

Capítulo 2:

Socialización de trabajos realizados en Cocina Intermedia

Descripción:

En el vibrante año 2024 ciclo- 2, los estudiantes del Politécnico Internacional han elevado la cocina intermedia a nuevas alturas, fusionando sabores tradicionales con técnicas innovadoras en un fascinante crisol culinario.

Este capítulo del libro sobre cocina intermedia es el testimonio del arduo trabajo y la dedicación de una generación de chefs en ascenso que desafían las convenciones gastronómicas establecidas. A través de platos exquisitamente elaborados y presentaciones creativas, estos talentosos estudiantes nos invitan a un festín para los sentidos, donde cada bocado cuenta una historia de pasión y excelencia culinaria.

¡Prepárate para descubrir un universo de sabores y texturas que te sorprenderán en cada página!



**Politécnico
Internacional**

Ejes:

Cocina Intermedia – Cook Book

Cocina Intermedia

COCINA INTERMEDIA

COOK BOOK

POLITECNICO INTERNACIONAL

2024

AUTORES

- YAMITH VELASQUEZ
- ANDRES ROJAS CORTES
- MIGUEL ANGEL GARZON
- GINA PAOLA SOTO
- JULIANA ZARATE
- VICTOR GIRALDO
- GABRIELA SANCHEZ

COAUTOR

- JOHAN CAMILO PLAZAS ROCHA

INTRODUCCION



Bienvenidos a nuestro libro cocina, donde además de aprender a cocinar deliciosos platos, conocerás mas allá de ellos; conocer su historia, cual es la técnica que se aplica a las preparaciones y como podemos clasificar o referirnos a cada uno de los ingredientes de las recetas.

Cada pagina esta llena de sabor, amor y conocimiento y sobre todo ganas de que tu y yo aprendamos mas allá de un plato típico.

encontraras paginas con explicaciones especificas de algunos ingredientes. esto para conocer el manejo de estos.

INDICE

PESCADOS

- TARTAR DE SALMON
- CEVICHE MIXTO ACOMPAÑADO CON CHIPS DE PLATANO Y YUCA
- ESCABECHE DE SIERRA
- COCTEL DE LANGOSTINO
- TIRADITO DE PESCADO BLANCO Y MAIZ TOSTADO
- FILETE DE TILAPIA

PASTAS Y SUS SALSAS

- MASA DE PASTAS
- SALSA PESTO
- SALSA BOLOGNESA
- SALSA PUTANESCA
- LASAGNA DE POLLO
- SALSA NAPOLITANA
- SALSA CARBONARA
- SALSA FONGHI
- SALSA QUATRE FORMAGGIOS

SALSA

- SALSA BECHAMEL
- SALSA DE ALCAPARRAS
- SALSA A LAS FINAS HIERBAS
- SALSA MORNEY
- SALSA ALEMANA
- SALSA SUPREMA
- SALSA BERCY

- SALSA NORMANDA
- SALSA AL VINO BLANCO Y NUECES
- SALSA DE CHAMPIÑONES
- SALSA AGRIDULCE
- SALSA BORDOLESA
- SALSA CAZADORA
- SALSA A LA DIABLA
- SALSA LYONESA
- SALSA ROBERT
- SALSA HOLANDESA
- SALSA BEARNESA
- SALSA CHORON
- SALSA MUSELINA

PROTEINAS

- ROAST BEET DE RES
- CORDON BLUE DE TERNERA
- FILLET MIGNON
- GIGOT DE CORDERO
- PECHUGA DE PAVO
- CURRY DE MANDRAS

ARROCES Y CEREALES

- POLENTA
- RISOTTO CON LOMO DE CERDO Y SETAS
- ARROZ BASMATI
- ARROZ CALDOSO
- CURRY DE MANDRAS

ENSALADAS Y VERDURAS

- VERDURAS AL WOK
- ENSALADA DE RUCULA Y SETAS
- VERDURAS AL TEMPRURA
- HABICHUELAS EN BEURRE NOISSEINAS
- VERDURAS ESTOFADAS
- ESPARRAGOS ALBARDADOS
- ENSALADA CESAR
- ENSALADA WALDORF
- ENSALADA COL SLAW
- ENSALADA NICOISE
- ANTIPASTO DE VEGETALES Y SARDINAS

CHARCUTERIA

- MORCILLA
- LONGANIZA
- CHORIZO
- TERRINA
- GALANTINA
- BELLOTINA
- TABLA DE QUESOS

PRINCIPIO, ACOMPAÑAMIENTOS Y MAS

- PAPA A LA CREMA
- AROS DE CEBOLLA
- PURE DE PLATO CON QUESO COSTEÑO
- PATE DE HIGADO
- HUEVOS BENEDICTOS CON SALMON
- PORTOBELOS ASADOS
- MUFFIN DE QUESO

Tartar De Salmon

HISTORIA

Sobre su origen, existen básicamente dos teorías, y en ambas la carne es su ingrediente principal. La primera hipótesis afirma que es un plato originario de Asia central, en donde la conocida tribu de los tártaros colocaba la carne entre la silla de montar y el lomo del caballo, de forma que ésta se ablandaba mientras cabalgaban. La otra teoría afirma que proviene de la Polinesia francesa, en donde es habitual consumir carne cruda y que se popularizó en los hoteles de origen francés a principios del siglo XX, época en la que el prestigioso chef Auguste Escoffier realiza una actualización de varias salsas, incluyendo la salsa tártara.

Es a principios del siglo XXI cuando los chefs reinventan esta receta y comienzan a preparar el tartar con pescados y verduras, debido principalmente a la necesidad de innovación culinaria y también porque la carne de vacuno cruda comienza a consumirse con precaución debido al conocido mal de las vacas locas.



Tartar de salmon



INGREDIENTES

- FILETE DE SALMON 70 g
- ACEITE DE OLIVA 40 ml
- ALCAPARRAS 7g
- LIMON TAHITI 56 g
- MOSTAZA 14 g
- CEBOLLA ROJA 49 g
- SALSA DE SOYA 21 ml
- CREMA AGRIA 35 g
- AJONJOLI NEGRO 0.1 g
- PIMIENTA 0.1 g
- AGUACATE HASS 175 g
- CEBOLLIN 7 g

PROCEDIMIENTO

Tomar el filete de salmon cortado retirando la piel y luego mezclarlo con las alcaparras la mostaza.

Cortar la cebolla cabezona roja en brunoise y mezclar todos los ingredientes menos el cebollin el cual es para decorar

Ceviche

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.



CEVICHE MIXTO ACOMPANADO CON CHIPS DE PLATANO Y YUCA



INGREDIENTES

- PULPO NACIONAL 105 g
- CALAMAR EN TUBO 105 g
- CAMARON TIGRE 105 g
- CEBOLLA ROJA 49 g
- PIMENTON ROJO 56 g
- PIMENTO VERDE 56 g
- CILANTRO 11.2 g
- MAIZ TIERNO 35 g
- AJO BLANCO 7 g
- LECHUGA ROMAN 35 g
- LIMON 7 g
- YUCA 175 g
- ACEITE DE FRUTAS 140 ml
- AGUACATE 140 g
- PLATANO VERDE 175 g

PROCEDIMIENTO

Cortar los moluscos y blanquear en agua con sal y limón. Cortar las verduras y mezclar todos los ingredientes y por ultimo saborizar con sal, pimienta y limón

TIPOS: MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCION

TECNICA: BLANQUEAR

ESCABECHE

HISTORIA

En sus orígenes, el escabeche era un método de conservación elaborado con sustancias ácidas como el vinagre o el vino, que servía para alargar la vida útil de los alimentos.

Los historiadores creen que su origen data del siglo III y se remonta al Imperio Romano.



ESCABECHE DE SIERRA

INGREDIENTES

- SIERRA ENTERA 140 g
- HARINA DE TRIGO 35 g
- LIMON 56 g
- SAL 3.5 g
- CEBOLLA ROJA 49 g
- PIMENTON ROJO 56 g
- ALCAPARRAS 7 g
- AJO BLANCO 7 g
- VINAGRE DE FRUTAS 35 ml
- LAUREL FRESCO 0.1 g
- ACEITE DE OLIVA 2l g

PROCEDIMIENTO

Porcionar la sierra en posta y marinar con zumo de limon, sal y pimienta, llevar a frio y dejar reposar por media hora, luego sofreir el ajo, cebolla y pimenton, retirar del fuego y adicionar el vinagre y las hojas de laurel, pasamos las postas por harina y las llevamos a fritura profunda hasta que este dorada y crocante luego montar la sierra y bañar con una mezcla asidulada

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONVECCION Y CONDUCCION

TECNICA: FREIR Y SOFREIR

COCTEL DE LANGOSTINO

HISTORIA

Entre los platos retro que aún se siguen sirviendo en algunos hogares y restaurants, está el cocktail de langostinos, receta anciana que tiene su origen mediato en Auguste Escoffier.

Era la entrada inevitable en las celebraciones de las clases medias urbanas acomodadas y una fija entre las entradas de los restaurants “finolis”.

A pesar de que hay rastros de la mano de Escoffier,

las fuentes más inmediatas dan cuenta del nacimiento del cóctel de camarones en los Estados Unidos, como plato representativo de la época del jazz.



COCTEL DE LANGOSTINO

INGREDIENTES



• LANGOSTINO CRUDO	175 g
• CEBOLLA ROJA	70 g
• SALSA DE TOMATE	56 g
• MAYONESA	56 g
• CILANTRO	11.2 g
• AJO BLANCO	3.5 g
• BRANDY	7 g
• AJI FRASCO	7 g
• LIMON	56 g
• GALLETA DE SODA	350 g
• SAL	3.5 g
• PIMIENTA	0.1 g
• ACEITE DE OLIVA	7 ml

PROCEDIMIENTO

Pelar y desvenar los langostinos, lavarlos y pochar en agua con sal hasta que cambie de color (2-3 min) retirar y pasar por baño frio, hacer una mezcla de salsa para el coctel y adicionar cebolla y ajo en brunoise, unas gotas de limon y aji al gusto

TIPOS: MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCION

TECNICA: POCHAR

Tiradito de pescado blanco

HISTORIA

Existen muchas historias sobre el origen del Tiradito. Una de ellas cuenta que su nombre proviene de la palabra "estiradito", debido a las delgadas lonjas de pescado fresco que se muestran al servirse; otra afirma que el plato vio la luz por primera vez hace varias décadas en el puerto de Pisco -a 6 horas al sur de Lima- y que luego se difundió por toda la cocina costeña.

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

Y es que su receta a base de pescado crudo marinado en jugo de limón junto con la técnica de preparación de finos cortes hacen que el resultado se quede a medio camino entre el Cebiche peruano y el Nigiri, popular plato nipón.



Tradito de pescado blanco y maiz tostado



INGREDIENTES

• FILETE DE CORVINA	140 g
• LIMON	56 g
• CILANTRO	11.2 g
• JENGIBRE	3.5 g
• APIO	35 g
• AJI AMARILLO	14 g
• PASTA DE AJI	3.5 g
• PIMIENTA BLANCA	0.1 g
• MAIZ PERUANO	35 g
• CEBOLLIN	7 g

PROCEDIMIENTO

Cortar la corvina en laminas finas. Realizar una leche de tigre y mezclar con el pescado. decorar con rodajas de aji y maiz tostado

Filete de tilapia saute

Historia

La historia de la Tilapia como fuente de alimento se remonta a más de 4,500 años. Evidencias como esculturas y jeroglíficos hallados en Egipto y Grecia atestiguan su presencia en estas culturas antiguas. Se cree que fue Aristóteles el que le puso el nombre a este pez 300 años AC. El nombre escogido fue Tilapia Niloticus (pez DEL Nilo).

La Tilapia puede ser cocinada en la parrilla y en el microondas, también puede ser asada, frita, hervida ó salcochada, aderezada con diferentes salsas y puede servir como ingrediente fundamental en la preparación de sopas de pescado. La piel no se debe ingerir pues puede tener un sabor ligeramente amargo.

La Tilapia posee una carne blanca, firme, con una textura húmeda y un sabor moderado y dulce. El tener éstos atributos significa que la Tilapia es excelente para prepararla en escabeche y con diferentes salsas.

La Tilapia tiende a absorber el sabor del agua donde es criada, es por eso que la Tilapia silvestre puede tener un gusto fangoso e inconsistente. Por ésta razón, es muy importante que su crianza se realice en un agua transparente y limpia.



Filete de tilapia saute



INGREDIENTES

- FILETE DE TILAPIA 350g
- SAL 3.5g
- PIMIENTA NEGRA 1g
- AJO BLANCO 7g
- ACEITE VEGETAL 3.5ml
- OREGANO FRESCO 1.12g

PROCEDIMIENTO

1. Limpiamos la tilapia
2. Marinamos la tilapia con un marinado clásico(ajo, sal, pimienta y aceite de oliva)
3. En una sartén caliente agregamos la tilapia previamente marinada
4. Sellamos alrededor de 5min por ambos lados
5. Lo ideal es que el plato este caliente al momento de servir.

TIPOS: MEDIO GRASO
METODO: CONDUCCIÓN
TECNICA: AZAR

A close-up photograph of a white plate featuring a serving of pasta, likely farfalle, coated in a light-colored sauce. The pasta is garnished with a single fresh green basil leaf and a sprinkle of finely shredded cheese. In the blurred background, other plates and a glass are visible, suggesting a dining setting.

PASTAS Y SUS SALSAS

Introducción

Muchas personas son amantes de las pastas, muchos países son famosos por la variedad y calidad de pastas que ofrecen, pero nunca va más allá de probar y disfrutar una pasta, la mayoría de veces las personas no toman el tiempo de saber de qué cultura, región o incluso como se toman el tiempo de hacer una pasta, por ello, En este ensayo se hablara de cómo se creó y donde surgió la pasta y sus deliciosas salsas, conociendo como se hace una pasta desde cero, y cuál es la manera correcta de hacer una pasta para tener como resultados un plato delicioso.

Leer un poco sobre la historia de cada plato que se lleve a la mesa hará más atractiva la comida y se sabrá que hay detrás de cada plato.

La pasta por otro lado tiene muchos efectos beneficiosos, como dar energía (hidratos de carbono), y una fácil digestión, por ello los dietistas recomiendan consumir pastas, más que todos los que hacen actividades deportivas en la semana o a aquellas personas que tienen un desgaste físico importante.

Objetivos.

General.

Elaborar un documento informativo acerca de la historia, técnicas de cocción y usos de las salsas en las pastas

Específico.

- Realizar recolección de literatura en documento confiable sobre el tema.
- Recopilar información de la historia de la pasta.
- Realizar investigación sobre las cocciones a las que se debe de llevar una pasta.
- Investigar sobre el uso de las salsas en la pasta.

Historia De La Pasta Y Sus Salsas

El termino pasta se aplica a un conjunto de alimentos de hechos a partir de una masa de sémola o harina de trigo, normalmente de trigo duro, mezclada con agua hirviendo a la cual se le da forma, Pero cuál es la historia detrás de la pasta.

La pasta se conocía desde la época de los primeros habitantes de Italia, de los siglos XVIII y XIX. Nápoles fue el centro de elaboración de la pasta gracias a su clima y su puerto. El inicio de la elaboración de la pasta fue en Silicia antes de la invasión árabe en el año 878. Se dice que Marco Polo quien fue un navegante Italiano, donde en uno de sus viajes hizo llegar pasta a Europa procedente de China. En España su consumo se popularizo en el siglo XVIII durante el reinado de Carlos III.

La pasta fresca se podía secar para prolongar la conservación del producto esta técnica se hizo especialmente para que los navegantes y los de las caravanas que recorrían el norte de África pudieran consumirla durante el viaje y se dice que en realidad esta técnica que fue la primero se desarrolló en la antigua Persia, donde sería el verdadero origen de la pasta. Ya en el siglo XIII en España aparece el término fideos que se refiere a láminas, hilos o bolitas costadas llamadas al-fidawsh, el consumo de pasta en España de comenzó a popularizar hasta el siglo XIX, por ello comenzaron a construir fabricas que fueron entre 60 y 70 fábricas de almidones y fideos en toda España, luego más o menos en 1870 España controló políticamente el sur de Italia los cuales poseían grandes centro de producción de pasta como Silicia, Apulia y Nápoles.

Métodos De Cocción De la Pasta

Muchas veces las recetas se basan en la técnica de como los Italianos cocinan la pasta, donde dejan la pasta en un punto al dente, donde llevan la pasta en agua hirviendo por 7 minutos, aunque a muchas personas les parece dura, por lo tanto, se dice que por cada 100 gr de pasta es 1 litro de agua y lo habitual es llegar a cocinarla de 8 a 12 minutos, pero si la pasta es fresca hecha en casa solo se tardara en cocinarse en 2 a 4 minutos.

A Veces creen que añadir aceite a el agua donde se cocinara hará algún cambio como mejor textura, se equivocan lo único que pasara es que el aceite se va a adherir a la pasta y la salsa que se colocara no se va a pegar a la pasta. Pero se debe de tener en cuenta que esto no aplicará para todas las pastas así que aquí hay una tabla con algunos tipos de pastas con su respectiva cocción.

TIPOS DE PASTA MINUTOS DE COCCION

GNOCCHIS	2 A 4 MINUTOS DESDE EL MOMENTO EN QUE EL AGUA ENTRE EN EBULLICIÓN
CASARECCE	11 A 13 MINUTOS
FARFALLE	10-12 MINUTOS
FUSILLI O HÉLICES	10-12 MINUTOS
TAGLITELLE	6-8 MINUTOS
FETTUCINE	6-8 MINUTOS
ESPAGUETI	8-10 MINUTOS
MACARRONES	9-12 MINUTOS
RAVIOLI	5 MINUTOS VARÍA SEGÚN EL TAMAÑO
TORTELLINI	10-12 MINUTOS Y LOS FRESCOS DE 4-5 MINUTOS
CANELONES	CON UNA PRE-COCCIÓN DE 5-7 MINUTOS ANTES DE RELLENARLOS Y HORNEARLOS
LASAGNA	HERVIR DURANTE 8 MINUTOS Y TERMINA EN HORNO

Se debe de tener en cuenta que se recomienda que si vamos a mezclar con salsas calientes sacar la pasta unos minutos antes a los minutos establecidos de cocción pues al colocarlo en otro medio de calor seguirá cociéndose.

Salsa Para Pastas

Cabe aclarar que lo mejor de las pastas es que combinar con cualquier salsa por ello aquí están algunas salsas con las que puedes combinar tu pasta.

SALSA ALFREDO: Debe su nombre a su creador, Alfredo di Leilo, Chef del restaurante Alfredo alla scrofa. La receta estrella de Di Leilo eran los fettuccine Alfredo, plato que adquirió fama mundial a principios del siglo XX gracias a varias estrellas de Hollywood que corrieron la voz.

SALSA AMATRICIA: Originaria en Amatrice, ubicada en Italia, según se cree se inspiró en una salsa llamada gricia. Esta salsa se compone de tomate, cebolla, guindilla y panceta

SALSA PUTTANESCA: Hay varias teorías sobre su origen, pero todas se sitúan en el sur de Italia, al parecer están ligados a los burdeles, donde se preparaba para saciar y seducir a los clientes de este tipo de locales. De ahí su peculiar nombre.

SALSA BOLOÑESA: Una de las salsas típicas de Italia y como su nombre indica, tiene origen en la ciudad de Boloña, esta salsa tiene muchas versiones, tanto como cocineros y la denominan como salsa de carne boloñesa.

