RECETARIO COCINA BASICA: FICHA

Instructora: AIDA HERNANDEZ

TURRON MIXTO EN FRIO



INGREDIENTES

1 PAQUETE DE PAN TAJADO BLANCO O INTEGRAL (SIN CORTEZA)

2 LATAS DE ATÚN EN ACEITE O DE SU PREFERENCIA

250 GRAMOS DE QUESO TIPO MOZZARELLA (RALLADO

2 MANZANAS VERDES PELADAS Y RALLADAS

3 HUEVOS COCIDOS Y SEPARAR CLARA DE LA YEMA

1 ATADO PEQUEÑO DE CEBOLLÍN PICADO MUY FINAMENTE

MAYONESA CANTIDAD NECESARIA SAL Y PIMIENTA A GUSTO (SI LO DESEA)

PREPARACION

COLOCAMOS EN UN RECIPIENTE LAS MANZANAS RALLADAS, EL QUESO RALLADO Y EL ATÚN MEZCLAMOS MUY BIEN Y A ESTO LE ADICIONAMOS SAL Y PIMIENTA MAYONESA ESTA MEZCLA DEBE QUEDAR CON TEXTURA CREMOSA

EL PAN DE MOLDE PREVIAMENTE SIN CORTEZA COLOCAMOS EXTENDIDAS 4 TAJAS SOBRE PAPEL ALUMINIO COLOCADO A LOS LADOS, ASÍ AL TERMINAR RETIRAMOS Y QUEDA EL RECIPIENTE DE SERVICIO MUY LIMPIO, CUBRIMOS ESTAS TAJAS DE PAN CON LA MEZCLA ANTERIOR Y CUBRIMOS CON PAN, NUEVAMENTE OTRA CAPA Y ASÍ HASTA COMPLETAR 3 CAPAS. O CUATRO CAPAS SI LO DESEA MÁS ALTO

APARTE RALLAMOS LAS YEMAS DE HUEVO Y ESTA LAS MEZCLAMOS CON EL CEBOLLÍN Y APARTE RALLAMOS LAS CLARAS TODO POR SEPARADO. UNA VEZ ESTÉN ARMADAS LAS CAPAS DEL PAN, CUIDADOSAMENTE CUBRIMOS CON MAYONESA EL MOLDE DE PAN POR TODOS LOS LADOS Y COMO SE OBSERVA EN LA IMAGEN CUBRA CON EL CEBOLLÍN Y LAS YEMAS LA PARTE EXTERNA DEL 2 -TURRÓN Y EN LA PARTE SUPERIOR CUBRA CON CLARA DE HUEVO RALLADA. LLEVE ESTE TURRÓN A REFRIGERACIÓN DE PREFERENCIA DE UN DÍA PARA OTRO, COMO SE OBSERVA A LO PUEDE DECORAR CON FLORES DE QUESO O TOMATE.

ARROZ PIMIENTO



INGREDIENTES

2 CEBOLLETAS MEDIANAS 1 MANOJO DE PERERJIL FRESCO

1 PIMIENTO ROJO 2 LIBRAS DE ARROZ

1 PIMIENTO VERDE ACEITE SAL PIMIENTA

SE PREPARA UN ARROZ BASICO BLANCO, (PARA DOS MEDIDASDE ARROZ TRES DE AGUA)

LOS PIMIENTOS EL PEREJIL Y LA CEBOLLETA LOS PICAMOS EN BRUNOISE MUY FINOS TODO POR SEPARADO Y EN UNA SARTEN CON UN POCO DE ACEITE SAL Y PIMIENTA COLOCAMOS A SELLAR CADA UNO Y POR SEPARADO. (RECUERDE MANEJAR LA TECNICA DE TEMPERATURA PARA LA SARTEN Y ASI OBTENER UN BUEN SELLADO)

CUANDO SE HAYA COMPLETADO TODO EL PROCESO ANTERIOR MEZCLAMOS POR PARTES Y EN FORMA UNIFORME EL ARROZ CON LO SELLADO ANTERIORMENTE.

ARROZ TRES GRANOS



3 -INGREDIENTES

2 LIBRAS DE ARROZ 2 CEBOLLETAS MEDIANAS

3 MAZORCAS FRESCAS ½ LIBRA DE ARVEJA FRESCA

ACEITE SAL PIMIENTA Y COLOR SI SE DESEA

COLOCAMOS A CALENTAR EL ACEITE CON SAL Y PIMIENTA A ESTO LE ADICIONAMOS LA MAZORCA DESGRANADA LAS ALVERJAS Y LA CEBOLLETA PICADA EN BRUNOISE MEDIANOS LUEGO ADICIONAMOS EL ARROZ SELLAMOS UN POCO Y AGREGAMOS EL AGUA.

MOLDE DE CARNE CON TOCINETA



1 1/2 DE CARNE DE RES MOLIDA

1 ½ DE CARNE DE CERDO MOLIDA

2 PAQUETES DE TOCINETA PARA FORRAR EL MOLDE

OPCIONAL HUEVOS COCIDOS (DE CODORNIZ)

LAS CARNES LAS MOLEMOS Y ADOBAMOS POR SEPARADO, CON SAL, PIMIENTA, AJO, NUEZ MOSCADA, CEBOLLETAS 4 UNIDADES MUY BIEN RALLADA

1 CERVEZA MITAD PARA EL CERDO MITAD PARA LA RES PEREJIL FRESCO PICADO

EN EL MOMENTO DE PREPARAR UNIMOS LAS CARNES RECTIFICAMOS SAL PIMIENTA, Y A ESTAS CARNES ADICIONAMOS GELATINA SIN SABOR. (DISUELTA MAS NO HIDRATADA)

FORRAMOS EL MOLDE CON LOS LONCHAS DE TOCINETA Y SOBRE ELLA VOLCAMOS LAS CARNES, TAPAMOS MUY BIEN LLEVAMOS A ASADO AL BAÑO MARÍA POR 1 1/2 HORA, LUEGO DESTAPAMOS EL MOLDE DEJAMOS DORAR ESTE ASADO POR ESPACIO DE 20 MINUTOS TERMINO DE TOCINETA DORADA DEJAR REPOSAR Y SERVIR POR TAJADA

SALSA DE CARNE

LOS LIQUIDOS QUE SE OBTIENEN DE EL ASADO PODEMOS PREPARAR UNA **SALSA PARA ESTA CARNE** CERNIMOS BIEN LLEVAMOS A COCCION AGREGANDO SI SE DESEA UN POCO DSE VINO BLANCO O - 4 -VINO TINTO LLEVAMOS A COCCION Y PARA DARLE CUERPO A ESTA SALSA LE ADICIOMNMOS UN POCO DE FECULA DILUIDA SEA EN VINO O AGUA VINO TERMINO SEMIESPESO.

