

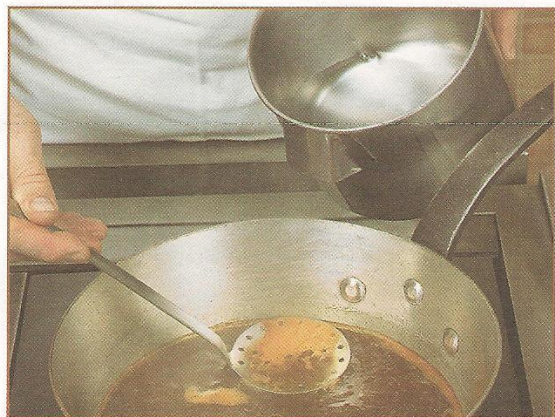
GLASAS

Las glasas de carne, de ave, de caza o de pescado son **fondos claros** (sin ligazón), **no condimentados** que al reducirse lentamente evaporan una parte de su agua y así concentran sus jugos. Según el color deseado, se utilizarán fondos oscuros o blancos.

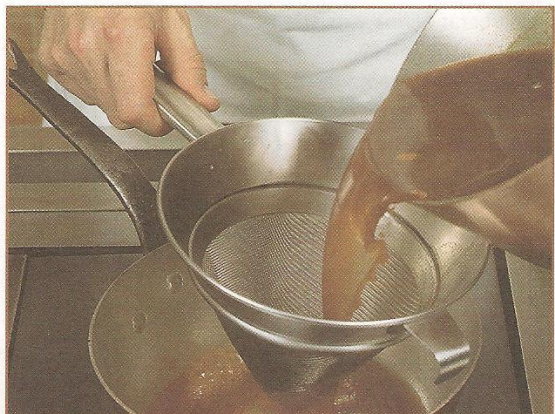
Las glasas se usan:

- Para intensificar los fondos o las salsas de sabor insípido.
- Para realzar la tonalidad (color y carácter) de una salsa.
- Para envolver con una capa brillante algunos platos, por ejemplo hojuelas de trufa.
- O directamente, como una salsa con mantequilla, crema, hierbas finas, etc. Por ejemplo, las salsas *chateaubriand*, Bercy, Colbert, Solferino.

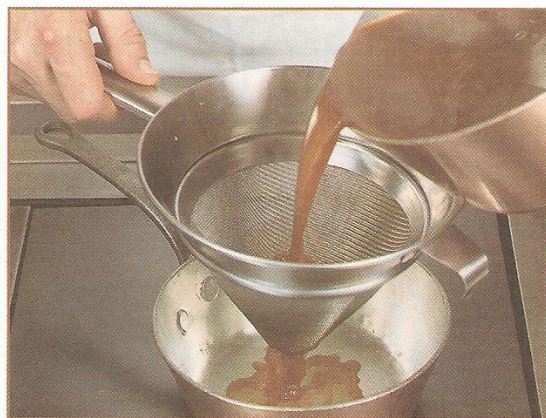
GLASA DE CARNE



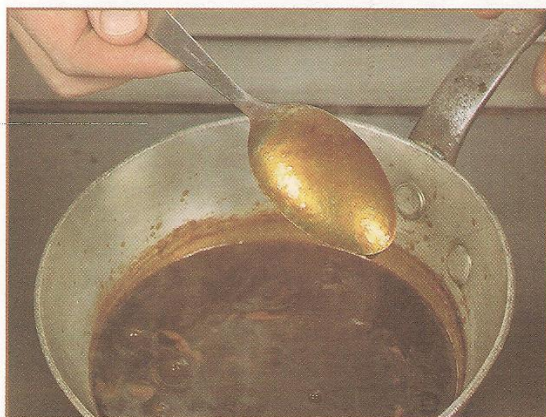
- Llevar a ebullición el fondo de ternera en una cacerola y reducirlo.
- Quitar la película de la superficie y la espuma cuantas veces sea necesario.



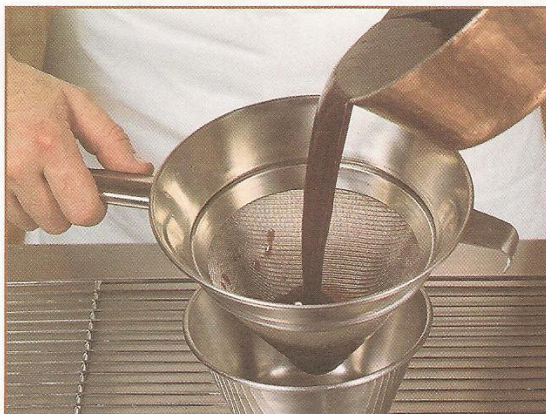
- A medida que se reduzca, colar con un chino fino o una manta de cielo y verter en un sartén más pequeño.



- Bajar el fuego y seguir la reducción quitando la película y la espuma de la superficie cuantas veces sea necesario.
- Colar de nuevo la glasa de carne, en un sartén todavía más pequeño.



- Verificar el grado de concentración. La glasa está lista cuando toma una consistencia de jarabe y recubre la parte cóncava de una cuchara con una capa brillante y bien adherente.



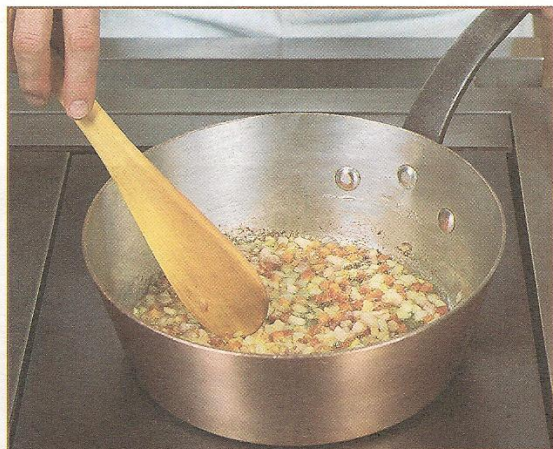
- Colar de nuevo con un chino fino o una manta de cielo. Enfriar rápidamente y reservarla cubierta en el área de refrigeración.

FONDO OSCURO DE TERNERA LIGADO

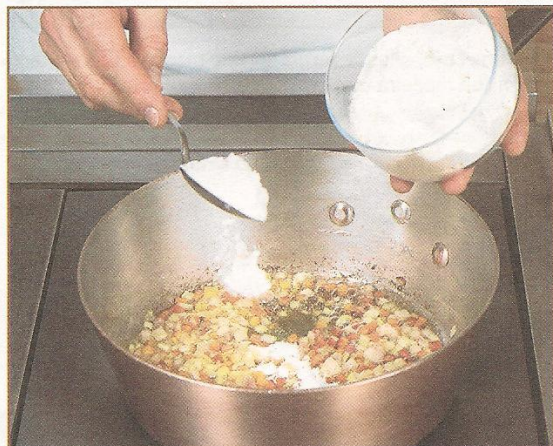
- Sacar el *bouquet garni* y colar la salsa con un chino fino, presionando ligeramente.

6) Enfriar rápidamente la salsa, removiéndola.

- Taparla con papel film y reservarla en el área de refrigeración a 3°C máximo.



- Rehogar la *mirepoix* con mantequilla en una cacerola, dejar que se dore muy ligeramente.



- Incorporar la harina y dejar que se tueste para obtener un *roux* ligeramente oscuro. La harina puede tostarse en un horno o en una plancha removiéndolo el conjunto con una espátula.

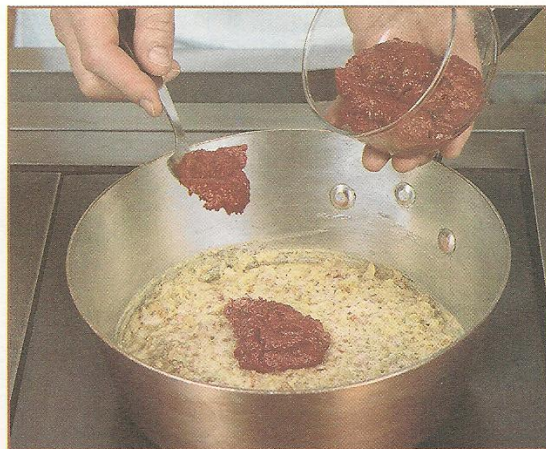


NOTA

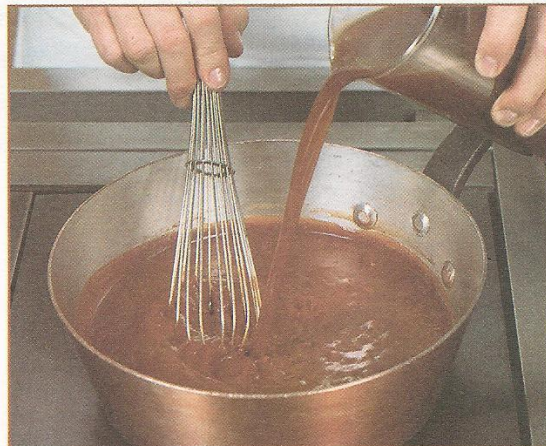
Se puede ligar o modificar la consistencia de la salsa española, agregando un *roux* oscuro reblandecido (en pequeñas cantidades) en el fondo oscuro hirviendo.

En este caso, rehogar la *mirepoix* en una cacerola, desglasarla y después desglasarla con vino blanco.

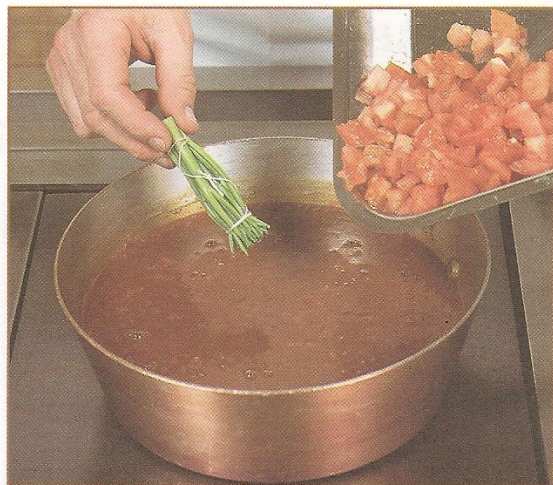
En caso de cocer una gran cantidad de salsa española, habrá que aumentar el tiempo de cocción.



- Añadir el concentrado de jitomate y rehogarlo para que pierda su acidez.
- Enfriar este *roux* con jitomate.



- Verter poco a poco el fondo oscuro de ternera hirviendo, removiéndolo con un batidor hasta que el conjunto hierva de nuevo.

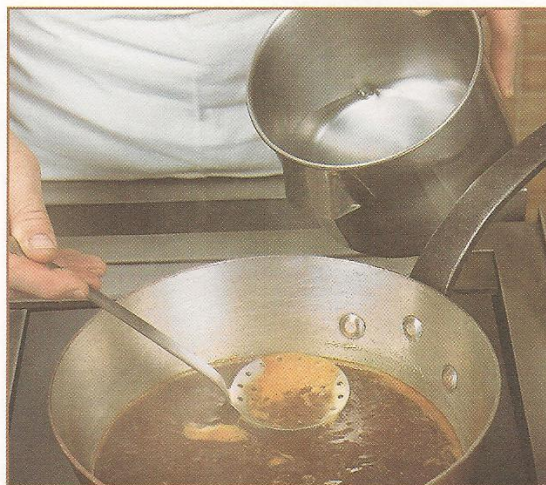


- Añadir el *concassé* de jitomate, el ajo y el *bouquet garni*.
- Cubrir la salsa y cocerla en el horno de una hora a hora y media, según la cantidad.
- Quitar frecuentemente la película de la superficie durante la cocción.

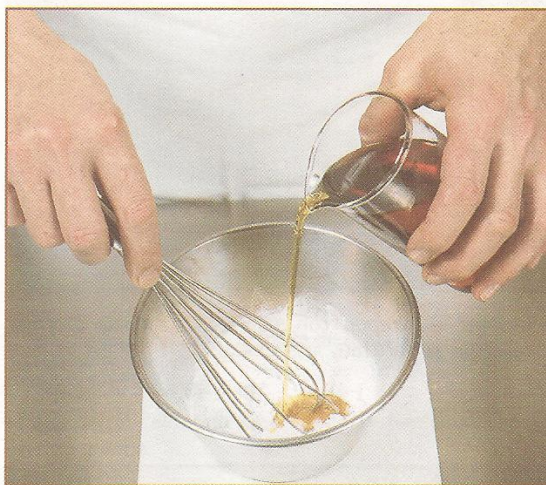


- Colar la salsa con un chino fino.
- Verificar la sazón y la untuosidad.
- Depositar un poco de mantequilla en la superficie, cubrir con papel film y reservar a baño maría a 63°C o enfriar rápidamente y reservar 24 horas máximo, a 3°C.

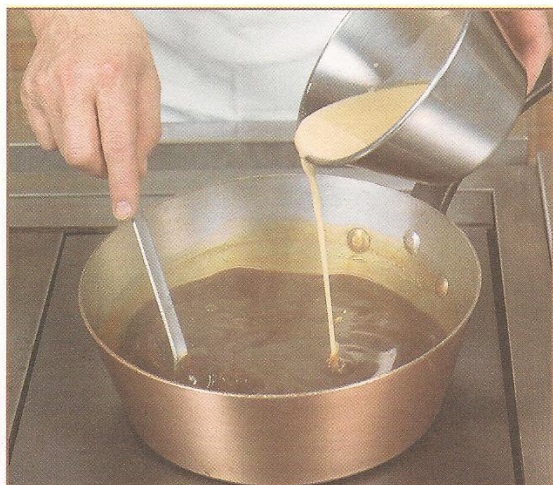
FONDO OSCURO DE TERNERA LIGADO



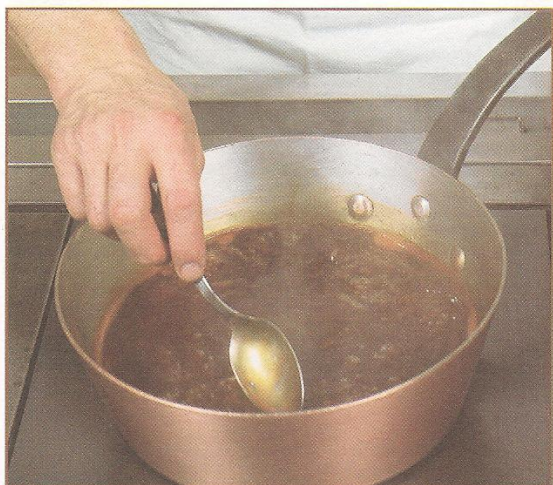
- Hacer sudar una *mirepoix* fina en mantequilla (opcional).
- Incorporar fondo oscuro de ternera, llevarlo a ebullición, reducirlo y remover frecuentemente la película de la superficie y la espuma.



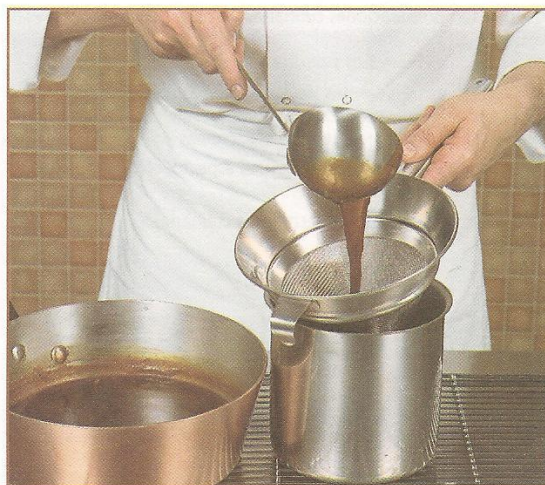
- Según el uso, diluir la fécula en vino blanco o tinto, o también con madeira u oporto.



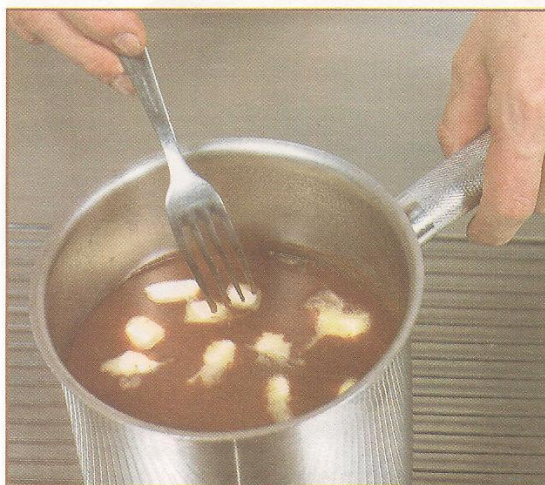
- Cuando el fondo haya alcanzado el grado de concentración deseado, verter poco a poco la ligazón removiendo el conjunto (no remueva con un batidor).



- Revisar que la consistencia esté en su punto con una cuchara sopera.
- Si es necesario, incorporar un poco más de ligazón.
- El grado máximo de espesor de la fécula se obtendrá cuando el fondo hierva de nuevo.



- Colar con un chino fino.



- Incorporar mantequilla en la superficie, cubrir con papel film y reservar a baño maría a 63°C o enfriar rápidamente (en una célula), etiquetar y reservar en el área de refrigeración 24 horas máximo, a 3°C.

ROUX (BLANCO, RUBIO, OSCURO)

Los *roux* son preparaciones culinarias de base simples y que llevan partes iguales de mantequilla clarificada o no clarificada (o cualquier otra materia grasa) y harina.

Las propiedades espesantes de los *roux* se usan para modificar la consistencia (la untuosidad) y el comportamiento de las salsas y potajes (salsas *béchamel*, de jitomate, cremas y *veloutés*).

Los *roux* modifican de igual manera el aspecto, color y sabor de las preparaciones que los contienen.

(profundizar en el curso de tecnología culinaria).

Ingredientes para 1 litro de líquido				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
- mantequilla ¹	gr	de 40		
u		a		
otra materia grasa		70		
(según la consistencia deseada)				
- harina ²	gr	de 40		
(según la consistencia deseada)		a		
		70		
Tiempo promedio de cocción para estas cantidades				
- <i>roux</i> blanco			de 3 a 4 min.	
- <i>roux</i> rubio			de 4 a 6 min.	
- <i>roux</i> oscuro			de 6 a 8 min.	

1 y 2 la cantidad de *roux* depende de la untuosidad deseada.

Ejemplo:

- 40 gr de mantequilla y 40 gr de harina para un potaje.

- 70 gr de mantequilla y 70 gr de harina para la salsa *béchamel*.

TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.
- Cernir la harina.
- Cortar la mantequilla en pedazos.

2) Preparar el *roux*:

- Derretir los pedazos de mantequilla en una cacerola lo suficientemente grande para poder contener después el líquido que se va a incorporar: leche, fondo, *fumet*, etc.
- Incorporar la harina en cuanto la mantequilla esté derretida.
- Mezclar con una espátula, se debe obtener una mezcla lisa y homogénea.

3) Cocer el *roux*:

- *Roux* blanco

- Cocer muy lentamente a fuego lento, sin parar de remover con la espátula, hasta que se blanquee y tome una consistencia espumosa, se dice que florea.
- Quitar inmediatamente del fuego y enfriar rápidamente. Si es necesario, sumergir el fondo de la cacerola en un cuenco con agua fría.

- *Roux* rubio

- Continuar lentamente la cocción hasta que el *roux* tome un ligero color rubio.
- Parar la cocción como en el caso del *roux* blanco.

- *Roux* oscuro

- Prolongar la cocción hasta que el *roux* quede dextrinizado (hidrólisis del almidón y caramelización) ligeramente. No exagerar la coloración, debe verse café claro. Después de este punto, el *roux* puede tomar un mal sabor (a quemado) y volverse acre.
- Parar rápidamente la cocción y enfriar enseguida.



NOTA

La consistencia depende principalmente de las siguientes condiciones:

- De la cantidad de *roux* añadido al líquido.
- De la temperatura alcanzada:

Todas las ligazones hechas con un *roux* deben hervir forzosamente.

- De la naturaleza (origen) del almidón utilizado:

A una concentración igual, los engrudos de maíz son más firmes que los engrudos de trigo.

- De la condiciones de cocción:

- Un calentamiento rápido hace que los engrudos sean más firmes. Utilizar el *roux* frío y el líquido hirviendo, hace que la ebullición se haga más rápidamente, y es menos probable que se formen grumos.

