PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL

GUÍA DE APRENDIZAJE

IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE

- **Denominación del Programa de Formación:** COCINA COLOMBIANA

- **Código del Programa de Formación:** 66210073 VERSIÓN 1

- **Competencia:** Preparar alimentos de acuerdo a la solicitud del cliente. (equivale a la norma nts usna 001 del mincomercio, industria y turismo)

- **Resultados de aprendizajes:**

  - ELaborar preparaciones calientes partiendo de un amasijo aplicando procedimientos técnicos y de acuerdo con las demandas del cliente

  - . disponer de los residuos al final de la jornada según la normatividad vigente

  - preparar salsas calientes y salsas frías internacionales, de acuerdo a los estándares establecidos

  - realizar el mise en place (pre alistamiento, expresión técnica en francés) de acuerdo a la programación y recetas estándar.

  - elaborar rellenos con salsas base de acuerdo a la receta estándar

  - elaborar platos calientes y platos fríos internacionales de acuerdo a la programación y a la receta estándar.

  - Definir propuestas de mejoramiento de los productos con base en los resultados del trabajo realizado e información consultada en diferentes fuentes del conocimiento.

  - Elaborar postres calientes y fríos de la cocina internacional siguiendo los parámetros de rentabilidad calidad y estandarización de la empresa.

- **Duración de la Guía:** *50 horas*

2. PRESENTACIÓN

El aprendiz con el desarrollo de esta guía comprenderá todo los aspectos sobre la en elaboración o fabricación de productos de la COCINA INTERNACIONAL

brindar al sector productivo de Alimentos, la posibilidad de incorporar personal con conocimientos básicos y complementarios que contribuyan al desarrollo económico, social y tecnológico de su entorno y del país, así mismo ofrecer a los aprendices formación complementaria con la cual desarrollarán las competencias y potencialidades para que participe activamente en la solución de problemas relacionados con la Cocina internacional su almacenamiento y cocción de los alimentos para su conservación. Dirigido a las personas que laboran en restaurantes, auxiliares de cocina.

3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 Actividades de Reflexión inicial.



El instructor proyectará un video sobre higiene y manipulación de alimentos
https://www.youtube.com/watch?v=iAHkJqQp8Bc.

Con base en la información registrada de acuerdo al programa haga un análisis y reflexiones para crear nuevas fórmulas cumpliendo con la normatividad vigente.

.

3.2 Actividades de contextualización e identificación de conocimientos necesarios para el aprendizaje.)

ACTIVIDAD 1. Los aprendices en grupo de trabajo Investigarán a nivel de países los principales platos gastronómicos representativos, su historia y porque es tradicional o cultural, También consulte cuales son los platos representativos a nivel Internacional, su historia y su tradición. Para esta actividad debe organizar la información según el anexo A de esta guía de aprendizaje (Ir al final).

ACTIVIDAD 2 . Realice una receta estándar de un plato típico de los países que son potencias gastronómicas. Esta receta debe ser desarrollada de acuerdo a las recetas estándar



3.3 Actividades de apropiación del conocimiento (Conceptualización y Teorización).

ACTIVIDAD 3: Los aprendices en grupo de trabajo desarrollarán exposiciones acerca de:

1. Cortes y porción de materias primas e insumos, de acuerdo a la presentación y cantidades establecidas.

2. Brigada de cocina: conceptos, cargos: funciones y sus áreas de trabajo, organigrama

3. características y técnicas de cocina, de las principales culturas Gastronómicas colombianas.

4. características y técnicas de cocina, de las principales culturas Gastronómicas Mundiales.

5. Ensamble las preparaciones (Empatado).

ACTIVIDAD 4: Basado en lo aprendido, prepare un producto de comida internacional que podrían sacarse al mercado generando buena expectativa con relación al consumo y la economía.

