el tocino carnudo, la cebolla larga picada finamente, el perejil liso, el color, la paprika, el ajo, la hierbabuena fresca, la menta, sal y pimienta
- Lava muy bien las tripas de cerdo con sal.
- rellena las tripas limpias con la mezcla anterior y deja espacio para atarlas luego.
- Amarra las puntas de las morcillas para que no se salga la mezcla durante la cocción.
- Cocina las morcillas en agua hirviendo.
- cuando se vean cafés, ponlas en una parrilla, cocina por unos minutos
- Sirve la morcilla acompañada de yuca cocida y hogao.



HISTORIA

El embutido fue evolucionando, y en el *silo XV*, el ganado pasaba a criarse fuera de las ciudades. Es entonces cuando se empezaba a sacrificar a los animales en zonas de despiece, y más tarde en carnicerías.

El chorizo, como actualmente lo conocemos, aparece en España en el *S. XVI* al entrar de América el pimentón, dándole ese color tan característico rojizo, puesto que anteriormente era blanquecino.

El Rey Carlos IV encontró un choricero el cual le ofreció chorizo que llevaba en sus alforjas. Este manjar le gustó tanto al monarca que le nombró proveedor oficial de la Casa Real, quedando este suceso reflejado en un tapiz llamado: «El Choricero José Rico» de Candelario de Bayen, cuñado De Goya.

Chorizo antioqueño

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
TRIPA DE CERDO (MADEJA LIMPIA EN SAL)	2100	Gr
TOCINO CARNUDO	140	Gr
PULPA TERNERA	140	Gr
PULPA PIERNA DE CERDO	140	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
COMINO MOLIDO	1,75	Gr
CEBOLLA LARGA	70	Gr
CILANTRO	11,2	Gr
OREGANO SECO	0,1	Gr
SAL	10,5	Gr
EMPELLA	70	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
SAL DE NITRO	3,5	Gr



Preparación

- Se cortan todas las proteínas en trozos no tan grandes ya que se van a procesar, junto con cebolla y ajo.
- Se pasa por una procesadora para molerlo, luego se condimenta (y se hace la prueba en un sartén para probar sabor) luego se rellena la tripa de cerdo y se porciona por partes amarrándolo.



HISTORIA

La longaniza es un embutido de carne picada de res o cerdo, con grasa y condimentos. Es originaria de España aunque su elaboración recuerda a la salchicha de Lucania, actualmente Basilicata.

La salchicha de Lucania, se elabora actualmente en Italia y antes se llamaban coloquialmente como de Europa como al loukaniko en Grecia, la linguça en Portugal y llnkanik en Albania.

Lucanicia, haciendo referencia a la palabra longum o largo del latín. Esta salchicha de origen romano, dio nombre a otros embutidos alrededor

Longaniza

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PULPA DE CERDO	140	Gr
TOCINO CARNUDO	140	Gr
AJI	10,5	Gr
OREGANO SECO	0,1	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
COMINO MOLIDO	0,1	Gr
CEBOLLA LARGA	70	Gr
CILANTRO	11,2	Gr
TRIPA DE CERDO (MADEJA LIMPIA EN SAL)	2100	Gr
EMPELLA	70	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
SAL DE NITRO	3,5	Gr



Preparación

- Similar al procedimiento del chorizo, adiciona mayor contenido de tocino picado en pequeños cubos y sazona la mezcla antes de dejar en reposo antes de proceder a armar el embutido.
- **NOTA:** La sal de nitró debe usarse en una proporción máxima del 0,5% sobre el peso total del relleno (1 gramo por kilo en total).