- Una cocción excesiva hace que la ligazón pierda su fuerza y en consecuencia las salsas o potajes se licúan.

- De la presencia de ácidos:

Los ácidos tienen la particularidad de volver acuosos los engrudos de almidón, pues favorecen su hidrólisis (dextrinización en compuestos que tienen menos facilidad de volverse espesos). Cuando sucede junto con un calentamiento prolongado, la licuefacción a causa de ácidos, se intensifica todavía más, por eso siempre hay que incorporar los elementos ácidos al final de la cocción (jugo de limón real, vino reducido, jitomate, acedera, alcaparras, pepinillos, etc.).

- De la concentración de sustancias disueltas (sal y azúcar):

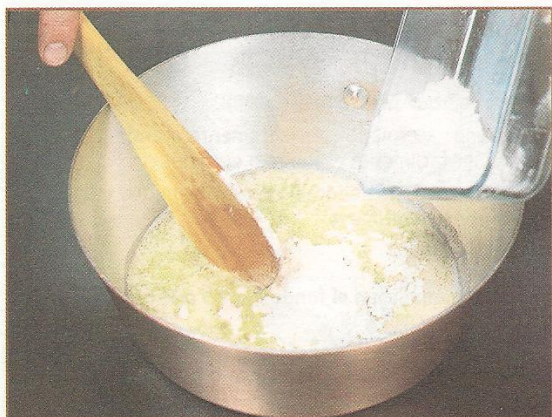
El espesor es más importante en una solución poco mineralizada. El azúcar, por ejemplo, provoca que la consistencia sea más fluida.

• **Del grado de dextrinización del almidón:**

A cantidades iguales, el engrudo producido por un almidón dextrinizado es menos espeso que el engrudo hecho de almidón crudo. Cuando se utiliza harina tostada o un *roux* rubio u oscuro, es necesario aumentar la cantidad de harina o *roux* con respecto a la cantidad de líquido.

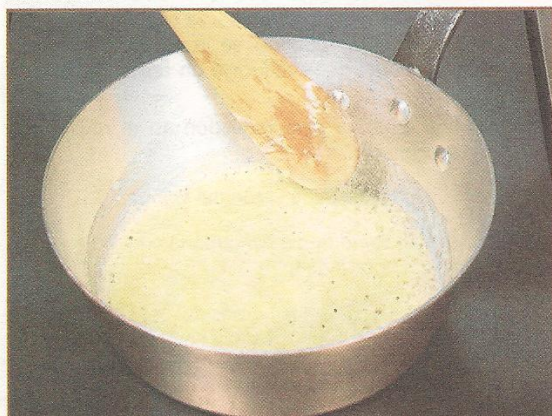
• **¡Cuidado!**

La consistencia de gelatinas de almidones espesa al enfriarse.



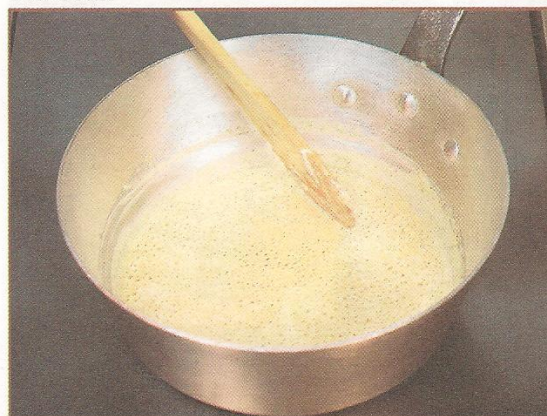
- Usar una cacerola lo suficientemente grande para poder recibir el líquido que cubrirá el conjunto.
- Derretir la mantequilla cortada en pedazos.
- Incorporar la harina cernida y mezclar con una espátula.

Roux blanco



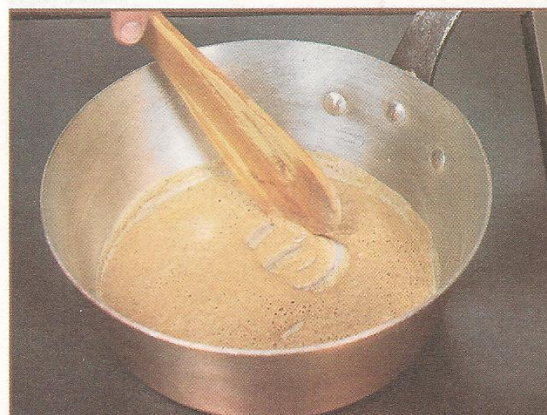
- Cocer muy lentamente a fuego bajo, sin parar de mezclar con una espátula.
- Parar la cocción cuando empiece a blanquearse y a tener una consistencia espumosa.

Roux rubio



- Continuar lentamente la cocción del *roux* blanco hasta que tome un color ligeramente rubio.
- Enfriar rápidamente.

Roux oscuro



- Prolongar ligeramente la cocción del *roux* rubio hasta que se oscurezca un poco más.
- Parar en seco la cocción y enfriar rápidamente; se puede parar la cocción sumergiendo el fondo de la cacerola en una charola con agua fría.

VELOUTÉ (DE TERNERA, DE AVE, DE PESCADO)

REQUISICIÓN



Ingredientes para 1 litro de fondo o de fumet

	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- fondo blanco de ternera	litro	1		
o				
- fondo blanco de ave	litro	1		
o				
- fumet de pescado	litro	1		
Roux blanco¹				
- mantequilla	gr	de 40 a 70		
- harina	gr	de 40 a 70		
Para terminar				
- mantequilla (para poner en la superficie)	gr	20		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta blanca		al gusto		
o				
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación y de cocción para 1 litro de velouté			de 20 a 30 min. ²	

¹ La cantidad de roux, varía según la consistencia deseada, en promedio consideramos 100 gr por litro de fondo o fumet.

² Cuando se trata de una gran cantidad, el velouté debe reducirse lentamente de unos 45 minutos a 1 hora.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Hacer el roux blanco (ver p. 280):

- Usar una cacerola lo suficientemente grande para poder contener fácilmente el fondo o el fumet.
- Parar la cocción cuando el roux se blanquee y tome una consistencia espumosa.
- Dejarlo enfriar.

3) Llevar a ebullición el fondo blanco o el fumet.

4) Preparar el velouté:

- Verter la mitad del fondo blanco o del fumet de un solo golpe sobre el roux frío.
- Mezclar fuera del fuego con un batidor para salsa.
- Incorporar poco a poco el resto del fondo o fumet sin dejar de remover. La consistencia debe ser lisa, homogénea y sin grumos.
- Condimentar el velouté con sal fina, pimienta blanca molida o pimienta de Cayena.
- Llevar a ebullición sin dejar de remover. Dejar reducir muy lentamente unos quince minutos si se trata de una cantidad muy pequeña. Cuando se trata de cantidades grandes, el velouté debe reducirse un tercio de su volumen.
- Utilizar una espátula para reducción así el roux no se pegará al recipiente.

5) Revisar la untuosidad y la sazón del velouté.

6) Colarlo con un chino fino a baño maría o en un recipiente alto, según la cantidad.

7) Si es necesario, limpiar los bordes del recipiente con un raspador e incorporar mantequilla en la superficie.

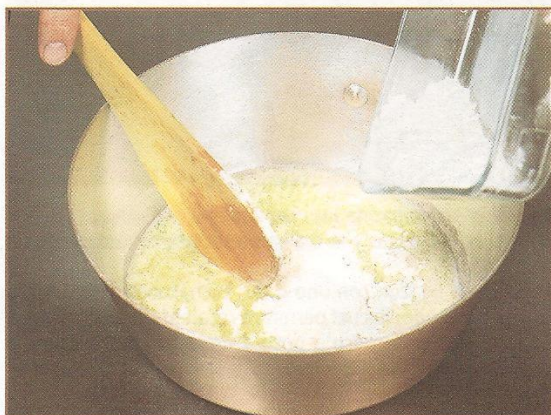
8) Cubrir y reservar a baño maría a una temperatura superior a 63°C, o enfriarlo rápidamente según la reglamentación en vigor.

USOS

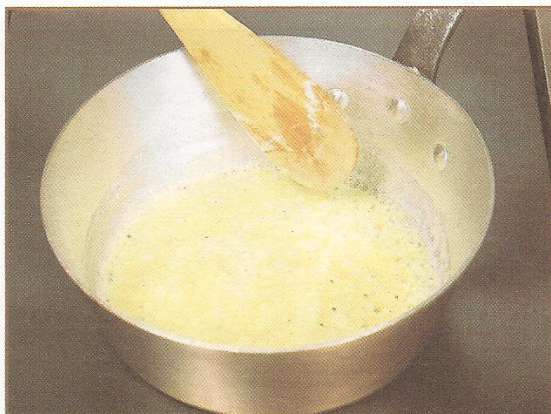
Los *veloutés* son salsas o potajes de base, a los cuales se incorporan pequeñas guarniciones, reducciones, hierbas aromáticas, etc. Son la base de numerosas salsas y potajes derivados: salsa suprema, marfil, vino blanco, Aurora, Bércy, *chaud-froid*, etc.

Se utilizan también para dar más untuosidad, cuerpo y estabilidad o cohesión a las salsas hechas por reducción.

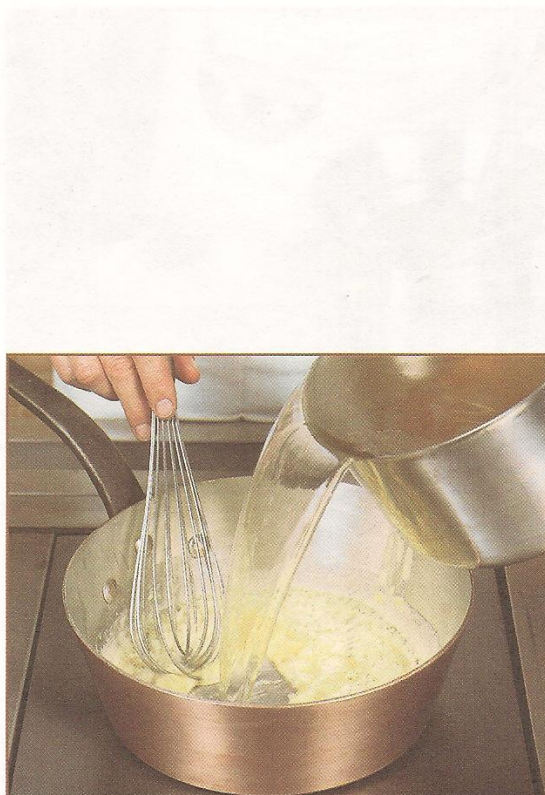
Ejemplo: un chorrito de *velouté* de pescado incorporada a la reducción de la salsa de vino blanco, dará una mejor estabilidad a la salsa y una mejor cohesión de los diversos elementos que se van a incorporar durante la emulsión con mantequilla. Esta técnica se usa generalmente en los banquetes donde las salsas emulsionadas deben servirse muy calientes.



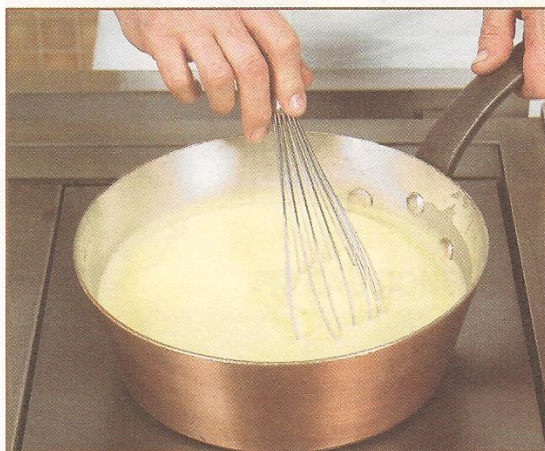
- Confeccionar el *roux* blanco: escoger un sartén suficientemente grande para poder incorporar fácilmente el fondo o el *fumet*.



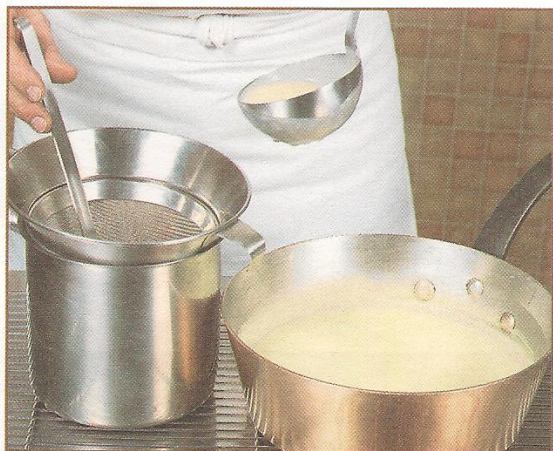
- Cocer el *roux* muy lentamente y removerlo con una espátula.
- Parar la cocción cuando se blanquee y tome una consistencia espumosa.
- Enfriar rápidamente.



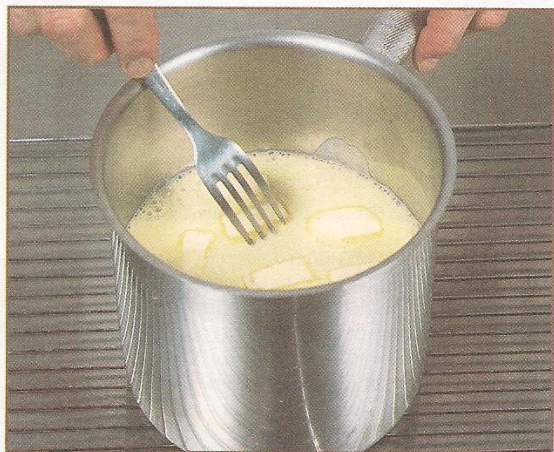
- Verter la mitad del fondo o del *fumet* hirviendo de un solo golpe sobre el *roux* frío.
- Mezclar fuera del fuego con un batidor para salsa.
- Incorporar poco a poco el resto del fondo o del *fumet* sin dejar de remover.
- La mezcla debe ser lisa, homogénea y sin grumos.



- Llevar el *velouté* a ebullición sin dejar de remover.
- Condimentar.
- Cocer el *velouté*, dejarlo reducir a fuego muy bajo unos quince minutos.
- Removerlo de vez en cuando con una espátula de reducción.



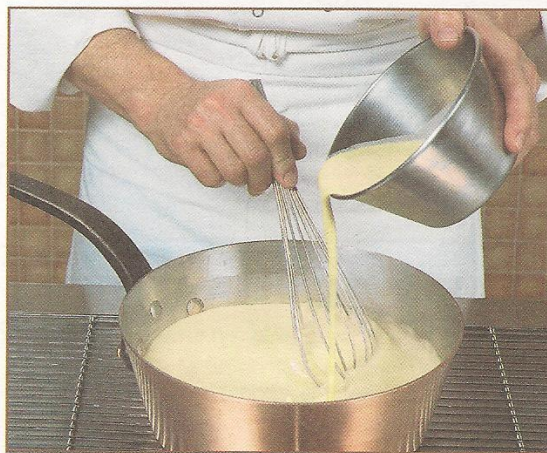
- Colar con un chino fino y haciendo presión con un cucharón para salsa.



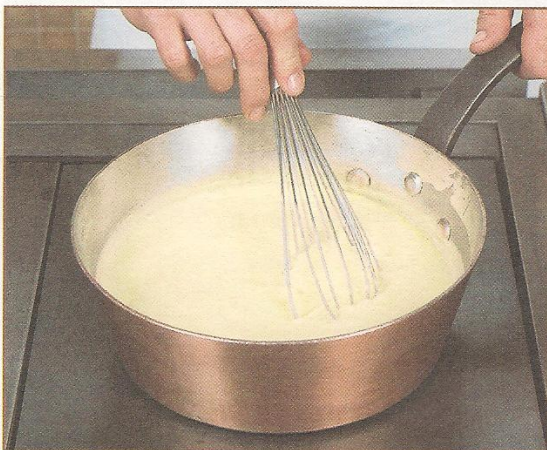
- Si es necesario, limpiar los bordes con un raspador.
- Incorporar unos pedazos de mantequilla en la superficie.
- Cubrir y reservar a baño maría a una temperatura superior a 63°C o enfriar rápidamente según la reglamentación en vigor.

LIGAR UNA SALSA O UN VELOUTÉ CON YEMAS DE HUEVO Y CREMA

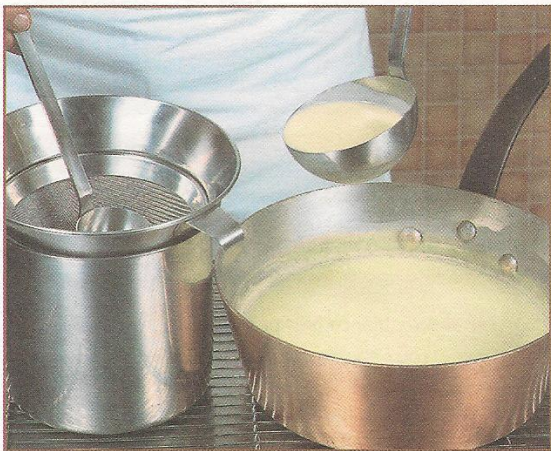
Esta ligazón debe hacerse al último momento, justo antes de servir el platillo.



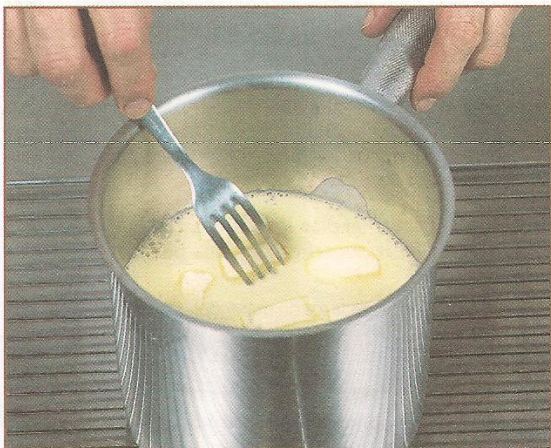
- Separar las yemas de las claras.
- Mezclar las yemas y la crema en un pequeño cuenco con un batidor.
- Aflojar la ligazón con uno o dos cucharones de *velouté* o salsa hirviendo, lo cual permitirá recalentarla poco a poco.
- Verter la mezcla poco a poco y fuera del fuego sobre la salsa o el *velouté* hirviendo.



- Llevar nuevamente el conjunto a ebullición.
- Dejarlo hervir unos segundos sin dejar de remover.



- Colar la salsa o el *velouté* con un chino fino haciendo presión con un pequeño cucharón.



- Incorporar algunos pedazos de mantequilla en la superficie.
- Cubrir y reservar a baño maría a más de 63°C.



NOTA

- La ligazón de yemas y crema debe hacerse en el momento más cercano al servicio, puesto que la riqueza en proteínas de las salsas y *veloutés*, a las cuales será incorporada, la hace muy vulnerable bacteriológicamente.
- Se pueden agregar algunas gotas de jugo de limón real durante la doble ligazón de los *veloutés*.
- Cuando los huevos, la sangre, el coral, se usan (solos) como agente de ligazón, sin almidón, no deben hervir porque se coagulan de 85 a 95°C.
- Por el contrario, las ligazones dobles que contienen yemas de huevo y un engrudo de almidón pueden y deben hervir unos segundos. El engrudo de almidón se forma antes de la coagulación de las yemas de huevo, entonces envuelve las moléculas de proteínas las cuales forman su red de coagulación con más dificultad.
- Sin embargo, la ebullición no debe prolongarse más de un minuto: es proporcional a la cantidad de almidón y de yemas utilizadas.

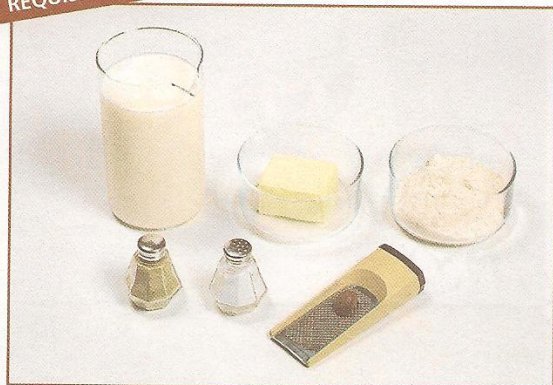


PRECAUCIONES

- Las salsas y *veloutés* ligados con yemas de huevo son preparaciones extremadamente frágiles. La ligazón se debe efectuar en el momento más cercano al servicio y lo que no se sirva se debe tirar.