3.4 Actividades de transferencia del conocimiento.

ACTIVIDAD 5: El aprendiz deberá aplicar las recetas estándares para la preparación de platos internacionales

ACTIVIDAD 6: El aprendiz deberá realizar diferentes tipos de cocción de los alimentos

ACTIVIDAD 7: Realizar en grupo el procedimiento de limpieza desinfección almacenamiento y coccion indicada por el instructor

1. Mise in place de las preparaciones

2. Preparaciones base de repostería (Bizcochuelos, cremas, salsas, tortas, ponqués y postres).

3. Prepare entradas (Mínimo dos).

4. Realice platos fuertes aplicando técnicas de cortes y de cocción

5. Realice comidas rápidas (Pizza, perros, hamburguesa, rellenos entre otros)

6. Salsas (salsa española, salsa Demi galce y derivadas, salsas blancas (bechamel y derivadas, veloute y derivadas), salsas oscuras (bisque y derivadas), salsas emulsionadas calientes (holandesa y derivadas), salsas emulsionadas frías (mayonesa y derivadas)

7. Fondos

8. Farsas y rellenos

9. Aderezos básicos

10. Arroces

11. Pastas alimenticias

12. Entradas sólidas, calientes y frías: blinis, souflé, crepes ensaladas mixtas, sencillas y compuestas. 13. Pasabocas 14. Preparaciones para cocteles

Ambiente Requerido: Aula de formación, taller de cocina.

4. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento: **Evidencias de Conocimiento** **. APLICAR NORMAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS** **EFECTUAR MISE EN PLACE (PRE ALISTAMIENTO) DE ACUERDO A LAS NECESIDADES Y VOLUMEN DE** **VENTAS**	REALIZA EL MISE EN PLACE (PRE ALISTAMIENTO) DE ACUERDO A LA PROGRAMACIÓN**.**	**Técnica: f**ormulación de preguntas **Instrumento:** cuestionario
Evidencias de Desempeño . INTERPRETAR RECETA ESTÁNDAR. UTILIZAR TÉCNICAS DE COCCIÓN(CONCENTRACIÓN, DILUCIÓN Y MIXTA) .	PREPARA LA SALSA DE ACUERDO A LA RECETA ESTÁNDAR. ;ELABORA LOS COMIDAS RÁPIDAS (AMASIJOS) DE ACUERDO A LOS REQUERIMIENTOS DEL CLIENTE Y TENIENDO EN CUENTA NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL VIGENTES.	**Técnica: observación directa** **Instrumento:** Lista de chequeo

Evidencias de Producto: . PREPARAR SALSAS BASE ELABORAR RELLENOS PREPARAR AMASIJOS CUMPLIENDO LA RECETA ESTÁNDAR Y LOS REQUERIMIENTOS DEL SERVICIO REALIZAR EL MONTAJE DEL PLATO	.DISPONE DE LOS RESIDUOS SÓLIDOS AL FINAL DE LA JORNADA SEGÚN LA NORMATIVIDAD VIGENTE. SE ACTUALIZA PERMANENTEMENTE A TRAVÉS DE LAS DIVERSA FUENTES DE INFORMACIÓN EVALÚA PERMANENTE SU PROCESO DE APRENDIZAJE Y FIJA CORRECTIVO	**Técnica: observación directa** **Instrumento:** Lista de chequeo

5. GLOSARIO DE TÉRMINOS

ALIMENTO. Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que es ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

ALIMENTO CONTAMINADO. Alimento que presenta o contiene agentes y/o sustancias extrañas de cualquier naturaleza en cantidades superiores a las permitidas en las normas nacionales, o en su defecto en normas reconocidas internacionalmente.

ALIMENTO PERECEDERO. El alimento que, en razón de su composición, características fisicoquímicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que, por lo tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio.

riesgos inherentes a la producción.

EQUIPO. Es el conjunto de maquinaria, utensilios, recipientes, tuberías, vajillas y demás accesorios que se empleen en la fabricación, procesamiento, preparación, envase, fraccionamiento, almacenamiento, distribución, transporte y expendio de alimentos y sus materias primas.

EXPENDIO DE ALIMENTOS. Es un establecimiento destinado a la venta de alimentos para consumo humano.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS. Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en cualquier etapa de su manejo.

INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS. Es la garantía de que los alimentos no causarán daño al

consumidor cuando se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destina.

LIMPIEZA. Es el proceso o la operación de eliminación de residuos de alimentos u otras materias extrañas o indeseables.

SUSTANCIA PELIGROSA. Es toda forma de material que durante la fabricación, manejo, transporte, almacenamiento o uso puede generar polvos, humos, gases, vapores, radiaciones o causar explosión, corrosión, incendio, irritación, toxicidad, u otra afección que constituya riesgo para la salud de las personas o causar daños materiales o deterioro del ambiente.

