



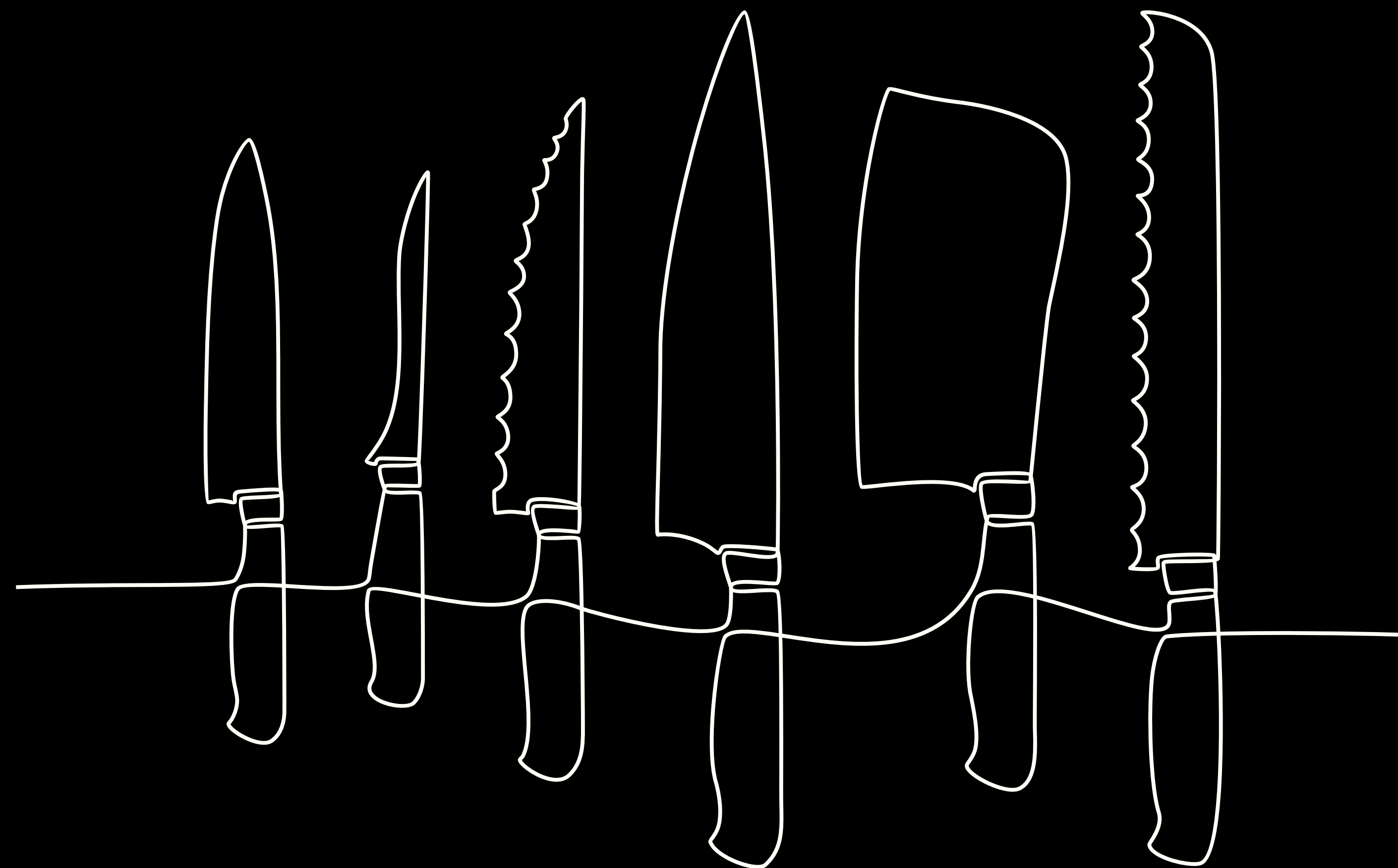
COCINA

— I N T E R M E D I A —



TIPOS DE CUCHILLOS

Los cuchillos son herramientas fundamentales en la cocina de un chef. Son utilizados para cortar, picar, rebanar y deshuesar alimentos de manera precisa y eficiente. La calidad de los cuchillos y el manejo adecuado de los mismos pueden marcar la diferencia en la preparación de los platillos. Además, un chef experimentado sabe que mantener los cuchillos afilados es crucial para garantizar un corte limpio y seguro



CUCHILLO DEL CHEF

Es el cuchillo más versátil y utilizado en la cocina. Tiene una hoja larga y ancha que facilita el corte y el picado de vegetales, carnes y otros alimentos.

CUCHILLO PARA PELAR

También conocido como cuchillo de pelar o pelador, tiene una hoja corta y puntiaguda que es ideal para pelar frutas y verduras, así como para hacer cortes precisos.

CUCHILLO SANTOKU

Originario de Japón, este cuchillo tiene una hoja más corta y ancha que el cuchillo de chef. Es perfecto para cortar, rebanar y picar finamente, especialmente para alimentos como pescado, carne y vegetales.

CUCHILLO DE PAN

Tiene una hoja serrada que facilita el corte de pan y otros productos horneados sin aplastarlos.

CUCHILLO DE FILETE

Es un cuchillo delgado y flexible diseñado para cortar carne en filetes finos y precisos.

CUCHILLO DESHUESADOR

Tiene una hoja delgada y puntiaguda que facilita la eliminación de huesos de carne y aves.

CUCHILLO DE TRINCHAR

Similar al cuchillo de chef, pero más largo y delgado, es ideal para cortar carnes asadas o grandes piezas de carne.

CUCHILLO DE QUESOS

Diseñado específicamente para cortar y servir diferentes tipos de quesos, tiene una hoja a ancha y plana que facilita el corte limpio

CUCHILLO DE PESCAO

Similar al cuchillo de filete, pero con una hoja más ancha y flexible, es perfecto para limpiar y cortar pescado.

CUCHILLO DE VERDURAS O DE UTILIDAD

Tiene una hoja más pequeña y manejable que el cuchillo de chef, ideal para cortar y picar frutas y verduras de tamaño más pequeño.

TIPOS DE TRANSFERENCIA DE CALOR

La comprensión de los diferentes tipos de transferencia de calor en la gastronomía es fundamental para lograr resultados óptimos al cocinar. Saber cómo se transfiere el calor a los alimentos te permite controlar mejor el proceso de cocción, lo que a su vez afecta la textura, sabor y calidad final de las preparaciones.



CONDUCCIÓN

Este método implica la transferencia de calor a través de un sólido, como una sartén, una olla o una bandeja de horno. Cuando colocas un alimento sobre una superficie caliente, el calor se transfiere desde esa superficie al alimento. La conducción es común en técnicas como saltear, asar y freír.

CONVECCIÓN

La convección implica la transferencia de calor a través de un líquido o un gas en movimiento, como el aire caliente dentro de un horno o el líquido caliente en una olla de sopa. Este método de transferencia de calor es especialmente efectivo para cocinar alimentos de manera uniforme en hornos y freidoras de aire.

RADIACIÓN

La radiación es la transferencia de calor a través de ondas electromagnéticas, como la luz infrarroja o las microondas. En la cocina, esto se utiliza en hornos de microondas y en parrillas de infrarrojos para calentar y cocinar alimentos de manera rápida y uniforme.

RADIACIÓN DIRECTA

Este tipo de transferencia de calor se produce cuando un alimento está expuesto directamente a una fuente de calor, como una llama o una parrilla caliente. Es común en técnicas de asado a la parrilla y en la cocina a la brasa.

RADIACIÓN INDIRECTA

En este caso, el calor se transfiere al alimento a través de una superficie caliente intermedia, en lugar de directamente desde la fuente de calor. Un ejemplo sería la cocción en un horno donde el calor se transfiere al alimento a través del aire caliente en lugar de estar en contacto directo con una fuente de calor.

EBULLICIÓN

Este método implica la transferencia de calor mediante la ebullición de un líquido, generalmente agua. Cuando el agua hierve, el calor se transfiere al alimento sumergido en ella, cocinándolo de manera uniforme. Es común en técnicas de cocción como hervir y escalfar.

CONDENSACIÓN

La condensación se produce cuando el vapor caliente entra en contacto con una superficie más fría y se convierte en líquido. Este proceso puede ayudar a cocinar alimentos en técnicas como el enlatado y el cocinado al vacío.

FILETE DE TILAPIA

El filete de tilapia es un plato popular, este es un tipo de pez de agua dulce. La tilapia es originaria de África, pero su cultivo se ha extendido por todo el mundo. Se ha convertido en una opción popular debido a su sabor suave y su versatilidad en la cocina. El filete de tilapia se puede preparar de muchas maneras, ya sea a la parrilla, al horno, frito o al vapor, y suele acompañarse con una variedad de salsas y guarniciones.

INGREDIENTES

- ☐ 350 gramos de filete de tilapia
- ☐ 3,5 gramos de sal
- ☐ 1 gramo de pimienta negra
- ☐ 7 gramos de ajo blanco
- ☐ 35ml de aceite vegetal
- ☐ 11,2 gramos de oregano fresco

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos el ajo y el óregano fresco en petit brunoise (finamente)
- 2)** Marinamos nuestro filete de tilapia con pimienta, sal, óregano, ajo y aceite vegetal por 15 minutos.
- 3)** Sellamos el filete por sus dos lados.
- 4)** Posteriormente llevamos al horno para terminar su cocción durante 15 minutos.
- 5)** Servimos con salsas y acompañantes de tu preferencia.



SALSA BECHAMEL

La receta original de la salsa bechamel consiste en una mezcla de harina, mantequilla y leche, sazonada con sal, pimienta y nuez moscada. Esta salsa se ha convertido en un elemento básico de la cocina francesa y se utiliza en la preparación de platos como lasaña, croquetas, gratinados y sopas cremosas.

INGREDIENTES

- ☐ 700 ml de leche
- ☐ 35 gr de cebolla cabezona
- ☐ 1 gr de clavo de olor
- ☐ 1 gr de laurel fresco
- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 63 gr de harina de trigo
- ☐ 1 gr de nuez moscada

PREPARACIÓN

- 1)** Llevamos a fuego nuestra leche
- 2)** Claveteamos la cebolla con clavo de olor y laurel fresco, esto se lo añadimos a la leche y retiramos del fuego cuando llegue a punto de ebullición.
- 3)** Tuestamos la harina y reservamos.
- 4)** Derretimos la mantequilla e incorporamos la harina para realizar un roux claro
- 5)** Agregamos la leche aromatizada a el roux claro, integramos sin tener grumos.



SALSA DE ALCAPARRAS

La salsa de alcaparras, conocida por su sabor distintivo y su versatilidad en la cocina, tiene sus raíces en la región mediterránea. Las alcaparras, que son los capullos encurtidos del arbusto *Capparis spinosa*, han sido un elemento básico en la gastronomía mediterránea durante siglos.

