Proceso de dirección de formación profesional integral

Formato guía de aprendizaje

Identificación de la guía de aprendizaje

- Denominación del programa de formación: TECNICO DE COCINA
- Código del programa: 635503-103
- Nombre del proyecto: USO DE TÉCNICAS CULINARIAS TRADICIONALES Y MODERNAS EN LA PREPARACIÓN DE RECETAS, INCORPORANDO INGREDIENTES NATIVOS DE LA REGIÓN CARIBE
- Fases del proyecto: EJECUCION
- Actividades del proyecto: COCINA INTERNACIONAL (MARRUECOS) Y BPM
- Competencia: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)

Historia

La cultura indígena en Marruecos es bereber y en la actualidad continúan siendo un 21% de la población. En el año 683 Marruecos fue invadida por los árabes y ellos continuaron la conquista hasta la península ibérica. Esta invasión hizo que la cocina marroquí tuviera influencias del mediterráneo gracias a su intercambio con la Gastronomía de al-Ándalus

El pan suele hacerse en los hornos que hay en casa y rara vez se compra en una panadería. El número de recetas típicas de Marruecos no es muy grande debido a la costumbre de transmisión oral de las recetas de madres a hijas. No existe costumbre de la lectura de libros de cocina, y ello es debido a la existencia anterior de grandes trazas de analfabetismo en el sector femenino. Es muy frecuente recibir como consejo al contarte una receta decir que "Tus ojos son la balanza".

COUS COUS DULCE (PISTACHOS Y YOGURT NATURAL GRIEGO)

Ingredientes

- Cous cous 150 grs
- Agua de azahar 5 cc
- Aceite de oliva 5 cc
- Canela en polvo 2,5 grs
- Jugo de naranja 150 cc
- Dátiles 100 grs
- Miel 60 grs
- Pistachos 80 grs
- Ralladura de naranja c/n
- Yogurt griego c/n

PROCEDIMIENTO

1. Al fuego medio en una olla, agregamos el jugo de narenja, agua de azahar, miel, aceite de oliva y canela en polvo.

2. Al romper herver, adicionar el cocus cous en forma de lluvia, mezclar y tapar.

3. Apagar fuego y reposar por 5 min

4. En un plato, el cous cous y decore con un copete de yogurt y ralladura de naranía y rocear.con un poco de miel de abejas. Llevar a la mesa.

COUS COUS DE VERDURAS

Ingredientes

- Cous cous 150 grs
- Yogurt natural 50 grs
- Tomates 150 grs
- Pepinos 1 und
- Limón 1 und
- Cebollín fresco 1 rama

- Perejil 1 ramito
- Hojas de menta 1 rama
- Aceite de oliva extra virgen c/n
- Mantequilla 15 grs
- Agua con sal 160 grs aprox
- Sal c/n
- pimienta c/n

PROCEDIMIENTO

1. Para preparar el cuscús, el fuego en una sartén, agua con sal al gusto, al hervir el agua, agregar el cous cous en forma de lluvia, mezclar y retirar del fuego. Dejar reposar por 4 min.

2. Agregar la mantequilla y desgrar.ar el cous cous con un tenedor.

3. Regresar el sartén a fuego lento y calentar por 2 min. Mezclar.

4. Adicionar el aderezo, Pepinos pelados y cortados en brunoise, tomates sin semillas en brunoise o concasé, mezclar.

5. Adicionar el perejil, menta en fp

6. Agregar jugo de limón, aceite de oliva, yogurt, cebollín, sal y pimienta. Mezclar bien y rectificar el sabor.

7. Refrigerar por 1 hora, para que les sabores se integren.

MOUSSAKA

INGREDIENTES

- berenjenas 2lb.
- Aceite de oliva c/n
- Cebolla 2 unds. Pequeñas
- carme molida 300 grs.
- Tomillo fresco 5 grs.
- Papa 400 grs.
- Tomate 250 grs.
- Bechamel 1000 cc.
- Mozzarella 100 grs.
- Migas de pan 15 grs.
- Mantequilla 15 grs.
- Aceite

PROCEDIMIENTO

1. Cortar berenjenas en rodaja: (desamargar). Secar y freír en aceite caliente (1 min. x lado)

2. Incorporar cebolla fp. Cristalizar,

3. Agregar carne, cocinar por 5 minutos.

4. Agregar condimentos, sal, pimienta, tomillo. Etc. Reservar

5. Las papas, pelar, cortar en rodajas finas, cocinar en agua con sal por 10 minutos.

6. Los tomates, lavar y cortar en y reservar,

PARA EL ARMADO

1. Engrasar un molde resistente: al fuego, acomodamos una capa de berenjena, salsa y queso, carne molida,

salsa y queso, papas, salsa y queso 1 los tomates, salsa y queso, migas de pan y copos de mantequilla.