SALSA CARBONARA: origen se encuentra en la mismísima Roma, esta salsa lleva huevo, queso parmesano y pecorino, panceta, mantequilla, ajo, sal y pimienta negra y si se desea la salsa más espesa solo añadir el agua de la cocción de la pasta.

SALSA NAPOLITANA: Es una salsa de tomate enriquecida con ajo y distintos tipos de hierbas, como orégano, albahaca y en algunos casos perejil. En Italia se la denomina sugo di pomodoro alla napoletana, es decir, salsa de tomate a la napolitana y también salsa marinara. Esta salsa la habremos podido escuchar en la salsa que se le añade a la base de la pizza pero también es ideal para cualquier tipo de pasta.

SALSA PESTO: Es una de las salsas con más personalidad y con sabor más potente. Muchos la adoran otros la odian por su sabor peculiar. Esta tiene muchos uso aunque el principalmente es en las pastas. Esta salsa es originaria de la Liguria Italiana y el puerto Génova.

Conclusiones

Cada vez que compremos un paquete de pasta siempre veamos las recomendaciones para cocinar la salsa, como en qué tiempo cocinarla o en qué cantidades para así tener una mejor experiencia al consumirlas. Lo mejor de las pastas es que se pueden rellenar, colocar cualquier color o incluso dar sabor de cualquier vegetal y lo mejor es que combina con cualquier salsa.

Si se hace pasta en casa debemos de tener los utensilios adecuados, la técnica adecuada, los ingredientes básicos y lo más importantes es darle su mejor conservación para no tener malos resultados a la hora de utilizar la pasta y no olvidar que la pasta hecha en casa (pasta fresca) es más delicada a la hora de cocinarla a diferencia de la pasta seca.

CLASIFICACION Y TIPOS DE PASTA

PASTAS SECAS

- técnica de secado que se utiliza para conservarla.
- La pasta seca debe cocerse en un líquido caliente para rehidratarla.
- La pasta seca puede dividirse en dos grandes tipos: pasta corta y pasta larga



SE DIVIDE EN:

PASTA LARGA

La pasta larga seca incluye: espaguetis, vermicelli, reginette o mafaldine, bucatini, linguine, espaguetis cuadrados, capelli d'angelo, fettuccine y ziti.



PASTA CORTA

- la pasta corta rigata o estriada, que incluye penne, rigatoni, maccheroni, tortiglioni, sedani y mezze maniche;
- la pasta corta lisa incluye penne, sedani, gramigna, fusilli, farfalle, conchiglioni, conchiglie, paccheri y calamarata.

PASTA RELLENA

Ravioli: Los ravioli son la pasta rellena más famosa. Tienen forma de paquetito cuadrado y las dos láminas se sellan con agua y huevo.

Tortellini Los tortellini parecen como rollitos anudados o anillos gruesos. Generalmente se rellenan con carne picada, queso parmesano y otros ingredientes.

Tortelloni Los tortelloni son parecidos en su forma a los tortellini pero de mayor tamaño. Un relleno muy habitual es con requesón y espinacas.

Panzerotti Tienen forma de media luna y el relleno es sin carne, preferentemente solo se usa queso. También se conoce como panzerotti o panzerotto apulio (en singular) a una variedad de pizza parecida al calzone.

PASTA FRESCA

la pasta fresca al huevo: incluye tagliatelle, tagliolini, fettuccine, pappardelle, capellini (ideales para sopas), spaghetti alla chitarra, garganelli, ~~quadrone, maltagliati, farfalle, conchiglioni~~

pappardelle, capellini (ideales para sopas), spaghetti alla chitarra, garganelli, quadrucci, maltagliati, lasagne, cannelloni y todo tipo de ravioli, tortellini y cappelletti.

la pasta fresca simple.: Se hace sólo con sémola y agua. En esta categoría es imposible no mencionar las orecchiette apulianas, las trofie, las trenette, los pizzoccheri (con harina de trigo sarraceno), los strozzapreti, los cavatelli o los maltagliati.



singular) a una variedad de pizza parecida al calzone.

Cappelletti Parecen como pequeños sombreros y se hacen a partir de cuadraditos o círculos cuyos extremos se pliegan. Para relleno se utiliza la ricotta (requesón).

Agnolotti Es una pasta italiana rellena con forma de media luna, como empanadillas pequeñas pero con bordes cuadrados. Se rellena con carne de estofado o carnes asadas.

Manicotti Tiene forma cilíndrica y no se sellan en los extremos. Luego que se rellena con quesos y carnes o espinacas, se cubre con salsa y se cuece en el horno como si fuera una pizza.

WEBGRAFIA

<https://www.finedininglovers.com/es/noticia/tipos-de-pasta>

<https://www.naturaria.es/tipos-pasta-rellena/>

GINA PAOLA SOTO



MASA PARA PASTAS

HISTORIA

Los inventores de la pasta fueron los chinos sobre el año 1000 a. C. En esta época histórica la pasta la preparaban con harina de arroz y harina de habas. Esta es la teoría más aceptada sobre el origen de la pasta. Pero fue Marco Polo en el siglo XIII, junto a sus tíos Nicolás Polo y Mafeo Polo, que al regresar de una expedición de China el año 1271, introdujo la pasta en Italia dónde tuvo gran éxito rápidamente.

La pasta empezó a producirse a gran escala en Nápoles ya en el siglo XIX, con ayuda de prensas de madera. Sin embargo, la primera fábrica de espaguetis data del año 1795, y se estableció en París (Francia).



MASA PARA PASTAS



INGREDIENTES

- HARINA DE TRIGO 280 g
- ACEITE DE OLIVA 7 ml
- HUEVO 3 Und
- SAL 17 g

PROCEDIMIENTO

Comenzamos tamizando la harina de trigo y colocandola sobre un mesón haciendo un circulo en la mitad con ayuda de un bowl. posteriormente se añade sal y la yema de 4 huevos y se comienza a amasar, seguidamente agregamos el aceite de oliva y un poco de clara de huevo para dar humedad, amasamos y pasamos por la maquina de la pasta. finalmente se realizan los cortes de pasta deseados, entre los cuales está pastas largas, cortas y rellenas.

SALSA PESTO

HISTORIA

Su 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 maradero, llegó al resto del país y del mundo rápidamente.

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION
INDIRECTA

TECNICA: SOFREIR



SALSA PESTO



INGREDIENTES

- ALBAHACON 210 g
- QUESO PARMESANO 42 g
- ACEITE DE OLIVA 56 ml
- AJO BLANCO 7 g
- MANÍ 42 g
- ALMENDRAS 35 g

PROCEDIMIENTO

Mezclar en un bowl, aceite de oliva, y ajo finamente picado. Pelar las almendras y picarlas y añadirlas junto con el maní también picado. Finalmente llevar a la licuadora y procesar añadiendo albahacón y queso parmesano.

SALSA BOLOGNESE

HISTORIA

Sus orígenes se remontan a la Antigua Roma, cuando su receta fue tan conocida por ser exportada durante la conquista romana a la Galia en el siglo I a.C.

El nombre “bolognesa” viene del nombre de la ciudad de Bolonia (Italia). Esto surgió en la Edad Media gracias a su Universidad y a la circulación de estudiantes y profesores por Europa.

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

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCIÓN

TECNICA: SOFREIR



SALSA BOLOGNESA

INGREDIENTES

- CEBOLLA CABEZONA 70 g
- ZANAHORIA 70 g
- CEBOLLA PUERRO 70 g
- APIO 70 g
- PEREJIL LISO 11,2 g
- LAUREL FRESCO 0.1 g
- TOMILLO FRESCO 0.1 g
- CARNE MOLIDA RES 210 g
- PASTA DE TOMATE 63 g
- VINO TINTO 105 ml
- TOMATE CHONTO M 210 g
- AJO BLANCO 3.5 g
- SAL 3.5 g
- PIMIENTA 0.1 g
- OREGANO SECO 0.1 g

PROCEDIMIENTO

Colocamos el tomate y la cebolla a tatemar, luego los colocamos en la licuadora agregar sal y pimienta.

En un sartén colocamos zanahoria y el apio picado en macedonia y los sofreímos en un poco de aceite, luego añadimos la carne a fuego alto hasta que esta se dore, por ultimo agregamos la mezcla que colocamos en la licuadora, mejoramos sabor con tomillo, pasta de tomate. Etc.

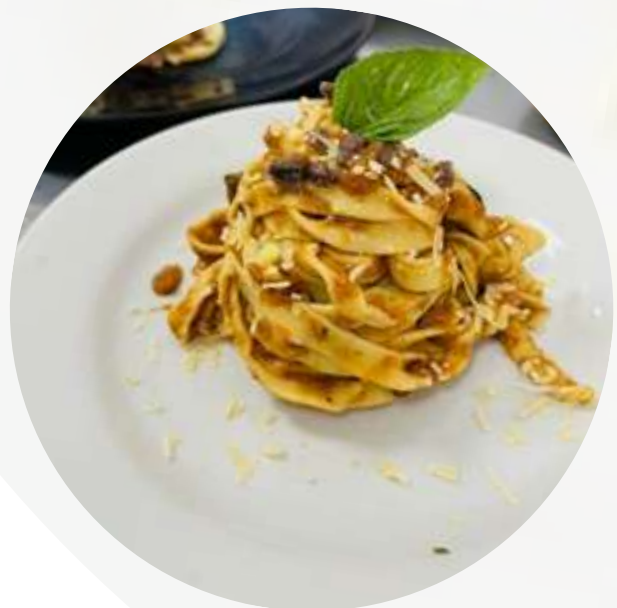
SALSA PUTANESCA

HISTORIA

Es una receta típica del centro de Italia y sirve para acompañar todo tipo de pasta. Así, desde macarrones, raviolis o fettuccine, todas ellas pueden estar aderezadas por el sabor particular que le otorga esta salsa a base de tomate, anchoas, aceitunas y ajo, entre otros.

Su historia se remonta a la Edad Media, las prostitutas tenían una ajetreada vida nocturna, descuidando así sus tareas diurnas y su alimentación por falta de tiempo y energías. Así pues, no llegaban nunca a tiempo al mercado para poder comprar

los mejores productos, por lo que siempre tenían que conformarse con productos que aún quedaban y que podían guardar y conservar por bastante tiempo.



SALSA PUTANESCA



INGREDIENTES

- ANCHOAS LATA 112 g
- ACEITUNA NEGRA 14 g
- ALCAPARRAS 14 g
- OREGANO FRESCO 14 g
- PEPERONCCINO 7 g
- PIMIENTA NEGRA 0.7 g
- PEREJIL LISO 17,5 g
- AJO IMPORTADO 7 g
- NAPOLITANA 105 g

PROCEDIMIENTO

Mezclar las aceitunas y alcaparras con la salsa napolitana. Añadir orégano fresco y peperoncino. Sazonar con sal y pimienta. También agregar el ajo y el perejil.

LASAGÑA

HISTORIA

La lasagna tiene su origen en la antigua Roma y se extendió hasta la antigua Grecia, lugar en el que existía el láganum, un recipiente en el que se depositaban las capas de pan sin levadura y que eran alternadas con distintos rellenos que eran cocinados ahí, mismo que era usado para lo que hoy se conoce como lasagna.

Pero el origen se puede remontar al siglo I d.C cuando Apicio, gastrónomo romano y supuesto autor del libro de recetas “De re coquianaria”, quien se refirió al platillo como láminas finas de pasta rellenas de carne y cocinadas al horno.



LASAGÑA DE POLLO



INGREDIENTES

- HARINA DE TRIGO 280 g
- ACEITE 35 g
- HUEVOS 2 u
- SAL 17,5 g
- PECHUGA ENTERA 350 g
- QUESO DOBLE CREMA 140 g
- QUESO PARMESANO 56 g
- MANTEQUILLA 35 g
- ESPINACAS 40 g
- LECHE 210 ml
- LAUREL FRESCO 0.1 g
- CLAVO DE OLOR 0.1 g

PROCEDIMIENTO

Mezclar las aceitunas y alcaparras con la salsa napolitana. Añadir orégano fresco y peperoncino. Sazonar con sal y pimienta. También agregar el ajo y el perejil

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: RADIACIÓN

TECNICA: HORNEAR

HISTORIA

La salsa napolitana tiene una historia interesante. Aunque su nombre sugiere un origen italiano, en realidad se remonta a la ciudad de Nápoles (Italia) durante el siglo XIX. Los cocineros a bordo de barcos napolitanos inventaron esta salsa marinera después de que los españoles introdujeran el tomate (un fruto originario de México) en Europa.



SALSA NAPOLITANA



INGREDIENTES

- TOMATE CHONTO 140 g
- PASTA DE TOMATE 35 g
- OREGANO SECO 0.1 g
- ALBAHACON 17,5 g
- SAL 3,5 g
- CEBOLLA CABEZONA 140 g
- PIMIENTA NEGRA 0.1 g
- VINO BLANCO 35 ml

PROCEDIMIENTO

Pelar y picar finamente los tomates chontos.

En una sartén con un poco de aceite, sofreír la cebolla cabezona hasta que esté transparente. Incorporar los tomates a la sartén y cocinar hasta que se deshagan, agregar la pasta de tomate y mezclar bien, agregar sal, pimienta orégano seco y las hojas de albahaca a la mezcla. Verter un chorrito de vino blanco en la sartén para desglasar y dar sabor. cocinar a fuego lento

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCIÓN

TECNICA: SOFREIR

SALSA CARBONARA

HISTORIA

El origen de la receta original de la carbonara se ubica en los Apeninos (Norte de Italia), donde la actividad laboral más importante era la minería. Los carboneros solían comer la pasta con panceta, queso y huevo que debía comerse rápido para que no se cuajase este último. Por ello, la salsa carbonara recibió ese nombre, por los carboneros de los Apeninos. Esta versión, además, es la que cree que la pimienta negra que se espolvoreaba en los platos era un “homenaje” al carbón, también otra razón por la cual recibe el nombre de carbonara.



SALSA CARBONARA



INGREDIENTES

- CREMA DE LECHE 70 ml
- NUEZ MOSCADA 0.19 g
- CEBOLLA CABEZONA 70 g
- HUEVOS 2 u
- TOCINETA AHUMADA 70 g
- SAL 3,5 g
- PIMIENTA MOLIDA 0.1 g
- PEREJIL LISO 11,2 g
- AJO IMPORTADO 7 g
- ACEITE DE OLIVA 70 ml

PROCEDIMIENTO

Agregamos la cebolla y el ajo finamente picados a un sartén con aceite, luego doramos la tocineta, incorporamos crema de leche al sartén y a fuego bajo esperamos a que se espese la mezcla y luego añadimos la yemas de huevo y mezclamos constantemente para no formar grumos por ultimo añadimos sal y pimienta y ratificamos consistencia.

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCIÓN

TECNICA: SOFREIR, HERVIR

A top-down view of two white ceramic bowls filled with a light beige, creamy sauce. The bowls are placed on a white rectangular plate. A wooden spoon is visible in the upper right corner. The text 'SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ' is centered over the top bowl.

SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ

INTRODUCCIÓN

INVESTIGACIÓN SOBRE LA SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ

Las salsas madre son una de las preparaciones bases que se tiene en la cocina, por ello es importante saber desde su historia hasta cuales son las preparaciones adecuadas , en este caso se hablara de la salsa madre bechamel y velouté, estas salsas aparte de dar sabor a los platos, da una mejor apariencia, pero se debe de tener en cuenta que no son cualquier salsa y que se debe de respetar la forma en que se hace y las características organolépticas ya que son detalles que las caracterizan y las hacen únicas.

Se cree que las principales salsas madre nacieron en la gastronomía francesa. Antonine Carême fue el primero en clasificar las salsas, como la salsa fría y las salsas calientes. Luego las distinguió en 4 salsas madre, entre ellas la salsa bechamel y velouté. Hoy en día se toma ahora como 5 salsas madre que fueron modificadas en el siglo XX por el chef Auguste Escoffier. (Alid Mejia, Fecha en que fue cargado el Dec 03, 2020, scribd).

Objetivos

General

Elaborar un documento informativo acerca de la historia, técnica de elaboración y buenas de técnicas de manipulación y cocción de la salsa bechamel y velouté.

Específicos

- Realizar recolección de literatura sobre la salsa bechamel y velouté
- Recopilar información del procedimiento para realizar la salsas madre (bechamel y velouté)
- Realizar investigación sobre las derivadas de las salsas madre (bechamel y velouté)
- Investigar sobre las malas técnicas de cocción en las salsas bechamel y velouté.
- Investigar sobre la mala manipulación de las salsas a la hora de conservarlas.

MARCO REFERENCIAL

ROUX: Mezcla de harina y mantequilla o cualquier otra grasa, la cual sirve como base y espesante para realizar una salsa madre. La cocción de esta mezcla varía en roux claro o blanco (2-3 min de cocción) ideal para preparar salsas blancas, roux rubio (4-5 min de cocción) ideal para preparar velouté y roux oscuro (6-8 min de cocción) ideal para preparar la salsa española.

GLOBO DE COCINA: Es un utensilio empleado para la mezcla de alimentos, también conocido como batidor, el cual está fabricado con varillas curvadas de metal sujetos a un mango. Este utensilio se utiliza para incorporar aire o para no generar grumos en mezclas.

INFUSIÓN: Es la técnica que se utiliza en la cocina para extraer sabores y aromas de un ingrediente introduciéndolo en un líquido caliente.

CEBOLLA CLOUTE: Se refiere a la cebolla pinchada con clavos de olor.

NUEZ MOSCADA: No es exactamente una nuez, sino una semilla de un fruto parecido al albaricoque, la cual una vez molida o rallada, esta nuez moscada libera su aroma y sabor de toques dulces.

NATA SUPERFICIAL: Esta es una capa de grasa del mismo lácteo que se forma al hervir la leche.

FONDOS: Es un caldo en el cual se extrae aromas y sabores. Estos fondos se dividen en tres: Fondo claro de ave, Fondo oscuro (ternera), Fumet (fondo de pescado y mariscos), estos tres tipos de fondos siempre llevarán el mirepoix, guarnición y el bouquet garni.

MIREPOIX GUARNICIÓN: Es un conjunto de verduras como apio, zanahoria y cebolla los cuales van en cortes de cubos irregulares que dan sabor a los fondos.

BOUQUET GARNI: Este es un conjunto de manojo de especias aromatizantes como hojas de laurel, tomillo y romero.

ESPUMAR: Es la acción de retirar la espuma que se crea en la superficie de un líquido que está cociendo, un caldo, una mermelada o una salsa. Espumar también quiere decir retirar impurezas en el caso de que el caldo incluya huesos, verduras, etc.

SALSA BECHAMEL

El marques francés Louis de Bechamel ocupó el cargo de mayordomo en la corte de Luis XIV. Como encargado del gobierno económico de la casa de un rey que tenía bajo su supervisión y de un amplio equipo de trabajo. Entre estas personas se encontraba el cocinero François Pierre de la Varenne, fundador de la cocina francesa. Por lo tanto esta salsa se le atribuye al cocinero francés del duque Louis de bechamel. Pasado los años la receta fue evolucionando y la cual dejó desde el siglo XVIII una base para elaborar muchas otras salsas.

La salsa madre bechamel, se trata de una salsa cremosa, blanca a base de leche, harina y mantequilla. Algunas recetas de la salsa bechamel parten de una infusión de leche, colocando una cebolla cloute y nuez moscada para saborizar la leche y para aromatizarla se utilizará hojas de laurel y tomillo.

¿CÓMO SABER SI LA INFUSIÓN ESTA LISTA PARA UTILIZARLA?