INGREDIENTES

- ☐ C/N salsa bechamel
- ☐ 56 gr de alcaparras
- ☐ 35 ml de vino blanco
- ☐ 10,5 gr de mostaza dijon
- ☐ 14 gr de miel
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta negra
- ☐ 11,2 gr de perejil liso

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos las alcaparras en brunoise.
- 2)** Integramos bechamel, vino blanco, mostaza dyon, miel de abejas y alcaparras.
- 3)** Acentuamos con sal y pimienta.
- 4)** Incorporamos perejil liso como topping.



SALSA A LAS FINAS HIERBAS

La salsa de alcaparras, conocida por su sabor distintivo y su versatilidad en la cocina, tiene sus raíces en la región mediterránea. Las alcaparras, que son los capullos encurtidos del arbusto *Capparis spinosa*, han sido un elemento básico en la gastronomía mediterránea durante siglos.

INGREDIENTES

- ☐ C/N salsa bechamel
- ☐ 56 gr de alcaparras
- ☐ 35 ml de vino blanco
- ☐ 10,5 gr de mostaza dijon
- ☐ 14 gr de miel
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta negra
- ☐ 11,2 gr de perejil liso

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos las alcaparras en brunoise.
- 2)** Integramos bechamel, vino blanco, mostaza dyon, miel de abejas y alcaparras.
- 3)** Acentuamos con sal y pimienta.
- 4)** Incorporamos perejil liso como topping.



SALSA MORNAY

La receta clásica de la salsa Mornay combina la base de la bechamel con queso Gruyère o Emmental, y a menudo se realza con un toque de nuez moscada. Esta rica y sabrosa salsa se utiliza comúnmente para acompañar platos como pescados, mariscos, verduras gratinadas y platos de pasta.

INGREDIENTES

- ☐ C/N salsa bechamel
- ☐ 70 gr de queso gruyere
- ☐ 3 huevos

PREPARACIÓN

- 1)** Separamos las claras de las yemas, batimos muy bien las yemas para tener buena consistencia.
- 2)** Incorporamos nuestras yemas a la salsa bechamel sin que se pierda la consistencia.
- 3)** Agregamos el queso y acentuamos con sal y pimienta



VERDURAS AL WOK

Las verduras al wok, también conocidas como salteado de verduras, tienen sus raíces en la cocina asiática, particularmente en la cocina china. El wok, un utensilio de cocina de forma cónica utilizado para saltear y cocinar al vapor, ha sido fundamental en la preparación de platos asiáticos durante siglos.

INGREDIENTES

- ☐ 14 ml de aceite de ajonjolí
- ☐ 105 gr de zanahoria
- ☐ 105 gr de zuquini amarillo
- ☐ 105 gr de zuquini verde
- ☐ 105 gr de pimenton rojo
- ☐ 105 gr de pimenton verde
- ☐ 105 gr de cebolla cabezona morada
- ☐ 105 gr de apio
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 1,4 gr de jengibre fresco
- ☐ 56 ml de salsa soya
- ☐ 7 gr de ajo
- ☐ 35 ml de aceite vegetal

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos la zanahoria, zuquini verde, amarillo, pimentón rojo y verde en allumette.
- 2)** Seguido de esto desvenamos el apio y cortamos en medias lunas.
- 3)** Cortamos ajo y jengibre en petit brunoise.
- 4)** Cortamos la cebolla en Emincer.
- 5)** En un wok agregamos aceite vegetal e incorporamos los vegetales según su textura, añadimos aceite de ajonjolí, y



PAPAS A LA CREMA

Las papas a la crema es un plato tradicional de la cocina peruana que se remonta a la época colonial. Se cree que esta receta tiene influencias europeas, especialmente de la cocina francesa, que se fusionaron con ingredientes locales como la papa, que es un elemento fundamental en la gastronomía peruana.

INGREDIENTES

- ☐ 350 gr de papa pastusa
- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 1 gr de pimienta blanca
- ☐ 3.5 gr de sal gruesa
- ☐ 1 gr de tomillo
- ☐ 70 gr de queso mozzarella
- ☐ 70 ml de crema de leche
- ☐ C/N papel aluminio

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos la papa en rondelle, escaldamos, sazonamos con sal y pimienta.
- 2)** Engrasamos con mantequilla una refractaria.
- 3)** Colocamos capas de papa, crema de leche y queso.
- 4)** Tapamos con aluminio y llevamos a hornear a 180 grados por 15 minutos, servimos.



ROAST BEEF DE RES

El roast beef se ha convertido en un plato tradicional en las comidas dominicales y en celebraciones especiales en muchos hogares. Se sirve comúnmente con verduras asadas, papas y salsa. La versatilidad y el sabor del roast beef lo han mantenido como un plato querido a lo largo de los siglos.

INGREDIENTES

- ☐ 350 gr de lomo ancho de res
- ☐ 35 ml de aceite de oliva
- ☐ 14 gr de mostaza dijon
- ☐ 17,5 de sal gruesa
- ☐ 1 gr de pimienta blanca
- ☐ 1 gr de tomillo
- ☐ 1 gr de laurel
- ☐ 35 ml de brandy
- ☐ 35 gr de mantequilla

PREPARACIÓN

- 1)** Marinamos nuestro lomo con sal, pimienta blanca, brandy, tomillo, laurel, aceite de oliva, mostaza dyon por 15 minutos.
- 2)** Sellamos con mantequilla.
- 3)** Llevamos al horno a 180 grados por 20 minutos.



SALSA SUPREMA

La salsa suprema se distingue por su base de velouté. Esta salsa ha sido un elemento básico en la alta cocina francesa y se utiliza para realzar el sabor de platos como aves, pescados y vegetales. Su rica historia y su versatilidad la han convertido en un elemento fundamental en la gastronomía francesa y mundial.

INGREDIENTES

- ☐ 210 gr de alas de pollo
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona blanca
- ☐ 70 gr de zanahoria
- ☐ 70 gr de cebolla puerro
- ☐ 70 gr de apio
- ☐ 2 huevos
- ☐ 17,5 gr de perejil crespo
- ☐ 70 ml de crema de leche
- ☐ 1 gr de laurel
- ☐ 1 gr de tomillo
- ☐ 35 gr de harina de trigo
- ☐ 35 gr de mantequilla

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos todos los vegetales en mirepoix guarnición.
- 2)** Hacemos un bouquet garni con perejil, laurel y tomillo
- 3)** Realizamos un fondo de ave con los vegetales, las alas de pollo y el bouquet garni.
- 4)** Seguido de esto hacemos un roux claro
- 5)** Mezclamos el roux con el fondo de ave hasta obtener una velouté de ave.
- 6)** Batimos las yemas de huevo y las mezclamos con la crema de leche.
- 7)** Añadimos lo anterior a la velouté y dejamos cocinar a fuego bajo hasta obtener la consistencia deseada



SALSA ALEMANA

La salsa alemana, también conocida como "salsa de la abuela" o "salsa marrón", es una salsa clásica de la cocina alemana que se remonta a siglos atrás. Su origen se atribuye a la cocina tradicional de Alemania, donde se desarrolló como un acompañamiento sabroso para platos de carne, especialmente el cerdo y el cordero.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de cebolla puerro
- ☐ 70 gr de apio
- ☐ 17,5 de perejil crespo
- ☐ 210 gr de hueso de ternera
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona
- ☐ 70 gr de zanahoria
- ☐ 2 limones
- ☐ 2 huevos
- ☐ 70 gr de champiñon
- ☐ 1 gr de tomillo
- ☐ 1 gr de laurel
- ☐ 35 gr de mantequilla

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos los vegetales y los champiñones en mirepoix guarnición.
- 2)** Hacemos un bouquet garni con el perejil crespo, laurel y tomillo.
- 3)** Barnizamos los huesos con harina y lo tuestamos
- 4)** Posteriormente realizamos un fondo de ternera con los vegetales, champiñones, bouquet garni y los huesos de ternera
- 5)** Realizamos un roux con harina y mantequilla
- 6)** Mezclamos el roux con el fondo de ternera
- 7)** Agregamos las yemas de huevo, el zumo de limón y la mantequilla a temperatura ambiente.



SALSA BERCY

Originalmente, esta salsa se usaba para realzar el sabor de platos de pescado, especialmente pescados blancos. Sin embargo, con el tiempo se ha adaptado para acompañar una variedad de platos, desde mariscos hasta carnes blancas. La salsa Bercy ha mantenido su relevancia en la gastronomía francesa y sigue siendo apreciada por su capacidad para realzar los sabores sin dominar los platos.

INGREDIENTES

- ☐ 210 gr de huesos de pescado
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona
- ☐ 70 gr de zanahoria
- ☐ 70 gr de cebolla puerro
- ☐ 70 gr de apio
- ☐ 7 gr de perejil crespo
- ☐ 1 gr de laurel
- ☐ 1 gr de tomillo
- ☐ 56 gr de harina de trigo
- ☐ 56 gr de mantequilla
- ☐ 70 ml de vino blanco
- ☐ 11,2 gr de perejil liso
- ☐ 70 ml de crema de leche

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos los vegetales en mirepoix guarnición
- 2)** Realizamos un bouquet garni con perejil crespo, perejil liso, tomillo y laurel
- 3)** Montamos un fumet con el bouquet garni, las verduras y los huesos de pescado
- 4)** Hacemos un roux con mantequilla y harina
- 5)** Incorporamos el vino blanco y la crema de leche
- 6)** Acentuamos con sal y pimienta



ENSALADA DE RUGULA Y SETAS

La ensalada de rúcula y setas es un plato que combina la frescura de la rúcula con la textura y sabor terroso de las setas, creando una mezcla deliciosa y nutritiva. Aunque no tiene una historia específica, la rúcula ha sido consumida desde la antigüedad, siendo apreciada por su sabor ligeramente picante y sus propiedades saludables.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de rúcula
- ☐ 70 gr de queso doble crema
- ☐ 35 ml de aceite de oliva
- ☐ 56 gr de champiñón
- ☐ 1 limón
- ☐ 17,5 gr de vinagre blanco
- ☐ 56 gr de portobelo
- ☐ 70 gr de tomate chonto
- ☐ 52,5 gr de cebolla cabezona
- ☐ 3,5 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** Cortamos la rúcula en bocados
- 2)** Colocamos capas de papa, crema de leche y queso.
- 3)** Tapamos con aluminio y llevamos a hornear a 180 grados por 15 minutos, servimos.



AROS DE CEBOLLA A LA ORLY

Los aros de cebolla a la Orly se han convertido en un clásico de la gastronomía internacional, apreciados por su sabor indulgente y su textura crujiente. Esta preparación sigue siendo popular en restaurantes y hogares, ofreciendo un aperitivo o acompañamiento sabroso y satisfactorio.

INGREDIENTES

- ☐ 245 ml de aceite para fritura
- ☐ 70 gr de harina de trigo
- ☐ 54 gr de fecula de maiz
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 350 ml de cerveza
- ☐ 2 huevos
- ☐ 7 gr de orégano fresco
- ☐ 70 gr de panko
- ☐ 280 gr de cebolla cabezona grande y pareja

PREPARACIÓN

- 1)** Cortar aros de cebolla, colocarlas en agua fría.
- 2)** Elaborar la tempura con harina de trigo, fecula 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. Llevarlos a fritura a 160 grados.