CORDON BLUE



INGREDIENTES

2 PECHUGAS DE POLLO ½ LIBRA DE QUESO EN LONCHAS

½ LIBRA DE JAMON OPCIONAL CIRUELA PASA

SAL PIMIENTA AJO DESHIDRATADO (MEZCLAR ESTE ADOBO)

1 - DESHUESAMOS LAS PECHUGAS, PARTIMOS A LA MITAD, LUEGO LAS FILETEAMOS LAS ADOBAMOS CON SAL PIMIENTA Y AJO, CADA FILETE DE PECHUGA LO CUBRIMOS CON JAMON Y SOBRE ESTE COLOCAMOS EL QUESO Y OPCIONAL PODEMOS AGREGAR CIRUELAS, LUEGO LAS ENROLLAMOS SOBRE SI MISMAS Y LAS EMBOLVEMOS CON PAPEL VINIPEL FORMANDO UN ROLLO, COLOCAMOS A HERBIR AGUA Y EN ESTA COLOCAMOS LOS ROLLITOS DURANTE 45 MINUTOS DEJAR REPOSAR LLEVAR A LA NEVERA DE UN DIA PARA OTRO.

2- LUEGO TAJAMOS Y PODEMOS SERVIR ACOMPAÑADO DE SALSA DE MARACUYA O UNA BECHAMEL

EL CORDON BLUE SI DESEA **APANADO** HACE EL PROCESO DE PREPARACION INICIAL LO LLEVAS A COCCION POR MITAD DE TIEMPO DEJA REPOSAR CUANDO ESTE BIEN FRIO PROCEDE A APANAR Y LUEGO LLEVA A FRITURA.

SI LO DESEA ASADO IGUAL REALIZA EL PRIMER PROCESO COCCION MITAD DE TIEMPO DEJA REPOSAR CUANDO ESTA BIEN FRIO LO CUBRES CON UN POCO DE MANTEQUILLA CLARIFICADA.

5- (IGUAL DERRETIDA) PUEDE SER ENRIQUESIDA CON FINAS HIERVAS O CON QUESO CREMOSO Y SEMILLAS DE AJONJOLI LLEVAMOS LUEGO A ASADO EN HORNO PRECALENTADO POR ESPACIO DE QUINCE MINUTOS Y TERMINO DORADO DE ASADO.

NOTA: SE RECOMIENDA EL PROCESO DE COCION MITAD DE TIEMPO Y REPOSO PARA ASADO Y APANADO EL QUESO GRATINA Y DEBE SOLIDIFICARSE. PARA LLEVAR AL SEGUNDO PASO SEA DE ASADO O APANADO PARA ASI OBTENER UN RESULTADO DE COCION TOTAL

SI EL APANADO LO HACE DIRECTAMENTE Y LLEVA A FRITURA EL RESULTADO PUEDE SER QUESO COMPLETAMENTE DERRETIDO EN EL ACEITE Y ADEMAS GRASOSO Y EL POLLO CRUDO

IGUAL EL PROCESO DEL **ASADO** DORADO POR LA PARTE EXTERNA Y CRUDO EN LA PARTE INTERNA.

EL CORDON BLUE LE PUEDE ADICIONAR HUEVOS DE CODORNIZ COCIDOS, ESPARRAGO O ESPINACA BLANQUEADA, O SI ES INFANTIL SER HAWAIANO CON PIÑA CALADA O CIRUELA SEGÚN GUSTO .

SALSA DE MARACUYA



3 UNIDADES DE MARACUYA

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA

3 CUCHARADAS DE AZUCAR, SAL, PIMIENTA ,1 CUCHARADA DE FECULA

EXTRAEMOS LA PULPA ADICIONAMOS EL AZUCAR Y LLEVAMOS A CALAR POR 5 MINUTOS TERMINO DE BRILLO DEJAMOS REPOSAR Y REALIZAMOS UN LICUADO RAPIDO, CERNIMOS Y LLEVAMOS A COCCION AGREGANDO LA MANTEQUILLA Y UN TOQUE DE SAL Y PIMIENTA, CUANDO ESTE EN PUNTO DE EBULLICION LE ADICIONAMOS LA FECULA DILUIDA EN UN POCO DE VINO O AGUA VINO DAMOS TIEMPO DE COCCION QUE TOME UN CUERPO SEMIESPESO LIGERO Y RETIRAMOS DEL FUEGO .