SALSA BÉCHAMEL

REQUISICIÓN



Ingredientes para 1 litro de leche				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
- leche	litro	1		
Roux blanco*				
- mantequilla	gr	de 50 a 70		
- harina	gr	de 50 a 70		
Para terminar				
- mantequilla (para la superficie)	gr	20		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
- nuez moscada		al gusto		
Tiempo promedio de preparación y de cocción			de 12 a 15 min.	

* La cantidad de roux varía según la consistencia deseada, de 100 a 140 gramos por litro de leche, en promedio.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Hacer el roux blanco (ver p. 280):

- Preparar el roux en una cacerola lo suficientemente grande para poder incorporar fácilmente la leche.
- Parar la cocción cuando el roux se blanquee y tome una consistencia espumosa.
- Dejarlo enfriar.

3) Llevar la leche a ebullición.

4) Confeccionar la salsa béchamel:

- Verter la mitad de la leche hirviendo de un solo golpe sobre el roux frío.
- Mezclar fuera del fuego con un batidor para salsa.
- Incorporar poco a poco el resto de la leche hirviendo sin parar de remover. La consistencia debe ser lisa, homogénea y sin grumos.
- Condimentar con sal fina, pimienta de Cayena y nuez moscada.
- Llevar la salsa a ebullición y dejarla hervir hasta que se forme un ligero temblor, sin dejar de remover de 5 a 6 minutos.

5) Revisar la untuosidad y la sazón de la salsa.

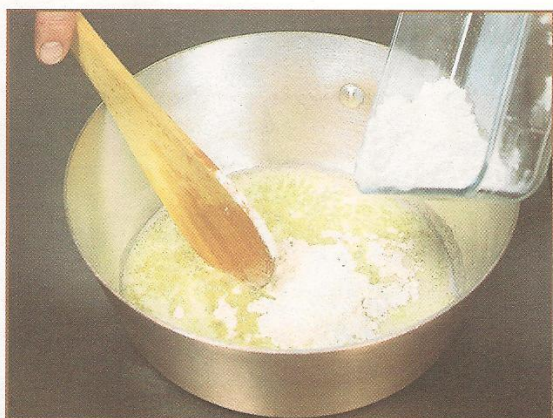
6) Colar con un chino fino a baño maría:

- Hacer presión con un pequeño cucharón.

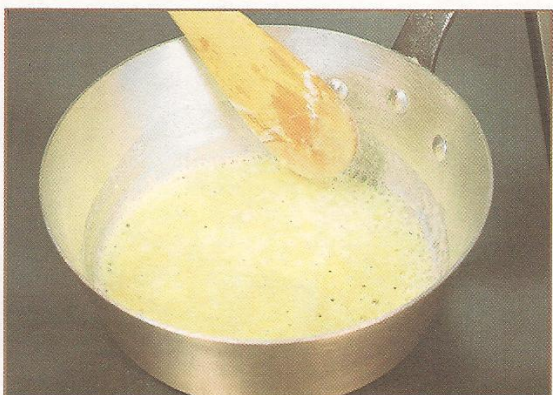
7) Si es necesario, limpiar los bordes con un raspador e incorporar en la superficie algunos pedazos de mantequilla:

- Incorporar algunos pedazos de mantequilla en la superficie.

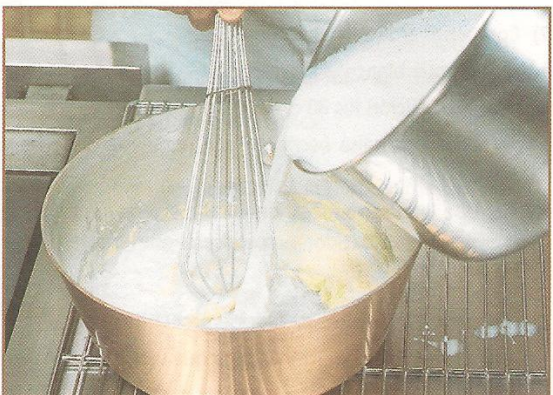
8) Cubrir la salsa y reservarla a baño maría a una temperatura superior a 63°C.



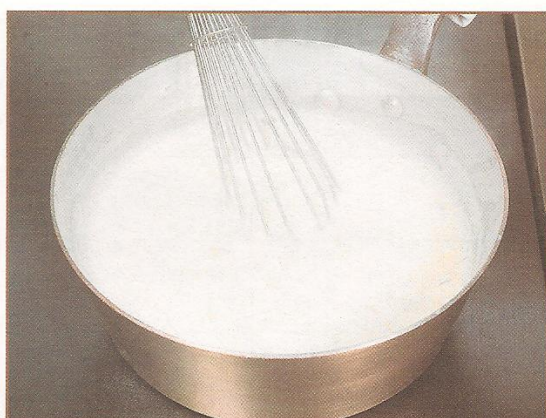
- Confeccionar el *roux* blanco.
- Escoger una cacerola lo suficientemente grande para poder incorporar fácilmente la leche.



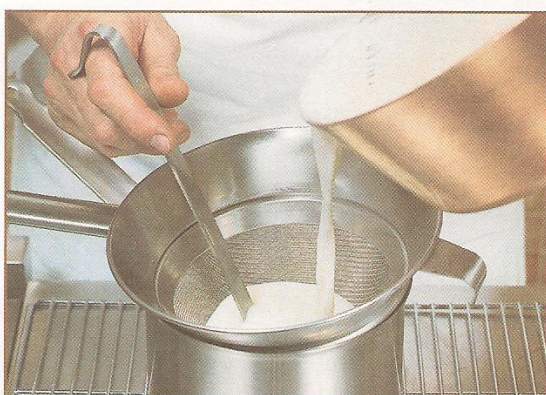
- Cocer el *roux* muy lentamente y removerlo con una espátula.
- Parar la cocción cuando se blanquee y tome una consistencia espumosa.
- Enfriar rápidamente.



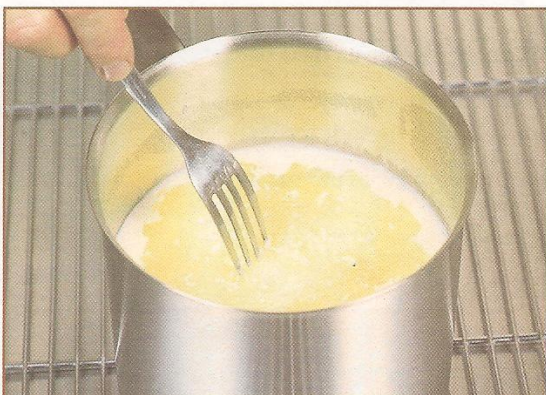
- Verter la mitad de la leche hirviendo de un solo golpe sobre el *roux* frío.
- Mezclar fuera del fuego con un batidor para salsa.
- Incorporar poco a poco el resto de la leche sin dejar de remover.
- La mezcla debe ser lisa, homogénea y sin grumos.



- Llevar la salsa a ebullición sin dejar de remover.
- Sazonarla (sal, pimienta de Cayena, nuez moscada).
- Cocerla a fuego lento (se formará un ligero temblor), sin dejar de remover de 5 a 6 minutos.



- Colar la salsa *béchamel* con un chino fino, haciendo presión con un pequeño cucharón para salsa.



- Si es necesario, limpiar los bordes con un raspador.
- Incorporar algunos pedazos de mantequilla en la superficie para impedir la formación de una película al contacto con el aire.
- Cubrir y reservar a baño maría a una temperatura superior a 63°C.

EJEMPLOS DE SALSAS DERIVADAS

SALSA MORNAY

Ingredientes para un litro de salsa <i>béchamel</i>				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base salsa <i>béchamel</i>	litro	1		
Complemento				
- huevos (yemas)	pieza	4		
- queso gruyere	gr	80		
Para terminar				
- mantequilla (para poner en la superficie)	gr	20		
Tiempo promedio de preparación y de cocción			de 15 a 20 min.	

TÉCNICA

- 1) Disponer el lugar de trabajo:
 - Pesar, medir y revisar los ingredientes.
- 2) Rallar y picar finamente el queso gruyere o pasarlo por la licuadora.
- 3) Separar claras y yemas.
- 4) Hacer la salsa *béchamel*.
- 5) Quitar la salsa *béchamel* del fuego y agregar las yemas.
 - Llevar a ebullición nuevamente.
- 6) Colar la salsa con un chino fino.
- 7) Agregar el queso gruyere picado sin batir.
 - Mezclar de preferencia con un tenedor.
- 8) Incorporar algunos pedazos de mantequilla en la superficie.
 - Cubrir y reservar a baño maría.

NOTA

Incorporar el queso gruyere justo en el momento de utilizar la salsa.

SALSA CREMA

Ingredientes para 1 litro de salsa <i>béchamel</i>				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base salsa <i>béchamel</i>				
Roux blanco				
- mantequilla	gr	70		
- harina	gr	70		
Líquido				
- leche	cl	80		
- crema	cl	20		
Para terminar				
- crema	cl	20		
- limón real (jugo)		al gusto		
- mantequilla	gr	20		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
- nuez moscada		al gusto		
Tiempo promedio de preparación y de cocción			de 12 a 15 min.	

TÉCNICA

- 1) Disponer el lugar de trabajo:
 - Pesar, medir y revisar los ingredientes.
- 2) Confeccionar la salsa *béchamel*:
 - Hacer el roux blanco.
 - Llevar a ebullición los 80 cl de leche y los 20 cl de crema.
 - Confeccionar la salsa *béchamel* con la mezcla de leche y crema.
 - Dejar que la salsa reduzca, de 6 a 8 minutos, sin dejar de remover con un batidor para salsa o una espátula para reducción.
- 3) Incorporar 20 cl de crema adicionales:
 - Llevar de nuevo a ebullición y dejar que la mezcla se cueza unos minutos.
- 4) Condimentar:
 - Agregar algunas gotas de jugo de limón real y colar la salsa con un chino fino.
- 5) Incorporar mantequilla en la superficie.

SALSA DE JITOMATE

Ingredientes para 1 litro de salsa				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- mantequilla	gr	60		
- pecho de cerdo semisalado (tocino)	gr	100		
- zanahoria	gr	100		
- cebollas	gr	100		
- harina	gr	50		
- concentrado de jitomate	gr	200		
- concentrado de jitomate	gr	100		
- jitomates frescos	kg	1		
- f. blanco de ternera	litro	1		
- agua	litro	1		
- ajo	gr	20		
- bouquet garni con mucho tomillo	pieza	1		
Para terminar				
- mantequilla (para poner en la superficie)	gr	20		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta molida		al gusto		
- azúcar		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 20 a 25 min.	
Tiempo promedio de cocción			de 60 a 90 min. según la cantidad de salsa	

REQUISICIÓN



MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Preparar el pecho de cerdo (tocino):

- Quitar la corteza y los cartílagos si es necesario.
- Cortarla en pequeños trozos o en pequeños cubos y blanquearlos de uno a dos minutos partiendo de agua fría.

3) Preparar la guarnición aromática:

- Pelar y lavar las zanahorias, las cebollas, el ajo y el perejil.
- Cortar las zanahorias y las cebollas en pequeños cubos de 5 mm de lado (pequeña *mirepoix*).
- Quitar el germen de los dientes de ajo y machacarlos.
- Confeccionar el *bouquet garni*.
- Para los jitomates frescos: lavar, quitar el pedúnculo y hacer un *concassé* de jitomate.

4) Marcar la salsa de jitomate para la cocción:

- Derretir los pedazos de mantequilla en una cacerola (escoger un tamaño adecuado).
- Añadir los trozos de tocino blanqueados, derretirlos muy lentamente, tratando de que la mantequilla no se dore.
- Añadir las zanahorias y cebolla en *mirepoix*, hacer sudar lentamente sin que se doren.

- Añadir la harina. Remover el *roux* con una espátula y cocerlo lentamente hasta que tome una coloración muy ligera.
- Incorporar el concentrado de jitomate. Mezclarlo muy bien con el *roux* y dejar cocer el conjunto unos minutos, removiendo lentamente (o cocerlo en el horno).
- Dejar que se enfríe este *roux* con jitomate.
- Cubrir con fondo blanco o agua hirviendo. Verter la mitad del agua o del fondo blanco de un solo golpe en el *roux* ya frío.
- Mezclar fuera de la flama con un pequeño batidor para salsa.
- Verter poco a poco el resto del líquido sin dejar de remover.
- Llevar a ebullición sin dejar de remover.
- Añadir el *concassé* de jitomate (si se preparó), el ajo machacado (pisado), el *bouquet garni*, la sal, la pimienta y una pizca de azúcar para evitar la acidez.
- Limpiar los bordes de la cacerola con papel absorbente.
- Tapar la cacerola y cocer la salsa a fuego lento (la superficie debe temblar ligeramente) sobre la plancha del horno o en un horno a 160°C, de una hora a una hora y media según la cantidad de salsa.

5) Colar la salsa de jitomate con un chino fino:

- Quitar el *bouquet garni*.
- Presionar ligeramente, si se hace con exceso la guarnición aromática puede pasar a través del chino.

6) Verificar la untuosidad y la sazón de la salsa.

7) Incorporar mantequilla en la superficie.

- Cubrir y reservar a baño maría a una temperatura superior a 63°C o enfriar rápidamente, según la reglamentación en vigor.

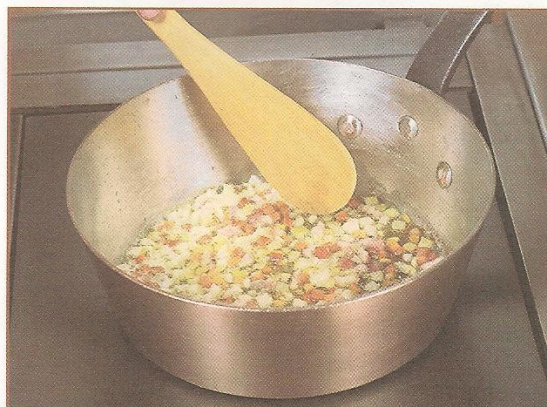


NOTA

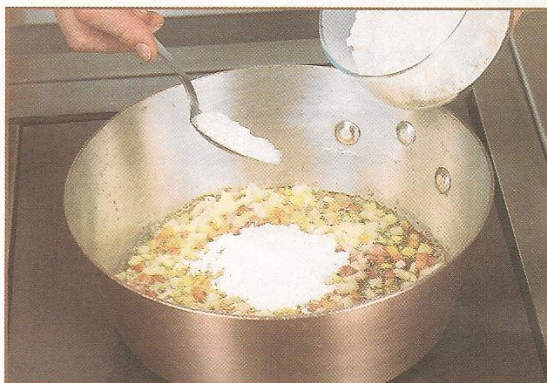
- Si se trata de una cantidad muy pequeña de salsa de jitomate, el tiempo de cocción deberá reducirse.
- Durante la cocción en el horno, vigilar periódicamente la evaporación del líquido. Si lo juzga necesario, complete el líquido con un poco de fondo blanco o agua hirviendo.
- Remover con cuidado con una espátula simple o para reducción, tratando de no ensuciar los bordes de la cacerola. Si la salsa salpicara los bordes, estas proyecciones podrían quemarse y dar un mal sabor a la salsa.
- Algunos profesionales licúan la salsa de jitomate con la guarnición, antes de colarla con un chino. En ese caso hay que disminuir la cantidad de guarnición aromática y harina. La salsa de jitomate confeccionada de este modo, deberá usarse inmediatamente porque el puré de zanahoria y cebolla la puede fermentar fácilmente el conjunto.
- Según el uso de la salsa de jitomate, se añadirá a la guarnición aromática, ramas de apio, pimientos, hinojo o albahaca.

USOS

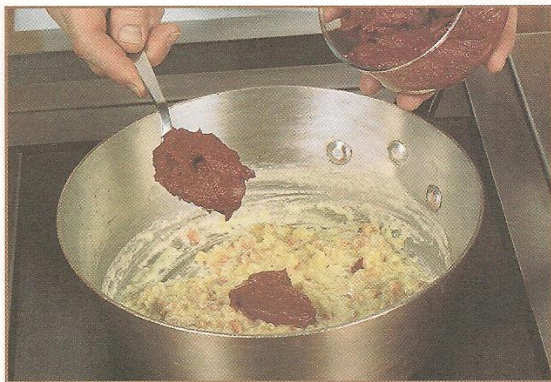
La salsa de jitomate comúnmente se utiliza para acompañar pasta (espaguetis, raviolos, etc.), ñoquis, leguminosas, lentejas, verduras a la griega, buñuelos, fritots Orly o para realzar el sabor a jitomate de algunas otras salsas (portuguesa, provenzal, etc.).



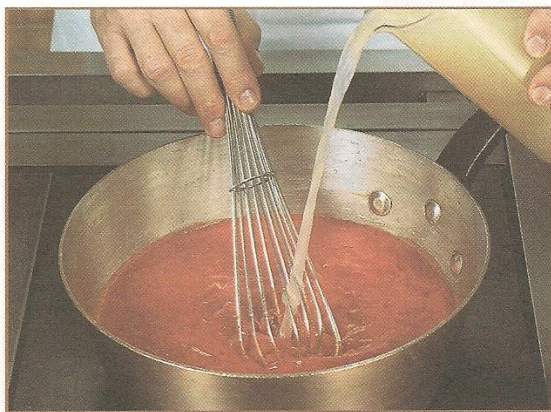
- Hacer sudar la *mirepoix* sin que tome color (tocino cortado en pequeños trozos y blanqueado, zanahorias y cebollas cortadas en cubitos de 5 mm de lado).



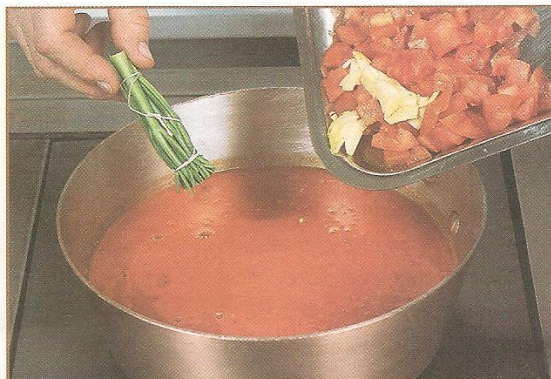
- Añadir harina y mezclar con una espátula para realizar un *roux*.
- Cocer el *roux* hasta que tome un color ligeramente rubio.



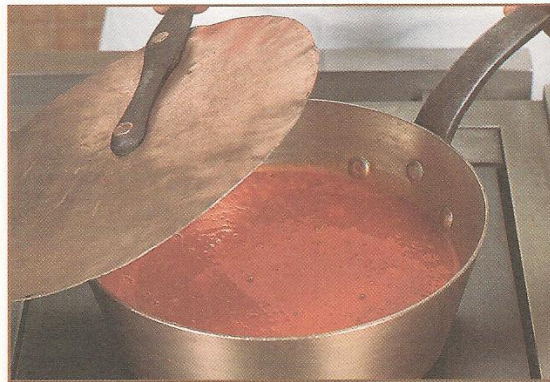
- Añadir el concentrado de jitomate y cocer el *roux* con jitomate unos minutos, sobre la plancha o dentro del horno.
- Dejarlo enfriar.



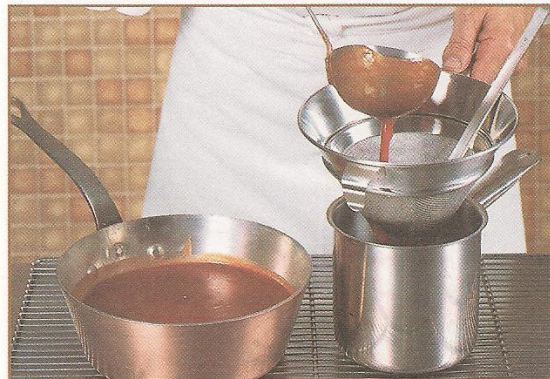
- Verter en el *roux* el fondo blanco hirviendo o simplemente agua.
- Incorporar, de un solo golpe, la mitad del líquido hirviendo en el *roux*. Remover con un batidor para salsa.
- Incorporar poco a poco el resto del líquido sin dejar de remover.
- La mezcla debe ser lisa, homogénea y no debe tener grumos.