Cuando se vea que la cebolla cabezona está un poco cristalizada y la leche ya tenga los sabores tanto de las especias como el sabor de la cebolla, es decir, que ya extrajo todos los sabores y aromas de los ingredientes sumergidos en la infusión, ya está lista para utilizarla. Se debe de tener en cuenta que esta infusión no puede hervir ni salir la nata superficial de la leche, ya por ultimo retirarla del fuego y dejarla enfriar y se podrá utilizar para agregarla al roux.

¿QUÉ SE DEBE DE TENER EN CUENTA AL REALIZAR Y CONSERVAR LA SALSA BECHAMEL?

Luego de realizar el roux y añadir la infusión de leche previamente tamizada, es de tener en cuenta que la textura de la salsa varia a los gustos de cada uno, para una salsa bechamel corrediza se necesitara 100 y 120 gramos de roux por litro de leche o en el caso de querer una salsa para gratinar, se utilizara 140 gr de roux por litro de leche.

Al momento de integrar las dos mezclas, para evitar los grumos, si el roux está caliente, el líquido a espesar debe estar frio y viceversa. También se debe de utilizar un globo de cocina para no formar grumos y cocinar a fuego bajo de dos a tres minutos, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y dejar enfriar. En el caso de que no se utilice en el momento o toda, la colocaremos en un recipiente con papel film en contacto con la salsa para no formar una película superficial y así se podrá conservar en la nevera 2 días.

¿CUÁL ES LA CIENCIA DE LA SALSA BECHAMEL?

Al cocinar el roux, se colocará la mantequilla a fuego bajo para no quemarla, cuando ya esté fundida, añadir la harina, esta se puede tamizar para que sea más fina. “Nos interesa que la mantequilla sude, que se deshaga y se vaya integrando con la harina”, explica el chef Raúl Balam. No se debe revolver excesivamente pero si se debe de estar pendientes de que la cocción no se pase de lo contrario ya no se tendrá el roux necesario.

Al momento de incorporar todo, gracias al el roux, la leche se ira espesando junto con el calor, las cantidades para esta receta se deben de respetar. Para conseguir un litro de salsa, es necesario utilizar 1 litro de leche, 45 gr de harina, 55 gr de mantequilla y 10 gr de sal. Tener en cuenta que al momento de añadir la leche colocarla poco a poco para que la mezcla se valle familiarizando con el líquido. No respetar estas cantidades influirá en la textura final de la salsa y la posibilidad de que se creen grumos.

¿QUÉ DERIVADAS TIENE LA SALSA BECHAMEL?

Estas son algunas salsas derivadas de la salsa bechamel.

- Salsa Aurora: Esta toma su nombre de su color anaranjado, que se refiere al color del cielo al amanecer. Es el resultado de mezclar la salsa bechamel con dos cucharadas de salsa de tomate. Salsa ideal para servir con pescados o verduras.
- Salsa Mornay: Una salsa a la que se le añade queso rallado de dos tipos: uno cremoso y otro de pasta más dura. Suele aderezar platos de pescados, carnes blancas, verduras o huevos escalfados
- Salsa Villeroy: es una variante de la salsa Mornay que consiste en elaborar la bechamel con queso y clara de huevo para hacerla más consistente. Su uso es frecuente para carnes y elaborar platos como las pechugas de pollo a la Villeroy.

SALSA VELOUTÉ

Parecida a la bechamel. Su traducción significa suave y aterciopelada, quiere decir, una textura final que posee entre algo ligero y sedoso al paladar. Se considere una de las cinco salsas madre de la cocina francesa y fue creada y descrita por el chef francés Marie-Antoine Carême. La velouté se compone de un roux ya sea claro u oscuro de 100 gr de grasa* 100 gr de harina, sal y pimienta blanca, y 1 l de fondo blanco, fumet o fondo de verduras. Su color vendrá marcado por la clase de fondo, fumet o caldo añadido.

¿CUÁL ES SU TIEMPO DE COCCIÓN?

Siempre se cocinara a fuego mínimo por 90 min para una mejor textura y tenga un aspecto aterciopelado, esto en la cocción general del velouté. En el caso de los fondo siempre sumergir los huesos, cascarras o proteínas en agua fría y llevarlos a fuego sin dejar que el agua llegue a punto de ebullición, por lo cual puede demorar horas depende del tipo de fondo, así para extraer mejor los sabores de los ingredientes, a la hora de llevarlos al fuego colocar el mirepoix guarnición y el bouquet garni previamente realizados para dar sabor y aroma a nuestro fondo o caldo.

¿QUÉ ERRORES SE COMETEN A LA HORA DE HACER LA SALSA VELOUTÉ?

Colocar la mantequilla mucho tiempo en el fuego, hasta el punto en el que se quema o quede muy dorada, va a dar un color no deseado al finalizar la salsa. Otro error es dejar que hierva el fono o caldo que se haya realizado ya que no se extraería los sabores suficientes para nuestra salsa. No utilizar un globo de cocina ya que este no ayuda a que no se generen grumos a la hora de integrar la harina y añadir el caldo o fondo y por ultimo no espumar el fondo, si no se realiza esta técnica, en la salsa final puede verse afectada tanto en sabor como en apariencia.

¿CUÁLES SON LAS SALSAS DERIVADAS DE LA SALSA VELOUTÉ?

SALSA SUPREMA: Formada por una velouté de ave, zumo de limón y crema de leche. Esta se utiliza para acompañar carnes rojas, aves, cerdo, pavo, pasta y huevos.

SALSA DE VINO BLANCO: Hecha con base de velouté de pescado, aceite vegetal, crema líquida, yemas de huevo, fondo de pescado y vino blanco. Esta puede acompañar con pollo y pescados.

SALSA NORMANDA: Velouté de pescado, champiñones, caldo de ostras, yemas, nata y mantequilla.

SALSA BERCY: Velouté de pescado, chalotas, mantequilla y vino blanco. Ideal para acompañar pescados y mariscos

SALSA BECHAMEL Y VELOUTÉ

Estas salsas siempre se destacaran por su brillo, suavidad y sabores muy únicos. Son similares en la parte de que ambas tienen como base un roux, muchas de sus salsas derivadas llevan más de un espesante ya sean quesos o cremas de leche. Se diferencia en el tipo de líquidos que se añaden al roux, es decir, la bechamel, el líquido que se emplea es leche y en la salsa velouté se añade un caldo ya sea de ave, ternera o pescado (fumet). También en la forma de conservarlas ya que a diferencia de la salsa velouté que solo se coloca en un recipiente y se refrigera, la bechamel debe estar cubierta con papel film en contacto para así no generar una tela en la superficie por lo que esta lleva como líquido leche.

Salsa Bechamel

Historia

Proviene de Florencia (Italia) y es invención de los cocineros de Catalina de Médici que llevaron la receta a las cocinas de Francia, en ocasión del casamiento de esta con Enrique II de Francia en 1533.

La primera receta escrita aparece en el libro de cocina titulado *Le Cuisinier François*, publicado en 1651 por el cocinero François Pierre de La Varenne.

¿Por qué entonces bechamel?

Porque años después el gastrónomo aficionado Louis de Béchameil se atribuye su autoría.

En algunos países se la conoce como “Salsa blanca”.



Salsa Bechamel



INGREDIENTES

• LECHE.	700ML
• CEBOLLA C. BLANCA.	35G
• CLAVO DE OLOR.	1G
• LAUREL FRESCO.	1G
• MANTEQUILLA.	35G
• HARINA DE TRIGO.	63G
• NUEZ MOSCADA	1G

PROCEDIMIENTO

1. Llevamos a fuego leche aromatizada con cebolla, clavo de olor, laurel y nuez moscada
2. En una sartén agregamos misma cantidad de harina de trigo y mantequilla y mezclamos hasta formar un roux
3. Procedemos a tamizar la leche aromatizada
4. Mezclamos la leche aromatizada y el roux y llevamos a fuego bajo hasta que la textura sea la deseada
5. Puedes usarla para acompañar tus preparaciones

TIPOS: MEDIO GRASO Y HUMEDO
METODO: CONVECCION Y CONDUCCION
TECNICA: HERVIR

Salsa de alcaparra

Historia

La salsa de alcaparra no tiene un origen único claramente definido, ya que alcaparras han sido utilizadas en la cocina desde tiempos antiguos en diferentes culturas mediterráneas. Las alcaparras, los pequeños botones florales del arbusto *Capparis spinosa*, han sido recolectadas y conservadas desde hace miles de años en la región del Mediterráneo, siendo conocidas por su sabor salado y ligeramente ácido. En la antigua Grecia y Roma, las alcaparras eran populares tanto por sus usos culinarios como por sus supuestas propiedades medicinales.

Los romanos las usaban en diversas preparaciones y las consideraban un ingrediente esencial para realzar el sabor de sus comidas.



Salsa de alcaparra



INGREDIENTES

- BECHAMEL. CN
- ALCAPARRAS 56g
- VINO BLANCO 35ml
- MOSTAZA DYON 10.5g
- MIEL DE ABEJAS 14ml
- SAL 3.5g
- PIMIENTA NEGRA 1g
- PEREJIL LISO 1g

PROCEDIMIENTO

1. Realizamos una salsa bechamel
2. Picamos las alcaparras y procedemos a mezclarlas con mostaza, miel, vino blanco, sal y pimienta a fuego bajo
3. Luego de conseguir la mezcla le agregamos la salsa bechamel, mezclamos bien sin que la textura quede muy espesa
4. Servir como acompañante

TIPOS: MEDIO HUMEDO
METODO: CONVECCION
TECNICA: HERVIR

Salsa de finas hierbas

Historia

Como el Bouquet garni o las Herbes de Provence, las Finas hierbas o fines herbes son un clásico de la cocina francesa, una mezcla de hierbas aromáticas para muchos fundamental, sobre todo disponer de las plantas en el jardín o en el huerto y usarlas frescas a la hora de cocinar, aunque también es muy habitual secarlas o deshidratarlas para su posterior uso culinario.

La composición de la mezcla de Finas hierbas puede variar según el plato que se desee cocinar, siempre que la mezcla la pueda hacer uno mismo, no es el caso si se compran las hierbas secas ya preparadas y mezcladas.

Hacer tu propia mezcla es fácil, suelen ser tres o cuatro hierbas aromáticas las que componen esta mezcla, cebollino, perejil, perifollo y estragón.



Salsa de finas hierbas



INGREDIENTES

- | | |
|------------------|-------|
| • BECHAMEL | CN |
| • CREMA DE LECHE | 70ml |
| • OREGANO SECO | 1.75g |
| • TOMILLO FRESCO | 1.75g |
| • ROMERO FRESCO | 1.75g |
| • PEREJIL LISO | 1.75g |
| • ESTRAGON | 1g |
| • VINO BLANCO | 14ml |
| • SAL | 3.5g |
| • PIMIENTA NEGRA | 1g |

PROCEDIMIENTO

1. Realizamos una salsa bechamel
2. Llevamos a fuego las finas hierbas (estragón, orégano, tomillo, romero y perejil) todo picado finamente
3. Luego que estén totalmente tostadas procedemos a mezclarlas con la salsa bechamel
4. Se sirve como acompañamiento

TIPOS: MEDIO HUMEDO
METODO: CONVECCION
TECNICA: HERVIR

Salsa Mornay

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 bechamel, pero no hay documentación sobre ello.

La salsa Mornay suele aderezar platos de pescado, carnes blancas, verduras, huevos escalfados o mollet (como la Salsa Holandesa)... pero también está deliciosa con la pasta e ideal para hacer gratinados bajo el grill o en la salamandra, como nos indica Michel Roux en su libro Salsas. Hoy hemos elaborado la salsa Mornay para napar un entrecot de ternera y ha resultado exquisito, así que ya veis lo versátil que es esta elaboración.

La salsa Mornay es una de las variedades de salsa que se elaboran a partir la salsa bechamel, y de algo más primitivo como es el roux. No hay muchas referencias sobre la salsa Mornay, pero es una auténtica delicia que potencia su sabor y su textura con la adición de queso entre otros ingredientes.

Lo más tradicional es utilizar parmesano y gruyere a partes iguales, pero se pueden combinar los quesos que deseemos o utilizar uno sólo, como el emmental, el cheddar blanco, el Grana Padano u otros que sean fundentes.



Salsa Mornay



INGREDIENTES

- BECHAMEL CN
- QUESO GRUYERE 70g
- HUEVOS 3Und

PROCEDIMIENTO

1. Realizar una salsa bechamel
2. Rallar el queso y mezclarlo con la yema de huevo, agregar sal y pimienta al gusto
3. Combinar la salsa bechamel con la mezcla hasta obtener la textura de la salsa

TIPOS: MEDIO HUMEDO
METODO: CONVECCION
TECNICA: HERVIR

Salsa Alemana

Historia

La salsa alemana (también conocida como salsa parisina) se trata de una salsa velouté elaborada de caldo de carne reducido y con yema de huevo aliñado con unas gotas de limón. Se trata de una de las cuatro salsas madre definidas por el gastrónomo francés Antoine Carême

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 de huevo coagula y la salsa se separaría."



Salsa Alemana



INGREDIENTES

- HUESO CARNUDO DE TERNERA 210g
- CEBOLLA CABEZONA BLANCA 70g
- ZANAHORIA 70g
- CEBOLLA PUERRO 70g
- APIO 70g
- PEREJIL CRESPO 11.2g
- LAUREL 1g
- TOMILLO 1g
- HARINA DE TRIGO 35g
- MANTEQUILLA 35g
- HUEVO 2und
- CHAMPIÑON. 70g
- LIMON 2und

PROCEDIMIENTO

- 1.Elaborar un fondo de ternera tamizar
- 2.hacer un roux y mezclar con el fondo para obtener una velouté.
- 3.Agregar las yemas de huevo y zumo de limón y mantequilla a temperatura ambiente.
- 4.Mezclar y tamizar si lo considera necesario

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO
METODO: CONVECCION Y CONDUCCION
TECNICA: HERVIR

Salsa suprema

Historia

La salsa suprema (también salsa suprême) es una salsa elaborada a partir de una velouté. Es considerada una de las clásicas pequeñas salsas de la cocina francesa, esto es, una salsa elaborada de la combinación de una salsa madre con algunos ingredientes extra.

De forma tradicional se ha elaborado esta salsa a partir de una salsa velouté (un roux elaborado con caldo de carne - en el caso de la suprême se suele preferir un caldo de pollo), reducido con crema o creme fraiche y posteriormente servido. Esta es una receta que se emplea en el Larousse Gastronomique una obra recopilatoria del saber gastronómico de la cocina francesa publicado en 1938.



Salsa Suprema

INGREDIENTES



• ALAS DE POLLO	210 G
• CEBOLLA C. BLANCA	70 G
• ZANAHORIA	70 G
• CEBOLLA PUERRO	70 G
• APIO	70 G
• PEREJIL CRESPO	17.5 G
• LEUREL	0.1 G
• TOMILLO	0.1 G
• HARINA DE TRIGO	35 G
• MANTEQUILLA	35 G
• HUEVOS	2 UND
• CREMA DE LECHE	70 ML

PROCEDIMIENTO

1. Realizaremos un velouté con un fondo de ave para incorporarlo a un roux.
2. Batir las yemas de huevo y mezclarlas con la crema de leche.
3. Añadir a la velouté y dejar cocinar a fuego bajo y perfeccionar sabor

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO

METODO: CONDUCCION

TECNICA: SALTEAR

Salsa Bercy

Historia

La salsa Bercy es una salsa clásica de la cocina francesa, utilizada principalmente con pescados y mariscos. Su nombre proviene del distrito de Bercy en París, conocido históricamente por sus mercados de vinos. La salsa se elabora con vino blanco seco, chalotas, fondo de pescado, mantequilla y perejil. Se cree que su origen está relacionado con la abundancia de vino blanco en Bercy, lo que influyó en su inclusión en la receta. La salsa Bercy refleja la tradición francesa de utilizar ingredientes locales y frescos.





Salsa Bercy

INGREDIENTES

- HUESOS DE PESCADO 210G
- CEBOLLA C. BLANCA 70G
- ZANAHORIA 70G
- CEBOLLA PUERRO 70G
- APIO 70G
- PERJIL CRESPO 7G
- LAUREL 1G
- TOMILLO 1G
- HARIAN DE TRIGO 56G
- MANTEQUILLA 56G
- VINO BLANCO 70ML
- PEREJIL LISO 11G
- CREMA DE LECHE. 70ML

PROCEDIMIENTO

- Realizamos un fumet con los huesos de pescado
- Realizamos un roux mezclando la harina ay la mantequilla en una sartén
- Mesclamos el fumercon el roux
- añadimos vino blanco y crema de leche.
- mesclamos y servimos

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCION

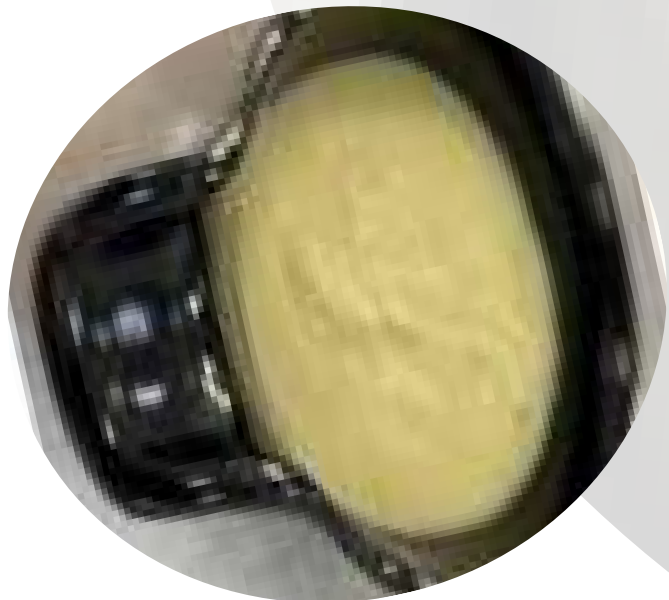
TECNICA: HEEVIR Y REDUCIR

SALSA NORMANDA

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.



SALSA NORMANDA

INGREDIENTES



• HUESOS DE PESCADO	210 g
• CEBOLLA CABEZONA	70 g
• ZANAHORIA	70 g
• CEBOLLA PUERRO	70 g
• APIO	70 g
• PEREJIL CRESPO	175 g
• LAUREL	0.1 g
• TOMILLO	0.1 g
• HARINA DE TRIGO	35 g
• MANTEQUILLA	35 g
• CHAMPIÑÓN	56 g
• CREMA DE LECHE	56 g
• HUEVOS	2 UND

PROCEDIMIENTO

1. Comenzamos haciendo un fumet y un roux para luego incorporarlos y generar un velouté.
2. Salteamos los champiñones, una yema de huevo batida junto con la crema de leche.
3. Sazonar con sal y pimienta.

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO
METODO: CONDUCCION
TECNICA: SALTEAR Y REDUCIR

Salsa al Vino Blanco y Nueces

HISTORIA

También conocida como salsa nogada. Muchos creen que la nogada se creó en México, pero ésta se origino en España. Algunos mencionan que en el siglo XVII ya se tenía conocimiento que se utilizaba para acompañar pescado. Ésta es la razón por la que en varios países de Latinoamérica es muy común que esta salsa se elabore.

Además de México en donde se utiliza para los chiles en nogada, esta salsa también se prepara en países como en Perú, así como en Bolivia.



