



Programa de Apoyo a la Educación Técnica y Formación Profesional en Nicaragua (TECNICA)



MANUAL DEL PROTAGONISTA COCINA II



MODO DE FORMACIÓN HABILITACIÓN

Dirección de Educación Técnica

Dirección General de Educación de Jóvenes y Adultos



“La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero y técnico de la Unión Europea a través de la AECID. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva del Ministerio de Educación de Nicaragua y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea o AECID”.

ÍNDICE

BIENVENIDA AL PROTAGONISTA	5
RECOMENDACIONES	6
PROPOSITO CLAVE	7
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	7
Unidad de Aprendizaje N°3: APRENDIENDO A COCINAR	8
Unidad de competencia	8
Indicadores de logro	8
3.1. Introducción	9
3.2. Los métodos de cocción	9
3.3. Técnicas del método de concentración	11
3.3.1. Técnicas de primer orden	12
3.3.2. Aprendamos un poco más sobre cocciones	18
3.3.3. Técnicas de segundo orden	19
3.4. Tratamiento y efectos en las materias primas	34
3.4.1. Procedimientos de condimentación	35
3.4.2. Preparación de platos a base de vegetales	36
3.4.3. Tips para la cocción de los vegetales	39
3.4.4. Cómo lavar las frutas y verduras	40
3.4.5. Ensaladas	42
3.5. Aprendamos como preparar un plato	52
3.5.1. ¿Qué es la presentación de los platos?	52
3.6. Elaboraciones a base de pescado y mariscos	54
3.6.1. Características generales	55
3.6.2. ¿Qué pescado estoy comiendo?	57
3.6.3. Técnicas culinarias de los pescados en general	59
3.6.4. Cómo limpiar un pescado	59
3.6.5. Cómo limpiar las escamas	60
3.6.6. Conservación de platos de pescados y mariscos	61
3.6.7. Cómo limpiar marisco	62
3.6.8. Fondos culinarios basados en pescado	63

3.6.9. Recetas a base de pescado	65
3.7. Aprendamos a cocinar otros platos	73
3.8. Elaboraciones a base de carnes rojas y aves	80
3.8.1. Elaboración de fondos basados en carnes rojas y aves	81
3.8.2. Las carnes	86
3.8.3. La carne de cerdo	89
3.8.4. Técnicas Culinarias de las carnes en general	92
3.8.5. Las Aves	92
3.8.6. Técnicas Culinarias de las Aves en General	93
3.8.7. Denominación de las aves y como se cocinan	94
3.8.8. Técnicas culinarias de las aves en general	95
3.8.9. Huevos	96
3.9. Conservación de platos de carnes rojas, blancas y derivados	99
3.10. Recetas a base de carne roja y aves	100
3.11. Elaboraciones a base de pastas	130
3.11.1. Recetas a base de pastas	132
3.12. Preparación de diferentes tipos de postres	138
3.12.1. Presentación de postres	139
3.12.2. Recetas de postres	140
ACTIVIDADES	147
ACTIVIDADES DE AUTOEVALUACION	150
GLOSARIO	153
BIBLIOGRAFÍA	156
SABER MÁS	157

BIENVENIDA AL PROTAGONISTA

Estimado (a) protagonista:

Bienvenido (a) al Curso de Orientación al Trabajo y la Productividad.

Ponemos en sus manos el presente Manual Técnico “**Cocina II**”, que tiene como finalidad facilitar tu proceso de aprendizaje durante tu formación, brindándote los conocimientos técnicos fundamentales para profundizar y fortalecer tus capacidades y habilidades que irás adquiriendo en el curso de Orientación al Trabajo y la Productividad, de manera que te prepare para tu desempeño laboral.

Así mismo, este Manual, tiene como objetivo apoyar la labor pedagógica del Docente Técnico, quién está orientado a brindar una enseñanza teórica – práctica, para que jóvenes y adultos, a partir de su entorno social y su propia experiencia, desarrollen sus potencialidades y competencias personales y laborales, de forma que puedan resolver sus necesidades, tomando en cuenta los recursos disponibles con que se cuenta en el mercado local y nacional.


Como protagonista, al aprobar este curso estarás capacitado (a) para iniciar un trabajo, aplicando tus destreza, habilidades y competencias para el uso y manejo de herramientas manuales y máquinas utilizadas en la especialidad de Cocina.

En el proceso de formación aprenderás a trabajar en equipo con tus compañeros (as) de curso, en la búsqueda de lograr una mayor producción, que permita la conformación de cooperativas y microempresas familiares y/o comunitarias, contribuyendo al bienestar social con justicia y equidad.

Confiamos que con tu esfuerzo y dedicación lograrás culminar con éxito esta formación, lo que permitirá mejorar tu nivel de vida y contribuir al desarrollo de nuestro país.

Dirección de Educación Técnica.

RECOMENDACIONES

<p>“La distancia entre los sueños y la realidad se llama disciplina.”</p>	<p>Debe estar claro que su esfuerzo y dedicación son importantes para estudiar el manual que le estamos presentando, esto le ayudará a reforzar los conocimientos que desarrollará cada día, al momento de la clase.</p> <p>Para que de verdad aprenda este curso es importante que tenga disciplina en cuanto al estudio de cada unidad de este folleto, horas dedicadas al estudio, materiales a utilizar, así como también el plazo de tiempo que se fijará para que aprenda bien y adquiera habilidades.</p>
	<p>Procure administrar su tiempo de manera adecuada para que pueda cumplir con todo: curso, responsabilidades del hogar, trabajo, diversión, otros el objetivo es que disfrutes de todo pero que también le ponga un tiempo inteligente a cada actividad.</p>
	<p>Tiene que estar motivado para desarrollar las diferentes actividades de aprendizaje, que en cada unidad de estudio le presentamos.</p> <p>Comparta con sus compañeros y con el docente de la asignatura el resultado de sus ejercicios de auto evaluación, para evaluar su grado de asimilación y mejorar así las debilidades presentadas.</p>
	<p>Analice la información del manual y consulte otra fuente bibliográfica y los links para ampliar sus conocimientos.</p>
	<p>Observe bien como el instructor manipula los diferentes utensilios de cocina, al momento que elabora las diferentes recetas, para que aprenda la manera correcta de como hacerlo, evite dañarlos y posteriormente otros alumnos puedan utilizarlos.</p>

PROPÓSITO CLAVE

Desarrolla procesos de pre elaboración, preparación y presentación de alimentos aplicando las técnicas correspondientes, y respetando las normas de seguridad de e higiene en la manipulación de alimentos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- ✓ Determina los requerimientos de utensilios, herramientas, equipos, materia prima y productos para la elaboración de alimentos.
- ✓ Controla las mercancías recibidas, procurando que se mantengan en buen estado hasta el momento de su utilización.
- ✓ Prepara oferta gastronómica de acuerdo a criterios e indicadores de oferta y demanda, utilizando los recursos existentes en el mercado local.
- ✓ Prepara diferentes tipos de platos a base de vegetales, aplicando procedimientos y técnicas culinarias y normas de manipulación, higiene y seguridad.
- ✓ Prepara diferentes tipos de platos a base de pescado y mariscos, aplicando procedimientos y técnicas culinarias y normas de manipulación, higiene y seguridad.
- ✓ Prepara diferentes tipos de platos a base de carnes rojas y aves, aplicando procedimientos y técnicas culinarias y normas de manipulación, higiene y seguridad.
- ✓ Prepara diferentes tipos de platos a base de pastas, aplicando procedimientos y técnicas culinarias y normas de manipulación, higiene y seguridad.
- ✓ Prepara diferentes tipos de postres, aplicando procedimientos y técnicas culinarias y normas de manipulación, higiene y seguridad.

Unidad de Aprendizaje N°3: APRENDIENDO A COCINAR

Unidad de competencia

Aplica técnicas culinarias para el tratamiento, pre elaboración y elaboración de diferentes platos.

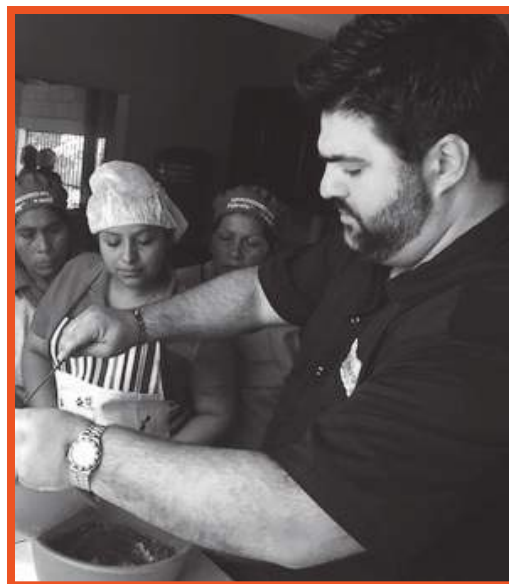
Indicadores de logros:

- ✓ Pone a punto los equipos, herramientas y utensilios a utilizar en el tratamiento de productos.
- ✓ Prepara en crudo vegetales de modo que resulten aptos para su utilización en la elaboración de distintos tipos de platos.
- ✓ Prepara y presenta el plato elaborado de acuerdo con el producto y las técnicas básicas de elaboración, aplicando las normas de seguridad e higiene.
- ✓ Prepara diferentes platillos a base de pescados aplicando las técnicas básicas de elaboración y normas de seguridad e higiene.
- ✓ Prepara platillos a base de mariscos, aplicando las técnicas básicas de elaboración y normas de seguridad e higiene.
- ✓ Prepara platillos a base de carnes de res aplicando las técnicas básicas de elaboración y normas de seguridad e higiene.
- ✓ Prepara platillos a base de carne de cerdo, aplicando las técnicas básicas de elaboración y normas de seguridad e higiene.
- ✓ Prepara platillos a base de aves, aplicando las técnicas básicas de elaboración y normas de seguridad e higiene.
- ✓ Prepara platillos a base de huevos, aplicando las técnicas básicas de elaboración y normas de seguridad e higiene.
- ✓ Identifica los requerimientos de ingredientes, equipos, útiles y herramientas de trabajo para la elaboración de pastas de acuerdo a su forma y consistencia, aplicando las medidas de higiene y manipulación de alimentos.
- ✓ Elabora diferentes tipos de pastas y salsas de acuerdo a receta establecida, aplicando las medidas de higiene y manipulación de alimentos.
- ✓ Identifica los requerimientos de ingredientes, equipos, útiles y herramientas de trabajo para la elaboración de postres aplicando las medidas de higiene y manipulación de alimentos.
- ✓ Elabora diferentes tipos de postres de acuerdo a receta establecida, aplicando las medidas de higiene y manipulación de alimentos.

3.1. Introducción

En esta unidad aprenderá una actividad muy agradable, como es la de transformar los alimentos de crudo a cocido, para eso hay que minimizar el estrés, y la mejor manera de hacerlo es tener muy ordenado su espacio y contar con el suficiente tiempo para lograr el platillo que está preparando.

A partir de este momento pondremos en sus manos una serie de técnicas de cocinas, que no son más que el conjunto de procedimientos por parte del cocinero, para que los géneros que se manipulen sean cocinados bajo ciertas especificaciones, ya sea de temperaturas, por las características del género o la textura a lograr.



Lo que conseguiremos con las técnicas de cocina aparte de cocinar será que adecuemos un género a lo que queremos y claro que también al cocinarlos se logra una labor de pre digestión, además podremos conseguir texturas, sabores, colores diferentes para poder componer el plato y dar una mayor atracción visual.

Estas técnicas pueden variar según las características de los géneros.

La mayoría de los alimentos se consumen cocidos, pues con esto se consigue conservar al máximo su valor nutritivo, desarrollar o alterar su sabor aumenta un atractivo modificado o reteniendo su sabor o textura, aumentar su grado de asimilación y destruir organismos patógenos.

3.2. Los métodos de cocción

Los métodos de cocción se clasifican en:

1. Concentración

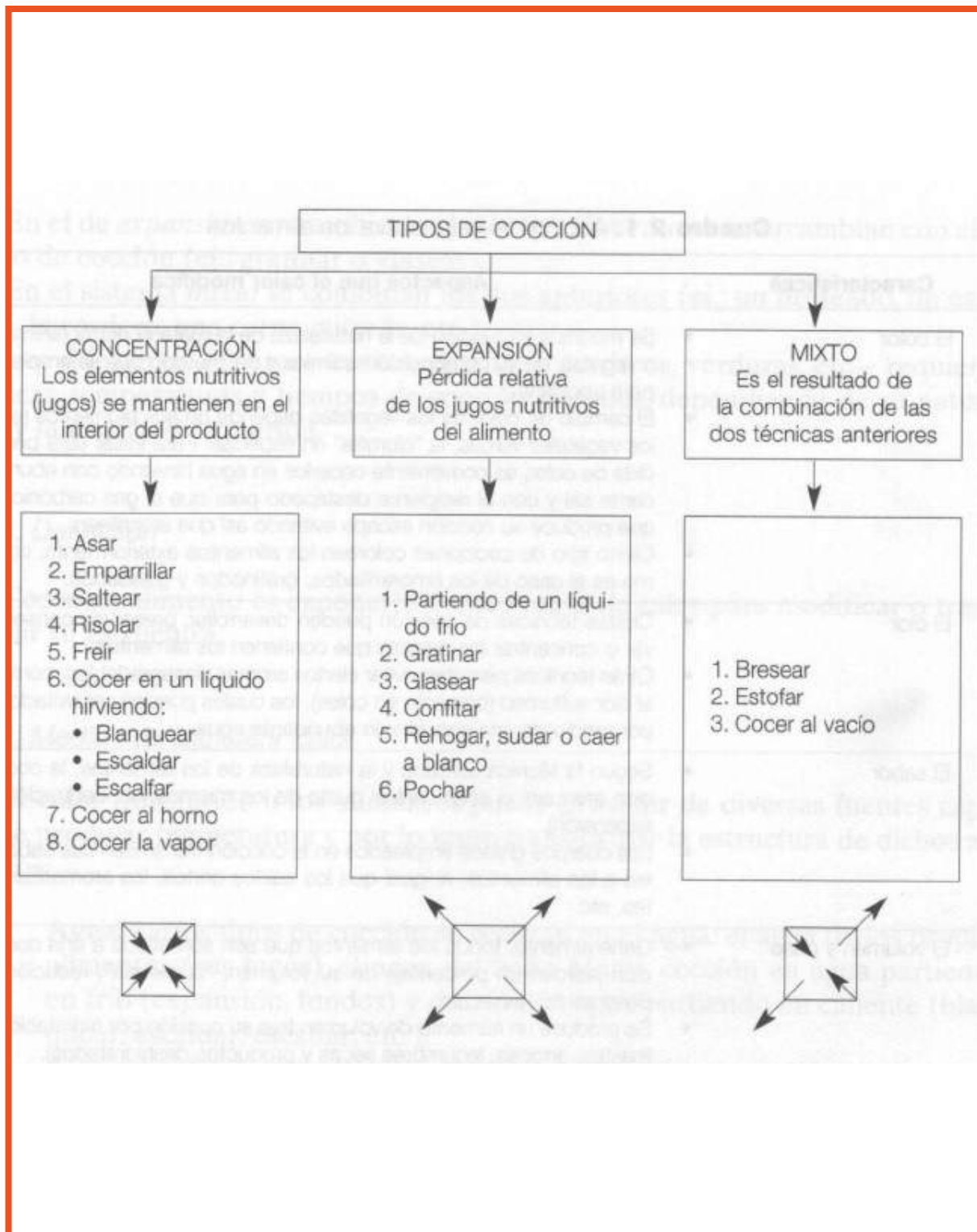
Consiste en cocinar los géneros desde caliente, para que los elementos nutritivos (jugos) de la pieza que estamos cocinando queden en el interior, sin mezclarse en lo posible con el medio que se esté utilizando.

2. Expansión

Consiste en cocinar los géneros desde frío, para que los elementos nutritivos (jugos) de la pieza que estamos cocinando salgan al exterior y se mezclen en lo posible con el medio que se esté utilizando.

3. Mixtas

Consiste en cocinar los géneros utilizando los dos métodos de cocinado anteriormente citados (concentración y expansión).



3.3. Técnicas del método de concentración

Método	Técnica	Variantes	Aplicaciones	
Concentración	Asar	Hornear		
		A la parrilla		
		A la plancha		
		De espetón		
	Cocer	Al vapor		
		A la inglesa		
		Confitar		
		Cocer al vacío		
		Baño María		
	Freír	Con protección		Enharinado
				Orly
				Rebozado
				Empanizado
		Sin protección		
	Saltear			
	Blanquear a partir de caliente (para géneros pequeños)			
	Poeler			

Existen en la cocina las técnicas de primero y de segundo orden, las técnicas de primer orden son todas aquellas técnicas en las cuales comenzamos y terminamos cocinando un género, mientras que las técnicas de segundo orden son aquellas que pueden ir al principio, en medio o al final de la cocción de género o elaboración.

3.3.1. Técnicas de primer orden

✓ Asar

Cocinar un género en horno, parrilla o plancha con grasa solamente (sin elementos húmedos) de forma que quede dorado en el exterior y jugoso en el interior.

✓ Asado en Horno

Puede ser un horno de mural (espetón) consiste en cocinar un género con grasa en el horno, de ésta manera el calor incide en la pieza desde todos los ángulos y no está en contacto directo con la fuente de calor. El género se dora en el exterior y se cocina en el interior a medida que penetra el calor.

Pasos a seguir:

- 1) El horno previamente calentado.
- 2) No pinchar la pieza en el proceso de asado.
- 3) Comprobar la temperatura interior de la pieza para saber si está hecha.

✓ Asado en la parrilla o plancha

Consiste en cocinar un género con grasa en la parrilla o plancha, la pieza está en contacto directo con la fuente de calor, dorándose en la superficie y cocinándose en el interior a medida que penetra el calor.

Procedimiento:

- 1) La parrilla o plancha previamente calentada.
- 2) No pinchar la pieza.
- 3) Darle la vuelta con la espátula o pinzas para que la cocción sea por igual.

✓ En espetón

Consiste en asaltar el género en un espetón o estaca que da vueltas de forma mecánica e incluso manual y que se somete a una fuente de calor, normalmente lateral, que transmite el calor por radiación. Se emplea para aves grandes y piezas enteras como corderos, piernas otros.

✓ Freír

Cocinar un género sumergiéndolo en una grasa caliente y abundante hasta cambiarle color o la apariencia. Generalmente esta técnica dura más de 15 minutos en el fuego. La clase de grasa se elegirá en función del gusto y necesidades económicas.

✓ Saltear

Dejar caer en grasa a fuego alto no más de 5 minutos el género y servirlo.

Existen dos tipos de fritura: con o sin protección

- **Sin protección:** se fríen tal cual por ejemplo freír cebolla, ajo, pollo directo en aceite.
- **Con protección:** sería dar a los géneros una capa protectora, las más comunes son empanizado, enharinado, y pasta de enchiladas.

Sugerencia: la temperatura de la grasa debe estar en función del alimento y tamaño de la pieza y no tapar el alimento durante el proceso.

✓ Cocer

Llamamos cocer a introducir un género en un líquido caliente o frío, dependiendo del resultado que queramos obtener y que resulte el más adecuado a cada preparación.

✓ Cocer al vapor

Cocinar un género con vapor de agua, con ésta técnica conseguimos que la pérdida de sabor y los nutrientes sea mínima. Hay dos formas de cocer al vapor:

Convencional

Colocar un recipiente con agua hirviendo y encima sin que toque el agua un cestillo, y en él colocar el alimento y tapar el recipiente.

Cocedores

Máquina específica para cocer al vapor puede hacerse con o sin presión, si se hace con presión la temperatura del agua aumenta y los tiempos se reducen.

- 1) Los alimentos deben de ser pequeños.
- 2) El tiempo de cocinado corto.
- 3) No meter verduras verdes.

✓ Cocer a la inglesa

Cocer un género en abundante agua hirviendo a borbotones con mucha sal y destapado, suele completarse con un refrescado de agua (es cuando se pone más agua en la olla) para cortar el proceso de cocción y eliminar el exceso de sal. Los géneros suelen ser verduras verdes, pastas.

✓ Confitar

Cocer un género sumergiendo en grasa caliente (90°C) tapado, para que se cocine sin que tome color.

Los géneros suelen ser pequeños ajos, cebolletas, pato. Se conservan dentro de la grasa.



✓ Baño María

Cocer un género dentro de un recipiente que a su vez está dentro de otro que contiene agua caliente:

- 1) No dejar que el agua rompa a hervir.
- 2) El género no toma color.



✓ Cocer al vacío

Cocer un género en una bolsa especial, herméticamente cerrada y sin aire.

Las ventajas de esta cocción son:

- 1) La pérdida de nutrientes es mínima, el género queda más jugoso.
- 2) Permite que los géneros se conserven más tiempo y se pueden tener cocinados de antemano.
- 3) La temperatura de la grasa debe de ser alta.

Técnicas básicas de cocina culinarias

- 1) No tapar el alimento durante el proceso de fritura.
- 2) Utilizar géneros pequeños.
- 3) Suelen enharinarse los géneros para que tomen un color uniforme.

Utilizamos la palabra **dorar** cuando las piezas son grandes y no las podemos saltear.

✓ Blanquear

A partir de caliente hablamos de blanquear cuando cocemos un género en agua o aceite brevemente para eliminar sabores intensos, para ablandarlo o para pre cocinarlo.

Podemos blanquear de 3 formas partiendo de agua fría, agua caliente o en aceite.

Partiendo de agua caliente, introducimos el alimento en agua hirviendo y lo sacamos cuando vuelve a hervir.



Aplicaciones

Verduras verdes que van a ser congeladas (espinas, judías, otros) para que no pierdan mucho color.

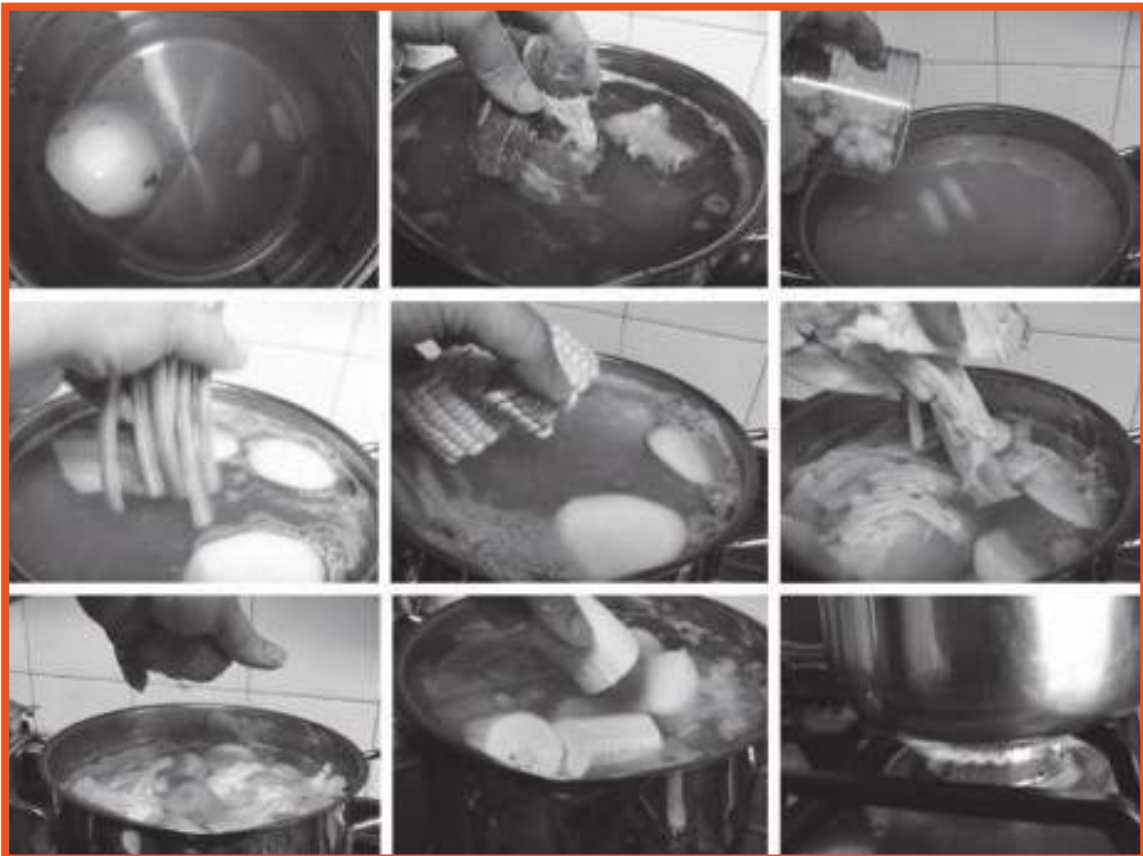
Método	Técnica	Variantes	Aplicaciones
Expansión	Cocer	Caldo blanco	
		Caldo corto	
	Estofar		La cocción se realiza tapada
	Blanquear a partir de frío	En frío	

Cocer

✓ Caldo Blanco

Cocer un género sumergiéndolo en un caldo frío que consiste en (agua con una pizca de harina y zumo de limón). Se utiliza para cocer ciertas verduras que se oxidan, alcachofas, pencas, endibias (hortalizas, verduras).

- 1) La harina forma una capa en el género y lo blanquea.
- 2) El zumo de limón hace que no se oxide.



Caldo corto

Cocer un género sumergiéndolo en un caldo frío rico en elementos aromáticos (vino, verduras, especias, hierbas). Se utiliza sobre todo para pescados.

La finalidad de ésta técnica es aportarle al género elementos aromáticos.



✓ Estofar

Cocinar un género desde frío en compañía de elementos de condimentación, tapado y a fuego suave, provocando la exudación de los alimentos y un intercambio de sabores. El género principal suele ser rico en agua.

Se realiza tapado, sino el líquido se evapora y a una temperatura máxima de 100°C.



Aplicaciones

- ✓ Trozos de carne poco tiernas de segunda o tercera categoría.
- ✓ Pescados grandes

Método mixto: cocinar un género con dos métodos de cocinado.

Método	Técnica	Variantes	Aplicaciones
Mixto	Ragout	Son cocciones largas	Para piezas pequeñas y duras
	Braseado		Para piezas grandes y al horno
	Glasear		Para piezas pequeñas

3.3.2. Aprendamos un poco más sobre cocciones

✓ Ragout (ragu)

Cocinar un género con dos métodos de cocinado:

- 1) Saltear –concentración– el género con una grasa para formar una capa protectora.
- 2) Cocción por –expansión– añadirle elementos de condimentación y un elemento de mojado hasta cubrir el género. Se comenzará desde frío o caliente dependiendo del servicio y el tipo de género.



Observaciones:

- 1) El elemento principal suele ser pequeño como pescados troceados, verduras o carnes.
- 2) Los elementos de condimentación van cortados en brunoise.
- 3) La salsa no va pasada.

✓ Braseado

Cocinar un género con dos métodos de cocinado:

1) Concentración: dorar el género en una grasa para formar una capa protectora.

2) Cocción por expansión: añadirle elementos de condimentación y un elemento de mojado corto.

**Observaciones:**

- 1) El elemento principal suele ser grande: carnes, pescados enteros y verduras.
- 2) Los elementos de condimentación suelen ir cortados en juliana o paisana.
- 3) La salsa va pasada por colador.

✓ Glasear

Cocinar un género con dos métodos de cocinado:

1) Cocción por expansión: el género con agua, un poco de grasa y azúcar.

Tapar hasta que se cocine.

2) Concentración: destapar, dejar evaporar el agua y caramelizar.

El elemento principal suele ser pequeño, cebolla, cebollitas, zanahorias.

3.3.3. Técnicas de segundo orden

Llamamos así a todos aquellos términos culinarios que definen las operaciones realizadas antes, durante o después del cocinado.