CORDON BLUE DE TERNERA

El término "cordon bleu" proviene de la Orden de los Caballeros del Espíritu Santo, una orden de caballería francesa fundada en 1578. En el siglo XVII, los miembros de esta orden llevaban una cinta azul en sus capas, de ahí el nombre "cordon bleu". Más adelante, en el ámbito culinario, se utilizó para describir platos gourmet o de alta cocina. Por ejemplo, el pollo cordon bleu es un plato popular que consiste en pechuga de pollo rellena de jamón y queso, empanizada y luego cocida al horno.

INGREDIENTES

- ☐ 80gr pulpa de ternera sin grasa
- ☐ 5.7gr sal
- ☐ 69gr jamón york
- ☐ 628ml aceite
- ☐ 1.14 gr queso mozzarella tajado
- ☐ 419gr huevos
- ☐ 114gr harina de trigo
- ☐ 600gr miga de pan
- ☐ 4gr ajo blanco
- ☐ 2,71gr mantequilla
- ☐ 3gr pimienta negra molida
- ☐ c/n palillos

PREPARACIÓN

1) Filetear y aplanar la pulpa de ternera 2) Rellenar la pulpa de ternera ya previamente aplanada con queso mozzarella y jamón 3) Enrollar y fijar con los palillos. Pasarlo por un empanizado Ingles (harina de trigo, huevo, miga de pan) 4) Lo horneamos a una temperatura de 175°C



SALSA NORMANDA

La salsa normanda es una salsa clásica de la cocina francesa que se dice que tiene sus raíces en la región de Normandía. Esta salsa se caracteriza por ser a base de mantequilla, crema, champiñones, chalotas, vino blanco y caldo de pescado. Se suele servir tradicionalmente con platos de pescado o mariscos, aportando un sabor cremoso y delicioso.

INGREDIENTES

- ☐ huesos de pescado
- ☐ 70gr cebolla cabezona blanca
- ☐ 52gr zanahoria
- ☐ 157gr cebolla puerro
- ☐ 42gr apio
- ☐ 1.5gr perejil crespo
- ☐ 3 gr laurel
- ☐ 1.23gr tomillo
- ☐ 152gr harina de trigo
- ☐ 1.62gr mantequilla
- ☐ 428gr champiñones
- ☐ 500gr crema de leche

PREPARACIÓN

procedimiento:

1) Fumet + roux de eso nos sale una veloute 2) Agregamos el jugo de los champiñones (licuar los champiñones) 3) Agregamos un huevo, crema de leche. 4) Acentuamos con un poco de sal y montar la salsa



SALSA AL VINO BLANCO Y NUECES

La salsa al vino blanco y nueces es una combinación deliciosa que combina la acidez y aroma del vino blanco con el sabor y textura crujiente de las nueces. Aunque no tiene una historia tan extensa como otras salsas clásicas, se ha convertido en una opción popular en la cocina contemporánea

INGREDIENTES

- ☐ c/n fondo de ave
- ☐ 132gr harina de trigo
- ☐ 3.25gr mantequilla
- ☐ 271gr vino blanco
- ☐ 800gr crema de leche
- ☐ nueces de brasil
- ☐ 222gr harina de trigo

PREPARACIÓN

procedimiento:

1) Cortamos la papa en rondelle, escaldamos, sazonamos con sal y pimienta. 2) Engrasamos con mantequilla una refractaria. 3) Colocamos capas de papa, crema de leche y queso. 4) Tapamos con aluminio y llevamos a hornear a 180 grados por 15 minutos, servimos.



SALSA DE CHAMPIÑONES

La salsa de champiñones es una preparación culinaria muy popular que se utiliza para acompañar una amplia variedad de platos, especialmente carnes como pollo, cerdo y ternera. Esta salsa se caracteriza por su cremosidad y su sabor intenso a champiñones, lo que la hace muy apreciada por los amantes de este hongo.

INGREDIENTES

- ☐ 4.285gr alas de pollo
- ☐ 100gr cebolla cabezona blanca
- ☐ 52gr zanahoria
- ☐ 157gr cebolla puerro
- ☐ 42gr apio
- ☐ 1.70gr perejil
- ☐ 686gr champiñones
- ☐ 4gr laurel
- ☐ 3gr tomillo
- ☐ 152gr harina de trigo
- ☐ 1.62gr mantequilla
- ☐ shitake deshidratado
- ☐ 400gr crema de leche

PREPARACIÓN

procedimiento:

1) Cortamos la papa en rondelle, escaldamos, sazonamos con sal y pimienta. 2) Engrasamos con mantequilla una refractaria. 3) Colocamos capas de papa, crema de leche y queso. 4) Tapamos con aluminio y llevamos a hornear a 180 grados por 15 minutos, servimos.



VERDURAS A LA TEMPURA

Las verduras a la tempura son un plato tradicional japonés que consiste en verduras rebozados y fritos en una masa ligera y crujiente.

La tempura se caracteriza por su rebozado ligero y crujiente, que se logra utilizando harina de trigo, agua fría y a veces huevo. Las verduras más comunes que se utilizan para la tempura incluyen pimientos, calabacines, zanahorias, berenjenas y judías verdes.

INGREDIENTES

- ☐ 76gr harina de trigo
- ☐ 942gr fecula de maiz
- ☐ 188gr berenjena
- ☐ 2gr sal
- ☐ 1gr pimienta negra
- ☐ 314gr huevos
- ☐ 256gr esparragos
- ☐ 66gr zanahoria
- ☐ 76gr zuquini
- ☐ 14gr hielo
- ☐ 26.4gr aceite

PREPARACIÓN

- 1)** Realizamos una empura agua, harina de trigo, fécula, huevo y cubos de hielo y mezclamos todo .
- 2)** Cortamos las verduras según su preferencia
- 3)** Pasamos los vegetales por la tempura y llevamos a fritura



FILET MIGNON

El filet mignon es un corte de carne muy apreciado por su ternura y sabor suave. Este corte proviene de la parte más tierna y magra del lomo de ternera o de res, específicamente del músculo psoas mayor, lo que lo convierte en una opción popular en la alta cocina.

Históricamente, el filet mignon ha sido considerado un corte premium y se ha asociado con la gastronomía francesa y americana.

INGREDIENTES

- ☐ 68gr lomo de res entero
- ☐ 100gr tocineta
- ☐ 2gr sal gruesa
- ☐ 3,7gr ajo blanco
- ☐ 96gr pimienta negra
- ☐ 1,45gr Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1)** Realizamos una empanada con agua, harina de trigo, fécula, huevo y cubos de hielo y mezclamos todo .
- 2)** Cortamos las verduras según su preferencia
- 3)** Pasamos los vegetales por la tempura y llevamos a fritura



SALSA AGRIDULCE

La salsa agridulce es un condimento popular en la cocina china que combina sabores dulces y ácidos. Se cree que esta salsa se originó en la antigua China, donde se preparaba con vinagre, azúcar, jengibre y otros condimentos. Con el tiempo, la salsa agridulce se ha popularizado en todo el mundo y se ha adaptado a diferentes estilos de cocina. Es un acompañamiento versátil que se puede disfrutar con platos como el cerdo agridulce o el pollo agridulce.

INGREDIENTES

- ☐ 210gr Hueso carnudo
- ☐ 70gr Cebolla.b cabezona
- ☐ 52gr Zanahoria
- ☐ 157gr Cebolla puerro
- ☐ 42gr Apio
- ☐ 1,70gr Perejil liso
- ☐ 4gr Laurel
- ☐ 3gr Tomillo
- ☐ 76gr Harina de trigo
- ☐ 761gr Pasta de tomate
- ☐ 428gr Champiñon
- ☐ 220gr Tocineta
- ☐ 320gr Vino tinto
- ☐ 285gr Vinagre de fruta
- ☐ 285gr Azucar moreno
- ☐ 1.28gr Uvas pasas
- ☐ 36gr Alcaparras
- ☐ 2gr Sal
- ☐ 1gr Pimienta

PREPARACIÓN

Con la salsa española ya lista le agregamos:

2) Tocinetas laminadas ya cocinadas

3) Agregamos un poco de vino tinto, vinagre de frutas y pasta de tomate

4) Añadimos azúcar morena, alaparras uvas pasas y un poco de sa



SALSA BORDOLESA

La salsa bordalesa es una salsa clásica de la cocina francesa que se elabora a base de vino tinto de la región de Burdeos, mantequilla, harina, caldo de carne y echalotes. Se dice que esta salsa se popularizó en el siglo XIX y ha sido un acompañamiento tradicional para carnes asadas, especialmente para cortes de carne de res.

La salsa bordalesa debe su nombre a la región vinícola de Burdeos, famosa por sus vinos tintos. La combinación del vino tinto con los demás ingredientes le confiere a esta salsa un sabor rico y profundo que realza el sabor de las carnes.

INGREDIENTES

- ☐ 210 gr de hueso carnudo
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona blanca
- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 105 ml de vino tinto

PREPARACIÓN

- 1)** Realizamos una salsa española, a esta le incorporamos la mantequilla y el vino tinto
- 2)** Acentuamos con sal y pimienta



SALSA CAZADORA

La salsa cazadora, también conocida como salsa de cazador o "salsa alla cacciatora" en italiano, es una salsa tradicional de la cocina italiana. Se dice que esta salsa tiene sus raíces en la cocina rural italiana, donde los cazadores preparaban este condimento con ingredientes locales y disponibles.

La salsa cazadora suele llevar tomate, cebolla, champiñones, vino blanco, caldo de carne y hierbas aromáticas como el romero o el tomillo. Se utiliza comúnmente para acompañar platos de carne, especialmente aves de caza como el pollo o conejo.

INGREDIENTES

- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 42 gr de pasta de tomate
- ☐ c/n de vino tinto
- ☐ 35 gr de champiñones
- ☐ 1,75 gr de perejil liso
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona
- ☐ 3,5 gr de ají fresco
- ☐ 1 gr de pimienta blanca
- ☐ 7 ml de aceite vegetal

PREPARACIÓN

- 1) Sofreír cebolla en aceite
- 2) Añadir los champiñones laminados
- 3) Agregar parte de la salsa oscura elaborada previamente.
- 4) Añadir perejil, pimienta, ají, vino tinto y pasta de tomate.



HABICHUELINES EN BEURRE NOISETTES

Es un plato clásico de la cocina francesa que consiste en judías verdes cocidas al dente y luego salteadas en mantequilla avellanada, es decir, mantequilla que se ha cocinado hasta que adquiere un color dorado y un aroma a nuez.

Este plato es muy popular en Francia y se considera una guarnición elegante y deliciosa. La combinación de las judías verdes frescas y crujientes con la mantequilla avellanada le da un sabor único y sofisticado.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de habichuelines delgadas
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 28 gr de mantequilla

PREPARACIÓN

- 1)** Lavar y desvenar las habichuelas
- 2)** Blanquear y añadir mantequilla
- 3)** Sazonar con sal y pimienta



PURÉ DE PLÁTANO MADURO Y QUESO COSTEÑO

El puré de plátano con queso costeño es un plato tradicional de la región caribeña de Colombia, especialmente en la costa norte del país. Consiste en plátanos verdes cocidos y luego machacados hasta obtener una consistencia suave y cremosa, a los cuales se les añade queso costeño rallado.