- **MATERIA PRIMA:** Son las sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, empleadas por la industria de alimentos para su utilización directa, fraccionamiento o conversión en alimentos para consumo humano.

- Juliana: El corte en juliana debe ser en tiras finas y alargadas, aproximadamente de unos cuatro centímetros de largo y el grosor el más fino posible de 2 a 3 mm. Es muy adecuado para cortar hortalizas, verduras y frutas. Con este tipo de corte los tiempos de cocción son menores y resulta muy vistoso para fritos.

- · Brunoise o Dados pequeños: Es un tipo de corte muy apropiado para la presentación de guarniciones, sofrito, arroces o rellenos. Consiste en cortar cuadraditos de medio centímetro cuadrado, procurando no machacar el producto para que resulte más decorativo. En el caso de las frutas y las hortalizas debemos tener cuidado con la oxidación.

- · Mirepoix o Dados medianos: Consiste en cortar de forma irregular trozos más o menos grandes de verduras y hortalizas para elaboración de guisos, ensaladas o sopas de 1 a 1.5 centímetros.

- · Chiffonade: Es una técnica implementada para cortar verduras de hojas grandes como lechuga, espinacas, etc., esta consiste en enrollar las hojas de las verduras y hacer cortes transversales muy finos con cuchillo. Los cortes son de 2 a 5 mm. aproximadamente, lo que nos dará unas tiras largas bien finas.

- · Receta estándar: es un listado de todos los ingredientes que necesitamos para elaborar alguna receta, en la cual no sólo se deben incluir las cantidades de cada ingrediente con sus respectivas unidades y sus costos.

· Flujograma de procesos: También denominado diagrama de flujo, es una muestra visual de una línea de pasos de acciones que implican un proceso determinado. · Organoléptico: Calificar una sustancia que favorece la excitación de un receptor sensorial. Así el gusto, la textura, el olor o incluso el Color.

6. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

DECRETO 3075 DE 1997.
RESOLUCIÓN 2674 DE 2013
LAROUSSE SE COCINA INTERNACIONAL

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	LEONARD ROMERO GUETTE	INSTRUCTOR GASTRONOMÍA	CENTRO AGROEMPRESARIAL	30/04/2024



Cuestionario

1. ¿Qué se considera un manipulador de alimentos?

- a toda aquella persona que por su actividad profesional tiene un contacto directo o indirecto con los alimentos en cualquiera de sus etapas, ya sea recolección, transformación, cocinado, etcétera
- a toda aquella persona que por su actividad profesional tiene un contacto directo o indirecto con los alimentos en restauración colectiva
- a toda aquella persona que por su actividad profesional tiene un contacto indirecto con los alimentos en cualquiera de sus etapas, ya sea recolección, transformación, cocinado, etcétera

2. ¿Quiénes pueden ser manipuladores de alimentos?

- Los cocineros y los camareros de los restaurantes
- Cualquier persona que reciba formación en higiene alimentaria
- Cualquier persona que reciba formación en educación nutricional

3. Señala la opción correcta

- Producto alimentario hace referencia a todo lo que tiene que ver con el alimento
- Producto alimenticio es aquel que sirve para alimentar
- Ambas son correctas

4. Respecto al carnet/certificado de manipulador de alimentos

- Existe un carnet específico de manipulador de alimentos para cada actividad profesional
- Existe un carnet genérico independientemente de la actividad profesional
- Los cocineros profesionales no necesitan un carnet de manipulador de alimentos

5. ¿Qué significa GPCH?

- Guías de Prácticas Correctas de Higiene
- Guías de Prácticas Certificadas de Higiene

CAUSA LIMEÑA CON POLLO



La causa es un plato típico de la cocina peruana, específicamente de Lima donde se conoce como causa limeña. La receta original solo se hace con papas aliñadas con limón, ají, huevo cocido y aguacate, aunque se aceptan todo tipo de variaciones de causa rellena con atún o pollo como en este caso.

1 kilogramo de Papas

? kilogramo de pollo sancochado o cocido 1 cebolla

1 taza de mayonesa

1 Limón

3 Ajíes amarillos

1 aguacate o Palta

2 cucharadas soperas de Aceite vegetal 1 pizca

de Sal y Pimienta

El primer paso para hacer nuestra causa peruana será cocinar las papas para hacer un puré. Entonces, sancocha las papas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, pela y aplasta hasta conseguir un puré suave.