Para su mejor estudio las dividimos en dos grupos:

- **Pre elaboraciones:** Aquellas que se utilizan para preparar un género antes de su cocinado.
- **Otras técnicas:** Aquellas que se utilizan durante o después del cocinado.

Leamos y aprendamos sobre las Pre elaboraciones

✓ Acanalar

Hacer estrías a un género cualquiera para que al cortarlo después en rodajas quede con una forma dentada en los bordes se hace con un instrumento llamado acanalador. Se suelen acanalar limones, zanahorias, patatas, calabacines, entre otros.

✓ Aderezar

Sazonar una preparación. También se utiliza en ocasiones para definir la operación de darle a un plato una presentación más vistosa.

✓ Aderezar

Se utiliza sobre todo para las ensaladas y se refiere a la operación de añadir los elementos de condimentación de la ensalada. Como la salsa hecha de mayonesa, vinagre o limón.

✓ Aromatizar

Añadir a una preparación elementos con aromas acusados (especias, hierbas aromáticas, otros).

✓ Aviar o arreglar

Un ave, (por extensión se utiliza para otras piezas) para su cocinado. Consiste en todas las pre elaboraciones previas que hay que realizarle a una pieza: limpieza, flameado, mechado, bridado, otros.

✓ Bridar

Es sujetar con un cordel fino un género (aves, pescados, piezas de carne, otros.) para apretar su carne y que conserven la forma que se les da después del cocinado.



✓ Condimentar

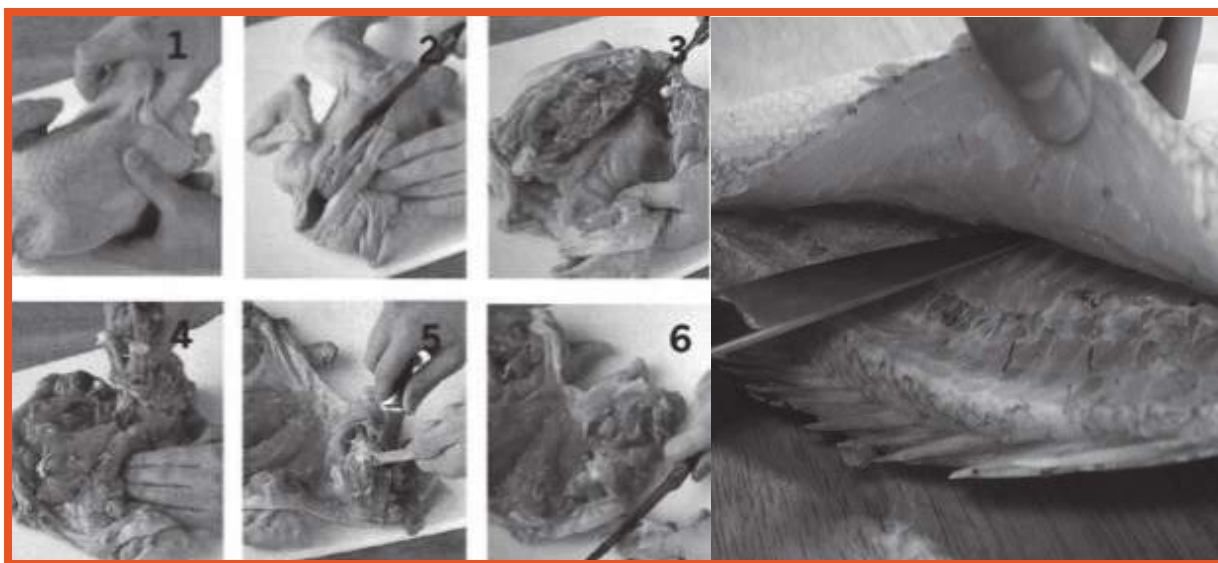
Añadir a un género elementos que llevan a proporcionar color, sabor, aroma, otros.

✓ Cincelar

Realizar incisiones sobre la piel de un pescado que pueden ser a lo largo o ancho no importa el orden siempre que se vea bien el producto final.

✓ Desangrar

- 1) Eliminar la sangre de un animal durante su matanza.
- 2) Sumergir una carne para que pierda la sangre (el color rojo) en agua fría abundante. Se utiliza este procedimiento en la elaboración de “blanquetas” (carne cocida, previamente troceada y desangrada a la que se le añaden en su elaboración elementos para blanquear la salsa como leche o nata).



✓ Deshuesar

Separar los huesos de la carne por extensión se utiliza también para los pescados.

✓ Desglasar

Añadir vino a una placa, rondón, sartén, otros., para recuperar los jugos que se han quedado pegado tras su asado.

✓ Desollar

Separar la piel de un animal sacrificado.



✓ Desplumar

Despojar de plumas a un ave sacrificada.



✓ Empanar

Pasar un género por harina, huevo y pan rallado, para freírlo posteriormente con objeto de recubrirlo de una protección que hace que quede más jugoso.



✓ Enharinar

1) Cubrir de harina la superficie de un género, para freírlo tal cual, rebozarlo o empanarlo.

2) Espolvorear de harina placas, bandejas, masas, otros.



✓ Escalopar

Cortar en láminas relativamente gruesas y amplias un género cualquiera más fácilmente explicado es hacer filetes bastante delgados lo más finos posibles.

✓ Desescamar

Retirar las escamas de un pescado cualquiera raspando la piel a la contra.



✓ Espumar

Retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar al punto de ebullición (fondos, potajes, caldos, otros.) y que queda flotando en la superficie del líquido. Está formada por las impurezas de los géneros que se cuecen.

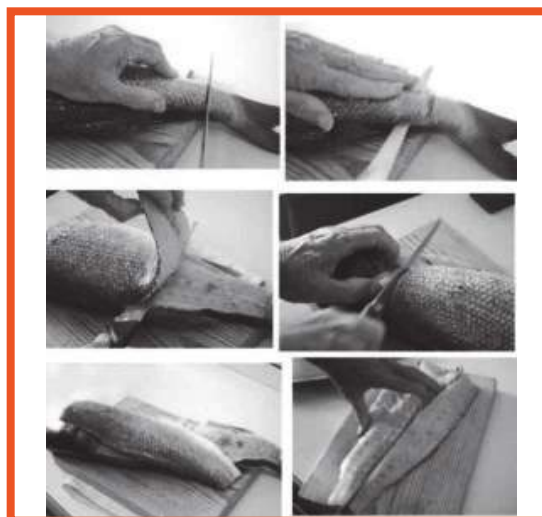


✓ Espinar

También se utiliza desespinar, retirar las espinas de un pescado crudo o cocinado.

✓ Filetear

Cortar un género en rodajas o trozos finos y alargados.



✓ Flamear

1) Pasar por una llama sin humo un género (generalmente aves) para eliminar los restos de plumas pelos que queden.

2) Hacer arder un líquido que contenga alcohol en una preparación cualquiera para aromatizarlo.



✓ Flambear

Evaporar por efectos de fuego el alcohol de un licor espirituoso.



✓ Heñir

Bolear pequeñas porciones de masa con las manos.



✓ Macerar

Poner un género cualquiera en compañía de vinos o licores para que tome el sabor de estos.



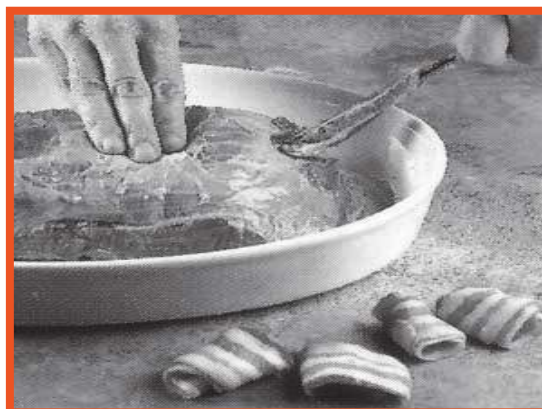
✓ Marinar

Consiste en sumergir un género crudo, hasta cubrir, en una composición rica en elementos aromáticos con el fin de aromatizar, quitar malos olores, ablandar o alargar la vida al género.



✓ Mechar

Introducir en una pieza de carne cruda tiras de tocino con una mechadora, para aportar grasas en el interior de esta y evitar que se quede seca.



✓ Picar

- 1) Mechar un género, pero superficialmente.
- 2) Cortar género finamente.
- 3) cortar en trozos un género con la ayuda de un cuchillo.

En la cocina y por extensión se utiliza como sinónimo de cortar.



✓ Racionar

Dividir un género cualquiera para su distribución. Dividir un género en porciones de ración.

✓ Rebozar

Cubrir un género con una ligera capa de harina y otra de huevo batido para freírlo después, de forma que quede cubierto por una capa uniforme. También se utiliza cuando se recubre de pasta por extensión.



✓ Refrescar

Poner un género en agua fría nada más cocerlo para cortar el proceso de cocción y en ocasiones para eliminar el exceso de sal.

Por ejemplo, cocer papas y luego refrescarlas para cortar la cocción.



✓ Remojar

Poner un género en abundante agua fría se suele utilizar para dos fines:

1) Para rehidratar géneros desecados (que recuperen el agua y que se ablanden), el ejemplo más común serían las legumbres secas.

2) Para géneros conservados por el procedimiento de salazón, para que pierdan la sal. Ejemplo: bacalao.

✓ Salar

Poner un género en salazón, bien sea por medio de capas de sal o en salmuera. Se utiliza también para la operación de echar sal a los géneros.



✓ Sazonar

Añadir sal a una preparación, por extensión se emplea como sinónimo de aderezar, aliñar, condimentar, otros.

✓ Tornear

Recortar las aristas de un género para darle una forma regular, redonda u ovoide.

Es cuando se corta la piel de un limón, tomate o papa con un cuchillo sin romperla y queda completa como una línea de cáscara.



✓ Trinchar

Cortar géneros cocinados limpiamente, generalmente para racionarlos. Se utiliza para grandes piezas de carne y aves.



Otras técnicas

En este grupo están englobadas las técnicas culinarias tienen que ver con operaciones que se realizan durante y después del cocinado.

✓ Abrillantar

Dar brillo a una preparación con grasa o gelatina.

✓ Amasar

Trabajar una masa con las manos.

✓ Arropar

Tapar con un paño húmedo una masa de levadura para que no se seque durante su fermentación.

✓ A punto

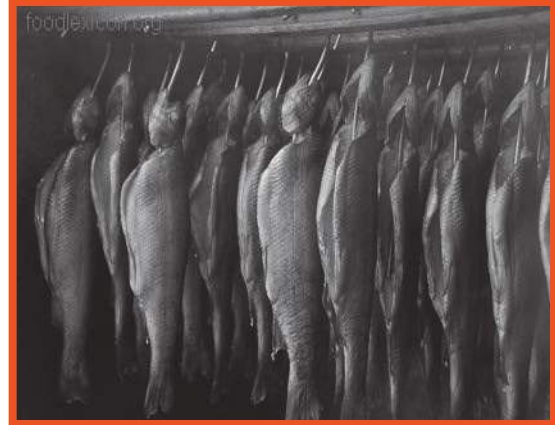
En su justo punto de cocción o sazónamiento. Cuando se toca o prueba y se logra constatar que está a punto para ser retirado del fuego.

✓ **Asustar**

Añadir una pequeña cantidad de un líquido frío a una preparación en ebullición para que deje de hervir momentáneamente.

✓ **Ahumar**

Técnica en la cual se expone una carne o pescado al humo de un fuego de una madera específica mediante esta acción se consigue una textura y un sabor único e inigualable.



✓ **Bañar**

Cubrir un género totalmente con una materia líquida, pero lo suficientemente espesa como para que permanezca. Generalmente se emplean géneros que solidifican al enfriarse, (como por ejemplo, atolillos o jaleas espesas de frutas).



✓ **Batir**

Sacudir una preparación con una varilla o batidora.



✓ Blanquear

En este caso es una técnica de segundo orden porque los géneros no se terminan de cocinar o son géneros muy grandes y se utiliza en:

- 1) Introducir un género en un líquido hirviendo durante un corto espacio de tiempo, técnicas básicas de cocina de escaldar.
- 2) Poner un género en agua fría hasta que comience a hervir, con el fin de quitar malos olores, quitar el exceso de sal, pre cocinar, otros.



✓ Clarificar

- 1) Dar transparencia a un caldo eliminando las partículas o impurezas que tiene en suspensión, se hace por medio de elementos clarificadores (clara de huevo, verduras, carnes magras, otros.)
- 2) Fundir la mantequilla y separar las burbujas y las impurezas.



✓ Colar

Filtrar un líquido a través de un colador. (Pasar).

✓ Cuadrar

Retirar los bordes irregulares de un alimento para embellecer posteriormente su corte y presentación.

✓ Desembarazar o desbarasar

Desocupar un lugar donde se ha estado trabajando, dejándolo limpio y listo para volver a trabajar en él.

✓ Desgrasar

Eliminar la grasa sobrante en una preparación, generalmente por decantación (separar grasa de agua), o mediante un caso o bol o sacarlo con una cuchara.

Lo más sencilla es esperar a que se enfríe y entonces retirar la capa que forma de la superficie, pero para eso necesitamos tiempo y no siempre se dispone de él.



Pero también se puede retirar en caliente: si se trata de un caldo, el truco consiste en ponerle agua helada para que con el choque térmico las partículas grasas suban a la superficie y se puedan retirar. Nos pueden valer también unos cubitos de hielo.

✓ Emborrachar

Empapar con vino o licores una masa esponjosa (pastel lo más normal) para aromatizarla y esponjarla.

✓ Emulsionar

Juntar dos géneros incompatibles, agua y grasa, para formar un género homogéneo se puede hacer por un medio manual o mecánico, batido para que la emulsión permanezca estable necesitaremos un agente emulsionante. Como por ejemplo un aderezo espeso de 2 onzas vinagre y 4 onzas de aceite.



✓ Emplatar

Colocar los alimentos ya terminados y listos para servir en una fuente o plato, atendiendo a la decoración.



✓ Engrasar

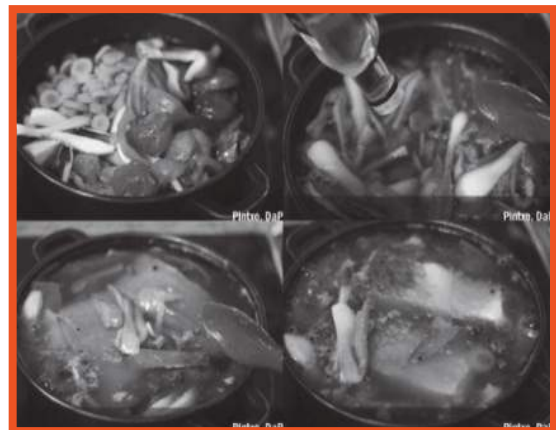
Dar una fina capa de grasa a moldes o placas para evitar que se peguen los géneros que se van a cocinar.

✓ Escalfar

Introducir un género unos minutos en agua hirviendo y vinagre.

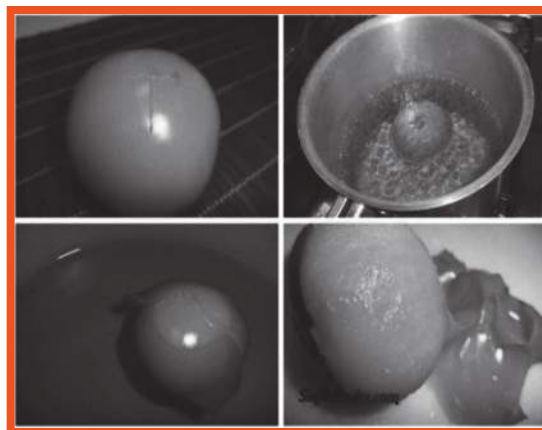
✓ Escabechar

Poner un género cocinado en un escabeche (vinagre + aceite + hortalizas + especias) para prolongar su conservación o simplemente para transmitir su sabor.



✓ Escaldar

Introducir un género en un líquido hirviendo durante un corto espacio de tiempo para facilitar su pelado, reducir su volumen o pre cocinarlo, muy utilizado para los tomates.

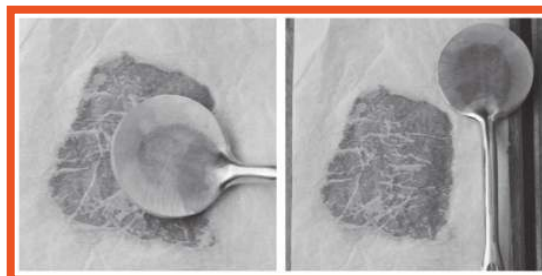


✓ Espalmar o aplanar

Adelgazar el grosor de un género con una espalmadora o mazo para carne.

✓ Espolvorear

Cubrir una superficie con una fina capa de género en polvo.



✓ Farsas

Son mezclas tamizadas o picadas finamente que van aglutinadas con algún elemento de liga (huevo, paté, bechamel...) y que están compuestas de uno o varios géneros y que se utilizan para rellenar (canelones, lasañas, aves, pescados, verduras).

✓ Forrar

Cubrir con papel de estaño o de estraza el interior de moldes o placas.

✓ Guarnecer

Acompañar el elemento principal de otros géneros que lo acompañan y complementan y que reciben el nombre de guarnición.

✓ Levantar

Hervir una preparación que ya está elaborada y conservada para comprobar una posible fermentación o deterioro.

✓ Ligar

Espesar o dar cuerpo a una preparación por medio de un elemento de ligazón, féculas, emulsiones, otros.

✓ Marcar

Dejar un plato preparado únicamente a falta de su cocción.

✓ **Majar**

Aplastar, machacar de forma grosera un género para mezclarlo con otros generalmente en el mortero.

✓ **Marchar**

Poner a cocinar un plato que previamente se había marcado.

✓ **Mojar**

Añadir el líquido necesario a un preparado para su cocción.

✓ **Moldear**

Poner un preparado dentro de un molde para que tome la forma de éste.

✓ **Montar**

- 1) Como sinónimo de emulsionar.
- 2) Como emplatar.
- 3) Colocar los géneros encima de un zócalo después de elaborarlos.

✓ **Napar**

Cubrir totalmente un género con un líquido más o menos espeso (salsas) de forma que permanezcan parte sobre él.

✓ **Colar**

Se utiliza como sinónimo de tamizar.

✓ **Pasado**

- 1) Dícese de cualquier género que está en mal estado de conservación.
- 2) Se aplica también a géneros que se han cocinado demasiado.



✓ Pochar

Sinónimo de rehogar. Ablandar un género en una grasa, tapado y a temperatura moderada de forma que no tome color.

✓ Rehogar

También lo utilizamos cuando pasamos un alimento por grasa caliente para que a su vez tome color por ejemplo el arroz.

✓ Rallar

Convertir un género compacto en virutas de pequeño tamaño.

✓ Reposar

Mantener una masa durante un espacio de tiempo determinado para que pierda el gluten, generalmente cubierta en bolsa plástica o plástico envolvente.

✓ Rectificar

Poner a punto una preparación, saber si está simple o no, tanteo de sal, condimentos, color, espesor, otros.

✓ Reducir

Disminuir el volumen de una preparación por evaporación, consiguiendo una mayor concentración del sabor y del espesor.

✓ Reforzar

Añadir alguna preparación a elaboraciones líquidas (salsas, sopas) para intensificar su sabor o su color natural.

✓ Dorar

Algún ingrediente en manteca o grasa.



✓ Tamizar

1) Separar usando el tamiz o colador los granos o acumulaciones en preparaciones en forma de polvo.

2) Convertir un género sólido acompañado de un líquido en un puré utilizando un tamiz o pasapurés.



✓ Trabar

Se utiliza como sinónimo de ligar.

3.4. Tratamiento y efectos en las materias primas

El tratamiento de las materias primas va dirigido junto con la calidad alimentaria y localidad higiénica de los alimentos y la manipulación que esté entorno a ello. La calidad alimentaria engloba diversos aspectos:

- Calidad higiénica
- Calidad nutritiva
- Calidad organoléptica o sensorial
- Calidad tecnológica

- ✓ **Calidad higiénica:** el producto alimenticio no debe contener ningún elemento toxico a dosis peligrosa y ningún agente patógeno que pueda producir intoxicaciones.
- ✓ **Calidad nutritiva:** adecuación de nutrientes cualitativamente y cuantitativamente a las necesidades del consumidor.
- ✓ **Calidad organoléptica:** es cuando un individuo toma un alimento tiene una serie de sensaciones que le hacen clasificarlo como aceptable o rechazable. Estos factores sensoriales de selección son muy subjetivos y varían en función del tiempo, cultura, edad, el individuo, otros. Las características que se evalúan son el sabor, aroma, color y textura de los alimentos.
- ✓ **Calidad tecnológica:** se refiere a la calidad de los procesos de fabricación o manipulación sobre las materias primas.

En clase comente con el docente lo que usted piensa de higiene de los alimentos.

3.4.1. Procedimientos de condimentación

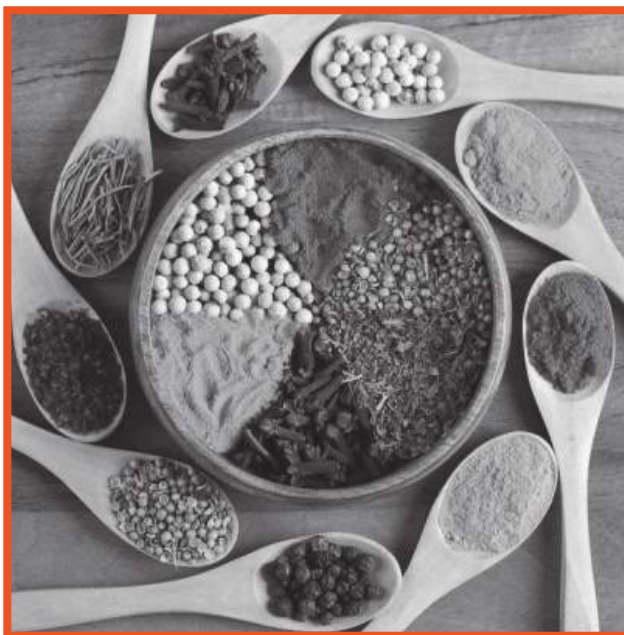
Leamos y comprendamos sobre los condimentos:

Entendemos como condimentos las sustancias alimenticias que utilizamos para sazonar, mejorar o realzar el gusto de los alimentos, haciéndolos más apetitosos, más digeribles, para conservarlos mejor o aun, para complementar o lograr armonía entre todos los ingredientes de la preparación sin alterar el sabor natural de lo que se cocina.



Para usarlos con acierto, debemos conocer y distinguir los sabores y aromas de cada condimento y los que surgen al combinar varios de ellos. Según los especialistas en gastronomía, los condimentos deben proporcionar un contraste o un aroma al plato, pero sin anular el sabor real del ingrediente principal.

La regla general aconseja que se añadan en modesta cantidad y poco antes de acabar el cocinado del plato, dejándolos cocer un rato para que el plato pueda extraer de ellos su máximo sabor. Los más usados son: hierbas aromáticas, sal, vinagre, limón, ajo y especias como pimienta blanca o negra, clavo, nuez moscada. Condimento es en realidad un término muy vasto que comprende las hierbas (cebollín, perejil), las especias (canela, ajonjolí), los aromas y esencias (esencia de vainilla, de almendras) sazonadores (sal, vinagre), extractos (extracto de carne), salsas (salsa inglesa, de tomate, picante), edulcorante y siropes (papelón, melaza), productos industriales de acompañamiento (mostaza, encurtidos), colorantes naturales (onoto, caramelo), espesantes (harina, maicena), inclusive vinos, quesos, flores.



3.4.2. Preparación de platos a base de vegetales

Las verduras lo tienen todo: son sanas, nutritivas, naturales y perfectas para consumir, tanto si estamos a dieta como si no lo estamos. ¡Pero a veces no sabemos cómo prepararlas!

Hay tantas formas, tantas recetas, que simplemente nuestra mente queda en blanco.

Leamos y aprendamos de los cortes en los vegetales.

Cortes de vegetales

Cortes	Demostración
<p>Juliana</p> <p>Se realiza cortando en tiras largas y finas por lo general, el corte juliana es de 2½ pulgadas de largo por quizás ⅛ a ¼ de pulgada de grueso, aunque se puede utilizar para carnes, por lo general este corte se emplea mayormente en vegetales.</p>	
<p>Chiffonade o en tiras</p> <p>Es un corte usualmente para vegetales como la espinaca, col, lechugas o viandas se cortan extremadamente finos y largos como cabellos y para lograr esto, se enrollan las hojas y se aprietan para lograr un corte bien finito y parejo</p>	

Jardinera

Es un corte en tiras grandes y gruesas de aproximadamente 2 pulgadas de largo por $\frac{1}{2}$ pulgada de grueso que se utiliza mayormente en vegetales como la zanahoria, papas y pimientos.

**Bastones**

Es un corte alargado semejando un bastón de aproximadamente $2\frac{1}{2}$ a 3 pulgadas de largo por $\frac{1}{2}$ pulgada de grueso. Se utiliza mayormente en la preparación de ensaladas y para presentaciones especiales.

**“Brunoise” en cubitos**

Es un corte en cubitos muy pequeños como de $\frac{1}{8}$ de pulgada aproximadamente. Este corte se utiliza para preparaciones de sopas o salsas y algunos de los alimentos a los cuales se les da este corte son la cebolla, cebollines, papas, zanahorias, otros.



“Mirepoix” mezcla de vegetales

Se conoce como al caldo que se elabora con la combinación de cebolla, apio y zanahoria cortados en dados.



“Concassé” cubitos hervidos

Es más bien una técnica que se utiliza para algunas verduras las cuales se cortan en cubos pequeños de aproximadamente $\frac{1}{4}$ de pulgada después de haber sido hervidas, peladas y las semillas removidas.



Corte en rodajas

Es un corte en rebanadas o ruedas del grueso deseado o requerido por la receta. Es decir, las verduras se tornean de manera ovalada, simulando una pelota de rugby, lo que hará más llamativa la presentación del plato.



Paisana

Generalmente el corte paisana se caracteriza por ser un corte de fácil ejecución, primero se cortan las hortalizas o verduras en bastones de un centímetro de ancho a bastones y después éstos cortados en finas rodajas, aproximadamente de 1 mm de grosor. Es un corte en triángulos pequeños de $\frac{1}{2}$ pulgada, que se utiliza para sopas.



3.4.3. Tips para la cocción de los vegetales



Cuando de cocer vegetales se trata, debes tomar en cuenta lo siguiente:

- ✓ **Vegetales que crecen bajo tierra:** Cuando un vegetal crece bajo tierra como la papa/patata, zanahoria, remolacha/betabel, se debe colocar dentro del agua desde el momento en que viertes la misma a la olla donde vas a cocerlos; esto se debe a que son más duros y toman más tiempo en lograr la completa cocción.
- ✓ **Vegetales que crecen en la superficie de la tierra:** Cuando un vegetal crece sobre la superficie de la tierra o en un árbol, como el brócoli, repollo, güisquil, se debe colocar en la olla cuando el agua ya esté en ebullición; esto se debe a que los vegetales son más blandos y se cocinan en menos tiempo.

Si sigue este consejo, los vegetales no perderán sus vitaminas y estarán en su punto de cocción en el tiempo indicado. Para hacerle la vida más fácil, hemos recopilado para usted las recetas más deliciosas que puedes preparar con verduras. ¡Sólo tiene que leer y elegir!

Consejos para sus ensaladas

- ✓ Las mejores hierbas para las ensaladas incluyen cebollitas tiernas, perejil, albahaca y orégano.
- ✓ Puede mejorar aun más una ensalada haciéndola más atractiva a la vista. Si usa una cantidad indefinida de aderezos, (limón, naranja, vinagre, otros) aumenta la altura de la ensalada y usa varios colores creará ¡una ensalada de aspecto delicioso!