El queso costeño es un queso fresco, salado y de textura crumbly que se produce en la región costeña de Colombia. Al combinarlo con el puré de plátano, se crea una mezcla de sabores y texturas únicas: la dulzura del plátano verde se equilibra con la salinidad del queso costeño.

INGREDIENTES

- ☐ 280 gr platano maduro cascara negra
- ☐ 70 gr de queso costeño
- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 70 gr de crema de leche
- ☐ 3,5 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** Colocamos a hervir el plátano maduro en una olla y cuando este blandito se hace puré .
- 2)** Agragarle el queso costeño
- 3)** Incorporar con mantequilla y crema de leche
- 4)** Acentuamos con sal .



GIGOT DE CORDERO

También conocido como pierna de cordero, es un plato tradicional en muchas culturas, particularmente en las cocinas francesa y mediterránea. El gigot de cordero no solo es un plato delicioso, sino también una parte de la historia culinaria que ha sido disfrutada por generaciones y continúa siendo un favorito en las mesas de todo el mundo.

INGREDIENTES

- ☐ 350 kg Pierna de cordero sin hueso
- ☐ 1 gr Tomillo
- ☐ 1 gr Laurel fresco
- ☐ 7 gr Ajo blanco
- ☐ 7 l Aceite vegetal
- ☐ 70 gr Zanahoria
- ☐ 70 gr Cebolla cabezona blanca
- ☐ 70 gr Cebolla puerro
- ☐ 70 gr Apio
- ☐ 14 gr Perejil liso
- ☐ 56 gr Pasta de tomate
- ☐ 42 gr Salsa de soya

PREPARACIÓN

- 1)** Marinar el cordero con ajo, tomillo, laurel, cebollas y se deja reposar un rato
- 2)** Calentamos el sartén muy bien con un poco de aceite vegetal, ya cuando este bien caliente pasamos a poner nuestro cordero previamente marinado, sellándolo por lado y lado
- 3)** Ya estando sellado y en el punto deseado retiramos del fuego, cortamos y emplatamos



SALSA A LA DIABLA

La salsa a la diablo, conocida por su sabor picante y audaz, el término "à la diable" proviene del francés y se utiliza en la cocina francesa para describir platos que son especialmente picantes o sazonados intensamente. La salsa a la diablo ha sido adoptada y adaptada en México, donde se ha convertido en un componente popular en la cocina contemporánea.

INGREDIENTES

- ☐ 210 gr Hueso carnudo
- ☐ 70 gr Cebolla cabezona blanca
- ☐ 70 gr Zanahoria
- ☐ 70 gr Cebolla puerro
- ☐ 70 gr Apio
- ☐ 17 gr Perejil liso
- ☐ 1 gr Tomillo y Laurel fresco
- ☐ 70 gr Harina de trigo
- ☐ 35 gr Mantequilla
- ☐ 31 gr Pasta de tomate
- ☐ 70 gr Champiñón
- ☐ 56 gr Tocineta
- ☐ 42 l Vino tinto
- ☐ 140 gr Hueso de ternera
- ☐ 35l Vinagre de fruta
- ☐ 35 gr Cebolla cabe roja
- ☐ 14 gr Ají en fruto rojo

PREPARACIÓN

- 1)** Preparamos una salsa española.
- 2)** Agregamos pasta de tomate, zanahoria, cebolla cabezona blanca y roja y ají en fruto, todo esto lo vamos a licuar.
- 3)** En un sartén sofreímos la tocineta y el champiñón con un poco de mantequilla.
- 4)** Por ultimo incorporamos el licuado con la tocineta y el champiñón y mezclamos muy bien.



SALSA LYONESA

La salsa lyonesa es una salsa clásica de la cocina francesa que destaca por su sabor rico y la combinación de cebollas caramelizadas y vino. Es una celebración de la simplicidad y la técnica en la cocina francesa, transformando ingredientes básicos en una salsa que aporta profundidad y riqueza a los platos. Su origen en Lyon y su adopción en la cocina clásica francesa la convierten en un componente importante del repertorio culinario francés.

INGREDIENTES

- ☐ 14 gr Mantequilla
- ☐ 35 gr Cebolla ocañera
- ☐ 70 l Vino Blanco
- ☐ 3,5 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** Salsa española
- 2)** En un sartén vamos agregar mantequilla, cebolla ocañera y el vino blanco, dejar reducir
- 3)** Agregamos esta reducción a la salsa española y sazonar con sal y pimienta



SALSA ROBERT

La salsa Robert es una salsa clásica francesa con una historia que se remonta al siglo XVII. Su sabor robusto y versátil la ha mantenido relevante en la cocina francesa durante siglos, destacándose como un acompañamiento ideal para carnes, especialmente cerdo. La tradición y la técnica en la preparación de la salsa Robert son un testimonio de la rica herencia culinaria de Francia.

INGREDIENTES

- ☐ 70 l Vino blanco
- ☐ 14 gr Mostaza dijon
- ☐ 1 gr Pimienta negra en pepa
- ☐ 3,5 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** Salsa española
- 2)** A esta salsa le agregamos mostaza, vino blanco, pimienta y sal
- 3)** Mezclar muy bien



POLENTA

La polenta es un plato tradicional a base de maíz, con una historia rica que abarca varios siglos y regiones, especialmente en Europa. La polenta ha recorrido un largo camino desde sus orígenes como una simple papilla de cereales en la antigua Europa hasta convertirse en un alimento básico en Italia y un elemento versátil en la cocina moderna. Su capacidad para adaptarse a diferentes ingredientes y métodos de preparación la ha mantenido relevante y popular a lo largo de los siglos.

INGREDIENTES

- ☐ 10,5 gr Polenta amarilla en polvo
- ☐ 42 gr Mantequilla
- ☐ 350 l Leche
- ☐ 70 gr Cebolla blanca
- ☐ 1 gr Laurel fresco
- ☐ 1,4 gr Clavo
- ☐ 56 gr Queso parmesano
- ☐ 3,5 gr Sal
- ☐ 1 gr Pimienta

PREPARACIÓN

- 1)** En un sartén a fuego bajo vamos a mezclar la polenta en polvo con mantequilla.
- 2)** En otro sartén vamos a aromatizar nuestra leche con los clavos.
- 3)** Vamos incorporando la leche ya aromatizada con la mezcla de polenta para hidratarla, vamos a dejarlo a fuego hasta obtener la textura deseada.
- 4)** Servir y consumir caliente.



VERDURAS ESTOFADAS

El estofado es uno de los métodos de cocción más antiguos y universales, que implica cocinar los ingredientes lentamente en líquido a baja temperatura. Este método se utilizaba en muchas culturas antiguas para ablandar alimentos duros y extraer sabores profundos. Desde sus humildes comienzos en la antigüedad hasta su popularidad en la cocina contemporánea, este método de cocción sigue siendo una forma deliciosa y nutritiva de preparar una variedad de vegetales.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr Cebolla cabezona roja
- ☐ 70 gr Zanahoria
- ☐ 70 gr Zuquini amarillo
- ☐ 70 gr Zuquini verde
- ☐ 70 gr Pimenton verde
- ☐ 70 gr Pimenton rojo
- ☐ 70 gr Apio
- ☐ 14 l Aceite Vegetal
- ☐ 7 gr Sal
- ☐ 1 gr Pimienta
- ☐ 3,5 gr Mantequilla

PREPARACIÓN

- 1)** Lavar y cortar todos los vegetales en allumette.
- 2)** En una olla agregamos un poco de mantequilla y aceite y empezamos a agregar los vegetales del más duro al más blando, mezclando muy bien para que no se pegue.
- 3)** Agregamos sal y pimienta.
- 4)** Después de un rato que los vegetales ya estén todos blandos apagamos y servimos.



SALSA HOLANDESA

La salsa holandesa es una de las salsas clásicas de la cocina francesa, aunque su nombre puede llevar a confusiones sobre su origen. A pesar de su nombre, la salsa holandesa tiene sus raíces en la cocina francesa del siglo XIX. Fue el chef francés Antoine Carême quien desarrolló esta salsa a partir de la salsa madre conocida como "sauce française", una emulsión de mantequilla, yema de huevo y limón.

INGREDIENTES

- ☐ 105 gr Limon
- ☐ 70 gr Mantequilla
- ☐ 3 Huevos
- ☐ 3,5 gr Sal
- ☐ 1 gr Pimienta

PREPARACIÓN

- 1)** Ponemos agua a hervir, mientras vamos a separar las claras de las yemas de los huevos.
- 2)** En un sartén derretimos mantequilla para clarificarla, retirando la espuma que vaya saliendo, dejando solo el líquido.
- 3)** Ya el agua haya llegado al punto de ebullición bajamos al fuego y ponemos en bowl de las yemas sobre el agua (baño maría), comenzamos a batir sin parar y agregando la mantequilla clarificada en forma de hilo, haciendo así que emulsione en caliente, vamos agregando el jugo de un limón, sin dejar de mezclar.
- 4)** Salpimentar al gusto y conservamos en caliente para que no se vaya a cortar, servir en caliente.



BEARNESA

La salsa Bearnesa es otra de las salsas clásicas de la cocina francesa, conocida por su rica textura y sabor. La salsa Bearnesa tiene sus raíces en la región de Bearn, en el suroeste de Francia. Se dice que fue creada a mediados del siglo XIX por el chef francés Jean-Louis François-Collinet, quien trabajaba para el político y diplomático francés Louis de Béarn.

INGREDIENTES

- ☐ 105 gr Limon
- ☐ 70 gr Mantequilla
- ☐ 3 Huevos
- ☐ 3,5 gr Sal
- ☐ 1 gr Pimienta
- ☐ 21 l Vinagre blanco
- ☐ 1 gr Estragon
- ☐ 28 l Vino blanco

PREPARACIÓN

- 1)** Realizaremos una reducción de vino, vinagre, estragon y pimienta, hasta que reduzca.
- 2)** En una olla ya con agua hirviendo hacemos un baño maria con las yemas y mantequilla clarificada que solo es ponerla a derretir y ir sacando la espuma que vaya saliendo, agregamos limon, sal y pimienta al gusto.
- 3)** Ya esto montado, mezclamos la reducción con las yemas y un poco mas de estragon.



CHORON

La salsa Choron es una variante de la salsa Bearnesa, que a su vez tiene sus raíces en la cocina francesa clásica del siglo XIX. La diferencia principal entre la salsa Bearnesa y la Choron radica en un ingrediente adicional que la hace única que es con la adición de pasta de tomate. El famoso chef francés Alexandre Étienne Choron la creación de esta salsa a mediados del siglo XIX. Choron era conocido por su innovación culinaria y por adaptar y modificar recetas tradicionales para crear nuevas variantes.

INGREDIENTES

- ☐ 42 gr Pasta de tomate
- ☐ 70 gr Bearnesa

PREPARACIÓN

- 1)** A una porción de la salsa bearnesa le vamos a agregar pasta de tomate.
- 2)** Mezclamos muy bien y servimos.



MUSELINA

La muselina es una preparación culinaria que se utiliza tanto en la cocina clásica como en la moderna, conocida por su textura ligera y suave.