Salsa al Vino Blanco y Nueces

INGREDIENTES

- FONDO DE AVE 210 ml
- HARINA DE TRIGO 175 g
- MANTEQUILLA 175 g
- VINO BLANCO 70 ml
- CREMA DE LECHE 35 ml
- NUECES DE BRASIL 50 g

PROCEDIMIENTO

1. Primero hacer una velouté
2. Agregar vino blanco, crema de leche y nueces previamente picadas finamente las cuales van a pasar por un golpe de calor, por ultimo acentual sabor.

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO
METODO: CONDUCCION
TECNICA: SHOCK

Salsa De Champiñones

HISTORIA

Los champiñones son el mayor condimento que se usa para dar sabor a platos como carnes, pastas y arroces. , La historia de la salsa de champiñones es un poco incierta, ya que no hay un registro exacto de su origen.

Sin embargo, se sabe que los champiñones han sido utilizados en la cocina Europea desde hace varios siglos.

En la edad media, los champiñones eran considerados un manjar para los nobles.



Salsa De Champiñones



INGREDIENTES

• ALAS DE POLLO	210 g
• CEBOLA C. BLANCA	70 g
• ZANAHORIA	70 g
• CEBOLLA PUERRO	70 g
• APIO	70 g
• PEREJIL	11.2 g
• LAUREL	0.1 g
• TOMILLO	0.1 g
• HARINA DE TRIGO	35 g
• MANTEQUILLA	35 g
• SHITAKE DESHIDRATADO	7 g
• CHAMPIÑONES	35 g
• CREMA DE LECHE	70 ml

PROCEDIMIENTO

1. Comenzamos haciendo un velouté de ave, partiendo de un fondo de pollo y un roux e incorporamos
2. Luego con las setas previamente laminadas y sofritas en mantequilla las colocaremos en la velouté,
3. Por ultimo agregamos crema de leche y perfeccionamos sabor.

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION

TECNICA: SALTEAR Y REDUCIR

Salsa Agridulce

HISTORIA

La salsa agridulce es originaria de China y muy conocida en todo el mundo. Aunque no se conoce el nombre de su inventor, procede, concretamente, de la región de Cantón, donde se originó también la famosa receta del cerdo agridulce. Y tal ha sido el éxito de dicha salsa en occidente, que el mismo concepto, es decir, la carne rebozada, frita y luego sumergida en salsa agridulce, se ha extendido al pollo, a las gambas, o incluso, a todo tipo de pescados.

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y
MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION Y
CONVECCION

TECNICA: REDUCIR,
HERVIR Y SALTEAR



Salsa Agri dulce

INGREDIENTES

HUESO CARNUDO	21 g	TOCINETA	35 g
CEBOLLA BLANCA	70 g	VINO TINTO	42 ml
ZANAHORIA	70 g	VINAGRE DE FRUTA	14 g
CEBOLLA PUERRO	70 g	AZUCAR	17.5 g
APIO	70 g	UVAS PASAS	28 g
PEREJIL LISO	17.5 g	ALCAPARRAS	7 g
LAUREL	0.1 g	PIMIENTA	0.1 g
TOMILLO	0.1 g	SAL	3.5 g
HARINA DE TRIGO	70 g		
MANTEQUILLA	35 g		
PASTA DE TOMATE	31.5 g		
CHAMPIÑON	56 g		

PROCEDIMIENTO

Elaborar una salsa española (fondo oscuro, roux oscuro y salsa de tomate), agregar tocineta y vino tinto. Añadir vinagre de frutas, pasta de tomate a gusto, azúcar morena, uvas pasas, alcaparras, sal y pimienta. Montar la salsa.



Salsa Bordolesa

HISTORIA

La sala bordelesa le debe su nombre a la zona vinícola de Burdeos, donde se produce el vino que originalmente se usaba en la receta.

Es la salsa ideal para darle un toque especial a la carne roja y lo mejor es que no necesitamos mucha, basta con un pequeña cantidad para que disfrutemos de su sabor tan maravilloso.

Tradicionalmente esta receta usa un tinto Bordeaux, pero no son vinos nada

baratos; así que si usas un tinto de calidad es más que suficiente.

Solo recuerda: entre mejor sea el vino, mejor quedará la salsa.





Salsa Bordolesa

INGREDIENTES

- HUESO CARNUDO 210 g
- CEBOLLA BLANCA 70 g
- MANTEQUILLA 35 g
- VINO TINTO 105 ml

PROCEDIMIENTO

Comenzamos cortando las cebollas en cincelado, las añadimos a un sartén con un poco de mantequilla hasta dorarlas, luego añadimos el vino tinto hasta que se evapore, cuando ya quede un poco de vino añadiremos un fondo de ternera y dejaremos que espese y tenga la consistencia de una salsa

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO
METODO: CONDUCCION T CONVECCION
TECNICA: SALTEAR Y REDUCIR

Salsa Cazadora

HISTORIA

La salsa cazadora se hace con champiñones, chalotas y vino, aunque también podríamos usar cualquier otro tipo de cebolla.

Su nombre proviene de la palabra francesa *chasseur*, que significa cazadores, en referencia a sus orígenes como salsa para la carne de caza silvestre. Tradicionalmente, al regresar de la caza, los cazadores recogían las setas que posteriormente utilizarían para la elaboración de la salsa que acompañaría sus asados.

En la cocina tradicional francesa, la salsa

cazadora es una de las salsas brunes (salsas marrones) que utilizan una base de demi-glace o salsa española, una salsa madre que se elabora reduciendo el caldo de carne hasta que quede muy espeso.



Salsa Cazadora



INGREDIENTES

• MANTEQUILLA	35 g
• PASTA DE TOMATE	42 g
• VINO TINTO	--
• CHAMPIÑONES	35 g
• PEREJIL LISO	17.5 g
• CEBOLLA C. BLANCA	70 g
• AJI FRESCO ROJO	3.5 g
• PIMIENTA BLANCA	0.1 g
• ACEITE VEGETAL	7 ml

PROCEDIMIENTO

Comenzamos haciendo una salsa oscura partiendo de un roux junto con un fondo de ternera y salsa de tomate. Cortamos las cebollas en brunoise y las salteamos en aceite, cuando estén doradas añadimos los champiñones previamente laminados y la salsa oscura perfeccionamos. Por ultimo añadimos perejil, pimienta, ají, vino tinto y pasta de tomate

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO
METODO: CONDUCCION Y CONVECCION
TECNICA: SALTEAR

HISTORIA

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 FONGHI

INGREDIENTES



• TOMATE CHONTO	210 g
• PASTA DE TOMATE	35 g
• OREGANO SECO	1.75 g
• ALBAHACON	11.2 g
• SAL	3.5 g
• CEBOLLA CABEZONA	140 g
• PIMIENTA NEGRA	0.1 g
• VINO BLANCO	35 ml
• PORTOBELLO	70 g
• CHAMPIÑON FRESCO	21 g
• SHITAKE DESHIDRATADO	7 g
• PEREJIL LISO	17.5 g

PROCEDIMIENTO

Preparar una salsa napolitana cuando ya se haya cocinado colocar a fuego medio, y añadir las setas previamente hidratadas y salteadas, realzando el sabor con sal, pimienta y perejil liso.

TIPOS: MEDIO GRASO Y HUMEDO

METODO: CONDUCCIÓN

TECNICA: SALTEAR, HERVIR

SALSA QUATRE FORMAGGIOS

HISTORIA

Esta salsa de quesos es una mezcla de lácteos, fáciles de encontrar y que en origen, parece ser que fue una adaptación de una salsa de origen francés, la salsa Mornay, pero que en Italia empezaron a utilizar los quesos mozzarella, gorgonzola, parmiggiano reggiano y pecorino. Tiene su origen en la gastronomía Italiana



SALSA QUATRE FORMAGGIOS

INGREDIENTES

- QUESO CREMA 42 g
- QUESO PARMESANO 35 g
- QUESO MOZARELLA 52,5 g
- QUESO AZUL 3.5 g
- CREMA DE LECHE 70 ml
- PIMIENTA 0.1 g
- SAL 3.5 g

PROCEDIMIENTO

En una sartén disponer crema de leche a fuego medio. Adicionar quesos parmesano, mozzarella y queso azul, dejar reducir hasta fundir, saborizar con sal y pimienta. Servir caliente.

TIPOS: MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: HERVIR

SALSA A LA DIABLA

HISTORIA

La salsa diablo es un aderezo clásico que se conoce como uno de los derivados de la salsa española o salsa madre oscura española, una elaboración de la cocina francesa que data de 1615. Será interesante rescatar su historia, pero ahora vamos con la salsa protagonista de esta receta de la que hay que decir, se han creado demasiadas variantes, allí donde hemos probado algún plato 'a la diablo' hay semejanzas, pero nada más.



SALSA A LA DIABLA



INGREDIENTES

• HUESO CARNUDO	210 g
• CEBOLLA CABEZONA	70 g
• ZANAHORIA	70 g
• CEBOLLA PUERRO	70 g
• APIO	70 g
• PEREJIL LISO	17,5 g
• LAUREL FRESCO	0.1 g
• TOMILLO FRESCO	0.1 g
• HARINA DE TRIGO	70 g
• MANTEQUILLA	35 g
• PASTA DE TOMATE	31.5 g
• CHAMPIÑON	70 g
• TOCINETA	56 g
• VINO TINTO	42 g
• HUESO DE TERNERA	140 g
• VINAGRE DE FRUTA	35 g
• CEBOLLA CABEZONA R	35 g
• AJI EN FRUTO ROJO.	14 g

PROCEDIMIENTO

Elaborar una salsa española, añadir pasta de tomate, vinagre de fruta y pimienta

TIPOS: MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: HERVIR

HISTORIA

La salsa lionesa o leonnaise en francés tiene su origen en la ciudad de Lyon y se le atribuye su creación a Philippe de Mornay 1549 - 1623 duque y señor de plessis Marly, escritor francés y gobernador de Saumur 1549 - 1623.

Desde el siglo XVI en la cocina lionesa siguen intactos sus sabores, en primer lugar porque los productos son de primera calidad y sus cocineros excelentes que preparan las recetas originales.



SALSA LYONESA



INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|-------|
| • MANTEQUILLA | 14 g |
| • CEBOLLA OCAÑERA | 35 g |
| • VINO BLANCO | 70 ml |
| • SAL | 3.5 g |

PROCEDIMIENTO

Agregar en una olla mantequilla, cebolla en brunoise y vino blanco, dejar reducir, agregar esta reducción a parte de la salsa oscura (salsa española) y saborizar con sal y pimienta.

TIPOS: MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: HERVIR

HISTORIA

La salsa Robert es una salsa marrón a base de mostaza, considerada una de las salsas menores o compuestas. Se deriva de la clásica salsa española, una de las salsas madres de la cocina francesa. Su origen se remonta a tiempos antiguos, y se menciona en libros de cocina como el de Massalot (1691) y el de Francois-Pierre de la Varenne (1651), considerado uno de los fundadores de la moderna cocina francesa



SALSA ROBERT



INGREDIENTES

- VINO BLANCO 70 g
- MOSTAZA DIJON 14 g
- PIMIENTA NEGRA 0.1 g
- SAL 3.5 g

PROCEDIMIENTO

Elaborar una salsa española y a esta agregamos mostaza, vino, pimienta en grano y sal.

TIPOS: MEDIO HÚMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: HERVIR

SALSA HOLANDESA

HISTORIA

La salsa holandesa es una de las "salsas madre" de la cocina clásica francesa, conocida por su delicada textura y su buen sabor. Aunque su nombre sugiere a Holanda, se cree que su origen está mucho más conectado a la cocina francesa del siglo XVII. El término "holandesa" se cree que se refiere al método de su preparación. El chef francés Pierre François de la Varenne escribió una receta similar en 1651. Desde entonces, esta salsa se ha convertido en un pilar de la alta cocina europea, se usa comúnmente para realzar platos como huevos benedictinos, espárragos, alcachofas y diversos tipos de pescado.

Es una salsa versátil, además de complementar una amplia gama de ingredientes y de su habilidad para agregar una textura cremosa y un sabor suave sin ser demasiado pesada.



SALSA HOLANDESA



INGREDIENTES

- LIMÓN 105 g
- MANTEQUILLA 70g
- HUEVOS 3 UND
- SAL 3.5g
- PIMIENTA 1.5 g

PROCEDIMIENTO

COMENZAMOS AGREGANDO LAS LLEMAS A BAÑO MARIA EN UN BOWL Y AGREGAMOS EL ZUMO DEL LIMÓN, LUEGO DE HABER AGREGADO EL ZUMO AÑADIMOS LA MANTEQUILLA CLARIFICADA HASTA LOGRAR UNA EMULSIÓN.

TIPOS: MEDIO HÚMEDO Y MEDIO GRASO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: BAÑO MARIA, CLARIFIXAR

SALSA BEARNESA

HISTORIA

La salsa bearnesa fue creada fue creada en 1836 por el chef franceses Jules collinet en el restaurante “le pavillon henri IV “,ubicado en saint-Germain-en -laye ,cerca de parís .La salsa fue nombrada en honor a la región de Bearne la tierra natal del rey del rey Enrique IV de Francia, Aunque el rey no tuvo relación directa con la salsa , su nombre y la region quedaron asociados con eta deliciosa preparacion

La salsa bearnesa es una derivación de la salsa holandesa una de salsas madres de la cocina francesa



SALSA BEARNESA



INGREDIENTES

• LIMON	105g
• MANTEQUILLA	70g
• HUEVOS	3 UND
• SAL	3.5g
• PIMIENTA	1.5 g
• VINAGRE BLANCO	21 g
• ESTRAGON	1.5 g
• VINO BLANCO	28 g

PROCEDIMIENTO

Comenzamos realizando una reducción de vino y vinagre con estragón y pimienta en grano, hasta que se reduzca a un tercio , en un bol , montamos las yemas al baño maria con la mezcla anterior y agregamos la mantequilla clarificada , finalmente , añadimos estragón finamente picado

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: BAÑO MARIA Y CLARIFICAR

SALSA CHORON

HISTORIA

La salsa Choron debe su nombre al chef franceses Alexander Étienne Choron, quien fue un destacado chef en el siglo XIX .Trabajando en el siglo XIX .Trabando en el famoso restaurante parisino Voisin , Choron decidió experimentar con la salsa barnessa y añadió pure de tomate a la receta, Esta modificación dio lugar a una nueva salsa , que fue nombrada en su honor

La salsa Choron es una variación de la salsa bearnesa, que a su vez es una de las salsas madre de la cocina francesa. La salsa Choron se caracteriza por la adición de puré de tomate a la salsa bearnesa, lo que le otorga un sabor distintivo y un color ligeramente rosado



SALSA CHORON



INGREDIENTES

- pasta de tomate 42g
- Bearnesa 70g

PROCEDIMIENTO

Con la salsa bearnesa vamos a añadirle pasta de tomate, sal y pimienta.

HISTORIA

La salsa muselina es una variante refinada de la salsa holandesa. Su textura es más ligera y su sabor mas delicado. Aunque su nombre puede evocar la tela de muselina de Módena, Italia, en la gastronomía se asocia principalmente con la cocina francesa desde el siglo XIX. Se diferencia de la salsa holandesa estándar por la incorporación de puré de verduras, como espárragos, espinacas o pimientos, y en ocasiones se le añade crema batida para lograr una consistencia más suave y aireada.

Esta salsa tiene la capacidad para complementar platos delicados como pescados blancos y mariscos, así como verduras al vapor. es versátil y refinada se ha convertido en una opción popular en la alta cocina, donde se valora tanto por su sabor fresco y ligero como por su presentación elegante.



MUSELINA



INGREDIENTES

- CREMA DE LECHE 42g
- HOLANDESA 70g

PROCEDIMIENTO

Mesclamos la salsa Holandesa junto con la crema de leche y opcionalmente agregar sal o pimienta al gusto.

Holandesa + Crema de leche + Sal +Pimienta

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: CLARIFICAR

Roast beef de res

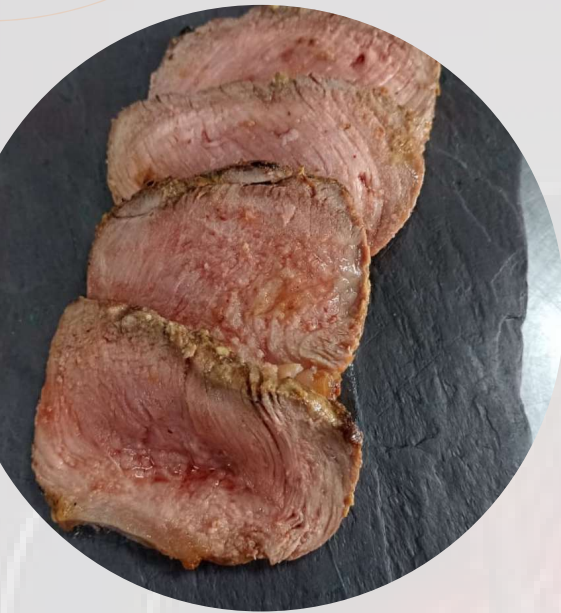
Historia

La historia del roast beef se remonta a la época medieval en Europa, cuando asar carne era una de las formas más comunes de preparación. El término «roast» hace referencia a cocinar la carne mediante la exposición al fuego o al calor directo, mientras que «beef» se refiere específicamente a la carne de res. En esta época, asar carne era una práctica esencial, ya que permitía conservar los alimentos y disfrutar de la carne en su forma más básica y sabrosa.

A medida que avanzó la Edad Media, Inglaterra se destacó por su afinidad por el roast beef. Los británicos adoptaron este método de cocción como parte integral de su tradición culinaria.



Roast beet de res



INGREDIENTES

- | | |
|---------------------|------|
| • LOMO ANCHO DE RES | 350g |
| • ACEITE DE OLIVA | 35ml |
| • MOSTAZA DIJON | 14g |
| • SAL GRUESA | 17g |
| • PIMIENTA BLANCA | 1g |
| • HARINA DE TRIGO | 35g |
| • VINO BLANCO | 42ml |
| • TOMILLO | 1g |
| • LAUREL | 1g |
| • BRANDY | 35ml |
| • MANTEQUILLA | 35g |

PROCEDIMIENTO

1. Hermosear la carne
2. Marinar con marinado clásico (ajo sal pimienta y aceite de oliva)
3. Llevamos a sellar en sartén por ambos lados
4. Cubrimos con una capa de harina de trigo
5. Procedemos a flamear agregando el brandi para intensificar su sabor
6. Opcional agregamos vino para darle más sabor a nuestro roast beef
7. Ya sellado cubrimos con una capa de mostaza y con el vino como base lo llevamos al horno
8. Pasados 40min retiramos y dejamos reposar
9. Procedemos a cortarlo en laminas y servimos

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCIÓN Y RADIACIÓN

TECNICA: HORNEAR Y ASAR

Cordon Blue

Hace varios siglos atrás, en Francia, la persona que mejor cocinaba recibía el apodo de "cordon bleu" con la Orden del Caballero del Espíritu Santo, la más alta distinción de la monarquía, creada por Enrique III.

Un día, uno de esos cocineros inventó un medio particularmente delicioso de preparar los escalopes de ternera. apreciada.

En lugar de preparar los escalopes directamente en la sartén, El cocinero tuvo la idea de cubrirlos con una lonja de jamón y queso.

Como pueden imaginar, El resultado fue exquisito. Los comensales quedaron encantados. En memoria de este cocinero, que

era un cordon bleu, la receta fue bautizada como "escalopes cordon bleu" y se convirtió en un plato tradicional francés que se servía en las grandes ocasiones.