- ✓ Hay varios ingredientes que puede agregar a una ensalada. Estos incluyen aderezos; las variedades son realmente infinitas. Además, pruebe el tocino, el queso rallado y los huevos cocidos cortados en cubos. Le animarás a comer una ensalada.
- ✓ No descarte el resultado positivo de agregar frutas a una ensalada de verduras: gajos de mandarina, trozos de piña y arándanos; estos pueden realmente engalanar la ensalada aburrida de todos los días.

3.4.4. Como lavar las frutas y verduras

Incluir frutas y verduras en la dieta es algo saludable e indispensable para gozar de buena salud. Por ello, es claro que este tipo de alimentos tienen muchas propiedades que benefician nuestro organismo, mejoran nuestras defensas y nos previenen de muchas enfermedades. Sin embargo, antes de llevarlos a casa, ambos alimentos son susceptibles de contaminarse con muchos patógenos que afectan nuestra salud, no sólo por el hecho de estar expuestos directamente a los agentes de nuestro entorno, sino que también en el proceso de siembra y cultivo, donde son sometidos a fumigaciones con pesticidas altamente contaminantes.

Por lo general las frutas y verduras se consumen crudas y esto implica un mayor riesgo para la salud, es por eso que resulta muy importante aprender a lavar y desinfectar muy bien este tipo de alimentos, con el fin de disminuir notablemente el riesgo de sus diferentes contaminantes, que pueden estar presentes por la suciedad, el proceso de almacenaje, el transporte y, como decíamos anteriormente, el uso de químicos y pesticidas con los que son cultivados.

¿Quiéres aprender a lavar correctamente las verduras y frutas?

1. En primer lugar debes tener en cuenta que lo mejor que puedes hacer para lavar tus frutas y verduras, es hacerlo antes de partirlas o pelarlas. Cuando lavas la fruta o verdura entera, evitas que los patógenos que hay sobre la corteza, se trasladen hasta el interior del alimento. Esto lo puedes hacer independientemente de que la vayas a consumir o no, con cáscara.
2. También debes asear muy bien tus manos antes de manipular cualquier tipo de verduras y frutas. La higiene personal también jugará un papel muy importante en la no contaminación de este tipo de alimentos.
3. Al seleccionar las frutas y verduras que vas a lavar, las debes poner al menos dos minutos bajo el grifo, o bien, puedes ponerlas en un recipiente con agua para ahorrar agua. Si tienen muchos excesos de suciedad, puedes ayudarte utilizando un cepillo o esponja limpia y libre de jabones.



4. Es recomendado eliminar las hojas externas de algunas frutas y verduras, ya que pueden estar contaminados.
5. Para desinfectar las frutas y verduras, hay varios trucos caseros que puedes tener en cuenta, ya que utilizan productos antibacteriales capaces de combatir las bacterias en estos productos y disminuir el riesgo que tienen sus patógenos contaminantes.
6. Después de seguir estos pasos, es importante también limpiar muy bien los utensilios de cocina a utilizar, para evitar que el alimento se contamine mientras se manipula en la cocina.

¿Cómo desinfectar las verduras y frutas?

Cuando ya hayas lavado tus frutas y verduras, y preferiblemente antes de cortarlas, lo ideal es desinfectarlas completamente, con algunos tips caseros muy efectivos.

✓ **Bicarbonato de soda**

Diluir una cucharada sopera de bicarbonato de sodio en un litro de agua, poner las verduras y/o frutas en remojo por 10 minutos y listo.



✓ **Vinagre**

El vinagre es otro de los desinfectantes naturales más poderosos que podemos encontrar, pues elimina todo tipo de bacterias al ser antimicrobiano. Al igual que el bicarbonato, es un producto muy económico y que encontramos en la canasta familiar. Lo mejor de todo es que es bueno para la salud y no tiene componentes tóxicos.

¿Cómo hacerlo?

Diluir un vaso de vinagre en un litro de agua, posteriormente remojar las frutas durante 10 minutos u optar por rociar la mezcla con un spray antes de usar el alimento en las preparaciones de la cocina.

✓ **Limón**

El limón es un alimento conocido por sus propiedades desinfectantes y antibacteriales, que se deben principalmente al ácido cítrico. Este alimento combinado con un poco de vinagre, hace un desinfectante natural, ideal para eliminar cualquier patógeno de tus frutas y verduras.



¿Cómo hacerlo?

En un recipiente mezcla muy bien partes iguales de agua, limón y vinagre, posteriormente coloca a remojar las frutas y/o verduras a utilizar, dejando actuar por 10 minutos, para luego enjuagar, secar con una toalla limpia y posteriormente utilizar.

3.4.5. Ensaladas

Cosas que necesitarás:

- Tazón
- Cuchillo
- Tabla de picar

Por supuesto, lo primero que nos viene a la mente cuando pensamos en una receta con verduras es una refrescante ensalada. Y como todas, sabemos preparar las ensaladas clásicas de lechuga, tomate, cebolla y pepino, o la de repollo y zanahoria que se sirve en los asados, le traemos otras ideas originales y sabrosa; y algunos pasos básicos que debe de tener en cuenta al preparar una ensalada.

A continuación, algunas recetas sencillas que le permitirán poner en prácticas las técnicas aprendidas.

Ensalada de vegetales mixtos

Es una ensalada creativa de vegetales frescos y cocidos, Esta ensalada de colores en forma de calabaza. Vea bien la foto.

Ingredientes

- 4 zanahorias
- 6 papas
- 1 Lechuga mediana
- 1 pepino
- 1/2 chiltoma amarillo



Procedimiento

1. En una olla con agua hervida sancochar la papa por 10 minutos, retirar y dejar que enfríe. Cortarla.
2. Cocinar la zanahoria entre 10 ó 15 minutos. Dejar enfriar y cortarlo en dados, rectangular, o redondos. Según usted crea más atractivo.
3. Lavar las hojas de lechuga con abundante agua, dejar escurrir, despedazar las hojas una por una.
4. Lavar el pepino y cortarlo en rodajas bien finas.
5. Agregar las pasas.

La ensalada la vamos acompañar con una vinagreta, estos son los ingredientes:

Jugo de 3 limones, 3 cucharadas de vinagre blanco, sal, pimienta al gusto, una cucharadita de mostaza, orégano tostado en polvo y por último una cucharadita de aceite de oliva. Acá vamos a utilizar la técnica de emulsionar con el aderezo.

Decorar la ensalada tal y como se ve en la imagen anterior y mojarla bien con nuestro aderezo.

Algo más que debes saber sobre los aderezos

Los aderezos para ensaladas por lo general son una emulsión de aceite, algo ácido y condimentos. Casi siempre, se usan 3 partes de aceite por 1 de algo ácido. Eso significa que por cada tres cucharadas de aceite que uses, vas a necesitar una cucharada de algo ácido. Un aderezo básico es simple y fácil de hacer.

Ingredientes

- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de mermelada o jalea de fruta de cualquier variedad (opcional).

Para la mayoría de aderezos o vinagretas, el mejor de los aceites es el aceite de oliva extra virgen. También puedes usar el aceite de canola, aceite de maní, aceite de aguacate, o aceite de sésamo (ajonjolí) para un aderezo estilo asiático.

Para la mayoría de los aderezos, el mejor de los ácidos es el jugo de limón o el vinagre balsámico. También puede usar cualquier tipo de jugo cítrico (el jugo de naranja y el jugo de pomelo funcionan también), junto con diferentes vinagres (el de sidra de manzana o el de vino blanco, funcionan también).

Batir el aceite de oliva y el jugo de limón hasta que se fundan (unos 30 segundos) agregar sal y pimienta, batir la mermelada o jalea en el aderezo emulsionado (opcional). ¡Sírvalo!

Ensalada César

Una rica y siempre solicitada ensalada en tantos restaurantes que no podía faltar en este manual. Primero le diremos como hacer el aderezo y seguido como elaborar paso a paso la ensalada.

Ingredientes del aderezo césar

- 100 ml de leche entera
- 200 ml de aceite de girasol
- 20 gramos de queso parmesano
- 1/2 diente de ajo o menos si es muy grande



- 1/3 de una cucharada pequeña de pimienta negra
- 1/4 de una cucharada pequeña de sal fina
- 1 chorrito de limón exprimido
- 1 puñado de hojas de perejil fresco

Ingredientes de la ensalada César

- 1 lechuga romana grande bien lavada
- 1 pechuga grande de pollo
- 1 rebanada de pan de unos 50 gramos
- 40 gramos de queso parmesano
- 4 o 6 cucharadas de Salsa César
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 chorrito de jugo limón exprimido
- una pizca de pimienta negra molida
- una pizca de sal

Procedimiento del aderezo

1. Ponga en el vaso de una licuadora 100 ml de leche entera. Inclíne un poco el vaso y añádale 200 ml de aceite de girasol, licue a alta velocidad hasta que emulsionen los ingredientes.
2. Cuando esté bien espesa sacar de la licuadora y añadirle 20 gramos de queso parmesano troceado, 1/3 de una cucharada pequeña de pimienta negra molida y 1/4 de una cuchara pequeña de sal fina.
3. Para darle un toque de sabor añadir también medio diente de ajo, un chorrito de limón exprimido y un puñado de perejil fresco bien lavado.
4. Vuelve a meter la licuadora y batir hasta que esté todo bien integrado. Para aligerar la salsa añadir un chorrito de leche y batir hasta que esté a tu gusto.

Procedimiento de la ensalada

1. Para hacer los cubitos de pan ponga el horno a 200°C con calor arriba y abajo, corte una rodaja grande de pan en cubos, ponga el pan en una bandeja, métala en el horno y déjela durante 5 minutos o hasta que estén bien tostados, luego saque del horno y resérvelo.
2. Corte un trozo grande de queso parmesano, rállelo y resérvelo.

3. Saque un filete grande de la pechuga de pollo y añádale sal y pimienta negra por ambos lados, ponga una sartén a fuego fuerte con 1 cucharada de aceite de oliva, cuando el aceite esté caliente ponga el pollo en la sartén y déjelo que se dore, dependiendo del grosor del filete necesitará entre 3 y 5 minutos por cada cara, cuando un lado esté bien dorado dele la vuelta al pollo y deje otros 3 o 5 minutos. Una vez que el pollo esté bien hecho desglasamos (técnica incluida anteriormente en el folleto) la sartén añadiendo un chorrito de limón exprimido y moviendo el pollo por la sartén para se impregne de sabor y color, luego sacar el pollo de la sartén y reservarlo.
4. Corte la lechuga romana bien lavada y ponga en un bol y añade la mitad de los cubitos de pan y la mitad del queso parmesano, echele dos o cuatro cucharadas de la salsa César y mezcla bien.
5. Cuando esté todo bien mezclado pasar la ensalada a un bol limpio y repartir por encima el resto del queso y de los cubos de pan.
6. Ahora cortar el pollo en tiras a lo ancho y colocarlo encima de la ensalada. Por último, añadirle un par de cucharadas más de salsa César y listo.

Ensalada Rusa

Ingredientes

- 800 gramos papas
- 400 gramos zanahorias
- 250 gramos petite pois frescos
- 100 gramos pasas
- 50 gramos cebolla
- Mayonesa al gusto
- 1 cucharada azúcar
- 1 cucharada vinagre
- 1/2 cucharada mostaza



Procedimiento

1. Pelar y cortar en cubo las papas y la zanahoria, hervir hasta que estén tiernas, pero no sobre cocinar.

2. Cuando estén frías agregar los petite pois, pasas y cebolla.
3. En un bowl mezclar la mayonesa con la mostaza, azúcar y vinagre. Unir todo uniformemente.
4. Juntar la salsa con las papas y servir.

Ensalada de vegetales al vapor

Ingredientes

- Brócoli
- Repollo
- Col
- Zanahoria
- Chayote
- Calabaza
- 2 clavos de olor
- 1/4 cebolla
- 2 ajos
- 2 pizcas laurel
- 2 pizcas orégano
- Sal al gusto.



Procedimiento

1. Cantidad de vegetales, la que gustes. Ponemos agua en la vaporera sin rebasar el límite del agua y agregamos al agua la cebolla, ajo, hierbas de olor, los clavos de olor, y todos los ingredientes. Dejamos hervir por 20 ó 30 minutos sin que queden demasiado flácidas ponemos sal al gusto encima de los vegetales antes de hervir.
2. Listo y podemos acompañarla con pollo al vapor.

La ensalada de primavera

Ingredientes

- 100 gr pepino
- 100 gr rábano
- Perejil cortado
- Cilantro cortado
- Cebollitas cambray cortadas
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta



Procedimiento

1. Corta el pepino y el rábano en rodajas finas de 2 cm aproximadamente. Poner en una ensaladera el perejil, cilantro, cebollitas cambray y aceite vegetal. Sazonar bien y mezclar.

Ensalada de Piña

Ingredientes

- 1/2 piña
- 1/3 cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro limpio, desinfectado y finamente picado
- 2 cucharadas aceite vegetal
- Al gusto sal
- 1 limón el jugo



Procedimiento

1. Corte la piña en rebanadas delgadas y en cubos muy pequeños.
2. Mezcle la piña con los demás ingredientes.
3. Sirve con carne, pollo, pescado. Lo que sea de tu agrado.
4. ¡Buen provecho!

Ensalada griega

Una combinación de tomate, pepino, cebolla, aceitunas negras y queso feta. Un plato de la dieta mediterránea saludable y muy fácil de preparar.

Ingredientes

- Tomate
- Pepino
- Cebolla
- Aceitunas negras
- Queso feta
- Orégano
- Aceite de Oliva
- Vinagre de vino tinto
- Sal
- Miel



Procedimiento

1. En un bol se van añadiendo los ingredientes de la ensalada: un tomate cortado en dados, medio pepino troceado dejando un poquito de piel, media cebolla pelada y picada en trozos, aceitunas negras (las que sobren se guardan con el líquido para que duren más), queso feta troceado y un poco de orégano.
2. A parte, en un pequeño recipiente, preparamos una sencilla vinagreta para aliñar la ensalada en estas proporciones: una parte de vinagre de vino tinto, otras tres partes de aceite de oliva, un poquito de sal y un chorrito de miel para darle un punto dulce y contrarrestar la acidez del vinagre. Se mezcla la vinagreta y listo.

Ensalada de brócoli y zanahoria

Ingredientes

- 2 ramilletes de brócoli
- 2 zanahorias
- 8 nueces
- Aceite de oliva virgen extra
- Zumo de limón
- Sal



Procedimiento

1. Ponga a calentar una cazuela con agua y una pizca de sal. Suelta el brócoli en ramilletes pequeños y cuécelos durante 5 minutos. Escurre y extiéndelo en una fuente.
2. Pele las zanahorias, ralla y añádelas a la fuente. Sazona.
3. Bata en un bol el aceite con el zumo de limón y riega la ensalada.
4. Salpique todo con las nueces peladas y picadas. Sirve.

Pico de gallo

Ingredientes

- 1 taza de cilantro picado
- 2 cucharada de aceite oliva
- 2 cucharadas de limón, el jugo
- 75 gramos de cebolla picadita
- 450 gramos de tomates o jitomates picados
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aji jalapeño, picado muy finamente



Procedimiento

1. Se lava bien el tomate y se pica en cubitos pequeños, también la cebolla y se mezclan en un envase para servir con una cuchara de madera.
2. Una vez unidos se le agrega la sal, el aceite y el jugo de limón y se mezcla de nuevo.
3. Se le agregan las hojas de cilantro y si se quiere se pueden cortar trozos más pequeños y también los chiles jalapeños y se mezcla todo de nuevo.
4. Se deja reposar por 10 a 15 minutos antes de servirse.

Ensalada de aguacates

Ingredientes

- 2 aguacates cortados en cuadritos
- 3 tomates cortados en cuadritos
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla morada o blanca cortada en cuadritos o al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picadito o al gusto
- 1 chile jalapeño picadito opcional
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal



Procedimiento

1. Mezcle todos los ingredientes y listo
2. Acompañe este rico guacamole con totopos de maíz, tacos, burrito, tostadas, etc.

3.5. Aprendamos como preparar un plato

3.5.1. ¿Qué es la presentación de los platos?

Es la acción de ubicar los elementos de una preparación alimenticia en un plato u otro con el fin de otorgar la comodidad al comensal para que le sea fácil y placentero consumirlo.

Componentes de un plato



Nos referimos a lo que necesita un plato para llamarse “plato” aparte de la vajilla que sostendrá los alimentos, los componentes esenciales que unidos forman lo que nos agrada consumir.

Esto se explica ya que en un montaje se reparten los elementos para mostrar su naturaleza y armonía:

- 1. Proteínas:** carnes de todo tipo, comúnmente es el elemento principal que es mencionado al principio en el nombre de la preparación, también pueden entrar las proteínas vegetales cuando estas sean principales.
- 2. Guarnición de almidón (almidones):** el acompañamiento primario en el plato en base a farináceos o carbohidratos, como papas, cereales, pastas, otros.
- 3. Guarnición de verduras (hortalizas, verduras):** el acompañamiento secundario (aunque la tendencia es que este sea el primario) todas aquellas deliciosas y nutritivas verduras que dan color y frescura al plato.
- 4. Salsa:** algo que no puede faltar, el elemento líquido que amalgama otorgando cohesión de sabores. También denominada como la firma del chef que unifica y da toques artísticos.

5- Decoraciones: todos aquellos elementos que aportan el punto final, hierbas, pequeñas ensaladas, masas, frituras, otros (esto puede ser opcional, pero ya es parte de nosotros).



Algo importante a destacar, es que no hay ley que interponga que todos los platos deben llevar los 5 elementos. No es de rigor que nuestro menú y presentaciones se restrinjan a lo explicado. Es ahí cuando podemos ser originales y dar toques personales. Las tendencias actuales hablan de platos de muchas verduras, pocas proteínas, decoraciones frescas y salsas intensas pero livianas.

A la hora de pensar en platos, una de las primeras cosas que se nos viene a la mente de los cocineros es: cómo voy a montar el plato; de qué manera ordenar las cosas, los elementos decorativos, las armonías de los ingredientes, el atractivo final. Un sinfín de cosas que terminamos plasmando en hojas con varios trazados y borrones hasta lograr lo que queremos.

Saber lo básico del montaje

No se puede dominar algo sin saber las bases esenciales de presentación y montajes de platos. Todo lo relacionado con el equilibrio, unidades, punto focal, flujo y altura que deben tener los platillos es algo fundamental para iniciarse y tener más experiencia.

✓ Práctica

Como saben, la mejor manera de hacer las cosas es hacerlas una y otra vez. Es el único camino seguro al dominio de las técnicas. Si queremos tener un estilo propio o satisfactorio, pues cientos de platos debemos montar hasta afinar. Gracias a esto logramos mejorar nuestro pulso, nuestra atención a los detalles, nuestra eficiencia al montar un plato y tener una visión más crítica de lo bueno y lo malo en los montajes.

✓ No sobrecargar

El decorar un plato es la firma de todo chef, pero todo tiene su límite. Es normal que al principio no nos agrade mucho la manera en que montamos los platos, pero la idea es evitar poner elementos que opaquen la belleza de lo simple.



El cocinero no pone elementos en un plato por compromiso, sino porque justifica su armonía y sabor. Cada ingrediente debe tener una razón para estar ahí: ya sea porque combina muy bien (salsas acidas para postres muy dulces) o porque queremos intensificar el aroma (rollitos o ramas de hierbas frescas) o simplemente por el contraste del color (colores verdes sobre colores tierra-roja). Aquí se trata de evitar dar la excusa de que “lo pongo porque se ve bien” o “porque me gusta”. Ningún cocinero está obligado a poner cosas porque si, ya que detrás de cada plato hay un trabajo de sabores, mezclas y atractivos que otorgan esa “magia” a los platos. ¡Ahora a practicar!

3.6. Elaboraciones a base de pescado y mariscos

Se denomina pescado al animal vertebrado que vive en el agua y es apto para el consumo humano. Según el código alimentario (es el animal vertebrado, comestible, marino o de agua dulce “cetáceos, anfibios, peces” frescos o conservados por diversos procedimientos autorizados.



3.6.1. Características generales

Tienen carnes blandas, poco resistentes al fuego, de color blanco hasta rosado, según la especie y muy susceptibles de ser alterados por bacterias. Su armazón óseo está constituido por espinas, aunque también los hay cartilagosos. La piel puede tener escamas, ser áspera o lujosa, viscosa o suave.

Clasificación de los pescados según su hábitat:

- ✓ De agua dulce: Son los que viven en ríos o aguas estancadas dulces.
- ✓ De agua salada: Son los que viven en océanos o mares.

¿Cómo detectamos si el pescado es fresco?

Por varios factores:

1. Tiene una baba o película exterior, dándole un aspecto brillante.
2. La piel se despega difícilmente de la carne.
3. La carne se despega con dificultad de la espina.
4. La carne está compacta, si la presionas con los dedos no deja marca.
5. El ojo tiene la córnea transparente y de aspecto vivo.
6. Las agallas de color rojo intenso.

<p>Darné: trancha gruesa de 3 a 4 cm. obtenida del lomo del pescado, generalmente salmón, de la parte comprendida entre la cabeza y el inicio de la cola.</p> <p>Aplicaciones: meduza, congrio y lubina.</p>	
<p>Filete: corte obtenido de los pescados planos tras su despinado; cuatro filetes de cada pieza. Corte aplicado con lomos grandes, como el caso de los túnidos</p> <p>Aplicaciones: lenguado, raya, rodaballo, gallo, atún, bonito y emperador.</p>	
<p>Lomos: corte obtenido tras la división de un pescado en dos partes longitudinales iguales.</p> <p>Aplicaciones: ,meduza; salmón, lubina y rape.</p>	
<p>Rodaja: corte longitudinal de diferentes grosores con piel y espina aplicado a pescados cilindricos.</p> <p>Aplicaciones: meduza, salmón, lubina, rape y dorada.</p>	
<p>Suprema: trozos de pescado extraido de un lomo limpio de piel y espinas. En algunos casos fuera de lo que indica la teoria, la suprema aparece con la piel pero limpia de espinas.</p> <p>Aplicaciones: salmón, bacalao, lubina, dorada, meduza y mero.</p>	
<p>Trancha: corte similar al de la rodaja con la diferencia que este se aplica a pescados planos dando un trozo de pescado con piel y espinas sin forma cilíndrica.</p> <p>Aplicaciones: raya y rodaballo.</p>	

Ejemplos de cortes de pescado

3.6.2. ¿Qué pescado estoy comiendo?

En nuestro país contamos con una gran diversidad de peces marinos, el arraigo popular y en gran parte la falta de interés, ha hecho que nuestro conocimiento de la variedad de peces, se vea restringido a una escasa docena de ellas y de estas, a sólo las de color rojo, pues “estos son pargos” y “la de las manchitas” son macarelas.

De unos años acá, las especies de peces que eran llevados a los mercados como piezas de segunda o tercera categoría ahora están presentes en los mostradores de las más exigentes ventas de mariscos.

Y no es para menos, carnes que en otros países son muy apetecidas, aquí recién comenzamos a verlas con mayor frecuencia, las compramos con malicia y las degustamos con desconfianza, carnes como la del róbalo (o robalo), la del lenguado o pez hoja, pequeños atunes tan abundantes en nuestras aguas y perseguidos por otros mercados, el dorado y el atún aleta amarilla que hacen la delicia de los gourmets, gran variedad de corvinas las que corrientemente conocemos y compramos para hacer el ceviche, pez loro, con su carne tan blanca y compacta que compite con la mejor corvina y otras especies más, tan excelentes unas como las otras, pero los compradores están cautivos a una oferta limitada en el mercado nacional, y en muchas ocasiones lo que se nos oferta en forma de filete en realidad no es lo que nos están vendiendo.



Desde siempre, el nicaragüense ha consumido con mucha satisfacción la carne de pescado que se le ha presentado bajo la forma de “filete de pescado sin espina”, o simplemente “chuleta”, que en realidad se trata de carne de tiburón, de anguila, raya o de meros y cabrillas grandes, esta definición aparece cuando el pescador no lograba vender el producto de la jornada, porque si decía que era tiburón, no se vendía porque este es come hombres, si decía que era anguila la rechazaban porque era culebra, si era raya, porque muy fea y si le quedaban corvinas pequeñas o roncadores, no los podía vender fácilmente porque no eran rojos, (no era pargo), entonces antes de perder la totalidad de la venta, lo fileteaba y lo introducía en el mercado de las ciudades como chuleta, lo cual resultó ser la mejor

alternativa, sin preguntas, sin feos aspectos, con una carne color rosado a rosa tenue parejo y ya listo para la cazuela, la chuleta de pescado sin espina llegó para quedarse.

Cabe mencionar dos puntos: primero sobre la variedad de peces que se desembarcan diariamente en nuestras playas; y segundo, que el pescado no sólo se come frito, así como los diferentes cortes de carne de res y de cerdo, cada pescado tienen un sabor particular que los define, hay que cocinar el pescado de formas diferentes, así, tal vez usted descubra que la carne de robalo en salsa blanca es más gustosa que la de corvina con la misma salsa o que la carne de jurel es mejor que la de res para hacer salpicón, o que el ceviche de tiburón (fresco) es tan bueno como hacerlo con carne de mero.

Como información interesante, en las playas y mercados de mariscos podemos encontrar hasta 3 variedades de robalos, 5 de palometas, 7 tipos de bagres, 7 de pargos, 9 rocadors, 5 de anguillas, 7 entre atunes y macarelas, 15 de meros y cabrillas, 16 tipos de tiburones, 20 peces hoja y hasta 27 variedades de jureles.



Cuando tenga la oportunidad, visite una playa donde haya desembarques artesanales,

como por ejemplo Masachapa, Casares, El Tránsito o Jiquillo, acérquese a las lanchas que llegan de pescar y pregunte sobre los peces que ahí vea, sea atrevido, compre una “sarada”, un ruco o una pancha amarilla y prepárela tapada, a las brasas o al horno y al ponerlo en su mesa sentirá la gran diferencia con respecto al sabor del pescado o la chuleta simplemente frita en abundante aceite. Y cuando visite los mercados para comprar pescado, cómprelos enteros, aunque pague un poquito más y pida ahí mismo que se lo fileteen, así se lleva a su casa la carne fileteada, con el espinazo la cabeza y la cola para una sustancia que acompañe con su ron favorito.

3.6.3. Técnicas culinarias de los pescados en general

La elección de una T.C (técnica culinaria) correcta está en función del tipo de pescado.

Concentración	Asar Horno	Piezas tiernas.(Pueden ir mechadas o no en trozos grandes o enteras. Tapa, cadera, solomillo...)
	Asar Plancha-Parrilla	Piezas muy tiernas y troceadas filete, chuleta...)
	Freír	Piezas tiernas. Troceadas con o sin protección (Filete, solomillo...)
	Saltear (Dorar)	Para piezas duras o tiernas, enteras o troceadas que llevan otra técnicas culinarias. Para piezas troceadas y tiernas que no llevan otra técnicas culinarias.
Expansión	Cocción Larga	Fondos
	Estofar	Piezas, enteras racionadas
Mixtas	Braseado	Piezas en general grandes
	Ragout	Piezas troceadas

3.6.4. Como limpiar un pescado

- ✓ El pescado se echa a perder rápidamente luego de que muere, así que debe planear limpiarlos pronto.
- ✓ Mantenga el pescado mojado hasta que le quite las escamas. Si se han secado, mójelo por unos minutos en agua helada antes de quitarles las escamas para que esto sea algo sencillo.
- ✓ Si está comprando un pescado entero en el supermercado, límpielo tan pronto como llegue a casa, en lugar de colocarlo en el refrigerador. Además, debe comerlo el mismo día que lo compró.