2. Armar por capas como una lasaña. Hornear a 200 *c durante 35 minutos o hasta que el queso esté fundido.

HARIRA DE POLLO

Ingredientes

- Muslos de pollo 2 Unds.
- Garbanzos 50 grs.
- Lentejas rosadas 50 grs.
- Fideos largos 35 grs.
- Tomate 350 grs (triturados)

- Apio 1 rama
- Cebolla 1 und.
- Ajo 2 dientes
- Limón 1 und.
- Caldo de pollo ½ litro
- Canela en polvo ½ crdita.
- Pimentón rojo 1 crdita.
- Cúrcuma 1 crdita
- Jengibre 1 crdita (en polvo o fresco)
- Azafrán 2 hebras
- Cilantro ½ crda.
- Perejil ½ crda.
- Aceite de oliva
- Sal

PEOCEDIMIENTO

1. Poner en remojo los garbanzos el día anterior.

2. Blanquear el pollo en agua hirviendo un par de minutos. Sacarlo, y volver a ponerlo al fuego en unos dos litros de agua limpia con sal junto a los garbanzos. Dejar cocer a fuego suave.

3. Mientras, picar el apio, la cebolla y el ajo y una pizca de sal, y rehogarlos en una sartén con un chorro de aceite de oliva hasta que se ablanden.

4. Añadir la canela, el pimentón, la cúrcuma y el jengibre al sofrito. Rehogar.

5. Desengrasar un poco el caldo del pollo, quitando con un cucharón la capa que se forma en la superior Sacar los trozos de pollo para que se enfríe.

6. Poner a remojo el azafrán en un paco de agua caliente. Añadirlo a la sopa junto al sofrito, el tomate, las lentejas y el litro de caldo de pollo. Dejar que cueza hasta que las lentejas y los garbanzos estén hechos.

7. Limpiar los trozos de pollo para obtener la carne sin piel ni huesos. Desmigarla y añadirla a la sopa junto a los fideos.

8. Disolver la harina con un chorrito de agua fría y el zumo de limón. incorporarlo a la sopa, remover y dejar que se haga a fuego suave 10 minutos más. Servir si se quiere con el cilantro fresco y el perejil mezclados por encima.

TAJIN DE CORDERO CON CIRUELAS

INGREDIENTES

- Pierna de cordero ½ kg. (en trozos)
- cebolla 250 grs.
- Canela en astilla 1 und.
- Cilantro 4 grs.
- Jengibre 1,5 grs.
- Pimienta 1 gr.
- Azafrán 1 crdita.
- Miel 2 crditas.
- Ciruelas pasas 150 grs.
- Almendras 40 grs. (crudas y enteras)
- Mantequilla 20 grs. (clarificada)
- Agua de azahar 1 crda.
- sal al gusto
- Zumo de limón
- Aceite de oliva virgen

PROCEDIMIENTO

1. Rallamos las cebollas sobra un cuenco con ayuda de un rallador, troceamos la carne y preparamos un bouquet garní atando la canela y el manojo de cilantro con un hilo de cocina.

En una cocotte echamos un poco d2 aceite de oliva o de mantequilla y rehogamos la cebolla rallada hasta que se hayan evaporado todos los líquidos.

2. Agregamos el jengibre en polvo, a pimienta molida y la pizca de azafrán. Mezclamos con una cuchara de madera y rehogamos hasta que los aromas de las especias empiecen a llenar la cocina. Echamos el cordero y mezclamos todo para que la carne se impregne bien del sabor de las cebollas y las especias.

3. Añadimos el bouquet garni y mezclamos todo.

4. Vertemos suficiente agua como para cubrir tres cuartas partes de la preparación, añadimos las cucharadas de miel, mezclamos y tapamos. Dejamos cocer a fuego medio, aproximadamente una hora. Calentamos el horno a 170% C.

5. Pasada la hora colocamos el cordero en un Tajín slaoui o vasija de barro. Cubrimos con los caldos de la cocción, lo tapamos y horneamos durante 45 minutos aproximadamente.

6. Programamos un temporizador pera que nos avise cuando el tiempo haya pasado, Llegado el momento añadimos las ciruelas al tajín. Dejamos hornear otros 15 minutos aproximadamente -si al echar las ciruelas notamos que el guiso se está quedando seco podemos añadirle un poco más de agua.

7. Mientras tanto freímos las almendras en mantequilla en un cazo pequeño -debemos hacerlo con mantequilla en frio para que se frían de dentro hacia fuera, evitaremos así que se doren solo por el exterior, Cuando hayan cogido color las echamos en un colador para eliminar el exceso de grasa.

9. Sacamos el tajín del horno y retiremos la carne y las ciruelas con ayuda de una espumadera. Quitamos el bouquet garní y pasamos la salsa a un cazo pequeño, añadimos la miel restante y el agua de azahar (si la usamos) y calentamos a fuego alto tara reducirla. Añadimos sal y zumo de limón o vinagre para sazonar.

Pasamos la carne y las ciruelas al talín y cuando tengamos una salsa espesa y brillante la vertemos sobre el tajín. Mezclamos todo con cuidado para no deshacer la carne y las ciruelas.

9. Decoramos el tajín con las almendras fritas y servimos inmediatamente, La mejor manera de disfrutar esta receta de tajín de cordero y ciruelas es acompañándola con pen árabe, pero si no podemos encontrarlo bastará con calentar pan pita