TOMATES APANADOS

3 TOMATES VERDES LOS TAJAMOS, RETIRAMOS SEMILLA LOS SALPIMENTAMOS LUEGO LOS PASAMOS POR UNA MEZCLA DE LECHE O AGUA LECHE Y UN HUEVO PREVIAMENTE BATIDOS Y POR ULTIMO LOS PASAMOS POR HARINA RETIRAMOS EXCESO Y POR APANATODO O MIGA DE PAN =

LLEVAMOS A FREIR PARA ACOMPAÑAR CARNES SERVIR CALIENTE

6 - COCTEL ROSADO



INGREDIENTES

ZUMO DE CEREZA CHERRY

GASEOSA PREMIO

LECHE LIQUIDA

CREMA DE LECHE

AGUARDIENTE

PARA DECORAR: CEREZAS, RALLADURA DE NARANJA **O** RODAJA DE LIMON

HIELO A GUSTO PREPARADO CON GASEOSA

PREPARACION

LLEVAMOS A LICUADORA ZUMO DE CEREZA CON GASEOSA LECHE LIQUIDA AGREGAMOS CREMA DE LECHE Y REALIZAMOS UN LICUADO RAPIDO, LUEGO AGREGAMOS AGUARDIENTE CANTIDAD DESEADA SERVIR FRIO, SI EL COCTEL LO DESEA CREMOSO AGREGAR MAS CANTIDAD DE CREMA DE LECHE.

POSTRE DE CAFÉ





INGREDIENTES

3 -CUCHARADAS DE CAFÉ INSTANTANEO PREPARADO EN MEDIA TAZA DE AGUA HERVIDA

1 LITRO DE LECHE LIQUIDA 400 GRAMOS DE LECHE CONDENSADA, 250 GRAMOS CREMA DE LECHE.

GELATINA SIN SABOR OPCIONAL ESENCIA DE CAFÉ O LICOR DE CAFÉ

PREPARACION: LA TINTA DE CAFÉ PREPARADA DEBE ESTAR FRIA LEVAMOS A LA LICUADORA Y AGRAGAMOS LA LECHE CONDENSADA Y SEGUIDO LA LECHE LIQUIDA RECTIFICAMOS DULCE Y LE ADICIONAMOS LA CREMA DE LECHE LICUADO RAPIDO INMEDIATO LE ADICIONAMOS LA GELATINA

7 -SIN SABOR HIDRATADA EN LECHE LIQUIDA, LLEVAMOS A LA REFRACTARIA O MOLDE INDIVIDUALES Y COLOCAMOS A REFRIGERACION DECORAR CON CEREZA CHERRY.

ENSALADA POSTRE DE PIÑA EN BLOQUE **INGREDIENTES**



1 PIÑA CALADA 1 CAJA DE GELATINA DE PIÑA
2 ZANAHORIAS EN CRUDO 1 LITRO DE LECHE

250 CC CREMA DE LECHE 1 LIBRA DE AZUCAR

PREPARACION: SE CALA LA PIÑA CON EL AZUCAR CANTIDAD REQUERIDA,

PREPARAR LA GELATINA DE PIÑA ADICIONANDO 1 CUCHARADA DE GELATINA SIN SABOR PARA MAYOR CONSISTENCIA

LA ZANAHORIA SE RALLA EN CRUDO

125 GRAMOS DE QUESO PARMESANO
3 CUCHARADAS DE GELATINA SIN SABOR DILUIDA EN MEDIA TAZA DE LECHE Y LLEVAR A HIDRATAR

LA GELATINA PREPARADA LA CORTAMOS EN DADO MEDIANO Y LA MEZCLAMOS CON LA PIÑA CALADA Y A ESTE LE AGREGA LA ZANAHORIA RALLADA EN CRUDO MEZCLAR SUAVEMENTE Y MUY BIEN, AGREGAR LA CREMA DE LECHE, LECHE LIQUIDA Y LA GELATINA SIN SABOR MEZCLAMOS MUY BIEN LLEVAMOS A REFRACTARIA O MOLDE INDIVIDUAL Y LLEVAR A REFRIGERACION.

ANTES DE QUE TOME CONSISTENCIA TOTAL CUBRIR CON QUESO PARMESANO.

RECUERDE PARA ESTA ENSALADA POSTRE NO REQUIERE DE LICUADORA.

SHOP SUEY





8 -INGREDIENTES: 1 LIBRA DE CARNE DE CERDO- 1 1/2 LIBRA DE HABUICHUELA 1 LIBRA DE CEBOLLETA 1 LIBRA DE ZANAHORIA 1 BROCOLY MEDIANO 1 MATA DE APIO ,1 CALABACIN AMARILLO O VERDE 1 PIMENTON ROJO 1 PIMENTON VERDE , SALSA SOYA SAL PIMIENTA 1 CUCHARADA DE FECULA ACEITE

PREPARACION: LA CARNE DE CERDO O POLLO LA PARTIMOS EN DADO EN CRUDO LA SALPIMENTAMOS Y AGREGAMOS UN POCO DE SALSA DE SOYA DEJAMOS MARINAR UN POCO, AL MOMENTO DE SELLAR LE APLICAMOS UN POCO DE FECULA Y DEJAMOS FREIR A FUEGO MEDIO

EL BROCOLI O COLIFLOR LO SACAMOS EN CADEJO Y LO LLEVAMOS A BLANQUEAR CON UN TOQUE DE AZUCAR Y VINAGRE, RETIRAMOS DEL FUEGO Y DAMOS CHOQUE TERMICO.

LAS ZANAHORIAS, HABICHUELA, PIMENTONES CORTE JULIANA CORTO Y DELGADO

LA CEBOLLETA LA PARTIMOS EN OCTAVOS, EL APIO Y EL CALABACIN BASTONES CORTOS MEDIANOS, APARTE DEL BROCOLY TODO LO DEMAS SE SELLA EN POCO ACEITE CON SAL Y PIMIENTA. Y POR SEPARADO.