- ✓ Coloque una mesa afuera y cúbrala con periódico. Trate de encontrar una mesa lo suficientemente alta para trabajar cómodamente, o que pueda ser lavada fácilmente con la manguera cuando termine.
- ✓ Evite colocar su lugar de trabajo dentro de la casa. Limpiar un pescado es un trabajo sucio y no querrá limpiar escamas o piel de su cocina, lavado o paredes cuando termine.
- ✓ Tome sus utensilios para empezar. Colocar una cubeta para colocar las partes del pescado, usar guantes si quiere usarlos, un cuchillo afilado, un bowl para colocar las partes limpias del pescado. Si tiene que limpiar mucho pescado, colocar una hielera llena de hielo para mantener al pescado frío.
- ✓ Si su pescado tiene escamas, necesitarás un chuchillo de mantequilla, o una herramienta para descamar; cualquiera de las dos funciona bien.
- ✓ Si su pescado no tiene escamas, necesitarás un par de alicates para pelar la piel.

3.6.5. Como limpiar las escamas

- ✓ Coloca el pescado sobre la mesa con periódico, limpiar un pescado a la vez empezar a quitar las escamas, sujetar firmemente la cabeza y raspar las escamas desde la cola hacia las branquias con un cuchillo de mantequilla o herramienta para descamar, aplicar la presión adecuada; las escamas deben soltarse y caer fácilmente.
- ✓ Mantenga los movimientos del descamado corto y rápido evite presionar demasiado el pescado.
- ✓ Trabaja cuidadosamente alrededor de las aletas ya que le pueden pinchar y perforar la piel.
- ✓ Asegurar de quitar todas las escamas de los lados del pescado, no olvide quitar las escamas que rodean los pectorales y las aletas dorsales, hasta la garganta, que es dónde terminan las aletas del pescado
- ✓ Lava el pescado con una manguera o el grifo del lavaplatos, la presión debe ser la adecuada para quitar las escamas sueltas; evite colocar un chorro fuerte de agua sobre el pescado, ya que la carne interna es delicada.
- ✓ Coloca el pescado sin escamas en una hielera o en un bowl y continúa con el otro pescado.

¿Cómo quitar los intestinos del pescado?

- ✓ Insertar el cuchillo en el ano cerca de la cola. Llevar el cuchillo hasta la cabeza, dividiendo el pescado hasta la base de la cabeza.

- ✓ Abra la cavidad abdominal con sus dedos. Sacar las entrañas. Colocarlas en una cubeta aparte para botar después.
- ✓ Lavar la cavidad con agua de chorro, puede usar una manguera o grifo para lavar la parte de afuera del pescado.
- ✓ Quitar la cabeza si así lo desea, aunque muchas veces son cocinados con la cabeza, las cabezas de los pescados pequeños son cortadas desde el cuello.
- ✓ El pescado está listo para ser fileteado o cortado según lo necesite.

3.6.6. Conservación de platos de pescados y mariscos

Tratamiento y conservación de los pescados frescos

La primera operación es limpieza exterior e interior, si el pescado se conserva en refrigerador o mantenedora debemos tener en cuenta:

1. Secarlo bien.
2. Cubrirlo con un paño.
3. Colocarlo en un recipiente con rejilla, poner hielo encima.
4. Todos los días lavar el paño o cambiarlo.
5. Los pescados más frescos separarlos de los más antiguos.

En proceso de conservación

Congelado: limpio, envasado y sometido a bajas temperaturas entre -20°C a -40°C , se conserva en congeladores a unos 20°C . La descongelación ideal se realiza en cámara protegido, si son piezas pequeñas se puede utilizar el sistema de agua circulante, a éstos pescados, aunque se le puede dar cualquier técnica la ideal sería en salsa ya que quedan más secos.

Salado: puede ser seco o semi-seco “éste se conserva en cámara”. Para poderlo utilizar se siguen los siguientes pasos:

1. Desaletar y desescamar.
2. Lavarlo y racionarlo.
3. Poner en remojo para desalarlo, la cantidad de agua varía según la cantidad de pescado, el tiempo también varía según el grosor y si está en cámara.
4. Los cambios de agua deben hacerse cada 8 horas como mínimo.

Aplicaciones: para purés, frituras, en salsa

Utilizar siempre ingredientes lo más frescos posibles y desecharlos que sean sospechosos de no estar en buenas condiciones.

Respetar las temperaturas de conservación de los alimentos frescos, y procurar que los géneros estén siempre en cámara hasta el momento de su utilización.

3.6.7. Como limpiar marisco

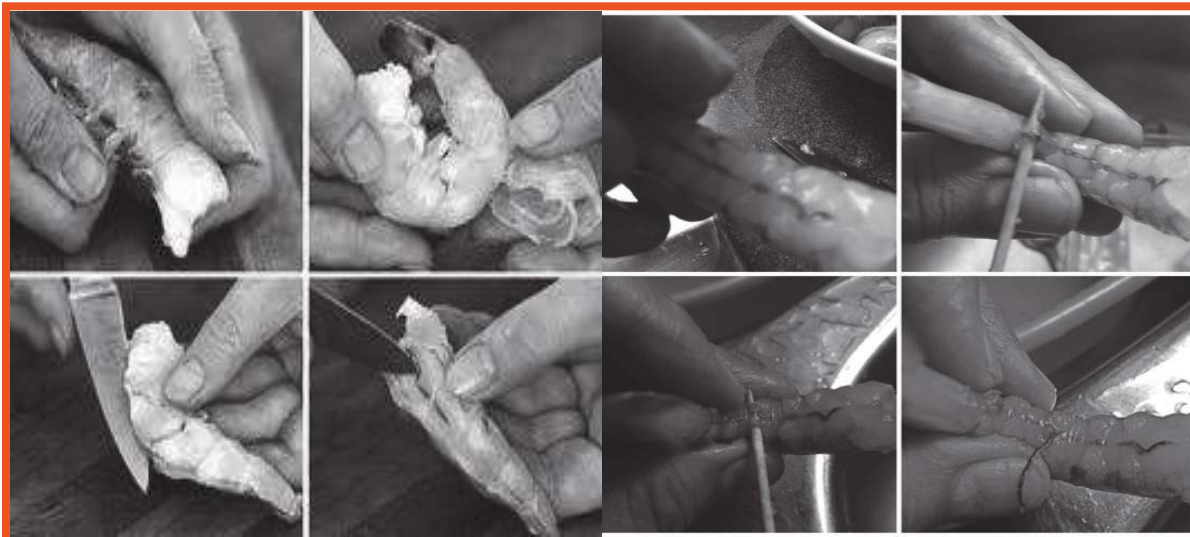
Conchas, almejas, ostras, punches: el primer paso para dejarlos limpios es sumergirlos en agua, que deberá usted ir cambiando cada media hora durante 2 horas haciendo un total de 4 veces el cambio de agua.

Después se lava bien con un cepillo y se repasan las conchas o caparazones con un cuchillo para eliminar todos los restos de suciedad, como paso final es recomendable dejarlo en agua con sal durante 5 o 6 horas.

Camarones y langostas: puede optar por comprarlos ya pelados, aunque si esto no es posible necesitará una gran dosis de paciencia, antes de cocinar los camarones hay que quitarles la cola, la cabeza y las láminas que protegen la cabeza, eso se hace con las manos y un poco de agua, eso es todo.

A continuación, te mostraremos como pelar uno de los mariscos más consumidos a nivel mundial como lo es el camarón.

Limpieza de camarones



A continuación, como elaborar un fondo culinario a base de pescado, se recalca que no es una receta en sí, es sólo una elaboración para que tenga una idea.

3.6.8. Fondos culinarios basados en pescado

✓ Fumet (fumé)

Llamamos fumet al caldo elaborado con las espinas y restos del despojo del pescado. Aunque para elaboraciones concretas (sardina, atún) puede utilizarse casi cualquier pescado, en general se utilizan sólo las sobras de pescados blancos.

La base de un buen fumet se divide en 3 partes:

Base principal, elementos de condimentación y elementos de mojado.



Base Principal

cuerpos o cabezas , nervios, restos de carne de pescado, de vacuno , de ave de caza



Elementos de condimentación

Verduras frescas(cebollas, zanahorias, puerros, etc.).

Hierbas aromáticas: depende del fondo especias



Elemento de mojado

Agua

Se puede agregar fondos anteriores para reforzar el sabor.

Elaboración del fumet

1. Presentar los elementos básicos y de condimentación debidamente limpia y troceada en una marmita (olla de presión) de tamaño proporcional a la cantidad que vayamos a elaborar.
2. Usar el elemento de mojado en cantidad suficiente (tener en cuenta la cantidad que vamos a necesitar).
3. Desespumar cuando empiece a aparecer la espuma

4. Dejar hervir después a fuego lento durante (como mucho 45 min.). Tener en cuenta que las sustancias del pescado van a disolverse en el caldo tanto más cuanto más tiempo lo tengamos hirviendo, algunas de estas sustancias pueden resultar indeseables por aportar sabores u olores desagradables o demasiado pronunciados, de ahí que solo deba hervir durante ese tiempo.

Conservación

Una vez elaborado repetimos las operaciones que hemos visto en las elaboraciones procedentes, teniendo en cuenta que no es conveniente conservar los fumets de pescado (se descomponen más fácilmente que los fondos de carne).

Aplicaciones

- ✓ Elaboración de veloutes de pescado.
- ✓ Mojar cremas en las que el elemento principal sea un pescado (cremas de marisco).
- ✓ Elaboración de salsas en platos de pescado.
- ✓ Mojar platos de arroces que lleven como guarnición pescados o mariscos.
- ✓ Elaboraciones de caldos cortos para cocciones de pescados.
- ✓ Comentar por encima la posibilidad en casos muy localizados de elaborar fumets oscuros y hablar por encima de su elaboración y aplicaciones.

A continuación, algunas recetas sencillas que le permitirán poner en prácticas las técnicas aprendidas.

3.6.9. Recetas a base de pescado

Pescado a la Tipitapa

Este platillo es uno de los más pedidos en los restaurantes de Nicaragua, por ser un pescado de gran sabor, el Guapote tiene mucha carne y sabor natural es lo más recomendado al momento de degustar un pescado frito en un restaurante de playa en Nicaragua.

Ingredientes

- 1 pescado guapote de buen tamaño
- 3 cebollas cortadas en rodajas
- 4 tomates grandes y rojos
- Sal y pimienta
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- Un punto de azúcar
- Aceite



Preparación a la Tipitapa

1. Limpie bien el pescado, se le pone un poco de sal y pimienta a los dos lados del pescado, se deja marinando unos 15 minutos.
2. Se pone una sartén a calentar con aceite (que cubra el pescado) luego dejar caer el pescado cuando el aceite este bien caliente.
3. Poner un poco de aceite (puede ser el mismo que se usó en el pescado) poner las cebollas en rodajas, el tomate, las dos salsas y un poco de azúcar dejar cocinar por 2 minutos, luego colocarlo en cima del pescado.

Pescado al vapor

Ingredientes

- 1 cola y espinazo de pescado grande
- 2 cucharadas de jengibre (kion) en tiras
- 1 cucharadita de sazón
- 1 cucharada de salsa de soja (sillao)
- ¼ de taza de cebollita verde picada
- sal al gusto



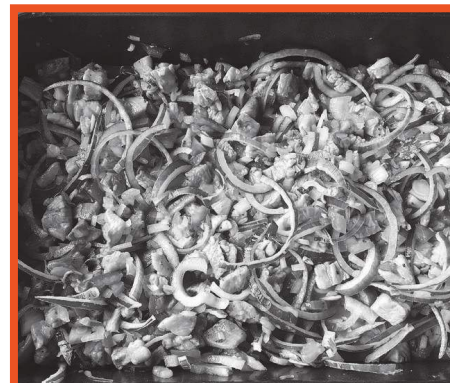
Procedimiento

1. Quite las escamas de la cola del pescado, haciéndolo en sentido inverso.
2. Lave bien y proceda a cortar el pescado en aspa por ambos lados hasta llegar al espinazo.
3. Coloque una fuente algo honda.
4. Aliñe por los dos lados con la sal, el sazón y la salsa de soja.
5. Cubra el pescado con el tau-si molido y añadir el jengibre en tiras.
6. Cocine el pescado en baño maría por espacio de diez minutos.
7. Saque y decore antes de presentar a la mesa, esparciendo cebollitas verdes, y chinas cortadas en miniatura en la parte superior.
8. Acompañe con arroz, yucas, papas y verduras cocinadas al vapor, además de chimichurri.

Ceviche de pescado en trozos

Ingredientes

- 2 kilos pescado, de preferencia curvina
- 1 kilo tomate
- 1 1/2 limones
- 2 cebollas moradas
- 1 cebolla blanca
- 1 cilantro fresco
- Chiles serranos o jalapeños al gusto.
- Sal gusto sal pimentar



Procedimiento

1. Corte el pescado en trozos aproximadamente de 1 cm o puedes medirlo del grosor de un dedo.
2. Exprima los limones y colarlo para evitar las semillas, salpimentar el pescado y dejarlo marinar por lo menos 30 minutos.
3. Prepare las verduras antes mencionadas y añadirlas cuando el pescado haya cambiado de color (se cuece con el limón).
4. Es importante sólo mezclar las verduras no batirlas, agregar un poco de jugo de limón ya que tiene las verduras y dejar reposar unos 20 minutos y listo.

En esta imagen observamos cuando la curvina se encuentra en reposo con el limón para su cocimiento de forma natural mediante un cítrico.



Camarones al ajillo

Una receta a base de camarones, muy fácil y sencilla de preparar:

Ingredientes

- 1 lb. de camarones totalmente limpios
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de cebolleta
- 1/2 taza de vino blanco
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil italiano picadito
- Sal
- 6 rodajas de pan italiano
- 1 limón cortado en rodajas
- 1/4 cucharadita de ají molido



Preparación

1. Ponga a calentar la sartén a fuego medio, con 3 cucharadas de aceite. Agregar los ajos y cocinar moviendo el mango del sartén por unos 2 minutos. hasta quedar ligeramente dorados.
2. Aumente el fuego y cocinar los camarones hasta que obtengan un color rosado por todos lados, aproximadamente 2 minutos.
3. Agregue la cebolleta picadita, después el vino, mantequilla y jugo de limón. Llevar a un hervor hasta que la salsa se reduzca a la mitad (unos 2 minutos). Una vez reducida, se agregan el perejil y el ají molido. Sazonar con sal.
4. Los camarones al ajillo, se pueden servir encima de la rodaja de pan como aperitivo adornando el plato con rodajas de limón y perejil o como plato principal acompañado con pasta.



Proceso de empanado de camarones antes de su cocimiento en el aceite

Camarones empanizados

Ingredientes

- 12 camarones gigantes frescos pelados en crudo
- 100 gramos de pan molido
- 2 huevos frescos batidos
- Unas gotas de limón
- Harina de trigo, la necesaria
- Sal y pimienta, la necesaria



Procedimiento

1. Los camarones se pelan en crudo, se lavan y se parten a la mitad sin desprenderlos pero que queden abiertos.
2. Se colocan en un plato y se rocían con el limón, la sal y la pimienta y se dejan reposar una media hora antes de cocinarlos.
3. En seguida se revuelven en la harina, después en el huevo previamente batido y por último se bañan en el pan molido.
4. Se fríen en el aceite caliente a fuego suave para que se cuezan.
5. Ya doraditos se escurren y se sirven muy calientes adornados con rodajas de limón.

Ceviche de camarones

Ingredientes

- 10 limones (300 gr)
- 2 tomates (400 gr)
- 1 aguacate (250 gr)
- 1 chile serrano (12 gr)
- 1 pepino (325 gr)
- 1/2 cebolla morada (75 gr)
- 4 ramas de cilantro (40 gr)
- Pimienta al gusto
- 1/2 cucharada de sal



Procedimiento

1. Marine los camarones.
2. Pele 1/2 kg de camarones.
3. Remueva la cabeza de los camarones que peló y la vena que se encuentra en la parte superior del lomo.
4. Corte en cuadritos los camarones con los que trabajó. Al finalizar páselos a un refractario.
5. Agregue en el refractario, donde puso los camarones:
 - El jugo de 10 limones.
 - 1/2 cucharada de sal.
6. Mezcle muy bien los ingredientes del refractario con una pala para mezclar.
7. Tape el refractario, métalo al refrigerador y deje los camarones marinando por 45 minutos, para que se mezclen los sabores.
 - Mientras los camarones están listos. Cortar y pelar 1 pepino.
8. Corte a lo largo el pepino que peló y retire las semillas.
9. Corte en pedazos pequeños el pepino con el que trabajó, póngalo en un bowl y reserve.
10. Corte en cuadritos 1 aguacate y 2 tomates; transfiera estos ingredientes al bowl y reserve.

11. Corte finamente 1/2 cebolla morada, 1 chile serrano y 4 ramas de cilantro; al finalizar páselos al bowl y reserve.

Prepare el Ceviche

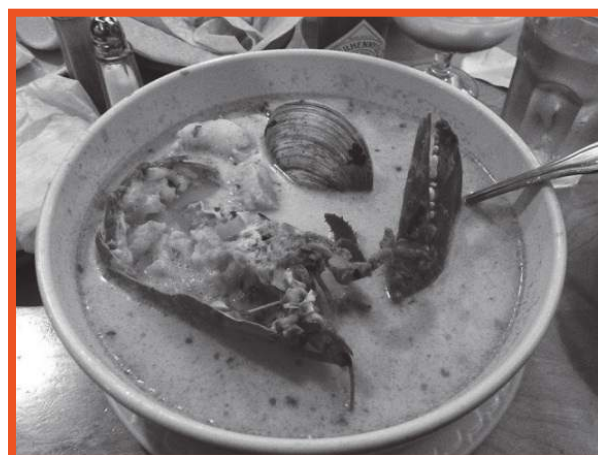
12. Saque del refrigerador el refractario.
13. Transfiera del refractario al bowl los camarones que marinó, sin agregar todo el jugo de limón sólo una pequeña cantidad.
14. Notará que los camarones tenían una apariencia transparente y mediante la cocción del limón se han tornado de color blanco y rosa.
15. También agregue en el bowl pimienta al gusto.
16. Mezcle muy bien el ceviche de camarón con la pala para mezclar.
17. Ponga en el refrigerador el bowl y deje el ceviche de camarón reposando por 10 minutos, para que esté más fresco y se mezclen los sabores.

Puede acompañar los camarones con galleta de soda, pan con ajo.

Sopa Marinera

Ingredientes:

- 1 consomé de camarones
- 3 cebollas
- 4 langostas
- 6 cangrejos
- Media libra de camarones
- Media libra de almejas
- 5 pescados
- Cilantro al gusto
- 5 tomates
- Pimienta al gusto
- 4 dientes de ajos
- 4 ramitas de apio
- 5 limones



Preparación

Lavar muy bien todos los mariscos como ya se le indicó con anterioridad, posteriormente corte a su gusto el tomate, cebolla, apio, ajo, todo esto lo debe de colocar en una olla con un poco de agua, dejarlo en el fuego hasta que empiece a hervir, posteriormente integre los camarones, cangrejos, almejas, langosta y pescados, esto dejará que se cocine por unos 15 minutos a fuego lento, para darle el punto agregue sal al gusto, jugo de limón y cilantro bien picado, revuelva y cuando esté lista disfrútela.

3.7. Aprendamos a cocinar otros platos

Nicaragua es una tierra en donde usted tiene la oportunidad de disfrutar de un sin número de sabores, platillos preparados con ingredientes que le aportan una característica única, uno de los productos que se puede encontrar en todas partes son los mariscos, los cuales son alimentos perfectos para mantenernos sanos y claro está que estos los podemos preparar de diversas formas.

Arroz con mariscos

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite
- 1 libra camarones
- 2 libras de chacalines
- 3 punches medianos
- 1 libra almejas
- 4 cebollas grandes - picadas
- 1 chiltoma grande picados
- 4 dientes de ajo picados
- 1 ramita de perejil picado
- 12 tomates chicos
- Azafrán para dar color
- 1 litro de agua
- 1 libra de arroz blanco
- 2 limones



Procedimiento

Se hace una salmuera con el jugo de 1 limón y sal para marinar todos los mariscos en un litro de agua y dejarlos ahí durante una hora. Pasado el tiempo se fríe muy bien en aceite las cebollas, ajos, chiltoma, perejil, tomates picados y zumo de limón verde. Después de bien sofrito todo esto, se agregan los camarones, punches, chacalines y almejas, se revuelven un rato en el sofrito y se cubre con el agua en que se sancocharon los mariscos; se le da color con azafrán, se sazona con sal y pimienta y entonces se echa el arroz, teniéndolo al fuego hasta que esté bien cocinado. Se sirve en la misma cacerola y se adorna con aceitunas.

Arroz chino

Ingredientes

- 4 tazas de arroz cocido
- 1 pechuga de pollo picada en cubos opcional
- 1 taza de gambas frescas sin piel opcional
- 1 steak de carne de res o cerdo picado en cubos opcional
- 2 huevos
- 1 zanahoria mediana
- 1 tallo de apio
- 2 ó 3 cebolletas
- Un puño de guisantes
- 1 taza de brotes de soja
- 1 trozo de jengibre de unos 3 centímetros de largo
- 3 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal
- Sal o salsa de soja salada
- 2 cucharadas de salsa de soja oscura (opcional)



Procedimiento

1. Prepare arroz blanco. Si es del día anterior, mejor separa bien los granos para que quede suelto. Resérvalo.
2. Caliente un wok o sartén profundo, agrégale 1 cucharada de aceite (o manteca de cerdo) y cocina las carnes, una por una (cerdo, res, pollo, camarones). Resérvalas aparte.
3. En el mismo wok agrega un poco más de grasa y saltea los vegetales en este orden: primero el jengibre, la zanahoria, el apio, los guisantes, los brotes de soja y cualquier otro que incluya, exceptuando el cebollino.
4. Ponga una pizca de sal o una cucharada de salsa de soja salada.
5. Agregue las carnes que tienes reservadas y revuelve un par de minutos.
6. Agregue los huevos previamente cocinados en otra sartén.
7. Incorpore el arroz blanco y mezcla bien.
8. Si lo desea, ponga un par de cucharadas de salsa de soja oscura para darle color al plato. Si no, ignora este paso.
9. Agregue la cebolleta fresca y retira del fuego.
10. Sirva inmediatamente y disfruta de este delicioso arroz chino.

Arroz con vegetales

Ingredientes

- 1 taza y media de arroz
- 3 tazas de caldo de vegetales (puedes usar agua también)
- Media cebolla de tamaño mediano
- Media zanahoria
- Medio calabacín
- 2 dientes de ajo
- ¼ de pimentón
- ½ taza de guisantes verdes
- Un trozo de tallo de puerro



- 1 tallo de cebollín
- 1 tomate mediano
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva

Procedimiento

1. Pique todos los vegetales en cubos pequeños. El ajo pícalo muy, muy pequeño.
2. Caliente una sartén profunda o una olla paellera y sofríe los vegetales en este orden: el ajo, la cebolla, la zanahoria, el pimentón, el tomate, el calabacín, el puerro y el cebollín. Agrega una cucharadita de sal y una pizca de pimienta.
3. Deje que se sofría todo un par de minutos y que suelte un poco de jugo.
4. Añada la taza y media de arroz, mezcla bien y agrega los guisantes verdes y las 3 tazas de agua.
5. Revuelve un poco y permite que hierva. Cuando el agua comience a secarse y sólo queden burbujas sobre los granos de arroz, baja el fuego al mínimo y tapa tu sartén.
6. Use esta imagen a continuación como referencia del momento en el que debes bajar la temperatura y tapar.



7. Deja cocinar unos 10-15 minutos.
8. Revise que el grano esté listo y si en efecto lo está, retire del fuego, deje reposar un par de minutos y sirve tu delicioso arroz con verduras.



Arroz aguado

Cabe mencionar que el arroz aguado aquí en Nicaragua se prepara en todo tiempo, es delicioso a pesar del nombre que lleva popularmente y además es muy económico, porque rinde. Se puede hacer de carne de pollo, carne de res y carne de cerdo, es un platillo nica verdaderamente exquisito para disfrutar en familia.

Ingredientes

- 2 lbs de pollo
- 4 tomates picaditos
- 2 chiltomas o pimientos 1 rojo y 1 verde
- Yerba buena (menta)
- Limones agrios o naranjas agrias al gusto
- 1 cebolla picadita
- 3 dientes de ajo machacado
- 1 lb de arroz entero
- Achiote
- 2 plátanos maduros grandes
- Sal al gusto



Procedimiento

1. Lava bien el pollo con limón, prepáralo con sal, ajo picadito y limón, ponerlo en una cazuela agregar 1 litro de agua, ponerle la cebolla, chiltoma, tomates y un poquito de yerba buena.
2. Deja cocinar hasta que esté suave, agregarle el arroz y sazonar con limón, agregarle achiote y dejar que el arroz reviente y agregar lo que faltaba de yerba buena. No dejar que el arroz quede muy seco, lo delicioso es que quede sopeado.
3. Listo para servir, en una cazuela aparte puede freír tomate, cebolla, chiltoma y dejárselo caer encima para que le dé gusto al arroz.

Gallo pinto nicaragüense

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 libra de frijoles
- 1/2 cebolla
- Aceite
- Sal



Procedimiento

1. Ponga a hervir los frijoles (de preferencia rojo criollo nica) también puede usar el frijol negro si no tiene otra opción con agua y una cabeza de ajo.
2. Cuando los frijoles estén suaves agréguele sal al gusto apague y deje enfriar.
3. Luego cocine el arroz y dejar enfriar, se puede hacer con arroz de un día anterior.
4. En una cazuela ponga aceite y fría la cebolla, cuando se dore retírela del aceite y añada los frijoles y fríalos hasta que estén bien fritos, no ponga el fuego muy alto, para evitar que se quemen cuando ya estén bien refritos, agregue el arroz y comienza a revolver hasta lograr complementar los frijoles con el arroz deje unos tres minutos apague el fuego.

Croquetas de arroz con jamón y queso

Ingredientes

- 250 g arroz cocido
- Jamón serrano bien picado
- Mozzarella rallada
- 20 g mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharada queso parmesano rallado
- Sal pimienta
- Pan rallado
- Aceite para freír



Procedimiento

1. Añade al arroz el queso parmesano rallado, la mantequilla, el jamón, el queso mozzarella, pimienta y si lo vemos necesario un poco de sal, a continuación, le ponemos un huevo y mezclamos bien, le damos forma cilíndrica o en bolas, ayudándonos de harina para que no se nos peguen a las manos y pasamos por huevo batido y pan rallado.
2. Fríe en abundante aceite caliente y luego transfírelas a una fuente forrada con papel de cocina para absorber el exceso de aceite.
3. Listas para servir.

Arroz a la Valenciana

Ingredientes

- 3 ó 4 pechugas grandes de pollo
- 3 zanahorias picadas en cuadritos pequeños
- 1 barra de mantequilla
- 1 cebolla grande amarilla
- 4 chiltoma o chile dulce dos rojas y dos verdes
- 3 ramitas de apio
- 2 libras de arroz
- Salsa inglesa al gusto
- Salsa de tomate al gusto
- Dos cucharadas de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- 6 salchichas de hot dog
- 1 lata de peti pois
- Dos cucharadas de caldo de tomate sabor a pollo



Procedimiento

1. Ponga a cocer el pollo, una vez frio desmenuce en trozos pequeños. Conserva el caldo que te quedo del pollo ya que lo necesitaras para hacer el arroz.
2. Pique en cuadritos pequeños la cebolla, las chiltoma, el apio, las zanahorias y las salchichas de hot dog.
3. El arroz debe cocinarlo en la forma normal tratando que te quede su punto, para prepararlo es recomendable utilizar el agua con la que coció el pollo para que tu arroz quede con gusto.
4. En una cazuela honda agregar la mantequilla y agregar los vegetales finamente picados que mencionamos anteriormente, agregar el pollo, las salchichas en cuadritos y condimentar con la salsa inglesa, la salsa de tomate, la azúcar, sal y pimienta al gusto, lo dejas cocinar por unos diez minutos, finalmente comienzas a agregar el arroz poco a poco y revolver, al final le pones la lata de peti pois y revuelves. Acompañar con pan de molde.