Tabla de quesos y carnes frias

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
JAMON SERRANO	24,5	Gr
CHORIZO ESPAÑOL	42	Gr
JAMON YORK TAJADO (ZENU O RICACHEF)	70	Gr
QUESO CAMEMBERT	52,5	Gr
QUESO GRUYERE	52,5	Gr
QUESO PAIPA	52,5	Gr
QUESO TILSIT AHUMADO.	52,5	Gr
QUESO HOLANDES	52,5	Gr
QUESO AZUL	22,75	Gr
QUESO MOZARELLINAS	70	Gr
ACEITUNA VERDE DESHUESADA	14	Gr
UVA VERDE SIN SEMILLA (SEDLSS)	56	Gr

INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
UVA ROJA	56	Gr
ALMENDRAS	21	Gr
ALBARICOQUE	21	Gr
NUEZ DE BRASIL	21	Gr
ARANDANOS SECOS	21	Gr
TOMATE SECOS	21	Gr
UCHUVA CON CAPACILLO	56	Gr
CARAMBOLO	35	Gr
FRESA	70	Gr
PAN BAGUETE	350	Gr
LIMON	56	Gr
SAL	3,5	Gr
ALBAHACA	10,5	Gr
HIERBABUENA	10,5	Gr

Es posible que la primera tabla de quesos se haya servido en el menú de un almuerzo en París de 1916, que terminó con un plato de Roquefort, Port Salut y Gruyère. En cuanto a presentarlos ya cortados, lo mejor es sólo cortar lo que se va a comer. Las cortezas de los quesos pueden o no ser comestibles.



Preparación

- Realice cortes empleando figuras geométricas y disponga sobre la tabla. Decore con las frutas y acompañela con pan baguette. El montaje de las tablas de queso es subjetivo, por lo que es muy importante que utilice simetría, teoría del color, entre otras técnicas para que se vea muy bien presentada.

MB
BY MARCO BELLETTA

TIPS PARA ARMAR UNA TABLA DE QUESOS

1.

Sirve los quesos a temperatura ambiente

2.

Elige al menos cinco variedades de queso

4.

Acomoda los quesos conforme su intensidad de sabor, del más sutil al más intenso

3.

Acompaña con pan, frutos secos, mermeladas, charcuterías

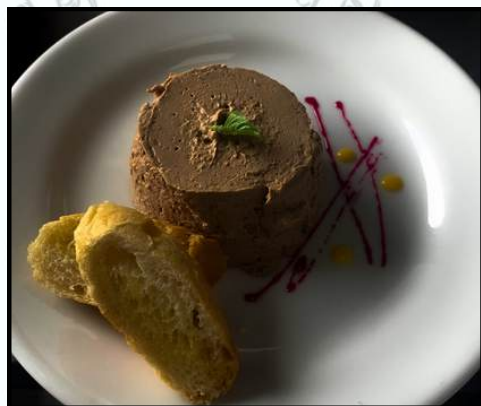
5.

No olvides la miel trufada

6.

Corta los quesos en porciones triangulares





HISTORIA

En el Antiguo Egipto, los faraones ya se deleitaban con una pasta de hígados machacados, de los patos que migraban en invierno a las zonas de las márgenes del Nilo.

Cuando, siglos después, llevaron esta costumbre a la región de Francia, allí ya se hacía algo similar a la terrina pero con hígados de ganso.

Tuvo su debut en Francia gracias a Jean Pierre Clause quien llegó con esta innovación en el siglo XIX con el objetivo de querer impresionar a María Antonieta y Luis XVI realizado para la nobleza con hígado de ganso.

Pate de Hígado

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
HIGADO DE POLLO	105	Gr
ACEITE DE OLIVA	7	Ml
MANTEQUILLA	21	Gr
CEBOLLIN	7	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA	0,1	Gr
ESTRAGON	3,5	Gr
BRANDY	17,5	Ml
TOCINETA	28	Gr
CREMA DE LECHE	35	Ml
GELATINA SIN SABOR	7	Gr
TOMILLO FRESCO	0,1	Gr
AJO BLANCO	3,5	Gr



Preparación

- Saltee el hígado de pollo con el aceite de oliva, el ajo y la tocineta. Flambee con brandy y agregue la crema de leche y el tomillo fresco (solo las hojas). Procese toda la mezcla junto con la gelatina sin sabor hidratada. Lleve a refrigeración. Para desmoldar el paté, introdúzcalo por poco tiempo en agua caliente y proceda a desmoldar.

