



**MF0261\_2**  
**Técnicas**  
**Culinarias**

**Editado por:** Equipo de Paralelo 28  
**Editorial Paralelo 28**  
C/ Pérez del Toro, nº 54-56, 35004  
Las Palmas de Gran Canaria  
Teléfono: +34 928 85 32 42  
Correo electrónico: [info@editorialparalelo28.com](mailto:info@editorialparalelo28.com)  
Internet: [www.editorialparalelo28.com](http://www.editorialparalelo28.com)

## **Técnicas culinarias**

**Autor:** Mario Hernández Lagerblad

**1º Edición**

**© De la edición Paralelo 28, 2018**

Desde la EDITORIAL PARALELO 28 hemos afrontado este proyecto con el mayor empeño e ilusión, confiando en ofrecer un material efectivo, completo y preciso. Para ello, hemos incorporado material didáctico, citas y referencias de otras obras, pero siempre respetando y cumpliendo todos los criterios establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual.

La editorial quiere expresar una excusa anticipada por todo aquel error u omisión y está dispuesta a incorporar todas las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpresiones.

Reservados los derechos de publicación en cualquier idioma.

No está permitida la reproducción total o parcial de este manual, ni su tratamiento, copia o difusión de ningún tipo sin autorización previa del equipo de los titulares del Copyright.

ISBN UF0066: 978-84-17378-24-0

ISBN UF0067: 978-84-17378-25-7

ISBN UF0068: 978-84-17378-26-4

ISBN UF0069: 978-84-17378-27-1

**MF0261\_2**  
**Técnicas**  
**culinarias**



## **Biografía**

### **Mario Hernández Lagerblad**

Bibliografía Mario Hdez. Lagerblad (29 de junio de 1972) cocinero, asesor, restaurador y docente en cocina y pastelería, comenzó su formación en el año 1992, en la Escuela de Restauración y Hostelería de Barcelona los dos primeros años, y terminando los dos siguientes años en la escuela superior de Cataluña en el campus de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). En ese tiempo su formación teórico-práctico se basó en hostelería y restauración en todas sus áreas, desde la gestión económica, la gastronomía, la historia, la antropología, la tecnología, etc...

Otras formaciones durante el ejercicio de su profesión ha sido en diferentes campos como Cocina de línea fría, Cocina al vacío, Cocina creativa, Alergias e intolerancias de los alimentos, Vinos y licores y Corte de jamón ibérico.

Una vez terminado sus estudios finalizó su formación práctica oficiando en diferentes restaurantes del País Vasco, Cataluña y de Madrid, nutriéndose de las diferentes cocinas tradicionales y regionales de España y de alta cocina del momento donde trabajó con grandes chefs de renombre internacional como Juan Mari Arzak, Pedro Subijanay Martín Berasategui entre otros.

Pasados estos años vuelve a Canarias donde trabaja en diferentes cocinas de gastronomía canaria. También, imparte en Gran Canaria clases de pastelería y de cocina en academias especializadas y actualmente en la academia; Escuela de Hostelería Europea.

Termina regentando su propio negocio de restauración haciéndose responsable de la gestión del restaurante-catering gastronómico ubicado en el ático-terraza del Colegio Oficial de Médicos de Las Palmas de G.C. Desarrollando esta actividad con gran éxito durante muchos años, concediéndole en el año 2007 el premio “Trade Leaders Club” Trofeo internacional de turismo, hostelería y gastronomía por la gestión del restaurante del colegio oficial de médicos de las palmas de gran canaria.

Trabajó para la cadena hotelera Lopesán como chef-ejecutivo y responsable del catering del Palacio de congresos Expo Meloneras en eventos gastronómicos multitudinarios y responsable supervisor de las diferentes cuentas de la empresa tan variadas como, cocinas de hospitales, grandes cafeterías, comedores universitarios, colegios, hoteles.

Terminado este periodo se dedica en exclusiva a eventos por cuenta propia, bodas, comuniones, profesionales de todo tipo, en fincas y en espacios diversos. Y asesoramiento y gestión a empresas del sector de alimentación y bebidas, inauguraciones de restaurantes, diseño de cartas, escandallos etc... hasta el día de hoy.

La vocación por esta profesión le viene de familia, ya que su padre pertenece a la primera promoción de turismo y ejerció como director de cadenas hoteleras de la época. Pasó

viviendo parte de su infancia en estos complejos en pleno Boom del turismo en Canarias por lo que esa influencia terminó por llegarle.

Hay que destacar también la presencia del Chef Mario Hernández en diferentes jornadas gastronómicas no solo en Canarias o península si no en el extranjero como;

- Chef embajador de la cocina canaria en la Expo universal de Shanghái en el año 2010. 2017-18 Imagen del Patronato de Turismo de Gran Canaria como Chef en "Una isla mezclada". <http://www.grancanaria.com/turismo/es/gastronomia/recetas-de-una-islamezclada/recetas-de-islamezclada-chef-mario-hernandez-lagerblad-gran-canaria/>
- Ganador del "Master Chef Canarias" de escuelas de cocina de canarias 2017.
- Show cooking con motivo de la semana del producto canario en la Feria de Atlántico Las Palmas.
- Show cooking en directo con motivo de la feria de la alimentación colaborando con el Chef Salvador Gallego de Madrid.
- Cenas, almuerzos y cócteles a las empresas mencionadas, organismos oficiales y asociaciones gastronómicas; Cena homenaje Arzak y Pedro Subijana (Hotel-Escuela Santa Brígida).
- Simposio de cocina sostenible en San Martín.
- Semanas gastronómicas temáticas varias en Hecansa (Hoteles escuela de canarias).
- Colaborador en diferentes revistas y recetarios.

También hay que resaltar, que es miembro organizador del evento de la cofradía pucherero de las siete carnes que se organiza una vez al año desde hace ya más de veinticinco años estando bien relacionado con diferentes cofradías gastronómicas del país.

## **DEDICATORIA**

*Dedicar esta publicación a mis dos hijos Lucía y Mario, a mis padres Mario y Cristina y a mi esposa Rita.*

**FICHA DE CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD**

**(HOTR0408) COCINA (RD 1376/2008, de 1 de agosto, modificado por el RD 619/2013, de 2 de agosto)**

**COMPETENCIA GENERAL:** Desarrollar los procesos de preelaboración, preparación, presentación y conservación de toda clase de alimentos y definir ofertas gastronómicas, aplicando con autonomía las técnicas correspondientes, consiguiendo la calidad y objetivos económicos establecidos y respetando las normas y prácticas de seguridad e higiene en la manipulación alimentaria.

NIV.	Cualificación profesional de referencia	Unidades de competencia	Ocupaciones o puestos de trabajo relacionados:
		UC0711_2 Actuar bajo normas de seguridad, higiene y protección ambiental en hostelería.	
		UC0259_2 Definir ofertas gastronómicas sencillas, realizar el aprovisionamiento y controla consumos.	
2	HOT093_2 COCINA (RD 295/2004 de 20 de febrero y modificaciones publicadas en el RD 1700/2007, de 14 de diciembre)	UC0260_2 Preelaborar y conservar toda clase de alimentos.	.5010.001.7. Cocinero.
		UC0261_2 Preparar elaboraciones básicas de múltiples aplicaciones y platos elementales.	
		UC0262_2 Preparar y presentar los platos más significativos de las cocinas regionales de España y de la cocina internacional.	

**Correspondencia con el Catálogo Modular de Formación Profesional**

H.Q	Módulos certificado	H. CP	Unidades formativas	Horas
60	MF0711_2: Seguridad e higiene y protección ambiental en hostelería.	60		60
90	MF0259_2: Ofertas gastronómicas sencillas y sistemas de aprovisionamiento.	70		70
240	MF0260_2: Preelaboración y conservación de alimentos.	190	UF0063: preelaboración y conservación de vegetales y setas. UF0064: Preelaboración y conservación de pescados, crustáceos y moluscos. UF0065: Preelaboración y conservación de carnes, aves y caza.	60
240	MF0261_2: Técnicas culinarias.	190	UF0066: Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos. UF0067: Elaboraciones básicas y platos elementales con pescados, crustáceos y moluscos. UF0068: Elaboraciones básicas y platos elementales con carnes, aves, caza. UF0069: Elaboraciones básicas de repostería y postres elementales.	70
180	MF0262_2: Productos culinarios.	190	UF0070: Cocina creativa a ole autor. UF0071: Cocina española e internacional. UF0072: Decoración y exposición de platos.	60
	MP0017: Módulo de prácticas profesionales no laborales	80		
810	Duración horas totales certificado de profesionalidad	810	Duración horas módulos formativos	730