Arroz con camarones

Ingredientes

- 3 tazas de arroz pre cocido lavado
- 6 tazas de caldo de camarón concentrado
- 750 gramos de camarón mediano limpio y pelado
- 1 cucharada de achiote
- 1 cebolla picada fina
- 1 chile dulce picado fino
- 4 dientes de ajo picados finos
- 1 rama de apio picada fina
- 1/2 taza de zanahoria picada fina
- 1 taza de petit pois congelados
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite



Procedimiento

1. Realice un caldo de camarón intenso en sabor combinando olores (trozos de cebolla, ajo, zanahoria y apio con el agua y sazónador de camarón. Para hacerlo más sano y natural, puede tomar las cáscaras de camarón, hornearlas y ya horneadas procesarlas para obtener un polvo rico en sabor que sustituye el consomé comercial. Con el caldo listo, prepare un arroz en la olla arrocera o en olla convencional en el que el líquido de cocción sea el caldo. Mezcle primero brevemente el arroz con el achiote, sofría un par de minutos y luego agregue el caldo y deje cocinar hasta que reviente.
2. Con el arroz listo, en una olla sofría en el aceite la cebolla, el ajo y el chile dulce. Agregue el arroz cocinado, la salsa de tomate, la salsa inglesa, la zanahoria, petit pois y apio. Con todo ya combinado, añada los camarones previamente sazonados con sal y pimienta, mezcle y cocine por 1 minuto y apague. Deje que el calor residual sea el que termine de cocinar los camarones pues estos se cocinan muy rápido y en cuanto tengan tono rosado ya estarán listo.

3.8. Elaboraciones a base de carnes rojas y aves

Continuemos aprendiendo sobre elaboraciones culinarias básicas de múltiples aplicaciones

Las elaboraciones de múltiples aplicaciones son todas aquellas en las cuales se pueden emplear para más de una elaboración y que se aplique una técnica culinaria que la defina.

Se entiende como fondos de cocina a toda preparación sustanciosa que puede ser utilizada posteriormente para elaboración de múltiples aplicaciones y que surgen como apoyo fundamental y significativo de una serie de preparaciones más complejas que pueden ser tanto del resultado final de un plato, como de cualquier elemento de apoyo a los géneros o materiales principales, de este modo podemos encontrarlos como elementos imprescindibles en las salsas o como medio donde confeccionar los alimentos principales.

Estos fondos son la base de la mayoría de los platos de la cocina tradicional. Un fondo bien hecho marca la diferencia entre un plato de calidad y otro mediocre e insípido. Es importante conocer los diferentes fondos, su elaboración y sus aplicaciones para poder elaborar platos correctamente, ya que estos influyen de modo directo en el resultado final.

Los fondos de cocina son caldos elaborados con huesos de vaca, ternera, aves, aves de caza, espinazo de pescado, otros y un mirepoix o corte de verduras, a los que se les aplica una cocción lenta y prolongas para extraer sus sustancias que contienen y aprovecharlas en múltiples aplicaciones.



Una característica común de los fondos es la posibilidad de emplear, cuando es posible, restos de alimentos siempre crudos, que no pueden ser utilizados para otras aplicaciones. Es el caso de los recortes de carne, sobrantes de su preparación, huesos aprovechados del despiece y deshuesado de grandes piezas de carne. Asimismo, es una forma ideal para el aprovechamiento de verduras que empiezan a perder frescura y que, sin embargo, mantienen todas sus cualidades para aportar sabor y suavidad a los caldos. Los fondos son uno de los elementos principales en las cocinas.

Estos fondos tienen diversos usos y son de varios tipos:

- Fondo blanco
- Fondo oscuro
- Fumet
- Consomé (fondo sustancioso)
- Gelatinas (fondo sustancioso)
- Glacé o extracto

3.8.1. Elaboración de fondos basados en carnes rojas y aves

✓ Fondo blanco



Elemento principal

Huesos , carcazas , nervios, restos de carne del género.

De vacuno , de ave de caza



Elementos de condimentación

Verduras frescas (cebollas, zanahorias, puerros, etc.).

Hierbas aromaticas: depende del fondo especias



Elemento de mojado

Agua

Se puede agregar fondos anteriores para reforzar el sabor.

Elaboración

1. Introducir en una olla de presión, los elementos básicos, troceados, limpios y si es necesario blanqueados. Esa técnica ya se explicó anteriormente.
2. El tamaño de la olla de presión deberá ser proporcional a la cantidad de fondo blanco que queremos elaborar, y por lo tanto a la cantidad de ingredientes que vamos a utilizar.
3. Introducir seguidamente los elementos de condimentación, que ya estarán limpios y troceados.
4. Mojar con agua fría (o con fondo blanco si lo hay) teniendo en cuenta que esta será una cocción por expansión, por lo tanto, siempre comenzaremos partiendo de frío. Tener además en cuenta la cantidad que hay que añadir según la cantidad de fondo que queramos elaborar.
5. Poner la olla de presión al fuego y remover.
6. Después llevar a ebullición y cuando empieza a hervir vamos a retirar la espuma con cuidado para quitarle las impurezas durante todo el proceso. No añadir sal.

El tiempo de cocción generalmente es de 1 a 2 horas.

Cuando esté elaborado, sacaremos los huesos y demás ingredientes, lo pasaremos por un chino para colarlo y quitarle las impurezas que pueda tener y si lo vamos a utilizar en ese mismo momento (si no hay que conservarlo) lo pondremos a punto:

- **Desengrasar:** dejarlo reposar unos instantes para que la grasa aflore a la superficie y una vez de cantado retirarla con un cazo.
- **Poner punto de sabor:** si está flojo de sabor podemos “reforzarlo” utilizando productos industriales que se comercializan al efecto (consomés en polvo o cubos de sabor).
- **Cantidad:** si vemos que nos ha quedado demasiado reducido y no nos llega con esa cantidad le meteríamos un poco de agua o mejor de otro fondo si disponemos de el para alargarlo.

Conservación

En el caso de que no lo vayamos a utilizar en el mismo momento lo enfriaremos lo más rápidamente posible (explicar el porque) utilizando baño María de agua fría y meter en cámara frigorífica, siempre sin huesos ni despojos, pero sin poner a punto.

- Tener en cuenta que tanto ese enfriado rápido, como el desespumado, son dos procesos muy importantes a la hora de conservar un fondo.

- Para utilizar un fondo que tengamos en la nevera conservada deberemos “levantarlo” antes, o sea, calentarlo.

Aplicaciones

- Mojar cremas y veloutes
- Mojar platos de arroz otros
- Elaboración de salsas de platos de carne blancos, (blanquetas, fricasés)
- Elaboración de otras salsas

✓ Fondo Oscuro



Elemento Principal

Huesos , Carcazas , nervios, restos de carne del genero.
De vacuno , de ave de caza



Elementos de condimentacion

Verduras frescas(cebollas, zanahorias, puerros, etc)
Hiervas aromaticas: depende del fondo
Especias



Elemento de mojado

Agua
Se puede agregar fondos anteriores para reforzar el sabor.

Elaboración

1. Introducir los elementos básicos (cortados) en un molde y ponerlos a dorar en horno caliente.
2. Cortar los elementos de condimentación y añadirlos al molde cuando están dorados los elementos básicos. Dejar que se doren a su vez.
3. Sacar el conjunto del horno cuando está ya hecho e introducir en una olla de presión de capacidad adecuada a la cantidad que queremos elaborar.

4. Desglasar la placa que hemos utilizado para dorar los huesos con vino tinto, añadiendo la desglas a la olla de presión.
5. Mojar con agua fría o fondo blanco y poner al fuego.
6. Espumamos a medida que nos van apareciendo las impurezas y cuando empieza a hervir bajamos el fuego para que hierva suavemente durante al menos cuatro horas.

Una vez elaborado repetir las operaciones que ya hemos visto en el fondo blanco, en caso de que vayamos a utilizarlo en el momento ponerlo a punto:

- Colar
- Desgrasar
- Poner a punto de sabor
- Revisar la cantidad

Conservación

Si no lo vamos a utilizar en el mismo momento lo conservaremos en cámara siguiendo las indicaciones que hemos visto en el fondo blanco.

Aplicaciones

- Elaboración de la demi-glace o española (salsa espesa reducida)
- Mojar platos de carne (especialmente ragout y braseados oscuros)
- Otras salsas derivadas de la demi-glace o salsa espesa oscura
- Como elemento de mojado de consomés
- Para elaboración de sopas
- Para elaboración de gelatinas
- Para elemento de mojado de áspic
- Fondo oscuro ligado para elaboración de salsas derivadas, o para mezclar con otras (tomate)

✓ Consomé

Al igual que el consomé, la gelatina es una elaboración sustanciosa y transparente que se identifica de los fondos porque para su elaboración se han empleado elementos clarificantes y aromatizante que le dan esa transparencia y frescura.

Aunque también entendemos por consomé a un fondo transparente por una cuidada cocción y perfecto desengrasado, el consomé debe estar clarificado para asegurar su total transparencia.

Clarificado del consomé

La clarificación del consomé se fundamenta en la utilización de ingredientes proteínicos que, al coagular por acción del calor, arrastran todos los restos en suspensión que tiene el fondo que empleamos de base.

Elementos del consomé



Elemento Principal

carnes magras recién picadas de ave, ternera o la que corresponda

Elemento clarificante: clara de huevo



Elementos de condimentación

Verduras frescas(cebollas, zanahorias, puerros, etc)

Hierbas aromáticas: depende del fondo

Espicias



Elemento de mojado

Fondo

Conservación

Si no va a utilizarse en el momento proceder a un enfriamiento rápido y conservarlo en la nevera o en su caso refrigerador.

3.8.2. Las carnes

En términos culinarios, carne roja hace referencia a una carne que presenta un color rojo o rosado en estado crudo. Desde el punto de vista de la nutrición, el término “carne roja” se refiere exactamente a la carne proveniente de los mamíferos.

En oposición a la carne roja se emplea el término carne blanca, que desde el punto de vista culinario hace referencia a cualquier carne que en crudo y al cual presenta colores pálidos o blanquecinos; mientras que la definición usada en la nutrición especifica que la carne blanca es la procedente de las aves.



Técnicas culinarias de las carnes en general

- ✓ Asar
- ✓ Freír
- ✓ Saltear
- ✓ Cocer por concentración
- ✓ Cocer por expansión
- ✓ Estofar
- ✓ Ragout
- ✓ Braseado



Las carnes en general

Definición de la res

Se denomina RES al animal destinado a la producción de carne antes de ser sacrificado (vivo). Una vez sacrificado y despojado de las vísceras y otras partes se denomina CANAL.



Composición

- ✓ **Desperdicios:** Son todos los órganos que componen las vísceras y las partes menores de los animales destinados al consumo de carne. (Corazón, riñones, patas, callos, morros, hígado).

- ✓ **Grasa extra muscular:** es la grasa que se encuentra entre la piel y los músculos que forman la carne del animal, en el vacuno y en el ovino se llama sebo, en el cerdo se llama Manteca y Tocino.
- ✓ **Huesos:** constituyen el esqueleto del animal, para los fondos es recomendable utilizar huesos de animales jóvenes por ser más gelatinosos.
- ✓ **Carne:** constituye el tejido del animal unido al esqueleto, es la parte mayoritaria de la res. Todas las reses tienen la misma ordenación muscular sólo cambia la forma de los músculos.
- ✓ **Situación anatómica:** el cuarto delantero de la res por ser la parte más ejercitada es más dura que el cuarto trasero, por lo tanto, éste tiene mayor rendimiento y se considera de mayor calidad.

Tipos de corte de carne de res

Los carniceros se guían por 8 cortes principales que son:

- ✓ Lomo
- ✓ Pecho
- ✓ Paleta
- ✓ Pierna
- ✓ Rueda
- ✓ Costillar
- ✓ Falda
- ✓ Chuletón

A estos se les conocen como cortes primarios

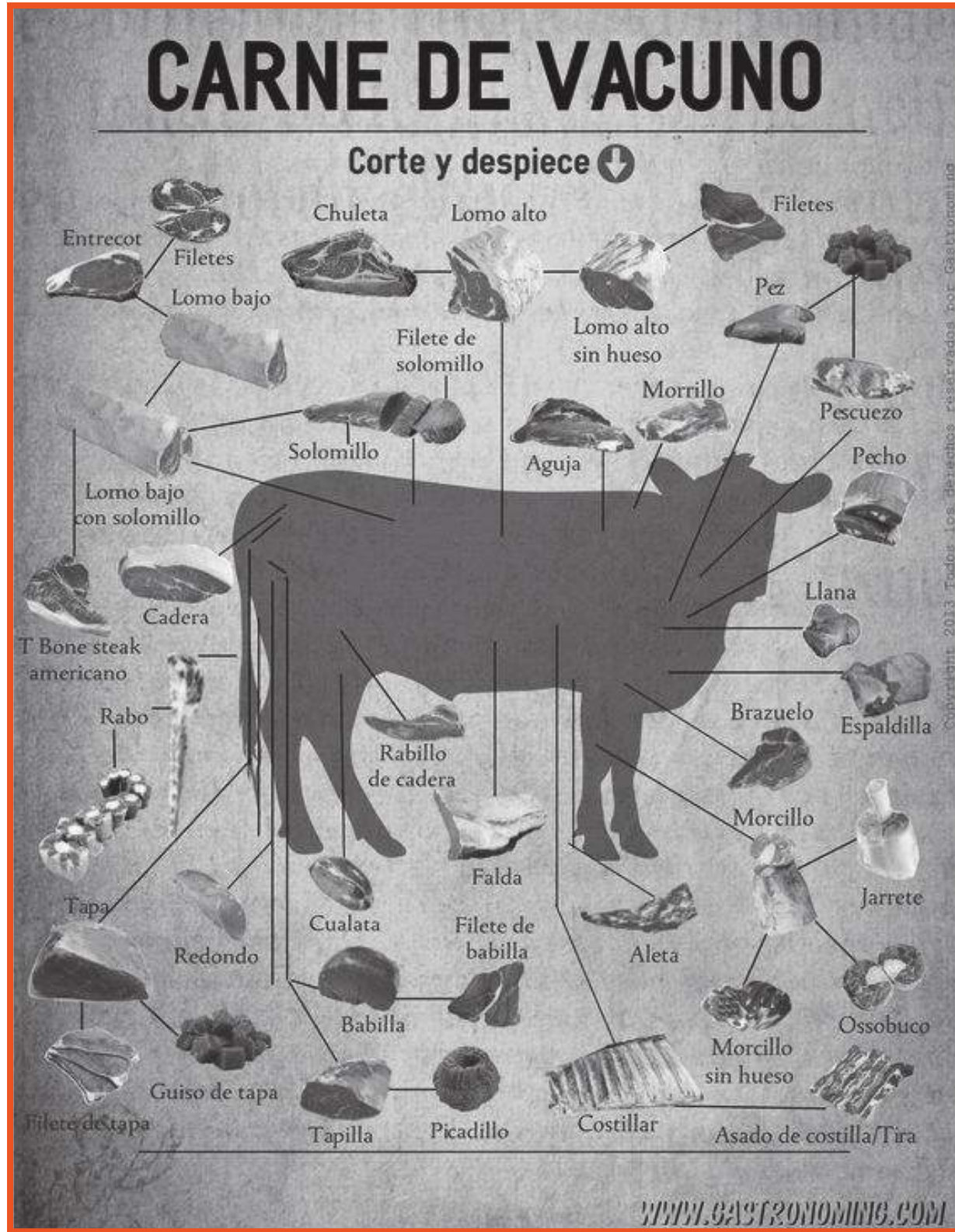
Si usted quiere cocinar algún platillo suave, lo mejor es comprar el lomo que se cocina rápidamente sin endurecerse, pues no es un músculo que la res use mucho y por lo tanto no contiene mucho tejido conectivo, lo que lo vuelve ideal para el bistec, pinchados, relleno y tapados.

Pero si lo que busca es un asado se debe comprar el pecho, parte frontal del novillo. Este es un corte duro que se vuelve suave al cocinarse lentamente, pero como contiene una gran cantidad de grasa no es la mejor opción para quienes quieren cuidar su figura.

Otro tipo que brinda el especialista es observar muy bien la carne antes de comprarla, el color y el olor son determinantes para asegurarse de que está comprando calidad.

Si al llegar a comprar siente un olor agradable y dulzón, esto quiere decir que es un corte reciente, mientras que las carnes de tercera calidad no tienen olor o es desagradable.

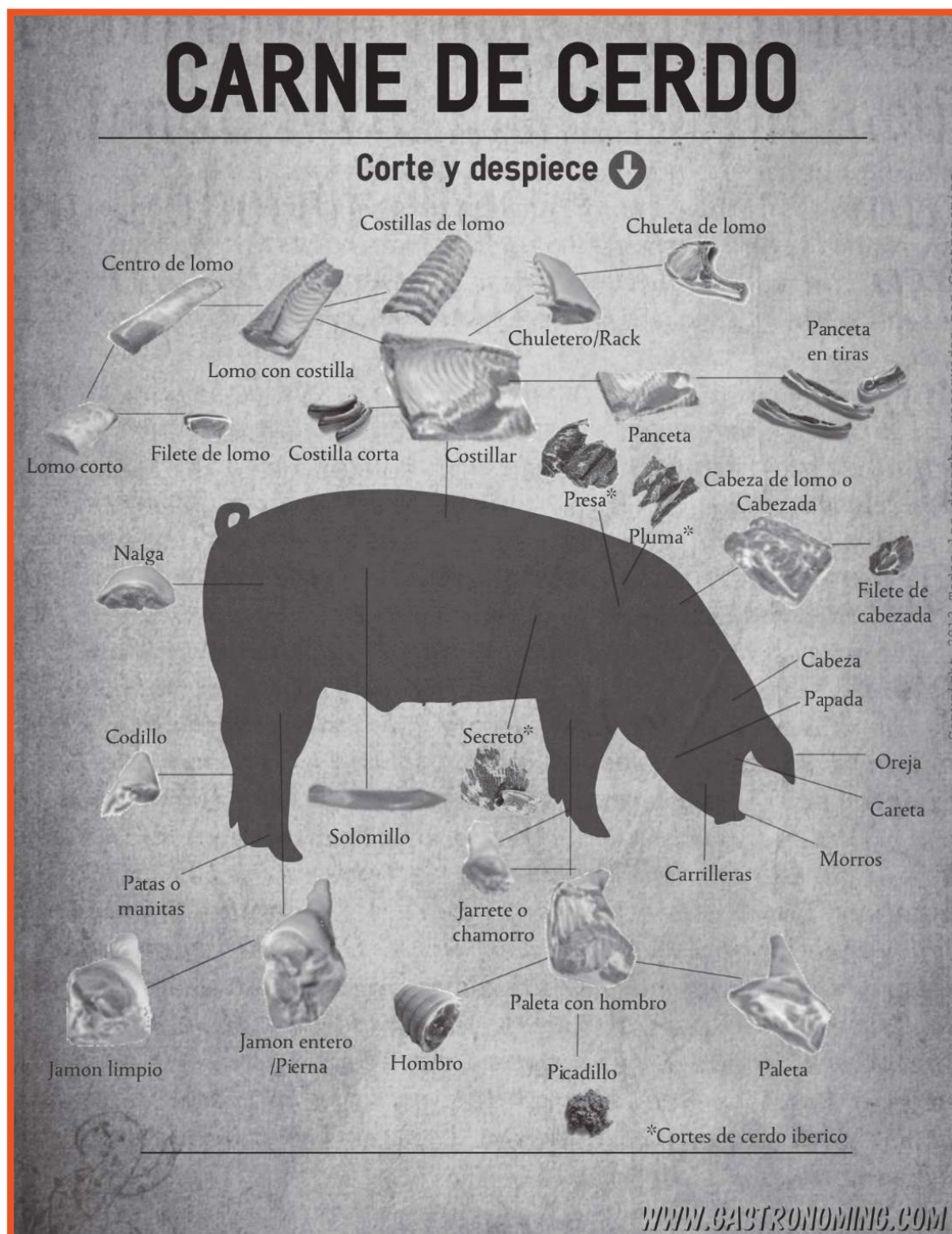
Cortes de la carne de res



3.8.3. La carne de cerdo

De marrano, carne de cochino, carne de porcino o carne de chanco, es un producto cárnico procedente del cerdo. Es una de las carnes más consumidas en el mundo. Algunas religiones la consideran un alimento prohibido por el pasaje de La Biblia.

Cortes de la carne de cerdo



Como identificar que una carne roja o blanca se encuentra en buen estado



Las enfermedades transmitidas por los alimentos, tales como el E-coli y la salmonelosis son responsables de millones de casos de intoxicación al año y la mayoría de ellos es el resultado de haber comido carne en mal estado. Por ello, resulta fundamental conservar correctamente la carne, ya que las posibilidades de enfermarse debido a una intoxicación alimentaria aumentan exponencialmente cuando esta no es fresca o no se ha guardado de manera adecuada. Para que puedas identificar la carne en mal estado y saber cuando puede suponer un peligro para tu salud, te recomendamos seguir leyendo las próximas recomendaciones.

Instrucciones

1. Fecha de caducidad que se especifica en el envase. En el caso de que la fecha de caducidad ya se haya pasado, entonces no debes comprarla, no importa lo bajo que sea su precio, pues podría estar en mal estado y ser un riesgo para tu salud. Así mismo, evita comprarla si el envase no tiene fecha de caducidad, lote o fecha de envasado, más que nada por seguridad. Por el contrario, lo mejor que puedes hacer es elegir la carne completamente fresca, entra en el artículo y descubre qué características debe tener cada tipo de carne.
2. El color de la carne es otro de los principales elementos que te alertarán de si esta se encuentra en mal estado o no y es que no tiene porqué haber pasado de su fecha de vencimiento para estarlo. Toma en cuenta las siguientes indicaciones:
 - La carne de aves de corral puede ser desde un color blanquecino azulado a un tono más amarillo.
 - La carne cruda de cerdo, en condiciones óptimas, debe presentar un color grisáceo-rosado.

- Normalmente, se asocia la carne picada con un color rojo brillante; sin embargo, debes saber que este no es su color natural y que se produce debido a que está expuesta al aire. Si la carne picada fresca ha sido envasada al vacío y se mantiene a partir del oxígeno, su color debería ser una especie de rojo púrpura. Por otro lado, contrariamente a lo que se cree, cuando la carne picada se vuelve algo marrón, no significa que esté en mal estado, sino que pertenece a animales de mayor edad. Además, en muchas ocasiones la propia iluminación de la tienda puede causar una variación en el color de la carne, dándole un tono marrón-rojizo.
3. Oler la carne, es quizás la forma más fácil de saber si está en mal o buen estado. Así, sea cual sea el tipo de carne, en el caso de que huela mal o a rancio sabrás que no es comestible y que debes deshacerte de ella. Especialmente, la carne de aves de corral desprende un olor muy distintivo que alerta que no se encuentra en buenas condiciones, se trata de una especie de olor pútrido que rápidamente puede identificarse.
 4. Toma el tiempo que necesites para inspeccionar la carne al detalle y no olvides que la carne podrida, normalmente, presenta una textura viscosa que delata que las bacterias ya han empezado a multiplicarse sobre su superficie. Es posible que la carne en mal estado también esté algo pegajosa y cuente con áreas verdosas o ennegrecidas, signo de que los hongos ya han empezado a proliferar y crecer.
 5. Si ya has comprobado que la carne está en buen estado, puedes consumir sin ningún tipo de problema.

Consejos

Dejar la carne en el congelador demasiado tiempo no echará a perder el producto, pero cambiará su color y eliminará sus nutrientes.

No confíe en la fecha de venta de la tienda donde compra la carne como un indicio de su frescura, ya que estas fechas son fáciles de manipular. Use sus sentidos (incluyendo el sentido común) para decidir si la carne es fresca o está en mal estado.

3.8.4. Técnicas culinarias de las carnes en general

Se pueden utilizar cualquier técnica culinaria, la elección de una u otra está en función del tipo de carne.

Concentración	Asar Horno	Piezas tiernas. (Pueden ir mechadas o no en trozos grandes o enteras. (cadera, solomillo)
	Asar Plancha-Parrilla	Piezas muy tiernas y troceadas: filete, chuleta
	Freír	Piezas tiernas. Troceadas con o sin protección (filete, solomillo)
	Saltear (dorar)	Para piezas duras o tiernas, enteras o troceadas que llevan otra técnica culinaria. Para piezas troceadas y tiernas que no llevan otra técnica culinaria.
Expansión	Cocción larga	Fondos (carnes gelatinosas, duras)
	Estofar	Piezas duras-gelatinosas, troceadas
Mixtas	Braseado	Piezas en general duras y grandes
	Ragout	Piezas en general duras y troceadas

3.8.5. Las Aves

Introducción: Corral (Pollo, Gallina, Pato, Pavo), Salvajes

Presentación en el mercado: en vivo, enteras sin despojar, enteras despojadas, en medios traseros y delanteros (pechugas y muslos).

Denominación de las aves	Aves machos	Pollo tomatero
		Pollo de grano
	Aves hembras	Pollo reina
		Gallo
Tratamiento de las aves	Aves machos	Sacrificio
		Desplumado
	Aves hembras	Flameado
		Descañonado
		Eviscerado
	Para algunas aves	Albardado
		Bridado
		Relleno

3.8.6. Técnicas culinarias de las aves en general

Observemos, leamos y comprendamos sobre técnicas culinarias de las aves

Las siguientes son 6 técnicas básicas para cocinar aves:

- ✓ Hervido
- ✓ Asado (plancha, parrilla, horno)
- ✓ Estofado
- ✓ Salteado Braseado
- ✓ Fritura
- ✓ Ragout

Introducción

Aunque algunas aves se crían igualmente en corral que en el campo abierto las vamos a dividir en dos grandes grupos:

- ✓ **Aves de corral:** las más usuales son el pollo, la gallina, el pato, la paloma, el pavo, el pavipollo.
- ✓ **Aves salvajes:** las más usuales son el faisán, la codorniz, la perdiz.

Presentación que se encuentra en el mercado:

- ✓ Vivas
- ✓ Enteras
- ✓ Troceadas o en partes

Las más comunes de encontrar son pollo, gallina, pavo y algunas veces el pato.



3.8.7. Denominación de las aves y como se cocinan

Aves machos

- **Pollo tomatero:** muy joven y tierno, de $\frac{1}{2}$ kg, para asar entero al horno, parrilla a la mitad o troceado.
- **Pollo de grano:** sin despojar pesa de $\frac{3}{4}$ kg a 1 kg, entero para asar, abierto a la parrilla, troceado para freír...
- **Pollo reina:** es el más importante en la producción del pollo, su peso es de 1y $\frac{1}{2}$ kg. Para hacer chuletas, supremas, jamoncitos, trozos, entero... Gallo: Macho destinado a la reproducción, carne dura y sabor fuerte. Entero braseado, troceado para ragout...
- **Capón:** es el macho castrado, engordado de 9 a 10 meses y de gran tamaño unos 3 kg, se suele utilizar para asar entero al horno con o sin relleno.

