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: RECETARIO DE CREPES Y SALSAS PARA ALAS BROASTER

INTRODUCCIÓN

Se denomina crepe, crepa, o crep a la receta europea de origen francés hecha fundamentalmente de harina de trigo, con la que se elabora una masa en forma de disco, de unos 16 cm de diámetro. Se sirve habitualmente como base de un plato o postre, aplicándole todo tipo de ingredientes dulces



Fuente de imagen: https://www.recetasgratis.net/receta-de-masa-de-crepes-facil-43784.html

TELAS PARA CREPAS
Ingredientes
1000ml de leche
450gr de harina de trigo

100gr de mantequilla fundida
10gr de azúcar
5gr de sal
3 huevos

Preparación

Licuar o mezclar todos los ingredientes en un bol, llevar un sarten al fuego cuando de caliente lo limpiamos con limpión o servilleta, le agregamos un poco de mantequilla y esparcimos por todos el sarten, con ayuda de un cucharon sacamos un poco de la mezcla anterior y la agregamos en el centro del sarten esparcimos en forma de circulo hasta formar la tortilla, cocemos a fuego bajo hasta que esta dorada por ambos lados.

SALSA BECHAMEL

Salsa madre blanca espesa que se emplea para acompañar variedad de preparaciones, sus ingredientes son: leche, roux partes iguales de harina de trigo y mantequilla.

SALSA BECHAMEL

Ingredientes

Un litro de leche
45 gramos de harina de trigo
45gr de mantequilla
Una cebolleta blanca mediana claveteada (introducir de clavos de olor a la cebolla)
10gr de Sal
5gr de azúcar
Una pizca de orégano en polvo

Preparación

Llevar un sarten ala fuego cuando este caliente agregar la harina de trigo dorar al gusto a fuego bajo adicionar mantequilla cocer hasta formar una pasta, aparte en una olla agregar los demás ingredientes llevar a fuego hasta que llegue a hervor adicionar el roux cocer hasta que espese a fuego medio y sin parar de revolver. Retirar la cebolla y reservar.

ROUX:

combinación de parte iguales de harina y mantequilla en calor que se empleada para espesar



Fuente de imagen: https://www.crockpotting.es/roux/

BEURRE MANIÉ
Combinación de parte iguales de harina y mantequilla en frio que se empleada para espesar

CREPE DE POLLO CON VERDURAS
Ingredientes
50 gr de pechuga cocina y desmechadas
100ml de salsa bechamel
Una tela de crepe
2 cucharada2 de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una cucharada de aceite
2 lonchas de queso
50gr de apio corte en juliana
30gr de pimentón corte en juliana
30gr de cebolleta blanca corte pluma
30gr de champiñones laminados
30gr de maíz dulce
50gr de zanahoria corte en juliana
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo
Preparación
En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego cuando este caliente agregamos zanahoria y apio salteamos por minuto, adicionamos las demás verduras y cocemos durante 2 minutos sin parar de revolver por ultimo incorporamos, pechuga, salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel,

cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, en un plato colocamos una tela de crepes, encima de la tela de crepe dos lonchas de queso y ectima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes

CREPE DE POLLO

Ingredientes

150gr de pechuga cocina y desmechadas
100ml de salsa bechamel
Una tela de crepe
2 cucharada2 de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una cucharada de aceite
2 lonchas de queso
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego cuando este caliente agregamos pollo y salteamos por minuto, adicionamos salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, en un plato colocamos una tela de crepes, encima de la tela de crepe dos lonchas de queso y ectima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes

CREPE DE POLLO Y TOCINETA

Ingredientes

100gr de tocineta corte en lardones
100gr de Pechuga cocida y desmechada
Una taza de salsa bechamel
Una tela de crepe
Una cucharada de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
2 lonchas de queso
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos tocineta y lo llevamos al fuego salteamos por un minuto, agregamos pollo salteamos por 1 minuto, adicionamos salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos en un plato una tela de crepes encima de la tela de crepe dos lonchas de queso y encima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes.