# Índice

## UF0066 ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 1</b>	<b>21</b>
<b>MAQUINARIA, BATERÍA, UTILAJE Y HERRAMIENTAS UTILIZADOS EN LAS ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS</b>	
Introducción	23
1.1. Características de la maquinaria utilizada	25
1.2. Batería de cocina	25
1.3. Utilaje de cocina y herramientas	
Recuerda	29
Actividades de repaso	30
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 2</b>	<b>33</b>
<b>FONDOS, BASES Y PREPARACIONES BÁSICAS DE MÚLTIPLES APLICACIONES PARA HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS</b>	
Introducción	35
2.1. Composición y elaboración de los fondos elaborados con hortalizas. Factores a tener en cuenta en su elaboración. Utilización	
2.2. Otras preparaciones básicas elaboradas con hortalizas y su utilización (coulis, salsas, cremas, veloutés, farsas...)	37
2.3. Fondos y bases industriales elaboradas con hortalizas	39
2.4. El sofrito y sus distintas formas de preparación según su posterior utilización	40
2.5. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas	41
Recuerda	46
Actividades de repaso	47
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 3</b>	<b>49</b>
<b>HORTALIZAS Y LEGUMBRES SECAS</b>	
Introducción	51
3.1. Hortalizas: definición. Distintas clasificaciones. Hortalizas de mayor consumo	
3.2. Utilización en cocina de las hortalizas. Análisis organoléptico para conocer el estado de conservación de las especies más comunes	54
3.3. Legumbres. Principales legumbres secas. Categorías comerciales. Distintas clases de garbanzo, judía y lenteja. Otras leguminosas frescas y secas	58
Recuerda	60
Actividades de repaso	61

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 4</b>	<b>63</b>
<b>PASTAS Y ARROCES</b>	
Introducción	65
4.1. Definición de pasta. Distintas clasificaciones. Formatos más comunes. Condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta	66
4.2. Definición de arroz. Clasificación en función del tamaño del grano. Categorías comerciales. Tipo de arroz y su preparación adecuada	68
Recuerda	74
Actividades de repaso	75
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 5</b>	<b>77</b>
<b>HUEVOS</b>	
Introducción	79
5.1. Definición. Composición. Clasificación. Distintas formas para saber si está más o menos fresco. Utilización. Formas básicas de preparación. Salsas y guarniciones para acompañamiento de platos de huevos. Utilización de la clara y de la yema	80
5.2. Ovoproductos y su utilización	84
5.3. Huevos de otras aves utilizados en alimentación	85
Recuerda	87
Actividades de repaso	88
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 6</b>	<b>91</b>
<b>TÉCNICAS DE COCINADO DE HORTALIZAS</b>	
Introducción	93
6.1. Asar al horno, a la parrilla, a la plancha	94
6.2. Freír en aceite	94
6.3. Saltear en aceite y en mantequilla	96
6.4. Hervir y cocer al vapor	97
6.5. Brasear	97
6.6. Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada una de las variedades	98
Recuerda	98
Actividades de repaso	99
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 7</b>	<b>101</b>
<b>TÉCNICAS DE COCINADO DE LEGUMBRES SECAS</b>	
Introducción	103
7.1. Operaciones previas a la cocción (limpieza y selección del grano, remojo, etc.)	103
7.2. Importancia del agua en la cocción de las legumbres	104
7.3. Otros factores a tener en cuenta, según la variedad de legumbres	105
7.4. Ventajas e inconvenientes de la olla a presión	105
Recuerda	108
Actividades de repaso	109

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 8</b>	<b>111</b>
<b>TÉCNICAS DE COCINADO DE PASTA Y ARROZ</b>	
Introducción	113
8.1. Cocción de pasta. Punto de cocción. Duración en función del tipo de pasta y formato	114
8.2. Cocción de arroz. Distintos procedimientos. Punto de cocción. Idoneidad del tipo de arroz y método de cocción	115
Recuerda	119
Actividades de repaso	120
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 9</b>	<b>123</b>
<b>PLATOS ELEMENTALES A BASE DE HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS</b>	
Introducción	125
9.1. Platos y guarniciones frías y calientes que se elaboran con hortalizas. Preparaciones y platos fríos elaborados con hortalizas	126
9.2. Salsas más indicadas para su acompañamiento	131
9.3. Platos elementales de legumbres secas. Potajes, cremas y sopas de legumbres	132
9.4. Platos elementales de pasta y de arroz más divulgados. Adecuación de pastas y salsas	141
9.5. Platos elementales con huevos	146
9.6. Preparaciones frías y ensaladas elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroz y huevos	151
Actividades de repaso	153
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 10</b>	<b>155</b>
<b>PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS A BASE DE HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS</b>	
Introducción	157
10.1. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos de hortalizas, legumbres, pasta y arroces. Montaje en fuente y en plato. Otros recipientes	158
10.2. Montaje en fuente y en plato. Otros recipientes	160
10.3. Adornos y acompañamientos más representativos utilizados en estos platos	163
Recuerda	164
Actividades de repaso	165
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 11</b>	<b>167</b>
<b>REGENERACIÓN DE PLATOS PREPARADOS CON HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS</b>	
Introducción	169
11.1. Regeneración. Definición	170
11.2. Clases de técnicas y procesos simples	170
11.3. Identificación de equipos asociados	172
11.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados	173
11.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	175

11.6. El sistema <i>cook&amp;chill</i> y su fundamento	177
11.7. Platos preparados: definición. Distintas clases. Platos preparados con hortalizas, otros vegetales y setas	178
Recuerda	182
Actividades de repaso	183

## **UF0067 ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON PESCADOS CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 1</b>	<b>187</b>
<b>MAQUINARIA, BATERÍA, UTILLAJE Y HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN LAS ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>	
Introducción	189
1.1. Características de la maquinaria empleada	
1.2. Utensilios de cocina	197
1.3. Utilaje de cocina	199
Recuerda	205
Actividades de repaso	206
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 2</b>	<b>209</b>
<b>FONDOS, BASES Y PREPARACIONES BÁSICAS ELABORADAS CON PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>	
Introducción	211
2.1. Composición y elaboración de los fondos y elaboraciones básicas realizadas con pescados, crustáceos y moluscos	
2.2. Otras preparaciones básicas, su elaboración y utilización	217
2.3. Fondos y bases industriales elaborados con pescados, crustáceos y moluscos	219
2.4. Algas marinas y su composición	221
2.5. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, sopas, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas	224
Recuerda	228
Actividades de repaso	229
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 3</b>	<b>233</b>
<b>TÉCNICAS DE COCINADO DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>	
Introducción	235
3.1. Principales técnicas de cocinado	
3.2. Aplicación de las diferentes técnicas de cocinado a cada especie	240
Recuerda	243
Actividades de repaso	244

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 4</b>	<b>247</b>
<b>PLATOS BÁSICOS A BASE DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>	
Introducción	249
4.1. Platos fríos y calientes básicos más difundidos	249
4.2. Salsas, guarniciones y otras preparaciones adecuadas para acompañar platos con pescados, crustáceos y moluscos	270
Recuerda	282
Actividades de repaso	283
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 5</b>	<b>285</b>
<b>PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS A BASE DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>	
Introducción	287
5.1. Factores a tener en cuenta en la presentación y en la decoración de platos de pescados, crustáceos y moluscos	288
5.2. Montaje en fuente y en platos. Otros recipientes	291
5.3. Adornos y acompañamientos más representativos utilizados en estos platos	293
Recuerda	294
Actividades de repaso	295
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 6</b>	<b>297</b>
<b>REGENERACIÓN DE PLATOS PREPARADOS CON PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS</b>	
Introducción	299
6.1. Regeneración	300
6.2. Identificación de los principales equipos asociados	300
6.3. Clases de técnicas y procesos simples	301
6.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados	303
6.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	304
6.6. Sistema de <i>cook&amp;chill</i> y su funcionamiento	306
6.7. Platos preparados: definición. Distintas clases. Platos preparados con pescados, crustáceos y mariscos	307
Recuerda	312
Actividades de repaso	313
<b>UF0068 ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON CARNES, AVES Y CAZA</b>	
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 1</b>	<b>317</b>
<b>MAQUINARIA, BATERÍA, UTILLAJE Y HERRAMIENTAS UTILIZADAS EN LAS ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON CARNES, AVES Y CAZA</b>	
Introducción	319
1.1. Características de la maquinaria utilizada	319
1.2. Batería de cocina	327