5 pasos para limpiar un ave de corral ya muerta

- **Bañado:** es cuando después de degollada el ave se baña en agua hirviendo para desplumarla.
- **Desplumado:** luego de haber bañado al ave en agua caliente se despluma.
- **Flameado:** consiste en pasar por la llama el ave para quemar las plumitas que quedan.
- **Descañonado:** con un cuchillo se acaba de quitar los cañones (los restos de plumas) repasándola con la punta del cuchillo.
- **Despojado:** cortar el cuello, las patas y las puntas de las alas por sus articulaciones.
- **Vaciado o eviscerado:** se vacía de todas las vísceras sin olvidar los pulmones.

Técnicas para cocinar piezas de aves

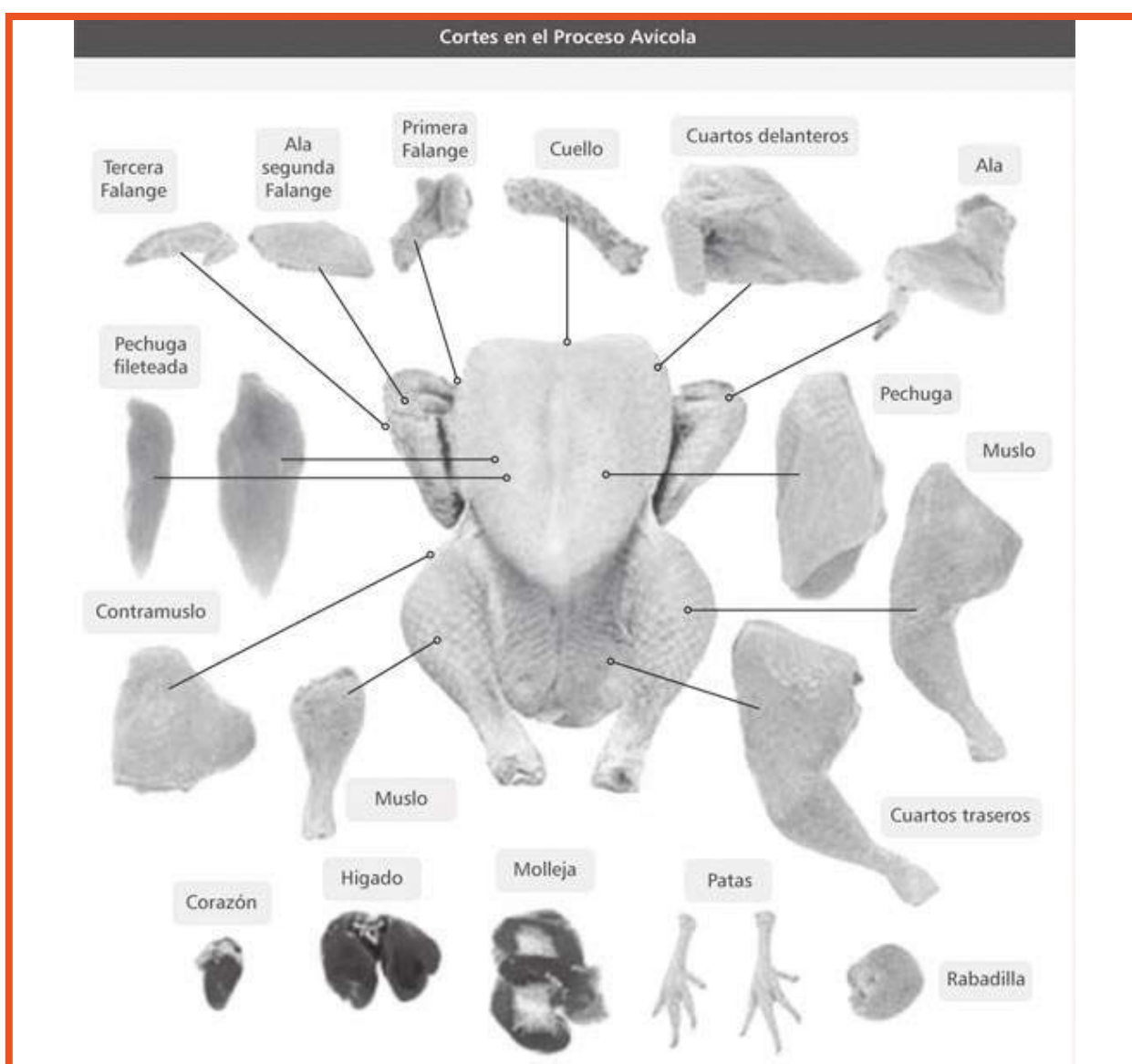
- **Albardado:** esta operación se realiza cuando las aves son de gran tamaño o delicadas y consiste en envolverla pieza con rodajas de tocino o beicon y después bridarla para sujetarlo.
- **Bridado:** consiste en sujetar la pieza con un cordel para que en su cocinado guarde la forma.
- **Relleno:** algunas aves bien enteras o troceadas (pechugas y muslos), se rellenan con una farsa.

Las aves enteras pueden ir de 2 formas de deshueso:

- **Balotina:** para aves tiernas, se deshuesan dejando la tibia y el húmero, se rellenan y después se bridan. La técnica culinaria es asado al horno, también pueden ir albardadas.
- **Galantina:** para aves tiernas y duras, se deshuesan totalmente, se rellenan y se envuelven en un paño. La técnica culinaria es cocida en un fondo de ave por concentración. Después se suelen prensar y se consumen frías.

3.8.8. Técnicas culinarias de las aves en general

Piezas del pollo con nombre propio para memorizar, según la imagen a continuación:



La técnica de cocinado de aves se divide en 3:

Concentración, expansión y mixtas, que son las maneras de elaborar un ave

Concentración	Asar Horno	Piezas tiernas. (Pueden ir mechadas o no en trozos grandes o enteras (cadera, solomillo)
	Asar Plancha-Parrilla	Piezas muy tiernas y troceadas: filete, chuleta
	Freír	Piezas tiernas. Troceadas con o sin protección (filete, solomillo)
	Saltear (dorar)	Para piezas duras o tiernas, enteras o troceadas que llevan otro tipo de técnica culinaria Para piezas troceadas y tiernas que no llevan otro tipo de técnica culinaria
Expansión	Cocción larga	Fondos (carnes gelatinosas, duras)
	Estofar	Piezas duras-gelatinosas, troceadas
Mixtas	Braseado	Piezas en general duras y grandes
	Ragout	Piezas en general duras y troceadas

3.8.9. Huevos

Los huevos de las aves constituyen un alimento habitual en la alimentación de los humanos. Se presentan protegidos por una cáscara y son ricos en proteínas (principalmente albúmina, que es la clara o parte blanca del huevo) y lípidos. Son un alimento de fácil digestión, componente principal de múltiples platos dulces y salados, y una parte imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.

Características

Los más consumidos, con gran diferencia, son los de gallina (*Gallus gallus domesticus*), seguidos por los de pato y oca; también se consumen los huevos de codorniz que son muy pequeños, bien como exquisitez gastronómica o para niños pequeños. Los huevos de avestruz y ñandú son también comestibles y pueden llegar a pesar 1.3 kg.

Casi todos ellos proceden de explotación industrial: avicultura. Los huevos empleados en el consumo humano son por regla general y en su gran mayoría no fertilizados (a excepción del balut indonesio). Las huevas (como el caviar) son huevos de pescado y son también comestibles en muchos casos por diversas culturas. A los productos obtenidos del huevo se les denomina ovoproductos. También son comestibles los huevos de reptiles como las iguanas y las tortugas (tanto las marinas como las terrestres).

Respecto a la frescura de un huevo destinado a la alimentación humana en ciertos países, como en los estados miembros de la Unión Europea, se considera con la denominación de ‘huevos frescos’ aquellos huevos que están destinados a un consumo en un plazo de 28 días desde la puesta de la gallina. Las denominaciones ‘extra frescos’ limita este plazo a tan sólo nueve días.

Composición por cada 100 gramos

Parte del huevo	Proteínas	Lípidos	Agua	Minerales
Clara	11,0	0.2	88.0	0.8
Yema	17.5	32.5	48.0	2.0
Cáscara	3.3		1.6	96.0

Los huevos blancos y los huevos morenos únicamente se diferencian por el color de su cáscara, en función de la raza de la gallina que lo ha puesto, ya que su contenido nutricional es el mismo. Los huevos de gallina pueden ser de variados tamaños, siendo muy pequeños en aves jóvenes y grandes en aves adultas. La diferencia radica en que, al ser más grandes, la cáscara es más frágil y propensa a romperse. Como curiosidad, estos huevos grandes pueden venir con doble yema, debido a una doble ovulación del ave.

La cáscara del huevo se compone mayormente de carbonato de calcio. Puede ser de color blanco o castaño claro (marrón), según la variedad de la gallina ponedora. El color de la cáscara no afecta su calidad, sabor, características al cocinar, valor nutricional o grosor. Un huevo medio de gallina suele pesar entre 60 y 70 gramos.

Huevo entero	100% (en peso)
Cáscara	10.5%
Yema	31.0%
Clara	58.5%

Preparaciones sólo huevo

Los huevos se pueden consumir solos, al menos, de las siguientes maneras:

- Fritos en diversos medios grasos como pueden ser: mantequillas, aceite de oliva o en otros aceites vegetales aptos para el consumo humano, también se pueden freír en aceites animales (especialmente en manteca).
- A la plancha en planchas de acero o superficies de teflón antiadherentes
- Tortillas, una de las preparaciones más habituales es la tortilla a la francesa en occidente, la tortilla española o de patatas o en la variante asiática: la tamagoyaki de la cocina japonesa.
- Revueltos en la que la yema y la clara se coagulan juntas, a veces da lugar a huevos rotos que se mezclan con otros alimentos
- Cocidos con su cáscara durante más de 10 minutos hasta que su contenido se ponga sólido ('duros'), dentro de este cocimiento están los denominados 'blandos' (cocidos como los duros, pero con la yema blanda) y los pasados por agua (cocidos con cáscara menos de 5 minutos)
- Escalfados o pochados, cocidos en caldo o agua (con vinagre o jugo de limón en el agua para facilitar la coagulación) sin cáscara.
- Al plato o a la cazuela (cocotte) que se cocinan en el horno y sin su cáscara. Preparados al horno suelen perder un 58% de agua por evaporación.
- Crudos. En algunas culturas se comen crudos.
- Huevos secos o deshidratados, preparación muy típica de la gastronomía de China usada principalmente para realizar una conserva de huevos: Pidan (huevo de 100 años).
- Salmuera en la cocina china se consumen los huevos de pato en salazón.
- Encurtidos, en vinagre o pickled eggs. En algunos casos el huevo se ha cocido previamente y luego sometido a una inmersión en una solución de vinagre con especias, en estos casos se pueden comer con o sin su cáscara.
- Fertilizados, en algunas culturas culinarias de Asia comen el huevo con galladura es decir fertilizado por el gallo, un ejemplo es el balut de indonesia.
- Al horno como pueden ser los huevos a la flamenca.

Para determinar la frescura de los huevos de gallina mostraremos el siguiente procedimiento:



3.9. Conservación de platos de carnes rojas, blancas y derivados

En las carnes por su conservación distinguimos: carne fresca, carne refrigerada y carne congelada;

- ✓ **Carne fresca:** debe conservarse a una temperatura de unos 2°C y con una humedad relativa del 85% aproximadamente. Es la de mejor calidad. Actualmente muchas salas de despiece envasan la carne fresca de vacuno al vacío, manteniéndose en buen estado hasta un mes.
- ✓ **Carne refrigerada:** es la que se ha conservado a -6°C, con la posibilidad de conservarla así durante 2 ó 3 meses.
- ✓ **Carne congelada:** se mantiene alrededor de -18°C y puede conservarse así durante un año. Las canales congeladas llevarán marcado a fuego un sello con un número de tres cifras con el significado siguiente: la centena la última cifra cardinal del año y las decenas el número de la semana en que se sacrificó la res.

Utilizar siempre géneros lo más frescos posibles y desecharlos que sean sospechosos de no estar en buenas condiciones.

Respetar las temperaturas de conservación de los alimentos frescos, y procurar que los géneros estén siempre en cámara hasta el momento de su utilización.

3.10. Recetas a base de carne roja y aves

Carne asada estilo nicaragüense

En Nicaragua se usa el contra lomo, lomo, lomo de costilla, en esta ocasión vamos a hacer la preparación con el lomo de costilla.

Ingredientes (para 10 personas)

- 1 lomo de costilla entero de unas 4 ó 5 libras
- 1 cabeza de ajo
- 4 onzas de apio
- 12 naranjas agrias
- Sal



Para preparar la ensalada necesitamos:

- Repollo la cantidad a utilizar
- Tomates, puede ser 1 ó 2
- Vinagre la cantidad a utilizar
- 1 Cebolla picadita finamente y listo, le agregamos la sal.

Procedimiento (carne)

Lavamos la carne con agua, quitamos cualquier pellejo que traiga para que no se nos encoja a la hora que se esté asando. Procedemos a cortar en tiras alargadas, ni muy gruesas, ni muy delgadas y agregamos el ajo y apio, machacado o picadito bien fino, naranja agria y sal y luego revolvemos para que agarre gusto y tapamos, dejamos marinar como una hora y lista la carne para asar.

Este plato se acompaña con arroz, gallo pinto, tajaditas de plátano verde, tortilla a como usted desee y por supuesto la ensalada de repollo no le debe faltar.

Procedimiento para la ensalada

Revolvemos la ensalada y procedemos a servir nuestra carne asada a como nos guste a nosotros.

Churrasco de res

Ingredientes

- 6 trozos de filete de res
- (skirt steak or beef tenderloin)
- 2 ajos picados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite



Procedimiento

Cortar la carne en el grosor deseado. Prepararla con sal, pimienta y ajo que picamos finamente. En una cazuela o plancha para asar, untar el aceite, dejar calentar muy bien y poner la carne a dorar rápidamente a fuego alto por los dos lados. Cocinar la carne dependiendo que tan cocida o semi cocida la quiere. Servirla con el chimichurri, arroz blanco, ensalada de su gusto, tostones o papas fritas.

Ingredientes para el chimichurri

- 1 ramo de perejil (parsley) deshojado
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3 onzas de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharita de orégano molido

Procedimiento para el chimichurri

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar bien. Te quedará la consistencia de una pasta suave. Es deliciosa y va perfecta con un filete a la plancha o cualquier carne al carbón. También tienes la opción de picar el parsley deshojado y los dientes de ajo finamente.

Recomendación, es mejor servir aparte el chimichurri para que cada quien le ponga la cantidad que requiera a su churrasco. El chimichurri debe quedar espesito.

El chimichurri se aconseja prepararlo al menos 3 horas antes de consumir para obtener mejor sabor. Luego puede ser almacenado en el refrigerador por hasta 3 semanas.

Carne en Baho (Nicaragua)



Ingredientes (para 6 personas)

- 4 libras de cecina o pecho de res
- 3 plátanos maduros
- 3 plátanos verdes pelados y cortados en 3 pedazos c/u
- 3 yucas grandes peladas y cortadas en pedazos
- 1 paquete hojas de plátano o 12 hojas
- 2 tomates manzanos cortados en rodajas, 1 bien picadito para la salsa
- 2 cebollas grandes cortadas en rodajas, 1 bien picadito para la salsa
- 1 pimentón rojo grande cortado en julianas gruesas, 1 para bien picadito para la salsa
- 1 pimentón verde grande cortado en julianas gruesas, 1 para bien picadito para la salsa
- El jugo de 2 naranja agria, 1 para la salsa
- 2 cucharadas vinagre, 4 cucharadas para la salsa
- 1/4 taza de agua para la salsa
- 6 unidades ají dulce o de chile bien picadito para la salsa

- ½ Cabeza ajo y/ó 8 dientes pelados y machacados para el marinado de la carne
- Sal y pimienta al gusto para el marinado y para la salsa
- 1 Cucharadita azúcar para la salsa

Procedimiento

1. Macerar o marinar la carne con el ajo, la sal, la pimienta, la cebolla, el tomate, el vinagre y el jugo de naranja agria.
2. Lavar unas hojas de plátano, secar; luego tome un bowl grande y cúbralo con parte de las hojas de plátano. Luego poner sobre ellas la carne con todo el marinado.
3. Formar un paquete y dejar macerar en la nevera durante 24 horas.
4. Al día siguiente, colocar una rejilla en una cacerola. Añadir agua, sin sobrepasar la rejilla y poner sobre ésta hojas de plátano, haciendo lo que llaman una cama o forrado. Colocar sobre las hojas los plátanos y sobre estos, el paquete con la carne con todo el jugo del marinado; Adicione la yuca previamente condimentada con sal, luego colocar los pimientos y cubrir con más hojas de plátano.
5. Tapar la cacerola herméticamente para que no escape el vapor y cocer durante 2 horas.
6. Para preparar la salsa tome un bol o recipiente pequeño, ponga el tomate restante, finamente picado, la cebolla restante pelada y picada finamente, los pimientos restantes picados finamente, el zumo de naranja restante, el vinagre restante, el agua, el azúcar, la sal y pimienta al gusto, el ají al gusto o si lo desea el chile picante.
7. Todos los ingredientes muy bien hasta que se disuelva la azúcar y la sal.



Bistec encebollado

Ingredientes

- 2 bistecs
- 1 cebolla cortada en juliana grande
- 1 tomate cortado en juliana grande
- 1/2 ají verde cortado en juliana
- 1 cucharadita de culantro picado



- 1 cucharadita de ajos molidos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

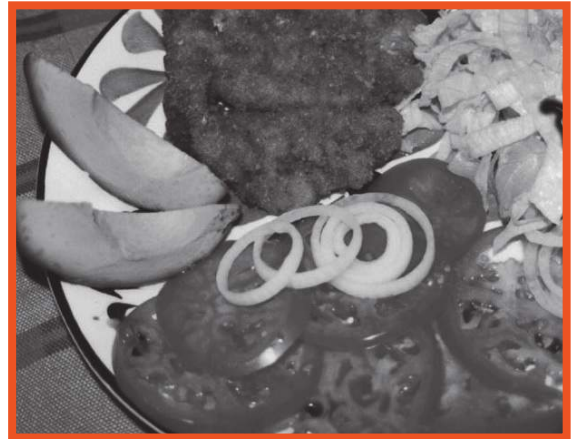
Procedimiento

1. Salpimentar los bistecs.
2. En una sartén grande o wok freír por ambos lados los bistecs. Al término de su gusto. Reservar.
3. En el mismo aceite que se frieron los bistecs saltear la cebolla.
4. Saltear a fuego alto y salpimentar.
5. Añadir los tomates y saltear por un minuto más.
6. Espolvorear el culantro picado.
7. Servir el encebollado sobre los bistecs fritos.
8. Acompañar con papas y arroz.

Carne de res a la milanesa

Ingredientes

- 1/2 kilo de Bistec de res para empanizar (Lomo)
- 2 Huevos
- Pan molido para empanizar
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- Aceite para freír
- Ajo picado
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cucharada de salsa inglesa.
- 1 taza de harina



Procedimiento

1. Salpimentar las rebanadas de bistecs, agregar ajo, la mostaza, salsa inglesa y reposar por un lapso de una hora antes de proceder a sofreír.
2. Batir los huevos con un tenedor y se pasan los bistecs de carne de res por el huevo, luego se pasan por el pan molido que quede bien empanizado y se ponen a freír los bistecs de carne muy bien por los dos lados.
3. Se sirven los bistecs de carne y se adornan con lechuga, rebanadas de tomate, rebanadas de cebolla y aguacate.

Brochetas de res

Ingredientes

- 2 libras de lomo de res
- 1 pimiento verde en trozos
- 1 pimiento rojo en trozos
- 1 pimiento amarillo en trozos
- 2 dientes de ajo machacado.
- 1 libra de tocino
- 1 cebolla blanca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 10 palitos para brocheta
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento

1. Limpie bien la pulpa de res y córtala en cubos regulares de 4 cm. Sazona la carne con el aceite, sal, pimienta y los ajos machacados.
2. Deje marinar por 60 minutos en el refrigerador. Mientras tanto pica los pimientos y la cebolla, para obtener trozos cuadrados de 3 cm.
3. Si las brochetas son de madera, remójelas en agua durante 10 min, para evitar que se quemen.

4. Inserte un trozo de carne y la mitad de una tira de tocino en la brocheta, inmediatamente coloca y trozo de cada pimiento; repite el proceso hasta cubrir toda la brocheta.
5. Cocina a la parrilla o a la plancha, procurando girar constantemente la pieza, hasta que se cocine de manera uniforme. Comprueba la cocción y sirve acompañadas de tortillas, guacamole y tus salsas favoritas.

Carne a la jardinera

Ingredientes

- 1.5 libras de carne de res puede ser lomo o posta de pierna
- 1 libras de papas
- 1 cebolla mediana
- 1 chiltoma mediana
- 1 diente de ajo
- 1 taza de 6 onzas de naranja agria
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Salsa de tomate al gusto
- 1 cucharadita de mostaza
- Aceite cantidad necesaria



Procedimiento:

1. Lave bien la carne, quitar el exceso de grasa, si es que tiene, luego partirla en cubos.
2. En una cazuela ponga a freír la cebolla, chiltoma, ajo, cuando ya estén bien doraditas agregar la carne revolver, agregar pimienta negra y tapar para dejar que la carne suavice.
3. Cuando la carne esté suave agregar la papa, naranja agria, mostaza, salsa de tomate y esperar que tome gusto y que suavice la papa si desea agregar una copita de vino para darle un sabor riquísimo puede hacerlo.

Tortas de carne

Ingredientes

- 1/2 libras de carne molida de res
- 1 huevo
- Cucharas grandes de harina o bien de pan molido según tu gusto yo uso la harina
- Salsa inglesa
- Salsa de tomate
- Una cuchara pequeña de mostaza
- Pimienta
- Sal al gusto
- Tomates cortados a tu gusto
- 1/2 cebolla cortada en rodajas finas
- Aceite



Procedimiento

1. Prepare la carne en un bol, agregar la carne, el huevo, la harina, salsa inglesa, salsa de tomate, mostaza pimienta y sal al gusto y revolvemos bien dejamos reposar por unos 15 minutos.
2. Realice tortas al tamaño de su gusto, colocar una sartén grande con aceite en fuego medio y comenzar a freír las tortas de carne hasta que estén doradas a ambos lados.
3. Ponga en un papel toalla para quitar el exceso de aceite.

Opcional

Si deseas realizar unas tortas de carne un poco más jugosas puedes realizar una salsa la cual mencionaremos a continuación:

En un sartén, colocar unas dos cucharadas de aceite, agregar 2 tomates en cuadritos, 1 cebolla mediana en cuadritos, ¼ taza de salsa de tomate, 3 cucharadas de salsa inglesa, sal al gusto y mezclar por lo menos unos tres minutos. Agregar 1/2 taza de agua y dejar hervir por unos tres minutos más. Luego agregar las tortas de carne, dejar hervir unos dos minutos más. Apagar el fuego, dejar enfriar. Puede acompañarlo con arroz, ensalada, maduro frito o a su gusto.

Pollo al vino

Ingredientes (para 5 personas)

- 3 libras de pollo
- 2 onzas de mantequilla
- 1 cebolla mediana picada
- 1 chiltoma o pimiento grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de apio picado
- 1 taza de zanahorias en cuadritos
- 1 taza de papas
- 1 taza de vino seco de cualquier marca
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/2 taza de aceitunas
- 1/2 taza de petit pois
- 2 cucharas soperas de alcaparras
- 1/2 taza de ciruelas pasas
- 2 hojas de laurel
- 1 pisco de nuez moscada rallada



Preparación

Ponga al fuego la cazuela en la que va a preparar el pollo, agregar el aceite y sofreír la cebolla, chiltoma, apio y ajo. Luego dejar caer el pollo y tapar, asegurarse que el fuego no esté muy alto, dejar unos 10 minutos y destapar agregándole los otros ingredientes junto con el vino tapar nuevamente y esperar que esté todo de 15-20 minutos.

Nota: este plato se puede acompañar con arroz blanco, tajaditas de plátano verde o maduro y una ensaladita de tu preferencia.

Pollo con jalapeño

Ingredientes

- 1/2 litro leche
- 1 libra crema dulce
- 2 cebollas grandes
- 3 dientes ajo (opcional)
- 1 barra mantequilla
- 3 chiles jalapeños
- Sal y pimienta
- 3 libras de pechuga de pollo.



Procedimiento para la salsa

1. Se cortan las cebollas en aros de 1 centímetro más o menos y se ponen en un sartén a fuego lento con el ajo picado y la mantequilla. Agregar un chorrillo de aceite para que la mantequilla no se les quemé.
2. Se deja que la cebolla y el ajo se tornen de un color transparente y una vez estén en ese punto se agrega la crema y la leche.
3. Esta última debe agregarse caliente y poco a poco para ir viendo la textura de la salsa. Se agrega sal y pimienta al gusto.
4. Se deja que hierva y un poco antes de que empieza a hacer popas, se agrega el chile jalapeño, si no quieren que sea muy picante se le quitan las semillas. Una vez este hervida esta lista para servirse.

Procedimiento del pollo

1. Lavar el pollo con limón y enjuagar.
2. Salpimentar el pollo en ambos lados.
3. Sofreír en un poco de aceite de oliva por unos 3 minutos a cada lado.
4. Vertir sobre la salsa blanca o servir por aparte al pollo.

Cordón Bleu

Ingredientes

- 1 kilogramo de pechuga de pollo deshuesado
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de orégano picado
- 1 ó 2 limones
- 4 láminas de tocino
- 1 lata (no más de 350 ml) de leche evaporada
- 1 caldo con sabor a pollo
- ¼ de la barra de mantequilla
- ¼ de kilogramo de queso (es elección propia el queso, pero se recomienda uno no tan fuerte)
- 1 paquete de pan rallado (los que venden en los supermercados)
- 2 huevos
- Aceite



Procedimiento

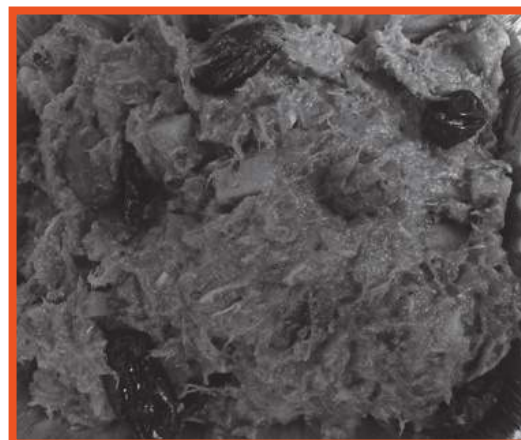
1. Arrale el pollo con un mazo para carnes encima de un papel film o una bolsa plástica.
2. Luego las condimentamos bien con limón, ajo picado y orégano molido. Estirar de una a una y agregamos una lámina de tocino y una lámina similar de queso, enrollar dejando el queso y el tocino al centro y ponemos un pinchito de coctel para que se mantenga bien armada.
3. En un recipiente aparte batir los dos huevos y en otro recipiente poner el pan rallado, idealmente es preferible usar el pan rallado para que quede más crujiente. Luego tomar los rollos de pollo con tocino y queso y pasarlo primero por el huevo y después por el pan rallado, hacer eso con todos los rollos y luego en un sartén con aceite vegetal freirlo.
4. En otro sartén más pequeño verter la mantequilla y cuando se esté fundiendo, agrega la leche evaporada y el cubito de caldo de pollo.
5. Mezclar hasta que los ingredientes queden bien mezclados. Una vez que esté lista esta salsa y freído todos los rollitos de pollo, agregarlos en una fuente apta para el horno y poner toda la salsa encima.

6. Deben estar alrededor de 30 minutos en el horno, a una temperatura de 170°, de todas maneras, hay que estar pendientes y no permitir que se quemen, puede que tarden un poco menos o un poco más.
7. Retirar del horno cuando estén listas y llevar de inmediato a la mesa para que puedan ser degustadas. Una receta bastante sencilla que mezcla deliciosos sabores.

