

LAS SALSAS QUE TODO COCINERO DEBE SABER HACER



Cuando se hace referencia a las salsas, **no puede dejar de mencionarse a la gastronomía francesa**. El famoso chef francés del siglo XIX **Marie Antoine-Carême**, en su obra *L'art de la cuisine française*, fue el primero en organizarlas en cuatro salsas fundamentales. Más tarde, otro chef francés, **Auguste Escoffier**, agregó una salsa más, de modo que ahora había cinco "salsas madre", que codificó en forma de receta en *Le Guide Culinaire* en 1903.

LAS CINCO SALSAS MADRE

- Una de las primeras cosas que aprende un estudiante de cocina es cómo preparar las cinco salsas madre, pues son la base de otras salsas y muchos platos. Estas salsas base son: bechamel, española, holandesa, de tomate y velouté, y se utilizan en todo el mundo en restaurantes, hoteles y cocinas profesionales.
- Al tratarse de salsas base, es importante conocerlas y dominarlas, sobre todo para los profesionales de la gastronomía. Cuando preparamos nuestras propias salsas, estamos controlando la calidad del plato, tanto en sabor como en ingredientes.

SALSA HOLANDESA



Esta es la única salsa madre no engrosada espesada por un roux. En su lugar, se espesa por una emulsión de yema de huevo y mantequilla derretida o fundida, lo que significa que es una mezcla estable de dos cosas que por lo general normalmente no se suelen mezclar, por eso es una salsa muy delicada, porque la emulsión puede romperse fácilmente.

- Ingredientes:** 2 yemas de huevo, 250 gr de mantequilla clarificada, 2 cucharadas de limón y sal.

- Preparación:** Empezamos montando las yemas, si es un bol al baño maría mejor. Añadimos el zumo de limón. Cuando hayan doblado su volumen iremos añadiendo poco a poco la mantequilla clarificada, logrando una emulsión que se acerque en consistencia a una mayonesa. Por último añadimos la sal.

SALSA BECHAMEL



- Consiste en un roux batido con leche para obtener una salsa blanca. La cantidad de mantequilla y harina de trigo debe ser igual y la cantidad de leche depende de la consistencia que se desea de la salsa, si se requiere más líquida bastará con agregar más leche. La nuez moscada y el laurel son las especias características de la bechamel. Si añadimos una yema de huevo y queso rallado a una bechamel, obtendremos una salsa Mornay.
- **Ingredientes:** 1 litro de leche entera, 60-80 gr de mantequilla, 60-80 gr de harina, sal, pimienta y nuez moscada, hoja de laurel y cebolleta blanca
- **Preparación:** fundir la mantequilla, mezclar con la harina de trigo y remover durante un minuto a fuego medio. Dejar enfriar el roux. Cuando la leche esté hirviendo agregar el roux poco a poco mezclando y disolviendo todos los posibles grumos. Cuando hayamos terminado volvemos a poner sobre el fuego medio. Dejar cocer, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos, agregar la cebolleta, la pimienta y al final se añade la sal y la nuez moscada.
- Enlace | [Receta de salsa bechamel](#)

SALSA VELOUTÉ



Una salsa velouté, igual que la bechamel, comienza con un sencillo roux blanco al que se le añade caldo de pollo, pavo, pescado o tenera. La salsa resultante toma el sabor del caldo, y el nombre se deriva de la palabra francesa para el terciopelo, que acertadamente describe esta salsa suave pero ligera y delicada. Por lo general se sirve sobre pescado o aves de corral que ha sido delicadamente cocinado.

•**Ingredientes:** 1/2 litro de fumet de pescado o fondo blanco, 100 ml de leche, 30 gr de mantequilla y 30 gr de harina de trigo.

•**Preparación:** Hacer el roux. agregar poco a poco el caldo, como si fuera a preparar una bechamel.

la velouté para que quede mucho más líquida, se agrega caldo o fondo y si se desea una salsa espesa se deja cocer unos minutos más.

SALSA ESPAÑOLA



- La salsa española (también conocida como salsa Brown) comienza con una combinación de zanahorias, apio y cebolla que se revuelve en una sartén. Se combina con un roux, caldo de carne, pasta de tomate, ajo, tomate fresco, un bouquet garni y especias y se cocina por lo menos 3 horas. Algunos cocineros añaden manteca de cerdo con zanahorias y cebolla. Es una salsa muy pesada y rica que combina bien con carne asada y champiñones.
- **Ingredientes:** 40 gr de harina de trigo, 40 gr de mantequilla o aceite de oliva y 3/4 de litro de fondo oscuro. Para enriquecer la salsa española y darle un toque fresco podemos utilizar una cebolla, una zanahoria, un puerro y una rama de apio.
- **Preparación:** En una cazuela fundir la mantequilla, se tuesta la harina hasta que torne oscura. En el caso de que queramos meter los ingredientes opcionales derretimos la mantequilla y pochamos las verduras. Después añadimos la harina y dejamos que tome color. Por último añadimos el fondo oscuro y dejamos cocer hasta que ligue y empiece a espesar. Pasamos por el chino y servimos nuestra salsa con el plato que hayamos elegido.
- Enlace | [Salsa española](#)

SALSA DE TOMATE

- Una salsa de tomate clásica combina cebollas, ajo y tomates frescos, con la adición de varias hierbas y especias. El principio detrás de la mayoría de las salsas de tomate es la reducción que concentra sabores. La salsa de tomate es la salsa perfecta y preferida para comer con pasta.
- **Ingredientes:** 2 kg de tomate maduro, 3 zanahorias, 2 pimientos verdes, 1 cebolla grande, aceite de oliva virgen extra, sal, azúcar.
- **Preparación:** Lavar y secar los tomates, trocear los tomates y llevarlos a una cazuela con un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar la cebolla, los pimientos, las zanahorias y rehogar todo hasta que la cebolla coja color marron, así la salsa tendrá más sabor. dejar a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante una hora. Pasamos la salsa por el pasapurés y volvemos a poner al fuego por otra hora más, teniendo cuidado de que no se pegue, rectificar la sazón y agregar una pizca de azúcar si resulta muy ácida. Retirar del fuego y dejar enfriar.[Enlace | Salsa de tomate](#)

VINAGRETA



- Una vinagreta consiste en una **salsa emulsionada con vinagre y aceite** que se adereza con sal y pimienta. Bueno, esto es la salsa vinagreta por excelencia. Por lo general, aunque depende de los gustos, se pone una parte de vinagre por cada tres de aceite.
- la vinagreta madre de todas las vinagretas, vinagreta francesa. Ingredientes: 20 ml de vinagre de jerez, 100 ml de aceite de oliva extra virgen, una cucharadita de mostaza de dijon, sal y pimienta. De forma opcional agregar un ajo machacado para que macere dentro de la vinagreta.



GRACIAS POR LA ATENCIÓN

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA Centro de Comercio y Servicios Programa de Formación: técnico cocina, articulación con la media	Fecha: noviembre de 2015
---	--	---

MIS SABERES sobre: vocabulario técnico de cocina, manipulación de alimentos y métodos de cocción.

DIAGNOSTICO S.Q.A Agosto – 2022

Nombre: _____

Fecha: _____ **Ficha:** _____

SOBRE	QUE SE	QUE QUIERO APRENDER	QUE APRENDI
Concepto vocabulario técnico de cocina			
Beneficios de conocer el vocabulario técnico de cocina			
Beneficios de conocer los métodos de cocción			
Beneficios de conocer los tipos de cocción			
Manipulación de alimentos y decreto 2674/2013			
Etapa productiva			

María Mercedes Salcedo Mosquera.
Instructora