1.3. Utillaje y herramientas	328
Recuerda	331
Actividades de repaso	332
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 2</b>	<b>335</b>
<b>FONDOS, BASES Y PREPARACIONES BÁSICAS CONFECCIONADOS CON CARNES, AVES Y CAZA</b>	
Introducción	337
2.1. Fondos: Definición. Clasificación. Importancia de los fondos en la cocina	
2.2. Principales fondos básicos. Composición y elaboración de los fondos elaborados con carnes, aves y caza. Factores a tener en cuenta en su elaboración. Utilización	338
2.3. Otras preparaciones básicas y su utilización (duxelles, tomate concassé, roux, mirepoix, distintos aparejos, borduras, salsa para carnes y aves, mantequilla compuesta y farsas)	343
2.4. Fondos y bases industriales elaborados con carnes, aves y caza	348
2.5. Elementos de ligazón y/o trabazón clásicos y texturizantes actuales	
2.6. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, sopas, salsas, mantequillas compuestas y otras elaboraciones básicas	351
Recuerda	353
Actividades de repaso	354
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 3</b>	<b>357</b>
<b>TÉCNICAS DE COCINADO DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS</b>	
Introducción	359
3.1. Definición. Fundamentos de la cocción. Principales técnicas de cocinado	
3.2. Aplicación de las diferentes técnicas de cocinado a cada tipo de corte o pieza de carne de distintas especies, a carnes de diferentes aves domésticas, a carnes de caza y a distintos despojos	366
Recuerda	371
Actividades de repaso	372
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 4</b>	<b>375</b>
<b>PLATOS ELEMENTALES A BASE DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS</b>	
Introducción	377
4.1. Platos elementales más divulgados y su elaboración	
4.2. Guarniciones, salsas y otras preparaciones adecuadas para acompañar platos con carnes, aves, caza y despojos	411
Recuerda	417
Actividades de repaso	418
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 5</b>	<b>421</b>
<b>REGENERACIÓN DE PLATOS COCINADOS A BASE DE CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS</b>	
Introducción	
5.1. Regeneración: Definición	

5.2. Clases de técnicas y procesos	
5.3. Identificación de equipos asociados	
5.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados	
5.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	
5.6. El sistema <i>cook &amp; chill</i> y su fundamento	
5.7. Platos preparados: definición. Distintas clases. Platos preparados con carnes, aves, caza y despojos	
Actividades de repaso	422

## **UNIDAD DE APRENDIZAJE 6 425**

### **PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS**

Introducción	427
6.1. Importancia del efecto visual en la comida. Otros factores. Organolépticos. Factores que diferencian la decoración clásica	428
6.2. Montaje y presentación en fuente y en plato	430
6.3. Vajilla: Características. Distintas piezas y su utilización en función del tipo de comida. El color del plato en función de su contenido	434
6.4. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos	439
6.5. Distintas técnicas de presentación de platos elaborados con carnes, aves, y caza	441
6.6. Importancia de la presentación y servicio del plato a su debida temperatura	444
Recuerda	445
Actividades de repaso	446

## **UF0069 ELABORACIONES BÁSICAS DE REPOSTERÍA Y POSTRES ELEMENTALES**

### **UNIDAD DE APRENDIZAJE 1 451**

#### **MAQUINARIA, BATERÍA, UTILLAJE Y HERRAMIENTAS PROPIAS DE REPOSTERÍA**

Introducción	453
1.1. Descripción de la maquinaria necesaria	
1.2. Batería, diferentes moldes y sus particularidades	456
1.3. Utillaje y utensilios	459
Recuerda	463
Actividades de repaso	464

### **UNIDAD DE APRENDIZAJE 2 467**

#### **MATERIAS PRIMAS**

Introducción	469
2.1. Harina: distintos tipos y utilización	
2.2. Mantequilla y las diferentes grasas	470
2.3. Diferentes clases de azúcar y otros edulcorantes	472
2.4. Cacao y sus derivados y diferentes clases de cobertura de chocolate	473
2.5. Diferentes clases de fruta y productos derivados	475
2.6. Frutos secos	476
2.7. Huevos y ovoproductos	478

2.8. Gelatinas	480
2.9. Especias	481
2.10. Diferentes tipos de “mix”	482
2.11. Productos para la decoración	
Recuerda	483
Actividades de repaso	484
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 3</b>	<b>487</b>
<b>PREPARACIONES BÁSICAS DE REPOSTERÍA</b>	
Introducción	489
3.1. Materias primas usadas en la repostería	
3.2. Principales elaboraciones básicas. composición y elaboración. Circunstancias para estudiar en su elaboración y conservación	
3.3. Elaboraciones a base de azúcar, cremas, frutas, chocolate, almendras, masas y otras: composición, factores a tener en cuenta en su elaboración, conservación y utilización	500
3.4. Elaboraciones básicas fabricadas a nivel industrial	557
Recuerda	558
Actividades de repaso	559
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 4</b>	<b>561</b>
<b>TÉCNICAS DE COCINADO EMPLEADO EN LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES DE MÚLTIPLES APLICACIONES DE REPOSTERÍA Y POSTRES ELEMENTALES</b>	
Introducción	563
4.1. Cocción al horno	
4.2. Frituras dulces en aceite	565
4.3. Saltear con diferentes grasas	566
4.4. Hervir y cocción al vapor	
4.4. Diferentes técnicas de cocción	567
Recuerda	568
Actividades de repaso	569
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 5</b>	<b>571</b>
<b>POSTRES ELEMENTALES</b>	
Introducción	573
5.1. Importancia del postre en la comida. Distintas clasificaciones	
5.2. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de los postres elementales más representativos de repostería	587
Recuerda	589
Actividades de repaso	590

<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 6</b>	<b>593</b>
<b>REGENERACIÓN DE PRODUCTOS UTILIZADOS EN REPOSTERÍA</b>	
Introducción	595
6.1. Regeneración y su definición	
6.2. Tipos de técnicas y sus fases	
6.3. Identificación de equipos incorporados	596
6.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados	597
6.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	598
6.6. Postres y otros productos preparados. Distintas clases	
Recuerda	599
Actividades de repaso	600
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE 7</b>	<b>603</b>
<b>PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE POSTRES ELEMENTALES</b>	
Introducción	605
7.1. Técnicas utilizadas dependiendo del tipo de postre	
7.2. Empleo de manga, cornets, “biberones” y otras herramientas	608
7.3. Cremas, chocolates y otros productos y elaboraciones utilizadas en decoración	610
7.4. Importancia de la vajilla	615
Recuerda	
Actividades de repaso	616
<b>SOLUCIONES EJERCICIOS UNIDADES</b>	<b>619</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>637</b>



**UF0066**

**ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS  
ELEMENTALES CON HORTALIZAS, LEGUMBRES  
SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**



## **Unidad de Aprendizaje 1**

Maquinaria, batería, utillaje y herramientas utilizados en las elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

### **Contenidos**

<b>Introducción</b>	<b>23</b>
<b>1.1. Características de la maquinaria utilizada</b>	
<b>1.2. Batería de cocina</b>	<b>25</b>
<b>1.3. Utillaje de cocina y herramientas</b>	
<b>Recuerda</b>	<b>29</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>30</b>



## **INTRODUCCIÓN**

Hoy en día, tanto la maquinaria como el resto de los utensilios han evolucionado notablemente tanto en la ergonómica como tecnológicamente, haciendo el trabajo de los profesionales mucho más fácil, eficaz y preciso que hace unas décadas.

El uso continuo de la maquinaria y de los utensilios y en ocasiones de baja calidad de estos, se hace de obligado cumplimiento una revisión periódica de estos.

### **1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MAQUINARIA UTILIZADA**

La dotación existentes en las cocinas se puede clasificar en;

- Generadores de calor.
- Generadores de frío.
- Maquinaria auxiliar.
- Móbiliario.

#### **Generadores de calor**

##### **▪ Cocinas**

Es la zona en donde se centralizan la mayoría de los aparatos generadores de calor como pueden ser los fuegos, planchas, parrillas, salamandras, hornos, baños maría, freidoras... las cocinas pueden ser centrales o murales dependiendo del espacio.



© Dmitry Vereshchagin  
- stock.adobe.com

##### **Los diferentes fuegos pueden ser;**

- Fuegos a gas.
- Fuegos eléctricos: vitro cerámicas o por inducción.
- Placas radiantes.

##### **Los diferentes hornos;**

- Horno básico.
- Horno de bóveda.
- Horno de convección.
- Horno de convección vapor.

**Otros;**

- Marmitas fijas y basculantes.
- Sartenes abatibles.
- Vaporeras.
- Parrillas.
- Planchas.
- Salamandras.
- Freidoras.
- Microondas.
- Baño maría.
- Mesa caliente.
- Campanas extractoras.

**Generadores de frío**

Son maquinaria imprescindible en las cocinas para la conservación de todo tipo de alimentos. Los más comunes son;

- Cámaras frigoríficas. Y de basuras.
- Congeladores.
- Máquinas productoras de hielo.
- Abatidor de temperatura.



© Grispb  
- stock.adobe.com

**Maquinaria auxiliar**

- Robots de cocina.
- Cutters o robot cortador de hortalizas.
- Robots trituradores con calor (Thermomix).
- Vaso americano.
- Trituradora.
- Picadora.
- Envasadora al vacío.



© Africa Studio  
- stock.adobe.com

### **Maquinaria auxiliar**

- Mesa de trabajo inox.
- Mesa de Tajo.
- Lavabos de hortalizas u otros.
- Lavamanos.

