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: TECNICAS DE COCINA Y BPM
- Competencia: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)

CREMA DE CEBOLLA

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebollas grandes y dulces	6
Aceite de oliva extra virgen	30 Ml
Mantequilla	60 Gr
Harina de trigo	3 Cucharadas
Diente de ajo	1
Caldo de carne	2 litros
Pan del tipo banguette	12 rebanadas
Azúcar	1 cucharada
Sal y pimienta recién molida al gusto	
Brany o coñac	20 ml
Queso rallado suave (tipo gruyere)	

PREPARACION

Calentamos el aceite y añadimos la mantequilla, que es la verdadera base de esta sopa francesa. Cuando se haya derretido y mezclado con el aceite de oliva introducimos las cebollas y el ajo FP. Añadimos también un poco de sal y pimienta negra. El efecto salado nos ayudara a que las cebollas suden y que se ablanden antes quede transparente o traslucida, no debe coger solo. Este proceso es lento porque queremos tener la cebolla blandita sin que se queme, con fuego muy suave tardaremos unos 20-25 minutos. Tapar durante la cocción el agua que va soltando el sofrito quedara en la cazuela y evitara que la cebolla tome color tostado, agregar una cucharada de azúcar pero debemos tener cuidado de que no caramelice muy rápido para que la cebolla no que con color. Añadiremos el brandy y dejaremos 1-2 minutos que se evapore.

Introducimos el velute. Salpimentamos si es necesario y llevamos a ebullición. Dejamos 15-20 minutos a fuego muy suave, muy importante porque la sopa tiene harina y si incrementamos la temperatura se ira al fondo de la cazuela o en cuencos individuales la sopa y las tostadas por encima. Espolvoreamos con el queso gruyere y metemos al horno precalentado a 200° gratinamos a 220° durante 5-6 minutos y servimos inmediatamente bien caliente.

CREPE O GALETTES

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina	120 Gr
Huevos	2
Leche	½ litro
Azúcar	1 cucharada
Un poco de vainilla	
Sal	1 cucharada
Mantequilla	1 cucharada (30 Gr)

Relleno

Puede ser dulce

- Fresas
- Durasnos
- Chantilly/arequipe

Puede ser salado

- Pollo
- Queso
- Verduras

PREPARACIÓN

Se mezcla o licua todo los ingredientes y en un sartén caliente con un poco de mantequilla se agrega la mezcla, debe quedar delgada

RATATOUILLE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebollas	2
Calabacin	2
Berenjenas	2
Tomates	3
Pimiento colorado	1
Pimiento verde	1
Diente de ajo	4
1 bouquet garni (Ramillete atado, tomillo, laurel y perejil)	1
Aceite de oliva virgen	

PREPARACION

- Primero se cortan las berenjenas en cuadritos de unos 2cm o en rodajas; se ponen en un colador y espolvorean con sal, para que se desangre. Cortemos los calabacines de igual forma. Las cebollas se picaran en trozos pequeños o redondas. Los pimientos se cortan en julianas. Y los ajos se cortan en láminas.
- En una sartén añadimos una capa de aceite de oliva y salteamos las cebollas pero no se dore; depositándola en una ensaladera. A continuación haremos lo mismo con cada uno de los ingredientes menos el tomate.
- Después de que todos los ingredientes estén salteados regresan al sartén y agregaremos el tomate.
- Los tomates en concasse. Se añade a la sartén, se mueve muy bien todo y luego el bouquet garni.
- Se deja en el jugo hasta que el líquido reduzca. Se sal pimienta cuando esté listo.

TAPENADE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Aceitunas negras deshuesadas	250 g
Filetes de anchoa en aceite, escurridos	3
Diente de ajo grande, partido por la mitad	1
Piñones	2 cucharadas
Alcaparras en salmuera, lavadas	1/2 cucharada
De aceite de oliva virgen extra	125 ml
Zumo de limón al gusto	
Pimienta	
Para tostadas al ajo	
Pan de unos 5 mm de grosor	12 rebanadas
Aceite de oliva virgen extra	
Ajo pelados y partidos por la mitad	2 dientes

PREPARACIÓN

- Ponga las aceitunas, tas anchoas, el ajo, los piñones y las alcaparras en la batidora y tritúrelo bien. Con el motor en marcha, vierta el aceite de oliva poco a poco y siga batiendo hasta obtener una pasta no demasiado liquida.
- Añada zumo de limón y pimienta al gusto. No eche sal porque las Anchoa ya llevan suficiente. Guarde la tapenade en el frigorífico, tapada
- para hacer las tostadas, precaliente el gratinador al máximo. Ponga las rebanas de pan en la rejilla del horno y tuéstelas por un lado 2 minutos o hasta que se doren. Deles la vuelta, pinte ligeramente el otro lado con el aceite de oliva y tuéstelas 1 o 2 minutos más.
- Mientras aun estén calientes, frote un lado de cada rebana con ajo y déjelas enfriar
- Unte las tostadas con tapenade y sírvalas.

QUICHE LORRAINE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina tamizada	250 Gr
Manteca	125 Gr
Sal	5 Gr
Azúcar	1 pizca
Huevo	1

PARA EL RELLENO

Dados de panceta ahumada	250 Gr
Queso tipo gruyere rallado	150 Gr
Queso manchego	150 Gr
Crema de lecha	3 Cucharada
Huevo	2
Nuez moscada rallada	c/n
Pimienta	c/n

PREPARACION

- Confeccione la masa quebrada, poniendo los ingredientes en el orden: harina sobre una superficie lisa, manteca y sal, agregue el huevo. Reserve en frio durante 2 horas.
- En un bol mezcle todos los ingredientes del relleno, sin agregar sal porque la panceta y el queso le aportan la cantidad suficiente. De todos modos rectifique sabores.
- Moldee la masa en una fuente, cubra con papel aluminio y lleve al horno durante 5 minutos. Cuando la masa quede blanca, está lista para terminar la quiche.
- Coloque la panceta ahumada en el fondo y el relleno con la mitad del queso rallado. Cocine durante 45 minutos y agregue el resto del queso rallado por encima. Horno 190°C x 30 minutos. Deje gratinar el tiempo necesario.
- Sirva con ensalada de recula condimentada solo con aceite de oliva y sal.