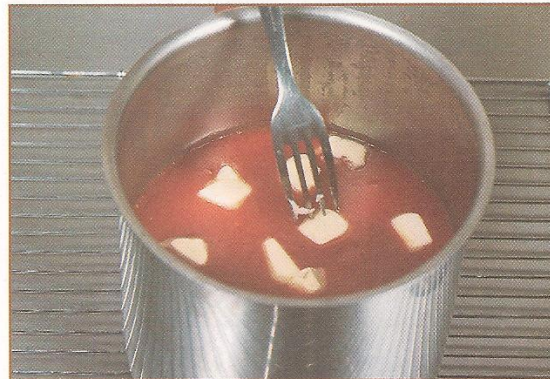
- Añadir el *concasse* de jitomate (si se preparó) y el resto de la guarnición aromática (ajo, *bouquet garni*).
- Condimentar (sal, pimienta molida y una pizca de azúcar).



- Llevar a ebullición sin dejar de remover.
- Limpiar los bordes del sartén con papel absorbente.
- Tapar y cocer en el horno a temperatura baja (160°C), de una hora a hora y media.
- Remover de vez en cuando con una espátula simple o para reducción.



- Colar la salsa de jitomate con un chino fino.
- Evitar hacer mucha presión con el cucharón pues la guarnición puede pasar a través del chino.



- Incorporar mantequilla en la superficie para evitar que se forme una película al contacto con el aire.
- Cubrir y reservar a baño maría a una temperatura superior a 63°C o enfriar rápidamente.

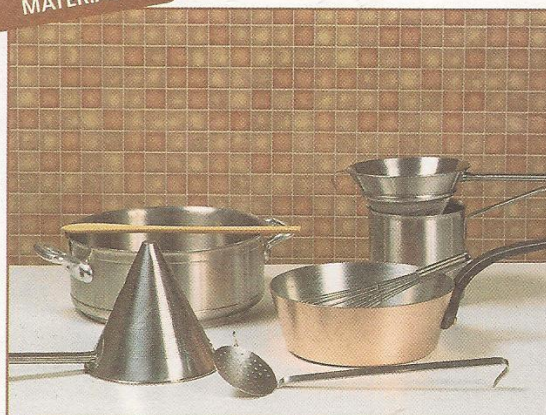
SALSA AMERICANA

INGREDIENTES para 1 litro de salsa				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- nécoras o	kg	1		
- otros crustáceos o eventualmente	kg	1		
- caparazones de crustáceos	kg	1		
- espinas de pescado (opcional)	gr	500		
- aceite	cl	50		
- mantequilla	gr	20		
Guarnición aromática				
- zanahorias	gr	100		
- cebollas	gr	100		
- chalotes	gr	40		
- jitomates	gr	400		
- concentrado de jitomate	gr	40		
- ajo	gr	20		
- bouquet garni	pieza	1		
- perifollo	manojito	al gusto		
- estragón	manojito	al gusto		
- coñac	cl	5		
- vino blanco	cl	20		
Líquido				
- <i>fumet</i> de pescado	litro	1.5		
Ligazón: mantequilla amasada				
- mantequilla	gr	50		
- harina	gr	50		
Para terminar				
- estragón	manojito	1/4		
- perifollo	manojito	1/4		
- mantequilla	gr	50		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 40 a 45 min.	
Tiempo promedio de cocción			de 25 a 30 min.	

REQUISICIÓN



MATERIAL



TÉCNICA

- 1) Disponer el lugar de trabajo:
 - Pesar, medir y revisar los ingredientes.
- 2) Lavar y cepillar las nécoras o crustáceos:
 - Obligatoriamente deben estar vivos.
 - Escurridos cuidadosamente.
- 3) Pelar y lavar cuidadosamente todas las verduras.
- 4) Preparar la guarnición aromática:
 - Cortar las zanahorias y las cebollas en *mirepoix*.
 - Picar finamente los chalotes.
 - Quitar el pedúnculo al jitomate y hacer un *conçassé*.
 - Quitar el germén a los ajos y machacarlos.
 - Confeccionar el *bouquet garni*.
- 5) Marcar la salsa de jitomate para la cocción:
 - Poner a calentar una cacerola grande a fuego muy alto con mantequilla y aceite.

- Cocer las nécoras o los otros crustáceos a fuego alto. Saltearlos muy bien hasta que tomen un color rojo intenso.
- Quitar la grasa del recipiente.
- Añadir las zanahorias, las cebollas y los chalotes picados.
- Dejar sudar durante unos minutos la guarnición aromática sin que tome ningún color (se puede hacer sudar con anticipación en otro recipiente).
- Flamear con coñac.
- Verter el vino blanco y reducirlo dos tercios.
- Cubrir con el *fumet* de pescado o añadir las espinas remojadas, trituradas, y agua fría.
- Añadir el *concassé* de jitomate, el concentrado, el ajo machacado (pisado), el *bouquet garni*, un poco de perejillo y estragón.
- Condimentar con sal y una pizca de pimienta de Cayena.
- Llevar a ebullición el fondo de salsa americana y dejarlo cocer lentamente sin tapar durante unos quince minutos.
- Espumar si lo juzga necesario.

6) Escurrir los caparazones de crustáceos:

- Triturarlos con un embutidor o mano de mortero.
- Volverlos a cocer durante otros quince minutos.

7) Colar con un chino ordinario presionando fuertemente.

8) Confeccionar la mantequilla amasada:

- En un pequeño cuenco, mezclar la mantequilla en pomada y la harina.

9) Ligar la salsa americana:

- Verter el fondo de salsa americana en una cacerola de tamaño adecuado.
- Llevar a ebullición y reducir si lo juzga necesario, esto para realzar ligeramente su sabor.
- Añadir poco a poco la mantequilla amasada en pequeñas cantidades, removiendo la salsa con un batidor.
- Verificar la consistencia de la salsa y si lo juzga necesario, reincorporar un poco de mantequilla amasada.
- Dejar que se reduzca muy lentamente durante unos minutos.
- Para evitar que se pegue al fondo de la cacerola, removerla de vez en cuando con un pequeño batidor o una espátula para reducción.

10) Colar con un chino fino:

- Verificar la sazón. Añadir una pizca de pimienta de Cayena y un poco de coñac si lo juzga necesario.
- Añadir el resto del perejillo y del estragón recién picado.

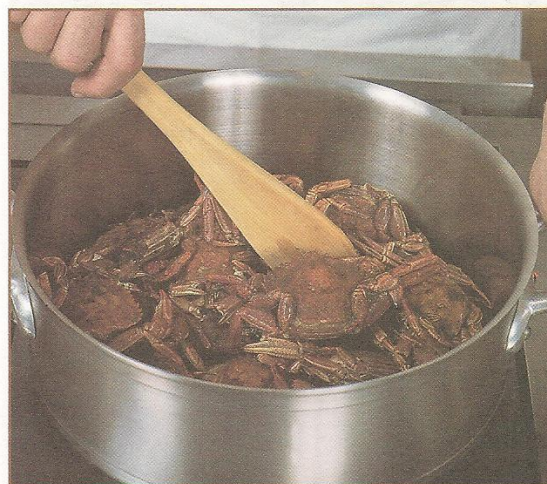
11) Montar ligeramente con mantequilla y añadir otro tanto en la superficie:

- Reservarla cubierta a baño maría a una temperatura superior a 63°C o enfriarla rápidamente.

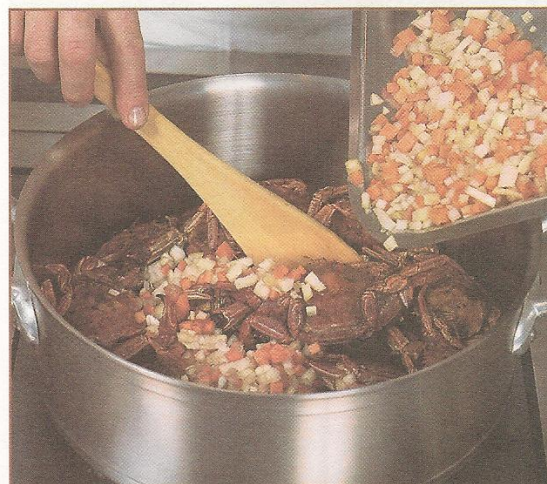


NOTA

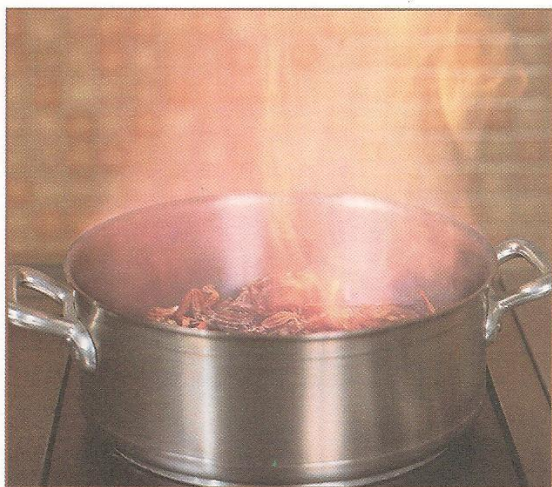
Algunos profesionales realzan el sabor de la salsa americana y le dan color añadiendo un poco de glasa de carne. Cuando la salsa americana se utiliza para acompañar pescados pochados en caldo corto, se le añade salsa de vino blanco o crema para diluirla y suavizarla.



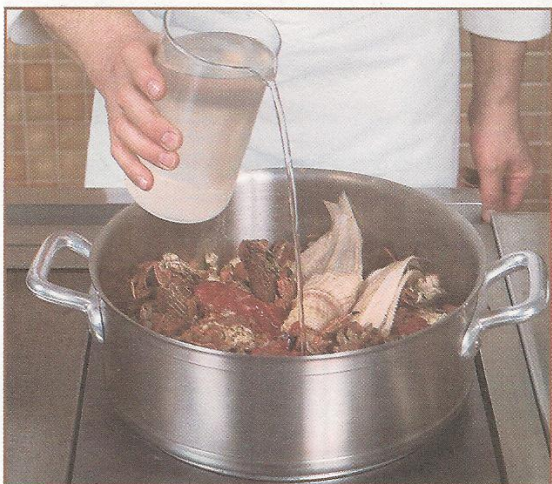
- Rehogar las nécoras a fuego muy alto, hasta que tomen un color rojo intenso.



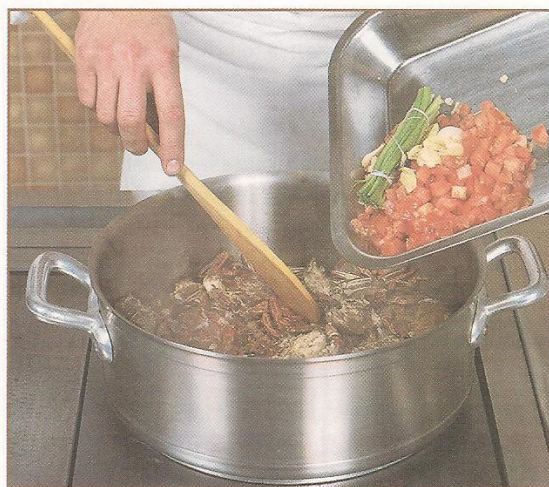
- Quitar la grasa y añadir la guarnición aromática (zanahorias y cebollas cortadas en una *mirepoix* pequeña, chalotes picados).
- Hacer sudar la guarnición aromática durante unos minutos.



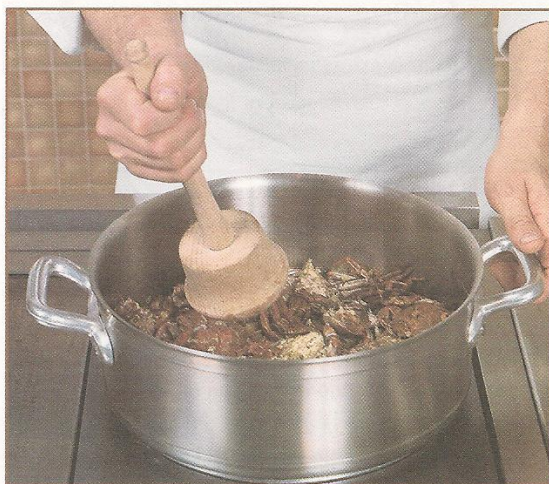
- Flamear con el coñac.
- Añadir el vino blanco y reducirlo dos tercios.



- Cubrir a la altura de los caparazones con *fumet* de pescado o en su defecto añadir espinas de pescado remojadas, trituradas y agua, en este caso el *fumet* se hará durante la cocción de la salsa.



- Añadir el resto de la guarnición aromática (*concassé* y concentrado de jitomate, ajo machacado, *bouquet garni*, perifollo y estragón).
- Sazonar.
- Llevar a ebullición y dejar cocer lentamente sin tapar, durante unos quince minutos.
- Espumar si lo juzga necesario.



- Escurrir las nécoras o los caparazones, triturarlos con un embudidor.
- Volverlos a cocer durante unos quince minutos.

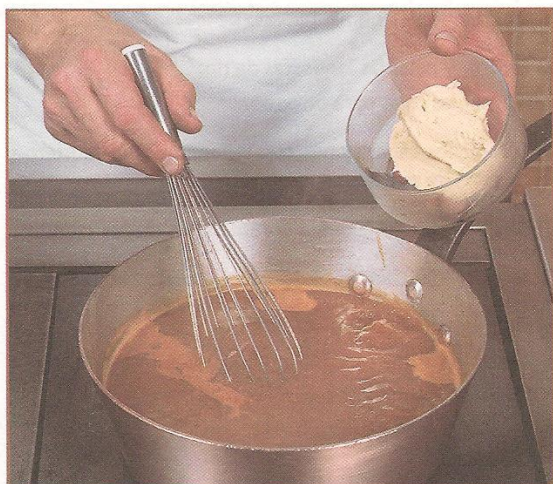
NOTA

También se pueden triturar los caparazones después de flamear.

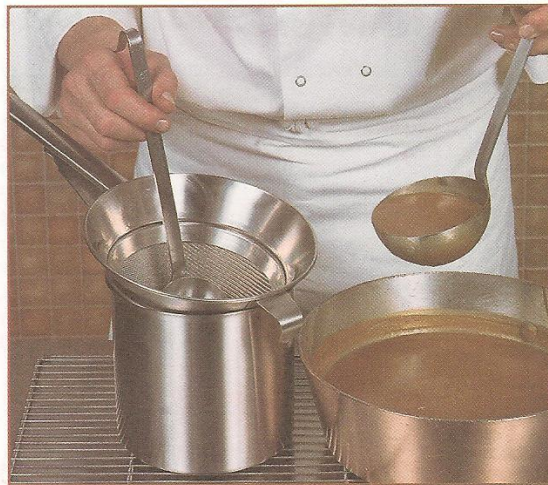
SALSAS EMULSIONADAS



- Colar el fondo de salsa americana con un chino ordinario, presionando fuertemente con un cucharón.



- Verter el fondo en una cacerola (de tamaño adecuado) y llevar a ebullición.
- Reducir si es necesario. Espumar frecuentemente.
- Ligar la salsa ya sea con mantequilla amasada, con un roux rubio o simplemente por reducción.



- Dejar que la salsa reduzca hasta lograr la consistencia deseada.
- Verificar la sazón (sal fina, pimienta de Cayena, coñac).
- Colar con un chino fino.



- Montar la salsa ligeramente con mantequilla.
- Añadir, justo antes de servir, un poco de perifollo y estragón recién picado.
- Incorporar mantequilla en la superficie y reservarla, tapada a baño maría a una temperatura superior a 63°C o enfriarla rápidamente, según las normas en vigor.

SALSA NANTUA

Ingredientes para 1 litro de salsa				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- langostas de río	kg	1		
- mantequilla	gr	50		
Guarnición aromática				
- zanahorias	gr	100		
- cebollas	gr	100		
- chalotes	gr	40		
- jitomates	gr	400		
- concentrado de jitomate	gr	40		
- bouquet garni	pieza	1		
- coñac	cl	5		
- vino blanco	cl	20		
Líquido				
- fumet de pescado	cl	80		
Ligazón				
- velouté de pescado	cl	50		
- salsa crema (eventualmente)	cl	50		
Para terminar				
- crema	cl	20		
- mantequilla	gr	50		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 40 a 45 min.	
Tiempo promedio de cocción			de 20 a 25 min.	

TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Lavar, cepillar y castrar las langostas de río (ver p. 179):

- Escurrirlas cuidadosamente.

3) Pelar, lavar y cortar las verduras de la guarnición aromática (ver salsa americana).

4) Marcar la salsa Nantua para la cocción:

- Rehogar a fuego alto las langostas de río en una cacerola o una budinera con mantequilla clarificada.
- Deben tomar un color rojo intenso.
- Añadir la guarnición aromática y dejarla sudar varios minutos.
- Flamear con coñac.
- Desglasar con vino blanco y reducir dos tercios.
- Cubrir con el fumet de pescado.
- Añadir el concassé, el concentrado de jitomate y el bouquet garni.
- Condimentar y llevar a ebullición.
- Espumar y dejar cocer el fondo de salsa Nantua, durante unos minutos (según el tamaño de las langostas de río).

5) Escurrir y pelar las langostas de río:

- Guardar las colas para otro uso.

6) Triturar los caparazones con la mano de un mortero y cocerlos de nuevo.

7) Dejar reducir lentamente durante unos quince minutos.

8) Colar con un chino ordinario presionando fuertemente.

9) Ligar la salsa Nantua:

- Trasvasarla a una cacerola y reducir si es necesario.
- Añadir el velouté y reducir.
- Incorporar crema y reducir de nuevo.

10) Montar la salsa con mantequilla o con mantequilla de langosta de río.

11) Verificar untuosidad y sazón.

12) Colar con un chino fino:

- Incorporar mantequilla en la superficie y reservarla tapada a baño maría a una temperatura superior a 63°C o enfriarla rápidamente.

NOTA

Cuando la salsa Nantua sirve de acompañamiento para filetes de pescado o pescados pocheados en caldo corto, el fondo de salsa Nantua debe ligarse (tras haberlo reducido), con la salsa de vino blanco hecha durante la cocción del pescado.

SALSAS EMULSIONADAS

(Profundizar en el curso de tecnología culinaria)

Existen diferentes salsas emulsionadas:

SALSAS EMULSIONADAS INESTABLES FRÍAS

- salsa vinagreta y sus derivados.
- *coulis* de jitomate, etc.

SALSAS EMULSIONADAS ESTABLES FRÍAS

- salsa mayonesa y sus derivados.

SALSAS EMULSIONADAS INESTABLES CALIENTES

- mantequilla derretida.
- mantequilla blanca o nantesa y sus derivados.

SALSAS EMULSIONADAS SEMICOAGULADAS CALIENTES

- salsa holandesa.
- salsa bearnesa y sus derivados.

ACERCA DE LAS EMULSIONES, RECUERDE:

Una emulsión es una mezcla homogénea y estable de dos elementos no miscibles (que no se mezclan normalmente entre sí): agua y grasa.

Cuando la mezcla de los dos elementos se hace batiendo mecánicamente, con suficiente fuerza, la emulsión parece establecerse momentáneamente y después de un tiempo, se corta.

Para estabilizar una emulsión, basta con añadir un emulsionante que creará una liga entre los dos elementos, lo cual les impedirá separarse.

Al hacer las salsas emulsionadas estables, calientes o frías, las lecitinas (grasa fosforada contenida en las yemas de huevo) estabilizan la mezcla del elemento acuoso con el graso.

En la mayoría de los casos, cuando las salsas emulsionadas estables se cortan, es por insuficiencia de un elemento acuoso. Muy frecuentemente las salsas emulsionadas cortadas se remontan con un poco de agua.

SALSA VINAGRETA

REQUISICIÓN



Salsa emulsionada inestable, fría o a veces tibia, hecha en la cocina fría.

Ingredientes para 1 litro de aceite				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
- aceite	litro	1		
- vinagre	cl	30		
- mostaza (opcional)	gr	40		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta molida		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			5 min.	