### **1.2. BATERÍA DE COCINA**

La batería de cocina son un conjunto de utensilios que sirven para cocinar o preparar los alimentos o ayudar en ello, también para conservarlos. Hay gran cantidad y variedad en el mercado y se adquirirán los necesarios dependiendo de la oferta gastronómica, aunque muchos de ellos coincidirán ya que son imprescindibles. Estas son;

- Marmitas
- Media marmita y rondón.
- Rondón.
- Cazos.
- Sautés.
- Placas de hornos.
- Sartenes.
- Paella.
- Parisina o parisien.
- Bol de medio punto.
- Escurridor de hortalizas.
- Grasera.
- Recipientes y bandejas gastronorm.



© sveta - stock.adobe.com

### **1.3. UTILLAJE DE COCINA Y HERRAMIENTAS**

Son los utensilios necesarios en cocina para poder desarrollar la actividad con garantías adecuándose a la normativa vigente de dicha actividad ya que con ellos se manipulan los alimentos. Estos pueden ser;

### Cuchillos

Son herramientas fundamentales en la manipulación de los alimentos. Sin ellos sería imposible la pre elaboración de los productos y la confección de las recetas. Entre ellas como ya hemos visto en manuales anteriores son;

- Puntilla y Cuchillo torneador.



- Cebollero.



© chukov  
- stock.adobe.com

- Media luna.



- Machete o hacha.



- Deshuesador.



© Noomubon Photo  
- stock.adobe.com

**UD. APRENDIZAJE 1 MAQUINARIA, BATERÍA, UTILLAJE Y HERRAMIENTAS UTILIZADOS EN LAS ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

Otros;

- Chaira.



© Mercedes Fittipaldi  
- stock.adobe.com

- Tijeras de cocina.



© Coprid  
- stock.adobe.com

- Espumadera.



© sdmix  
- stock.adobe.com

- Araña.



© imagedb.com  
- stock.adobe.com

- Colador.



© Coprid  
- stock.adobe.com



© Popova Olga  
- stock.adobe.com

- Colador chino.



© Mercedes Fittipaldi  
- stock.adobe.com

- Mortero.



© svetavo  
- stock.adobe.com

- Mandolina.



© Bernd Jürgens  
- stock.adobe.com

- Rodillo.



© Mercedes Fittipaldi  
- stock.adobe.com

- Moldes.



© Mercedes Fittipaldi  
- stock.adobe.com

- Máquina para pasta o laminadora.



© Giuseppe Porzani  
- stock.adobe.com

### Aparatos tecnológicos de cocina

En los últimos años se ha producido un avance notable de la innovación de los utensilios de cocina. Estos han conseguido una revolución gastronómica a nivel internacional siendo España puntera en estos logros ya que se han conseguido nuevas texturas hasta hace poco imposibles de las diferentes elaboraciones. Estos son;

- **Sifón ISI:** Consigue espumas muy ligeras gracias a la incorporación de N<sub>2</sub>O en el interior de estos cerrados a presión lo que dará como resultado mousses muy ligeras.
- **Sorbetera Paco Jet.** Tanto para preparaciones dulces como saladas.



## **Recuerda**

Hemos enumerado las diferentes maquinarias, mobiliario, aparatos y utillaje de cocina necesarias para la elaboración de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos.

También se ha enumerado los aparatos más avanzados tecnológicos.

## **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1**

### **■ 1. ¿Qué es una Paco jet?**

- A.** Un aparato de cocina que sirve para bajar la temperatura de los alimentos y los tritura.
- B.** Una sorbetera exprés de última generación utilizada por cocineros de vanguardia.
- C.** Un aparato de cocina que nos da versatilidad para las elaboraciones en general.
- D.** Todas son correctas.

### **■ 2. ¿Qué es un sifón en cocina?**

- A.** Un utensilio que sirve para crear espumas instantáneas tanto saladas como dulces frías o calientes.
- B.** Un aparato de cocina para crear farsas y rellenos para hortalizas.
- C.** Un aparato de cocina que sirve para desatascar los desagües.
- D.** Todas son incorrectas.

### **■ 3. ¿A qué se le denomina tajo de cocina?**

- A.** A una pieza de cordero.
- B.** A las horas de faena.
- C.** A un tipo de corte de carne de res.
- D.** A un soporte para el corte de carne donde se golpea con el hacha grandes piezas de carne.

### **■ 4. ¿A qué se le denomina batería de cocina?**

- A.** Hornos, cámaras frigoríficas, Abatidores de temperatura, fermentadoras etc...
- B.** Sartenes, marmitas, rondón, sartén, cazo...
- C.** Tendencia gastronómica fundamentada en el empleo de nuevas tecnologías.
- D.** Tendencia culinaria que en España comienza en el siglo XXI.

### **■ 5. ¿Qué es una parrilla?**

- A.** Es un aparato o sistema de cocción de alimentos rápido por contacto de una superficie caliente sea placa lisa o plancha o ranurada.
- B.** Es un sistema de cocción en horno mixto.
- C.** Es un aparato de cocción en vapor.
- D.** Ninguna es correcta.

**■ Notas:**



## Unidad de Aprendizaje 2

Fondos, bases y preparaciones básicas de múltiples aplicaciones para hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

### Contenidos

<b>Introducción</b>	<b>35</b>
<b>2.1. Composición y elaboración de los fondos elaborados con hortalizas.</b>	
<b>Factores a tener en cuenta en su elaboración. Utilización</b>	
<b>2.2. Otras preparaciones básicas elaboradas con hortalizas y su utilización (coulís, salsas, cremas, veloutés, farsas...)</b>	<b>37</b>
<b>2.3. Fondos y bases industriales elaboradas con hortalizas</b>	<b>39</b>
<b>2.4. El sofrito y sus distintas formas de preparación según su posterior utilización</b>	<b>40</b>
<b>2.5. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas</b>	<b>41</b>
<b>Recuerda</b>	<b>46</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>47</b>



## ■ INTRODUCCIÓN

Los fondos están considerados como parte de los pilares básicos de la cocina de calidad porque son parte fundamental para la aportación de sabor, potencian y enriquecen los guisos, salsas y arroces entre otros.

El conocimiento correcto de la ejecución de estas elaboraciones por parte de los cocineros es clave fundamental en su formación ya que son la base de muchas recetas que elaboraran en un futuro, pudiéndose distinguir la calidad de los cocineros y de las cocinas en donde ejerzan su oficio.

### **2.1. COMPOSICIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS FONDOS ELABORADOS CON HORTALIZAS. FACTORES A TENER EN CUENTA EN SU ELABORACIÓN. UTILIZACIÓN**

Cada vez más se está tomando conciencia del consumo de hortalizas y vegetales en general en la dieta diaria, en buena parte gracias a la divulgación de la ya famosa dieta mediterránea que aconseja su consumo diario. La gran variedad de las hortalizas es tan extensa como su recetario o manera de cocinarlas, ofreciendo diferentes texturas, colores y sabores. Se pueden servir como guarnición o como primer plato frío o cliente, plato principal, salsa etc...son de fácil digestión y muy recomendables para personas sometidas a dieta.

Los sistemas o técnicas de cocción son variadísimas y lo aceptan casi todo a la hora de combinarlos con otros productos. Nunca debe faltar en ningún menú o carta de cualquier establecimiento que se precie, gracias a sus cualidades gastronómicas.

Las elaboraciones o técnicas más usuales son;

- Salteadas.
- Cocidas al vapor.
- Al natural.
- Gratinadas.
- Rellenas.
- Asadas.
- Al grill.
- Rebozadas o empanadas.
- Caldillos o fondos.
- Aromatizantes.

#### **Fondos elaborados con hortalizas**

Los fondos de cocina se pueden definir como los caldos resultantes de la cocción lenta en este caso de hortalizas, por el sistema de “cocción por expansión”\*, para que estos aporten todas las sustancias no solo nutricionales al agua de cocción.

\* La técnica de cocción por expansión está basada en el empleo de una temperatura muy baja partiendo de frío que se somete a los alimentos a la extracción de sus jugos, consiguiendo un intercambio entre el líquido de cocción y los jugos del alimento llamado fenómeno de ósmosis)

Como se ha explicado anteriormente, los caldos al ser base fundamental de muchas recetas de cocina su elaboración ha de hacerse bajo una serie de normas o parámetros de calidad para que el resultado sea perfecto, que son;

- Las verduras estarán perfectamente lavadas y desinfectadas.
- Las hortalizas han de estar en perfecto estado de frescura, no utilizar verduras congeladas o pasadas de maduración.
- Durante la cocción del caldo o fondo no se debe tapar, se ha de dejar salir el vapor libremente.
- Una vez empiece a hervir el líquido, hay que separarlo de la coma potencia del fuego se reducirá.
- Hay que tener en cuenta la cantidad de hortalizas y tipos con respecto al agua empleada.
- Jamás se añadirá sal o potenciadores de sabor a estas elaboraciones.