UNA VEZ TENGAMOS TODO SELLADO MEZCLAMOS Y LLEVAMOS A COCCION Y ESTO LE AGREGAMOS 1 ½ TAZA DE AGUA SOYA Y EN ELLA DILUIMOS 1 CUCHARDA COLMADA DE FECULA EL CUAL ES EL ESPESANTE EN EL SHOP SUEY DEJAMOS A COCCION UNOS MINUTOS Y SERVIR CALIENTE. RECUERDE EL SHOP SUEY LO PUEDE PREPARAR CON POLLO CERDO PESCADO O FRUTOS DE MAR SEGÚN GUSTO Y NECESIDAD

JAMON DE PIERNA AHUMADO BLANCO





1 PIERNA DE CERDO SIN HUESO.

SALMUERA: EJEMPLO SI TENEMOS 5 LIBRAS DE PIERNA DE CERDO LE ADICIONAMOS A LA SALMUERA 3 CUCHARADAS DE SAL X ½ VASO DE VINAGRE BLANCO EN EL CUAL DILUIMOS LA SAL Y EN ESTO COLOCAMOS LA CARNE FROTANDO DEJAMOS EN ESTA SALMUERA POR 9 -3 HORAS COMO MINIMO, LUEGO LO RETIRAMOS DE LA SALMUERA JUAGAMOS CON AGUA HELADA Y SECAMOS CON UN PAÑO ABSORVENTE

EN AGUA HIRBIENDO COLOCAMOS HOJAS DE LAUREL 3TALLOS DE APIO 4 RAMAS DE ROMERO FRESCO CEBOLLA PUERRO EN SU DEFECTO CEBOLLA EN RAMA UN SOBRE DE MOSTAZA MEDIANO DE BUENA CALIDAD RECTIFICAMOS SAL PIMIENTA, COLOCAMOS EL PERNIL PREVIAMENTE AMARRADO PARA QUE NO SE DEFORME DEJAMOS A COCCION POR 2 HORAS Y MEDIA RETIRAMOS DEL FUEGO DEJAMOS AMARRADO Y LLEVAMOS A AHUMADO DE UN DIA PARA OTRO.

EN EL PROCESO DE AHUMADO SEA INDUSTRIAL O ARTESANAL ANTES DE LLEVARLO A AHUMADO PREPARAMOS LA SIGUIENTE MEZCLA ACEITE DE COCINA Y COLOR AZAFRAN CON BROCHA LE APLICAMOS A LA PIEZA DEL PERNIL Y LLEVAMOS A AHUMADO SE RECOMIENDA QUE SE CON HOJA DE GUAYABO. POR FAVOR EVITE EL AHUMADO INDUSTRIAL HUMO LIQUIDO YA QUE OBTENDRA UN PRODUCTO VIZCOSO

SALSA DE CIRUELA

INGREDIENTES: 1/4 DE CIRUELA PASA SIN PEPA 1 /2 VASO DE VINO TINTO

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA MIEL O AZUCAR CANTIDAD NECESARIA

1 TAPITA DE VINAGRE SAL PIMIENTA Y FECULA

EN EL VINO UN POCO TIBIO COLOCAMOS A HIDRATAR LAS CIRUELAS LUEGO SE LICUAN Y SE LLEVAN A FUEGO CON LA MANTEQUILLA SAL Y PIMIENTA, AGREGAMOS LA MIEL O AZUCAR RECTIFICAMOS ACIDES DEJAR UN MOMENTO EN EBULLICION Y RETIRAR DEL FUEGO.

ENSALADA ROSADA



INGREDIENTES:

1 PIÑA CALADA EN DADO REMOLACHAS COCIDAS AL DENTE Y PARTIDA EN DADO.

1 COCO FRESCO RALLADO **CREMA DE LEHE**

10 **-PREPARACION:** MEZCLAMOS LA REMOLCHA CON LA PIÑA CALADA Y A ESTO LE ADICIOMAMOS EL COCO FRESCO RALLADO Y LUEGO AGREGAMOS CREMA DE LECHE HASTA OBTENER UNA ENSALADA ROSADA Y CREMOSA SERVIR FRIA.

RECUERDE PARA UNA PIÑA EMPLEAMOS MEDIA LIBRA DE AZUCAR TERMINO MEDIO DE DULCE .

ENSALADA MANZANA VERDE Y AGUACATE **INGREDIENTES**



1 AGUACATE MADURO DE CONSISTENCIA FIRME PARA BUEN CORTE

3 MANZANAS VERDES

1 MANGPO TOMY O KENT

HOJAS DE LECHUGA BATAVIA

MIEL CANTIDAD DESEADA

UN LIMON TAITY SAL PIMIENTA

PREPARACION. EL CORTE DE LA MANZANA, EL MANGO EN CUADRO O DADO MEDIANO, EL CORTE DEL AGUACATE SE HARÁ EL DOBLE E TAMAÑO QUE LA FRUTA, LA LECHUGA TROCEADA A MANO.

SALSA: EN EL ZUMO DE LIMÓN DILUIMOS LA MIEL Y A ESTA LE ADICIONAMOS SAL PIMIENTA Y BAÑAMOS SERVIR FRÍA.

ESTA ENSALADA PUEDE SUSTITUIR LA LECHUGA POR APIO BLANQUEADO CORTE EN BASTON CORTOY EL MANGO LO PUEDE REEMPLAZAR POR MELON O PAPAYA.

-ENSALADA MANZANA VERDE APIO AGUACATE.

INGREDIENTES



3 MANZANAS VERDES

3 TALLOS DE APIO

2 AGUACATES MEDIANOS

PREPARACION: BLANQUEAR EL APIO LUEGO DAR CHOQUE TERMICO CORTE MEDIANO

EL CORTE DE LOS AGUACATES DADO MEDIANO IGUAL LA MANZANA

SALSA.: LA MAYONESA VA DE ACUERDO AL VOLUMEN DE LOS INGREDIENTES, ADICIONAMOS DE A POCO EL LIMON A LA MAYONESA MEZCLAMOS HASTA QU SE MEZCLEN MUY BIEN AGREGAR SAL PIMIENTA Y UN TOQUE DE AZUCAR O MIEL BAÑAR Y MEZCLAR .