La muselina tiene sus raíces en la cocina francesa, donde se desarrolló como una técnica para preparar salsas y emulsiones suaves y aireadas. La palabra "muselina" deriva del francés "mousseline", que significa "muselina" en español.

INGREDIENTES

☐ 42 l Crema de leche

☐ 70 gr Holandesa

PREPARACIÓN

- 1)** En un bowl vamos a batir muy bien la crema de leche hasta que este espumosa
- 2)** Vamos a incorporarla con nuestra salsa holandesa de forma envolvente
- 3)** Agregamos sal, pimienta y servimos.



ESPÁRRAGOS ALBARDADOS

Los espárragos albardados tienen sus raíces en la tradición culinaria europea, donde la combinación de espárragos y carnes ahumadas o curadas era común desde hace siglos. Esta preparación permitía aprovechar los sabores intensos del jamón o el tocino junto con la textura tierna y suave de los espárragos. Su popularidad perdura gracias a su versatilidad y su capacidad para realzar el sabor natural de los espárragos frescos con la adición de carnes curadas o ahumadas.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr Espárragos frescos
- ☐ 70 gr Tocineta
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta

PREPARACIÓN

- 1)** Quitamos las puntas de los lados de los espárragos y los ponemos a escaldar en agua caliente.
- 2)** Ya escaldados, los marinamos con sal, pimienta y un poco de aceite
- 3)** Los enrollamos con la tocineta muy bien y llevamos al horno a 180 grados por unos 8-10 minutos, hasta que la tocineta dore.



HUEVOS BENEDICTOS CON SALMÓN

Los huevos Benedict, en su forma más básica, consisten en un muffin inglés partido por la mitad, sobre el cual se coloca un huevo pochado, jamón o tocino, y se cubre con salsa holandesa. La historia exacta de su origen no está claramente documentada, pero se cree que surgieron a finales del siglo XIX o principios del XX en Nueva York o en otra gran ciudad de Estados Unidos.

INGREDIENTES

- ☐ 4 Huevos
- ☐ 1 gr Pimienta
- ☐ 35 gr Salmon ahumado
- ☐ 3.5 gr Holandesa
- ☐ 17,5 gr Perejil liso
- ☐ 1 gr Paprika
- ☐ 3.5 gr Sal

PREPARACIÓN

- 1)** Ponemos agua en una olla y llevamos a fuego sin que herva con un poco de vinagre.
- 2)** Con mucho cuidado vamos agregar el huevo y vamos revolviendo el agua envolvente que se haga un remolino y ahí va quedando nuestro huevo pochado, retiramos.
- 3)** El salmon ahumado lo reservamos con hielo, ya después lo emplatamos junto con el huevo, la salsa holandesa y espárragos.



PORTOBELLOS ASAADOS

Los portobellos, también conocidos como portobella o portabella, son una variedad grande y madura de hongos cremini (champiñones marrones). Aunque no se conoce exactamente la fecha de su descubrimiento o cuando comenzaron a utilizarse en la cocina, se sabe que ganaron popularidad en la gastronomía moderna a partir del siglo XX. Su evolución desde ser simplemente un tipo de hongo a convertirse en un ingrediente destacado en diversas recetas refleja la adaptabilidad y creatividad en la gastronomía moderna.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr Portobellos medianos
- ☐ 35 gr Aceite Oliva
- ☐ 3,5 gr Sal
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 140 gr Mantequilla

PREPARACIÓN

- 1)** Limpiamos los portobellos con harina de trigo
- 2)** Ya limpios los ponemos en una bandeja con aceite, sal y pimienta
- 3)** Llevamos al horno a 160 grados por unos 20 minutos y servimos.



MUFFIN DE QUESO

El muffin de queso es una deliciosa preparación que combina la esponjosidad de un muffin con el sabor característico y cremoso del queso. Los muffins tienen sus raíces en la cocina europea, especialmente en Inglaterra, donde eran conocidos como "muffin cakes". Originalmente, eran panecillos dulces horneados que evolucionaron con el tiempo para incluir una variedad de sabores y ingredientes.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr Harina de trigo
- ☐ 2 Huevos
- ☐ 70 gr Leche entera
- ☐ 60 gr Mantequilla
- ☐ 4,3 gr Polvo de hornear
- ☐ 3,5 gr Sal
- ☐ 105 gr Queso doble crema
- ☐ Molde para muffin

PREPARACIÓN

- 1)** Vamos a realizar un cremado con azúcar, mantequilla, sal y esencia.
- 2)** En un bowl vamos agregar los ingredientes secos, harina y el polvo de hornear, tamizarlos.
- 3)** Ya el cremado listo vamos agregar de forma envolvente la harina al cremado.
- 4)** Rayamos el queso y lo mezclamos con todos los ingredientes.
- 5)** Ponemos nuestra mezcla en una manga pastelera y el molde para muffins le ponemos mantequilla para que no se peguen y vamos agregando la mezcla sin llenarlo completamente porque estos crecen.
- 6)** Llevar al horno a 170 grados por 30 min.



RIISOTTO CON LOMO DE CERDO Y SETAS

Su nombre proviene de “riso”, arroz en italiano, y la palabra “risotto” hace alusión a un plato popular del norte de Italia en donde el arroz se cocina en caldo. Muy difundido en todo el mundo nace en la zona de Milan por 1574 durante el Renacimiento, aunque por el 1300 el arroz ya se cultivaba en la zona de Nápoles, luego extendiéndose al norte de Italia para instalarse en la llanura Padana, particularmente en Vercelle

INGREDIENTES

- ☐ 1 lomo de cerdo
- ☐ 350gr de arroz bomba
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 100 ml de vino blanco
- ☐ 3 tazas de caldo de jamón y pollo
- ☐ 75gr de mantequilla
- ☐ 75gr de queso rallado
- ☐ aceite
- ☐ sal
- ☐ perejil fresco
- ☐ pimienta

PREPARACIÓN

- 1)** Empezamos por trocear, salpimentar el lomo, también troceamos ajo junto con perejil
- 2)** limpiamos bien las setas y troceamos, sofreímos junto con cebolla, añadimos vino, cuando este se haya evaporado añadimos el arroz
- 3)** dejamos que el arroz se cocine, cuando ya este en el punto deseado añadimos queso y mantequilla, por ultimo servimos.



ARROZ BASMATI

El cultivo de arroz Basmati se da desde hace centenares de años en las laderas del Himalaya, las primeras referencias se remontan a principios del siglo XVIII y desde entonces se han desarrollado distintos tipos de esta variedad de arroz.

INGREDIENTES

- ☐ 1 taza de arroz basmati
- ☐ 2 tazas de agua
- ☐ 1 cucharada de sal
- ☐ 1 cucharada de aceite vegetal

PREPARACIÓN

- 1)** lavar el arroz
- 2)** calentar una olla con el aceite, agregar el arroz
- 3)** agregar agua al arroz, dejar hervir, cuando el agua se haya secado, tapar y poner el fuego bajo hasta que el arroz este en la cocción deseada.



CURRY DE MADRAS

Originario del sur de la India, el curry de madrás se puede utilizar indistintamente para cocinar verduras o carnes. Como la mayoría de los currys populares en la India, existen infinidad de recetas para este curry, dependiendo a menudo de la disponibilidad de las especias y otros ingredientes, aunque sí parece que todo curry de Madrás ha de ser picante, debe tener un color rojo o anaranjado intenso y lleva aromas dulces procedentes del jengibre o de especias como el anís o la canela. Se suele suavizar más la acritud de algunas especias utilizando leche de coco o pasta de tamarindo.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de cebolla cabezona B
- ☐ 7 gr de ajo
- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 20 gr de pasta de curry
- ☐ 35 gr de jengibre
- ☐ 21 gr de cardamomo
- ☐ 1 gr de papikra
- ☐ 56 gr de crema de leche
- ☐ 70 ml de leche de coco
- ☐ 280 gr de pechuga de pollo
- ☐ 1 gr de canela
- ☐ 35 gr de hojas de naranjo

PREPARACIÓN

- 1)** Lavar y cortar las verduras en cubos, cortar en cubos la pechuga.
- 2)** Cocinar las verduras y añadir la pasta de curry de Madras y cocinar durante 2-3 minutos, removiendo constantemente para evitar que se queme.
- 3)** Agregar el pollo y reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos, hasta que la carne esté tierna y la salsa se haya espesado.
- 4)** Verter la leche de coco y cocinar por otros 5-10 minutos, removiendo ocasionalmente.



ARROZ CALDOSO

El arroz caldoso es un tipo de preparación culinaria que emplea como principal ingrediente el arroz. Se denomina caldoso, por cocinarse en un recipiente en el que la proporción de agua permite que tras su cocinado, exista un caldo más o menos abundante. Es habitual esta forma de guisar el arroz en las cocinas del levante español. El opuesto culinario de los arroces caldosos suele ser los arroces secos (la paella es ejemplo), es decir aquellos que agotan su caldo tras la cocción, bien sea por evaporación, bien por absorción del almidón del arroz del caldo.

INGREDIENTES

- ☐ 126 gr arroz doña pepa
- ☐ 140 gr de anillos de calamar
- ☐ 140 gr de camarón de tigre
- ☐ 70 gr de pimenton rojo
- ☐ 35 gr de guisantes
- ☐ 70 gr de arveja
- ☐ 1 gr de paprika
- ☐ 3.5 gr de sal
- ☐ 3.5 gr de ajo
- ☐ 35 gr de cebolla cabezona B
- ☐ 14 gr de perejil liso
- ☐ 56 gr de cebolla larga
- ☐ 7 gr de tinta de calamar
- ☐ 75 gr de tomate chonto

PREPARACIÓN

- 1)** Pelar los langostinos y ponerlos a hervir
- 2)** Añadir en una sartén las verduras y las sofreímos, seguido de esto añadimos el arroz previamente echo
- 3)** A continuación vertemos el tomate frito, sal y pimienta al gusto. Adicionamos los liquidos (vino blanco, crema de leche).
- 4)** Dejamos cocer durante 20 minutos a temperatura controlada



ENSALADA CESAR

La ensalada César nació en 1926, en la ciudad de Tijuana en México. Fue creación de un inmigrante italiano, Cardini, que la creó a base de restos de comida. Un buen día, Cardini, quiso invitar a unos amigos a comer pero no tenía prácticamente nada que ofrecerles. Los amigos le dijeron que no se preocupara y que con un aperitivo bastaba. Básicamente utilizó unos sobrantes de comida, lechuga, en trozos pequeños para hacerlo rendir y colocado en un tazón.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de mix de lechugas
- ☐ 42 gr de queso parmesano
- ☐ 70 gr de lechuga romana
- ☐ Pan tajado al gusto
- ☐ 3 huevos
- ☐ 21 gr de mostaza
- ☐ 150 ml de aceite de oliva
- ☐ 1 und de lata de anchoas
- ☐ 35 ml de vinagre blanco
- ☐ 3.5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta negra

PREPARACIÓN

- 1)** Lavar y desinfectar las lechugas
- 2)** Cortamos los extremos del pan y lo reservamos.
Con el restante lo cortamos en cubos y los horneamos.
- 3)** Picamos la lechuga y agregamos el vinagre, la salsa, el aceite de oliva, el sumo de Limón
- 4)** Por último agregamos el queso parmesano



ENSALADA WALDORF

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.