Si se cumplen estas premisas el resultado tendrá que ser satisfactorio.

Según el procedimiento aplicado a cada fondo este tendrá resultados diversos como;

#### **Caldos claros;**

Estos se logran partiendo desde un agua fría con las hortalizas introducidas en crudo sin previa cocción o coloración para que el caldo no obtenga ningún matiz diferente al esperado.

Son caldos muy finos y ligeros muy utilizados por ser considerados caldos neutros, que sirven para rebajar cualquier guiso o salsa independientemente de si estos son de carne o pescados para no aportarles demasiado sabor en los procesos finales.



© sakura  
- stock.adobe.com

#### **Fondos oscuros elaborados con hortalizas;**

Es otro tipo de elaboración que se emplea mucho en las cocinas por su fácil elaboración y buenos resultados. Estos al contrario que los otros adquirirán color, que se logra aplicando diferentes técnicas ya sea incorporando salsa parís (se realiza quemando azúcar y un toque de vinagre para darle un toque de acidez, hasta que obtenga un color oscuro) o gástricos, que son unas elaboraciones a base de caramelo y vinagre y también quemando aros de cebolla...



Pero el mejor sistema para aportar color a estos fondos es tostando las diferentes hortalizas ya sea en horno o fondeadas en la propia olla hasta que doren bastante. Una vez dorados se les añadirá el agua fría habiendo retirado el exceso de grasa.

Una vez se haya aportado el color al caldo se procederá a la retirada de las hortalizas desechándolas, ya que habrán cumplido su función con creces.

### **Las diferentes densidades de los caldos**

Una de las maneras de clasificar los fondos de cocina es por su densidad o grado de consistencia, que se aprecia por el espesor o reducción del caldo y cantidad de este respecto a la cantidad inicial de agua.

**1 Consistencia líquida:** Son los fondos más ligeros en densidad ya que no han sido ligados con ningún tipo de ligazón y el tiempo de cocción es más corto.

**2 Consistencia semilíquida:** Conocidos también como caldos semi-glaseados. Estos se pueden conseguir mediante;

- La reducción a más del 50% del caldo respecto a la cantidad inicial de agua aportada.
- Empleando diferentes sistemas de ligazón al caldo.

**3 Consistencia glace:** Consiste en reducir al máximo el caldo o fondo en casi un 90% consiguiendo un resultado concentrado de muchísima potencia de sabor. Tiene un inconveniente que es su alto coste por estar sometido muchas horas al fuego hasta poder lograr el resultado deseado.



## **2.2. OTRAS PREPARACIONES BÁSICAS ELABORADAS CON HORTALIZAS Y SU UTILIZACIÓN (COULÍS, SALSAS, CREMAS, VELOUTÉS, FARSAS...)**

Una vez explicado las elaboraciones básicas de estos fondos o caldo de verduras, veremos otras elaboraciones que podemos realizar a base de estos productos, como son las veloutés, las cremas, los purés, coulis, farsas...y otras elaboraciones que se usan como base de otras elaboraciones.



## Nota

Velouté es una palabra de origen francés con la que se denomina un fondo de salsa blanca de ave o ternera, de textura y aspecto aterciopelada y con el que se realizan otras salsas compuestas como la salsa alemana. Es una variante de la bechamel en la que la leche se sustituye por un caldo. Es por tanto una salsa base de la que derivan otras.

### Coulis elaborados con hortalizas

Si nos remetimos a los diccionarios gastronómicos, son elaboraciones a base de purés de verduras o salsas tamizadas aportándoles una textura más fina y sedosa. Normalmente son de frutas muy utilizadas en repostería y de tomate, zanahoria, apio...

Estos han de tener una textura más elástica diferenciándose de los purés de texturas más básicas. Suelen ser de sabor más puro por lo que son muy utilizados en las nuevas cocinas de autor.



© Gheorghe - stock.adobe.com

### Salsas confeccionadas con hortalizas

Las salsas son elaboraciones más o menos líquidas que sirven como acompañamiento o complemento a otras elaboraciones también aderezan y mejoran los platos.

Se pueden realizar salsas denominadas; Intrínsecas, Reducción y Acompañamiento.

Las salsas y sus derivadas son muy empleadas para las hortalizas gracias a su gran cantidad de combinaciones, sabores y coloridos como podría ser de albahaca, zanahorias, calabaza, remolacha, calabacín... las salsas empleadas en cada receta han de estar en consonancia con este.



© MikolajLesiak - stock.adobe.com

### Farsas elaboradas con hortalizas

Farsa en gastronomía es una combinación de productos en este caso de hortalizas picadas en diferentes grosos, formando una masa de aspecto y textura untuosa que sirve para llenar diferentes productos como unos calabacines, alcachofas, berenjenas, *vol au vent*, etc ... tanto crudos como cocidos y para patés o terrinas.



En ocasiones estas masas suelen tener algún elemento en común como tocino o panceta y también alguna grasa las cuales aportan brillo y sabor. A su vez se puede añadir algún otro producto como carne, pescado o marisco como el que se emplea en las empanadillas o empanadas, rellenos de aves, pastas, asados etc...

### Mantequillas hechas con hortalizas

Existen dos tipos de mantequillas elaboradas como son las simples y las compuestas. Las simples están elaboradas solamente con algo de sal y las compuestas con más ingredientes a base de hortalizas trabajándola con la mantequilla en punto de pomada, con textura blanda y maleable, por último se pueden tamizar.

Se ha de tener en cuenta que ingredientes se añaden ya que suelen tener un nivel alto de humedad como las hortalizas y pueden hacer que la mantequilla se disocie y se estropee con facilidad.

Estas mantequillas son muy utilizadas para algunas elaboraciones a base de pescado y carnes. Una de las elaboraciones más conocidas a base elaboradas con mantequilla compuesta es la denominada maître d'hotel.



© Stepanek Photography - stock.adobe.com

## 2.3. FONDOS Y BASES INDUSTRIALES ELABORADAS CON HORTALIZAS

Cada vez más la industria alimentaria se posiciona en el mercado con elaboraciones a base de fondos y caldos industriales y todo tipo de salsas y cremas debido fundamentalmente

a los cambios socio-culturales de la población, la incorporación de la mujer en el mundo laboral...en definitiva debido al poco tiempo del que se dispone para las artes culinarias en el hogar y en la industria hotelera por el elevado coste de personal y energía para poder producirlos.

En el mercado se pueden encontrar diferentes formatos;

- Deshidratados.
- Tetrabrik.

Estos se agrupan en;

- Base para guisos y salsas.
- Sopas de verduras y hortalizas.
- Crema ligada de verduras.
- Harina de hortalizas (garbanzos, apio, ajo, etc.).
- Fondos para paellas (sofritos).
- Pastillas de hortalizas potenciadoras de sabor.
- Caldo de verduras liofilizado.
- Caldos concentrados de verduras.
- Preparado para cremas vichysoisse.
- Base para guisos.

**Este tipo de productos tienen una serie de ventajas como;**

A nivel bacteriológico son completamente seguros y su caducidad es mayor.

Son más económicos pero son de sabor más industrial, homogéneo y la calidad gastronómica y organoléptica es diferente a la tradicional.

## **2.4. EL SOFRITO Y SUS DISTINTAS FORMAS DE PREPARACIÓN SEGÚN SU POSTERIOR UTILIZACIÓN**

El sofrito es un conjunto de hortalizas (cebolla, puerro, ajo, tomate, apio, pimientos, chalotas, zanahorias...) picadas y sofritas a fuego lento en aceite, que sirven como base de elaboraciones diversas. Estas irán aromatizadas casi siempre con hierbas aromáticas como el laurel o el tomillo.

Existe un sofrito básico que es el realizado con cebolla y tomate siempre con aceite de oliva. También existen otros tipos de sofrito como;

- Sofritos para guisos.
- Sofritos para pastas.
- Sofritos para arroces.
- Sofritos para farsas.



### Nota

Hay que tener en cuenta que la importancia de los sofritos es parte fundamental de la gran mayoría de las recetas y salsas de cocina al igual que los fondos y caldos. Estas variarán sus ingredientes en función de la elaboración final.

Los sofritos son también parte fundamental de la cocina mediterránea, estos aportan a parte de nutrientes, sabor, color, textura otorgando personalidad propia a la gastronomía mediterránea.

## **2.5. APlicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas**

En este punto veremos en detalle las elaboraciones de caldos, sopas, salsas y fondos. Sus técnicas de elaboración, también la realización de farsas y mantequillas compuestas.

### **Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos**

Como se dijo anteriormente se ha de partir siempre de materia prima fresca y en buen estado. Los fondos pueden ser claros y oscuros;

- **Realización de fondos blancos.** Recordar que siempre que se realicen caldos o fondos se ha de partir de agua mineral potable a temperatura ambiente y hortalizas limpias, en buen estado y cortada en mirepoix.