Antipasto de vegetales y sardina

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
CHAMPIÑONES	70	Gr
PIMENTON ROJO	56	Gr
APIO	56	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70	Gr
ZUQUINI AMARILLO	70	Gr
ZUQUINI VERDE	70	Gr
PIMENTON VERDE	70	Gr
SARDINAS DE TOMATE	140	Gr
PASTA DE TOMATE	35	Gr
PEREJIL LISO	11,2	Gr
OREGANO SECO	0,1	Gr
ACEITE DE OLIVA	14	Ml
VINAGRE DE FRUTAS	14	Ml
SALSA DE TOMATE	29,4	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA NEGRA	0,1	Gr
ALBAHACON	11,2	Gr
PAN BAGUETTE	350	Gr

HISTORIA



La historia y tradición de servir alimentos antes de la comida se remonta al renacimiento italiano, época en la que se servían los antipasti y después los postpasti. Antes de los antipasti se solía ofrecer a los comensales unos "aguamanos" con agua aromatizada con flores.

Preparación



- Lava y corta todos los vegetales en trozos pequeños según su preferencia.
- En un sartén, calienta un poco de aceite de oliva y saltea los champiñones, pimentón rojo, y verde apio, cebolla C.B , zucchini amarillo y verde hasta que estén tiernos pero aún crujientes.
- Agrega las sardinas de tomate a la mezcla y cocina por unos minutos.
- Incorpora la pasta de tomate y la salsa de tomate. Revuelve bien para que todos los ingredientes se impregnen con la salsa, condimenta con sal y pimienta negra, orégano seco y albahaca al gusto. Ajusta la acidez con un poco de vinagre de frutas.Cocina a fuego lento hasta que la mezcla esté bien combinada y los sabores se mezclen, espolvorear con perejil fresco picado. servir el antipsto con Baguette.

HISTORIA

El origen de la terrina se remonta a los banquetes del Imperio Romano donde se realizan ya combinaciones de alimentos como la terrina de queso, higos y castañas. A partir de allí la terrina ha ido evolucionando de acuerdo con los gustos y variedad de alimentos de cada lugar.



Terrina

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PECHUGA DE POLLO	280	Gr
CREMA DE LECHE	70	Gr
HUEVOS	1,4	U
MOSTAZA	17,5	Gr
PIMIENTA NEGRA	0,1	Gr
TOCINETA	56	Gr
AJO BLANCO	7	Gr
ZUQUINI VERDE	70	Gr
ZANAHORIA	70	Gr
HABICHUELA	70	Gr
GELATINA SIN SABOR	7	Gr
MANTEQUILLA	21	Gr
SAL	3,5	Gr



Preparación

- Deshuesar la pechuga de pollo y procesarla en un procesador de alimentos junto con los huevos, la crema de leche, mostaza, ajo, sal, y pimienta. Obtener una mezcla homogénea.
- Cortar los vegetales en macedonia y blanquearlos en agua caliente.
- Forrar los bordes de una terrinera con tiras de tocinera y dejar que cuelguen sobre los lados. Esto ayudará a darle sabor y mantener la humedad.
- EN el interior, colocar una capa de la mezcla de pechuga de pollo procesada. Luego, agregar una capa de vegetales blanqueados. repetir el proceso hasta llegar a la parte superior y la ultima capa debe ser de pollo. Cubrir la parte superior con los extremos de la tocinera, asegurandose de envolver la terrina. Tapar con papel aluminio. cocinarla al horno durante aproximadamente 2 horas hasta que la terrina esté completamente cocida. sacar la terrina del horno y dejar enfriar.



HISTORIA

El origen de este fiambre se remonta a las lejanas edades en tierras francesas. En Francia se suele servir cubierta de gelatina tipo aspic.

Nuestra receta de galantina la hemos preparado con pechuga de pollo y verduras, aunque también pueden prepararse con otro tipo de carnes e incluso pescado.

