MATERIAL DE APOYO

PROGRAMA DE FORMACIÓN: COMIDAS RÁPIDAS

COMPETENCIA: PREPARAR ALIMENTOS DE ACUERDO A LA SOLICITUD DEL CLIENTE. (EQUIVALE A LA NORMA NTS USNA 001 DEL MINCOMERCIO, INDUSTRIA Y TURISMO)

INSTRUCTORA: LOLA JIMENA TORO

TEMA: TACOS

Definición

Tortilla de harina de trigo o de maíz enrollada y rellena de carne, frijoles, verduras o queso, típica de la cocina mexicana.



Fuente de imagen: https://fedecocina.net/receta/como-preparar-tacos-mexicanos-de-carne-32457779/

Tortilla
Ingredientes
500gr de Promasa amarilla
5gr de sal
2 cucharadas de aceite
300ml de agua tibia
Preparación

En un bol Mezclar Promasa, sal, aceite y mezclar con los dedos, Agregar agua poco a poco a la medida que se requiera, mezcla hasta que la masa se una. Divide la masa en bolas del mismo tamaño. Colocar una bola en el centro de un pedazo de bolsa previamente engrasada encima de la masa un pedazo de bolsa, estirar la masa en forma de círculos con ayuda de un rodillo dando forma de disco, llevar al fuego un comal o sarten cuando este caliente limpiar con servilleta o limpión, colocar las tortillas a cocinar hasta que dorar un poco por ambos lados

Pico de gallo
Ingredientes
150gr de cebolla cabezona corte brunoise
200gr tomates corte concasse
100gr pimiento rojo corte brunoise
100 pimiento verde corte brunoise
Cilantro al gusto finamente picado al momento de su uso
2 chiles jalapeños finamente picado o una cucharadita de ají
100ml de zumo de limón
Sal al gusto
2 cucharadas de vinagre
Preparación
En un bol mezclar todos los ingredientes

Guacamole
Ingredientes
500gr de pulpa de aguacate
150gr de cebolleta corte brunoise
Cilantro al gusto finamente picado
100gr de tomate corte concasse
Sal al gusto
Una cucharada de vinagre
3 cucharadas de zumo de limón
Preparación
En un bol mezclar todos los ingredientes.

Frijol caraota
Ingredientes
500gr de frijol caraota cocidos
150gr de tomate finamente picado
150gr de cebolla cabezona corte brunoise
1 dientes de ajo triturados
Sal al gusto
3 cucharadas de aceite
Trisason o el condimento de su gusto
Preparación
En un sarten agregar aceite, llevar al fuego cuando este caliente agregar cebolla dejar cocer durante un minuto adicionar los demás ingredientes dejar cocer durante 2 minutos sin parar de revolver,

adicionar este guiso a los frijoles con 150ml de agua de la cocción, cocer durante 3 minutos.

Cerdo salteado
Ingredientes
500gr de carne de cerdo corte stroganott (fajitas)
4 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de mostaza
Sal al gusto
Preparación
En un bol adicionar carne, sal, mostaza y salsa de soya, Llevar un sarten al fuego cuando este caliente agregar aceite agregar la carne y cocer hasta que este dorada.

Una Lechuga batavia deshojada, higienizada y desinfecta, corte chiffonade después del corte dejar con agua hasta su uso.

Arroz acilantrado
Ingrediente
500gr de arroz
4 cucharadas de aceite
Un litro de agua
10gr de sal
100gr de cebolla cabezona
Un diente de ajo triturado
Cilantro finamente picado al gusto
Preparación
En una olla agregar aceite, llevar al fuego cuando este caliente adicionar arroz nacarar durante un minuto agregar cebolla, ajo cocer durante 30 segundos, adicionar agua dejar cocer a fuego alto hasta que reduzca el agua, tapar y dejar cocer a fuego bajo hasta que este blando el arroz por ultimo adicionar el cilantro y peinar. (revolver de arriba hacia abajo con la ayuda de un tenedor, siguiendo el borde de la olla.

Para armar el taco
colocar en un plato una tortilla, encima de la tortilla esparcir una cucharada de queso crema, adicionar los ingredientes en forma de línea.

Chicharon en salsa agridulce
Ingredientes
500 gramos de tocino, corte de cubitos, freír con un poco de sal hasta que estén tostado
2 cucharadas de salsas de soya
Una cucharada de mostaza
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de humo liquido
3 cucharadas de miel
150 gramos de salsa de tomate

100ml de agua
Preparación
En un sarten agregar todos los ingredientes Llevar al fuego, cocinar durante 5 minutos si parar de revolver, rectificar sabor

NUGGETS DE POLLO

Ingredientes

500 gramos de pechuga molida
4 cucharadas de harina de trigo
10 gramos de sal
Una pizca de pimienta
Un gramo de curry
Papel film cantidad necesaria
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de mostaza
200 gramos de miga de pan y 30 gramos de fécula de maíz mezclar
Aceite para freír cantidad necesaria
Agua cantidad necesaria

Preparación

Adicionar a la pechuga, curry, pimienta, sal, 2 cucharadas de harina de trigo mezclar bien, por ultimo rectificamos sazón, en una mesa colocamos papel film y encima del papel film un poco de la mezcla anterior, formamos un rollo, aparte en una olla con agua la llevamos al fuego cuando haya llegado a hervor incorporamos los rollos de pollo, cocer durante 20 minutos, sacar los rollo de pollo y le damos choque térmico con agua bien fría, retiramos papel film de los rollos, y realizamos cortes en rodajas, pasamos las rodajas primero por:

1- La mezcla de 2 cucharadas de harina de trigo, 3 cucharadas de agua, sal, curry, pimienta.
2- Pasamos por la mezcla de miga de pan y fécula de maíz
3- le damos la forma con la mano
4- llevamos a freír hasta que se tornen dorados, se pueden acompañar con salsa de ajo