INGREDIENTES

- ☐ 105 gr de manzana verde
- ☐ 70 gr de apio
- ☐ 35 gr de nuez del brazil
- ☐ 35 gr de crema de leche
- ☐ 56 gr de limon
- ☐ 35 gr de miel de abeja
- ☐ 3.5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta en polvo
- ☐ 35 gr de azucar blanca
- ☐ 7 gr de cebollin

PREPARACIÓN

- 1)** Empezamos tostando las nueces y reservandolas
- 2)** Para la mayonesa, empezamos agregando en un bol la yema de huevo, salamos y comenzamos a batir, mientras incorporamos el aceite de oliva despacio en forma de hilo, seguido de esto hacemos lo mismo con el vinagre, seguimos batiendo hasta obtener el espesor deseado de una salsa.
- 3)** Cortamos en cuadros los demás ingredientes e incorporamos las nueces y la salsa.



ENSALADA COL SLAW

El origen de esta ensalada es alemán/holandés, kolsla, que es una contracción de kool salade, ensalada de col, y que en el siglo XVIII (hay quién lo fecha en 1860, pero no sé cual es la razón), se popularizó en Inglaterra con el nombre de Cold-slaw.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr de repollo blanco
- ☐ 140 gr de repollo morado
- ☐ 70 gr de zanahoria
- ☐ 35 gr de mayonesa
- ☐ 70 gr de crema de leche
- ☐ 14 gr de vinagre de frutas
- ☐ 14 gr de mostaza
- ☐ 17.5 gr de azucar
- ☐ 3.5 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta

PREPARACIÓN

- 1)** En un bowl mezclamos la mayonesa, con el limón, la pimienta, mezclar hasta que todo este homogéneo.
- 2)** Rallar los 2 tipos de repollo junto la zanahoria, reservamos en un bowl para ensaladas
- 3)** Agregar el aliño a la ensalada y mezclar, añadir sal al gusto



ENSALADA NICOISE

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.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr tomate cherry
- ☐ 70 gr de pimenton rojo
- ☐ 35 gr de cebolla larga
- ☐ 2 huevos
- ☐ 128 gr de atun
- ☐ 35 gr de anchoas filete
- ☐ 56 gr de habichuelas
- ☐ 140 gr de papa pastusa
- ☐ 112 gr de alcaparra
- ☐ 14 ml de vinagre blanco
- ☐ 70 gr de lechuga romana
- ☐ 1 gr pimienta
- ☐ 3.5 gr de sal
- ☐ 7 gr de mostaza
- ☐ 35 ml de aceite de olvia

PREPARACIÓN

- 1)** Cocinar las papas y los ejotes separados
- 2)** Dejar enviar y cortar las papas
- 3)** Elaborar la vinagreta, sazonar los demás ingredientes y mezclar.



FETUCCINI Y SPAGUETI

Son dos tipos populares de pasta, pero tienen diferencias significativas en su forma y textura

FETUCCINI: tiras planas y anchas, su textura es más robusta, adecuada para salsas Alfredo, de origen italiano.

SPAGUETI: cuerdas largas y delgadas, cilíndricas. Textura ligera perfecta para salsas a base de tomate y aceite, su origen es de Italia, con un fuerte vínculo con la cocina napolitana.

INGREDIENTES

- ☐ 280 gramos de harina de trigo
- ☐ 7 gramos de Aceite de oliva
- ☐ 3 Huevos
- ☐ 17 gramos de sal

PREPARACIÓN

- 1)** En un bolw mezclar harina de trigo cernida adicionar 3 huevos y mezclar .
- 2)** Adicionar a la masa aceite de oliva y amasar.
- 3)** Dejar reposar, cortar las pastas y llevar la pasta previamente cortada a una olla hirviendo por 10 minutos



SALSA PESTO

la salsa de pesto es una deliciosa combinación de ingredientes simples pero sabrosos, con una historia rica y un lugar especial en la gastronomía mundial.

INGREDIENTES

- ☐ 210 gramos de albahaca
- ☐ 7 gramos de Ajo blanco
- ☐ 42 gramos de Queso parmesano
- ☐ 56 gramos de aceite de oliva
- ☐ 42 gramos de maní
- ☐ 7 gramos de Almendras

PREPARACIÓN

- 1)** Mezclar en un bolw el aceite de oliva con ajo picado finamente.
- 2)** Adicionar el mani picado y las almendras peladas y picadas.
- 3)** llevar a la licuadora con albahaca y queso parmesano.



SALSA BOLOGNESE

la salsa boloñesa es una expresión culinaria rica y compleja de la región de Emilia-Romaña. Su evolución y adaptación a lo largo del tiempo han llevado a la creación de múltiples versiones en todo el mundo, aunque la receta tradicional sigue siendo un tesoro de la cocina italiana.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gramos de cebolla cabezona blanca
- ☐ 70 gramos de zanahoria
- ☐ 70 gr de cebolla puerro
- ☐ 70 gr de apio
- ☐ 11 gr de perejil liso
- ☐ 1 gr de tomillo fresco
- ☐ 1 gr de laurel fresco
- ☐ 3 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 210 gr de carne molida de res
- ☐ 105 gr de vino tinto
- ☐ 63 gr de pasta de tomate
- ☐ 210 gr de tomate chonto
- ☐ 3 gr de ajo blanco
- ☐ 1 gr de oregano seco

PREPARACIÓN

- 1)** Lavar y cortar los vegetales en brunoise (tomate en concasse), sofreír en una mezcla de aceite oliva y mantequilla iniciando con cebolla y continuando por orden de dureza,
- 2)** antes de incorporar el tomate adicionar la carne; dejar que dore a fuego alto, bajar temperatura adicionar el tomate y dejando que suelte sus jugos.
- 3)** agregar el vino tinto, la pasta de tomate, sal y pimienta.
- 4)** añadir la albahaca en chiffonade, el tomillo y laurel en forma de bouquet garni y dejar cocinar hasta la textura deseada.



SALSA PUTANESCA

La salsa putanesca es una muestra de cómo la cocina italiana puede transformar ingredientes simples en una experiencia culinaria rica y memorable. Su nombre y origen, envueltos en leyendas y especulaciones, añaden un toque de misterio y fascinación a este plato vibrante.

Una teoría popular sugiere que la salsa recibió su nombre de los burdeles (“puttane” significa “prostitutas” en italiano).

INGREDIENTES

- ☐ 112 gr de anchoas
- ☐ 14 gr de aceituna negra
- ☐ 14 gr de alcaparras
- ☐ 14 gr de orégano fresco
- ☐ 7 gr de peperonccino
- ☐ 0,7 gr de pimienta negra en pepa
- ☐ 17,5 gr de perejil liso
- ☐ 7 gr de ajo importado
- ☐ 105 gr de napolitana

PREPARACIÓN

- 1)** mezclar las aceitunas y alcaparras con la salsa napolitana.
- 2)** adicionar orégano fresco y peperonccino.
- 3)** saborizar con sal y pimienta.
- 4)** adicionar el ajo y perejil.



LASAGNA DE POLLO

La lasaña es un plato icónico de la cocina italiana, conocido por sus capas de pasta, carne, salsa de tomate y queso. Sin embargo, la variante de lasaña de pollo es una adaptación más reciente y popularizada principalmente fuera de Italia. No es una receta tradicional italiana, ha encontrado su lugar en la cocina contemporánea, ofreciendo una alternativa deliciosa y versátil a la lasaña clásica.

INGREDIENTES

- ☐ 280 gr de harina de trigo
- ☐ 35 gr de aceite
- ☐ 2 huevos
- ☐ 17,5 gr de sal
- ☐ 350 gr de pechuga
- ☐ 140 gr de queso doble crema
- ☐ 56 gr de queso parmesano
- ☐ 35 gr de mantequilla
- ☐ 140 gr de espinaca
- ☐ 210 ml de leche
- ☐ 0,1 gr de laurel fresco
- ☐ 0,1 gr de clavos de olor

PREPARACIÓN

- 1)** Mezclar en un bolw la harina, aceite y huevos, pasar por la maquina de pasta.
- 2)** cocinar la pechuga de pollo y reservar.
- 3)** montar una salsa bechamel para acompañar
- 4)** blanquear las espinacas y reservar,
- 5)** en una refractaria montar la pasta previamente cocida, colocar por capas los ingredientes y adicionar la salsa bechamel y terminar con el queso para gratinar.



SALSA NAPOLITANA

La salsa napolitana, también conocida simplemente como salsa napolí o salsa Napoletana, es una de las salsas de tomate más famosas de la cocina italiana. Originaria de Nápoles, esta salsa tiene una historia rica y está profundamente arraigada en la tradición culinaria italiana.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr de tomate chonto
- ☐ 35 gr de pasta de tomate
- ☐ 0,1 gr de orégano seco
- ☐ 17,5 de albahaca
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 140 gr de cebolla cabezona
- ☐ 0,1 gr de pimienta negra molida
- ☐ 35 gr de vino blanco

PREPARACIÓN

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



PASTAS CORTAS

Las pastas cortas, una categoría de pasta que incluye variedades como penne, fusilli, rigatoni, farfalle y muchas otras, tienen una historia rica y fascinante que abarca varios siglos. Las pastas cortas representan una rica tradición culinaria que ha evolucionado a lo largo de los siglos, reflejando la creatividad y adaptabilidad de la cocina italiana y su impacto global.

INGREDIENTES

- ☐ 280 gr de harina de trigo
- ☐ 7 gr de aceite de oliva
- ☐ 2 huevos
- ☐ 17,5 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** Elaborar una masa con harina de trigo, aceite y huevos, saborizar con sal y pimienta.
- 2)** hacer la forma de las pastas pequeñas.
- 3)** rellenar,
- 4)** hervir por 10 minutos.



SALSA CARBONARA

La salsa carbonara es una de las salsas más emblemáticas de la cocina italiana, conocida por su rica combinación. Es una mezcla fascinante de tradición y adaptación, con orígenes que reflejan tanto la historia local de Italia como influencias externas. Su evolución y popularización la han convertido en un icono de la gastronomía italiana, apreciada y reinterpretada en todo el mundo.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de crema de leche
- ☐ 0,1 gr de nuez mozcada
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona
- ☐ 2 huevos
- ☐ 70 gr de tocineta ahumada
- ☐ 3.5 gr de sal
- ☐ 0,1 gr de pimienta molida
- ☐ 11,2 gr de perejil liso
- ☐ 7 gr de ajo importado
- ☐ 70 gr de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1) Llevar un caldero a fuego con aceite, agregar la cebolla y el ajo finamente picado, agregar la tocineta cortada en julianas y dorar.

2) Agregar la crema de leche y llevar a fuego medio, Una vez la crema este un poco densa agregar las yemas de huevo y dejar cocinar a fuego bajo, mezclando constantemente agregar por último la sal, pimienta y perejil acentuando su sabor.