ENSALADA DE DURAZNO Y PIÑA INGREDIENTES



1 PIÑA CALADA

1 LIBRA DE AZUCAR

1 LATA DE DURAZNOS

1 PAPAYA MEDIANA

3 MANGOS TOMY

CREMA DE LECHE

PREPARACION: SE CALA LA PIÑA CON EL AZUCAR CANTIDAD NECESARIA Y A ESTO LE AGREGO LA FRUTA PICADA EN DADO MEDIANO, SI DESEA LE PUED EADICIONAR MASMELOS DE COLORES MEZCLO MUY BIEN Y LUEGO BAÑO CON SUFICIENTE CREMA DE LECHE SERVIR FRIA

12 -PIONONOS DE JAMON



INGREDIENTES

12 UNIDADES DE SALCHICHA PERRO **CREMA DE LECHE**

1/2 LIBRA DE JAMON **GELATINA SIN SABOR 1 cucharada ras**

1 TARRO DE QUESO CREMA **PIMENTON ROJO VERDE Y PEREJIL**

PREPARACION:

LOS PIMENTONES POR SEPARADO SACAMOS TIRAS MUY FINAS (SELLAMOS CON SAL Y PIMIENTA

EL PEREJIL LO PICAMOS MUY FINAMENTE LO RESERVAMOS EN CRUDO

APARTE MEZCLAMOS EL QUESO CREMA Y CREMA DE LECHE Y DILIUMOS UNA CUCHARADA DE GELATINA LA HIDRATAMOS Y MEZCLAMOS AL QUESO Y A ESTA MEZCLA LE AGREGO EL PEREJIL Y LA GELATINA SIN SABOR HIDRATADA

EXTENDEMOS EN UNA BANDEJA LAS LONCHAS DE JAMON Y SOBRE ELLAS COLOCAMOS UNA CAPA DE MEZCLA DE CREMA Y QUESO Y SOBRE ESTA MEZCLA COLOCAMOS LA SALCHICHA UN POCO CENTRADA Y A CADA LADO DE LA SALCHICHA COLOCAMOS UNA TIRA DE PIMENTON ROJO Y UNA TIRA DE PIMENTON VERDE. ENROLLAMOS CUIDAOSAMENT SOBRE SI Y LLEVAMOS A REFRIGERACION.

LUEGO ESTOS PIONONOS DE SALCHICHA LOS DIVIDIMOS EN 4 A 5 RODAJAS Y COLOCAMOS PALILLOS SERVIR FRIOS.

13 -SOBREBARRIGA RELLENA



1 PIEZA DE SOBREBARRIGA POR DOS LIBRAS

1 1/2 LIBRA DE CARNE DE CERDO MOLIDA

1 1/ 2 LIBRAS DE CARNE DE RES MOLIDA

2 ZANAHORIAS MEDIANAS EN CRUDO

1 /2 LIBRA DE ARVEJA FRESCA

1 /4 LIBRA DE HABICHUELA

SAL PIMIENTA 1 CERVEZA 1/2 TAZA DE VINO DE COCINA

1 LIBRA DE CEBOLLETA 1 CABEZA DE AJOS FRESCOS

EN LA CERVEZA LICUAMOS LA SAL PIMIENTA CEBOLLETA Y AJOS DIVIDIMOS ESTE LICUADO EN DOS PARTES A UNA DE ELLA ES PARA LA CARNE DE CERDO Y LA OTRA PARA LA CARNE DE RES DEJAMOS EN ESTE ADOBO DE UN DIA PARA OTRO

CON LA PIEZA DE SOBREBARRIGA HACEMOS UN COJIN, BIEN COCIDO, EN EL MOMENTO DE RELLENAR UNIMOS LAS CARNES Y EN LA MEDIA TAZA DE VINO DILUIMOS LA GELATINA SIN SABOR Y LE AGREGAMOS A LAS CARNES LA HABICHUELA FILETEADA EN RODAJA FINA LA ZANAHORIA PICADA EN DADO PEQUEÑO Y LA ARVEJA TODA LA VERDURA EN CRUDO.

CERRAMOS EL COJIN LO FORRAMOAS Y LLEVAMOS A AGUA HERVIDA POR 2 1 /2 HORAS A 3 DEJAMOS REPOSAR DE UN DIA PARA OTRO Y LUEGO PORCIONAR.

SI LUEGO DE COCIDA DESEA ASARLA PUEDE MEZCLAR MOSTAZA CON MIL

COCACOLA CON SOYA Y MIEL.CON BROCHA APLICAMOS ESTA MEZCLA Y LLEVAMOS DORAR AL HORNO.

14 -ENSALADA EN SALSA DE MARACUYA



INGREDIENTES

1 PIÑA O PAPAYA

4 MANZANAS VERDE

4 PERAS

2 MANGOS.

4 BANANOS HIERBABUENA UN MANOJO FRESCO

4 UNIDADES DE MARACUYA

1 TAZA DE CREMA DE LECHE

1 LATA DE LECHE CONDENSADA

ACONDICIONAMOS TODAS LAS FRUTAS CON CORTE DESEDO

SALSA APARTE EXTRAEMOS EL ZUMO DE MARACUYA CON UN LICUADO RAPIDO CERNIMOS. Y A ESTE ZUMO LE AGREGAMOS LA LECHE CONDENSADA Y CREMA DE LECHE LE AGREGAMOS LA HIERBABUENA FINAMENTE PICADA MEZCLAMOS Y BAÑAMOS LA FR**UTA.**

POLLO RELLENO Y /O JAMON DE POLLO

INGREDIENTES

POLLO DE 3.75 GRAMOS A 4 LIBRAS

1 1/ 2 LIBRA DE CARNE DE CERDO MOLIDA Y ADOBADA

1 1 / 2 LIBRA DE CARNE DE POLLO MOLIDA Y ADOBADA

7 UNIDADES DE HABICHUJELA

¼ DE ALBERJAS FRESCAS

2 ZANAHORIAS MEDIANAS

GELATINA SIN SABOR 3 CUCHARADAS

15 -



PREPARACION

1- DESHUESAMOS EL POLLO Y PROCEDEMOS A COCER CON AHUJA E HILO DEJANDO ESPACIO PARA RELLENAR

2- LAS CARNES DE CERDO Y POLLO MOLIDAS EN CRUDO DEBEN ESTAR ADOBADAS EL DIA ANTERIOR CON SAL PIMIENTA AJO Y CEBOLLETA LICUADO (SE RECOMIENDA LA CARNE DE POLLO ADOBADA CON SALSA INGLESA O VINO BLANCO O AGUA VINO