Galantina

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
POLLO ENTERO SIN VISCERAS	35	Gr
MIGA DE PAN	3,5	Gr
TOCINETA	5,95	Gr
PIERNA DE CERDO EN PULPA	7	Gr
HUEVOS	1,5	U
ZANAHORIAS	7	Gr
APIO	3,5	Gr
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	7	Gr
OREGANO FRESCO	0,7	Gr
LAUREL FRESCO	0,01	Gr
TOMILLO FRESCO	0,01	Gr
SAL	0,01	Gr
LECHE	2,1	Ml
CEBOLLA CABEZONA ROJA	7	Gr
PUERRO	7	Gr



Preparacion

- Deshuesar el pollo sin dañar la piel. Reservar la piel de pollo.
- En un procesador de alimentos, mezclar la carne de pollo y cerdo con los huevos, la miga de pan y un poco de leche. Obtener una farsa homogénea, en un sartén, saltear la tocinera y cebolla roja. Incorporar la tocinera y la cebolla a la farsa. Condimentar con orégano y ajustar el sazón con sal y pimienta al gusto.
- Bridar la parte superior de la piel de pollo y proceder a rellenar el pollo con la farsa preparada anteriormente.
- Realizar un fondo claro de ave.
- cocinar la galantina en el fondode ave durante aproximadamente 1 hora.
- retirar la galantina del fuego y dejar enfriar.
- Refrigerar la galantina antes de servir.
- Al servir, cortar en porciones y disfrutar de esta deliciosa galantina de pollo rellena.



HISTORIA

Ballotine es un término culinario que describe una forma de preparación y presentación de una carne o pescado, que puede ser sometido a distintos métodos de cocción y generalmente se sirve acompañado de una salsa. Es de origen francés y se podría traducir como 'paquete'.

Ballotina



Preparación

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PIERNA PERNIL DE POLLO	210	Gr
JAMON YORK	70	Gr
QUESO MOZARELLA	70	Gr
ESPINACA	35	Gr
SAL	3,5	Gr
PIMIENTA NEGRA	0,1	Gr
MOSTAZA	7	Gr
ACEITE DE OLIVA	35	Ml
SALSA SOYA	21	Ml

- Deshuesar la pierna pernil.
- Marinar la pierna pernil con salsa de soja, mostaza, sal y pimienta al gusto.
- Dejar reposar un tiempo para que absorba los sabores.
- Rellenar la pierna pernil con queso, jamón y espinacas.
- Distribuir los ingredientes de manera uniforme a lo largo de la pierna.
- Bridar la pierna pernil para mantener el relleno en su lugar.
- Sellar la pierna pernil en un sartén con aceite caliente.
- Asegurarse de dorar todos los lados de la pierna.
- Terminar cocción en horno precalentado hasta que quede totalmente cocida.



HISTORIA

El tartar de salmón, un plato popular en la gastronomía moderna, tiene raíces que se remontan a varias tradiciones culinarias.

El término "Tartar" proviene del steak tartar, un plato de carne cruda picada, asociado inicialmente con los guerreros tártaros de Asia central.

Según algunas leyendas, estos guerreros colocaban carne bajo sus sillas de montar para ablandarla mientras cabalgaban.

Aunque esta historia es debatida, el steak tartar se popularizó en Europa a finales del siglo XIX y principios del siglo XX, especialmente en Francia.

Tartar de Salmón

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
Salmón	7	Gr
crema agria	3,5	Gr
Soya	0,21	Gr
Mostaza	1,4	Gr
Limón Tahití	5,8	Gr
Ajonjolí negro	0,01	Gr
Aguacate Hass	17,5	Gr
Alcaparras	0,7	Ml
Pimienta negra	0,01	Ml
Aceite de oliva	4	Gr
Cebolla roja	4,9	Gr
Cebollín	0.7	Gr



Preparación

- Lava y descama el salmón y córtalo en cubos .
- En un bowl agregale al salmón zumo de limón deja reposar.
- Para la salsa en otro bowl mezcla la crema agria, soya, mostaza, limón.
- Pica en petit las alcaparras, el cebollín en brunoise y la cebolla en doble cincelado, aguacate 1x1cm.
- Emplatado: una capa de aguacate una capa de salmón previamente mezclada con la salsa, opcional una yema de huevo pasteurizada, decorar con cebollín y ajonjolí negro.



