RECETARIO PRÁCTICO

Programa**: Preparación COCINA BASICA**

Ficha: 2084078 Ficha 2084060

Resultado de aprendizaje:

Elaboración de preparaciones de base
Aplicación de normas
Elaboración de platos calientes.

CAZUELA COLORIDA DE POLLO

Ingredientes:

2 PECHUGAS DE POLLO DESHUESADAS Y CORTADA EN BRUNOISE
3 TAZAS DE CALDO (PREPARADO CON LOS HUESOS DE PECHUGA O CALDO DE CUBO)
4 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
2 CEBOLLETAS MORADAS CORTADA EN BRUNOISE
3 DIENTES DE AJO O 1 CUCHARILLA DE AJO DESHIDRATADO
1 PIMENTON ROJO MEDIANO CORTADO EN BRUNOISE
3 PAPAS GRANDES COLORADAS PARTIDA EN BRUNOISE
1 TAZA DE ALVERJA FRESCA
1 ZANAHORIA MEDIANA RALLADA EN CRUDO
2 MAZORCAS TIERNAS TROCEADA MEDIANA O DESGRANADA SI LO PREFIERE
2 RAMAS DE CEBOLLA DE VERDEO(JUNCA) O DE PREFERENCIA CEBOLLIN CORTADO EN AROS
COLOR PUEDE SER ACHIOTE, AZAFRAN, CURCUMA O PAPRIKA
2 TAZAS DE LECHE DE COCO
½ TAZA DE CREMA DE LECHE
3 CUCHARADAS **DE PASTA DE TOMATE**
½ TAZA DE VINO BLANCO (OPCIONAL)
½ CUCHARILLA DE COMINO
SAL PIMIENTA Y CILANTRO AJI 1 LIMON TOMATE CORTADO EN BRUNOISE
2 CEBOLLETAS MEDIANAS FILETEADAS FINAMENTE EN PLUMA CORTA

PREPARACION:

1-EL POLLO LUEGO DE ESTAR CORTADO LO MARINO O ADOBO CON SAL AJO COMINO Y PIMIENTA
2- TENGO PREPARADO EL CONSOME DE POLLO
3-CALIENTO PRIMERO MUY BIEN LA PAILA O OLLA EN DONDE PREPARARE LA CAZUELA UNA VEZ BIEN CALIENTE LA RETIRO DEL FUEGO Y COLOCO EN ELLA LA MANTEQUILLA PARA QUE SE DERRITA MAS NO SE QUEME, A ESTO LE AGREGO DE INMEDIATO LA CEBOLLETA MORADA EN BRUNOISE Y LLEVO A FUEGO UNA VEZ QUE CRISTALICE AGREGO EN SEGUIDA LA ZANAHORIA RALLADA EL PIMENTON, LA CEBOLLA JUNCA O CEBOLLIN, MEZCLE SUAVEMENTE Y INCORPORE EL POLLO LAS ALVERJAS, LAS PAPAS LA MAZORCA SEA TROCEADA O DESGRANADA LA PASTA DE TOMATE Y EL CONSOME DE POLLO AHORA ADICIONE SAL PIMIENTA DEJE HERVIR Y TAPE LA OLLA POR 20 MINUTOS TIEMPO APROXIMADO DE COCCION DE LOS VEGETALES, AGREGUE ENTONCES LA LECHE DE COCO DEJE DESTAPADA LA OLLA REBULLA SUAVEMENTE RECTIFIQUE SAL Y CUANDO TENGA ESTA CAZUELA UN ASPECTO CREMOSO AGREGUE LA ½ TAZA DE VINO UNA VEZ HAGA EBULLICION AGREGUE LA CREMA DE LECHE MEZCLE Y SIRVA CALIENTE ACOMPAÑE ESTA DELICIOSA CAZUELA CON COSTRONES DE PAN O MONEDITAS DE PLATANO VERDE O PINTON
PARA ESTA CAZUELA PREPARE ESTE PICADILLO QUE REALZARA SU SABOR.