LA CARNE DE CERDO IGUAL SAL PIMIENTA AJO CEBOLLETA Y EL LICUADO LO PODEMOS HACER CON CERVEZA

3 EN EL MOMENTO DE RELLENAR UNIMOS LAS CARNES Y RECTIFICAMOS SAL PIMIENTA Y A ESTA LE ADICIONAMOS LA GELATINA SIN SABOR DILUIDA EN AGUA

4 COCEMOS CON CUIDADO Y LO ENVOLVEMOS EN PAPEL FILL, LUEGO LO LLEVAMOS A AGUA HERVIDA POR ESPACIO DE DOS A DOS HORAS Y MEDIA RETIRAMOS DEJAMOS REPOSAR SIN DESENVOLVER Y LUEGO LLEVAMOS A REFRIGERACION COMO LO MUESTA LA IMAGEN ES LA FORMA CORRECTA DE PARTIR PARA PORCIONAR.

EL POLLO RELLENO LLEVA ESTAS VERDURAS**, EL JAMON DE POLLO ES SOLO CARNE** Y SIN VERDURAS Y SI ES MIXTO CON CARNES FRIAS PUEDE COLOCARLE JAMON MOLIDO SALCHICHON CERVECERO Y VERDURA MUY POCA **.**

16 - ENSALADA DE MANGO Y ZANAHORIA



INGREDIENTES:

1 ZANAHORIA RALLADA EN CRUDO,

1 MANGO TROCEADO EN CUADRITOS

2 TALLOS DE APIO BLANQUEADO O SI LO PREFIER PUEDE REMPLAZAR POR PASAS

SALSA: ZUMO DE NARANJA O MANDARINA

APARTE UNIR MAYONESA Y CREMA DE LECHE UNA VEZ ESTEN BIEN INTEGRADAS LE AGREGO POCO A POCO EL ZUMO DE NARANJA SAL Y PIMIENTA Y CON ESTO BAÑO LA ENSALADA.

PASTA RANCHERA



17 -INGREDIENTES

500 GRAMOS DE PASTA PENNE RIGATE

2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA

2 CEBOLLETAS MEDIANAS DE PREFERENCIA MORADA PARTIDA EN OCTAVOS

6 SALCHICHAS RANCHERAS CORTADA EN RODAJAS

1 CUBO DE CALDO DE POLLO

½ TAZA DE SALSA DE TOMATE

QUESO PARMESANO

UN TOQUE DE AZÚCAR = DE SAL = DE PIMIENTA

½ TAZA DE CREMA DE LECHE O LECHE LIQUIDA

PREPARACION

COLOCO LA MANTEQUILLA A FUEGO BAJO Y AGREGO LAS SALCHICHAS EN RODAJA A DORAR UN POCO LUEGO AGREGO LA CEBOLLETA A SELLAR UN POCO Y ADICIONO LA CREMA DE LECHE Y MEZCLO MUY BIEN LUEGO SOBRE ESTO DESBORONO EL CUBO DE CALDO Y COLOCO SOBRE ESTO LA SALSA DE TOMATE SIN DEJAR DE MEZCLAR AGREGO EL TOQUE DE AZÚCAR UN POCO DE LECHE LÍQUIDA (SI LA PASTA ESTA UN POCO SECA) ESTA SALSA TENDRÁ UN COLOR ROSADO CUANDO TENGA UN ESPESOR DESEADO AGREGO LA PASTA Y ROSEAR CON QUESO PARMESANO. SERVIR CALIENTE.

ARROZ NEGRO CON COCA COLA



18 -

INGREDIENTES .

2 LIBRAS DE ARROZ 1 LITRO DE COCACOLA 2 CEBOLLETAS MEDIANAS

ACEITE SAL MEDIA LIBRA DE PASAS

PREPARACION

SOFREIMOS LA CEBOLLETA CON SAL Y UN TOQUE DE PIMIENTA AGREGAMOS EL ARROZ Y LAS PASAS Y ADICIONAMOS LA COCACOLA 2 MEDIDAS DE ARROZ POR TRES MEDIDAS DE GASEOSA Y SI NO ALCANZA LA GASEOSA COMPLETAMOS CON AGUA , SI DESEA UN ARROZ MAS OSCURO EN UN POCO DE GASEOSA PUEDES DILUIR TINTURA DE CARAMELO

ENSALADA EN SALSA DE YOGURTH



INGREDIENTES

2 MANZANAS VERDES

1 MANGO TOMY O KENT

1 LIBRA DE UVAS VERDES O ROJA

CREMA DE LECHE

YOGURTH DE GUANABANA

PREPARACION

MEZCLAMOS LA FRUTA MANZANA ,MANGO Y LA S UVAS PARTIDAS A MITAD , APARTE UNIMOS CREMADE LECHE CON EL YOGURTH DE GUANABANA Y CON ESTO BAÑAMOS LA FRUTA.

- ENSALADA MAIZ TIERNO INGREDIENTES



3 MAZORCAS TIERNAS COCIDAS

½ LIBRA DE ALVERJA COCIDA CON SAL

¼ LIBRA DE HABICHUELA COCIDA

OPCIONAL SALCHICHAS O JAMON

MAYONESA CREMA LECHE

1 LIMON EL ZUMO ,SAL

2 CEBOLLETAS

19 --PREPARACION: UNA VEZ COCIDA LA ARVERJA, HABICHUELA Y LA MAZORCA Y LAS CEBOLLETAS FILETEADA MEZCLAMOS MUY BIEN APARTE PREPARAMOS UNA SALSA CON MAYONEZA CREMA DE LECHE ZUMO DE LIMON UN TOQUE DE SAL CUBRIMOS CON ESTO LA ENSALADA Y MEZCLAMOS MUY BIEN.