HISTORIA

Se dice que el ceviche es originario de la cultura Moche, que habitaba la costa norte del Perú en el siglo II d.C. Ellos maridaban los pescados frescos con jugo de tumbo, una fruta cítrica que no se encuentra en la actualidad en la costa peruana. Con la llegada de los españoles, el limón y la cebolla fueron introducidos y se empezó a preparar la receta que conocemos hoy en día.

Lo característico de esta preparación es que empezó en alta mar, cuando en medio de las labores los pescadores troceaban el pescado y lo cocinaban en sus barcas aprovechando el agua salada.

Además, la marinada de limón ayuda a desinfectar y matar las bacterias del pescado crudo.

Ceviche Mixto

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
PULPO NACIONAL	10	Grs
CALAMAR EN TUBO	10	Grs
CAMARON TIGRE CRUDO	10	Grs
CEBOLLA ROJA	5	Grs
PIMENTON ROJO	6	Grs
PIMENT VERD	6	Grs
CILANTRO	2	Grs
MAIZ TIERNO	35	Grs
AJO BLANCO	1	Grs
AJI EN FRUTO	3	Grs
LECHUGA ROMA	4	Grs
LIMON	1	U
YUCA	175	Grs
ACEITE DE FRITURA	14	g/l
AGUACATE	14	Grs
PLATANO VERDE	175	Grs



Preparación

- Limpia y blanquea los camarones, cocina los anillos de calamares, encollar el pulpo cocina por 15 minutos.
- Corta la cebolla cabezona roja en Emincer / plumas.
- Tostar el maíz tierno.
- Corta el pimentón rojo y verde en macedonia.
- Corta el Aji fruto en brunoise
- En una copa de vidrio agrega todos los ingredientes y decora a tu gusto
- Puedes acompañar con unas chips de plátano o de yuca.



HISTORIA

El escabeche es una técnica culinaria de conservación de alimentos que ha sido utilizada durante siglos en diversas culturas alrededor del mundo. Su historia es rica y variada, reflejando la influencia de diferentes civilizaciones y prácticas gastronómicas.

El origen del escabeche se remonta a la antigua mesopotamia, donde ya se utilizaban métodos de conservación de alimentos mediante vinagre y sal. los romanos también utilizaban técnicas similares para preservar pescados y carnes como se menciona en varios textos históricos.

Escabeche

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
SIERRA ENTERA	14	Gr
HARINA DE TRIGO	35	Gr
LIMON	1	U
SAL	3	Gr
CEBOLLA CABEZONA ROJA	2	U
PIMENTON ROJO	1	U
AJO BLANCO	1	Gr
VINAGRE DE FRUTAS	35	Ml
ACEITE DE OLIVA	21	Ml



Preparación

- Porciona la sierra en postas y marina, sal y pimienta y otros ingredientes a tu gusto.
- Corta la cebolla y el pimentón en allumette, adiciona el vinagre y un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, reserva por 30 minutos aproximadamente.
- Seca las postas previamente marinadas y pásalas por harina de trigo, lleva a fritura profunda a 170° grados hasta que este dorada y crocante.
- Sirve la sierra frita y pon encima la cebolla y el pimentón.



HISTORIA

El coctel de langostinos es un plato clásico que ha sido un favorito en eventos y celebraciones durante décadas. Su historia está vinculada a la evolución de la alta cocina y la cultura gastronómica del siglo XX.. El concepto de cócteles eran populares en ese tiempo, pero originalmente referían a mezclas de bebidas alcohólicas sin embargo, la palabra "coctel" comenzó a asociarse también con aperitivos de mariscos servidos en copas especiales. El cóctel de langostinos, se popularizó en los Estados Unidos a principio del siglo XX.