Una vez tengamos las hortalizas e hierbas aromáticas en el agua al fuego esta ha de romper a hervir se bajará el fuego al mínimo y se irá espumando cada vez que haga falta y así este no se enturbie o se agríe el sabor de este. No se ha de dejar tanto tiempo como los fondos oscuros ya que se podrían estropear.

- **Realización de fondos oscuros.** Una vez tengamos las verduras lavadas y cortadas y puestas con algo de aceite en la olla o marmita se rehogan si no se han hecho antes en una bandeja de horno hasta tostarlas y se le añade vino tinto se reduce a la mitad y finalmente el agua mineral se repetirán las mismas técnicas de cocción que con el anterior, espumando y con el fuego a mínima potencia. Una vez terminado se cuela y se conservan en las cámaras refrigeradoras no más de 72 horas o en congelador dependiendo de la producción y la demanda.



- **Mirepoix.** Es una variedad de hortalizas cortadas en cubos de 1-1,5 cm de sección, destinada para aromatizar salsas, asados, caldos y sopas. Las hortalizas tradicionalmente utilizadas son las zanahorias, las cebollas y el apio, pero son frecuentes los puerros, los nabos, los pimientos y las setas.



### **Técnicas y procedimientos de ejecución y realización de las salsas**

Este apartado es importantísimo ya que las salsas son parte muy importante de la mayoría de las recetas siendo en muchas ocasiones verdaderas protagonistas Existen tres técnicas para la elaboración de salsas.

Las salsas se pueden confeccionar de diferentes formas;

▪ **Las salsas intrínsecas.** Estas se realizan desde que el elemento principal se empieza a cocinar, incorporando la salsa en ella para que los sabores de ambos se combinen entre sí con los líquidos de su cocción y diferentes elementos que se le puedan añadir. Esta técnica requiere de cierta experiencia y dominio para que la ejecución sea la correcta ya que al haber diferentes ingredientes los tiempos de cocción son diferentes.



▪ **Salsas por reducción.** Esta se realiza sin el ingrediente principal en la fase final de la cocción que será retirada y se añadirán las salsas o jugos ligados como veloutés u otro. Se dejará al fuego hasta que estos tengan el espesor deseado teniendo especial cuidado la densidad de esta para que no se corte o se convierta en un puré carente de brillo, el cual habría que rebajar con caldo y empezar de nuevo las veces que hiciera falta.



▪ **Salsas de acompañamiento.** Son las salsas que se confeccionan a parte de la materia prima y que se añaden al plato una vez montado o a parte. Estas son las más variadas que hay. Un ejemplo podría ser una salsa tipo coctel, mayonesa, vinagreta, salsa Tártara...



**Técnicas y procedimientos de ejecución y control en la confección de mantequillas compuestas.**

La variedad de mantequillas compuestas pueden ser tan variadas como la imaginación de cada uno teniendo siempre en cuenta los ingredientes a añadir coherentemente y partiendo siempre de una buena mantequilla. Estas se pueden clasificar en;

- **Mantequillas compuestas en frío.** Son las que se le añaden a la mantequilla en pomada los diferentes ingredientes como zumo de limón, perejil, sal y pimienta (*maître d' hotel*) amasarla hasta que queden bien integrados homogéneamente.

Otra elaboración clásica es la llamada mantequilla caracol la cual se complementa con cebolla muy picada y vino blanco.

Este tipo de mantequillas una vez compuestas se les da forma de rulo se refrigeran y cortan en forma de monedas para luego poner encima de una carne a la brasa o plancha una vez asada.



- **Mantequillas compuestas en caliente.** Este se confecciona cocinando los ingredientes complementarios en la mantequilla con sumo cuidado para que la mantequilla no se quemé ya que lo hace con facilidad. En ocasiones una vez infusionados los ingredientes se retiran.



**Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la elaboración de farsas.**

Se pueden determinar cuatro formas básicas diferentes de realización de las farsas para rellenar que son;

▪ **Las farsas sencillas.** Se confeccionan añadiendo en partes iguales el tocino o panceta y la carne ya sea de res o de pescado, marisco u hortalizas. Ha de estar todo bien picado y cocinado con los elementos aromáticos y de ligazón correspondientes para luego ser rellenos en moldes o preparaciones a base de hojaldres o rellenos de otros alimentos.



▪ **Farsas campestres.** Es igual que la anterior con la diferencia que la picada de los ingredientes será mucho más gruesa.



▪ **Farsas gratinadas.** Son utilizadas sobre todo en productos que requieren poco cocinado como ciertos mariscos como vieiras o zamburiñas. Se suelen complementar con pan rallado o queso.



▪ **Farsas muselina.** De texturas muy ligeras empleándose para su confección yemas de huevo y nata.





## Recuerda

Hemos ensañado y explicado la importancia de la confección de caldos, fondos, salsas, mantequillas, farsas en cocina ya que son la base de la elaboración de otras muchas recetas. También hemos señalado la importancia en la cocina de los diferentes sofritos y lo que representan en la dieta mediterránea y por tanto en el recetario español.

Se han diferenciado los diferentes caldos y como se han de ejecutar y controlar su confección y para que pueden ser destinados como en la elaboración de arroces, pastas, guisos...

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

### ■ 1. Los fondos de cocina son ...

- A. Preparaciones culinarias líquidas que pueden ser de diferentes productos y sirven para la realización de salsas, veloutés, sopas, cremas etc.
- B. Los utensilios básicos utilizados en la cocina central.
- C. Los jugos de la carne que se depositan en el fondo de la bandeja.
- D. Los caldos resultantes de una cocción rápida a base de verduras y raspas de pescado.

### ■ 2. La velouté es ...

- A. Una salsa derivada de la bechamel.
- B. Una salsa básica espesada por un roux en la que interviene además fondo blanco, fumet, fondo de ave, carne o caza según su aplicación.
- C. Una crema que se sirve fría a base de hortalizas y de legumbres.
- D. Una salsa emulsionada caliente.

### ■ 3. Las hortalizas se pueden definir como:

- A. Las semillas, sanas y limpias separadas de la vaina, procedentes de las leguminosas.
- B. Elementos vivos que necesitan oxígeno para su crecimiento y conservación.
- C. Alimentos ricos en grasas, teniendo a su vez un alto contenido en proteínas, almidón, agua y fibra.
- D. Las plantas herbáceas hortícolas que se pueden utilizar como alimento crudo o cocinado.

### ■ 4. La consistencia de los fondos de cocina pueden ser ...

- A. Semisólidas, sólidas y muy sólidas.
- B. Congeladas, líquidas y gaseosas.
- C. Buena, muy buena y mala.
- D. Liquida, semilíquida y glace.

### ■ 5. ¿Qué es una bresa?

- A. El nombre de una receta a base de tocino y de jugos de carne.
- B. Los huesos tostados que se destinan a los fondos oscuros.
- C. Las hortalizas variadas destinadas a los fondos de cocina, fumet y consomés.
- D. Todas las respuestas son correctas.



# Unidad de Aprendizaje 3

## Hortalizas y legumbres secas

### Contenidos

#### Introducción

51

**3.1.** Hortalizas: definición. Distintas clasificaciones. Hortalizas de mayor consumo

**3.2.** Utilización en cocina de las hortalizas. Análisis organoléptico para conocer el estado de conservación de las especies más comunes

54

**3.3.** Legumbres. Principales legumbres secas. Categorías comerciales. Distintas clases de garbanzo, judía y lenteja. Otras leguminosas frescas y secas

58

#### Recuerda

60

#### Actividades de repaso

61



## ■ INTRODUCCIÓN

Vamos a conocer las hortalizas más frecuentes que podremos encontrar en nuestros mercados, siendo muy variadas en número tanto en tipos de familias como las diferentes clases que las componen.

Como ya se dijo anteriormente, son muchos los tipos de hortalizas al igual que el recetario que las componen, se pueden destinar como aperitivos, primeros platos, platos principales, como guarnición, salsas etc... por lo que se hace imprescindible conocer todas las características organolépticas de cada una de ellas, dominar los diferentes cortes que se le pueden aplicar, al igual que conocer cómo se transforman estos alimentos y cómo reaccionan con cada tipo de cocción.

### **3.1. HORTALIZAS: DEFINICIÓN. DISTINTAS CLASIFICACIONES. HORTALIZAS DE MAYOR CONSUMO**

Las hortalizas son plantas herbáceas hortícolas que se pueden utilizar como alimentos tanto crudo como cocinado.

Importante es saber que las hortalizas contienen gran cantidad de agua y de nutrientes, vitaminas, fibra, azúcares, almidón... por lo que son considerados los alimentos más importantes de la dieta mediterránea junto con las legumbres.