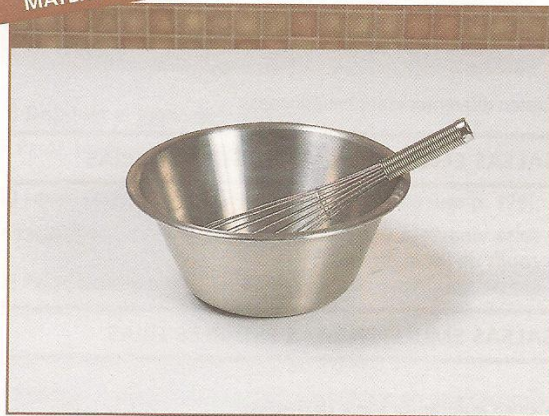


NOTA

El sabor de la salsa vinagreta puede modificarse si se cambia uno de los elementos ácidos o uno de los elementos grasos. Ejemplos:

- Ingredientes ácidos: vinagre de vino, de alcohol, de cidra, de frutas, de Jerez; vinagres perfumados con ajo, con chiles, con estragón, etc.; vino blanco, jugo de limón real, etc.
- Ingredientes grasos: aceites para condimentar (oliva, nuez, avellana), crema, quesos más o menos grasos, yogurt, grasa de tocino ahumado sofrito, etc.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Medir y revisar los ingredientes.

2) Confeccionar la salsa vinagreta:

- Poner mostaza en un cuenco de fondo estrecho, la mostaza es opcional.
- Añadir sal y pimienta molida.
- Verter el vinagre y mezclarlo con un batidor pequeño; disolver muy bien la sal.
- Verter poco a poco el aceite y emulsionarlo muy bien.
- Verificar la sazón.

USOS

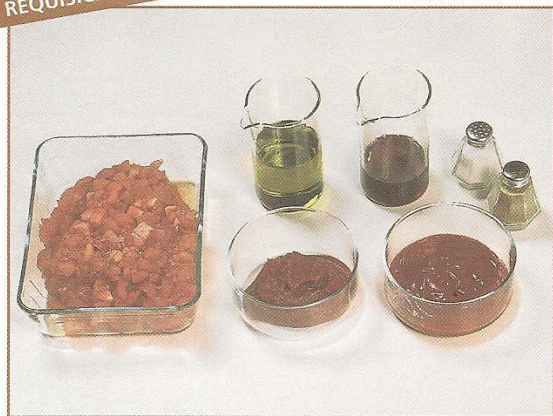
La salsa vinagreta se utiliza principalmente para condimentar ensaladas simples, ensaladas compuestas, menudencias y vísceras. Por ejemplo: cabeza, manitas e intestino de ternera, morro de cerdo, cachete de res.

Frecuentemente, se le incorporan ingredientes muy variados como hierbas finas, mostazas, quesos (roquefort, fourme d'Ambert, queso gruyer), nueces, avellanas, pepinillos, alcaparras, cebollas, huevos duros picados, jugo de trufa, etc.

Se puede servir tibia, para condimentar ensaladas compuestas a base de carne (por desglasado) o para acompañar preparaciones a base de menudencias potheadas.

COULIS DE JITOMATE

REQUISICIÓN



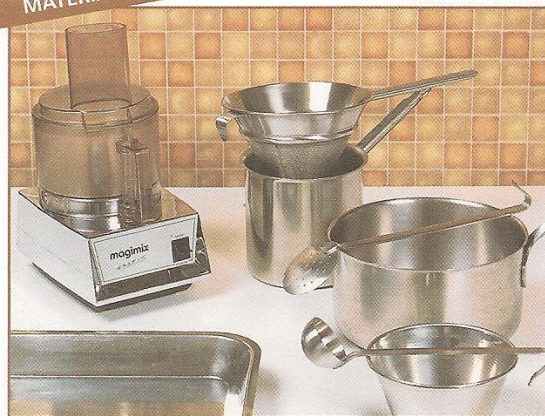
Ingredientes para 1 kg de jitomate

	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- jitomates muy maduros	kg	1		
- concentrado de jitomate	gr	50		
- catsup	cl	20		
- vinagre de vino	cl	5		
- aceite de oliva	cl	20		
Al final (opcional)				
- albahaca	manejo	1/2		
- perifollo	manejo	1/2		
- estragón	manejo	1		
- cebollín	manejo	1		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta molida		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 15 a 20 min.	

NOTA

Algunos grandes chefs utilizan solamente jitomate fresco (no añaden concentrado de jitomate ni catsup), pero para eso se requieren jitomates de una excelente calidad.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Lavar y mondar los jitomates sin tirar las semillas.

3) Preparar el coulis:

- Poner en la licuadora, los jitomates, el concentrado, el catsup, la sal y la pimienta.
- Empezar licuando lentamente e ir acelerando.
- Verter el vinagre de vino.
- Montar con aceite de oliva.

4) Verificar la sazón, el color y la untuosidad.

5) Colar con un chino fino:

- Reservar en el área de refrigeración.
- ¡Cuidado! El coulis hecho con jitomates frescos no se conserva por mucho tiempo, por eso se debe utilizar durante el servicio.

6) Al momento de servir, añadir las hierbas finas, finamente picadas.



PRECAUCIONES

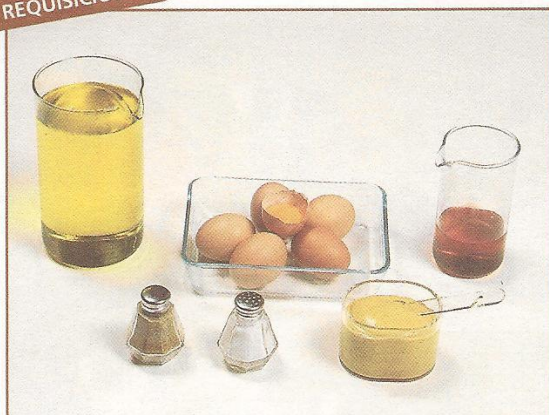
Para prevenir la proliferación de bacterias y para que el coulis se conserve perfectamente, éste se puede hacer a partir de una fondue de jitomate (pág. 320).

USOS

El coulis se utiliza principalmente como salsa para acompañar terrinas de pescado, de verduras, ensaladas compuestas a base de pescado o crustáceos, mousses o bavareas de verdura.

SALSA MAYONESA

REQUISICIÓN

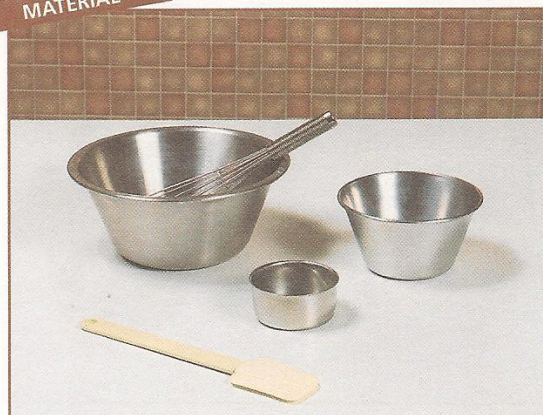


Salsa emulsionada fría hecha en la cocina fría. Debe prepararse justo antes de su uso y solamente en las cantidades necesarias para el servicio.

Ingredientes para 1 litro de aceite				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- aceite para condimentar	litro	1		
- huevos (yemas)*	pieza	6		
- mostaza	gr	50		
- vinagre de alcohol coloreado	cl	al gusto		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta blanca molida		al gusto		
o				
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 10 a 15 min.	

* Éste es un promedio normal, puede variar de 5 a 8.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Medir y revisar los ingredientes.

Deben usarse a la temperatura ambiente de la cocina.

2) Confeccionar la mayonesa:

- Separar yemas y claras, guardar las claras para otro uso.
- Poner las yemas en un cuenco pequeño de fondo estrecho para aprovechar cada batido.
- Incorporar la mostaza, sal, pimienta blanca molida o pimienta de Cayena y un poco de vinagre para ayudar a la emulsión, es decir un elemento acuoso.
- Incorporar poco a poco el aceite, removiendo con fuerza con un pequeño batidor muy flexible. Al principio, verter el aceite lentamente y en pequeñas cantidades; ir incorporando más rápidamente conforme va aumentando la cantidad de mayonesa.
- Añadir el resto del vinagre durante y después de hacer la salsa.
- Darle mucha densidad batiendo fuertemente.
- Verificar la sazón.
- Limpiar los bordes del cuenco con un raspador, tapar la salsa con papel film y reservarla.

USOS

La salsa mayonesa se utiliza principalmente para acompañar preparaciones frías a base de carne, pescados, crustáceos, huevos y verduras, para condimentar ensaladas compuestas o como base para hacer numerosas salsas derivadas.



PRECAUCIONES

- Nunca hacer mayonesa fresca con los restos del día anterior.
- Siempre limpiar muy bien los bordes del recipiente con un raspador.
- Evitar el contacto de la salsa con material con chapa de plata, se podría oxidar.
- Añadir los ingredientes complementarios hasta el momento de servir, pues podría fermentarse.



NOTA

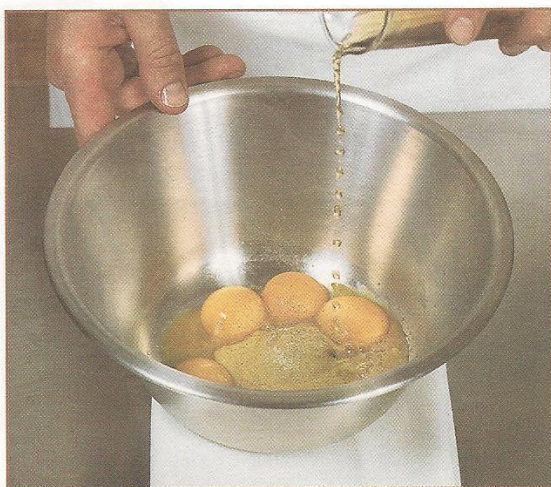
La salsa mayonesa hecha con aceite de girasol se puede conservar en la área de refrigeración. El aceite de girasol se cuaja (se solidifica) a los 0 o 2°C aproximadamente.

- Utilizar un recipiente con un fondo de superficie pequeña para batir con el máximo de eficiencia.
- Un batido prolongado ayuda a obtener una mayonesa más firme.
- Siempre añadir la sal al principio para que pueda disolverse sin dejar rastros blancos. Si la sal se incorpora al momento de verificar la sazón, quedarán algunos pequeños puntos blancos; para evitarlo, añada sal disuelta en un poco de vinagre (reservada para este uso) y bata con fuerza para darle de nuevo su consistencia inicial.
- Al principio, verter el aceite lentamente e ir incorporando más rápidamente, conforme va aumentando la cantidad de salsa mayonesa.
- Siempre utilizar ingredientes que tengan la temperatura de la cocina y nunca use aceite cuajado.

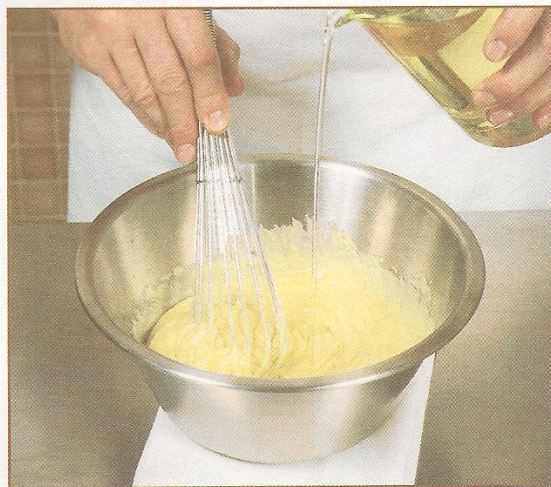
CAUSAS PRINCIPALES POR LAS QUE LA MAYONESA NO SE LOGRA Y SOLUCIONES

CAUSAS	SOLUCIONES
• Se vierte demasiado aceite al principio.	• Remontar la mayonesa cortada con un poco de agua.
• Se usa un recipiente con un fondo demasiado grande.	• Rehacer la salsa con un poco de agua en un recipiente de tamaño adecuado.
	En estos dos casos, siempre y cuando la sazón lo permita, se puede remontar la salsa con un poco de vinagre o mostaza.
• Uso de ingredientes fríos, a la temperatura del área de refrigeración.	• Con algunas gotas de agua tibia.
• Se tiene una cantidad de yemas insuficiente para la proporción de aceite.	• Incorporar poco a poco la salsa cortada a las yemas faltantes.

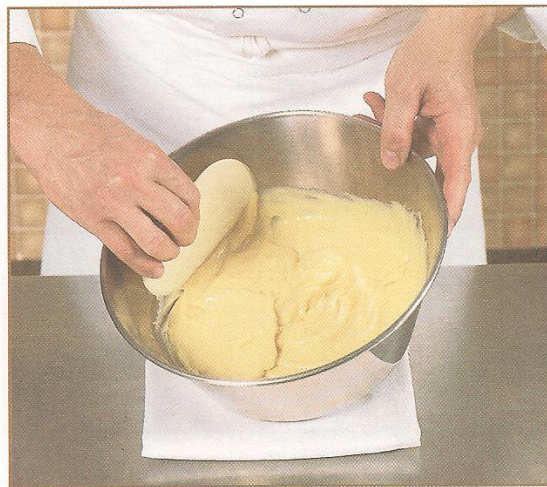
Salsa mayonesa



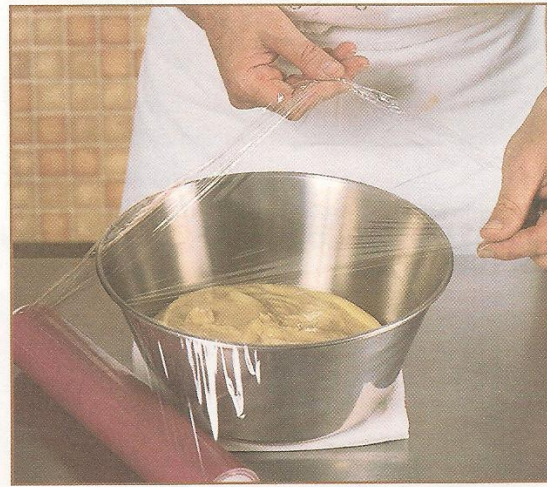
- Reunir las yemas, las cuales deben estar a temperatura ambiente, la mostaza (a la misma temperatura), la sal, la pimienta blanca o la pimienta de Cayena en un cuenco con fondo estrecho.



- Incorporar poco a poco el aceite (a temperatura ambiente), removiendo con fuerza con un batidor muy flexible.
- Batir con fuerza al final del montaje.
- Verificar la sazón.



- Limpiar con mucho cuidado los bordes del cuenco con un raspador.



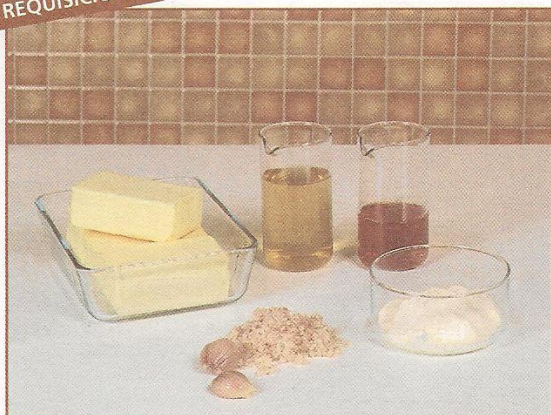
- Tapar con papel film.
- Reservarla en el área de refrigeración si se hizo con aceite de girasol.

EJEMPLOS DE SALSAS DERIVADAS

Salsa de base	Guarnición	Salsas derivadas	Usos
SALSA MAYONESA	<i>Fondue</i> de jitomate prensado y picado, <i>brunoise</i> de pimientos rojos.	salsa andaluza	- terrina de pescado - pescado frío o asado - brocheta de crustáceos
	Cátsup, coñac, salsa inglesa, tabasco o pimienta de Cayena.	salsa coctel	- coctel de crustáceos (camarones, cangrejo, etc.) - ensalada compuesta a base de aguacate y crustáceos
	Chalotes picados, reducidos con vino blanco, cebollín picado finamente, pimienta de Cayena, glasa de carne.	salsa mosquetera	- <i>fritot</i> de menudencias - ensalada compuesta tibia a base de carne o pescado
	Alcaparras, pepinillos agrios, cebollas (opcional), perejil, perifollo y estragón picados.	salsa tártara	- pescado o croqueta de pescado frito - <i>fritot</i> - ensalada compuesta
	Extracto de clorofila, obtenido al calentar suavemente (70°C aprox.) jugo de perifollo, perejil, espinacas, berro y estragón picados y muy prensados y hierbas finas.	salsa verde	- pescado pocheado frío - huevo duro - terrina de pescado - elemento de decoración
	Papas cocidas con todo y cáscara, peladas y machacadas en un mortero con ajo, yemas, jugo de limón y aceite de oliva.	salsa alioli	- sopa de pescado (bullabesa, <i>cotriade</i>)
	Gelatina blanca, que se añade al empezar a cuajar.	salsa mayonesa cuajada	- <i>chaud-froid</i>
	Jugo de limón en vez de vinagre, crema batida muy firme que se añade justo antes de usarse.	salsa chantillí	- espárragos tibios - brócolis tibias - col marina - fondo de alcachofas
	Mayonesa montada con yemas recién cocidas, mostaza, vinagre, pepinillos agrios y alcaparras picadas; perejil, perifollo estragón picado y juliana corta de claras.	salsa <i>gribiche</i>	- cabeza, manitas, intestino de ternera

MANTEQUILLA DERRETIDA

REQUISICIÓN



Ingredientes para 1 kg de mantequilla*				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- mantequilla de excelente calidad	kg	1		
Reducción				
- agua	cl	10		
- jugo de limón real	cl	10		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 8 a 10 min.	

* Estas proporciones rinden de 32 a 40 porciones.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar del trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Realizar la reducción:

- Verter el agua y el jugo de limón en una pequeña cacerola y llevar a ebullición.
- Parar la reducción cuando queden alrededor de 5 cl.

3) Emulsionar la mantequilla derretida.

Primer método:

- Bajar la flama o poner la cacerola en el borde de la plancha del horno.
- Incorporar poco a poco la mantequilla reblandecida, cortada en pequeños pedazos, al mismo tiempo que se bate fuertemente.

Segundo método:

- Poner el sartén a fuego alto.
- Añadir la mantequilla, endurecida en el área de refrigeración, de un solo golpe y en pequeños pedazos.
- Hacer ligeros movimientos de rotación con la cacerola para facilitar la emulsión; eso mismo se logra batiendo un poco.

4) Condimentar la mantequilla derretida:

- Eventualmente rectificar la acidez (según el uso).

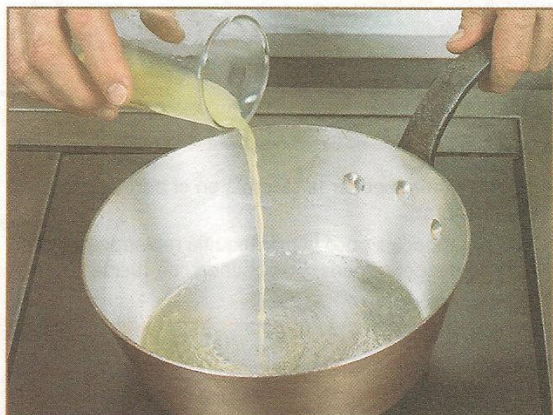
5) Trasvasar a un recipiente de baño maría:

- Tapar y reservar en un lugar tibio (de 45 a 50°C máximo). ¡Cuidado! No calentar la mantequilla a baño maría.

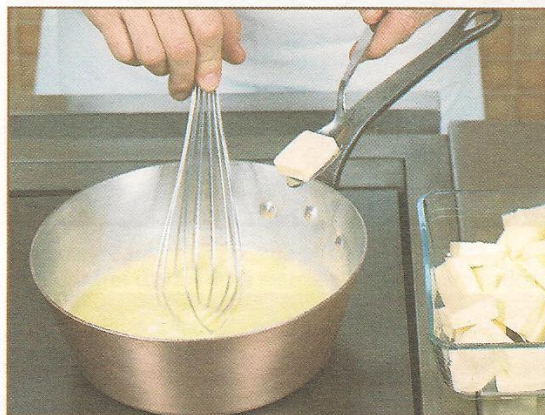


RECOMENDACIONES

- La delicadeza de la mantequilla derretida depende únicamente de su calidad: escoger de preferencia una mantequilla de calidad sobresaliente.
- Utilizar un recipiente estañado de tamaño apropiado para la cantidad de salsa que se va a preparar. En un recipiente demasiado grande, la mantequilla se derretirá rápidamente, el batidor no actuará correctamente y la emulsión se volverá difícil.
- De preferencia, preparar la mantequilla derretida al momento, no con anticipación.