Reserva.

Espera que el puré de papas enfríe a temperatura ambiente. Cuando lo haga, añade el ají molido junto con el aceite y el jugo de limón, sazona todo con sal y pimienta.

Mezclar bien, amasando todos los ingredientes y cuando lo tengas a punto, divide esta masa de papa en dos partes iguales.

Por otro lada, desmecha el polla en hilos finos y mezcla esto con la mayonesa y la cebolla. Sazona también esta mezcla con una pizca de sal y pimienta.

Para cocer el pollo debes ponerlo en agua hirviendo hasta que esté tierno, añadiendo algunas verduras para darle sabor como hacemos en la receta de sándwich de pollo y aguacate.

Para montar la causa limeña original necesitarás un aro de emplatar, entonces coloca una base de puré con una de las mitades que tienes reservada. Encima añade tajadas de aguacate cortado y aliñado con sal y pimienta.

Para terminar, coloca una capa de la mezcla de pollo y termina con la otra parte del puré.

LOMO SALTADO



Para 4 personas

Ternera (un filete grueso) SODG Cebolla

blanca o morada 1 Pimiento verde italiano

1 Tomate 1

Cebolleta (la parte verde) 1

Ají amarillo (opcionalmente una guindilla fresca) 1

Patata fritas para la guarnición

Arroz de grano largo al gusto para la guarnición Salsa de soja

un buen chorretón

Vinagre de manzana tres cucharadas soperas

Cortad la carne en tiras y después cortadlas por la mitad para obtener tacos alargados o bastones de forma similar a que tienen las patatas fritas. Doradlos en la sartén o mejor en un wok a fuego muy vivo, para que queden muy jugosos en su interior. Reservar la carne y los jugos para más tarde.

Cortamos todas las verduras menos el tomate en trozos grandes y bastos, para que no se lleguen a pochar, ya que queremos que los trozos se vean bien dorados. Añadimos también las guindillas sin venas ni semillas. Salteamos todos esos ingredientes en el wok hasta que estén a nuestro gusto. lncorporamos el tomate cortado en gajos grandes y lo salteamos procurando que no se nos pase.

Retornamos la carne y los jugos al wok y añadimos la salsa soj a y el vinagre. Seguimos salteando el conjunto mientras la salsa va espesando. Cuando empiece a burbujear, apagamos y servimos el lomo saltado procurando que en cada ración haya abundantes trozos de carne y de verduras

Para acompañar el lomo saltado, hay que poner siempre dos guarniciones. Por un Iado el arroz blanco cocido y por otro lado las patatas fritas. Puede parecer redundante e innecesario pero la costumbre es utilizar ambas guarniciones, formando así un plato único, saciante y Ileno de sabores. No dejéis de probarlo.

ITALIA

PANZEROTTI



Para la masa 500 gr harina

190 cc leche tibia 80 cc agua

15 gr levadura de panadería

1 cda aceite de oliva 1 cdita de sal 1/2 cdita azúcar

Para el relleno

1/2 taza salsa de tomate

1/2 lb queso mozzarella tajado 1/2 lb jamón

1/2 lb champiñones

al gusto sal y pimienta

Pasos

**Para la masa*” 1. En un bowl unir la la levadura, el azúcar y el aceite con el agua tibia. Reserve en un Iugar cálida durante 10 a 15 minutos hasta qu£? la mezcla se vea espumosa.

Poner la harina en un bowl grande e incorpore la sal, forme un hueco en el centro y agregue la mezcla de levadura.

Amase lentamente., agregando poco a poca la leche

Pase la masa a una superficie enharinada. Amase durante 5 minutos, estirandola con un rodillo. Dejar reposar la masa durante 30 minutos bien tapada. Amasar de nuevo y dividir la masa en porciones para formar los panzerottis

Estirar las porciones de masa y cubrirlas con salsa de tomate, dejando sin cubrir 2cm del borde hacia el centro. Colocar el resto de relleno.

**Formar las empanadas”*: Plegar los bordes hacia arriba y sobre si mismo para hacer un rizo, apretando super bien el borde para que quede bien sellado y al freír el relleno no se escape.

