RECETARIO PRÁCTICO

Programa**: Preparación COCINA CALIENTE**

Ficha 2080496 ficha 2084029

Resultado de aprendizaje:

Preparar salsas calientes nacionales
Elaborar platos calientes nacionales
Elaborar preparaciones básicas calientes de acuerdo a la receta estándar.

ESPECIAL DE ARROCES: LAS SIGUIENTES RECETAS A BASE DE ARROZ NOS DA LA OPORTUNIDAD DE APROVECHAR EL ARROZ QUE NOS QUEDA DE EL DIA ANTERIOR.

ARROZ GRATINADO





INGREDIENTES

2 A 3 TAZAS DE ARROZ PREPARADO

1 RAMA CEBOLLA DE VERDEO O CEBOLLIN

AJO FRESCO O DESHIDRATADO

250 ML DE CREMA DE LECHE

3 HUEVOS

125 GRAMOS DE QUESO PARMESANO

PREPARACION: EL ARROZ DEBE ESTAR FRIO Y A ESTE LE AGREGO LA CREMA DE LECHE, LOS HUEVOS BATIDOS EN CRUDO SAL PIMIENTA, LA CEBOLLA EN RAMA LA DEBO SELLAR CON EL AJO Y CUANDO HACEMOS LA MEZCLA ADICIONO CEBOLLA, LUEGO EN UNA REFRACTARIA O MOLDE COLOCO ESTA MEZCLA Y LE ESPARZO QUESO PARMESANO RALLLADO Y LLEVO AL HORNO A GRATINAR SI UTILIZAMOS CEBOLLIN SE PICA FINAMENTE Y SE AGREGA EN EL MOMENTO DE EMPLATAR



ARROZ CON CHORIZO Y PLATANO MADURO

INGREDIENTES

2 tazas de arroz preparado

- 1 cebolla Blanca picada finamente
- 1 taza de pimentón rojo y verde picados
- 3 chorizos tipo antioqueños de cerdo
- 1 plátano maduro frito en cuadritos
- Sal y pimienta.

cortar los chorizos en trozos y asarlos a la plancha con un poquito de aceite. Reservar

Cortar el plátano maduro en trozos medianos, freír y reservar

Los pimentones rojos y el verde picar por separado en Brunoise pequeños y sellar

La cebolla picar finamente y sellar

Con el arroz ya listo, mezclar en un recipiente y agregar el chorizo, el plátano maduro, los pimientos en trozos, ¡Mezclar bien y listo!

Si desea puede colocar en el emplatado hojas de albahaca para aromatizar

ARROZ CON POLLO A LA CERVEZA



INGREDIENTES

1 1 /2 libra de arroz para preparar (en crudo) = 750gramos
4-6 contra muslos de pollo sin piel
1 cebolla blanca finamente picada
2 dientes de ajo
¼ taza de arvejas
1/4 taza de pimentón rojo
1/4 taza de pimentón verde
1/4 taza de arveja
1 cerveza
2 tazas de agua
2-3 cds de aceite vegetal
1 cdta de achiote
Cilantro fresco
Sal
Pimienta
Limón en cuartos para servir

PREPARACION

1. calendar muy bien una olla o sarten, agregar aceite y dorar las presas de pollo previamente salpimentadas.
2. Una vez que las piezas de pollo estén bien doradas, retirarlas y reservar.

3. En el mismo aceite agregar un poco de achiote, dorar el ajo macerado, la cebolla y agregar el arroz removiendo por un par de minutos.
4. Agregar el resto de las verduras: la zanahoria en cuadritos, el pimentón y las arvejas. Remover.
5. Agregar la cerveza y dejar evaporar el alcohol.
6. Agregar agua, sal, pimienta y dejar cocinar a fuego alto con la olla destapada hasta que el líquido empiece a evaporar y empiecen a formarse hoyuelos en el arroz.
7. Reincorporar las piezas de pollo previamente doradas, cubrir con una hoja de plátano y la tapa de la olla.
8. Bajar el fuego a mínimo y dejar que termine la cocción por cerca de 15 minutos.
9. Servir acompañado de cascos de limón y salsa de tomate.
10- recuerde que el pimentón la cebolla de verdeo= junca debe ir finamente picada, así para el emplatado se vea la delicadeza del mismo.

ARROZ FRITO ANTIOQUEÑO



Este arroz es ideal para cuando nos queda arroz y frijoles del día anterior, lo que adicionamos hace este arroz diferente

INGREDIENTES:

200 gramos de Arroz cocido
80 gramos de fríjoles
1 cebolla de huevo
2 tallos de cebolla de rama
2 dientes de ajo
2 tomates
20 gramos de cilantro

Aceite
60 gramos de Queso campesino
1 plátano maduro

Preparación:

Picar finamente la cebolla de huevo, los tallos de cebolla de rama y saltear en una sarten con aceite caliente, junto con el ajo, el chicharrón previamente frito y en cuadritos, agregar los tomates y el cilantro picados, los fríjoles previamente preparados y el arroz cocido, mezclar todo muy bien.

Para servir: poner la mezcla anterior en un plato y por encima esparcir el plátano frito y el queso campesino en cuadritos.

ARROZ TRICOLOR O DE PASTORES



SOLO LO DEJO A SU CREATIVIDAD

LA BASE VERDE ES UN ARROZ CON ESPINACA

EL ARROZ BLANCO CON SEMILLA DE AJONJOLI O NUECES TOSTADAS Y TRITURADAS

EL AMARILLO PREPARADO CON PAPRIKA O EL COLOR QUE UD USE PARA ALIMENTOS

SI LO DESEA NAVIDEÑO ES AMARILLO, ROJO Y VERDE

EL AROZ ROJO SE PIGMENTA CON LA COCCION DE UNA REMOLACHA Y EN ESTE LIQUIDO PREPARO EL ARROZ