- Verter el agua y el jugo de limón real en una cacerola de tamaño adecuado y llevar a ebullición.
- Reducir tres cuartos.



Emulsionar la mantequilla derretida:

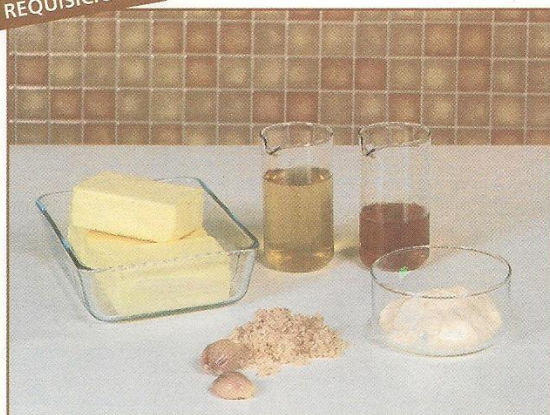
- Bajar la flama o poner la cacerola en el borde de la plancha del horno.
- Incorporar poco a poco la mantequilla reblandecida, cortada en pedazos, batiendo con fuerza. La mantequilla debe volverse untuosa.



- Condimentar. Rectificar el acidez si lo juzga necesario y transvasar a un recipiente de baño maría.
- Reservar en un lugar tibio de 45 a 50°C máximo (nunca calentar a baño maría).

MANTEQUILLA BLANCA

REQUISICIÓN

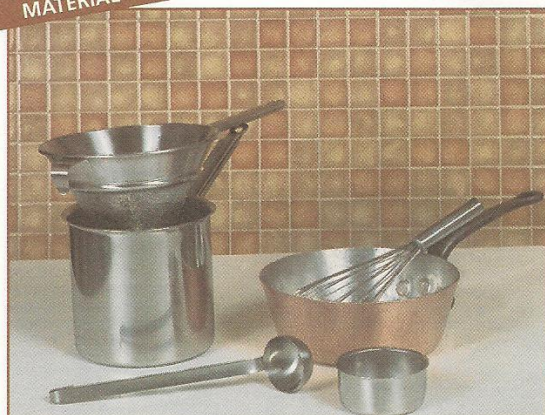


Ingredientes para 1 kg de mantequilla*

	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- mantequilla de primera calidad	kg	1		
Reducción				
- chalotes grises de Jersey	gr	de 150 a 200		
- vino blanco seco	cl	20		
- vinagre de vino blanco	cl	10		
- crema (opcional) según el uso	cl	de 10 a 20		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 12 a 15 min	

* Estas proporciones rinden de 32 a 40 porciones.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Pelar, lavar y picar finamente los chalotes.

3) Reducción:

- Incorporar los chalotes, el vinagre de vino blanco y el vino blanco en una cacerola de tamaño adecuado. Añadir crema si lo desea.
- Llevar a ebullición y reducir **muy lentamente**.
- Detener cuando queden 5 cl.

4) Emulsionar la mantequilla derretida:

Primer método:

- Bajar la flama o poner la cacerola en el borde de la plancha del horno.
- Incorporar poco a poco la mantequilla reblandecida y cortada en pequeños pedazos, batiendo con fuerza.

Segundo método:

- Poner el sartén a fuego alto.
- Añadir la mantequilla en pequeños pedazos, la cual se endureció en el área de refrigeración; hacerlo de un solo golpe.
- Hacer ligeros movimientos de rotación con la cacerola para facilitar la emulsión; eso mismo se logra batiendo un poco.

5) Condimentar la mantequilla blanca.

6) Colar con un chino fino:

- Si no se cuela, los chalotes deberán estar perfectamente picados.
- Actualmente la mantequilla blanca se trabaja con una licuadora de inmersión. Esta técnica sirve para obtener una mantequilla más espumosa, pero la cantidad de chalotes se debe reducir a la mitad.

7) Transvasar la mantequilla a un recipiente de baño maría.

- Tapar y reservar en un lugar tibio de 45 a 50°C máximo, nunca calentar a baño maría.

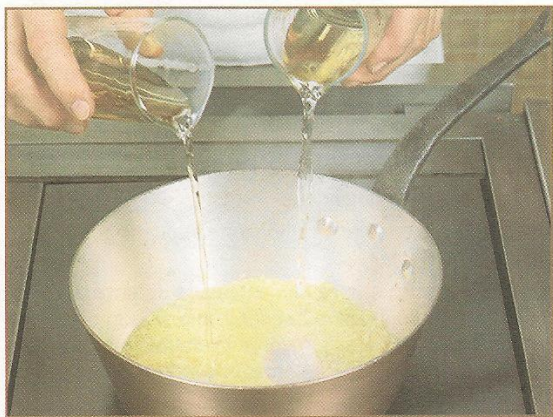
NOTA

- La delicadeza de las mantequillas emulsionadas depende en gran parte de la calidad de los productos usados.
- La mantequilla blanca no lleva crema, sin embargo, añadir un poco este producto sirve para facilitar la emulsión y dar más untuosidad. La crema debe hervir forzosamente, ya sea reduciéndola aparte o incorporándola a la reducción.
- Se pueden hacer sudar los chalotes con mantequilla antes de la reducción. En este caso, la mantequilla blanca tendrá más sabor.
- La mantequilla blanca es una de las salsas de base más utilizadas para acompañar pescados. Su sabor puede enriquecerse con hierbas recién picadas (cebollín, perifollo, eneldo, etc.), con purés de verdura (pimiento morrón, jitomates, hinojo, brócolis, etc.), con especias (*curry*, *azafrán*, *páprika*, *anís estrellado*). También se puede añadir a la reducción otros elementos como *fumet* de pescado reducido (*glasa* de pescado), *Noilly*, jugo de trufas, etc.

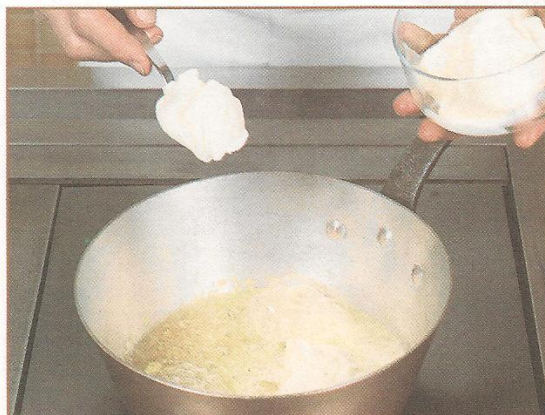


RECOMENDACIONES

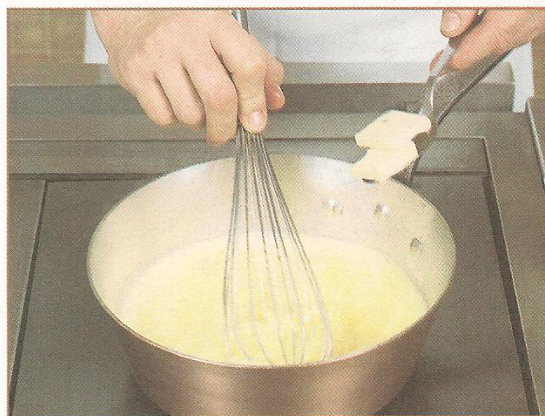
Las recomendaciones para la mantequilla derretida se aplican también a la mantequilla blanca.



- Incorporar los chalotes picados, el vino blanco y el vinagre de vino blanco en una cacerola de tamaño apropiado.

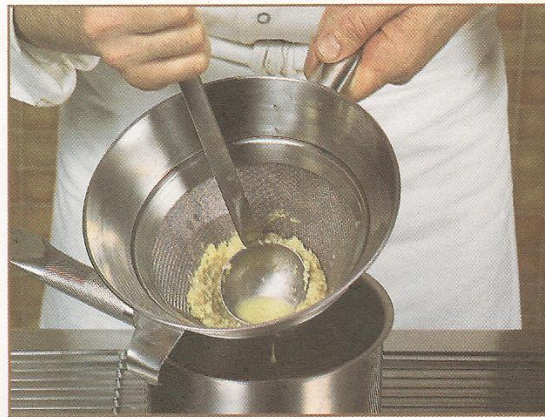


- Se puede agregar un poco de crema.
- Reducir tres cuartos de la mezcla para que se aromatice.



Emulsionar la mantequilla blanca:

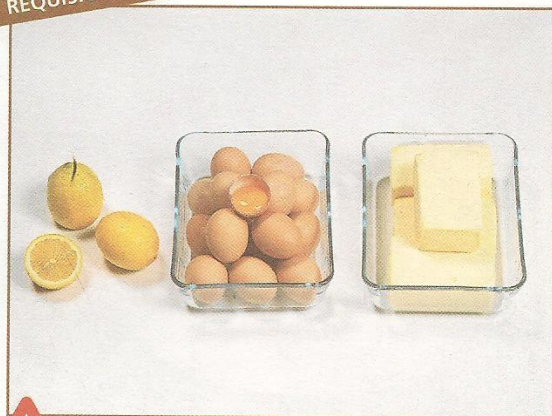
- Bajar la flama o poner la cacerola en el borde de la plancha del horno.
- Incorporar poco a poco la mantequilla reblandecida cortada en pedazos y seguir batiendo con fuerza.



- Colar la mantequilla blanca con un chino fino (opcional) o procesar.
- Verificar la sazón.
- Reservar la mantequilla blanca en un lugar tibio (de 45 a 50°C) y nunca calentar a baño maría.

SALSA HOLANDESA

REQUISICIÓN



CUIDADO

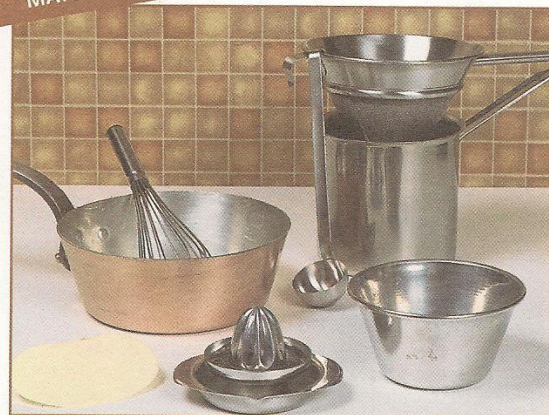
Se debe preparar justo antes de su uso y solamente en las cantidades necesarias para el servicio.

Ingredientes para 1 kg de mantequilla

	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- huevos (yemas)	pieza	16		
- agua fría	cl	10		
- mantequilla	kg	1		
- limón real (1 pieza)*	gr	150		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
- pimienta de Cayena		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 15 a 20 min.	

* La salsa holandesa se puede hacer a partir de una reducción de vino blanco y chalotes picados. En ese caso no se agrega jugo de limón.

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Clarificar la mantequilla y decantarla:

- Cortarla en pequeños pedazos y clarificarla lentamente a baño maría, no tocarla hasta que el suero se separe.
- Cuando la mantequilla esté clarificada, hay que decantarla (quitar la espuma y el suero).

3) Separar claras y yemas:

- Poner las yemas en una pequeña cacerola.
- Añadir agua fría.

4) Sabayón:

- Poner la cacerola en el borde de la plancha del horno, donde el calor sea muy tenue.
- Batir con fuerza, haciendo movimientos en forma de ochos, con un batidor para salsa muy flexible.
- El sabayón debe aumentar de volumen y adquirir una consistencia espumosa y ligeramente untuosa.
- Retirar la cacerola del fuego cuando la temperatura se acerque a los 60°C y cuando al batir se vea un poco el fondo de la cacerola. Si la consistencia es demasiado cremosa y si se distingue claramente el fondo, agregar un poco de agua fría.

5) Montar la salsa holandesa:

- Añadir la sal y el jugo de limón, éste se puede añadir justo antes de servir la salsa.
- Incorporar poco a poco la mantequilla decantada, removiendo con un pequeño batidor, como se hizo en el caso de la salsa mayonesa. Si durante la emulsión la consistencia de la salsa se espesa demasiado, agregar un poco de agua tibia.

6) Verificar la sazón:

- Añadir una pizca de pimienta de Cayena o algunas gotas de limón si lo juzga necesario.

7) Colar con un chino fino, presionando fuertemente.

8) Limpiar los bordes del recipiente de baño maría con un raspador:

- Cubrir y reservar en un lugar tibio (de 40 a 50°C máximo).

USOS

- La salsa holandesa y sus derivados se usan principalmente para acompañar las preparaciones a base de pescado, huevo y verduras pocheadas o cocidas al vapor y servidas calientes.
- La salsa holandesa también se puede utilizar para desglasar las salsas de pescado (salsa de vino blanco para glasear). Aunque este método, usado frecuentemente, dé muy buenos resultados, no es recomendable pues altera el carácter original de la salsa.



RECOMENDACIONES

- Procure utilizar un recipiente perfectamente estañado, de tamaño apropiado para la cantidad de salsa pues en un recipiente demasiado grande, los huevos coagularán muy rápidamente y no aumentarán su volumen.
- Una vez terminada la salsa, reservarla en un lugar tibio, pero nunca a baño maría, pues más allá de 63°C los ingredientes de la salsa se disocian.
- Aislar de toda fuente de calor directa el fondo del recipiente (terrina o baño maría) que contenga la salsa, usando por ejemplo, una charola o plato volteado.
- Tapar el recipiente.
- **Nunca remontar una salsa holandesa con los restos del día anterior, pues como la mezcla está poco cocida es muy probable que las bacterias se multipliquen.**
- Evitar que la salsa entre en contacto con material de chapa de plata (cucharas) pues se puede oxidar.

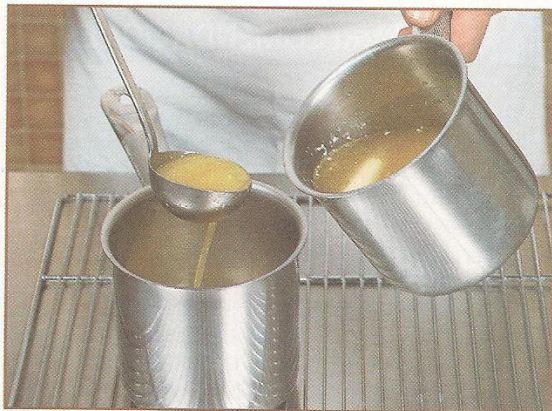
CAUSAS PRINCIPALES POR LAS QUE LA SALSA HOLANDESA SE CORTA Y SOLUCIONES

La salsa holandesa puede cortarse por dos fenómenos diferentes:

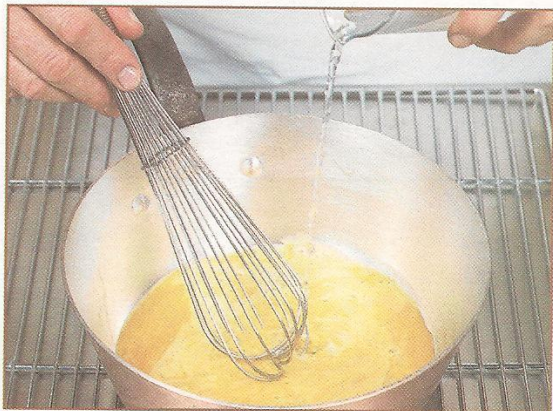
- La coagulación excesiva de las yemas, pues se formarán grumos.
- La ruptura de la emulsión entre el agua y la grasa.

CAUSAS	SOLUCIONES
<ul style="list-style-type: none"> • Sabayón demasiado espeso: la temperatura subió muy rápido, la temperatura del sabayón es demasiado alta o la cacerola es muy grande. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aligerar el sabayón demasiado espeso con un poco de agua fría.
<ul style="list-style-type: none"> • Salsa demasiado espesa de aspecto pesado y mate: el sabayón está demasiado cocido o faltó agua al principio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aligerar la salsa demasiado espesa con un poco de agua fría.
<p>La salsa se cortó durante o después de la emulsión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La temperatura de la mantequilla era demasiado alta. • La temperatura del recipiente donde se reservó era demasiado alta. • La temperatura de la mantequilla era insuficiente. • La temperatura del recipiente donde se reservó era insuficiente. • Se añadió demasiada mantequilla al principio. • Proporciones erróneas: demasiada mantequilla con respecto a la cantidad de yemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Remontar la salsa con un poco de agua fría o un hielo. • Remontar la salsa con un poco de agua tibia. • Remontar la salsa con un poco de agua tibia, incorporando la mantequilla más lentamente. • Respetar las proporciones: 16 yemas para 1 kg de mantequilla.

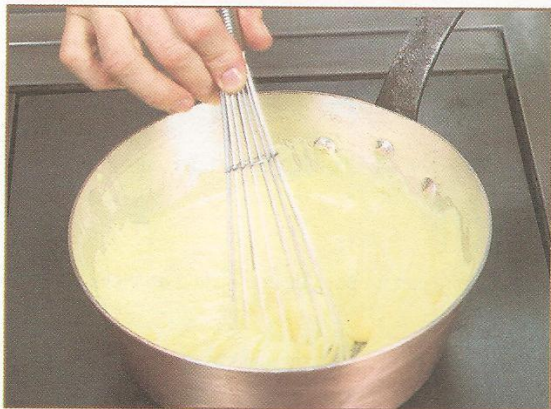
Salsa holandesa



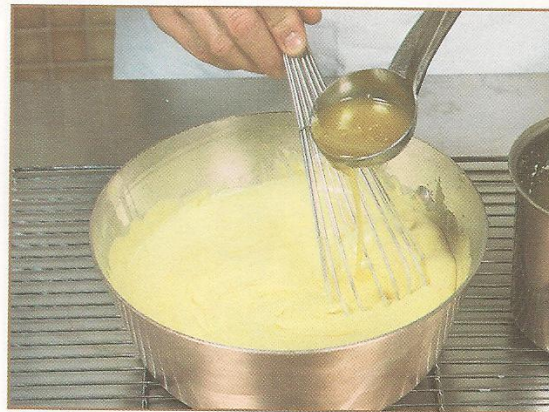
- Clarificar la mantequilla y decantarla.
- Cortarla en pedazos y derretir lentamente a baño maría, sin tocarla, hasta que el suero se separe.



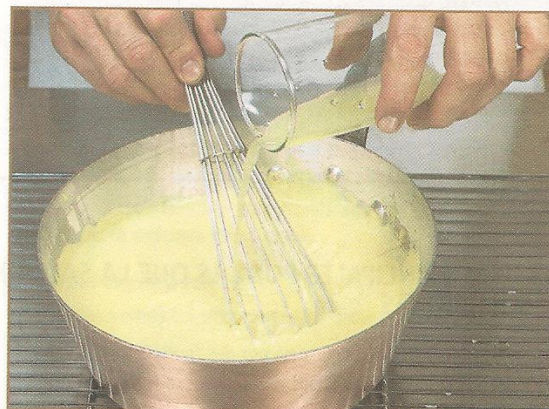
- Separar claras y yemas, y poner las yemas en una cacerola pequeña para batir con mayor eficiencia.
- Añadir el agua fría.



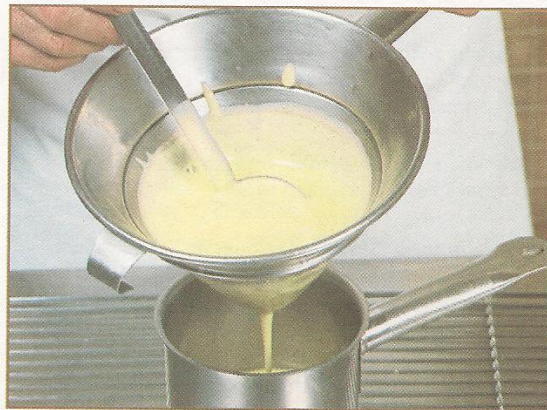
- Montar el sabayón a fuego muy lento, batiendo con fuerza y sin parar. El volumen debe aumentar y la mezcla se debe volver muy espumosa.
- Retirar la cacerola del fuego cuando la temperatura del sabayón se acerque a los 60°C y cuando al batir se vea el fondo de la cacerola.