PICADILLO

LA CEBOLLETA MORADA QUE CORTAMOS EN PLUMA LE ADICIONO UN POCO DE ZUMO DE LIMON SAL AJI TOMATE Y CILANTRO COLOCAREMOS UN POCO DE ESTE PICADILLO AL SERVIR.

NOTA: COMO UD OBSERVA QUE LOS INGREDIENTES VEGETALES LOS TENEMOS EN CASA ELABORE ESTA CAZUELA PRIMERO EL MICE EN PLACE PARA MAYOR FACILIDAD Y LUEGO SIGA EL PASO A PASO.

SI DESEA ESTA CAZUELA LA PUEDE PREPARAR CON FILETE DE PESCADO EL CONSOME SERA CON CABEZAS DE PESCADO O SOPA MARINERA DE SOBRE. (ESTE PLATO ES MUY ECONOMICO PARA SU PREPARACION.)

POSTRE DE YOGURTH ESPECIAL

500 CC DE YOGURT NATURAL (ES DECIR SIN DULCE Y TAMPOCO SABORIZADO)

1 LATA DE LECHE CONDENSADA

1TAZA DE ZUMO DE MARACUYA

1 TAZA DE CREMA DE LECHE

1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA

2 CUCHARADAS DE GELATINA SIN SABOR HIDRATADA

SALSA PREPARADA CON MARACUYA O FRESA PARA DECORAR (PARA ESTA SALSA SOLO NECESITAS 2 MARACUYA 5 CUCHARADAS DE AZUCAR LLEVAR LA FRUTA A COCCION CON SEMILLA Y ROCEAR EL AZUCAR UNA VEZ BRILLE RETIRE DEL FUEGO ESTA SUPREMAMENTE RAPIDO UNOS 4 MINUTOS)

PREPARACION:

EL YOGURTH LO ENDULZAMOS UN POCO CON PARTE DE LA LECHE CONDENSADA Y POCO A POCO LE VAMOS ADICIONANDO EL ZUMO DE MARACUYA MEZCLO SUAVEMENTE E INTERCALO ESTA PREPARACION HASTA TERMINAR EL ZUMO AGREGO LA ESENCIA DE VAINILLA LA CREMA DE LECHE Y MEZCLO EN FORMA EMBOLVENTE CON GLOBO O ESPATULA Y POR ULTIMO ADICIONO LA GELATINA SIN SABOR HIDRATADA EN AGUA O LECHE AL BAÑO MARIA MEZCLO NUEVAMENTE QUE TODO SE INTEGRE MUY BIEN COLOCO EN REFRACTARIA O MOLDE INDIVIDUAL Y LLEVO A LA NEVERA Y ANTES DE QUE HAYA TOMADO CONSISTENCIA TOTAL LE COLOCO SUAVEMENTE LA SALSA PARA QUE SE ADHIERA AL POSTRE UN POCO

ESTE POSTRE CON BASE DE YOGURTH LO PUEDES PREPARAR CON FRESA O MORA CURUBA ETC.

COCTEL ACHOCOLATADO

6 MARACUYA EL ZUMO MEDIO LITRO DE HELADO DE CHOCOLATE RODAJAS DE LIMON Y ZUMO

VODKA O RON AL GUSTO

LLEVO EL ZUMO DE MARACUYA A LA LICUADORA (PREVIAMENTE CERNIDO) ADICIONO HELADO DE CHOCOLATE A PROPORCION LICUOR ADICIONE EL TRAGO DE PREFERENCIA NO NECESITA HIELO YA QUE EL HELADO DA EL TOQUE DE FRIO NECESARIO EN EL MOMENO DE SERVIR Y CUANDO ESTA EN LA COPA ROSEAR UN POCO DE ZUMO DE LIMON Y ADORNE CON UNA RODAJA DEL MISMO.