Cordon Blue



INGREDIENTES

• PULPA DE TERNERA	420 g
• JAMON YORK	70 g
• QUESO MOZARELLA	49 g
• HARINA DE TRIGO	35 g
• AJO BLANCO	7 g
• PIMIENTA NEGRA	0.1 g
• SAL	3.5 g
• ACEITE VEGETAL	35 ml
• HUEVOS	2 UND
• MIGA DE PAN	35 g
• MANTEQUILLA	20 g
• PALILLOS	3 UND

PROCEDIMIENTO

1. Colocar los filetes de ternera sobre papel film, aplana ligeramente con el mazo de carne, sazonar con sal y pimienta.
2. Colocar una lámina de jamón york y queso mozzarella, enrollar y fijar con palillos.
3. Pasar por un empanizado italiano (harina de trigo, huevo y miga de pan) y llevar a la fritura, aprox. 160 grados.

TIPOS: MEDIO GRASO
METODO: CONVECCION
TECNICA: FREIR

GIGOT DE CORDERO

HISTORIA

El gigot es la pieza de carnicería que corresponde a la pata posterior del cordero o del carnero. En la cocina tradicional española se le conoce como pierna. Se llama así debido a la "giga", un antiguo instrumento musical que tenía la misma forma



GIGOT DE CORDERO



INGREDIENTES

- PIERNA DE CORDERO SH 350 g
- TOMILLO 0.1 g
- LAUREL FRESCO 0.1 g
- AJO BLANCO 7 g
- ACEITE VEGETAL 7 ml
- ZANAHORIA 70 g
- CEBOLLA CABEZONA 70 g
- CEBOLLA PUERRO 70 g
- APIO 70 g
- PEREJIL LISO 14 g
- PASTA DE TOMATE 56 g
- SALSA DE SOYA 42 g

PROCEDIMIENTO

Lavar, secar y hermosear el cordero. Marinarlo y clavetearlo con ajo, tomillo y laurel y llevarlo al horno a 180 a 200 grados en una refractaria sobre una cama de mirepoix guarnición.

TIPOS: MEDIO SECO

METODO: RADIACIÓN

TECNICA: HORNEAR

Fillet Mignon

HISTORIA

Plato de origen ruso, perteneciente a su cocina tradicional, que desde el siglo XVIII forma parte de la alta cocina internacional . El nombre se le atribuye al conde ruso Gregory Stroganoff (1770-1857), quien era un noble poderoso, gran gastrónomo y que siempre tenía a su servicio a buenos cocineros que preparaban diferentes viandas. Uno de ellos preparó esta carne que se convirtió en la favorita del conde y que tomó el nombre del mismo.

El fillet mignon (solomillo) responde a los filetes que se cortan de la punta estrecha del solomillo (generalmente se les da la forma de triángulo) Está considerado por muchos como el filete más elegante de todos.



Fillet Mignon



INGREDIENTES

• LOMO DE RES	280 g
• TOCINETA	70 g
• SAL GRUESA	3.5 g
• PIMIENTA	0.1 g
• AJO BLANCO	7 g
• ACEITE DE OLIVA	35 ml
PALILLOS	2 UND

PROCEDIMIENTO

1. Limpiamos el lomo de res para luego cortar los medallones,
2. Con un tira de tocineta cubriremos una parte del medallón, lo bridaremos, lo marinamos y lo sellamos.
3. Luego llevarlos al horno para terminar la cocción allí.

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION

TECNICA: SELLAR Y HORNEAR

HISTORIA

El pavo, llamado gallina de las Indias por los conquistadores españoles, es oriundo de México de la época de los aztecas, donde se le llamaba guajalote. Llegó a Europa procedente de este país en el primer tercio del siglo XVI a través de los jesuitas. De ahí que al pavo se le empezara a llamar, al principio, «jesuita». En aquella época se convirtió en símbolo de la exquisitez de la gastronomía que se reservaba a la monarquía y la alta sociedad, y un tiempo después, en protagonista de las comidas y cenas navideñas.

Los franceses muy aficionados a su carne lo llamaron dinde (de Indias). Los ingleses, lo llamaron «turkey», porque lo descubrieron en Turquía, y lo convirtieron en el plato clásico de la Navidad.



PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES

- PECHUGA DE PAVO 280 g
- SAL 3.5 g
- PIMIENTA 0.1 g
- AJO BLANCO 7 g
- ACEITE VEGETAL 21 g
- OREGANO FRESCO 11.2 g
- MOSTAZA DIJON 21 g

PROCEDIMIENTO

Deshuesar la pechuga de pavo y marinarla con ajo blanco y el orégano fresco y mostaza. Llevar al sartén a fuego alto y sellar. Terminar cocción en el horno a fuego medio.

TIPOS: MEDIO GRASO Y SECO

METODO: CONDUCCIÓN Y RADIACIÓN

TECNICA: SELLAR Y HORNEAR

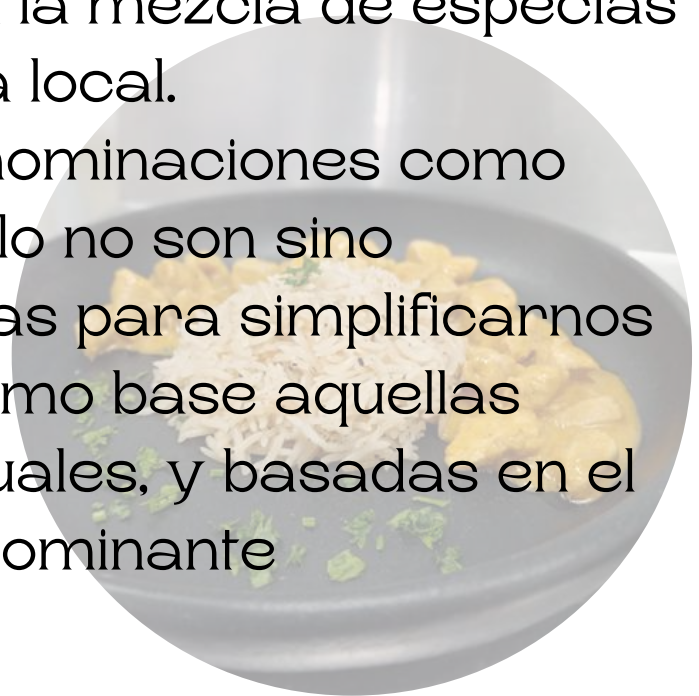


CURRY DE MADRAS

HISTORIA

No existe ni en la India ni en Sri Lanka, Bengala, Malasia o Pakistán un plato que se llame “curry”. Al parecer la palabra curry (recuerda que en inglés curry se pronuncia /ˈkʌr.i/) tiene su origen en la palabra tamil kari, que significa salsa, y que fue adoptada por los británicos residentes en la India durante la ocupación de dicho país por la potencia europea, y que se usaba para definir de manera genérica a la mezcla de especias usadas en la cocina local.

Y por supuesto, denominaciones como curry rojo o amarillo no son sino adaptaciones hechas para simplificar la vida, tomando como base aquellas mezclas más habituales, y basadas en el color o la especia dominante



CURRY DE MADRAS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---------------------------|------|--------------------|------|
| • CEBOLLA CABEZONA BLANCA | 70g | • PAPRIKA | 0,1g |
| • AJO | 7g | • CREMA DE LECHE | 56g |
| • MANTEQUILLA | 35g | • LECHE DE COCO | 700g |
| • PASTA DE CURRY AMARILLO | 20g | • PECHUGA DE POLLO | 280g |
| • JENGIBRE | 3,5g | • CANELA | 0,1g |
| • CARDAMOMO | 2,1g | • HOJAS DE NARANJO | 3,5g |



PROCEDIMIENTO

- 1) Cortamos la pechuga de pollo en dados y marinamos con ajo y cebolla
- 2) Clarificar la mantequilla y en esa misma sofreir los dados
- 3) Desglasar con la leche de coco
- 4) Por ultimo añadimos chile en polvo

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION INDIRECTA

TECNICA: SOFREIR



CEREALES REFINADOS

*Harina de trigo refinada, arroz blanco, harina de maíz refinada



PSEUDO-CEREALES

*Quinoa, Amaranto, Trigo sarraceno



CEREALES MENORES O MENOS COMUNES

*Mijo, sorgo, teff, centeno



CEREALES Y NUTRICION

PSEUDO-CEREALES

...tecnicamente
...consumen y se
...nera similar
...fil nutricional y
...io similar



BIBLIOGRAFÍA

HIDRATACIÓN Y ACTIVACIÓN DE GRANOS, SEMILLAS Y CEREALES

¿QUE ES?



Hidratación: Proceso de remojar granos, semillas y cereales en agua durante un periodo de tiempo específico. Este proceso es fundamental para:

- Ablandar los alimentos, facilitando su cocción y digestión.
- Eliminar impurezas y restos de pesticidas.
- Reducir anti nutrientes que pueden interferir con la absorción de minerales

Activación: va un paso más allá de la hidratación. Implica no solo el remojo, sino también el inicio de la germinación. La germinación es el proceso donde una semilla comienza a desarrollarse en una nueva planta. Este proceso se traduce en:

- Aumento del valor nutricional, ya que se generan nuevas vitaminas y enzimas.
- Mejora de la digestibilidad y la absorción de nutrientes.
- Reducción de anti nutrientes como los fitatos y taninos, que pueden inhibir la absorción de minerales esenciales.



VENEFICIOS



- Mejora de la Digestión.
- Los granos y semillas hidratados y activados son más fáciles de digerir.
- La reducción de antinutrientes permite una mejor absorción de minerales como el hierro, zinc y calcio.
- Mayor nutrición.
- Aumenta los niveles de vitaminas (especialmente las del grupo B y C).
- Se generan enzimas beneficiosas que mejoran la salud intestinal.
- Mejor Sabor y Textura.
- hidratados y activados suelen ser más suaves y sabrosos.
- Los procesos de remojo y germinación pueden realzar los sabores naturales de los alimentos.
- promueve la germinación.





COMO HIDRATAR Y ACTIVAR

1. Selección y Limpieza:

- Escoge granos, semillas o cereales de alta calidad.
- Enjuágalos bien con agua para eliminar polvo y residuos.



2. Colócalos en un recipiente con agua cubriéndolos por completo.

- Añade una pizca de sal o un ácido (vinagre, jugo de limón) mejorara la activación.
- Deja en remojo durante un tiempo .

3 . Enjuague y Escurrido:

- Después del remojo, enjuaga los alimentos con agua limpia.
- Escurre bien para eliminar el exceso de agua.



4 . Úsalas o guárdalas:

- Deshidrátalas o tritúralas según lo que vayas a preparar.

5 . Germinación (Opcional)

- Coloca los alimentos en un colador o germinador.
- Enjuaga 2-3 veces al día.
- Deja germinar durante 1-3 días, hasta que aparezcan los brotes.

BIBLIOGRAFIAS

- https://www.cuerpamente.com/alimentacion/nutricion/activar-semillas-legumbres-cereales-frutos-secos_1495
- <https://www.larevistaintegral.net/como-activar-semillas-cereales-frutos-secos-y-legumbres/>
- <https://cookpad.com/ar/recetas/11010968-hidratacion-y-activacion-de-semillas-granos-o-cereales>

1. Clasificación por tamaño del grano

- Arroz de grano largo
 - Ejemplos: Basmati, Jazmín
 - Características: granos delgados y largos, se mantienen separados y esponjosos al cocinarse.
- Arroz de grano medio
 - Ejemplos: Arborio, Calrose
 - Características: granos más cortos y anchos que los de grano largo, tienen una textura más cremosa y tierna al cocinarse.
- Arroz de grano corto
 - Ejemplos: Arroz para sushi, Arborio (también puede ser considerado de grano medio)
 - Características: granos casi redondos, pegajosos al cocinarse, ideales para sushi y risotto.



2. Clasificación

- Ar
- Ca
- tie
- Ar
- Ca
- co
- Ar
- Ca
- m
- Ar
- Ca
- rá

TIPOS Y CLAS DE LOS AR

3. Clasificación por usos culinarios

- Arroz para sushi
- Características: grano corto y pegajoso, ideal para sushi y otras preparaciones japonesas.
- Arroz para risotto
- Características: grano medio, alto contenido de almidón, crea una textura cremosa (ejemplo: Arborio).
- Arroz para paella
- Características: grano corto o medio, absorbe bien los sabores sin deshacerse (ejemplo: Bomba).
- Arroz aromático
- Características: grano largo, con aroma distintivo (ejemplos: Basmati, Jazmín).
- Arroz glutinoso (sticky rice)
- Características: muy pegajoso al cocinarse, utilizado en postres y platos asiáticos.



4. Clasificación

- Arroz asiático
- Ejemplos: Basmati (Tailandia), Arroz
- Arroz americano
- Ejemplos: Carolina (grano medio, Cal
- Arroz europeo
- Ejemplos: Arborio
- Arroz africano
- Ejemplos: Arroz
- Arroz de manglar

Clasificación por procesamiento

Arroz integral

Características: conserva la capa de salvado, más nutritivo, mayor tiempo de cocción.

Arroz blanco

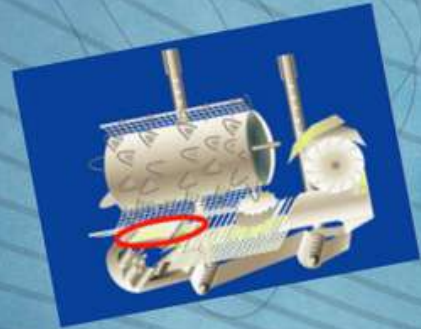
Características: se le ha quitado la cáscara y el salvado, más rápido de cocinar, menos nutrientes.

Arroz parboil

Características: parcialmente cocido antes de quitar la cáscara, retiene más nutrientes que el arroz blanco, textura más firme.

Arroz precocido (instantáneo)

Características: cocido y deshidratado previamente, se cocina muy rápido, textura menos firme.



Clasificación por origen geográfico



Arroz basmati (India, Pakistán), Jasmín para sushi (Japón).

Arroz calrose (grano largo, EE.UU.), Calrose (California).

Arroz carnaroli (Italia), Carnaroli (Italia).

Arroz de montaña (*Oryza glaberrima*),

5. Otras variedades especiales

- Arroz negro
- Características: color oscuro debido al alto contenido de antocianinas, sabor a nuez.
- Arroz rojo
- Características: color rojizo por el salvado, sabor a nuez, más nutritivo.
- Arroz salvaje
- Características: en realidad es una semilla de hierba acuática, textura firme y sabor ahumado.

POLENTA

HISTORIA

Fue en Italia, especialmente en las regiones norteañas de Véneto y Lombardía, donde este alimento adquirió fama mundial. Actualmente es muy consumida en países europeos, en Latinoamérica y Centroamérica. La polenta se elaboraba originalmente con harina de trigo hervida, sin embargo, hoy por hoy la más común es la que se elabora a base de harina de maíz. La colonización de América trajo consigo el descubrimiento, importación y adaptación (por parte de los Europeos) de algunos como el maíz. El maíz, alimento sagrado de Incas, Mayas y Aztecas, no se introdujo en Europa hasta el descubrimiento de América por Cristóbal Colón.



POLENTA



INGREDIENTES

• POLENTA AMARILLA POLVO	105 g
• MANTEQUILLA	42 g
• LECHE	350 ml
• CEBOLLA BLANCA	70 g
• LAUREL FRESCO	0.1 g
• CLAVO	1.4 g
• QUESO PARMESANO	56 g
• SAL	3.5 g
• PIMIENTA	9.1 g

PROCEDIMIENTO

Colocar agua con leche en una olla, agregar, cebolla, laurel, clavo y dejar hervir posteriormente tamizar, añadir la harina y dejar cocinar a fuego medio, agregar el queso y saborizar.

TIPOS: MEDIO HÚMEDO

METODO: CONVECCIÓN

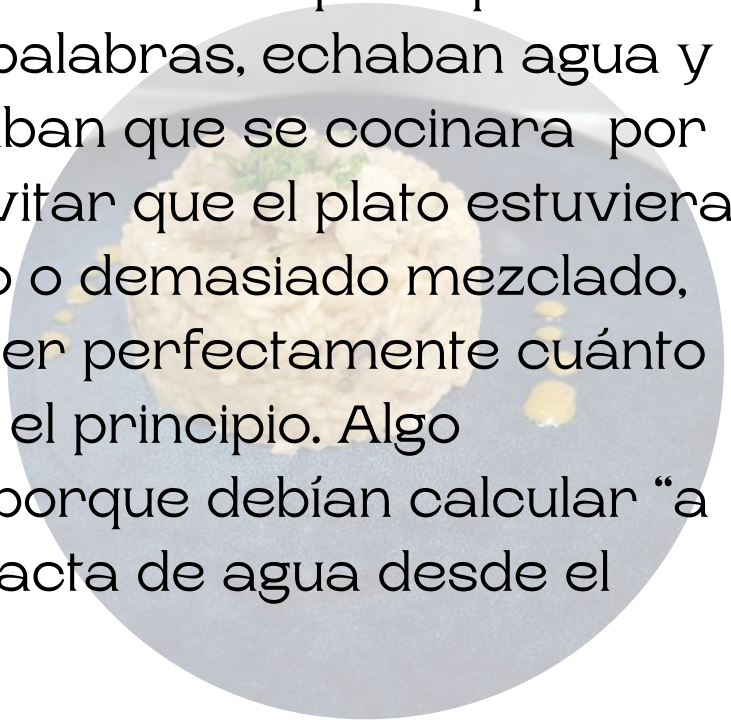
TECNICA: HERVIR

RISOTTO CON LOMO DE CERDO Y SETAS

HISTORIA

La palabra risotto viene de riso, que es arroz en italiano. Por eso, el risotto se ha asociado tradicionalmente al norte de Italia, a las regiones de Piemonte, Lombardia y Veneto, que son las regiones productoras de arroz. El llamado «arroz original», del que surgieron todas las demás variedades, nació solo en 1924 después de docenas de injertos para hacerlo resistente a la brusona, un parásito que a finales del siglo XIX destruyó los cultivos del país.

Entonces el arroz se cocinaba principalmente en sopa. En otras palabras, echaban agua y arroz a vez y dejaban que se cocinara por absorción. Para evitar que el plato estuviera demasiado espeso o demasiado mezclado, era necesario saber perfectamente cuánto líquido usar desde el principio. Algo sumamente difícil porque debían calcular “a ojo” la cantidad exacta de agua desde el inicio.