- Incorporar poco a poco la mantequilla clarificada y decantada, removiendo con un pequeño batidor.



- Añadir la sal, la pimienta de Cayena y el jugo de limón, éste último puede agregarse justo antes de servir.



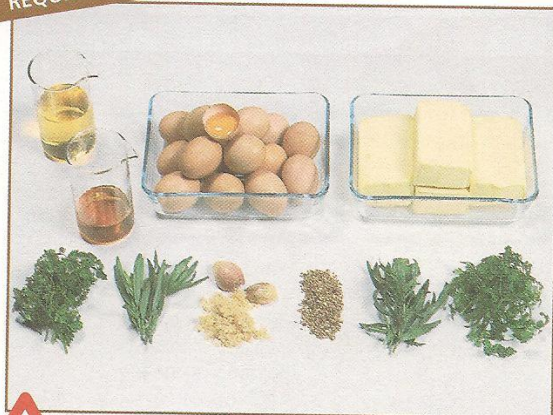
- Verificar la sazón.
- Colar la salsa holandesa con un chino fino.
- Reservarla cubierta en un lugar templado de 40 a 50°C máximo.

EJEMPLOS DE SALSAS DERIVADAS

Salsa de base	Guarnición	Salsas derivadas	Usos
SALSA HOLANDESA	Mostaza blanca o mostaza de Meaux.	salsa de mostaza	- pescado asado, menudencias poheadas.
	Crema batida, muy firme.	salsa muselina o virgen	- verduras poheadas (brócoli, espárragos, fondo de alcachofa, coliflor, etc.)
	Jugo y cáscaras de naranja sanguínea cortada en juliana y blanqueadas.	salsa maltesa	- pescado en <i>papillote</i>
	Jugo y juliana blanqueada de cáscaras de mandarina.	salsa Mikado	- pescado al vapor
	Las naranjas y las mandarinas se pueden reemplazar por toronjas.		- pescado poheado
	<i>Coulis</i> de crustáceos, de jitomate, de pimiento morrón, de hinojo.	sabayón cuyo nombre corresponde a la guarnición	- verduras cocidas al vapor o a la inglesa.
			- terrina caliente de pescado
			- terrina de verduras
			- terrina de crustáceos
			- pescado y verduras poheadas o a la inglesa
			- huevo <i>poché</i> o <i>mollet</i> , etc.

SALSA BEARNESA

REQUISICIÓN



CUIDADO

Debe prepararse justo antes de su uso y solamente en las cantidades necesarias para el servicio.

Ingredientes para 1 kg de mantequilla				
	Unidades	Cantidades	Precio unitario sin IVA	Precio total sin IVA
Base				
- huevos	pieza	16		
- mantequilla	kg	1		
Reducción				
- vino blanco	cl	15		
- vinagre de alcohol o	cl	15		
- vinagre de estragón	cl	15		
- chalotes	gr	150		
- pimienta pisada	gr	15		
- estragón	manejo	1/2		
- perifollo	manejo	1/4		
Para terminar				
- estragón	manejo	1/2		
- perifollo	manejo	1/4		
Condimentos				
- sal fina		al gusto		
Tiempo promedio de preparación			de 20 a 25 min.	

MATERIAL



TÉCNICA

1) Disponer el lugar de trabajo:

- Pesar, medir y revisar los ingredientes.

2) Clarificar la mantequilla y decantarla:

- Cortarla en pequeños pedazos y dejarla derretir (clarificar) lentamente a baño maría, sin tocarla.
- Cuando esté clarificada, decantar: separar la espuma y el suero.

3) Preparar los elementos de la reducción:

- Pelar, lavar y picar finamente los chalotes.
- Lavar, deshojar y picar el estragón y el perifollo.
- Pisar la pimienta en grano.

4) Reducción de salsa bearnesa:

- Reunir en una cacerola pequeña el vino blanco, el vinagre de alcohol o el vinagre de estragón, los chalotes picados, el perifollo, el estragón picado y la pimienta pisada.
- Reducir tres cuartos muy lentamente en el borde de la flama.
- Enfriar la reducción y dejar que suelte sus aromas fuera de la lumbre.

5) Sabayón:

- Separar claras y yemas.
- Añadir las yemas a la reducción ya fría, es recomendable agregar un poco de agua fría.
- Poner la cacerola a fuego muy lento (en los bordes de la plancha del horno) y batir con fuerza sin parar, haciendo movimientos en forma de ochos con un batidor para salsa, muy flexible.
El sabayón debe aumentar de volumen y tomar una consistencia espumosa y ligeramente untuosa.
- Retirar la cacerola del fuego cuando la temperatura se acerque a los 60°C y cuando al batir se vea un poco el fondo de la cacerola.
¡Cuidado! Si la consistencia está demasiado untuosa y se ve claramente el fondo al batir, es prudente añadir un poco de agua fría.

6) Montar la salsa bearnesa:

- Añadir sal fina.
- Incorporar poco a poco la mantequilla decantada, removiendo con un pequeño batidor (mismo método que para la salsa holandesa).
Si durante la emulsión la consistencia de la salsa se vuelve demasiado espesa, añadir un poco de agua tibia.

7) Verificar la sazón.

8) Colar con un chino fino haciendo presión sobre un recipiente pequeño de baño maría para salsa.

9) Incorporar el resto del estragón y del perifollo recién picados.

10) Limpiar los bordes del baño maría con un raspador:

- Tapar y reservar en un lugar templado (de 40 a 50°C máximo).

USOS

La salsa bearnesa y sus derivados se usan principalmente para acompañar preparaciones a base de carne y pescado asado (turnedó Henri IV, Beaugency, Helder, entrecot Choron, a la tirolesa, a la Valois, a la bearnesa, Bella Helena, etc; rodaballo chico asado, salsa Choron, huevos *poché* Bragance, Henri IV, etc.).

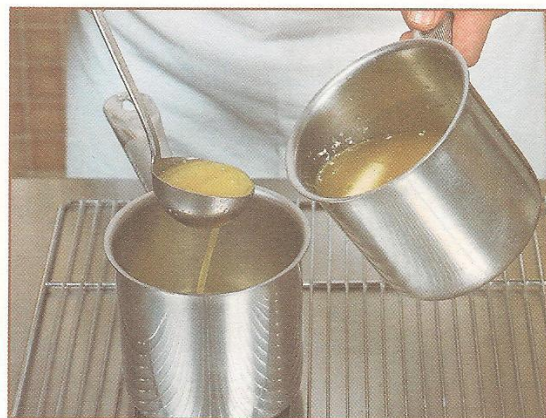


PRECAUCIONES

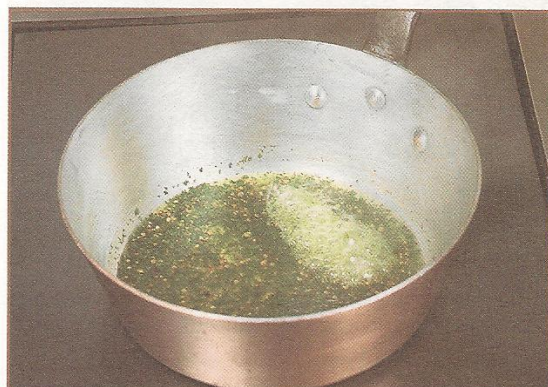
Son exactamente las mismas que las de la salsa holandesa. Las salsas emulsionadas hechas a base de huevo, batidas (que implican los riesgos de contaminación microbiana de este método) no pasan por ningún proceso de cocción, pues representan un medio particularmente propicio para el desarrollo microbiano, debido a la riqueza del medio, el oxígeno, el agua, la temperatura templada y la anticipación con la que se preparan.

Se deben observar algunas precauciones:

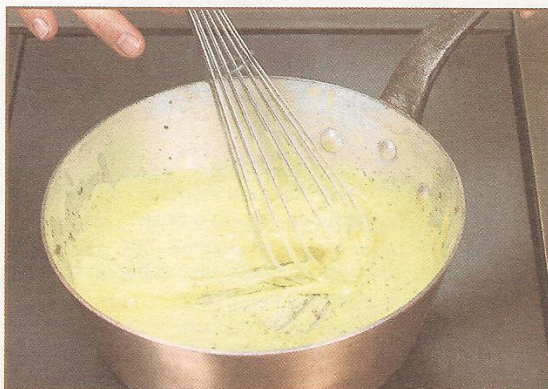
- Cuidar muy bien la limpieza (desinfección) del material utilizado: cuencos, recipientes, batidores, mangas, dulas.
- Nunca utilizar materiales de plata, por los riesgos de oxidación que representa este material.
- Utilizar siempre huevos muy frescos.
- Lavarse muy bien las manos, nunca probar las salsas con las manos o dos veces seguidas con la misma cuchara.
- Tener cuidado de preparar siempre las cantidades de salsa necesarias para el servicio.
- Nunca conservar los restos, de ninguna manera deben servir de base para remontar la salsa del siguiente servicio.



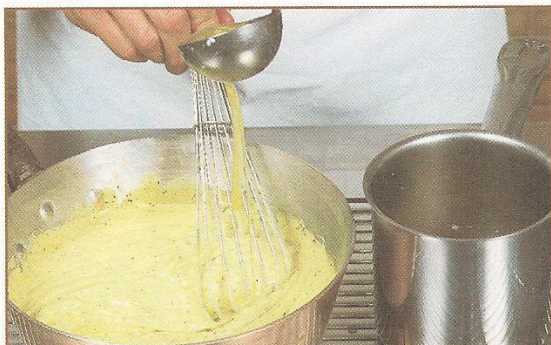
- Clarificar la mantequilla y decantarla.
- Cortar en trozos y derretir lentamente a baño maría, sin tocar hasta que la materia grasa se separe del suero.



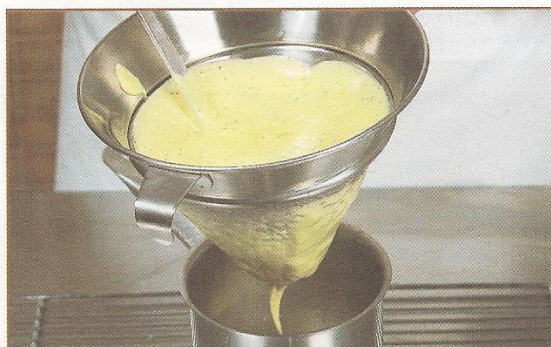
- Reunir en una cacerola el vino blanco, el vinagre, los chalotes picados, la pimienta pisada, la mitad del estragón y del perifollo picados.
- Reducir, muy lentamente, tres cuartos.
- Enfriar la reducción y dejar que suelte sus aromas.



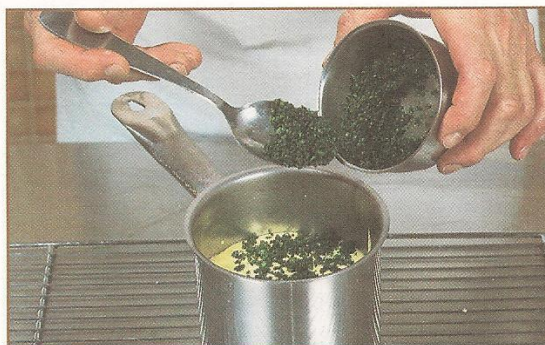
- Añadir las yemas a la reducción ya fría, es conveniente verter un poco de agua fría.
- Montar el sabayón batiendo vigorosamente.
- Retirar la cacerola de la lumbre cuando la temperatura del sabayón se acerque a los 60°C y cuando al batir se vea el fondo de la cacerola.



- Incorporar poco a poco la mantequilla clarificada y decantada, removiendo con un pequeño batidor.
- Verificar la sazón.
- Añadir agua fría si la salsa se vuelve demasiado espesa.



- Colar con un chino fino sobre un pequeño recipiente para baño maría, presionando fuertemente.



- Añadir el resto del estragón y del perifollo recién picados.
- Tapar y reservar en un lugar templado de 40 a 50°C máximo.

CAUSAS PRINCIPALES POR LAS QUE LA SALSA BEARNESA SE CORTA Y SOLUCIONES

(Idénticas a las de la salsa holandesa)

EJEMPLOS DE SALSAS DERIVADAS

Salsa de base	Guarnición	Salsas derivadas	Usos
SALSA BEARNESA	<i>Fondue</i> de jitomate reducido, picado o licuado (al final no agregar estragón ni perifollo).	salsa Choron	- carne asada y pescado asado
	Glasa de carne.	salsa Foyot o Valois	- carne asada y pescado asado
	Salsa bearnesa montada con aciete, <i>fondue</i> de jitomate reducido, picado o licuado.	salsa tirolesa	- carne asada y pescado asado
	Salsa bearnesa cuyo estragón fue reemplazado por menta.	salsa <i>paloise</i>	- crustáceos asados (langosta, bogavante)
	Salsa bearnesa cuyas yemas fueron reemplazadas por coral de bogavante o langosta.	salsa coral	- crustáceos asados (langosta, bogavante)
	Reducción a base de vinagre, tomillo, laurel, pimienta pisada y rábano blanco rayado, sabayón montado con mantequilla de langosta de río y <i>coulis</i> de langosta de río. Añadir crema batida y salpición de cola de langosta de río.	salsa bavaresa	- pescado y crustáceos asados o pochados

MÉTODOS DE COCCIÓN



Al vapor

La cocción al vapor consiste en cocinar los alimentos a través del vapor del medio líquido (agua), sin que éstos entren en contacto con él. Para ello, los ingredientes se colocan en un recipiente tipo rejilla o perforado suspendido en una cazuela, olla o similar que contiene el agua que se lleva a ebullición. Con esta técnica, los vapores que ascienden al hervir el líquido, cuecen los alimentos, de forma lenta pero sin dilución de los nutrientes.

La cocción al vapor nos proporciona una alimentación de lo más saludable, no precisa adición de elementos grasos y mantiene mucho más que otras técnicas culinarias las vitaminas y minerales de los alimentos, también conserva su aroma, su sabor y su textura, es un método de cocción en auge dado el creciente cuidado de la salud a través de la alimentación.



HERVIDO.



Dentro de los métodos de cocción en medio acuoso o de cocción húmeda, uno de los más utilizados y antiguos es el hervido. Hervir consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido (generalmente en agua o caldo) en ebullición durante un cierto tiempo, éste dependerá de los alimentos a cocinar.

Podemos hervir desde frío o desde calor. Desde frío se introducen los alimentos a cocer en el líquido en frío y se lleva a ebullición, método utilizado generalmente para los alimentos que necesitan una cocción prolongada, mientras que desde calor, se pone a calentar el líquido y cuando alcance los 100º C (empieza a hervir), se sumergen los alimentos, así se evita una sobre cocción.

Estofar.

Hoy tratamos otro método de cocción muy tradicional y que nos ofrece un amplio abanico de posibilidades a la hora de elaborar recetas sabrosas y nutritivas, una técnica tan conocida y utilizada como es estofar. Dicho término no queda muy claro si proviene de la voz francesa étouffer (ahogar o asfixiar) o de stufer, que significa estufa aludiendo a un espacio caliente y cerrado. Y es que los alimentos se cocinan tapados, en su propio jugo y generalmente con líquido añadido, es por lo tanto un método de cocción en medio líquido o húmedo.

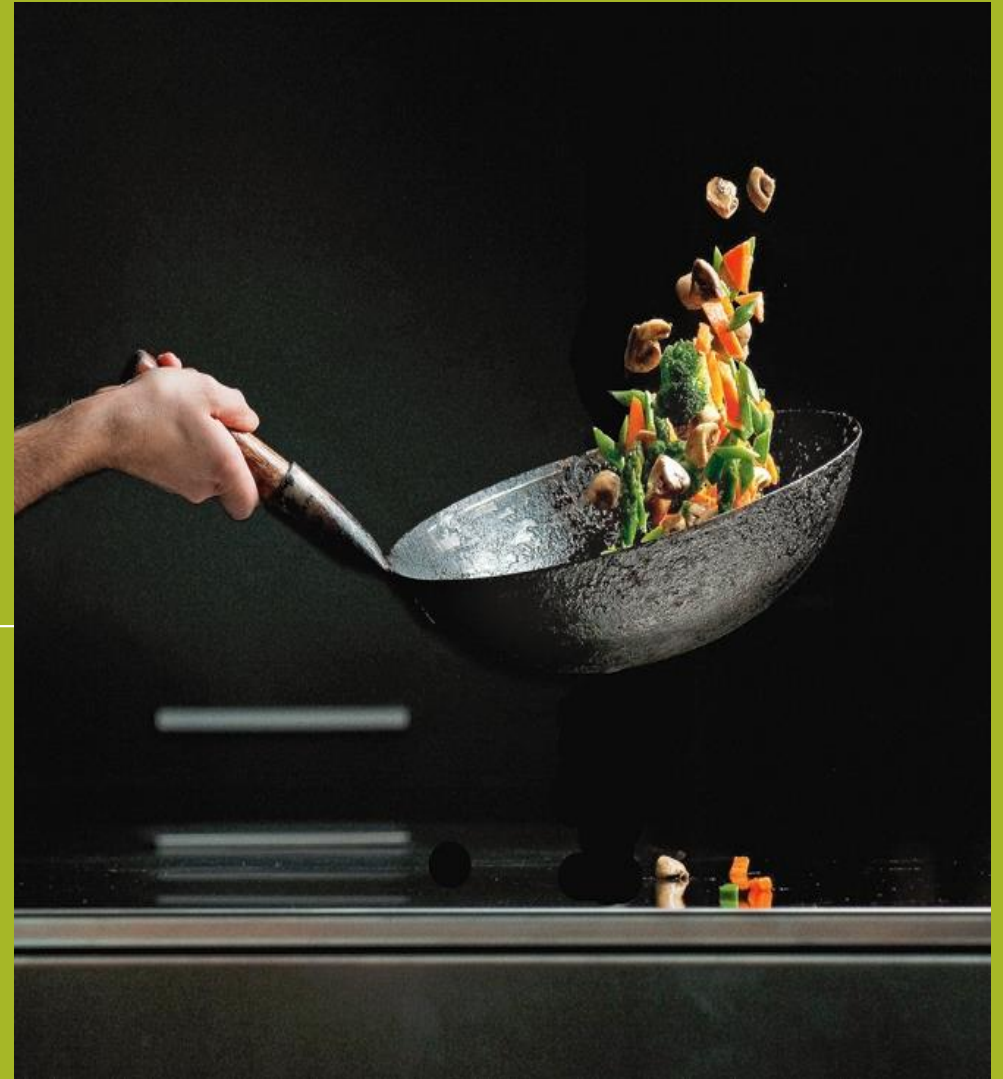
La técnica de estofar suele utilizarse con piezas de carne (enteras, deshuesadas o troceadas) u otros ingredientes que necesitan una cocción lenta y prolongada para que queden tiernos, generalmente sumergidos en caldo o jugos de cocción que le suman sabor, y se caracteriza porque se cocina con el recipiente tapado, evitando la evaporación y en consecuencia, conservando los propios jugos de los alimentos y de los ingredientes incorporados para la cocción.



Salteado.

Dentro de los métodos de cocción en medio graso, además de dorar, freír, rehogar y sofreír, tenemos el salteado. Para realizar esta técnica de cocción suele emplearse una sartén amplia, así todos los ingredientes tienen espacio en una sola capa, sin superponerse, y con paredes ligeramente altas para evitar que los alimentos se caigan con el movimiento. El salteado es una técnica muy utilizada en la cocina oriental, para lo que se utiliza el wok, un utensilio para cocinar que a día de hoy se ha instalado en casi todas las cocinas domésticas y profesionales.

El salteado se realiza con poca cantidad de grasa, la justa y necesaria para lubricar los ingredientes, suele ser aceite o mantequilla clarificada, igual que en el rehogado, pero se cocina a una temperatura superior. Recordemos que para rehogar no debemos superar los 100º C y para sofreír debemos trabajar a baja temperatura. Con el salteado podemos exponer a los alimentos a una temperatura de 175-225º C, por lo que es muy importante tenerlos en constante movimiento para evitar que la superficie se reseque y que se cocinen de forma homogénea.



Salteado en salsa.