SALSA FONGHI

La salsa fonghi o salsa de hongos, es una preparación clásica de la cocina italiana que destaca por su sabor terroso y su versatilidad. Es una preparación versátil y rica en sabor que refleja la tradición y la creatividad de la cocina italiana. Su uso de ingredientes sencillos pero sabrosos la convierte en una favorita tanto en Italia como en todo el mundo.

INGREDIENTES

- ☐ 280 gr de tomate chonto
- ☐ 35 gr de pasta de tomate
- ☐ 175 gr de orégano seco
- ☐ 11,2 gr de albahaca
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 140 gr de cebolla cabezona
- ☐ 1 gr de pimienta negra molida
- ☐ 35 gr de vino blanco
- ☐ 70 gr de portobello
- ☐ 21 gr de champiñón fresco
- ☐ 7 gr de shikate deshidratado
- ☐ 17,5 gr de perejil liso

PREPARACIÓN

- 1)** Realizar una Napolitana,
- 2)** A fuego medio agregar las setas previamente hidratadas y salteadas,
- 3)** Centuar sabor con sal, pimienta y perejil liso.



SALSA QUATRE FORMAGGIOS

La salsa Quattro Formaggi, o salsa de cuatro quesos en italiano, es una deliciosa preparación culinaria que combina varios tipos de queso para crear una salsa cremosa y rica en sabor. Es una deliciosa muestra de la riqueza culinaria italiana, combinando la variedad y el sabor de varios quesos en una preparación versátil y indulgente que ha conquistado paladares globales.

INGREDIENTES

- ☐ 42 gr de queso crema
- ☐ 35 gr de queso parmesano
- ☐ 52,5 gr de queso mozzarella
- ☐ 35 gr de queso azul
- ☐ 70 gr de crema de leche
- ☐ 0,1 gr de pimienta
- ☐ 35 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** en un sartén disponer crema de leche a fuego medio.
- 2)** agregar quesos parmesano, mozzarella y queso azul,
- 3)** dejar reducir hasta fundir, saborizar con sal y pimienta.



PECHUGA DE PAVO

la historia de la pechuga de pavo refleja una evolución desde una ave silvestre apreciada por los pueblos indígenas de América hasta un componente básico de la dieta contemporánea en muchas partes del mundo. Su popularidad continúa creciendo, impulsada por sus beneficios nutricionales y su adaptabilidad en la cocina moderna.

INGREDIENTES

- ☐ 280 gr de pechuga de pavo
- ☐ 21 gr de mostaza dijon
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 0,1 gr de pimienta
- ☐ 7 gr de ajo blanco
- ☐ 21 gr de aceite vegetal
- ☐ 11,2 gr de orégano fresco

PREPARACIÓN

- 1)** Deshuesar la pechuga de pavo. marinarla con ajo blanco y el orégano fresco y mostaza.
- 2)** Marinar la pechuga de pavo con ajo blanco, el orégano fresco y la mostaza.
- 3)** Llevar al sartén a fuego alto y controlar la cocción.



MORCILLA

La morcilla es un embutido típico de muchas culturas gastronómicas alrededor del mundo, caracterizado por su sabor único y su textura suave. Se elabora principalmente a partir de sangre de cerdo (o de otros animales como vaca o cordero), mezclada con diferentes ingredientes como arroz, cebolla, grasa y especias.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr de arroz blanco
- ☐ 45.5 ml de sangre de cerdo
- ☐ 140gr de tocino carnudo
- ☐ 17.5 gr de perejil liso
- ☐ 7 gr de poleo
- ☐ 14 gr de color
- ☐ 17.5 gr de paprika
- ☐ 35 gr de ajo blanco
- ☐ 7 gr de comino molido
- ☐ 7gr de hierbabuena fresca
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 35 ml de vinagre blanco
- ☐ 105 gr de grasa de cerdo
- ☐ 2.1 m tripa de cerdo
- ☐ 105 gr de cebolla blanca
- ☐ 70 gr de tomate chonto
- ☐ 140 gr de yuca armenia
- ☐ 56 gr de hoja de platano
- ☐ 7 gr de menta
- ☐ 105 gr de aji pimiento
- ☐ 56 gr de limon
- ☐ 105 gr de arveja

PREPARACIÓN

- 1)** Lava bien la madeja de tripas de cerdo con sal.
- 2)** Procesar todos los ingredientes junto con los condimentos, agregar la sal de nitro y proceder a embutir. Amarra las puntas de las morcillas para evitar que se salga la mezcla. Cocina las morcillas en agua hirviendo.
- 3)** Cocina la yuca y reserva. Prepara una mezcla con cebolla, tomate y aji pimiento para hacer un hogado
- 3)** Sirve las morcillas acompañadas de yuca cocida y hogao. Decora con hojas de plátano y menta.



CHORIZO ANTIOQUEÑO

El chorizo antioqueño es una especialidad culinaria de la región de Antioquia en Colombia, conocida por su sabor robusto y su textura jugosa. Se elabora principalmente con carne de cerdo picada y condimentada con especias como comino, achiote, ajo y cilantro, lo que le confiere un aroma y un sabor característicos. Se distingue por su color rojo intenso, resultado del uso de achiote, y por su proceso de ahumado que le aporta un sabor ahumado distintivo.

INGREDIENTES

- ☐ 2.1 m de tripa de cerdo
- ☐ 140 gr tocino carnudo
- ☐ 140 gr pulpa ternera
- ☐ 140 gr de pulpa pierna de cerdo
- ☐ 7 gr de ajo blanco
- ☐ 17.5 gr comino molido
- ☐ 70 gr de cebolla larga
- ☐ 11.2 gr de cilantro
- ☐ 1 gr de oregano seco
- ☐ 10.5 gr de sal
- ☐ 70 ml de grasa de cerdo
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 35 gr de sal de nitro

PREPARACIÓN

- 1)** Lava bien la madeja de tripas de cerdo con sal.
- 2)** Procesar todos los ingredientes junto con los condimentos, agregar la sal de nitro y proceder a embutir. Amarra las puntas de las morcillas para evitar que se salga la mezcla. Cocina las morcillas en agua hirviendo.
- 3)** Sirve las morcillas acompañadas de yuca cocida y hogao. Decora con hojas de plátano y menta.



LONGANIZA

La longaniza es un embutido típico de la gastronomía hispana y de varios países latinoamericanos. Se elabora principalmente con carne de cerdo picada y condimentada con diversas especias, como ajo, pimentón, comino y otros según la tradición local. Suele tener una textura suave y jugosa, y se presenta en forma de chorizo largo o en porciones más pequeñas.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr de pulpa de cerdo
- ☐ 140gr de tocino carnudo
- ☐ 10.5 gr de aji
- ☐ 1 gr de oregano seco
- ☐ 7 gr de ajo blanco
- ☐ 1 gr de comino molido
- ☐ 70 gr de cebolla larga
- ☐ 11.2 gr de cilantro
- ☐ 2.1 m de tripa de cerdo
- ☐ 70 gr de empella
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 35 gr de sal nitro

PREPARACIÓN

- 1)** Lava bien la madeja de tripas de cerdo con sal.
- 2)** Cortar en trozos pequeños la pulpa de cerdo y en un recipiente grande, mezcla la carne de cerdo, la grasa de cerdo, el ajo, el comino, la sal y la pimienta. Asegúrate de que todos los ingredientes estén bien incorporados.
- 3)** Embute la mezcla de carne y especias en las tripas, asegurándote de llenarlas bien pero sin que queden demasiado ajustadas.
- 4)** Cocinar las longanizas de diversas formas: asadas a la parrilla, fritas en una sartén con un poco de aceite, o cocidas en agua o caldo.



TABLA DE QUESOS Y CARNES FRIAS

Una tabla de quesos es una selección cuidadosa de diferentes tipos de quesos que se presenta de manera atractiva y variada. Generalmente, incluye una combinación de quesos de diferentes texturas, sabores y maduraciones, acompañados a menudo de elementos complementarios como frutos secos, frutas frescas, miel, mermeladas o panes.

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| ☐ 24.5 gr de jamon serrano | ☐ 56 gr de uva verde |
| ☐ 42 gr chorizo español | ☐ 56 gr de uva roja |
| ☐ 70 gr de jamón york | ☐ 21 gr de almendras |
| ☐ 52.5 gr de queso camembert | ☐ 21 gr de albaricoque |
| ☐ 52.5 gr de queso gruyere | ☐ 21 gr de nuez de brazil |
| ☐ 52.5 de queso paipa | ☐ 21 gr de arandanos secos |
| ☐ 52.5 gr queso tilsit ahumado | ☐ 21 gr de tomate seco |
| ☐ 52.5 gr de queso holandes | ☐ 56gr de uchuva |
| ☐ 27.5 gr de queso azul | ☐ 35 gr de carambolo |
| ☐ 70 gr de queso mozarrelinas | ☐ 70 gr de fresa |
| ☐ 14 gr aceituna verde | ☐ 1 pan baguette |
| ☐ 56 gr de limon | ☐ 10.5 gr de albahaca |
| ☐ 35 gr de sal | ☐ 10.5 gr de hierbabuena |

PREPARACIÓN

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



PATÉ DE HIGADO

El paté de hígado es un untable gourmet que combina hígado de ave o cerdo con ingredientes como mantequilla, cebolla, ajo y hierbas, cocidos y luego triturados hasta obtener una textura suave y cremosa. Este delicado paté ofrece un sabor rico y profundo, a menudo complementado con notas de vino o coñac, y se sirve típicamente como aperitivo en tostadas, crackers o como parte de platos gourmet.

INGREDIENTES

- ☐ 105 gr hígado de pollo
- ☐ 7 ml de aceite de oliva
- ☐ 21 gr de mantequilla
- ☐ 7 gr de cebollin
- ☐ 35 gr de sal
- ☐ 1 gr de pimienta
- ☐ 35 gr ajo blanco
- ☐ 35 gr de estragon
- ☐ 17.5 ml de brandy
- ☐ 28 gr de tocineta
- ☐ 35 gr de crema de leche
- ☐ 7 gr de gelatina sin sabor
- ☐ 1 gr de tomillo fresco

PREPARACIÓN

- 1)** Saltear el hígado de pollo con el aceite de oliva, el ajo y la tocineta.
- 2)** Flambee con brandy y agregue la crema de leche y el tomillo fresco (solo las hojas).
- 3)** Procese toda la mezcla junto con la gelatina sin sabor hidratada. Llevar a refrigeración.
- 4)** Para desmoldar el paté, introducirlo por poco tiempo en agua caliente y desmoldar.



ANTIPASTO DE VEGETALES Y SARDINA

El antipasto de vegetales y sardinas es una deliciosa preparación típica de la cocina mediterránea que combina vegetales marinados con sardinas, creando un plato lleno de sabores vibrantes y texturas diversas.