RISOTTO CON LOMO DE CERDO Y SETAS

INGREDIENTES

• LOMO DE CERDO	140g	• PEREJIL LISO	17,5g
• ARROZ ARBORIO	105g	• ACEITE DE OLIVA	10,5g
• CEBOLLA CABEZONA BLANCA	70g	• ALAS	140g
• ORELLANAS	56g	• LAUREL FRESCO	1,75g
• CHAMPIÑÓN	70g	• ZANAHORIA	70g
• CREMA DE LECHE	70g	• CEBOLLA PUERRO	70g
• QUESO PARMESANO	35g	• TOMILLO FRESCO	0,1g
• MANTEQUILLA	35g	• VINO BLANCO	35g
• SAL	10.5g	• AJO BLANCO	7g
• PIMIENTA	0,1g	•	
•			



PROCEDIMIENTO

1) En un sartén con aceite de oliva añadiremos la cebolla y el ajo picado, luego añadiremos el arroz para nacrarlo

2) Añadir un fondo de ave que

haremos previamente con las alas de pollo, dejar cocinar el arroz ,

3) Incorporamos el lomo de cerdo que debe estar picado en cuadros de 2x2 con los champiñones,

4) Ajustar con sal y pimienta

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION INDIRECTA

TECNICA: HERVIR Y NACRAR

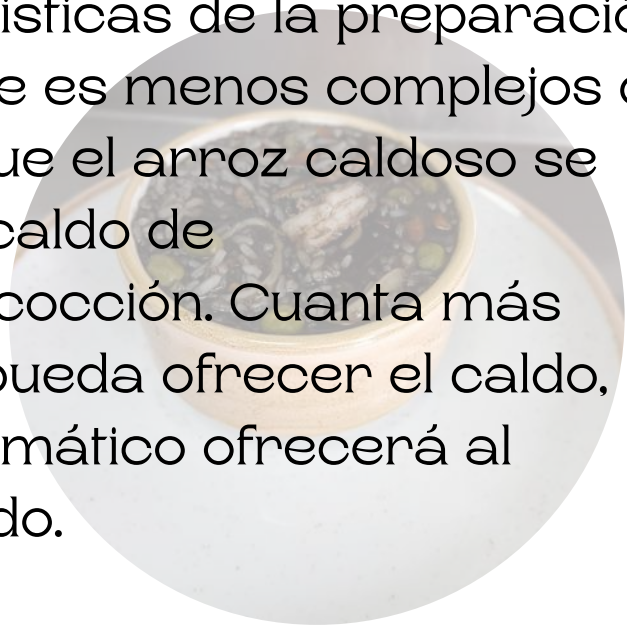
ARROZ CALDOSO

HISTORIA

El arroz caldoso es un tipo de preparación culinaria que emplea como su principal ingrediente estrella, el arroz. Se le denomina con este nombre, por cocinarse en un recipiente que permita que la proporción de caldo tras el cocinado sea abundante. Esta forma de guisar el arroz, es habitual sobre todo en las cocinas del Levante Español.

El opuesto culinario suelen ser los arroces secos (la paella Valenciana por ejemplo), es decir, aquellos que agotan su caldo tras la cocción, bien sea por evaporación o bien por la absorción del almidón del arroz del caldo.

Una de las características de la preparación de este arroz, es que es menos complejo de elaborar debido a que el arroz caldoso se cocina cubierto del caldo de principio a fin de su cocción. Cuanta más densidad de sabor pueda ofrecer el caldo, mejor resultado aromático ofrecerá al plato tras su cocinado.



ARROZ CALDOSO

INGREDIENTES

ARROZ DOÑA PEPA	126g	CREMA DE LECHE	35g
ANILLOS DE CALAMAR	140g	ACEITE VEGETAL	14g
CAMARON TIGRE CRUDO	140g	SAL	3,5g
PIMENTON ROJO	70g	AJO BLANCO	3,5g
GUISANTES	35g	CEBOLLA CABEZONA	35g
ARVEJA	70g	PEREJIL LOSO	14g
PAPRIKA	0,1g	CEBOLLA LARGA	56g
VINO BLANCO	35g	TINTA DE CALAMAR	7g
		TOMATE CHONTO	58,1g



PROCEDIMIENTO

- 1) En un caldero vamos a sofreír la cebolla junto con el ajo, adicionamos el pimentón y las arvejas
- 2) Nacrar el arroz y luego cocerlo durante 20 minutos
- 3) Adicionar la crema de leche y el vino blanco
- 4) Por ultimo adicionar pasta de tomate para terminar con la elaboracion

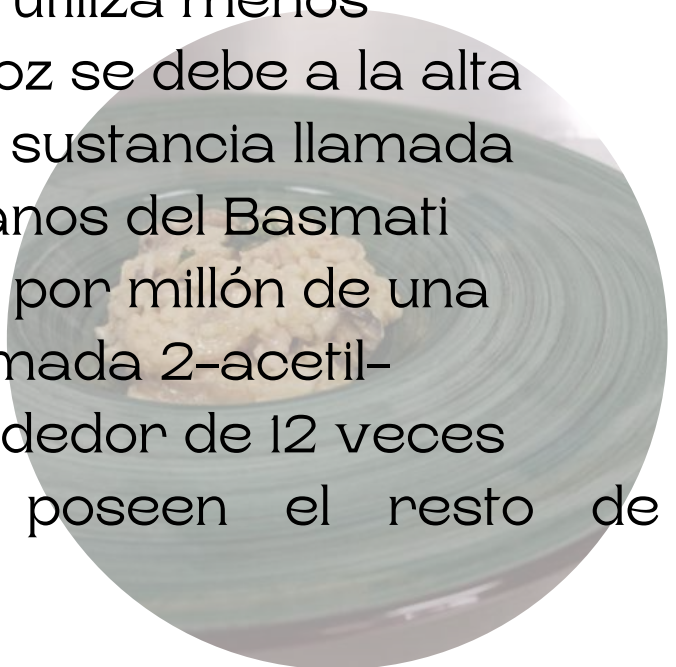
TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO
METODO: CONDUCCION INDIRECTA
TECNICA: HERVIR Y SOFREIR

ARROZ BASMATI

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 grandes cantidades de almidón por lo que es aconsejable lavarlo antes de cocinarlo para que los granos después de la cocción queden más sueltos. Se puede encontrar en forma de arroz blanco pero también como arroz integral, aunque esta última se utiliza menos.

El aroma de este arroz se debe a la alta concentración de una sustancia llamada acetilpirrolina. Los granos del Basmati contienen 0,09 partes por millón de una sustancia química llamada 2-acetil-1-pirrolina, que es alrededor de 12 veces mayor de la que poseen el resto de variedades..



ARROZ BASMATI



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------|------|
| • ARROZ BASMATI | 140g |
| • COMINO EN PEPA | 0,1g |
| • CILANTRO EN PEPA | 0,1g |
| • ACEITE VEGETAL | 14g |
| • SAL | 3,5g |
| • | |

PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla rusa incorporar aceite vegetal y nacrar el arroz
- 2) Incorporamos el comino y el cilantro junto con la sal
- 3) Cocinar el arroz durante 15 minutos

TIPOS: MEDIO HUMEDO Y MEDIO GRASO
METODO: CONDUCCION INDIRECTA
TECNICA: HERVIR- NACRAR

Cous Cous Con Frutos Secos Y Finas Hierbas

HISTORIA

Los primeros que introdujeron el cuscús en su dieta fueron los bereberes, unas tribus de diferentes etnias autóctonas del norte de África que poblaban la zona desde el año 6.000 a.C. Y aunque se dice que estos la cocinaban desde al menos el año 200 a.C., la primera vez que existe constancia por escrito de su existencia fue allá por el siglo XIII, cuando un escritor anónimo habló de él como parte de la gastronomía popular de Al-Andalus. Fue gracias a la influencia internacional de Al -Andalus durante ocho siglos, que el cous-cous se convirtió en trending topic en todo el territorio musulmán. Al tratarse de un ingrediente

tan versátil, fue incorporándose a la cocina de las diferentes gastronomías a las que fue asomándose, hasta convertirse en el plato estrella de muchas de ellas. De hecho, en Marruecos, Argelia y Túnez, de donde es originario, el couscous o t'aam es plato nacional.



Cous Cous Con Frutos Secos Y Finas Hierbas



INGREDIENTES

• COUS COUS	56 g
• PEREJIL LISO	11.2 g
• MANTEQUILLA	35 g
• ALMENDRAS	21 g
• NUEZ DE BRASIL	21 g
• MANI	21 g
• ESTRAGON	0.1 g
• OREGANO SECO	0.1 g
• SAL	3.5 g
• PIMIENTA	0.1 g
• TOMATES SECOS	7 g

PROCEDIMIENTO

1. Colocamos agua con sal y un chorrito de aceite a hervir.
2. Cuando está hirviendo, retiramos y agregamos el cuscús.
3. Dejamos reposar 3 minutos. Después de este tiempo raspamos con un tenedor y añadimos mantequilla, perejil, estragón, los frutos secos tostados y picados, sal y pimienta negra.

TIPOS: MEDIO HUMEDO
METODO: CONVECCION
TECNICA: HERVIR

LA ENSALADA

La ensalada es un plato mundialmente conocido que está presente en la cultura gastronómica de numerosos países.

¿cuál es el origen de la ensalada?

Los primeros indicios de consumo de ensalada datan del año 600 a.C de la mano de los persas y, también este plato estuvo presente en la gastronomía del periodo tardío del Antiguo Egipto donde el cultivo de frutas y vegetales, como la lechuga, era común entre los agricultores.



la palabra "ensalada"

El origen etimológico de la palabra "ensalada" parece ser que proviene del término latino "herba salata" que utilizaban los romanos para denominar la manera de consumir los vegetales en crudo aliñados con agua y sal.

tipos de ensaladas

La clasificación más habitual de las ensaladas se realiza en función a su modo de composición y a su presentación. En base a eso, podemos hacer una distinción principal entre tres tipos: simples, mixtas y compuestas.



las ensaladas simples

La primera, la simple, toma como fundamento pocos ingredientes que se mezclan a la vez antes



simples

las ensaladas simples

La primera, la simple, toma como fundamento pocos ingredientes que se mezclan a la vez antes de aderezarse y servirse. Uno de los ejemplos más claros es un gran clásico de nuestra gastronomía: la ensalada de tomate, lechuga, aceite y vinagre.

las ensaladas mixtas

Estas son aquellas que no solo tienen, normalmente, más ingredientes que las simples. Su principal característica reside en su presentación que, además de lechuga y tomate, llevan maíz dulce, cebolla, atún, zanahoria en tiras, aceitunas, espárragos blancos, jamón de york o huevo cocido.



mixtas



compuestas

Ensalada compuesta

Las ensaladas compuestas suelen estar destinadas no solo a nuestro paladar, que es lo importante, sino también a sentidos como el de nuestra vista. Entre estas, podemos incluir ingredientes como la mozzarella, el aguacate, los frutos secos, legumbres como las lentejas, pescados como el salmón o todo tipo de frutas.



MIGUEL ANGEL GARZON
VELASQUEZ

Verduras al wok

Historia

Cocinar en un wok se está volviendo muy de moda. Este es un instrumento de origen Chino que es la estrella de la comida asiática. En él se pueden preparar múltiples comidas, como este wok de verduras salteadas. Además de ser una receta sencilla y rápida es muy saludable, pues requiere poco aceite y muchas verduras. Es una excelente opción para incluir en nuestro menú más ligero. Podemos utilizar los vegetales y verduras que más nos gusten, esta receta lo permite. HIST Las verduras que están en esta receta son muy beneficiosas para la salud por la cantidad de nutrientes que poseen.

La zanahoria es rica en vitamina A y tiene propiedades anticancerígenas. El calabacín mejora la salud ocular y cardíaca. Los pimientos aportan fibra, vitamina C y antioxidantes al igual que la cebolla, que además aporta minerales como el hierro y el potasio.



Verduras al wck



INGREDIENTES

• CEBOLLA C. MORADA	105g
• ZANAHORIA	105g
• ZUQUINI AMARILLO	105g
• ZUQUINI VERDE	105g
• PIMENTON ROJO	105g
• PIMENTON VERDE	105g
• APIO	105g
• SAL	5g
• JENGIBRE FRESCO	14g
• SALSA SOYA	56ml
• AJO	7g
• ACEITE VEGETAL	35ml
• ACEITE DE AJONJOLI	14ml

PROCEDIMIENTO

1. Cortar las verduras en bastones de 5mm x 5cm (corte bastonet)
2. Colocar el wok en la estufa, agregar aceite y dejar que se caliente.
3. Añadir las verduras en orden de dureza y sazonar con salsa de soya, aceite de ajonjoli, jengibre, ajo, sal y pimienta.

TIPOS: MEDIO GRASO
METODO: CONDUCCIÓN
TECNICA: SOFREIR

Ensalada de rúcula y setas

HISTORIA

La rúcula tiene su origen en la región del Mediterráneo. En sus inicios, crecía de forma silvestre y no ha sido hasta la década de los 90 cuando ha pasado a cultivarse a gran escala. En la actualidad está especialmente presente en las gastronomías italiana, española, griega y francesa. Destaca por su llamativo color verde intenso, sus hojas son alargadas y dentadas y es sencillo distinguirla entre otras lechugas y brotes. Tiene una textura tierna y presenta un sabor intenso.

Por otro lado las setas, es probable que el consumo humano de setas se diese ya entre los primeros cazadores-recolectores. Sin embargo, no tenemos datos fiables que nos lo atestigüen hasta hace unos 13.000 años.

Las setas fósiles más antiguas fueron halladas en el yacimiento de Monte Verde (Chile). Otro hito relacionado fue el descubrimiento de un

cuenco con setas silvestres en una casa de la Edad de Bronce en Nola (Italia). Incluso en pinturas rupestres del Sahara, han aparecido representaciones antropomorfas de setas.



Ensalada de rúcula y setas



INGREDIENTES

- | | |
|---------------------|---------|
| • RUGULA | 70 g |
| • QUESO DOBLE CREMA | 70 g |
| • ACEITE DE OLIVA | 35 ml |
| • CHAMPIÑONES | 56 g |
| • VINAGRE BLANCO | 17.5 ml |
| • PORTOBELLO | 56 g |
| • TOMATE CHONTO | 70 g |
| • CEBOLLA C. MORADA | 52.2 g |
| • LIMON | 56 g |
| • SAL | 3.5 g |

PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar muy bien las hojas verdes. Cortaremos los vegetales y las setas y luego elaborar una vinagreta base, mezclar todos los ingredientes y sazonar

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION INDIRECTA.

TECNICA: SALTEAR

Verduras al tempura

HISTORIA

La tempura es una técnica de fritura, hasta hace poco plenamente identificada con la cocina japonesa. Sin embargo hay teorías que atribuyen esta elaboración a la influencia de la cocina portuguesa. Originada en la época en que los misioneros y sacerdotes intentaron convertir al catolicismo a la población nipona en el siglo XVI.

Los sacerdotes introdujeron la costumbre de tomar pescados y verduras en tiempos de vigilia y cuaresma en los que está prohibido comer carne. Le llamaban tempora ad quadragesimae, así es como de este tempora viene el término tempura.

Otros investigadores dicen que tempura viene de la palabra portuguesa tempero, que significa 'condimento'.



Verduras al tempura



INGREDIENTES

• HARINA DE TRIGO	70 g
• FECULA DE MAIZ	35 g
• BERENJENA	56 g
• SAL	1.7 g
• PIMIENTA	0.1 g
• HUEVOS	2 UND
• ESPARRAGOS	35 g
• ZANAHORIA	56 g
• ZUQUINI AMARILLO	56 g
• HIELO	70 g
• ACEITE DE FRITURA	244 mL

PROCEDIMIENTO

1. Realizamos una tempura con agua, harina de trigo, fécula, huevo y cubos de hielo. Mezclamos todo y listo.
2. Cortamos las verduras según la recomendación del docente, las pasamos por la tempura y las llevamos a la fritura.

TIPOS: MEDIO GRASO
METODO: CONVECCION
TECNICA: FREIR

Habichuelines En Beurre Noisette

HISTORIA

La Beurre noisette se traduce como mantequilla de avellana o mantequilla marrón. A diferencia de lo que pueda parecer por su nombre, no lleva avellana en su composición, esta denominación se debe al sabor que desprende la mantequilla al cocinarla, aunque para algunos tenga un punto de sabor a avellana, para otros lo tiene de nuez.

Esta es una especialidad de la cocina francesa, la Beurre noisette se emplea en muchos platos de

la gastronomía gala, tanto dulces como salados. Su elaboración es muy sencilla, el procedimiento es el mismo que en la elaboración del ghee o mantequilla clarificada



Habichuelines En Beurre



INGREDIENTES

- habichuelines 70 g
- sal 3.5 g
- pimienta 0.1 g
- mantequilla 28 g

PROCEDIMIENTO

Lavar y desvenar las habichuelas y luego blanquearlas para luego añadirles a mantequillas y sofreírlas un poco y sazonamos

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO

METODO: CONDUCCION Y CONVECCION

TECNICA: BLANQUEAR Y SOFREIR

HISTORIA

La historia del estofado está sustentada en las gastronomías de España e Italia, ya que fueron las primeras en utilizar las técnicas de estofar. Con la llegada de los conquistadores al continente americano, no sólo trajeron sus costumbres y su idioma, también importaron su gastronomía, la historia del estofado tiene una abundante carga cultural desde hace siglos. Proveniente del latín vulgar “extufare”, que significaría “calentar con vapores”, el estofado se elabora en recipientes

cerrados que impiden la salida del aire, lo que contribuye a que el alimento absorba todo el aroma de los ingredientes, así como la cocción prolongada a fuego lento, elemento que lo caracteriza.



VERDURAS ESTOFADAS



INGREDIENTES

• CEBOLLA CABEZONA R	70 g
• ZANAHORIA	70 g
• ZUQUINI AMARILLO	70 g
• ZUQUINI VERDE	70 g
• PIMIENTO VERDE	70 g
• PIMENTON ROJO	70 g
• APIO	70 g
• ACEITE VEGETAL	14 ml
• SAL	7 g
• PIMIENTA	0.1 g
• MANTEQUILLA	0.5 g

PROCEDIMIENTO

Cortar las verduras en macedonia y añadir a una olla con tapa; agregar poco aceite,, condimentar con sal y pimienta, y dejar cocinar. a fuego bajo.

TIPOS: MEDIO HÚMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: ESTOFAR

Antipasto

HISTORIA

El termino antipasto tiene su origen en la antigua roma y deriva de “ ante-pasteum” que significa “ antes del almuerzo”. En aquellos tiempos, los romanos tenían la costumbre de disfrutar de una serie de alimentos ligeros antes de la comida principal, algo similar a lo que los franceses llaman “amuse-bouche” o los españoles “aperitivo”

A los romanos les encantaba empezar su almuerzo con verduras crudas, acompañadas de diversas salsas y frutas caramelizadas, especialmente higos.

Según los escritos latinos de la época, esta practica ayudaba al estomago a digerir mejor los platos, sin embargo,

después de la caída del imperio romano y durante toda la edad media, la costumbre del antipasto cayo en desuso, Fue recién en el siglo XVI cuando esta tradición volvió a resurgir gracias al trabajo de Bartolomeo Scappi



Antipasto

INGREDIENTES



• Champiñones	70 g
• Pimenton rojo	56 g
• Apio	56 g
• Cebolla cabezona blanca	70 g
• Zuquinni amarillo	70 g
• Zuquinni verde	70 g
• Pimenton verde	70 g
• Sardinas de tomate	140 g
• Pasta de tomate	35 g
• Perejil liso	11.2 g
• Oregano seco	0.1 g
• Aceite de oliva	14 ml
• Vinagre de frutas	14 ml
• Salsa de tomate	29.4 g
• Sal	3.5 g
• Pimienta negra	0.1 g
• Albahaca	11.2 g
• Pan Baguette	350 g

PROCEDIMIENTO

Lavar y cortar lo vegetales en trozo pequeños y en un sartén con aceite de oliva saltear los champiñones y los vegetales, agregamos las sardinas de tomate, salsa de tomate y pasta de tomate y dejar cocinar unos minutos.

Por ultimo condimentar con sal, pimienta, orégano y albahaca, decorar con perejil liso.