Cóctel de Langostino

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
LANGOSTINO CRUDO 31-35 LIMPIOS.	14	Gr
CEBOLLA ROJA	2	U
SALSA DE TOMATE	7	Gr
MAYONESA	5	Gr
CILANTRO	4	Gr
AJO BLANCO	1	U
BRANDY	1	Gr
AJI FRASCO	1	Gr
LIMON	1	U
GALLETA DE SODA	2	U
SAL	2	Gr



Preparación

- Pela y desvena langostinos, lavalos y luego blanquealos hasta cambio de color (2-3 min)
- Retira y pasa por baño frio.
- Prepara una salsa gold (Mezcla salsa tomate + mayonesa + salsa picante + brandy)
- Adiciona cebolla, ajo, limón y ají al gusto.
- Mezcla, sirve y acompaña de galletas de soda (Saltin Noel)



HISTORIA

El tiradito es un platillo de origen peruano que consiste en pescado crudo servido en cortes delgados, marinado con una salsa ácida y picante a la vez.

Muy similar al Cebiche por su "cocción" en jugo de limón, (aunque no lleva cebolla) que refleja la influencia de la cocina japonesa presente en el Perú desde finales del siglo XIX, sobre la gastronomía costeña.

Se dice que su nombre proviene de la palabra "estiradito", debido a las delgadas lonjas de pescado fresco que se muestran al servirse.

Hay quienes sostienen que el Tiradito es el símbolo de la fusión entre la comida peruana y la japonesa, denominada también Cocina Nikkei.

Tiradito de Pescado

Ingredientes



INGREDIENTES	CANTIDAD	UND
FILETE DE CORVINA	14	Gr
LIMON	5	Gr
CILANTRO	1	Gr
JENGIBRE	3	Gr
APIO	3	Gr
AJI AMARILLO	1	Gr
PASTA DE AJI AMARILLO	3	Gr
PIMIENTA BLANCA	1	Gr
SAL	3	Gr
MAIZ PERUANO	35	Gr
CEBOLLIN	7	Gr



Preparación

- Corta la corvina en láminas finas.
- Realiza leche tigre con comino, limón, ají, pasta de ají amarillo, jengibre, sal y pimienta, esto se licua y se tamiza.
- Cocina y saltea el Maíz peruano.
- Corta el pimentón en macedonias, cebolla en doble cincelado, y jengibre en petit brunoise.
- Haz una capa de corvina "tirada" decora con ají, pimentón, maíz y demás ingredientes sobre los "tiraditos"
- Agrega zumo limón y yemas de huevo alrededor (pasteurizadas)

Especias y aromáticas

Las hierbas aromáticas son plantas muy utilizadas en la cocina mediterránea por sus cualidades aromáticas y condimentarias.

Tomillo

Hojas de color verde oscuro y de aroma suave y penetrante. Se utiliza en sopas, salsas, carnes, legumbres, etc.



Orégano

Hojas de la planta del mismo nombre, de color ligeramente gris, aroma agradable y picante. El orégano seco es de un color ligeramente gris y su sabor recuerda al de la mejorana con la cual se puede combinar. Es indispensable en la fabricación del polvo chili y de un gran uso en la comida italiana y mexicana



Perejil

Existen dos tipos: crespo y liso. El perejil crespo tiene poco sabor y se usa especialmente como elemento decorativo. El perejil liso, o italiano, tiene hojas de color verde oscuro y por las características de su sabor se puede usar en casi todas las preparaciones.



Cilantro

También conocido como perejil chino. Se usan sus ojas verdes tanto en ensaladas como en sopas y en marinadas de pescados



Laurel

Hojas verdes duras y brillantes en su parte superior. Las hojas deben secarse perfectamente para que no se dañe.



Yerbabuena

Planta de tallo erguido de hojas alargadas y elípticas que se utilizan mucho para infusiones, salsas.



Menta

Planta aromática de aroma fuerte y gusto muy pronunciado. Existen muchos tipos de menta y todos se utilizan para la elaboración de cordero, bebidas y licores fundamentalmente.



Finas hierbas

Mezcla de hierbas con sabor y aroma delicado tales como el estragón, el cebollín y el perejil liso.