CREPE STROGANOTT

Ingredientes

150gr de lomo fino de res corte stroganott (fajitas)
100gr de champiñones
Una taza de salsa bechamel
Una tela de crepe
Una cucharada de crema de leche
2 cucharadas salsa negra
Una cucharada de aceite
2 lonchas de queso
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos aceite y lo llevamos al fuego cuando este caliente agregas lomo fino salteamos por 5 minutos, agregamos champiñones, salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos una tela de crepes en un plato encima de la tela dos lonchas de queso, encima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes.

CREPE HAWAIANO

Ingredientes

60gr de jamón corte en lardones
100gr de piña corte mirepoix y calada
Una taza de salsa bechamel,
Una tela de crepe
Una cucharada de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una cucharada aceite
2 lonchas de queso
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego, cuando este caliente agregamos jamón salteamos por 1 minuto, agregamos piña, salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos en un plato una tela de crepes encima de la tela de crepe dos lonchas de queso y encima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes.

CREPES VEGETARIANO

Ingredientes

30gr de brócoli corte en gajos
30gr de zanahoria corte juliana
30gr de pimentón corte juliana
30gr de apio corte juliana
30gr de calabacín corte en rodajas
50gr de champiñones corte en rodajas
30gr de maíz tierno
30gr de cebolleta corte pluma
100ml de salsa bolognesa
Una taza de salsa bechamel
Una tela de crepe
Una cucharada de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una cucharada de aceite
2 lonchas de queso
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego cunado este caliente agregamos zanahoria, apio y salteamos por 3 minuto, adicionamos calabacín, brócoli, champiñones y lo salteamos por 2 minutos, adicionamos salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos en un plato una tela de crepes encima de la tela de crepe dos lonchas de queso, encima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes.

CREPE POLLO CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

150gr de pechuga cocida y desmechada
100gr de champiñones corte en laminas
Una pizca de orégano
Una pizca de ajo en polvo
Una cucharada de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una tela de crepe
2 lonchas de queso
Una taza de salsa bechamel
Una cucharada de aceite

Preparación

En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego cuando este caliente agregamos pollo salteamos por 1minuto, adicionamos champiñones salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos en un plato una tela de crepes encima de la tela de crepe dos lonchas de queso y encima del queso relleno, cerramos la tela de crepes.

CREPE SUZETTE

Ingredientes

3 telas de crepe
2 cucharadas de zumo de un limón
200ml de zumo de una naranja
1 cucharada de margarina
2 cucharadas de azúcar
1 copita de brandy
2 cucharadas de licor de naranja
Una cucharadita de ralladura de naranja
2 bolas de helado
2 cerezas

Preparación

En un sartén adicionamos margarina lo llevamos al fuego, dejamos fundir la margarina, incorporamos azúcar, zumo de naranja, limón, ralladura de naranja las telas de crepes dobladas al gusto, cocer por medio minuto, por ultimo flambeamos con brandy para emplatar colocamos en un plato las tres telas de crepes previamente dobladas en la cocción, adicionamos la salsa de la cocción, decoramos con helado y cerezas.

CREPE DE ATÚN, CEBOLLA, CHAMPIÑONES

Ingredientes

Una tela de crepe
2 lonchas de queso
Un atún pequeño
60gr de cebolla cabezona corte pluma
100gr de champiñones corte en rodajas
Una taza de salsa bechamel
Una cucharada de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una cucharada de aceite
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego cuando este caliente agregamos cebolla salteamos por 2 minutos, agregamos, atún, champiñones, salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa

bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos en un plato una tela de crepes encima de la tela ce crepe dos lonchas de queso y encima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes.