TURRON DE POLLO





TURRON CON PIMENTON **TURRON DE POLLO CON NUECES**

INGREDIENTES

3 LIBRAS DE PECHUGA COCIDA Y MOLIDA 3 CEBOLLETAS PICADA EN CUADRITO MUY FINO

½ LIBRA DE JAMON SI VA FORRADO CALDO DE COCCION DE LAS PECHUGAS

1 PIMENTON ROJO 1 PIMENTON VERDE 1 POCO DE PEREJIL FRESCO PICADO

½ VASO DE CEMA DE LECHE 4 CUCHARADAS DE GELATINA SIN SABOR

PREPARACION EN AGUA CON SAL COLOCAMOS LAS PECHUGAS A COCCION RETIRAMOS DEL FUEGO Y DEJAMOS ENFRIAR MUY BIEN Y PROCEDEMOS A MOLER

20 -APARTE Y POR SEPARADO SELLAMOS EL PIMENTON ROJO Y EL VERDE LUEGO LA CEBOLLETA Y EL PEREJIL CUANDO L VERDURA ESTA BIEN FRIA LA AGREGAMOS AL POLLO MOLIDO Y LA CREMA DE LECHE MEZCLAMOS MUY BIEN, Y EN EL CALDO QUE SE RESERVO DILUIMOS LA GELATINA Y LLEVAMOS A HIDRATAR AL BAÑO MARIA Y LA ADFICIONAMOS LA CARNE MEZCLAMOS MUY BIEN

AHORA SI EL MOLDE VA FORRADO EN JAMON PROCEDEMOS A FORRAR Y EN ELLO VOLCAMOS LA CARNE Y LLEVAMOS AL ENFRIADOR DE UN DIA PARA OTRO PARA QUE DE BUEN CORTE

SI EL TURRON LO VAMOS A PREPARAR CON NUECES ES EL MISMO PROCESO SOLO QUE LLEVA CEBOLLETA SELLADA EN CUADRITO MUY FINO Y LAS NUCES BIEN TOSTADAS Y TRITURADAS, Y LA GELTINA IGUAL CANTIDAD .

20 -POSTRE DOS COLORES GUANABANA Y MORA



INGREDIENTES

1 LIBRA DE MORA LA CALAMOS CON AZUCAR 1 LIBRA DE PULPA DE GUANABANA

1 LITRO DE LECHE 1 LATA DE LECHE CONDENSADA

1 LITRO DE CREMA DE LECHE GELATINA SIN SABOR

PREPARACION:

UNA VEZ CALADA LA MORA LA LICUAMOS SERNIR, LA GUANABAN LA LICUAMOS CON LECHE TERMINO ESPESO Y LE AGRAGAMOS LECHE CONDENSADA,

LUEGO CON 1 CUCHARA DE GELATINA.HIDRATADA EN LECHE LA MEZCLAMOS A LA MITAD DE EL CALADO DE MORA EN LICUADORA Y LLEVAMOS ESTA PRIMERA CAPA AL MOLDE Y A REFRIGERACION ESPERAMOS QUE TOME UN POCO DE CONSISTENCIA Y AL LICUADO DE GUANABANA IGUAL LE ADICIONMOS GELATINA SIN SABOR HIDRATADA EN LECHE MEXZCLAMOS Y ETA SERA LA SEGUNDA CAPA DE EL POSTRE SI LO HACE DE MAS CAPAS COMO LA IMAGEN SERA EL DOBLE DE INGREDIENTES PARA PODER REALIZAR LAS 4 CAPAS A 5 ESTE POSTRE ES DE TIEMPO Y PASIENCIA

ENSALADA TRES MANZANAS. EN SALSA DE MIEL Y LIMÓN

INGREDIENTES

3 MANZANAS ROJAS SIN PELAR PICADA EN DADO

3 MANZANAS VERDES SIN PELAR PICADA EN DADO

3 MANZANAS GALA = ROYAL SIN PELAR PICADA EN DADO.

1 CAJA DE GELATINA LIMÓN PREPARADA.

1 CAJA DE GELATINA DE FRESA PREPARADA

1 CAJA DE GELATINA DE PIÑA O MANZANA PREPARADA

ZUMO DE 6 LIMONES TAITÍ O REAL 12 UNIDADES

MIEL DE BUENA CALIDAD 350 GRAMOS A 400

CREMA DE LECHE O LECHE CONDENSADA PARA DECORAR.

PREPARACION: LOS DIFERENTES SABORES DE GELATINA SE PREPARAN SEGÚN INDICACIONES, PERO A ELLO LE ADICIONAMOS UNA CUCHARA DE GELATINA SIN SABOR PARA DARLE MAYOR CONSISTENCIA.

EN EL MOMENTO DE PREPARAR MEZCLAMOS MIEL ZUMO DE LIMON Y EN ELLO ADICIONAMOS LAS MANZANAS YA PARTIDA EN BRUNOISE = DADO, PARA QUE NOSE OXIDEN Y LUEGO AGREGAMOS LA GELATINAS IGUAL PARTIDAEN DADO MEZCLAMOS SERVIMOS Y DECORAMOS CON LECHE CONDESADA O CREMA DE LECHE, SERVIR SOBRE HOJADE LECHUGA.

ARROZ AMARILLO



INGREDIENTES:

3 LIBRAS DE ARROZ

1 PAQUETE DE FIDEO CABELLO DE ANGEL.

22-

2 UNIDADES DE CEBOLLETAS

3 ZANAHORIAS MEDIANAS

1 PIMENTON AMARILLO

2 MAZORCAS AMARILLAS TIERNAS

COLOR AMARILLO A PROPORCION

ACEITE SAL PIMIENTA

PREPARACION: COLOCAMOS ACEITE CON SAL Y PIMIENTA LUEGO AGREGAMOS LOS FIDEOS ESPERAMOS A QUE DOREN UN POCO Y AGREGAMOS CEBOLLETA EN BRUNOISE O JULIANA CORTA LUEGO LA ZANAHORIA EN IGUAL CORTE Y LA MAZORCA TIERNA UNA VEZ SELLADO LO ANTERIOR AGREGO EL ARROZ COLOR AZAFRAN O CURCUMA RECTIFICO SAL PIMIENTA Y EL AGUA SEGÚN INDICACION.