Relleno de navideño

Ingredientes

- 2 libras de pan blanco
- 2 libras de carne de pollo previamente cocida y desmenuzada
- 2 libras de carne de cerdo en trocitos bien finos
- 2 libras de aceitunas rellenas
- 2 libras de nueces peladas u trituradas
- 2 libras de ciruelas pasas
- 1 libra de alcaparras
- 1 libra de aceitunas verdes
- 2 libras de cebolla picada en cuadritos
- 1 libra de apio picadito
- 2 libras de pimientos picados en cuadritos
- 1 cabeza de ajo picado o machacados
- 1 lata mediana de pasta de tomate
- Vino Cóndor o tinto o vino semiseco al gusto
- Nuez moscada en polvo
- Pimienta, sal, orégano al gusto
- 2 litros de leche
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 libra de pasas uvas
- 1 libra mantequilla



Procedimiento

1. Freír la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite vegetal y mantequilla cuando ya haya dorado un poquito adicionar las carnes (pollo y cerdo previamente cocidos) y refreír bien hasta que estén bien cocidas, condimentar un poco esta primera preparación.
2. En un recipiente desmenuzar el pan, remojarlo con la leche y el vino y llevar a la cocción a fuego lento, ir mezclando todo y no dejar de remover, esto evita que se peque la mezcla.
3. Cuando haya espesado y la mezcla esté de color marrón oscuro añadir las pasas, nueces, aceitunas y la pasta de tomate continuar la cocción y condimentar a su gusto, no cocinar más de 15 minutos después del último ingrediente adicionado.

Alitas picantes

Ingredientes

- 20 alas de pollo sin la punta
- 125 g de mantequilla derretida
- 7 cucharadas de salsa picante de botella (como Tabasco)
- $\frac{3}{4}$ taza de puré de jitomate
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta roja de cayena

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Hornea las alas en una cazuela durante 30 minutos, o hasta que estén bien cocinadas y doradas.
3. Mezcla la mantequilla, la salsa, el chile y la pimienta roja en un tazón pequeño.
4. Sumerge las alas en la salsa y sacude para retirar cualquier exceso de la misma. Regrésalas a la cazuela. Reduce la temperatura del horno a 120 °C y hornea durante otros 15 minutos.



Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil

Ingredientes

- 1/2 cucharilla ajo y perejil deshidratado
- 1/2 cucharilla cebolla deshidratada
- 1 diente ajo picado muy fino
- Aceite de oliva extra virgen

Procedimiento

1. En un bol, ponemos los filetes, el ajo picado, la media cucharilla de cebolla deshidratada y la media de ajo y perejil, sal y un chorrito de aceite de oliva extra virgen, mezclamos bien y dejamos macerar unos minutos.
2. Por último, en una sartén, ponemos unas gotas de aceite de oliva extra virgen y cuando este caliente, añadimos los filetes y los pasamos por la plancha. Una vez estén listos, Ponemos en plato y los acompañamos con un poco de mayonesa de ajo y listo.



Pollo tapado

Ingredientes

- 2 libras de pollo (puedes utilizar todo el pollo o bien la parte del pollo que más te guste: piernas, pechuga, alas, etc.)
- 1 lata de verduras mixtas (opcional)
- 3 papas en cuadritos
- 1 chayote en cuadritos
- 2 zanahorias en cuadritos pequeños
- 1 docena de chilotos cortados en rodajas pequeños o una lata
- 2 tomates en cuadritos
- Salsa inglesa
- Salsa de tomate



- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta
- Sal al gusto

Procedimiento

1. Lavar bien el pollo (yo lo hago con limón, lo pongo en remojo 10 minutos); enjuagar y cortar en trozos. Colocar en una cazuela honda y poner a cocer con el tomate la cebolla, cuando comience a hervir tienes que quitarle la espuma blanca y botarla.
2. Añadir la zanahoria, la papa y el chayote, cuando el pollo ya está suavizando le agregas el resto de ingredientes al gusto, la salsa inglesa, la salsa de tomate, la mantequilla, la mostaza, la azúcar, la pimienta y la sal al gusto.
3. Dejar hervir con todos los ingredientes por unos diez minutos.

Pechugas de pollo en salsa de champiñones y tocino.

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 3 ó 4 cucharadas crema
- 4 rebanadas de tocino
- 6 champiñones o 1 lata
- 4 pizcas sal
- 4 pizcas pimienta
- 1 taza leche



Procedimiento:

1. Cortar el tocino en cuadritos y colocar en un sartén precalentado sin aceite, ya sofritos, quitar y reservar.

2. En el mismo aceite del tocino, agregar las pechugas de pollo y salpimentamos.
3. En la misma olla donde quedó la grasa del tocino y del pollo agregamos los champiñones.
4. Ahora regresamos el tocino y junto con los champiñones lo movemos muy bien, agregamos la crema y la leche.
5. Después de que suelte su primer hervor, agregamos el pollo y revolvemos.
6. Dejamos hervir unos 5 minutos a fuego medio, probamos de sal y agregamos según gustos.
7. Ya pasando los 5 minutos ha consumido a la mitad y está listo.

Huevos rancheros

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta, al gusto
- 4 cucharadas de aceite para freír
- 2 huevos
- 2 tortillas
- 4 cucharadas de frijoles refritos



Procedimiento

1. Hierva los tomates (jitomate), el chile y el ajo durante 5 minutos. Retira del fuego y licua junto con un poco de sal y pimienta. Reserva.
2. Caliente el aceite en un sartén antiadherente a fuego alto. Pasa las tortillas por el aceite bien caliente para que se ablanden, pero cuidando que no se doren. Escurre el exceso de aceite y pon en un plato.
3. Reduzca el fuego del sartén a medio. Agrega los huevos y fríelos, cuidando que no se revienten las yemas, hasta que las claras se hayan cuajado, Voltee y fríe durante otros 15 segundos, retira inmediatamente del sartén para evitar que se cocinen de más.

4. Unta 2 cucharadas de frijoles sobre cada tortilla y coloca encima un huevo estrellado. Baña con la salsa de jitomate y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Tortilla española

Ingredientes

- 6 huevos
- 3 patatas (600 gr)
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde
- 2 vasos de aceite de oliva
- Sal
- Una hoja de perejil



Procedimiento

1. Pele y pique la cebolla en dados medianos. Limpia el pimiento verde, retírale el tallo y las pepitas y córtalo en dados.
2. Si las patatas estuvieran sucias, páselas por agua. Pélalas, córtalas por la mitad a lo largo y después corta cada trozo en medias lunas finas de 1/2 centímetros.
3. Introduzca todo en la sartén, sazona a tu gusto y fríe a fuego suave durante 25-30 minutos.
4. Retire la fritada y escúrrela. Pasa el aceite a un recipiente y resérvalo. Limpia el sartén con papel absorbente de cocina.
5. Casca los huevos, colócalos en un recipiente grande y bátelos. Sálalos a tu gusto, agrega la fritada de patatas, cebolla y pimiento y mezcla bien.
6. Coloque el sartén nuevamente en el fuego, agrega un chorrito del aceite reservado y agrega la mezcla. Remueve un poco con una cuchara de madera y espera (20 segundos) a que empiece a cuajarse.
7. Separe los bordes, cubra el sartén con un plato de mayor diámetro que la sartén y dale la vuelta.
8. Échala de nuevo para que cuaje por el otro lado.

Consejo

- ✓ Cuando pase el aceite de la fritada a un recipiente, introduce dentro un cubierto de metal para que absorba el calor y no se casque.
- ✓ Puede preparar 2 tortillas porque seguramente si sólo haces una, alcanzará demasiado peso, por lo que resultará un poco difícil darle la vuelta.

Guacamole nicaragüense

El guacamol se prepara de aguacate y huevo, que son dos alimentos esenciales en nuestra dieta por su alto contenido de proteínas y vitaminas que se digieren fácilmente en nuestro organismo. Es de origen mexicano, aquí en Nicaragua lo preparamos de forma diferente a como se prepara en México, es realmente delicioso y, para que lo pruebes, vamos a la receta.

Ingredientes

- 1 aguacate grande
- 4 huevos
- 2 limones
- 1 cebolla pequeña



Procedimiento

1. En una cazuela honda poner hervir el agua, cuando ésta llegue a punto de ebullición agregar los huevos con un máximo de 10 minutos, una vez que estén los huevos dejarlos enfriar, pelarlos y picarlos en cuadritos grandes o pequeños según sea tu preferencia, agregamos la cebollita bien picadita, el jugo de los limones y revolvemos, agregamos a este el aguacate en cuadritos y sazonar con sal.

Huevos revueltos

El secreto para preparar unos ricos y deliciosos huevos revueltos a la perfección se basa en la forma en que los mezcla y revuelve. Lo único que necesita es fuego suave y paciencia para lograr el resultado deseado.

Ingredientes

- 6 huevos
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- 6 rebanadas de jamón de pavo, cerdo o pollo según su preferencia



Procedimiento

1. Bate los huevos, agregar una pizca de sal y pimienta.
2. Corta el jamón en cuadritos y agrégalo al huevo batido, revuelve bien.
3. En un sartén poner un poco de aceite en aerosol y agrega la mezcla a fuego medio-alto.
4. Revuelve y servir.

Omelette

Ingredientes

- 4 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 50 gramos de queso amarillo o mozzarella, en rebanadas delgadas
- 50 gramos de jamón, en cuadros pequeños



Procedimiento

1. Bata el huevo junto con la leche.
2. Caliente mantequilla o aceite en un sartén mediano a fuego medio.
3. Agregue el huevo, cuando este vaya perdiendo líquido, agregar el queso y el jamón encima a fuego bajo.
4. Cuando el huevo este cuajado, dé vuelta a la mitad simulando la realización de una empanada y dorar.

Huevos Benedetti

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de hogaza o molde
- 2 lonchas de jamón asado
- 2 huevos frescos
- Sal
- Pimienta



Para 5 cucharadas de salsa holandesa

- Yema de huevo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/2 cucharada de agua fría
- Una pizca de sal
- 75 g de mantequilla

Procedimiento

1. Tuesta el pan.
2. Llena una cazuela o cazo grande con agua y calientalo a fuego medio-alto hasta que esté a punto de ebullición (unos 80 °C). Mantenerla a esa temperatura. Introduce boca abajo un plato, para que los huevos no tengan contacto con el fondo.
3. Casca un huevo en un cuenco y colocalo sobre una espumadera o colador para descartar la parte más acuosa de la clara.

4. Verte suavemente el huevo dentro del agua. Deja cocer entre 3 y 4 minutos. Sacalo con cuidado de no romperlo a un plato cubierto con papel absorbente. Hacer lo mismo con el otro huevo.
5. Para la salsa: deposita en un cazo la yema de huevo, el limón, el agua y la sal. Bate con unas varillas.
6. Pon el cazo a fuego bajo y agregar un trozo pequeño de mantequilla. En cuanto empiece a disolverse, remueve con las varillas y añade el resto de la mantequilla.
7. Sigue batiendo, con cuidado de no subir la temperatura del fuego y vigilando que no se cree vapor.
8. Aparte el cazo del calor de vez en cuando y bate con energía. En cuanto las varillas dejen surcos en el fondo, calienta un poco más hasta conseguir una consistencia cremosa. Verter la salsa en un recipiente tibio, para que no se solidifique la mantequilla.
9. Unta un poco de salsa sobre el pan, colocar una loncha de jamón sobre cada uno y encima el huevo escalfado. Espolvorea con sal y pimienta.
10. Regar con la salsa a discreción.
11. La salsa enseguida se espesará al solidificarse parte de la mantequilla que hay en ella: es mejor comerla toda enseguida y no conservarla ni en la nevera (se cortará) ni a temperatura ambiente (cuidado con la salmonela).

Huevos fritos

Perfección de la Naturaleza, tanto en su contenido como en su forma, los huevos constituyen un alimento completo. Son ricos en albúmina, fósforo, calcio, grasas, azúcar, etc. Contienen unas 80 calorías, 62 de las cuales corresponden a la yema. Los huevos deben consumirse siempre muy frescos. Un huevo en malas condiciones puede contener ciertos microbios que al desarrollarse producen toxinas.



Ingredientes

- 4 huevos
- Aceite
- Sal

Procedimiento

1. En una sartén pequeña pero honda, se pone aceite abundante, dejando calentar hasta que empieza a humear.
2. A continuación, daremos un ligero golpe al huevo contra el borde del plato o en el canto de la encimera y lo verteremos en un plato hondo, separando los dos casquetes con los dedos pulgares. Sazonaremos ligeramente, ya que los huevos contienen sales.
3. Al ir a echar el huevo se inclina la sartén para que el aceite se decante hacia un lado, sobre el que se echa el huevo. Con la espumadera o rasera se va echando aceite hirviendo sobre la yema, arrastrando parte del borde de la clara.
4. Esta operación debe hacerse con cierta rapidez, puesto que, al quedar la clara cocida y dorada, la yema debe permanecer blanda y jugosa. Así mismo, los huevos fritos se deben servir enseguida.

Huevos en salsa verde con queso

Siga esta receta fácil y aprenda como preparar unos huevos en salsa verde con queso, un plato típico de la cocina mexicana, ideal para servir como entrante o para comer en el desayuno.

Ingredientes

- ½ Kilogramo de tomate verde
- 6 Unidades de huevo
- ¼ Kilogramo de queso panela
- Manojito de cilantro
- Chorro de aceite
- 1 Pizca de sal
- 1 Puñado de chile jalapeño (al gusto)
- 1 Diente de ajo



Procedimiento

1. Para empezar a preparar los huevos en salsa verde, el primer paso hervir los tomates hasta que estén hechos.
2. Para hacer la salsa verde, coloca los tomates ya cocinados en la licuadora junto el cilantro, el ajo y la cantidad de chile que gustes. Corrige la sazón con un poco de sal si es necesario.

3. Aparte, bate los huevos y llévalos a una sartén con unas gotas de aceite. La idea es hacer una tortilla. Cuando esté lista, retira de la sartén y corta en trozos medianos. Reserva.
4. Recupere la salsa verde y lleva a una sartén amplia. Cocina a fuego medio y cuando rompa el hervor añade los trozos de tortilla de huevo junto con el queso también en trozos. Baja el fuego y deja que reduzca hasta conseguir la consistencia deseada.
5. Sirva los huevos en salsa verde con queso acompañando con tortillas de maíz y disfruta de esta deliciosa receta mexicana.

Lomo de cerdo en salsa de mango

Ingredientes para la salsa

- 210 gramos queso Philadelphia
- 3 taza vino rosado
- 1 taza poro
- 3 taza pulpa de mango
- 3 cucharada vinagre
- 3 cucharada azúcar
- 1 cucharada jengibre
- Al gusto sal y pimienta



Ingredientes para el relleno

- 210 gramos queso philadelphia
- 1 mango grande verde cortado en trozos finos
- 4 cucharadas de aceite
- 1 libra de lomo de cerdo
- Al gusto sal y pimienta
- Hilo para amarrar

Procedimiento

1. Licue los ingredientes de la salsa, sazonar y reservar.
2. Corte delgado el lomo de cerdo como si lo fileteara hasta extenderlo como toalla,

salpimentarlo, colocar queso crema y mango en toda la superficie de la carne, enrollar y atar con el hilo para amarrar.

3. Caliente el aceite en una sartén y sellar el lomo por todas partes hasta que dore.
4. Precalentar el horno a 180° c
5. Acomode el lomo en una bandeja para horno y bañar con la salsa.
6. Hornee por 45 minutos verificando la cocción casualmente.
7. Enfrie el lomo y rebanar en medallones. Servir con la salsa acompañar con sopa fría de su preferencia y ensalada.

Lomo de cerdo agridulce

Ingredientes

- 400g de carne de cerdo
- 150g de harina de trigo
- 200ml de cerveza
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 4 ó 5 rodajas de piña en conserva (su jugo lo reservamos para la salsa agridulce)
- Sal
- Aceite
- 120g de salsa de tomate
- 60g de azúcar
- 1/2 vaso del jugo de la piña
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de maicena



Procedimiento

1. Cortamos la carne de cerdo en dados grandes y la salpimentamos.
2. En un bol, ponemos la harina y la cerveza. Añadimos una pizca de sal y mezclamos con un tenedor. Debe quedar una mezcla líquida, pero, con algo de cuerpo. Metemos aquí los trozos del cerdo y los empapamos bien con esta mezcla.
3. Freímos el cerdo ya empapado en abundante aceite. Es mejor hacerlo en pequeñas tandas, para que el aceite no se enfríe. Reservamos el cerdo ya frito sobre papel absorbente.
4. En un wok o en una sartén grande, ponemos primeramente la zanahoria, cortada también en trozos grandes. La cocinamos a fuego fuerte durante unos tres minutos.
5. Ahora añadimos el resto de verdura. Hemos puesto primeramente la zanahoria porque es una verdura más durita que la demás. Así que añadimos los pimientos y la cebolla, también cortadas en trozos grandes. La piña no la añadimos aún. Seguimos cocinando durante unos 5 minutos más. Siempre a fuego fuerte y removiendo cada poco.
6. Mientras se cocina la verdura preparamos la salsa agridulce. En una cazuelita ponemos la salsa de tomate, el azúcar, el 1/2 vaso del jugo de piña, el vinagre blanco, la salsa de soja y la maicena. Calentamos la salsa e integramos todos los ingredientes, removiendo con una cuchara. No es necesario cocinarla más.
7. Cuando tengamos la verdura algo hecha (seguirá durita en el centro) añadimos su parte de sal. Se la añadimos ahora y no antes porque no queremos que la verdura sude y se cocine en sus propios jugos. Añadimos también la salsa de soja, los trozos de cerdo y la piña, también cortada en trozos grandes. Dejamos cocinar 5 minutos más, removiendo constantemente, antes de servir.

Cerdo a la milanesa

Ingredientes

- 2 libras de lomo de cerdo cortada en rodajas y relajadas con un mazo.
- 3 huevos
- 1 taza de harina
- 3 tazas de pan molido
- 1 taza de aceite vegetal



Procedimiento

1. Batiendo los huevos en un plato hondo.
2. Agregamos la harina en otro plato hondo y sazonamos con 1 cucharadita de sal, y 1/4 de cucharadita de pimienta.
3. Ponemos el pan molido en otro plato hondo.
4. Continuamos sazonando las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
5. Pasamos la carne por la harina, cubriendo bien los dos lados y aplastamos con las manos.
6. Luego pasamos la carne por el huevo y cubrimos.
7. El paso que sigue es fundamental y eso definirá el éxito de nuestra receta. Cubrimos en el pan molido hasta que esté totalmente cubierta.
8. Repetimos con todas las chuletas de cerdo.
9. Colocamos el aceite en un sartén sobre fuego medio.
10. Luego freímos las chuletas hasta que se doren (2 minutos aproximadamente por cada lado).
11. Al freír todas las chuletas las ponemos sobre toallas de servilleta para quitar el exceso de grasa.
12. Sazonamos con sal y pimienta.

Cerdo con yuca

Ingredientes

- 1 kg carne de cerdo
- 1 cebolla grande
- Sal
- Limón (se puede sustituir por vinagre, sobre todo si es de guineos)
- 6 dientes de ajo grandes
- 200 gr. achiote
- 1 kg de yuca
- 1/4 de repollo
- 3 tomates



Procedimiento

1. Cortamos la carne en trozos pequeñitos y la sazonamos al gusto. Cortamos la cebolla y ajo en pedacitos pequeños y lo mezclamos con el achiote. Añadimos el limón o el vinagre y lo dejamos marinar durante al menos una hora.
2. Lo cocinamos a fuego lento con un poco de aceite para que no se pegue durante 30 minutos aproximadamente.
3. La preparación de la yuca es muy sencilla: pelamos la yuca, la cortamos en trozos grandes y la ponemos a cocer hasta que esté blanda y de color blanco. Si la yuca es demasiado madura, en algunas zonas cogerá un color negruzco, pero eso no es problema.
4. Para la ensalada se pica el repollo muy fino y lo mezclamos con el tomate cortado en trozos pequeños. Agregamos sal y limón al gusto. Nos debe quedar una ensalada agria.
5. A la hora de servir, si queremos seguir el procedimiento histórico, debemos hacerlo sobre una hoja de plátano, o lo haremos sobre un plato. Primero colocamos una base con varios trozos de yuca, sobre esta colocamos el chancho adobado y frito, que tendrá un color rojizo y en lo alto colocamos un montoncito de la ensalada agria de repollo con tomate.

Chop suey estilo nicaragüense con cerdo

Ingredientes

- 2 libras de carne de cerdo.
- 1 repollo entero.
- 2 chayotes.
- 1 cebolla.
- 3 zanahorias.
- 3 chiltomas.
- 1 apio.
- Salsa de tomate.
- Mostaza.
- ½ barra de mantequilla
- Consomé de pollo.
- 1 ajo picado.
- Salsa soya.



Procedimiento

1. Corté la carne de cerdo en trocitos pequeños y fríela con el ajo y la mantequilla.
2. Corté las zanahorias, el repollo, chayotes, chiltoma y apio estos en forma de juliana o alargada.
3. Cuando la carne esté frita agrégales los ingredientes que cortaste en forma de juliana (zanahorias, chayotes, chiltoma, apio) menos el repollo.
4. Cuando veas que ya están medio cocidas agrégale la salsa de tomate, consume de pollo, mostaza, salsa de soya y déjalos por unos cuantos minutos.
5. Agregue el repollo lo revuelves como una ensalada para que se distribuya por todas partes, tápalo y déjalo por lo menos cinco minutos en el fuego.

Cerdo Frito

Ingredientes

- 2 libra de carne de cerdo
- 5 limón, achiote y sal
- Aceite

Para acompañarlo utilizaremos

- 3 plátanos verdes
- 1/2 repollo
- 5 tomate
- 2 limónes



Procedimiento

1. Lave muy bien el cerdo y cortarlo en trozos más o menos grande, agregarle la sal, limón y achiote al gusto. Posteriormente de haberlo preparado, coloca una cazuela al fuego con aceite, déjalo que caliente un poco y agrega el cerdo, recuerda estarlo revolviendo para que no se queme.
2. Cuando ya esté el cerdo lo pones en toallas de papel para quitarle el excedente de aceite.
3. Prepare la ensalada, para esto pica el repollo y lávalo con agua y unas gotas de cloro. Cortar el tomate en rodajas, agregar al repollo junto a la sal y aplicar limón al gusto.
4. Sirva en un plato el cerdo, las tajadas con ensalada. Adelante, degusta.

Cerdo a la barbacoa

Ingredientes

- 2 libras costillar de cerdo
- 150 g salsa barbacoa
- 1 cucharada miel
- 2 cucharadas azúcar
- 50 ml Coca Cola



Procedimiento

1. Ponemos a hervir el cerdo en agua durante 15 minutos.
2. Preparamos la salsa mezclando, la salsa barbacoa que más le guste, la miel, el azúcar la de Coca Cola. Removemos hasta que esté todo bien integrado.
3. Sacamos las costillas de la olla y las ponemos sobre una fuente de horno. Las vamos a pincelar por arriba con la salsa que hemos preparado. Las vamos a meter en el horno a 180 grados durante 15 minutos.
4. A los 15 minutos, las sacamos del horno, les damos la vuelta y las pincelamos por el otro lado. Las volveremos a meter en el horno durante otros 15 minutos. Esta operación la tenéis que hacer dos veces más. Las sacamos del horno, les damos la vuelta y pincelamos. En total tienen que estar 60 minutos (30 minutos por cada lado en intervalos de 15 minutos). Vigilarlas para que no se tuesten demasiado.

Cerdo con papas

Ingredientes

- 7 libras de lomo de cerdo.
- 2 cucharada de páprika (condimento)
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 1/2 cucharada de salsa inglesa
- 2 cucharadas de vino para cocinar
- 2 cucharada de azúcar
- 1 1/2 cucharada de mostaza
- 2 naranjas dulces



- 3 cebolla grande (dulce)
- 3 chiltoma
- 3 cucharadas de vinagre

Procedimiento

1. Pinchamos la carne con un trinchante hasta que se vea que el jugo puede entrar en la carne.
2. Toma todos los ingredientes y los pone en una licuadora para que le quede un jugo con el que bañará la carne y la dejará marinando por un mínimo de 1 hora.
3. Luego coloca la carne en un pírrex de cristal y le agregas todos los condimentos que han sido licuados, meter al horno durante 50 minutos.

Pechuga de pavo en salsa de vino blanco

Ingredientes

- 1 1/2 libra de pechuga ahumada de pavo fileteada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de vino blanco
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de harina de trigo
- 3 cebollitas con tallo verde finamente picada



Procedimiento

1. Salpimentar las rebanadas de pechuga de pavo ahumada.
2. Con la ayuda de un cuchillo le quitamos la grasa a la pechuga, freímos las rebanadas en mantequilla luego las sacamos de la grasa y las reservamos en un bowl.
3. En la misma sartén donde freímos las pechugas, ponemos a hervir el vino blanco, aparte revolvemos la miel y la harina de trigo en otro recipiente en frío y cuando empiece a hervir le agregamos el vino blanco le agregamos la mezcla y dejamos que espese la salsa.
4. En ese momento agregamos la cebolla picada con tallo verde.
5. Dejamos que hierva un poco más y agregamos finalmente la salsa sobre las pechugas que teníamos reservadas.

3.11. Elaboraciones a base de pastas

Observamos, leamos y comprendamos.

Se entiende como pastas alimenticias, a aquellos productos obtenidos por la elaboración de una masa no fermentada confeccionada con harinas, (sémolas) finas o semolinas procedentes de trigo duro o recio “Triticumdurum” o trigo candeal “Triticumvulgare” o sus mezclas y agua potable.



Pastas secas. Es la pasta que es elaborada y luego secada por medio de máquinas de tecnologías avanzadas, que dan la posibilidad de una larga duración.

Lográndose mantener en buen estado hasta un año. Las hay elaboradas con sémola de trigo duro siendo su calidad superior.

Pastas enriquecidas: son aquellas que se les añade productos para enriquecerlas en sustitución de parte del agua que contienen. Estas pueden ser:

- ✓ **Pasta el huevo:** consiste en la adición de huevos de gallina que sustituirán parte del agua que se añade.
- ✓ **Pasta verde:** se obtiene añadiendo un puré de espinacas previamente blanqueadas.
- ✓ **Pasta roja:** se obtiene añadiendo puré de tomate concentrado
- ✓ **Pasta al gluten:** se enriquecen con gluten para aumentar su contenido proteínico.

La elaboración de las pastas secas fue creciendo en cuanto a tecnología a través de la práctica, lo que le dio la posibilidad de evolucionar y crecer. Fue adoptando diferentes formas y es a partir de las pastas frescas o pastas secas que surgen una serie de variedades diferentes.

Pastas frescas. Es la pasta que comúnmente es elaborada casera o en forma industrial pero que no tiene mucha duración y que se debe consumir antes de una semana.

Los nutrientes que componen la pasta son los siguientes:

Almidón	70%
Proteínas	12%
Grasas	1%
Humedad máxima	12.50%
Valor energético	350 calorías por 100 grs

El valor energético que aportan es de liberación lenta, siendo este alimento recomendable para los más jóvenes y para deportistas.

Canelones

Esta pasta tiene forma cilíndrica y se la rellena con verduras, ricota, carne, jamón y queso, entre otras preparaciones. Suelen acompañarse con salsas rojas o blancas.



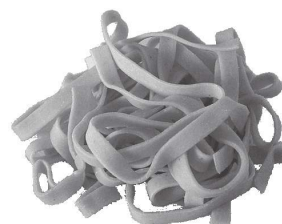
Nidos o cabellos de ángel

Estos fideos secos cuentan con un diámetro muy delgado y se los presenta en forma enrollada. Esta pasta es ideal para la preparación de sopas.