CREPES MARINERO

Ingredientes

100gr de camarones limpios y enteros
100gr de robalo corte en dados
100gr de calamares corte en aro
Dos cucharadas de leche de coco
Una taza de salsa bechamel
Una cucharada de crema de leche
Una cucharada de salsa negra
Una cucharada de aceite
Una pizca de orégano en polvo
Una pizca de ajo en polvo

Preparación

En un sartén incorporamos aceite lo llevamos al fuego cuando este caliente adicionamos calamares, robalo salteamos por 1 minuto, agregamos camarones, leche de coco, salsa negra, crema de leche, orégano, ajo y salsa bechamel, cocer por 1 minuto sin parar de revolver, para emplatar, colocamos en un plato una tela de crepes encima de la tela de crepe dos lonchas de queso y encima del queso el relleno, cerramos la tela de crepes

ALAS EN SALSA DE BÚFALO

Ingredientes

Para las alas

10 unidades de punta de ala de pollo, retirar las plumas que traiga (flamear)
150 gramos de harina de trigo
4 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto cucharadas de mostaza
1 gramo de orégano en polvo
1 gramo de ajo en polvo
Aceite cantidad necesaria para freír
Una pizca de curry

Para la salsa

100 gramos de panela rallada o azúcar
200ml de zumo de naranja
15 gramos de mantequilla o aceite
200 gramos de salsa de tomate
Sal y pimienta al gusto
Una cucharada de ají líquido

3 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de mostaza

Preparación

En un recipiente agregamos alas, curry, sal, mostaza, salsa de soya y pimienta, mezclamos bien y reservamos, aparte en un recipiente mezclamos harina, sal, pimienta, orégano, ajo en polvo, curry, pasamos las alas por la mezcla de harina y la llevamos a fritura hasta que estén doradas.

Para la preparación de la salsa

En una olla agregamos todos los ingredientes llevamos a fuego medio, sin parar de revolver hasta que llegue a hervor. Para emplatar las alas se colocan las alas en un plato y napamos con la salsa.

ALAS EN SALSA DE TOMATE DE ÁRBOL

Ingredientes

Para las alas

10 unidades de punta de ala de pollo, retirar las plumas que traiga
150 gramos de harina de trigo
4 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
1 gramo de orégano en polvo
1gramo de ajo en polvo
Aceite cantidad necesaria para freír
Una pizca de curry
2 cucharadas de mostaza

Para la salsa

2 cucharadas de miel
Una cucharada de azúcar
200 gramos de pulpa de tomate de árbol
2 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
Una cucharada de zumo de limón
2 cucharadas de vinagre
Una lámina de jengibre
100ml de agua

Preparación

En un recipiente agregamos alas, curry, sal, 2 cucharadas de mostaza, salsa de soya y pimienta, mezclamos bien y reservamos, aparte en un recipiente mezclamos harina, sal pimienta, orégano, ajo en polvo curry, pasamos las alas por la mezcla de harina y la llevamos a fritura hasta que estén doradas.

Para la preparación de la salsa

En una olla agregamos todos los ingredientes, llevamos a fuego medio sin parar de revolver hasta que llegue a hervor. Para emplatar las alas se colocan las alas en un plato y napamos con la salsa.

ALAS MIEL Y MOSTAZA

Ingredientes

Para las alas

10 unidades de punta de ala de pollo, retirar las plumas que traiga
150 gramos de harina de trigo
4 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
Aceite cantidad necesaria para freír
Una pizca de curry
1 gramo de orégano en polvo
1gramo de ajo en polvo
2 cucharadas de mostaza

Para la salsa

100gr de miel
150 gramos de mostaza
Sal y pimienta al gusto
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de vinagre
Una cucharada de pasta de tomate

Preparación

En un recipiente agregamos alas, curry, sal, 2 cucharadas de mostaza, salsa de soya y pimienta, orégano, ajo en polvo mezclamos bien y reservamos, aparte en un recipiente mezclamos harina, sal pimienta, curry, pasamos las alas por la mezcla de harina y la llevamos a fritura hasta que estén doradas.

Para la preparación de la salsa

En un recipiente mezclar todos los ingredientes, llevar al fuego hasta que llegue a hervor. Para emplatar las alas se colocan las alas en un plato y napamos con la salsa.