Dentro de los métodos de cocción en medio graso podemos rehogar y sofreír, dos técnicas cuya principal diferencia radica en la temperatura. En ambos casos hay también la diferencia de la temperatura frente al salteado o la fritura, estos métodos de cocción superan los 100º C.

Tanto el rehogado como el sofrito, se aplica generalmente a las verduras antes de hacer un guiso, una salsa u otro tipo de elaboración que después tendrá una larga cocción, pero también hay alimentos que no necesitan más que pasar por un rehogado o sofrito para proporcionar un plato exquisito conservando sabores y texturas, aunque en estos casos se suele recurrir al salteado.

Para distinguir entre rehogar y sofreír nos basamos en que el rehogado es un método de cocción que se realiza a alta temperatura, sin superar los 100º C, con los ingredientes cortados pequeños y con el aceite justo y necesario para que se lubriquen. Con todo ello, y removiendo los alimentos constantemente, se consigue que el calor sea uniforme en todos los ingredientes, que se hagan por igual y que no se quemen.



Asado.

Un asado es una técnica culinaria para cocinar un alimento crudo muy común en Latinoamérica. El proceso de cocción es el de exponerlo a la acción del fuego o del aire caliente (de un horno, por ejemplo), durante el cual se le va rociando (a veces) con grasa o con cualquier otro líquido que proceda, aunque con este nombre se conoce en general a las carnes cocidas por exposición al fuego como carne asada.

El método más frecuente de preparar un asado es el de la parrilla, en donde las carnes se cocinan horizontalmente (es común que como parrilla se use un "elástico" metálico de cama), sin embargo también es tradicional el "asado a la cruz" o "al asador", esto es, un asado en el cual las carnes se disponen sobre las brasas de modo vertical sostenidas por un armazón que suele tener forma de cruz. El chiporro o típico asado de corderito patagónico es un modo de asado a la cruz. Otro asado característico en el Cono Sur es el "asado con cuero", aunque no es propiamente el típico asado y en Chile sólo se hace en las regiones más australes. A su vez, en Argentina y Uruguay se habla ocasionalmente de asado al horno haciendo mención de las carnes cocinadas en hornos de campo cuyo combustible es leña.



Al horno

El horno clásico era un espacio cerrado construido con algún material que aguante el calor y en cuyo interior o exterior se hacía fuego. Hoy quedan pocos de aquellos hornos de leña, tan apreciados como escasos. El horno doméstico por excelencia hoy por hoy es eléctrico o de gas. Los hornos modernos tienen control de temperatura que permite fijar esta hasta un máximo que suele rondar los 240-250°. Es exclusivo de los hornos la repostería, mientras que muchas otras preparaciones admitirían igualmente el asado en parrilla o en horno.

Las carnes se pueden asar a temperatura moderada por tiempo largo (por ejemplo 170 grados tres horas) y a temperatura alta en menos tiempo (a 210 grados hora y media), En el segundo caso el centro quedará menos hecho, al estilo "roast-beef".



BRASEADO

Brasear (del francés *braiser*) define dos métodos de cocción en la RAE, uno es “Asar ciertos alimentos sobre la brasa”, lo que todos definiríamos en un plato con la descripción ‘hecho a la brasa’, y el otro “Guisar un alimento en su propio jugo, a fuego lento”. Esta última definición del braseado tiene un rival en el vocabulario culinario que es *breseado*, aunque esta palabra no existe en el diccionario español de la Real Academia.

En términos culinarios podemos comprobar que en la mayoría de ocasiones se utiliza el término brasear y bresear indistintamente, seguramente entre los profesionales de los fogones depende de dónde hayan hecho escuela. Pero vamos a ver qué es este método de cocción sobre el que también existen algunas diferencias para los distintos cocineros.

Brasear es una técnica culinaria combinada, generalmente se compone de dos pasos utilizando el método de calor seco y el húmedo. En primer lugar se cocina el alimento, que suele ser en piezas grandes (sean carnes, pescados o verduras,) en una grasa o aceite para dorar la superficie y crear la concentración de los jugos, y se termina la cocción por medio húmedo con la incorporación de líquido, caldo, agua o algún vino o licor en pequeña cantidad (lo que lo diferencia básicamente del guiso o estofado), así como de verduras, las denominadas bresa o mirepoix, que aportarán aromas y sabores. Esta última cocción se realiza a fuego lento y por un tiempo prolongado.



A la sartén.

El asado a la plancha o sartén es una técnica de cocción en la que aplicamos calor seco directo al alimento a una temperatura entre 80 y 260 °C, y donde el calor proviene de un fogón de gas o vitrocerámica (es decir, por conducción).

Igual que en el resto de formas de asar, el alimento sometido a alta temperatura crea una capa protectora en su exterior que le hace preservar todo el sabor y jugo. Se trata de una técnica ideal para alimentos tiernos que no necesitan demasiada cocción para ablandarse



Freír.

Dentro de los **métodos de cocción**, **freír** los alimentos puede considerarse una de las formas más rápidas y sabrosas de cocinar, pero en absoluto la más saludable. Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura muy superior a la que cocina el agua.

El medio graso para una **fritura** puede llegar a los 180° C, y no debería superarlos. Este método provoca que los alimentos absorban parte de esta grasa, convirtiéndose en una comida mucho más calórica y también más indigesta para muchas personas. Si la temperatura del aceite o grasa es demasiado baja, los alimentos absorben más grasa, es lo que sucede con los confitados.



Al vacío.

Esta técnica de cocina es cada vez más popular en todo el mundo.

Sous-vide (cocina al vacío) es un sencillo y eficaz método de preparación culinaria mediante el uso de temperaturas controladas y adaptadas a cada ingrediente.

Inventada hace 40 años en Francia por el célebre Chef George Pralus, esta revolucionaria tecnología, basada en la inmersión de bolsas selladas al vacío en agua a una temperatura controlada, resulta idónea para la producción de alimentos a pequeña y gran escala.

Se trata de uno de los métodos de preparación culinaria de alta calidad más rentables para la elaboración de carnes, pescados, verduras, frutas, repostería, salsas y condimentos para postres y platos principales



Blanquear.

La palabra **cocer** abarca prácticamente todos los procesos por los que se cocina un alimento, pero si nos vamos a su definición, dice así: “Hacer comestible un alimento crudo sometiéndolo a ebullición o a la acción del vapor”. A partir de aquí, vamos a tocar los distintos **métodos de cocción**, en primer lugar los más adecuados para las verduras y hortalizas, porque no es lo mismo cocer en mucho o en poco líquido, ni tampoco se obtiene el mismo resultado cociendo con tapadera o sin ella, ni qué decir si se cuece al vapor.

Lo que es imprescindible en cualquier caso es el medio líquido, tanto para **blanquear**, hervir o cocer al vapor. Lo que buscamos es una **cocción** óptima, que cada verdura sea cocinada de forma que exprese de la mejor forma sus propiedades y que conserve todos sus valores nutritivos, aunque hay vegetales que se pueden adaptar a distintos métodos de cocción, hay otros que precisan una técnica especial.



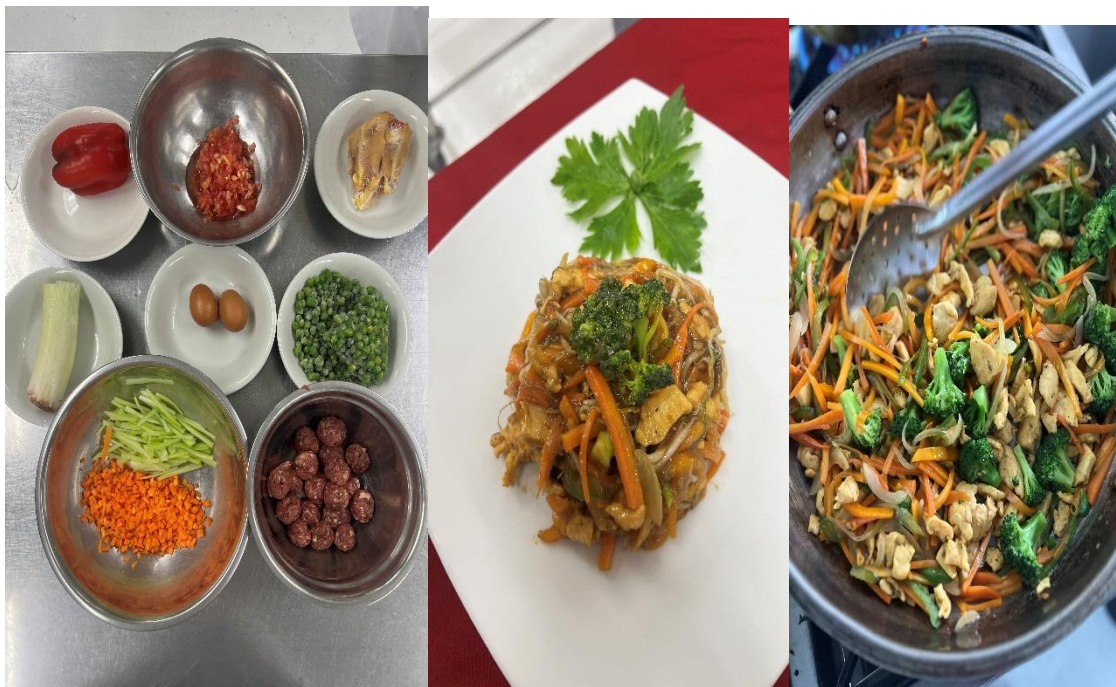
REGISTRO FOTOGRAFICO JUNIO 2025

FICHA 3066169

(AGUIRRE, pág. 14/06/2025)



(AGUIRRE, pág. 13/06/2025)



(AGUIRRE, pág. 12/06/2025)





(AGUIRRE, pág. 7/06/2025)

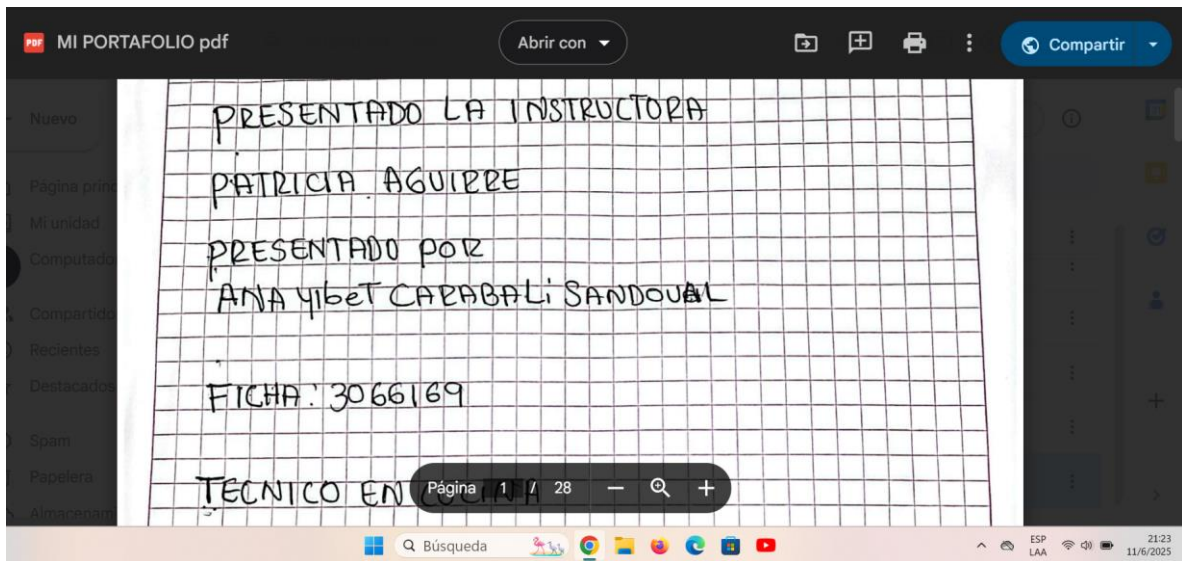
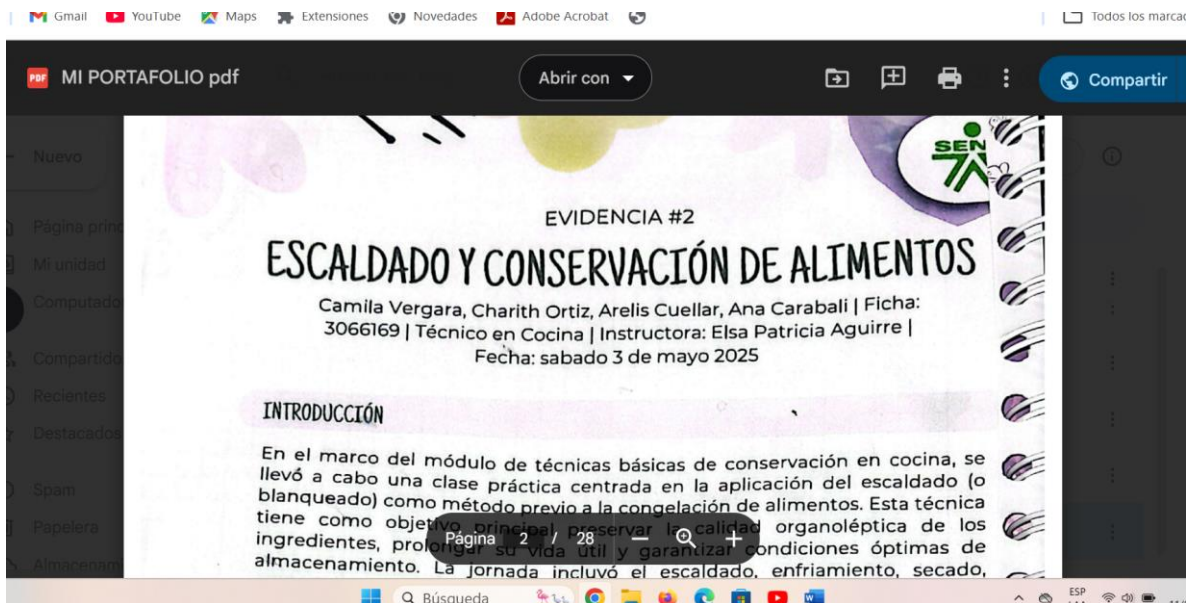


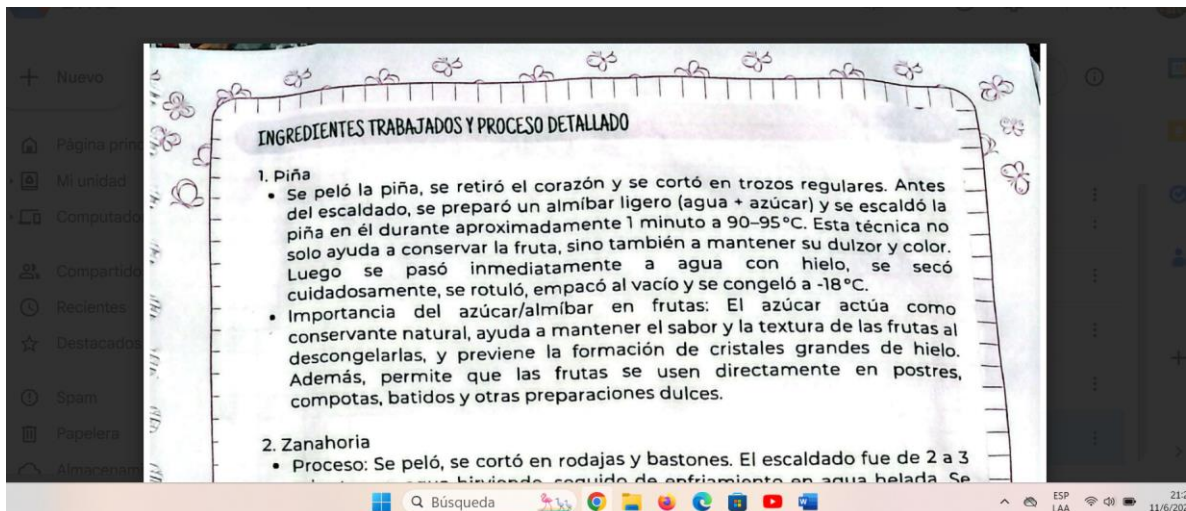
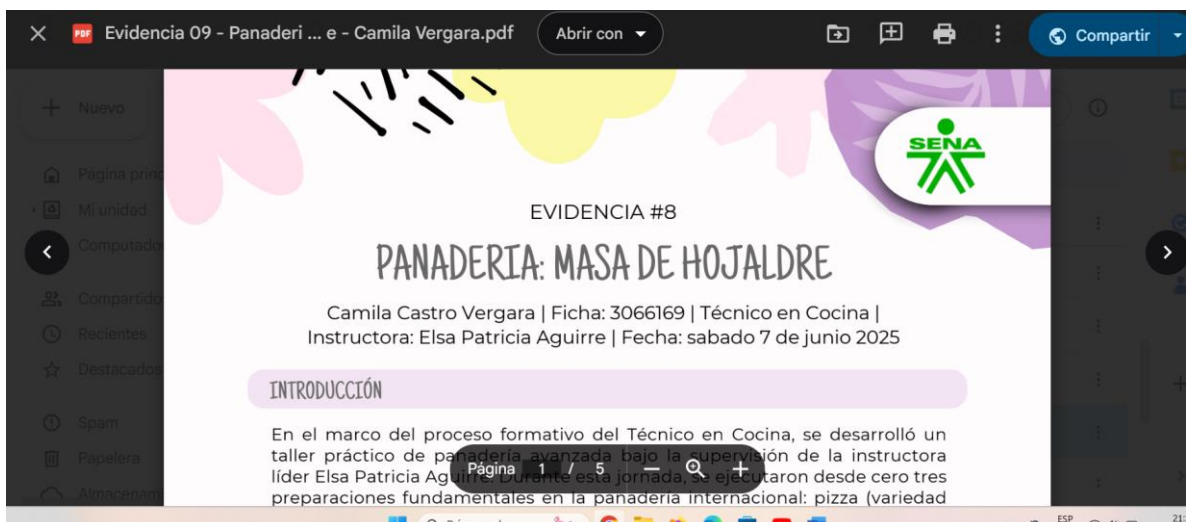
(AGUIRRE, pág. 6/06/2024)



(AGUIRRE, pág. 5/06/2025)







Evidencia 09 - Panadería ... e - Camila vergara.pdf

Abrir con

2. MASA DE HOJALDRE (PARA PASTEL DE POLLO Y CHICHARRÓN)

Una joya de la panadería clásica. Elaborado con masa de hojaldre casera, crujiente y delicadamente laminada, este pastel se rellena con pollo jugoso o chicharrón sabroso, según la versión seleccionada. Su cocción al horno permite obtener una textura crocante por fuera y un interior lleno de sabor, ideal como pasaboca gourmet o acompañamiento de una bebida caliente.



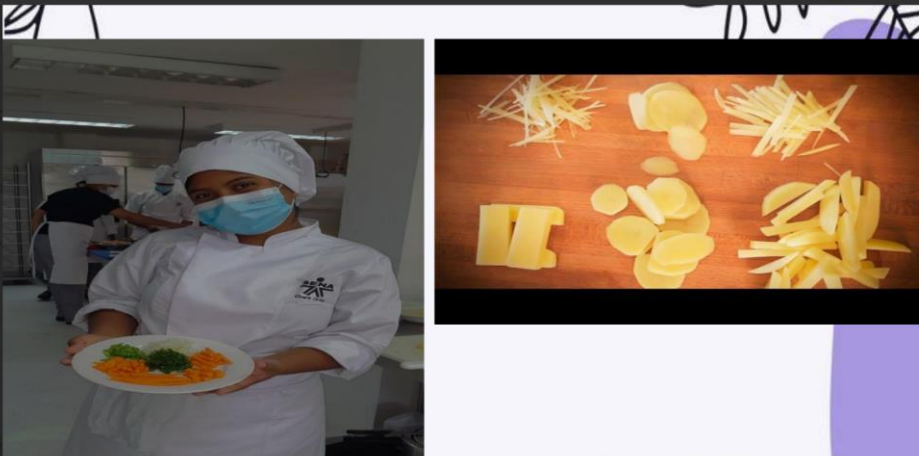
Página 3 / 5

Ingredientes:

1. Harina

Drive

Buscar en Drive



Búsqueda

ESP LAA

21:21 11/6/2021