Tallarines

Estas pastas son fideos anchos y achatados, con forma rectangular y se las encuentra secas o frescas



Lasaña

Esta pasta se presenta en forma de planchas rectangulares de gran tamaño. Se las prepara en intercalando una de las planchas de estas con relleno de ricota, jamón y queso, carne o vegetales. Además, se las acompaña con salsa roja o blanca.



Ravioles

Estas son pastas frescas, que pueden tener distintas formas y tamaños. Son rellenas de jamón y queso, carne, pescado, vegetales, entre otras preparaciones. Se las acompaña con cualquier tipo de salsa.



Espagueti

Se los vende secos, son largos y con un diámetro mediano. Se los acompaña con cualquier variedad de salsa.



3.11.1. Recetas a base de pastas

Pasta con salsa verde

Ingredientes

- 1/2 taza de perejil
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 200 gramos de yogur natural
- 1 sobre de espagueti de 200 gramos.



Preparación

1. Ponga a hervir agua en una olla, luego cuando este hirviendo el agua agregarle el espagueti y cocinarlo según el paquete, cuando ya esté listo escurrir el fideo y cortar la cocción con agua fría.
2. Haga la salsa verde, separando las hojas de perejil y córtalas lo más fino posible.
3. Por otro lado, pelar el ajo y picarlo finamente.
4. Coloque el ajo junto con el perejil en un vaso mezclarlo con una cuchara y añadir el yogur junto con el aceite y seguir mezclando hasta dejar una salsa verde espesa, agregarle sal.
5. Ponga mantequilla en una sartén y calentar la salsa verde durante 5 minutos a fuego alto, dejar caer el espagueti y apagar el fuego. Servir y adornar con hojas picadas de perejil.

Espaguetis con atún

Ingredientes

- 350 gramos de espagueti
- 100 gramos de atún enlatado
- 1 1/2 taza de puré de tomate
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cucharada de alcaparras, lavadas y picadas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 puñado de hojas de albahaca, picada (opcional)



Preparación

1. Ponga a hervir agua en una olla grande a fuego alto. Cuando hierva, agregarle sal. En ese momento, agregarle los espaguetis. Dejar cocinar al dente (estado de coción de la pasta).
2. Mientras tanto, en una sartén con aceite de oliva, saltear los dientes de ajo y el pimiento rojo. Ten cuidado que no se quemen.
3. Agreguele el puré de tomates, las alcaparras y luego el atún previamente drenado. Luego del minuto de cocción, agregarle sal y pimienta al gusto. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento hasta que la pasta esté lista.
4. Escurrir los espaguetis y servir con la mezcla de atún. Se Puede adornar con hojas de albahaca picada si así se desea. Servir de inmediato.

Fettuccine Alfredo

Un favorito de muchos amantes de la pasta de todo el mundo es la salsa Alfredo. Se trata de una salsa a base de crema de leche, manteca y queso parmesano que al unirse generan una textura muy agradable, bañando nuestra pasta de una forma realmente sabrosa. Casi siempre la salsa Alfredo acompaña a los fettuccine (fetuchines, literalmente “pequeñas cintas” en italiano), ya que su forma se lleva especialmente bien con la consistencia de la salsa. La combinación de ambos dio origen a los Fettuccine Alfredo.

Ingredientes

- 680 gr de fettuccine
- 1 taza de mantequilla
- 3/4 litro de crema espesa
- Sal y pimienta
- 1 pizca de sal de ajo
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado
- 1/2 taza de queso parmesano rallado



Procedimiento

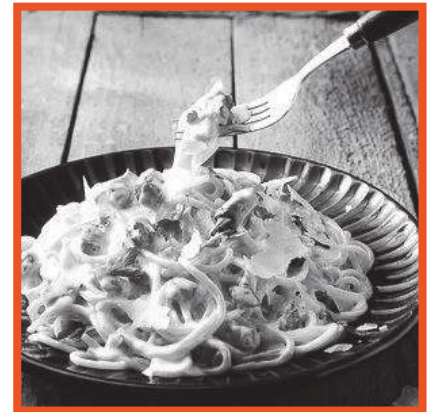
1. Hierva los fettuccine en una olla grande con agua ligeramente salada. Cocina durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté al dente. Escúrrelos.

2. Derrite la mantequilla con la crema en una sartén grande a fuego lento para que se incorporen. Suma la sal, la sal de ajo y la pimienta en las cantidades que prefieras. Luego agrega los quesos y cocina a fuego medio hasta que se derritan. Nota como se va espesando la salsa.
3. Una vez lista la salsa Alfredo, cubre la pasta con ella. Procura usar suficiente fettuccini de manera de aprovechar toda la salsa. Una característica de este plato es, justamente, que la salsa sea lo suficientemente espesa como para cubrir la pasta.

Espagueti con crema

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picadita
- 2 tomates maduros grandes cortados en cuadritos
- 2 cucharadas de cilantro deshojado y picadito
- 1 diente de ajo picadito
- 2 tazas de crema ácida
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 caja de espagueti u otra pasta de preferencia
- Queso parmesano o queso Chontaleño al gusto
- Sal y pimienta al gusto



Procedimiento

1. Pon a hervir agua para cocinar la pasta, siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Mientras el agua hierve, derretir la mantequilla en un sartén grande, añadirle la cebolla y el ajo y sofreír hasta que la cebolla se torne transparente. Añadir el tomate, el cilantro, la sal y pimienta y sofreír todo junto por unos 5 minutos más.
3. Añadir la crema, revolver cuidadosamente y tapar por unos 8 minutos más, revolver de vez en cuando para que no se pegue.
4. Poner a cocer la pasta por el tiempo especificado en el paquete, usualmente la pasta al dente toma más o menos unos 8 minutos; una vez la pasta este cocinada, pasar por un escurridor. Mezclar la pasta con la salsa en el sartén.
5. Servir con el queso rallado.

Conchitas de pasta con pollo, queso y ajo

Ingredientes

- 8 pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo, pequeñas (2 lb)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite
- 3 tazas de agua
- 1 paquete (24 oz) de conchitas de pasta con queso
- 1 tomate grande, picado



Procedimiento

1. Espolvorea ambas caras de las pechugas de pollo con el ajo en polvo.
2. Calienta el aceite en una olla pesada tipo Dutch oven o en una cacerola grande a fuego medio-alto. Añade el pollo; cocínalo de 1 a 2 min. por lado o hasta que esté dorado en ambos lados. Sácalo de la olla y resérvalo.
3. Agrega el agua a la olla y hazla hervir. Incorpora las conchitas de pasta y pon encima el pollo. Tapa la olla. Cocina todo a fuego medio-bajo, manteniendo un hervor suave, durante 12 min. o hasta que la pasta esté blando.
4. Incorpora el tomate y la salsa de queso. Cocina esto a fuego medio-bajo de 2 a 3 min. o hasta que la salsa de queso se derrita y la mezcla esté caliente; recuerda revolver de vez en cuando.

Macarrones

Ingredientes

- 2/3 taza de leche evaporada (una lata de 5 fl. oz.)
- 3/4 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos grandes
- 1/2 cucharadita de salsa de ají picante, (opcional)
- 2 tazas (8 oz.) de queso cheddar, desmenuzado
- 1/4 taza (media barra) de mantequilla o margarina
- 2 tazas (8 oz.) de coditos



Procedimiento

1. Cocina la pasta en una cacerola grande siguiendo las instrucciones del paquete; escurre y aparta a un lado.
2. Derrite la mantequilla en la misma cacerola a fuego moderado. Retira del fuego; añade, revolviendo, la leche evaporada, los huevos, la mostaza, la sal y si lo deseas, la salsa picante. Devuelve la pasta a la cacerola y añade el queso; mezcla bien.
3. Cocina a fuego moderado de 4 a 5 minutos, revolviendo constantemente, hasta que el queso se derrita y la mezcla esté cremosa y espesa. Sirve inmediatamente.

Ensalada de coditos o de pasta de tornillos fría

Ingredientes

- Agua (la suficiente)
- 2 ó 3 huevos cocidos, pelados y cortados en cubitos
- ½ cebolla picada finamente
- 1 tomate picado finamente
- 1 papa cocida, pelada y picada en cubitos
- 3 cucharadas mostaza
- 3 cucharadas mayonesa (de las grandes de cucharon)
- Sal y pimienta
- 1 chorrito aceite



Procedimiento

1. En una olla poner suficiente agua, ponemos el aceite y vaciamos la pasta para cocerla, cuando la pasta este casi cocida la sacamos de la olla y la ponemos en un colador, la vamos a pasar por agua fría para que esta quede uniforme y no se bata a la hora de poner los demás ingredientes.
2. Dejamos en un lado la pasta a que se escurra bien, en un bol (o traste grande) ponemos la pasta ya escurrida perfectamente, agregamos la mayonesa e incorporamos bien dando vuelta con el cucharon, después vaciamos la cebolla y ponemos la sal y la pimienta.

3. Vamos dando vuelta para que todo quede bien incorporado, por último ponemos la mostaza, los tomates, la papa y los huevos cocidos, dando vuelta a todo esto para que se revuelva bien con la mayonesa y la mostaza.
4. Por último guárdala en el refrigerador para que esté fresca a la hora de servirla.

Espaguetis con pollo y brócoli

Ingredientes

- 2 pechugas a trozos
- 2 tazas brócoli
- 250 gramos pasta
- pellizco sal
- 1 pellizco pimienta negra
- 1 taza queso parmesano
- 1 taza beicon a trocitos
- 1 dientes ajo
- Perejil



Procedimiento

1. Cocine la pasta al dente.
2. Sofrie el ajo bien picadito con los trozos de pechuga y el beicon hasta dorar un poco, agregar sal, pimienta, la nata, dejar hervir unos 5 minutos y agrega el brócoli. Hasta que se cocine, agrega el queso parmesano.
3. Por último, agregue la pasta y el perejil. Listo para servir.

3.12.1. Presentación de postres

Los postres son el manjar dulce más solicitado. Tanto grandes como chicos disfrutan de estas dulzuras.

Los postres pueden servirse fríos o calientes. Generalmente son el broche de oro de alguna comida, pero también admiten el placer de su degustación a cualquier hora del día.

Así como la presentación de los platos principales o entradas tienen sus propias reglas, lo mismo pasa a la hora de presentar los postres. Si bien estas reglas no son muchas, ni complicadas, es necesario conocerlas para poder presentar nuestros postres con éxito y agasajar a nuestros golosos invitados.



Como servir tortas

Las tortas siempre deben servirse en platos de porcelana, loza o acero inoxidable. Si la servimos luego de una comida, el plato elegido debe ser el mismo que usamos para los platos principales. Solo optaremos por el uso de blondas cuando el plato en que pensamos servir no corresponde a la vajilla usada con anterioridad.

Como cortar los postres

Todos los postres (si aún no los hemos probado), deben ser cortados en presencia del invitado. Sólo en el caso de tratarse de un postre del cual ya retiramos anteriormente alguna porción lo serviremos directamente cortado. Esto es porque no da buena impresión presentar un postre al cual le faltan algunas porciones. Colocar en la mesa uno empezado solo será aceptado cuando la visita es inesperada.

Para cortarlos prolijamente, es conveniente usar una pala de forma triangular, ya que tiene la medida de las porciones y además nos resultará más fácil retirarlas del postre.

Consejo para presentar los postres helados, mousse o postres con frutas

Los helados, mousse o postres con frutas, los podemos servir en copas, y para que éstas queden mejor presentadas, podemos mojar su borde con un poco de licor y luego pasar el mismo por azúcar impalpable, que habremos de colocar previamente en un plato.

Como presentar las masitas o galletitas

Las masitas o galletitas se deben presentar sobre un plato, fuente, bandeja o similar, distribuidas por clases o gustos y de una manera delicada y elegante. De esta manera, los comensales podrán servirse con facilidad y directamente con la mano.

Nota: a los invitados se les debe ofrecer tenedor de postre o tenedor y cuchillo, teniendo en cuenta la consistencia y el tipo de postre, sobre todo para el caso de torta, pastel o similar. Para los helados o mousse, será útil una cuchara.

“Para cortar prolijamente a los postres, es conveniente usar una pala de forma triangular, ya que tiene la medida de las porciones y además nos resultará más fácil retirarlas del postre.”

3.12.2. Recetas de postres

Maduros en gloria

Ingredientes

- 3 plátanos maduros suaves
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- Canela en polvo al gusto
- Vainilla al gusto
- 2 onzas de mantequilla
- Aceite para freír



Procedimiento

1. Frie los plátanos (maduros) a fuego lento en una cazuela con aceite, los puede hacer cortados o enteros esto va en dependencia de usted, voltearlos hasta que estén bien dorados, no quemados.
2. En una taza mezclar la leche, azúcar, canela y vainilla revuelva todo. Una vez que los plátanos estén fritos en otra cazuela engrase con mantequilla y ponga a fuego lento los maduros y agrega la mezcla previamente preparada con los ingredientes, esto tiene que estar de 10 a 15 minutos.
3. Ahora falta disfrutar de este delicioso postre, es muy común en semana santa y fin de año hacer maduros en gloria y no tanto para postre sino también como merienda para los niños.

Requesón

El requesón es uno de los postres nicaragüenses más deliciosos que hay y la verdad es que prepararlo no cuesta mucho.

Ingredientes (para unas 10 personas)

- 3 lts leche de vaca, agria o cortada
- 1 1/2 libra de azúcar
- 4 onzas de canela en rajas



Procedimiento

1. Ponga a hervir la leche en una cazuela, agregue la canela en rajas y deja hervir hasta que se vaya consumiendo, cuando ya la leche esté a la mitad de la cantidad inicial agregue el azúcar poco a poco y revolver para que no se pegue y no se ahumé en este momento bajar la llama y revolver hasta que se consuma por completo el líquido y nos queden los granulitos de leche.

Nota: aconsejo sea de leche pura, si se puede, ya que el sabor queda riquísimo y no necesita agregar mantequilla, si no lo prepara con leche pura y desea agregar un poquito de mantequilla, puede hacerlo cuando la leche se esté cocinando con la canela.

Bien me sabe nicaragüense

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 plátano grande
- 3 rajitas de canela
- 1 vaso de agua
- 1/2 libra de ralladura o cuadritos de dulce
- 1/2 litro de aceite





Preparación del plátano

1. Pelar el plátano y partirlo en tiritas, una vez que el plátano esté partido poner en una cazuela honda el aceite a calentar, una vez que esté caliente poner a freír el plátano dejarlo hasta que esté bien doradito y tostadito. Sacarlo y poner a escurrir para quitar la grasa excedente.
2. En una olla poner un vaso de agua a calentar, una vez que esté caliente agregar el dulce de rapadura hasta que se derrita bien, dejar hervir unos cinco minutos, agregar unas gotitas de limón para evitar que el dulce se caramelicé.
3. Una vez que los dos ingredientes están listos procedemos a echar el plátano dentro del dulce y sacarlo en manojitos como si estuviésemos acomodando manojos de leña, el dulce tiene que estar caliente para que se pegue el plátano lo ponemos a enfriar y listo para comer.

Nota: en la preparación de la miel, si no hay dulce de rapadura, se puede hacer con azúcar.

Perrerreque o cosa de horno

Ingredientes

- 25 elotes no tan tiernos.
- 3 barras de margarina.
- 2 libras de queso molido.
- 1 bolsita de natilla.
- 1 pizca de bicarbonato.
- ½ kilo de azúcar.
- ½ botella de leche agria (si lo desea).



Preparación

1. Raspe los 25 elotes y muélos bien finitos. Luego de haber molido los elotes viértalos en una taza grande.
2. Agregue todos los ingredientes anteriores y revuélvalos muy bien. Engrase un molde o una latita de hornear; ponga a precalentar el horno, vierta todo lo que batió o revolvió en el molde engrasado.
3. Méntalo al horno a una temperatura de unos 250°C a 300°C. Cuando esté bien dorado es hora que lo saque del horno.
4. Déjelo enfriar y sáquelo del molde y parta.

Buñuelos

¿Cómo se preparan los buñuelos?

Ingredientes

- 2 libras de yuca
- 1 cucharadita bicarbonato
- 1libra azúcar
- Canela en raja al gusto
- 1 libra de queso
- 2 huevos
- 1/2 litro de aceite



Procedimiento para la receta del buñuelo

1. Lave bien la yuca ya que a veces está sucia, pelarla y proceder a partirla en pedazos para rallarla o molerla junto con el queso como a usted le convenga mejor. Una vez que esté, agregar bicarbonato o polvo de hornear cuidado podemos pasarnos de la cantidad indicada y nos puede quedar amargoso, agregar el huevo y dejarlo reposar por unos 30 minutos para que crezcan, luego formar bolitas y freírlos en una cazuela oca con el aceite bien caliente, escurrirlos y servir con la miel.

Preparación de la miel

1. En una porra poner aproximadamente 1litro de agua, 1libra de azúcar y canela al gusto dejar hervir hasta que la miel espese y luego retirar del fuego.
2. Los buñuelos se sirven con la miel rociada por encima y se adornan con una raja de canela.

Arroz con leche

Ingredientes

- 1 litro de leche
- Azúcar al gusto
- 1/2 libra de arroz
- Canela en raja al gusto
- 1 sobre de canela en polvo
- Cascara de limón al gusto



Preparación

1. Ponga en una olla a hervir la leche junto con la canela, el azúcar y un poco de ralladura de cascara de limón (no demasiado).
2. Lava muy bien el arroz y dejarlo bien escurrido, cuando la leche ya está hirviendo añada el arroz en la leche y esto lo debe de revolver constantemente para que no se pegue, déjelo a una temperatura media.
3. Cuando ya está comenzando a reventar el arroz asegúrese de que el punto de sabor este bien y si le hace falta algo solo termine de agregarle lo que le hace falta.
4. Cuando el arroz ya este suave, significa que todo está bien y está listo para servir.
5. En un recipiente agregue el arroz de leche e intégrele canela al gusto, listo disfrútelo.

Pío V

Ingredientes para hacer el marquesote

- 6 huevos (separe las yemas de la clara, porque las utilizará ambas separadamente para hacer el marquesote)
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 tazas de harina
- 1 taza de pinol fino
- 3/4 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de leche
- 1 pizca de sal



Procedimiento marquesote

1. Ponga las yemas de los huevos, la leche, la vainilla y comienza a batirlo y agregue la harina, el pinol, la canela, el polvo de hornear y la pizca de sal y revuélvalo muy bien.
2. En una pana, bata con la batidora a velocidad las seis claras de los huevos hasta tener la consistencia de nieve.
3. Comience a poner la nieve de las claras al resto de la mezcla y revuelva en movimiento envolvente hasta integrarlo completamente.
4. Ponga en pírex previamente engrasado al horno 330 centígrados por 30 minutos hasta que introduzca un cuchillo y salga limpio.
5. Deje enfriar y córtele las orillas y haga pedazos cuadrados o a su gusto.

Ingredientes para hacer el sirope del marquesote

- Litros de agua
- 1/2 tazas de azúcar
- 3/4 de ron blanco
- Canela en raja al gusto

Procedimiento

1. Ponga una olla honda con agua, la canela y la azúcar al fuego hasta que consiga una miel, después de unos cinco minutos agregue unas gotas de limón para que no se cristalice deje enfriar, ponga en un pichel cuando ya la miel este completamente fría, agregue el ron y revuelva muy bien, cubra con ella el marquesote ya colocado en la fuente donde se va a servir el Pio V.

Ingredientes para hacer el manjar

- 1 1/2 litros de leche
- 1 1/2 taza de azúcar
- Rajas de canela
- 1 taza de arroz previamente en remojo y molido en la licuadora (luego tiene que colarla con un trapo, porque solo utilizará el agua del arroz para hacer el manjar también puede comprar la harina de arroz que la venden en los supermercados)

Procedimiento

1. Ponga la leche con el azúcar y la canela al fuego cuando la leche comienza a hervir agregue el agua de arroz y mueva constantemente para evitar que se le pegue y baje el fuego hasta que se cosa completamente.
2. Si nota que el manjar está muy aguado puede diluir dos cucharadas de maicena sin sabor en un poquito de agua y darle la consistencia deseada.
3. Apague el fuego, agregue unas pasas y revuelva, deje enfriar un poco. Cubra con el manjar el marquesote. Espolvoréelo con canela en polvo y adórnelo con ciruelas o pasas.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

En este momento vamos a presentar una serie de ejercicios para que se pueda reforzar los conocimientos.

1- ¿En qué consiste el método de cocción por concentración?

2- ¿En qué consiste el método de cocción por expansión?

3-Enumere:

- 5 técnicas de primer orden.
- 5 técnicas de segundo orden.
- Los métodos de cocción.

4- Encierre en círculo la respuesta correcta.

Cocer un género sumergiendo en grasa caliente (90°C) tapado, para que se cocine sin que tome color.

1. Cocer al caldo corto
2. Cocer a baño maría
3. Cocer al caldo blanco
4. Confitar
5. Pochar

5- Recordemos los tipos de corte en los vegetales

Corte	Cuál es el procedimiento
Juliana	
Chiffonade	
Brunoise	
Concassé	

6- ¿Cómo se limpian los mariscos?

Explique

7- ¿Qué tipos de cortes de carne de res existen y para qué platillos se utilizan?

ACTIVIDADES DE AUTOEVALUACION

Reflexionemos y compartamos

Le preparamos una serie de preguntas y ejercicios para que pueda valorar su nivel de asimilación en el curso y se dedique a reforzar aquellos aspectos donde tenga debilidades, recuerde que la práctica hace al maestro.

Responda

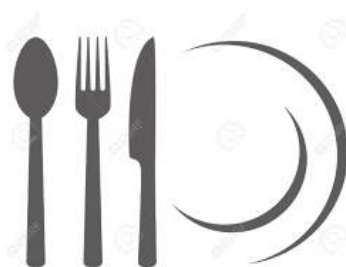
1- ¿Cuál es la diferencia entre el método de cocción por concentración y el método de cocción por expansión?

2- Comente un poco que debe de tomarse en cuenta para presentar un plato.

3- ¿Por qué son importantes los condimentos en las comidas y de qué manera los podemos utilizar?

4- ¿Qué importancia tienen los postres en la preparación de un plato?

5-Piense en dos platos: uno a base de vegetales y el otro a base de mariscos donde ponga en práctica las técnicas de primer orden.



6- Piense en tres platos: uno a base de carne rojas, otro a base de aves y otro a base de pastas donde ponga en práctica las técnicas de segundo orden.



7- Comente brevemente la elaboración de un Pio V

8- Resuelva

Si está preparando un plato en el que debe de utilizar un tipo de fondo y al momento que lo vas usar se le cae y la cliente está esperándolo. ¿Qué haría usted para solucionar el problema, para que la elaboración no pierda su consistencia y sabor y el plato quede delicioso como lo esperaba?

9-Elabore un arroz de leche y unos buñuelos siguiendo las indicaciones que aparecen en las recetas y cuidando las normas de higiene y seguridad en los alimentos.



GLOSARIO

Continuemos aprendiendo sobre términos culinarios. Aquí le presentamos algunos términos culinarios esenciales para su desarrollo profesional en la cocina.

Agarrarse

Pegarse un género en el fondo de un recipiente por acción del calor.

Al dente

Punto de cocción en el cual tanto la pasta como las hortalizas quedan blandas, aunque ligeramente crujientes en la boca al ser masticadas.

Almíbar

Jarabe de azúcar y agua.

Aprovechar

Utilizar restos de un género para preparar otros.

Bouquet-garni o rollitos de vegetales

Ramillete compuesto por un conjunto de especias y plantas con puerro, tomillo, laurel, perejil, que sirve para aromatizar caldos, sopas, cremas, otros.

Caer

Rehogar en grasa lentamente un género.

Coulis

Jugo concentrado de frutas, mariscos, hortalizas, otros.

Cuajar

Coagular por medio de una gelatina, huevo o nata principalmente una elaboración o preparado.

Chef

Es la persona encargada de la cocina. En cocinas grandes este tiene el nombre de chef ejecutivo el cual es el responsable de todos los aspectos en la producción de comida, incluyendo el planeamiento del menú, compras, costos, horarios de trabajo y entrenamiento del personal.

Empomar

Trabajar una grasa sólida (manteca, mantequilla) con calor corporal o microondas, hasta obtener una textura untuosa.

Encolar

Añadir gelatina a un preparado para que tome más consistencia.

Emplatar

Es la acción de preparar y presentar con destreza la comida sobre la fuente o el plato de comida que se llevara a la mesa, siguiendo una decoración.

El proceso de emplatar ha ganado importancia en la actualidad, la forma de organizar y presentar los alimentos se tiene en cuenta; ya que la comida primeramente entra por los ojos; la presentación de las distintas recetas debe ser atractiva para el comensal.

Desbarasar

Es la acción de retirar un servicio o limpiar una superficie de trabajo.

En el caso del desbarasado del menaje de una mesa se realiza ordenadamente y rápido; primero se retira la losa si se ha consumido café junto a la cubertería, luego las copas y por último el mantel envuelto. Y la mesa quedará lista para remontar. La técnica para desbarasado de los platos consiste en retirar el plato con la mano izquierda, se sujeta con el pulgar y se apoya en el dedo índice, con los dedos que quedan libres se sujeta el segundo plato. No está bien llevar más de dos platos.

El procedimiento de desbarasar la superficie donde se está trabajando o cocinando consiste en limpiar y despejar colocando cada cosa en su lugar habitual.

Desmenuzar

Separa los alimentos en pequeños trozos con la mano o en tiras finas con un cuchillo o rallador.

Despiece

División en partes de un todo: despiece de una res.

Desaletar

Retirar las aletas a un pescado con la ayuda de unas tijeras.

Desespumar

Retirar la espuma que se produce en los líquidos al llegar al punto de ebullición (fondos, potajes, caldos, otros.) y que queda flotando en la superficie del líquido.

Deshuesado

Quitar los huesos a un animal o a la fruta: el pollero me deshuesó el pavo.

Endibias

La endibia es una verdura de hoja perteneciente al género Cichorium, que incluye varios vegetales amargos de hojas similares. Las especies incluyen Cichorium endivia, Cichorium pumilum y Cichorium intybus.

Marmita

Olla de metal con tapadera: olla de presión. Cocinaba en una marmita puesta sobre el fuego.

Totopos

Es el nombre que se le da a los trozos de tortilla fritos o tostados hasta adquirir una textura crujiente, y generalmente varían en tamaño. Suelen consumirse en compañía de frijoles, salsas, guacamole, etc.

Trinchante

Es un tenedor grande que sirve para sujetar todo tipo de carne, para realizar los cortes.

BIBLIOGRAFÍA

Cordón, Faustino (1980): Cocinar hizo al hombre. Barcelona, Editorial Tusquets.

Arenos, Pau (2011): La cocina de los valientes. Barcelona, Ediciones B

Fumey, G. & Otrosheverria, O. (2008): Atlas mundial de cocina y gastronomía. Una geografía gastronómica. Editorial Akal.

SABER MÁS

https://www.google.com.ni/?hl=es&gws_rd=cr&ei=6z0iWfv_A8GGmQQQi7OgBQ#hl=es&q=montaje+de+platos+a+base+de+vegetales.

<http://www.imchef.org/consejos-para-montar-un-plato/>

<https://es.scribd.com/doc/139860389/tecnicas-basicas-preparar-postres-6761-completo-pdf><https://www.hogarmania.com/cocina/escuela-cocina/utensilios/>

<https://www.hogarmania.com/cocina/escuela-cocina/utensilios/>

https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf

<http://www.mdp.edu.ar/attachments/article/174/apuntescocina-1.pdf>



Ministerio de Educación
Dirección General de Educación de Jóvenes y Adultos
www.mined.gob.ni / Teléfono 2253 8542