ALAS A LA BBQ

Ingredientes para las alas

10 unidades de punta de ala de pollo, retirar las plumas que traiga
150 gramos de harina de trigo
4 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
1 gramo de orégano en polvo
1gramo de ajo en polvo
Aceite cantidad necesaria para freír
Una pizca de curry
2 cucharadas de mostaza

Para la salsa

100 gramos de panela o azúcar diluida en 300 ml de agua
200 gramos de salsa de tomate
30 gramos de pasta de tomate
Una pizca de curry

4 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de salsa de soya
2 gramos de ajo en polvo
2 gramos de orégano en polvo
2 cucharadas de humo liquido

Preparación

En un recipiente agregamos alas, curry, sal, 2 cucharadas de mostaza, salsa de soya y pimienta, mezclamos bien y reservamos, aparte en un recipiente mezclamos harina, sal pimienta, curry, pasamos las alas por la mezcla de harina y la llevamos a fritura hasta que estén doradas.

Para la preparación de la salsa

En una olla agregar todos los ingredientes, llevar a cocción a fuego medio, sin parar de revolver, cocer durante 5 minutos.

Para emplatar las alas se colocan las alas en un plato y napamos con la salsa.

Nota estos platos se puede acompañar con:

CRUDITÉS: Las Crudités (traducido al español: crudezas) son una gama de primeros platos (hors d'oeuvre en francés) tradicionales de la gastronomía francesa, compuestos de hortalizas crudas. Se pueden tomar también como aperitivo.

ALAS EN SALSA DE MARACUYÁ

Ingredientes

Para las alas

10 unidades de punta de ala de pollo, retirar las plumas que traiga
150 gramos de harina de trigo
4 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
Aceite cantidad necesaria para freír
Una pizca de curry
1 gramo de orégano en polvo
1 gramo de ajo en polvo
2 cucharadas de mostaza

Preparación

En un recipiente agregamos alas, curry, sal, 2 cucharadas de mostaza, salsa de soya y pimienta, orégano, ajo en polvo mezclamos bien y reservamos, aparte en un recipiente mezclamos harina, sal pimienta, curry, pasamos las alas por la mezcla de harina y la llevamos a fritura hasta que estén dorada

Ingredientes para la salsa

200ml de zumo de maracuyá
200ml de agua
3 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta al gusto
60 gramos de azúcar
20 gramos de fécula de maíz disuelto en 50ml de agua

Una cucharada de mostaza
3 cucharadas de salsa de soya
Una lámina de jengibre
15 gramos de mantequilla o aceite

Preparación

En una olla mezclar todos los ingredientes llevar a cocinar durante 5 minutos sin parar de revolver. Para emplatar las alas se colocan las alas en un plato y Napar con la salsa.

ALAS EN SALSA DE UCHUVAS

Ingredientes

Para las alas

10 unidades de punta de ala de pollo, retirar las plumas que traiga
150 gramos de harina de trigo
4 cucharadas de salsa de soya
Sal y pimienta al gusto
Aceite cantidad necesaria para freír
Una pizca de curry
1 gramo de orégano en polvo
1 gramo de ajo en polvo
2 cucharadas de mostaza

Preparación

En un recipiente agregamos alas, curry, sal, 2 cucharadas de mostaza, salsa de soya y pimienta, orégano, ajo en polvo mezclamos bien y reservamos, aparte en un recipiente mezclamos harina, sal pimienta, curry, pasamos las alas por la mezcla de harina y la llevamos a fritura hasta que estén doradas

Para la Salsa

Ingredientes
100 gramos de uchuvas
100ml de agua
15 gramos de mantequilla
Sal y pimienta al gusto
30 gr de azúcar
3 cucharadas de vinagre
Sal y pimienta
3 cucharadas de salsa de soya
30ml de zumo de limón
5gr de fécula de maíz disuelta en 15ml de agua

Preparación

En un satén agregar mantequilla llevar al fuego y saltear las uchuvas durante 2 minutos, adicionar los demás ingredientes y cocer durante 3 minutos sin parar de revolver