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION INDIRECTO

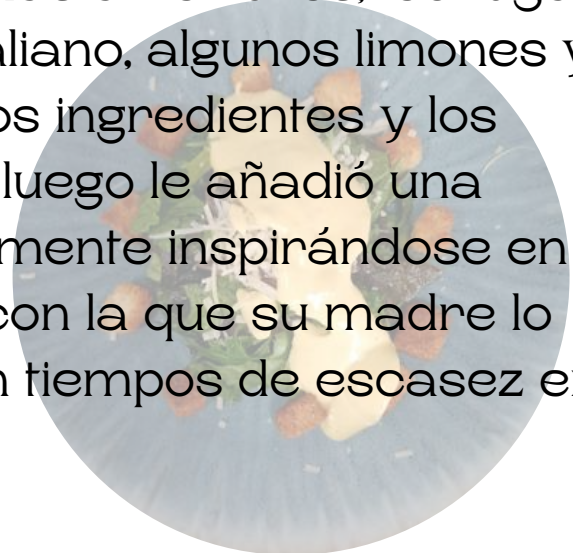
TECNICA: SALTEAR

ENSALADA CESAR

HISTORIA

Fue en 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.

Existen varias versiones sobre el origen de esta ensalada. La más extendida dice que esta receta surgió simplemente de casualidad. Un fin de semana llegó una multitud de turistas al restaurante de los hermanos Cardini. Al ser un grupo tan numeroso y llegar por sorpresa, en ese momento andaban escasos de provisiones y no tenían prácticamente nada que ofrecerles. Sin embargo a César se le ocurrió crear una ensalada con los alimentos que tenía a mano: sobrantes de comida de días anteriores, lechuga romana, huevos, queso italiano, algunos limones y pan seco. Cogió todos estos ingredientes y los colocó en un tazón, al que luego le añadió una salsa que preparó rápidamente inspirándose en una vieja receta familiar con la que su madre lo alimentaba de pequeño en tiempos de escasez en Italia.



ENSALADA CESAR

INGREDIENTES

• MIX DE LECHUGAS FRESCAS	70g	• MOSTAZA	2lg
• LECHUGA ROMANA	70g	• ACEITE VEGETAL	150g
• QUESO PARMESANO	42g	• FILETE DE ANCHOAS	116,62g
• PAN TAJADO.	3,5Unid	• VINAGRE BLANCO	35g
• HUEVOS	3,5Unid	• SAL	3,5g
•		• PIMIENTA	0,lg
•		•	

PROCEDIMIENTO

- 1) De los huevos separar la yema de su clara
- 2) En un bowl añadir las claras y la mostaza
- 3) El aceite vegetal incorporarlo en forma de hilo y emulsionar hasta tener la mezcla lista
- 4) Mezclar las lechugas con las anchoas y decorar con queso parmesano
- 5) Acompañar la ensalada con nuestra mezcla



ENSALADA WALDORF

HISTORIA

Esta receta es una de las ensaladas que más ha mantenido su fama a lo largo de la historia. La primera versión se creó en 1893 por el maître del hotel Waldorf de Nueva York. Se sirvió por primera vez en una cena multitudinaria que se celebraba en el hotel para celebrar la llegada de la primavera. El gran impacto que tuvo su sabor y colorido entre las clases más pudientes de la ciudad hizo que esta receta consiguiera el gran reconocimiento que ha mantenido a lo largo de los años. El Hotel Waldorf Astoria de Nueva York, es uno de los hoteles más glamurosos de Estados Unidos y, a día de hoy, esta ensalada continúa siendo el plato más popular de su carta. En sus comienzos, se servía por unos 10 centavos, actualmente, en el mismo hotel, la podrás encontrar por 20 dólares.



ENSALADA WALDORF

INGREDIENTES



• MANZANA VERDE	105g
• APIO	70g
• NUEZ DEL BRASIL	35g
• CREMA DE LECHE	35g
• LIMON	56g
• MIEL DE ABEJA	35g
• SAL	3,5g
• PIMIENTA EN POLVO	0,1g
• AZUCAR	35g
• CEBOLLIN	7g

PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl agregar la crema de leche con el azucar, emulsionar hasta tener una mezcla pesada
- 2) cortar las manzanas en macedonia y desvenar el apio
- 3) Incorporar las manzanas y el apio con la crema chantilli

ENSALA COL SLAW

HISTORIA

Esta ensalada tiene su origen probablemente en los periodos del imperio romano. No obstante el moderno coleslaw nace en el siglo XVIII tomando como origen una palabra en holandés «koolsla», una abreviación de la frase «kool salade» que viene a significar «ensalada de col». En Inglaterra durante los años 1860 se usaba

la denominación cold slaw cuando se hablaba de este plato. El plato se introdujo en EEUU y hoy en día se denomina en el sur «coleslaw» abreviadamente como «slaw» y de esta forma existen otras ensaladas que se denominan igual con la terminación «slaw». De esta forma existen también el broccoli slaw (brócoli) o carrot slaw (zanahoria).



ENSALA COL SLAW

INGREDIENTES



• REPOLLO BLANCO	140g
• REPOLLO MORADO	140g
• ZANAHORIA	70g
• MAYONESA	35g
• CREMA DE LECHE	70g
• VINAGRE DE FRUTAS	14g
• MOSTAZA	14g
• AZUCAR	17,5g
• PIMIENTA	0,1g
• SAL	3,5g

PROCEDIMIENTO

1)lavar y cortar el repollo blanco, el repollo morado desnaturalizado

2)Mezclar la mayonesa con la crema de leche, el vinagre de fruta y adicionar la mostaza, sal y pimienta.

3) Incorporar todo

ENSALADA NICOISE

HISTORIA

La ensalada de Nicoise o Nizzada. Es originaria del sur de Francia, en la región de Niza, y se hizo famosa en Estados Unidos gracias a Julia Child. La combinación de ingredientes frescos con algunos cocidos se hizo popular en la ciudad norteamericana de Montpelier en 1880.

Es un plato completo y muy saludable. La receta original no incluye papas, pimientos rojos, ni cebolla, pero sí corazones de alcachofas. La lechuga varía según el gusto.



ENSALADA NICOISE

INGREDIENTES

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



PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla cocer los huevos
- 2) Lavar y cortar las verduras
- 3) Cocer las verduras y luego implementar todo

ESPÁRRAGOS ALBARDADOS

HISTORIA

Los espárragos albardados son una receta tradicional europea donde espárragos frescos se envuelven en masa o rebozado y se fríen hasta quedar dorados y crujientes. Esta técnica, llamada "albardado", ha sido popular en países como España y Francia durante siglos, destacándose por su textura crujiente y sabor jugoso. Es común servirlos como aperitivo o acompañamiento con salsas como alioli para realzar su sabor.

Esta preparación demuestra cómo ingredientes simples pueden transformarse mediante técnicas culinarias tradicionales en platos sofisticados y sabrosos, apreciados por su combinación de sabores frescos y texturas crujientes..



ESPARRAGOS ALBARDADOS



INGREDIENTES

- ESPARRAGOS 140g
- TOCINETA 70g
- SAL 3,5g
- PIMIENTA 1,2g

PROCEDIMIENTO

Comenzamos lavando y pelando los espárragos, los blanqueamos en agua hirviendo y luego se pasan a baño maría inverso. Los Albardarlos con tocineta se sazonan y cocinan en plancha o parrilla hasta que la tocineta esté crocante y dorada.

TIPOS: MEDIO HÚMEDO, MEDIO GRASO Y MEDIO SECO

METODO: CONVECCIÓN, RADIACION

TECNICA: ESCALFAR, HORNEAR O SALTEAR

Morcilla

HISTORIA

La morcilla es un embutido que se remonta a la época de los romanos, quienes ya consumían embutidos a partir de la sangre de los animales. sin embargo, no fue hasta la edad media que comenzó a ser un alimento común en la dieta española.

En aquel entonces, se elaboraba a partir de la sangre del cerdo y otros ingredientes que se mezclaban con la finalidad de aprovechar al máximo la carne y los subproductos del cerdo, los ingredientes variaban según la región y las costumbres de cada lugar.

Se extendió rápidamente por toda España, convirtiéndose en un alimento

básico en muchas regiones, incluso hoy en día, la morcilla es un ingrediente común en muchos platos de la gastronomía española, como cocido y las fabadas, entre otros.



Morcilla

INGREDIENTES

• Arroz blanco	140 g	Vinagre blanco	35 ml
• Sangre de cerdo	45 ml	grasa de cerdo	10.5 g
• Tocino crudo	140 g	Tripa de cerdo	2.1 ml
• Cebolla larga	70 g	Cebolla blanca	105 g
• Perejil liso	17.5 g	Tomate chonto	70 g
• Poleo	7 g	Yuca armenia	140 g
• Color	14 g	Hoja de platano	56 g
• Paprika	17.5 g	Menta	7 g
• Ajo Blanco	3.5 g	Aji pimiento	10.5 g
• Comino molido	7 g	Limon	56 g
• Hierbabuena	7 g	Pimienta	0.1 g
• Arveja	105 g		

PROCEDIMIENTO

COLOCAMOS A HACER EL ARROZ Y LAS ARVEJAS. CUANDO ESTE LO COLOCAMOS EN BANDEJA PARA DEJARLO ENFRIAR JUNTO CON LAS ARVEJAS. CUANDO YA ESTÉ FRIO LO MEZCLAMOS CON LA SANGRE DE CERDO, EL TOCINO CARNUDO, LA CEBOLLA LARGA PICADA, PEREJIL LISO, EL POLEO, COLOR, PAPRIKA, AJO, COMINO, HIERVA BUENA, PIMIENTA Y UN POCO DE VINAGRE BLANCO.

LUEGO PASAREMOS EL RELLENO A LA MÁQUINA PARA RELLENAR LAS TRIPAS PREVIAMENTE SUMERGIDAS EN AGUA Y AMARRAMOS LAS TRIPAS CUANDO LAS TENGAMOS LISTAS Y ENVIARLAS A COCINAR.

TIPOS: MEDI GRASO Y MEDIO HUMEDO
METODO: CONDUCCION Y CONVECCION
TECNICA: HERVIR, NACRAR, SELLAR



Longaniza

HISTORIA

Es un embutido muy popular en diversos países de habla hispana, su sabor y versatilidad lo hacen protagonista en numerosas recetas y platillos tradicionales.

Su origen exacto es difícil de determinar, ya que este embutido ha sido parte de la gastronomía de diferentes regiones del mundo desde tiempos remotos.

En América latina, la longaniza tiene una fuerte presencia en la gastronomía tradicional. En México, es común que se preparen tacos de longaniza. En argentina es un ingrediente

esencial en los famosos asados argentinos. Cada país tiene sus propias variantes y formas de consumo.



Longaniza



INGREDIENTES

• Pulpa de cerdo	140 g
• Tocino carnudo	140 g
• Ají	10.5 g
• Orégano seco	0.1 g
• Ajo Blanco	7 g
• Comino Molido	0.1 g
• Cebolla larga	70 g
• Cilantro	11.2 g
• Tripa de cerdo	2.1 ml
• Empella	70 g
• Pimienta	0.1 g
• Sal de Nitro	3.5 g

PROCEDIMIENTO

Procedemos a procesar todos los ingredientes, adicionamos mayor contenido de tocino picado en pequeños cubos y sazonomos la mezcla antes de dejar en reposo y proceder a armar el embutido

TIPOS:MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO
METODO:CONDUCCION Y CONVECCION
TECNICA: SELLAR Y HERVIR

Chorizo

HISTORIA

Comenzaron a prepararse en el siglo XIX, en una época en la que había una proliferación de cerdos y un alcalde mando a sacrificarlos y a que su carne se compartiera con habitantes de calle y reclusos de las cárceles, para evitar así la proliferación de enfermedades, por sugerencia de unos monjes españoles que pidieron permiso para hacer esta preparación de carne que entonces era muy popular en su país.

Los chorizos se los monjes españoles, pero ahora preparados en Colombia, fueron un éxito, porque al sacrificar los cerdos era muy difícil preservar tanta carne y embutir la carne en la tripa del animal extendía su durabilidad.

Se dice que en el siglo XII ya se consumían en Roma, siendo muy populares en los noviembrés, una época que solía conocerse como el mes de la matanza



Chorizo



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------|--------|
| • Tripa de cerdo | 2.1 ml |
| • Tocino carnudo | 140 g |
| • Pulpa de ternera | 140 g |
| • Pulpa de cerdo | 140 g |
| • Ajo blanco | 7 g |
| • Comino molido | 1.75 g |
| • Cebolla larga | 70 g |
| • Cilantro | 11.2 g |
| • Orégano seco | 0.1 g |
| • Sal | 10.5 g |
| • Empella | 70 g |
| • Pimienta | 0.1 g |
| • Sal Nitro | 3.5 g |

PROCEDIMIENTO

Procesamos todos los ingredientes junto con los condimentos, adicionamos la sal de nitró y procedemos a embutir, por último le hacemos un nudo en las entradas y los cocinamos y sellamos

TIPOS: MEDIO GRASO Y MEDIO HUMEDO
METODO: CONDUCCION Y CONVECCION
TECNICA: SELLAR Y HERVIR

HISTORIA

-La terrina es un plato tradicional de la cocina francesa que tiene su origen en el siglo XVIII. Se trata de una preparación a base de carne picada, generalmente de cerdo o ave, condimentada con hierbas y especias, y cocida en un recipiente alargado conocido como terrina. A lo largo de los años, la receta ha evolucionado y se han creado numerosas variaciones, incluyendo terrinas vegetarianas y terrinas de pescado.

La terrina se suele servir fría y se corta en rodajas para acompañarla con pan o tostadas. Es un plato muy versátil que se puede disfrutar como aperitivo, entrante o plato principal en comidas formales o informales. Su textura suave y sabores intensos la convierten en un plato muy popular en la gastronomía francesa y en todo el mundo.

TIPO: MEDIO GRASO Y MEDIO SECO

METODOS: RADIACION

TECNICAS: HORNEAR



Terrina

INGREDIENTES



• Pechuga de Pollo	280gr
• Crema de Leche	70gr
• Huevos	U/N
• Mostaza	17gr
• Pimienta Negra	1gr
• Tocineta	56gr
• Ajo Blanco	7gr
• Zuquini Verde	70gr
• Zanahoria	70gr
• Habichuela	70gr
• Gelatina sin sabor	7gr
• Mantequilla	21gr
• Sal	3gr

PROCEDIMIENTO

-Deshuesar la pechuga de pollo y procesarla en un procesador de alimentos junto con los huevos, la crema de leche, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta. Obtener una mezcla homogénea

Cortar los vegetales en bastones y blanquearlos en agua caliente

Forrar los bordes de la terrina con tiras de tocineta y dejar que cuelguen sobre los lados

Colocar una capa de mezcla de pechuga de pollo y luego una capa de vegetales blanqueados, donde la última capa debe ser de pollo

Hornear a 160 grados

BALLOTINA

HISTORIA

-La ballotine es un plato clásico de la gastronomía francesa que tiene una historia gastronómica interesante y rica en tradición culinaria.

La ballotine tiene sus raíces en la cocina francesa medieval, donde era conocida como un plato elaborado y refinado. Originalmente, consistía en carnes deshuesadas (generalmente aves como pollo, pato o faisán) rellenas con una mezcla de carnes picadas, hierbas, especias y otros ingredientes aromáticos.

Durante los siglos XVII y XVIII, la ballotine se convirtió en un plato distintivo en la alta cocina francesa.

Los chefs franceses refinaron la técnica y comenzaron a experimentar con diferentes rellenos y métodos de cocción para mejorar su sabor y textura.



TIPO: MEDIO GRASO Y MEDIO SECO

MÉTODOS: RADIACION Y DUCCION

TECNICAS: SELLAR Y HORNEAR

Ballotina

INGREDIENTES

- Pierna de Pollo 210gr
- Jamón York 70gr
- Queso Mozzarella 70gr
- Espinaca 35gr
- Pimienta Negra 1gr
- Sal 3gr
- Mostaza 7gr
- Aceite de Oliva 35gr
- Salsa Soya 2lgr



PROCEDIMIENTO

-Deshuesar la pierna de pernil. Marinar la pierna de pernil con salsa de soja, mostaza, sal y pimienta al gusto. Asegurarse de que la carne quede bien impregnada con la mezcla de marinada. Dejar reposar por un tiempo adecuado para que absorba los sabores.

Rellenar la pierna de pernil con queso, jamón y espinacas. Distribuir los ingredientes de manera uniforme a lo largo de la pierna.

Bridar la pierna de pernil para mantener el relleno en su lugar.

Sellar la pierna de pernil en una sartén con aceite caliente. Asegurarse de dorar todos los lados de la pierna.

Transferir la pierna de pernil sellada a una bandeja para horno.

Terminar la cocción en el horno precalentado a una temperatura adecuada, hasta que la pierna de pernil esté completamente cocida y tenga un dorado atractivo por fuera.

Una vez cocida, retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de cortar y servir.

Galantina

HISTORIA

-La galantina es un plato clásico de la gastronomía francesa que tiene sus raíces en la Edad Media. Su historia gastronómica se remonta a tiempos antiguos, pero se popularizó y refinó durante los siglos XVII y XVIII en Francia.

La galantina tiene sus orígenes en la época medieval europea, cuando era común preparar carnes de ave o cerdo rellenas y cocidas. Estos platos eran típicamente servidos en ocasiones especiales y eran conocidos por su elaboración elaborada

La galantina se caracteriza por envolver una mezcla de carnes (a menudo aves como pollo o pavo) y otros ingredientes, como huevo duro, en gelatina o aspic, formando una especie de pastel frío. Este proceso no solo mejoraba la conservación de la carne, sino que también permitía crear platos visualmente atractivos.

TIPO: MEDIO HUMEDO

METODOS: CONVECCION

TECNICAS: COCINAR-HERVIR



GALANTINA

INGREDIENTES



- Pollo Entero 350gr
- Miga de Pan 35gr
- Tocineta 60gr
- Pierna de Cerdo Pulpa 70gr
- Huevos 1
- Zanahorias 70gr
- Apio 35gr
- Cebolla C Blanca 70gr
- Orégano Fresco 7gr
- Laurel Fresco 1gr
- Tomillo Fresco 1gr
- Sal 3gr
- Leche 210gr
- Cebolla Cabezona Roja 7gr
- Puerro 7gr

PROCEDIMIENTO

-Deshuesar el pollo sin dañar la piel. Reservar la piel del 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. saltear la tocineta. Aprovechar la grasa de la tocineta para saltear la cebolla roja.

Incorporar la tocineta y la cebolla salteadas a la farsa. Condimentar con orégano y ajustar el sazón con sal y pimienta al gusto. Dejar reposar.

Bridar la parte superior de la piel del pollo y proceder a rellenar el pollo con la farsa preparada anteriormente.

Bridar la parte inferior del pollo para evitar que el relleno se escape. Cubrir el pollo con vinipel, asegurándose de que quede bien sellado.

Cocinar la galantina en el fondo claro de ave durante aproximadamente una 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

Tabla de Quesos

HISTORIA

Cuando y donde fue su origen es todo un misterio, pero algo si podemos afirmar con certeza. Los primeros quesos surgieron en el Neolítico, cuando el ser humano aprendió a domesticar a los animales, en concreto las primeras ovejas en el año 8.000 a. C. y el 3.000 a. C. este fue el momento en que nuestros antepasados pudieron degustar este alimento milenario.

Existe la leyenda que trata de un mercader árabe que mientras recorría el desierto, guardo leche en un recipiente hecho a partir del estomago de un cordero. Al abrirlo vio que la leche había fermentado,

debido al cuajo del estomago del cordero y a las altas temperaturas del desierto.



