RECETARIO PRÁCTICO

Programa**: Preparación COCINA BASICA**

Ficha: 2084078 ficha 2084060

Resultado de aprendizaje:

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

ENSALADA WALDORF



Ingredientes
Media mata de lechuga romana entere como base o fileteada en juliana
Tres tallos de apio en cortes medianos
1 manzana verde partida en bastón corto
1 manzana royal partida en bastón corto
50 gramos de nueces fileteadas

Salsa: yogurt natural o crema de leche
Sal pimienta mostaza. mayonesa y limón
Unimos los vegetales y frutas anteriores
Colocamos en un recipiente yogurt o crema de leche le adicionamos mostaza, sal, pimienta zumo de limón y un toque de mayonesa mezclamos muy bien y con esta salsa bañamos la ensalada

Ensalada de melón con jamón



Ingredientes
1 melón
1 pepino cohombro o zukini
1 lechuga romana troceada
1 aguacate mediano
6 tiras de tocineta preasada
Salsa: zumo de 1 limón sal pimienta y aceite de oliva y un toque de azúcar
Unimos la lechuga los trozos de aguacate el pepino en rodajas delgadas y el melón
Aparte preparamos la salsa en el zumo le agregamos la sal pimienta aceite un toque de azúcar mezclar muy bien y bañar la ensalada
Si desea la vinagreta más intensa omita el limón y coloque vinagre de frutas

ENSALADA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS



INGREDIENTES

- 1 filete de pechuga de pollo
- Mezcla de finas hierbas
- 1 cda de mantequilla
- 1 diente de ajo
- Lechuga Verde crespa
- 2 rebanadas de piña
- 1 taza de aceite
- 1/3 taza de vinagre
- 1 pimentón asado
- Oregano
- Sal
- Pimienta
- Azúcar
- Crotones de pan

PREPARACIÓN PARA EL POLLO

1. Aderezar bien el filete de la pechuga con ajo, sal y pimienta
2. Sobre un papel parafinado disponer una cucharada de mantequilla y esparcir bien
3. Espolvorear el papel con mantequilla con finas hierbas
4. Colocar la pechuga en la mitad del papel y doblar
5. Llevar a una sartén a fuego medio-bajo tapado por 8 minutos
6. Voltear con papel y todo, volver a tapar y cocinar 8 minutos más.
7. Retirar el papel y Porcionar.

PREPARACIÓN PARA LA VINAGRETA

1. Asar los pimientos, pelarlos y retirar las semillas
2. Cortarlos en julianas o en trozos

3. Mezclar el aceite, vinagre, pimientos asados, sal y azúcar en la licuadora
4. Licuar si desea una mezcla más fina. Agregar orégano y pimienta al gusto

PREPARACIÓN PARA LA PIÑA

1. Calentar el sarten o parrilla y dorar la piña. Porcionar
2. Servir las lechugas lavadas y aderezar con un poco de aceite de oliva
3. Agregar la piña en trozos, el pollo y acompañar con vinagreta al gusto.
4. Acompañar con Crotones de pan dorado o asado.

La anterior ensalada la podemos decorar con tomates cherry