Romero

Pequeño arbusto de la familia de la menta, de hojas finas que se asemejan a las del pino, con aroma fresco, suave y resinoso. Las hojas verdes son de mejor calidad que las secas. Es excelente para la preparación de cordero, para estofados y ensaladas. Se utiliza también para aromatizar vinagres y en la preparación de pescados, carnes y sopas.



Pimienta

Los granos de pimienta son las bayas del árbol *Piper nigrum*, de la familia de las piperáceas, un árbol trepador que crece en zonas tropicales húmedas. Es una planta lisa que trepa por medio de sus raíces adhesivas. Los tallos son redondos, con nudos muy engrosados, opacos y de color verde claro o verde amarillento.



Curcuma

Especia de color amarillo claro extraído del rizoma de una planta que en las Antillas se llama “Azafrán del país”, utilizada en la preparación de la mostaza inglesa, del curry y en platos orientales.



Paprika

Es el nombre que recibe en Hungría el pimentón español. Para prepararlo se dejan secar ciertas variedades de pimentones al sol o en hornos especiales y luego se muelen. Su sabor ligeramente acre le da ese sabor característico al Goulash (plato nacional de Hungría). También se utiliza en salsamentaria y en la preparación de carnes y salsas.



Peperoncino

Picante italiano es un chile o guindilla picante, generalmente seco, cuyo grado de picante va de 100 a 500 en la escala de Scolville



Comino

De color amarillo brillante, forma oval y delgada. Es la base de preparación del polvo curry y comercialmente se utiliza para preparar carnes, embutidos, encurtidos, quesos, chutneys, licores y también para sopas y otras preparaciones típicas. Se utiliza en estofados, sopas, rellenos para aves, salsamentaria y para la elaboración de salsas.



Referencias bibliográficas

- <https://antropocene.it/es/2023/01/24/alcaparra/>
- <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/comida/receta/como-hacer-salsa-de-finas-hierbas-27482.html>
- <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/todas-las-salsas-del-mundo-1825416.html>
- <https://varomeando.com/2023/08/mantequilla-marron.html>
- <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/todas-las-salsas-del-mundo-1753894.html>
- <https://www.rosanegra.com.mx/post/diferencias-entre-un-carpaccio-sashimi-tiradito-y-ceviche#:~:text=El%20tiradito%20es%20un%20platillo,y%20picante%20a%20la%20vez.>
- <https://www.peru.travel/es/masperu/el-tiradito-una-delicia-peruana-tan-rica-y-fresca-como-el-cebiche>
- <https://www.barriosantobcn.com/post/la-historia-detrr%C3%A1s-del-ceviche-peruano-y-por-qu%C3%A9-es-un-plato-tan-ic%C3%B3nico#:~:text=Se%20dice%20que%20el%20ceviche,actualidad%20en%20la%20costa%20peruana.>
- <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20210628/7556270/como-nacio-cebiche-plato-bandera-gastronomia-peruana.html>
- <https://academia-lab.com/enciclopedia/salsa-suprema/>
- <https://recetariodeayeryhoy.blogspot.com/2014/08/salsa-bercy.html>
- <https://www.florette.es/ingredientes/rucula/#:~:text=La%20r%C3%BAcula%20tiene%20su%20origen,%2C%20espa%C3%Blola%2C%20griega%20y%20francesa.>
- <https://www.consumer.es/alimentacion/masa-orly-un-tipo-de-masa-para-rebozar-alimentos.html>
- Fitzsimmons, K. (Ed.). (2000). Tilapia Aquaculture in the 21st Century. Proceedings from the Fifth International Symposium on Tilapia in Aquaculture.
- Popma, T., & Masser, M. (1999). Tilapia: Life History and Biology. Southern Regional Aquaculture Center Publication No. 283.
- Pépin, J. (2001). Jacques Pépin: Fast Food My Way. Houghton Mifflin Harcourt.

Hazan, M. (1992). *Essentials of Classic Italian Cooking*. Alfred A. Knopf.

Child, J., Bertholle, L., & Beck, S. (2001). *Mastering the Art of French Cooking*. Alfred A. Knopf.

Davidson, A. (2014). *The Oxford Companion to Food*. Oxford University Press.