INGREDIENTES

- ☐ 70 gr de champiñones
- ☐ 56 gr de pimenton rojo
- ☐ 56 gr de apio
- ☐ 70 gr de cebolla cabezona B
- ☐ 70 gr de zuquinni verde
- ☐ 70 gr de pimenton verde
- ☐ 140 gr de sardinas de tomate
- ☐ 1 gr de pimienta negra
- ☐ 11.2 gr de albahaca
- ☐ 1 pan baguette
- ☐ 11.2 gr de perejil liso
- ☐ 1 gr de orégano seco
- ☐ 14 ml de aceite de oliva
- ☐ 14 ml de vinagre de frutas
- ☐ 29.4 gr de salsa de tomate
- ☐ 3.5 gr de sal

PREPARACIÓN

- 1)** Corta todos los vegetales en trozos pequeños según tu preferencia.
- 2)** En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva y saltea los champiñones, pimiento rojo, apio, cebolla cabezona blanca, zucchini amarillo y verde, y pimiento verde hasta que estén tiernos pero aún crujientes.
- 3)** Agrega las sardinas de tomate a la mezcla y cocina por unos minutos. Incorpora la pasta de tomate y salsa de tomate.
- 4)** Cocina a fuego lento hasta que la mezcla esté bien combinada y los sabores se mezclen. Sirve el antipasto con pan baguette.



TERRINA

La terrina de pollo es un plato clásico de la cocina francesa que se remonta al siglo XVIII. Se trata de una especie de pastel o paté elaborado con carne de pollo picada, hígado, huevo, especias y a veces se le añaden ingredientes como trufas o pistachos. La mezcla se cocina en un molde al horno, luego se enfría y se sirve fría en rebanadas. Es un plato delicioso y elegante que ha perdurado a lo largo de los años en la gastronomía francesa.

INGREDIENTES

- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 280 gr de pechuga de pollo
- ☐ 70 ml de crema de leche
- ☐ 2 huevos
- ☐ 17,5 gr de mostaza
- ☐ 1 gr de pimienta negra
- ☐ 56 gr de tocineta
- ☐ 21 gr de mantequilla
- ☐ 7 gr de ajo blanco
- ☐ 70 gr de zuquini verde
- ☐ 70 gr zanahoria
- ☐ 70 gr de habichuela
- ☐ 7 gr de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

- 1)** Deshuesamos la pechuga de pollo, marinamos con sal, pimienta y sal por 15 minutos y llevamos a el procesador.
- 2)** Cortamos la zanahoria en macedonias y la habichuela en shiflet
- 3)** Activamos la gelatina
- 4)** Integramos todos los ingredientes



GALANTINA

La galantina es un plato que tiene sus orígenes en la Europa medieval. Consiste en carne de ave deshuesada y rellena con una mezcla de carnes, especias y a menudo frutas secas. Luego, se cocina, se prensa y se sirve fría en rodajas. A lo largo del tiempo, la receta ha evolucionado para incluir una variedad de carnes y vegetales, adaptándose a los gustos y tendencias culinarias cambiantes.

INGREDIENTES

- ☐ 350 gr de pollo entero
- ☐ 35 gr de miga de pan
- ☐ 59 gr de tocineta
- ☐ 70 gr de pierna de cerdo pulpa
- ☐ 1 huevo
- ☐ 70 gr de zanahoria
- ☐ 35 gr de apio
- ☐ 70 gr cebolla cabezona B
- ☐ 7 gr de oregano fresco
- ☐ 1 gr de laurel fresco
- ☐ 1 gr de tomillo fresco
- ☐ 35 gr de sal
- ☐ 210 ml de leche
- ☐ 70 gr de zanahoria
- ☐ 35 gr de apio

PREPARACIÓN

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. Obtener una farsa homogénea.

Incorporar la cebolla salteadas. 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. Tener cuidado con la cantidad de relleno para evitar que el pollo se rompa.

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

Retirar la galantina del fuego y dejar enfriar. Refrigerar la galantina antes de servir.



BALLOTINA

La ballotina de pollo es un plato clásico de la gastronomía francesa que se remonta al siglo XIX. Consiste en un rollo de carne de pollo relleno. Esta preparación requiere habilidad en la técnica de deshuesado y relleno del pollo para lograr un aspecto elegante y una mezcla de sabores exquisita. La ballotina de pollo ha perdurado en la alta cocina francesa y sigue siendo apreciada por su sofisticación y sabor refinado

INGREDIENTES

- ☐ 210 gr de pierna pernil de pollo
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 70 gr Jamón york
- ☐ 1 gr de pimienta negra
- ☐ 70 gr de queso mozzarella
- ☐ 7 gr de mostaza
- ☐ 35 gr de espinaca
- ☐ 35 ml de aceite de oliva
- ☐ 21 ml de salsa soya

PREPARACIÓN

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.



TARTAR DE SALMON

El tartar de salmón es un plato de origen francés. Consiste en salmón crudo picado finamente, aliñado con limón, aceite de oliva, cebolla, alcaparras y eneldo, entre otros ingredientes. Se suele servir como entrante o aperitivo y se acompaña de tostadas, pan o galletas.

INGREDIENTES

- ☐ 175 gr de aguacate hass
- ☐ 70 gr filete de salmon
- ☐ 40 ml de aceite de oliva
- ☐ 7 gr de alcaparras
- ☐ 56 ml de limón
- ☐ 14 gr de mostaza
- ☐ 7 gr de cebollin
- ☐ 49 gr de cebolla roja
- ☐ 21 ml de salsa soya
- ☐ 35 gr de crema agria
- ☐ 1 gr de ajonjolí negro
- ☐ 1 gr de pimienta negra

PREPARACIÓN

- 1)** Cortar el filete de salmon en macedonias, la cebolla en brunoise al igual que las alcaparras
- 2)** Mezclar los ingredientes, excepto el cebollin
- 3)** Acentuar y decorar con cebollin finamente picado



CEVICHE MIXTO ACOMPAÑADO DE CHIPS DE PLATANO Y YUCA

El ceviche mixto es una variante del ceviche tradicional peruano que incorpora diferentes tipos de mariscos y pescados en su preparación. El ceviche en general tiene sus raíces en la época precolombina, donde se utilizaba el jugo ácido de frutas como el limón para cocinar el pescado fresco. El ceviche mixto moderno se ha popularizado en varios países de América Latina, especialmente en Perú, Ecuador y México, donde se han incorporado ingredientes locales a la receta original.

INGREDIENTES

- ☐ 105 gr de calamar en tubo
- ☐ 105 gr de camarón tigre crudo
- ☐ 49 gr de cebolla roja
- ☐ 56 gr de pimenton rojo
- ☐ 56 gr de pimenton verde
- ☐ 11,2 gr de cilantro
- ☐ 35 gr de maiz tierno
- ☐ 7 gr de ajo blanco
- ☐ 105 gr de pulpo
- ☐ 35 gr de lechuga romana
- ☐ 7 ml de limón
- ☐ 11,2 gr de cilantro fresco
- ☐ 175 gr de yuca
- ☐ 140 ml de aceite para fritura
- ☐ 140 gr de aguacate
- ☐ 175 gr de platano verde
- ☐ 28 gr de aji en fruto

PREPARACIÓN

- 1)** Cortar los moluscos y blanquear en agua con sal y limón
- 2)** Asustar el pulpo para darle cocción completa
- 3)** Cortar las verduras según tu preferencia e integrar todos los ingredientes
- 4)** Saborizar con sal, pimienta y limón



ESCABECHE DE SIERRA

El escabeche de sierra es un plato tradicional de la gastronomía peruana que se remonta a la época colonial. Se cree que su origen se encuentra en la fusión de las técnicas culinarias españolas con los ingredientes locales que los colonizadores encontraron en el Perú.

La sierra, un pescado de agua dulce muy común en la región andina del país, se cocina y se marina en una mezcla de vinagre, cebolla, ají, ajo y especias. Esta preparación no solo le da un sabor delicioso al pescado, sino que también ayuda a conservarlo por más tiempo.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr de sierra
- ☐ 35 gr de harina de trigo
- ☐ 56 ml de limón
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 49 gr de cebolla
- ☐ 56 gr de pimenton rojo
- ☐ 7 gr de alcaparras
- ☐ 7 gr de ajo blanco
- ☐ 35 ml de vinagre de frutas
- ☐ 1 gr de laurel fresco

PREPARACIÓN

- 1)** Porcionar la sierra en postas y marinar con zumo de limón, sal y pimienta, llevar a frío tapada y reservar
- 2)** Cortar los vegetales y llevarlos a sofreir, retirar del fuego, adicionar el vinagre y las hojas de laurel
- 3)** Secar las ´postas previamente marinadas y pasarlas por harina de trigo
- 4)** Llevar a fritura profunda a 170 grados hasta que este dorada y crocante
- 5)** En un recipiente incorporamos el líquido avinagrado con la sierra y termine de bañarla con la base acidulada



COCTEL DE LANGOSTINO

El cóctel de langostinos es un plato muy popular en la gastronomía internacional, especialmente en países con acceso a mariscos frescos.

El cóctel de langostinos consiste en langostinos cocidos y enfriados, servidos con una salsa rosada a base de ketchup, mayonesa, limón, salsa inglesa y otros condimentos. Se sirve típicamente como entrada fría en copas altas o cuencos pequeños, decorado con limón y perejil.

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| ☐ 175 gr de langostino crudo | ☐ 7 ml de brandy |
| ☐ 70 gr de cebolla roja | ☐ 7 ml de aji |
| ☐ 56 ml de salsa de tomate | ☐ 56 ml de limón |
| ☐ 56 ml de mayonesa | ☐ 3,5 gr de sal |
| ☐ 11,2 gr de cilantro | ☐ 1 gr de pimienta |
| ☐ 3,5 gr de ajo blanco | ☐ 7 ml de aceite de oliva |

PREPARACIÓN

- 1)** Cortar la corvina en laminas finas
- 2)** Realizar una leche de tigre y mezclar con el pescado
- 3)** Decorar con rodajas de ají y maiz tostado



TIRADITO DE PESCADO BLANCO

Esta deliciosa preparación consiste en pescado blanco fresco cortado en láminas delgadas y marinado en una salsa a base de limón, ají amarillo, ajo, cilantro y otros condimentos. Esta fusión de sabores y técnicas culinarias ha hecho del tiradito uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía peruana contemporánea. El tiradito se sirve frío como entrada o plato principal, acompañado de rodajas de camote y maíz cancha. Su sabor fresco y su presentación colorida lo convierten en una opción muy popular tanto en restaurantes gourmet como en puestos callejeros en todo el Perú.

INGREDIENTES

- ☐ 140 gr de filete de corvina
- ☐ 14 gr de ají amarillo
- ☐ 56 ml de limón
- ☐ 35 gr de pasta de ají amarillo
- ☐ 11,2 gr de cilantro
- ☐ 1 gr de pimienta blanca
- ☐ 3,5 gr de jengibre
- ☐ 3,5 gr de sal
- ☐ 35 gr de apio
- ☐ 35 gr de maíz peruano
- ☐ 7 gr de cebollín

PREPARACIÓN

- 1)** Cortar aros de cebolla, colocarlas en agua fría.
- 2)** Elaborar la tempura con harina de trigo, fecula 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. Llevarlos a fritura a 160 grados.



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

POLITÉCNICO INTERNACIONAL

Más información:

esthella.bonzaq@pi.edu.co

investigacion@pi.edu.co



**Politécnico
Internacional**