Freirlos en una sartén can manteca muy caliente. Cuando hayan dorado, sacarlos y e5currirlos mUy bien.

PASTA A LA CARBONARA



Ingredientes para 4 personas.

250 gr de tallarines u otra pasta, 1 cebolla mediana, 200 gr de bacón o tocineta, 3 yemas de huevo, 200 gr crema de leche, sal, pimienta y aceite de oliva queso parmesano.

Elaboración.

Primero cortamos la cebolla y la picamos en pequeño, o bien al tamaño deseado por cada uno. Ponemos un poco de aceite en una sartén y empezamos a pochar la cebolla.

Después añadimos el bacón cortado en tiras finas. A la vez ponemos agua con sal a calentar, y cuando empiece a hervir añadimos Íos tallarines. Cocemos de 7 a 10 minutos, dependiendo el punto que prefiramos.

Cuando la pasta este en su punto, escurrimos y añadimos a la cebolla y al bacón, que ya estarán fritos en su punto.

Acto seguido añadimos las yemas de los huevos y la cema de leche líquida removiendo durante un par de minutos. agregar a las pastas y queso parmesano

ESPAÑA

TORTILLA ESPAÑOLA



SeleccionIngredientes ar todos los

ingredientes 5 papas, medianas

1/2 tazas de aceite de oliva

1/2 cebollas, cortada en tiras 5 huevos

sal

pimientas

Preparación

Cortar la cebolla en tiras pequeñas, pelar las papas en gajos delgados.

Poner el aceite en una olla y agregar la cebolla.

Mover la cebolla para que no se pegue y esperar hasta que esté tiernita. Sacar la cebolla de la

olla y ponerlas en un plato aparte.

Con el mismo aceite de oliva que sobró de las cebollas caliente las papas y agregue sal y pimienta al gusto.

Revuelva los 5 huevos en un recipiente y cuando las papas estén blandas (rompiéndose fácilmente) agregue el huevo.

Espere unos minutos hasta que el huevo se haya cocido de un Iado y con la ayuda de un sartén voltee la olla y pase la tortilla española al sartén.

Espere hasta que se haya cocido del otro Iado y sírvala!

CALLOS A LA MADRILEÑA



1 kg de de callos de ternera

1 pata de ternera

2 cebollas

1 cabeza de ajos 1 chorizo

1 morcilla

1 cucharada de harina aceite de oliva

virgen extra pimentón picante pimentón

dulce

color o achote

sal

laurel

Lava bien los callos. Coiócalos en la olla rápida con la pata de ternera . Cubre bien de agua y sazona. Agrega 1 cebolla (entera pelada), la cabeza de ajos, el laurel, el color. Coloca la tapa y cuécelos durante 40-45 minutos.

Abre la oÍIa y deja sólo los callos y parte del caldo dentro. Retira la carne de la pata y

resérvala.

Pica la otra cebolla en daditos y ponla a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Cuando esté blanda, agrega el chorizo y la morcilla (troceados), agrega la harina y cocínala. Incorpora el pimentón dulce y picante y rehoga.

Añade el sofrito a la olla, incorpora la carne de la pata, coloca la tapa y deja cocinar 2 minutos más todo junto. Sirve en cazuela de barro.

Callas a la madriieña, plato de consumo moderadoCallos a la madrileña, plato de consumo moderado

oriental

pollo agridulce



00g de pechuga de pollo

1 huevo

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de vino chino (vale vino blanco) 1 pimiento

rojo

1 pimiento verde 1 diente de

ajo 1/2 cebolla Maizena

sal

Aceite

PARA LA SALSA AGRIDULCE:

150mI de agua 30g de

kétchup

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de vinagre de arroz (a de vino si no tienes)

15g de azúcar moreno

1 cucharadita de maizena

COMO HACER EL POLLO AGRIDULCE CHINO DE QUE VIVA LA COCINA:

1.- Cortamos el pollo en cubos mźs o menos grandes. De un tamaño un pelín más pequeño de bocado. Hacemos lo mismo con la cebolla y los pimientos. El ajo, Io picamos muy fino

2.- En un bol ponemos el huevo y Io batimos. Añadimos el pollo troceado y le añadimos una pizca de sal. Después añadimos la cucharada de vino blanco y la de soja. Mezclamos bien