Root, W. & de Rochemont, R. (1995). *Eating in America: A History*. Ecco.

Wright, C. A. (2006). *Mediterranean Vegetables: A Cook's ABC of Vegetables and Their Preparation*. Harvard Common Press.

FAO. (n.d.). *Traditional foods: Processing for profit*. Food and Agriculture Organization of the United Nations

ia of Food and Drink in America. Oxford University Press.

Various Authors. (Annual). *Culinary Biographies: A Dictionary of the World's Great Historic Chefs*. Artemis Publishing.

Child, J., Bertholle, L., & Beck, S. (2001). *Mastering the Art of French Cooking*. Alfred A. Knopf.

Escoffier, A. (1907). *Le Guide Culinaire*. Émile Colin.

Bremness, L. (1988). *The Complete Book of Herbs: A Practical Guide to Growing and Using Herbs*. Viking Studio Books.

Grigson, J. (2007). *Herbs: The Cook's Guide to Culinary Herbs*. Firefly Books.

Davidson, A. (2014). *The Oxford Companion to Food*. Oxford University Press.

Root, W., & de Rochemont, R. (1995). *Eating in America: A History*. Ecco.

Smith, A. F. (2013). *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America*. Oxford University Press.

Wright, C. A. (2006). *Mediterranean Vegetables: A Cook's ABC of Vegetables and Their Preparation*. Harvard Common Press.

Child, J. (2001). *The Way to Cook*. Alfred A. Knopf.

Reboul, J. (1914). *La Cuisinière Provençale*. J. Nicot.

Davidson, A. (2014). *The Oxford Companion to Food*. Oxford University Press.

Toussaint-Samat, M. (2009). *A History of Food*. Wiley-Blackwell.

Willan, A. (2001). *French Regional Cooking*. Mitchell Beazley.

"Gratin Dauphinois: The History of France's Beloved Potato Gratin."

The Culture Trip. Disponible en: The Culture Trip.
<https://www.abc.com.py/edicion-impresas/suplementos/gastronomia/todas-las-salsas-del-mundo-1753894.html>
<https://www.diariovasco.com/gastronomia/recetas/carnes-guisos/cordon-bleu-historia-20210429093836-nt.html>
<https://www.directopaladar.com/cultura-gastronomica/cocinando-a-la-normanda>
Davidson, Alan. *The Oxford Companion to Food*. Oxford University Press, 2014.
Child, Julia, Louisette Bertholle, and Simone Beck. *Mastering the Art of French Cooking*. Alfred A. Knopf, 1961.
Escoffier, Auguste. *Le Guide Culinaire*. Flammarion, 1903.
Montagné, Prosper. *Larousse Gastronomique*. Clarkson Potter, 2001.

¡Amor por la cocina!

Al finalizar este recorrido gastronómico, hemos aprendido que la cocina tiene el poder de unir a las personas a través del amor por la comida. Así sucedió con nosotros, ya que juntos recolectamos toda la información necesaria para compartirla con todos aquellos que desean adentrarse en el maravilloso mundo de la gastronomía.

En este libro, no solo encontraron información valiosa, sino también la alegría que nos brindó cada preparación. Estas páginas están llenas de los sueños de nosotros, los estudiantes, que aspiramos a ser grandes chefs. Más allá de enseñar a preparar platos deliciosos, buscamos inspirar creatividad y fomentar una comprensión más profunda de la gastronomía global.

Esperamos que este libro continúe siendo una fuente de deleite en su cocina, animándolos a seguir explorando. Que cada receta sea un recordatorio del maravilloso viaje culinario que hemos emprendido juntos y una invitación a seguir descubriendo los tesoros que la gastronomía tiene para ofrecer.

Cocina Intermedia E3-2024 agradece al Politécnico Internacional y al profesor Johan Camilo Plazas Rocha por su profesionalismo y por compartir generosamente su conocimiento con nosotros.

¡Gracias por acompañarnos en esta aventura culinaria! Que su pasión por la cocina siga creciendo y les proporcione innumerables momentos de felicidad y satisfacción.