ARROZ CHINO



23 -INGREDIENTES :

8 LIBRAS DE ARROZ

1 KILO DE CARNE DE RES

1 KILO DE CARNE DE CERDO

3 LIBRAS DE PECHUGA DE POLLO

8 HUEVOS CRUDOS

6 PAQUETES DE RAICES CHINAS

3 LIBRAS DE HABICHUELA

1 PIMENTON ROJO GRANDE O DOS MEDIANOS

1 PIMENTON VERDE GRANDE O DOS MEDIANOS

1/2 LIBRA DE JAMON EN BLOQUE O EN LONCHAS

10 SALCHICHAS RANCHERA O DOCE

3 LIBRAS DE ZANAHORIA

1 MATA DE APIO GRANDE

1 FRASCO DE ACEITE

1 FRASCO DE SALSA DE SOYA

1 FRASCO DE TINTURA DE CARAMELO

SAL PIMIENTA

SI LO DESEA PREPARAR CON FRUTOS DE MAR PUEDE AGREGAR CAMARONES, FILETE DE PESCADO, PULPO EN ANILLOS, CALCAMAR,

PREPARACION : EL ARROZ LO PREPARAMO BASICO ES DECIR BLANCO GRANO DURO SI LO DESEA LO PUEDE PREPARAR LAVADO O SIN LAVAR CON ACEITE SAL Y PIMIENTA COLOCO EL ARROZ A PREPARAR 1 MEDIDAD DE ARROZ POR DOS MEDIDAS DE AGUA -,APARTE Y CON CADA UNA DE LAS CARNES LAS PORCIONO EN CORTE DE DADO O BRUNOISE EN CRUDO Y A ESTAS LES AGREGO UN POCO DE PIMIENTA Y UN TOQUE DE SAL, UNA VEZ ACONDICIONADA CADA UNA Y POR SEPARADO AGREGO FECULA LUEGO LLEVO POR SEPARADO LAS CARNES A FREIR Y EN ESTE PROCESO LE ADICIONO UN TOQUE DE SOYA SI DESEA MAS ALTO EL SABOR EN SAL .

LAS VERDURAS TODAS ACONDICIOMADAS CON SU CORTE HABICHUELA, PIMENTON ROJO Y VERDE ZANAHORIA EN JULIANA DELGADA Y CORTA EL APIO PUEDE LLEVAR EL MISMO CORTE COLOCAMOS EN UNA SARTEN ACEITE SAL PIMIENTA Y SELLAMOS LAS VERDURAS

24- POR SEPARADO TERMINO AL DENTE. UNA VEZ LAS VERDURAS Y EL ARROZ ESTEN LISTO EMPEZAMOS A MEZCLAR.

DILUIMOS SALSA DE SOYA CON CARAMELO Y VAMOS AGRAGANDO AL ARROZ TERMINO DE COLOR DESEADO, MEZCLAMOS PARTE DE ARROZ VERDURAS Y CARNES

1- CUANDO TENEMOS SOLO EL SELLADO DE LAS VERDURAS LAS UNIMOS SI SE DESEA OBTENDREMOS UNA **ENSALADA DE FIDEOS VEGETAL**ES LO CUAL LO ACOMPAÑAREMOS CON UNA VINAGRETA

1- VINAGRETA -EMULCION DE ACEITE OLIVA, LIMON Y SAL

CANTIDADES 1 MEDIDA DE LIMON POR 3MEDIDAS DE ACEITE DE OLIVA Y SAL A GUSTO

LO ANTERIOR MEZCLAR MUY BIEN CON TENEDOR O GLOBO HASTA OBTENER EMULCION LUEGO ADICIONAR UNA RAMA DE TOMILLO FRESCO Y PIMIENTA PARA AROMATIZAR.

2- VINAGRETA EMULCION DE MOSTAZA, MIEL ACEITE Y ZUMO DE LIMON.

CANTIDADES 1 MEDIDA DE ACEITE X TRES MEDIDAS DE LIMON X 1 DE MOSTAZA Y DOS CUCHARADAS DE MIEL DE ABEJA, PIMIENTA Y SAL A PROPORCION BATIR HASTA EMULCIONAR.

SHOP SUEY: ES EL MISMO PROCESO DE VERDURAS SELLADAS O BLANQUEADAS **ADICIONANDO** SI DESEA BROCOLY, CALABACIN VERDE O AMARILLO COLIFLOR POR FAVOR **RECETA PAGINA NUMERO 7**

SOBREBARRIGA A AL CERVEZA

1 KILO DE SOBREBARRIGA DELGADA

1 ZANAHORIA MEDIANA

3 TALLOS DE APIO

1 CERVEZA RAMAS DE CILANTRO HOJAS DE LAUREL 3 TALLOS CEBOLLA LARGA Y 3 CEBOLLETAS SAL PIMIENTA

COLOCAMOS LA SOBREBARRIGA A SELLAR EN PLANCHA TERMINO ASADO LUEGO LA LLEVAMOS A LA OLLA PRESIÓN Y LE ADICIONAMOS SAL PIMIENTA ACEITE AJOS MACERADOS CEBOLLETA EN JULIANAS LA CEBOLLA LARGA, HOJAS DE LAUREL Y LA ZANAHORIA RALLADA LLEVAMOS A COCCIÓN POR 45 MINUTOS SI ESTA LA CARNE TERMINO BLANDO DE CONSUMO DESTAPAMOS LA OLLA Y DEJAMOS A QUE ESPESE .

AIDA HERNANDEZ DUQUE

Instructora

SENA