3.- A continuación puedes dejar marinar esto en la nevera de 4 horas a un dia entero. Pero si no quieres, puedes proseguir cøn la receta sin esperar más. Añadimos y cubrimos todo esto con generosa cantidad de maizena y mezclamos bien. Puedes también pasar cada trozo de pollo par la maizena en un plato aparte pero, la maizena es harina de maíz muy fina, y es un poco engorroso para las manos hacerlo así. Por eso prefiero añadírsela directamente, aunque gastemos mucha más cantidad de maizena de que la otra forma. Es más práctico

4.- Metemos en el congelador para que la masa repose y mientras tanto, preparamos la salsa agridulce que acompañará al pollo. Para ello, ponemos todos los ingredientes de la salsa, salvo la maizena, en una sartén. Calentamos mientras removemos con frecuencia. Dejamos que espese unos 10 minutos y reservamos

5.- Ahora, podemos volver a sacar las pechugas de pollo del congelador. Les retiramos el exceso de maizena y freímos cada pieza en abundante aceite muy caliente. Cuando estén doradas, las retiramos y has colocamos sobre papel absorbente

6.- En un wok o en una sartén grande, añadimos un chorrito de aceite. Lo calentamos a fuego medio y añadimos el diente de ajo picado. Justo cuando comienza a coger color, añadimos los pimientos, la cebolla y una pequeña cantidad de sal. Mezclamos todo bien mientras dejamos cocinar 3 minutes más.

7.- Es eJ moments de añadir la salsa agridulce. Añadimos también una cucharadita de maizena, disuelta en 10ml de agua. Esto es para que espese la salsa. Mezclamos bien y dejamos cocinar un par de minutos más, sin dejar de remover

8.- Añadimos el pollo. Volvemos a mezclar todos los ingredientes y servimos inmediatamente ¡Esta comida no espera!

chow mein



Fideos chow mein o fideos delgados — 300 g Zanahoria

rallada — fi unidad

Brócoli — 5 ramilletes

Dientes de ajo —2 unidades

Cebolleta fresca cebollin chino - 1 unidad Col china —

100 g

Pimiento rojo — Ü unidad Aceite de

girasoi — 60 ml Agua-375m!

Para la ternera

Filetes de ternera — 180 g Salsa de otras —

2 cucharaditas

Pimienta negra - X de cucharadita Curry - /

cucharadita

Maicena - X de cucharadita

Vino Shaoxing (o sustituye par vino tinto seco) - 1 cucharada Para la salsa

Agua - 1 cucharada

Salsa de ostras -2 cucharaditas Salsa de soja -2

cucharaditas

Cómo hacer la receta de Chow mein

Cortar la ternera en trozos, en un recipiente combinar la salsa de ostras, el vino Shaoxing (o el de Jerez si no lo encuentras), la maicena y el curry. Mezclar y dejar que la came repose quince minutos.

Ternera

Mientras corta 5 ramitas de brócoli. Lávalo y escurre. Raya las zanahorias y corta en trozos la cebolleta, el pimiento rojo y la col china.

Brócoli

Introduce primero el brócoli en un recipiente apto para microondas, tapa con papel film y programa 4 minutes.

Cuando Ileve la mitad del tiempo, (2 minutos), abre el microondas y añade la zanahoria rallada, la col china y la cebolJeta. Cocina otros dos minutos. Apaga eJ microondas y deja reposar.

Para preparar la salsa chow mein, es muy fácil combina la salsa de ostras, con la de soja y el agua. La salsa de ostras la encuentras făcilmente en supermercados como Alcampo a Carrefour.

Salsa de soja

En un wok o sartén amplia añade aceite de girasol, cuando esté caliente añade los ajos en trozos grandes, sofríe dos minutos.

Sartén aceite

Retira de la sartén. A continuación añade la ternera que teníamos reposando.

Dejar que se dore durante 1,5 minutos par lado. Añadir las verduras que cocinamos antes

en el microondas.

Incorpora los fideos y el agua, cubrir el wok o sartén con una tapa. Cocinar entre 3 y 5 minutos o hasta que

notes los fideos están a tu gusto.

Añadir la salsa con ostras y soja que elaboramos en el pas