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

ENSALADA APIO MANZANA Y AGUACATE

INGREDIENTES:

2- AGUACATES PARTIDO EN BRUNOISE
2 MANZANAS VERDES EN BRUNOISE
3 TALLOS DE APIO BLANQUEADO
2 LIMONES

SALSA: INTEGRO MUY BIEN LO ANTERIOR Y BAÑO CON LA SIGUIENTE SALSA
EXTRAER ZUMO DE LIMON Y A ESTO LE ADICIONO MAYONESA MEZCLO MUY BIEN Y AGREGO SAL Y PIMIENTA Y CON ESTA SALSA BAÑO LA ENSALADA MEZCLANDO SUAVEMENTE, SI NO DESEA CON MAYONESA PREPARE ESTA VINAGRETA.
1 MEDIDA DE VINAGRE, POR MITAD MEDIA DE ACEITE DE OLIVA O CANOLA SAL PIMIENTA Y UN TOQUE DE AZUCAR.

ENSALADA DE AGUACATE Y MANGO CON VINAGRETA DE FRUTA

INGREDIENTES:

1 MANGO PINTON
1 AGUACATE
LECHUGA BATAVIA O ESPINACA TROCEADA A MANO
1 CEBOLLETA EN JULIAN ACORTA
UNIR EL MANGO AGUACATE CEBOLLETA Y LECHUGA Y BAÑAR CON LA SIGUIENTE VINAGRETA DE FRUTA EXTRAER EL ZUMO DE DOS MARACUYA Y CERNIR Y A ESTO LE AGREGO UN TOQUE DE MOSTAZA 1 TOQUE DE VINAGRE Y MIEL 1 CRDA DE ACEITE MEZCLAR Y ADICIONAR SAL Y PIMIENTA Y BAÑAR LA ENSALADA.

ENSALADA MAZORCA FRITA Y REPOLLO

1 REPOLLO BIEN PEQUEÑO PICADO FINAMENTE EN CABELLO DE ANGEL

2 MAZORCAS MUY TIERNAS SEA REBANADAS O DESGRANADAS

1 LATA DE ATUN EN ACEITE

1 CEBOLLETA SEA BLANCA O MORADA

MAYONESA SAL PIMIENTA ACEITE 3 CUCHARADAS

EN ACEITE COLOCO LA MAZORCA A SELLAR TERMINO DORADITO LUEGO AGREGO EL REPOLLO LA CEBOLLETA Y SAL PIMENTAR CUANDO LA TEXTURA DEL REPOLLO SEA SUAVE RETIRO DEL FUEGO.

EL ATUN LO MEZCLO CON LA MAYONESA Y AGREGO ESTO A LA MAZORCA, EL TERMINO DE ESTA SALSA ES CREMOSO ESA ENSALADA LA PUEDE MOLDEAR LA PUEDE EMPLEAR COMO ENTRADA SERVIDA SOBRE

RODAJA DE PAN O GALLETA Y PARA DECORARLA LE PUEDE COLOCAR RALLADURA DE HUEVO COCIDO Y 1 RAMITA DE PEREJIL PARA DECORACION TENGA EN CUENTA SI ES PARA SERVIR COMO ENTRADA EL REPOLLO DEBE IR MUY DELGADO Y TIRA CORTA.

ENSALADA VEGETAL VERDE

INGREDIENTES

300 GRAMOS DE HABICHUELA (COCIDA AL DENTE) Y PARTIDA EN CAÑITA CORTA ES DECIR SESGADA

5 TALLOS DE APIO (BLANQUEADO)

1 TOMATE VERDE EN CASCOS

1 PIMENTON VERDE (BLANQUEADO O SALTEDO EN ACEITE)

2 MANZANAS VERDES EN JULIANA (OPCIONAL) EN CASCOS

SAL PIMIENTA VINAGRE AZUCAR, ACEITE

UNIMOS LOS VEGETALES Y FRUTA Y PREPARAMOS LA SALSA VINAGRETA CON:

VINAGRE, ACEITE, UN TOQUE DE AZUCAR SAL Y PIMIENTA CON ESTA VINAGRETA BAÑAMOS LA ENSALADA

ENSALADA DE ANGELES

INGREDIENTES

1 PIÑA CALADA CON 350 GRAMOS DE AZUCAR

1 LATA DE DURAZNOS EN ALMIBAR

2 MANGOS TOMY O KENT

200 GRAMOS DE QUESO BLANCO

1 PAQUETE DE MASMELOS COLORIDO MEDIANO DE FIGURA O A SU GUSTO

300 CC DE CREMA DE LECHE

LA PIÑA LA PICAMOS EN BRUNOISE LLEVAMOS A CALADO SOLO EN SU JUGO Y ADICIONAMOS AZUCAR (NO MEZCLAR DEMASIADO POR QUE SUELTA DEMASIADO LIQUIDO) CUANDO HAYA MERMADO LIQUIDO Y ESTE UN POCO BRILLANTE RETIRAMOS Y DEJAMOS REPOSAR LO PUEDE HACER ESTE CALADO EL DIA ANTERIOR.

AL MOMENTO DE PREPARAR UNIMOS PIÑA, DURAZNO, QUESO, MANGO Y MASMELOS MEZCLAMOS TODO MUY BIEN Y SUAVEMENTE AGREGAMOS LA CREMA DE LECHE, SI UD VE QUE FALTA HUMEDAD A LA ENSALADA PUEDE AGREGAR UN POCO DE EL JUGO DE CONSERVA DE LOS DURAZNOS

SI UD NO DESEA LA ENSALADA CON QUESO CAMBIELA POR COCO FRESCO RALLADO

SI DESEA ESTA ENSALADA PARA UNA FIESTA INFANTIL PUEDE SUSTITUIR LOS MASMELOS POR GOMITAS DE COLORES

GLOSARIO

BLANQUEAR: EN AGUA HERVIDA COLOCAR UN VEGETAL POR 4 MINUTOS MAXIMO

CHOQUE TERMICO: EL VEGETAL HERVIDO ANTERIOR COLOCARLO EN AGUA HELADA