Hace unas décadas la temporalidad de estos productos estaba bien marcada, pero en la actualidad gracias a los avances tecnológicos y la globalización del transporte de las mercancías hace que se encuentren la mayorías de ellas todo el año, aunque el precio y la calidad de estas no sean las más idóneas.

#### **Distintas clasificaciones**

Para clasificarlas vamos a hacerlo por su procedencia, bulbo, raíz y tallo...

A continuación se muestra un pequeño esquema donde resumiremos y marcaremos las más representativas.

#### **Hortalizas;**

Clasificación según su procedencia;

De Bulbo:

- Cebolla.
- Chalota.
- Puerro.



© Pixelspieler  
- stock.adobe.com



© diyanadimitrova  
- stock.adobe.com



© beerfan  
- stock.adobe.com

**UF0066 ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES  
CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

De tallo:

- Apio.
- Acelga.
- Cardo.



© Leonid Nyshko  
- stock.adobe.com



© Paulista  
- stock.adobe.com



© Alexander Raths  
- stock.adobe.com

De raíz:

- Zanahoria.
- Rábano.
- Remolacha.



© Tim UR  
- stock.adobe.com



© Natika  
- stock.adobe.com



© Valentina R.  
- stock.adobe.com

Afrutadas:

- Tomate.
- Pepino.
- Calabacín.



© msk.nina  
- stock.adobe.com



© sarawutk  
- stock.adobe.com



© eyewave  
- stock.adobe.com

De Tubérculo:

- Papas.
- Batatas.



© Natika  
- stock.adobe.com



© nito  
- stock.adobe.com

De hojas:

- Espinaca.
- Lechuga.
- Acelga.



© margo555  
- stock.adobe.com



© Tomboy2290  
- stock.adobe.com



© Paulista  
- stock.adobe.com

De grano:

- Judías verdes.
- Habas.
- Guisantes.



© nata777\_7  
- stock.adobe.com



© Scisetti Alfio  
- stock.adobe.com



© Leonid Nyshko  
- stock.adobe.com

De flor:

- Coliflor.
- Brécol.
- Alcachofas.



© Tim UR  
- stock.adobe.com



© Jesús Arias  
- stock.adobe.com



© lefebvre\_jonathan  
- stock.adobe.com

Las hortalizas más consumidas:

▪ Acelga.



© Leonid Nyshko  
- stock.adobe.com

▪ Achicoria.



© Paulista  
- stock.adobe.com

▪ Ajo y ajos frescos.



© Alexander Raths  
- stock.adobe.com

▪ Alcachofa.



© lefebvre\_jonathan  
- stock.adobe.com

▪ Apio.



© Leonid Nyshko  
- stock.adobe.com

▪ Berenjena.



© karepa  
- stock.adobe.com

▪ Berza.



© monticellillo  
- stock.adobe.com

▪ Borraja.



© oxie99  
- stock.adobe.com

▪ Brécol.



© Jesús Arias  
- stock.adobe.com

▪ Calabacín.



© eyewave  
- stock.adobe.com

▪ Calabaza.



© Viktor Malyshchys  
- stock.adobe.com

▪ Cardo.



© Alexander Raths  
- stock.adobe.com

▪ Cebolla.



© Buriy  
- stock.adobe.com

▪ Coles de Bruselas.



© ImagesMy  
- stock.adobe.com

▪ Coliflor.



© Tim UR  
- stock.adobe.com

▪ Endivias.



© Comugnero Silvana  
- stock.adobe.com

▪ Escarola.



© nito  
- stock.adobe.com

▪ Espárragos.



© ExQuisine  
- stock.adobe.com

▪ Espinacas.



© margo555  
- stock.adobe.com

▪ Hinojo.



© alexandro900  
- stock.adobe.com

▪ Judías verdes.



© nata777\_7  
- stock.adobe.com

▪ Lechuga.



© Tomboy2290  
- stock.adobe.com

▪ Nabo .



© eyeblink  
- stock.adobe.com

▪ Pepino.



© sarawutk  
- stock.adobe.com

▪ Pimiento.



© Tomboy2290  
- stock.adobe.com

▪ Puerro.



© eyeblink  
- stock.adobe.com

▪ Rábano.



© sarawutk  
- stock.adobe.com

▪ Remolacha.



© Tomboy2290  
- stock.adobe.com

▪ Setas.



© eyeblink  
- stock.adobe.com

▪ Tomates.



© sarawutk  
- stock.adobe.com

▪ Zanahoria.



© Tomboy2290  
- stock.adobe.com

### **3.2. UTILIZACIÓN EN COCINA DE LAS HORTALIZAS. ANÁLISIS ORGANOLÉPTICO PARA CONOCER EL ESTADO DE CONSERVACIÓN DE LAS ESPECIES MÁS COMUNES**

Tenemos que tener claro de la importancia de las hortalizas en la cocina ya que como hemos mencionado anteriormente pueden formar parte de un sofrito del tipo que sea, de un elemento principal de un plato, como de una guarnición, por lo que forma parte importante de la mayoría de las recetas sea de la forma que fuere.

La manera de cocinarlas dependerá mucho del tipo de hortaliza que se utilice y sus características organolépticas, por lo que se hace necesario tener que describirlas de forma general ya que presentan colores, formas, olores, sabores y texturas propias.

Aunque si analizamos las hortalizas en general, estas tienen unos puntos en común como son su textura que ha de ser firme y tersa, nunca han de adquirirse con piel rugosa y de tono mate, en algunos casos brillantes como el tomate, pimiento, berenjena... ha de presentar un estado físico sin roturas ni abolladuras, buen olor y sin perdida de jugos.

### Estado de conservación de las hortalizas

Una vez las hortalizas han sido recolectadas de sus zonas de cultivo, estas han de conservarse de manera especial ya que son elementos vivos y siguen necesitando de oxígeno para que su tiempo de conservación sea lo más prolongada posible.

A la hora de adquirirlas estas han de estar en perfecto estado sin golpes ni magulladuras ni roces ya que su tiempo de conservación disminuiría notablemente y podría dañar al resto con las que tenga contacto.

Hoy en día gracias a los modernos métodos de conservación de humedad y temperaturas controladas se puede alargar bastante tiempo la vida útil de estos productos como;

- La conservación con humedad relativa para los tubérculos en general.
- La conservación con temperatura positiva y humedad controlada para casi todo el resto de las hortalizas.

### Distintos cortes de las hortalizas según técnica de cocción

- **Paisana.** En dados de 1 a 1,5 cm de grosor para cortar zanahorias, papas, batata, tomates, calabacines, destinada para tortillas, guarniciones y similar.



© orlio - stock.adobe.com

- **Juliana.** Uno de los cortes más empleados, son finas tiras de unos 5 cm de longitud y se cortan así la cebolla, calabacines, zanahorias, puerro, judías verdes planas... para ensaladas y sopas.



© robynmac - stock.adobe.com

- **Brunoise.** Otro de los cortes más usuales en las cocinas. Son en pequeñísimos dados de 1 a 3 mm de grosor y se emplea para todo tipo de rellenos, sofritos, vinagretas, fondos, salsas, para las cebollas, ajos, puerro, zanahorias...



© Heike - stock.adobe.com

- **Torneado.** Es dar forma ovalada a las papas, zanahorias, nabos, calabacines con ayuda de un cuchillo torneador o puntilla. Se destina sobre todo para guarniciones con cierto nivel, ya sea cocidas, salteadas, asadas etc...



© cherccv999 - stock.adobe.com

- **Diente de ajo.** Se derivan de las papas torneadas las cuales se cortan en cuarto rebajando las aristas y posteriormente una vez cocidas se saltean o se risolan con mantequilla e hierbas aromáticas. Son un tipo de guarnición.



© vparodi - stock.adobe.com

- **Corte de avellana o Noisettes.** Normalmente este tipo de corte se emplea con papas, zanahorias y calabacines de las cuales se obtienen bolas con ayuda de un sacabocados se guisan en agua y luego se risolan o se saltean con mantequilla e hierbas aromáticas como perejil.



© kitharaa - stock.adobe.com

▪ **Fondos.** Son las hortalizas como los calabacines, alcachofas, berenjenas que se vacían y se cuecen para luego servir de relleno o farsa como plato principal normalmente.



© Photographhee.eu - stock.adobe.com

▪ **Cuartos.** Se trata de cortar las hortalizas en cuartos de forma longitudinal y se emplea sobretodo en calabacines, zanahorias, nabo daikon, champiñones...luego se cuecen y se pueden saltear con ajo o con hierbas aromáticas bien como guarnición o bien para complementar otras elaboraciones como verduras salteadas, menestras o panachés..



▪ **Corte en chips, rodaja y panadera.** Son cortes empleadas en las papas de grosos diferentes de forma redondeada, siendo las chips las más finas y la rodaja la más gruesa.