Tabla de Quesos

INGREDIENTES

• Jamón serrano	24 g	• Almendras	21 g
• Chorizo español	42 g	• Albaricoque	21 g
• Jamón york tajado	70 g	• Nuez de Brasil	21 g
• Queso camembert	52 g	• Arándanos secos	21 g
• Queso gruyere	52 g	• Tomates secos	21 g
• Queso paipa	52 g	• Uchuva	56 g
• Queso tilsit ahumado	52 g	• Carambolo	35 g
• Queso holandés	52 g	• Fresa	70 g
• Queso azul	22 g	• Pan baguete	350 g
• Queso mozarellinas	70 g	• Limón	1 und
• Aceituna verde	56 g	• Sal	3.5 g
		• Albahaca	10.5 g
		• Hierbabuena	10.5 g
		• Uva roja	56 g

PROCEDIMIENTO

Realizamos cortes empleando figuras geométricas y disponemos sobre nuestra ataba. Decoramos con frutas acompañada de pan Baguette, Es muy importante utilizar simetría, teoría del color para que sea agradable a la vista y se vea bien presentada



Papá a la crema

Historia

Las papas o tubérculos se dieron en la región Andina, convirtiéndose en unos de los ingredientes favoritos por los conquistadores, luego de que los descubrieran en 1537 en la provincia colombiana de Vélez, y las llevaran a España 13 años después. A lo largo de los años, las papas se han convertido en las protagonistas de diferentes platos del mundo. Se pueden encontrar en preparaciones como el ajiaco, el sancocho, el mondongo y el mute santandereano, entre otros.



Papá a la crema



INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|------|
| • PAPA PASTUSA | 350g |
| • MANTEQUILLA | 35g |
| • PIMIENTA BLANCA | lg |
| • SAL GRUESA | 35g |
| • TOMILLO | lg |
| • QUESO MOZARELLA | 70g |
| • CREMA DE LECHE | 70ml |
| • PAPEL ALUMINIO | 70cm |

PROCEDIMIENTO

1. Lava bien las papas
2. córtalas en cuartos y colócalas sobre papel aluminio previamente engrasado
3. Añade mantequilla, sal, pimienta y dos ramitas de tomillo sobre las papas.
4. Cierra el papel aluminio y hornéalas.
5. Una vez cocidas, agrega crema de leche y queso mozzarella para servir caliente.

TIPOS: MEDIO GRAÑO
METODO: RADIACIÓN
TECNICA: HORNEAR

Aros de cebolla

HISTORIA

El origen de esta receta se remonta a la década de 1920 y, aunque hay algunas disputas sobre su lugar exacto de nacimiento, se cree que estos aros crujientes de cebolla se originaron en Estados Unidos, donde fueron inicialmente un aperitivo popular en los carnavales y ferias locales.

De hecho, se han convertido en un acompañamiento clásico para hamburguesas, perritos calientes o

sándwiches. En Eurofrits-Aviko contamos con dos referencias en nuestro catálogo: empanados y rebozados a la cerveza.



Aros de cebolla



INGREDIENTES

• HARINA DE TRIGO	70 G
• FECULA DE MAIZ	50 G
• SAL	3.5 G
• PMIENTA	0.1 G
• CERVEZA	350 ML
• HUEVO	2 UND
• OREGANO FRESCO	0.7 G
• PANKO	70 G
• CEBOLLA C BLANCA	280 G
• ACEITE FRITURA	245 ML

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la cebolla en aros, colocarlas en agua.
2. Para la tempura mezclaremos harina de trigo, fécula de maíz, cerveza y hielo, sazonar con sal y pimienta.,
3. Pasar los aros por harina de trigo, luego por la tempura y finalmente por el panko.
4. Llevarlos a la fritura a 160 grados.

TIPOS: MEDIO GRASO
METODO: CONVECCION
TECNICA: FREIR

Puré de Plátano Con Queso Costeño

HISTORIA

La práctica de moler el plátano hervido se remonta a los habitantes de la región de El Congo, los cuales vinieron a la isla durante el apogeo del comercio de esclavos. La palabra original “mangusi” se referiría a casi cualquier raíz vegetal que se haya hervido y hecho puré.

Según la cultura popular, la palabra «mangú» proviene de la época de la primera invasión norteamericana (1916-1924) a República Dominicana; éstos al probar este puré de plátanos expresaban: “Man, (this is) good!”, (¡hombre, esto es bueno!) y los dominicanos,

al no dominar el inglés, tomaron la expresión para nombrar a este plato y siguieron usando el término. Pero esto es algo de lo cual no hay evidencias y es más un cuento popular.



Puré de Plátano Con Queso Costeño



INGREDIENTES

- PLATANO MADURO 280g
- QUESO COSTEÑO 70 g
- MANTEQUILLA 35 g
- CREMA DE LECHE 70 ml
- SAL 3.5 g

PROCEDIMIENTO

Preparamos el plátano pelándolo y cortándolo por la mitad a lo largo quitar el corazón y lo cocinamos en agua, cuando ya este lo dejamos en puré, añadimos crema de leche y queso costeño, por ultimo rectificamos sabor y com.

TIPOS: MEDIO HUMEDO
METODO: CONVECCION
TECNICA: HERVIR

Pate de Hígado

HISTORIA

Se remonta a la antigua Roma, donde los romanos eran conocidos por su amor por las carnes y las especias. Ellos fueron los primeros en crear una receta similar al pate, aunque difería un poco de la variante moderna.

En aquel entonces, el hígado se trituraba junto con otros ingredientes, como vino, especias y pan rallado, para obtener una mezcla pastosa.

A lo largo de los siglos el pate a evolucionado y se ha adaptado a las preferencias y técnicas culinarias de cada región.

Hoy en día, el pate se encuentra en diferentes variaciones en todo el mundo.

En cada región se le ha añadido sabores y técnicas culinarias propias, lo que ha dado lugar a una amplia variedad de opciones para disfrutar



Pate de hígado

INGREDIENTES

- Hígado de pollo 105 g
- Aceite de oliva 7 ml
- Mantequilla 21 g
- Cebollín 7 g
- Sal 3.5 g
- Pimienta 0.1 g
- Estragon 3.5 g
- Brandy 17.5 ml
- Tocineta 28 g
- Crema de leche 35 ml
- Gelatina sin sabor 7 g
- Tomillo fresco 0.1 g
- Ajo blanco 3.5 g

PROCEDIMIENTO

Salteamos el hígado de pollo con el aceite de oliva, el ajo y la tocineta.

flambeamus con brandy y adicionamos la crema de leche y el tomillo fresco (solo las hojas). Procesamos toda la mezcla junto con la gelatina sin sabor hidratada. Llevamos a refrigeracion, para desmoldar introducimos el pate por poco tiempo en agua caliente y desmoldamos

TIPOS: MEDIO GRASO

METODO: CONDUCCION INDIRECTA

TECNICA: SOFREIR

HUEVOS BENEDICTINOS CON SALMON

HISTORIA

Una de las versiones más aceptadas es que el plato fue creado en el restaurante Delmonico's en Nueva York en la década de 1860. Según esta historia, el chef Charles Ranhofer inventó el plato a petición del comensal regular y corredor de bolsa Lemuel Benedict, quien buscaba una cura para la resaca y pidió tostadas con mantequilla, huevos pochados, tocino y salsa holandesa. El chef Ranhofer supuestamente mejoró el pedido sustituyendo el tocino por jamón y las tostadas por muffins ingleses.

Los huevos Benedictinos (Eggs Benedict) son un clásico del brunch, consisten en un muffin inglés cortado por la mitad y tostado, sobre el cual se coloca una capa de jamón o tocino canadiense, un huevo pochado y se cubre con salsa holandesa.

Una variación popular de este plato es la que incluye salmón ahumado en lugar del jamón, conocida a veces como "Eggs Royale" o "Huevos Benedictinos con salmón".



HUEVOS BENEDICTINE ON SALMON



INGREDIENTES

- huevos 4UND
- Salmon ahumado 35g
- holandesa 35g
- perejil liso 17.5g
- paprika 1.5g
- sal 15g
- pimienta 1.5g

PROCEDIMIENTO

Montamos los filetes de salmón sobre pan previamente tostado , colocamos el huevo ponchado y bañamos con salsa holandesa de decoramos con hojitas de perejil y , si se desea , se puede añadir un poco de paprika en los bordes

TIPOS: MEDIO HÚMEDO

METODO: CONVECCIÓN

TECNICA: HERVIR

PORTOBELOS ASADOS

HISTORIA

El hongo portobello es simplemente una versión madura del champiñón común. Cuando estos hongos se dejan crecer más tiempo, desarrollan una textura más carnosa y un sabor más intenso. Su popularidad en la cocina aumentó significativamente a finales del siglo XX, especialmente en la cocina occidental.

Los portobellos se han utilizado en muchas culturas debido a su sabor y textura, que pueden compararse a la carne en ciertos platos. En Italia, por ejemplo, los hongos han sido parte integral de la dieta durante siglos, aunque el término "portobello" se popularizó más recientemente.



PORTOBELOS ASADOS



INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|-------|
| • PORTOBELO | 140 g |
| • Aceite de oliva | 35 g |
| • sal | 3.5g |
| • pimienta | 1,5 g |
| • mantequilla | 14g |

PROCEDIMIENTO

Limpia los portobellos con harina de trigo , colocarlos en una bandeja horno y añadirles aceite de oliva , sal , pimienta y mantequilla , hornear,hornear a 160°C durante 20 minutos

TIPOS: MEDIO SECO

METODO: RADIACION

TECNICA: HORNEAR

MUFFIN DE QUESO

HISTORIA

Son una variante deliciosa de los muffins clásicos que incorpora queso como ingrediente principal. Tienen sus raíces en la cocina europea y se popularizaron en Estados Unidos en el siglo XIX. Esta preparación combina la esponjosidad de los muffins con el sabor salado y cremoso del queso, brindando un bocado sabroso y reconfortante. Se elaboran con masa básica de muffin a la que se añade queso rallado o en trozos, a veces con hierbas frescas para realzar el sabor.

Los muffins de queso son apreciados por su versatilidad y se disfrutan como tentempié, acompañamiento o parte de un desayuno sustancioso, siendo una opción popular en panaderías y cocinas caseras.



MUFFIN DE QUESO

INGREDIENTES

- HARINA DE TRIGO 140g
- HUEVOS 2UN
- LECHE ENTERA 70g
- MANTEQUILLA 59.5g
- POLVO. HORNEAR 4,2g
- SAL 3,5g
- QUESO 2BLE CREMA 105g
- MOLDE. MUFFIN

PROCEDIMIENTO

Realizar un cremado con azúcar, mantequilla, sal y esencia de vainilla, pesar la harina y los ingredientes secos, tamizarlos incorporarlos la harina al cremado de forma envolvente, y finalmente agregar el queso, ya sea rallado o en cubos. a la mezcla verter la mezcla en moldes para y hornear a 170°C durante 30 minutos

TIPOS: MEDIO SECO

METODO: RADIACION

TECNICA: HORNEAR

FUENTES

***TILAPIA**

<https://omegafish.com.co/origenes-de-la-tilapia/>

***EL PATE**

<https://www.elnuevodia.com.co/nuevodia/sociales/la-columna-del-chef/406539-el-pate-y-algo-de-su-historia>

***TABLA DE QUESOS**

<https://www.gastronomiaycia.com/tabla-de-quesos/>

***RISOTTO CON LOMO DE CERDO Y SETAS**

Alonso, A. L. (s.f.). Risotto. Historia, curiosidades y consejos. Obtenido de

<https://www.abc.es/recetasderechupete/risotto-historia-curiosidades-y-nuestras-mejores-recetas/26100/>

***CURRY DE MADRAS**

101 especias . (s.f.). El curry es un invento inglés. Obtenido de [file:///C:/Users/Garzon/Downloads/p-el-origen-del-curry-es-ingles%20\(2\).htm](file:///C:/Users/Garzon/Downloads/p-el-origen-del-curry-es-ingles%20(2).htm)

***ARROZ CALDOSO**

royo, k. (s.f.). Afuego lento . Obtenido de Arroz... ¿Caldoso?: <https://www.afuegolento.com/articulo/arroz-caldoso/9793/>

*** ENSALADA NICOISE**

Ecured. (s.f.). Ecured. Obtenido de https://www.ecured.cu/Ensalada_Nicoise

***ENSALADA WALDORF**

Florette. (15 de Octubre de 2018). Consejos de alimentación saludable. Obtenido de <https://www.florette.es/conoces-origen-la-ensalada-waldorf/>

***ENSALA COL SLAW**

Bonnet al gusto. (s.f.). Ensalada col slaw. Obtenido de <https://www.bongusto.net/receta/168/ensalada-coleslaw>

***ENSALADA CESAR**

musa . (s.f.). Historia de la Ensalada César. Obtenido de <https://mayonesamusa.es/historia-la-ensalada-cesar/#:~:text=Fue%20en%20Tijuana%2C%20M%C3%A9xico%20all%C3%A1,conocida%20zona%20tur%C3%ADstica%20de%20Tijuana.>

***ARROZ BASMATI**

cocinista. (s.f.). Arroz basmati . Obtenido de <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-del-mundo/arroz-basmati.html><https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-del-mundo/arroz-basmati.html><https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredie>
leeioa. (s.f.). leioa. Obtenido de <https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/arroz-basmati>

***Morcilla:**

La morcilla, una tradición gastronómica en la cultura española. – gastroARMONÍAS (gastroarmonias.com)

***Chorizo:**

La historia del chorizo colombiano y cómo se convirtió en una las comidas favoritas (las2orillas.co)

***Longaniza:**

Origen y tradicion: Descubriendo de donde proviene la longaniza | NEURALWORD

***Queso:**

La historia del queso: los orígenes de un alimento milenario (garciabaquero.com)

***Pate de Hígado:**

El Origen del Pate: ¿De donde viene este delicioso plato | NEURALWORD

***Antipasto:**

El creador del delicioso antipasto: historia y curiosidades. | ➤ ARGENCARNE

***Salsa bechamel**

Fuente, como surgió la salsa bechamel y que aplicaciones tiene, (18 de sep de 2023),

<https://www.centrallecheraasturiana.es/como-surgio-la-salsa-bechamel-y-que-aplicaciones-tiene/>

•Salsa aurora

Fuente, salsa aurora, okdiario,

<https://okdiario.com/recetas/salsa-aurora-2138931>

•Salsa morney

Fuente, Gastronomía & Cía, salsa morney

<https://www.gastronomiaycia.com/salsa-mornay/>

•Termino de la cocina

Fuente, Términos Gastronómicos,

<https://clubdecocina.com.ar/blog/glosario-de-terminos-gastronomicos/200-terminos-gastronomicos-letra-c#:~:text=Cebolla%20cloute%3A%20cebolla%20pinchada%20con,%3A%20cernidor%2C%20ayate%2C%20tamiz.>

- **Historia de salsa bechamel**

Fuentes, Nina Geraldin, (nov 28, 2022), historia de la salsa bechamel,

<https://es.scribd.com/document/610696331/HISTORIA-DE-LA-SALSA-BECHAMEL>

- **Informacion del ensayo**

Fuente, Jordan Marijo, (13 de mayo de 2019), la vanguardia, <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190509/462100078841/trucos-bechamel-como-hacer-errores-receta-salsa.html>

- **Glosario**

Fuentes, elGourmet, <https://elgourmet.com/glosario/bouquet-garnie/#:~:text=Composici%C3%B3n%20de%20hierbas%20arom%C3%A1ticas%20que,estrag%C3%B3n%2C%20apio%2C%20y%20perifollo.>

- **Habichuelines**

<https://www.gastronomiaycia.com/beurre-noisette/>

- **Salsa cazadora**

<https://www.bonviveur.es/recetas/salsa-cazadora>

- **Salsa bordolesa**

<https://www.comedera.com/salsa-bordelesa/#:~:text=La%20sala%20bordelesa%20le%20debe,de%20su%20sabor%20tan%20maravilloso.>

- **Salsa agridulce**

<https://ta-tung.com/2022/12/14/quien-invento-la-salsa-agridulce/#:~:text=La%20salsa%20agridulce%20es%20originaria,famosa%20receta%20del%20cerdo%20agridulce.>

- **Fillet mignon**

<https://www.laverdad.es/gastronomia/preguntas-respuestas/cual-historia-filet-mignon-20080309000000-nt.html>

- **Salsa Alemana**

[https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/todas-las-salsas-del-mundo/753894.html#:~:text=salsa%20alemana%20\(tambi%C3%A9n,salsa%20se%20separar%C3%ADa](https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/todas-las-salsas-del-mundo/753894.html#:~:text=salsa%20alemana%20(tambi%C3%A9n,salsa%20se%20separar%C3%ADa)

- **Salsa Suprema**

<https://es-academic.com/dic.nsf/eswiki/1049835>

- **Salsa Bercy**

Libro: "Larousse Gastronomique"

- ***salsa robert**

<https://www.bing.com/search?q=origen+de+la+salsa+robert&toVww=I&redig=9AD89AB3AA54I369C6C793ECE8A7E6C>

- ***polenta**

<https://asuncion.italiani.it/scopricitta/polenta-un-plato-italiano-que-dio-la-vuelta-al-mundo/#:~:text=Origen%20de%20la%20polenta,europeos%2C%20en%20Latinoam%C3%A9rica%20y%20Centroam%C3%A9rica.>

- ***Estofado**

<https://mexicorutamagica.mx/2022/06/22/estofado-origen-europeo-como-preparar-tecnica-ingredientes-tipos-lugares/>

- ***salsa a la diablo**

<https://www.gastronomiaycia.com/salsa-diablo/>

- ***salsa lyonesa**

<https://recetariodeayeryhoy.blogspot.com/2019/10/salsa-la-lionesa.html>

***salsa napolitana**

<https://www.donprofe.com/por-que-se-llama-salsa-napolitana>

***salsa carbonara**

<https://maheso.com/cual-es-el-origen-de-la-salsa-carbonara/>

***salsa funghi**

<https://mixturismix.wordpress.com/2023/04/18/salsa-funghi-receta-tipica/#:~:text=Historia%20y%20evoluci%C3%B3n%20de%20la,el%20Barolo%20y%20el%20Barbaresco.>

***Pavo**

<https://www.consumer.es/alimentacion/el-pavo.html>

***Gigot**

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/que-es-el-gigot>

***Historia de la pasta**

<https://curiosfera-historia.com/origen-de-la-pasta-historia-inventor/>

***Salsa pesto**

<https://lapiccolastanza.com/origen-historia-salsa-pesto/>

***salsa boloñesa**

<https://www.florette.es/historia-de-la-bolonesa/>

***salsa putanesca**

<https://sobreitalia.com/2015/05/04/la-salsa-puttanesca-y-la-profesion-mas-antigua-del-mundo/>

***lasagna**

<https://www.unotv.com/estilo-de-vida/gastronomia/lasagna-historia-y-curiosidades-de-este-tradicional-platillo-que-nacio-en-la-antigua-roma/>

***Tartar**

<http://www.restaurantemaravilla.es/origenes-y-evolucion-del-tartar/>

***Ceviche**

<https://www.barriosantobcn.com/post/la-historia-de-tr%C3%A1s-del-ceviche-peruano-y-por-qu%C3%A9-es-un-plato-tan-ic%C3%B3nico#:~:text=Se%20dice%20que%20el%20ceviche,a ctualidad%20en%20la%20costa%20peruana.>

***Escabeche**

<https://cascajares.eu/blog/el-escabeche/#:~:text=En%20sus%20or%C3%ADgenes%2C%20el%20escabeche,se%20remonta%20al%20Imperio%20Romano>

***Coctail de langosta**

[https://www.ecured.cu/Coctail_de_langosta_\(receta\)](https://www.ecured.cu/Coctail_de_langosta_(receta))

***Tiradito**

<https://www.peru.travel/es/masperu/el-tiradito-una-delicia-peruana-tan-rica-y-fresca-como-el-cebiche>