▪ **Papas soufflé.** Son papas cortadas en forma rectangular de unos 8 cm de largo por 4 de ancho y de unos 5 mm de grosor, primero se pochan en aceite a unos 160°C y posteriormente se fríen en aceite muy caliente a más de 200°C para que se hinchen por ambas caras y así adquirirán la forma característica. Esta guarnición es de las más recurridas en la alta cocina clásica francesa.



© Foap.com - stock.adobe.com

### **3.3. LEGUMBRES. PRINCIPALES LEGUMBRES SECAS. CATEGORÍAS COMERCIALES. DISTINTAS CLASES DE GARBAZO, JUDÍA Y LENTEJA. OTRAS LEGUMINOSAS FRESCAS Y SECAS**

Las legumbres son semillas secas extraídas de la vaina procedente de las plantas de las familias de las leguminosas que sean aptas para la alimentación.

Las principales legumbres secas más consumidas son las lentejas, los garbanzos, guisantes, cacahuetes, alubias, judías...

Las categorías comerciales:

- **Categoría extra.** Es la más comercializada y que encontraremos en casi todo los mercados
- **Categoría I.** Aunque sirven para su venta se destinan en casi su totalidad a la elaboración de harinas y piensos.
- **Categoría II.** Sirven también para su venta pero suelen presentar defectos físicos, son más económicas.

#### **Las diferentes clases de garbanzo, judía y lenteja**

##### **Garbanzos Tipo;**

Existen tres tipos de familia de garbanzos con más de 40 clases o especies diferentes.

- **Kabuli:** Son los de la cuenca mediterránea, Sudamérica y América central.
- **Deshi:** Son los producidos en la india.
- **Gulabi:** Son de tamaño pequeño poco comercializados.

##### **Pero en España los más cocinados son;**

- Garbanzo castellano.
- Garbanzo blanco o lechoso.
- Garbanzo Chamad.
- Garbanzo Pedrosillano.
- Garbanzo venoso andaluz.

##### **Judías tipo;**

Legumbre muy consumida a nivel mundial. Podemos encontrar;

- Judión.

- Blanca redonda.
- Blanca riñón.
- Morada redonda.
- Morada larga.
- Arrocina.
- De la virgen.
- Canela.
- Carilla.
- Verdina.
- Caparrón.
- Alubias de Tolosa.
- Alubias de Santa Pau.
- Alubias Ganxet.

#### **Lentejas tipo;**

Se distinguen cuatro principalmente;

- Rubia castellana.
- Rubia armiña.
- Verdina.
- Pardina.

#### **Otras leguminosas frescas y secas**

Las leguminosas presentadas anteriormente son leguminosas secas por su poco contenido en agua y por el tratamiento recibido una vez cosechadas. También existen leguminosas frescas.

#### **Leguminosas frescas**

Son los frutos o semillas no maduras de dichas plantas y se consumen una vez cosechadas sin haber sido secadas y admiten muchos tipos de cocción. Son muy valoradas gastronómicamente por su versatilidad y cualidades organolépticas. Las más comunes son;

- Habas.

- Judías verdes.
- Soja fresca.

**También existen las leguminosas secas como;**

- Cacahuete.
- Lenteja beluga.
- Garbanzo café.
- Algarroba.



Hemos visto las diferentes hortalizas y legumbres sus características y diferentes cortes que se pueden emplear en ellas, dependiendo de la técnica de cocina que se vaya a emplear.

Se han mencionado sus diferentes categorías comerciales. También se pueden clasificar las legumbres por su estado, frescas y secas.

**EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3****■ 1. Para el remojo de los garbanzos ...**

- A. Agua potable adicionada con sal.
- B. Se usará agua tibia.
- C. Se necesitará un recipiente adecuado por el aumento de volumen no más de 12 horas.
- D. Todas las opciones son correctas.

**■ 2. Para la cocción de las judías ...**

- A. Comenzar desde agua fría acompañada de hortalizas varias y de su compango remojadas previamente.
- B. Comenzar desde agua adicionada con sal y en ebullición.
- C. Comenzar con agua sin sal y en ebullición.
- D. Comenzar con agua fría y adicionada con sal.

**■ 3. ¿Qué son papas risoladas?**

- A. Papas de corte rizado fritas en manteca de cerdo y aderezadas con perejil picado.
- B. Una variedad de papas que solo sirven para freír y nunca para sancochar.
- C. Una elaboración de papas cocidas y luego pasadas por mantequilla o aceite hasta que dore y de forma redondeadas.
- D. Un corte de papas de forma cuadrada y cocidas en agua sal y limón.

**■ 4. ¿Qué es una papa soufflé?**

- A. Una guarnición de papas de doble fritura y "sufladas" de la cocina clásica francesa.
- B. Una crema de papas que sirve de guarnición a los estofados de ternera de la cocina mediterránea.
- C. Una variedad de papas que solo sirven para freír y nunca para sancochar.
- D. Un corte de papas de forma cuadrada y cocidas en agua sal y limón.

**■ 5. Señala en cuál de las respuestas se encuentran las legumbres.**

- A. Cacahuete, alubias, garbanzos, guisantes, lentejas y judías.
- B. Alubias, garbanzos, millo, lentejas y judías.
- C. La respuesta A y B son correctas.
- D. Todas son incorrectas.



# Unidad de Aprendizaje 4

## Pastas y arroces

### Contenidos

#### Introducción

65

**4.1. Definición de pasta. Distintas clasificaciones. Formatos más comunes.****Condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta.****4.2. Definición de arroz. Clasificación en función del tamaño del grano.**

68

**Categorías comerciales. Tipo de arroz y su preparación adecuada**

#### Recuerda

74

#### Actividades de repaso

75



## ■ INTRODUCCIÓN

En este capítulo veremos y estudiaremos otro tipo de productos que han sido fundamentales para la nutrición humana como son las pastas y los arroces, los quesos y las farsas más utilizadas.

Se verán los diferentes tipos de arroz más conocidos y cocinados en España y algunos de fuera del continente y las diferentes clases de pasta y las elaboraciones de ambas más usuales.

### **4.1. DEFINICIÓN DE PASTA. DISTINTAS CLASIFICACIONES. FORMATOS MÁS COMUNES. CONDIMENTOS, SALSAS, QUESOS Y FARSAS PARA PASTA**

El ingrediente principal de la pasta es la harina de trigo, por lo que contienen gran cantidad de hidratos de carbono aparte de proteínas y minerales y poco contenido en grasa por lo que son también parte fundamental de la dieta mediterránea.

La variedad de tipos de pasta es inmensa, casi imposible poder describirlas todas en esta unidad. Pueden tener todo tipo de formas, colores a base de hortalizas como la remolacha (rosadas) o la espinaca (verde), tomate (roja), azafrán (amarilla)...que le otorgan vitaminas extra y sabores muy característicos.

A parte existen pastas de harinas integrales, sin gluten, vegetales...

Si tenemos que definir lo que es la pasta, podemos afirmar que es un alimento preparado a partir de una masa cuyo ingrediente principal es la harina de trigo, amalgamada con agua, sazonada y enriquecida con huevo principalmente y otros ingredientes que la complementan y una vez dada la forma se cuecen en agua o caldo. También se suelen aromatizar con hierbas aromáticas y en vez de utilizar agua mineral lo sustituyen con leche.

#### **Clasificación y formatos más comunes de la pasta**

Se diferencian en pastas secas y pastas frescas y en la terminación de la pasta.

#### **La Pasta**

<b>Pasta fresca</b>	Base de harina y huevo
<b>Pasta seca</b>	Base de harina y agua

#### **Terminación**

<b>Laminadas</b>	<b>Trefiladas</b>	<b>Rellenas</b>
Spaguetis (spaghetti), Tallarines (tagliatelle), Vermicelli, Papardelle, Fettucine, Linguine, Capelli d'angelo	Ziti, Bucatini, Macarrones, Rigatoni, Tortiglioni, Penne, Ñoques (gnocchi), Rotini, Farfalle, Coditos, Dedales, Lengua de pájaro	Ravioli, Tortellini, Panzerotti, Cappellitti, Agnolotti



### Condimentos, salsas, quesos, y farsas para pastas

Debido a la harina el sabor de la pasta es bastante neutra o carente de potencia, por lo que se suelen acompañar con otros ingredientes que intensifican su sabor, desde un aceite de oliva hasta salsas más sofisticadas.

**Salsas para pasta.** Existen multitud de salsas pero vamos a conocer las más usuales y demandadas:

▪ **Salsa de tomate.** Todo un clásico para acompañar la pasta siendo la más consumida sin duda. Es una receta sencilla pero no hay que descuidar ciertos detalles para que esta sea perfecta. Para que una buena salsa de tomate lo sea, está en la elección de los ingredientes, como unos buenos tomates maduros, un buen aceite de oliva, una buena cebolla dulce y los ajos frescos simplemente, y se le puede añadir como aromatizante una hoja de laurel con cuidado de no “laurearla”.



© vpardi  
- stock.adobe.com

También la clave del éxito de esta salsa está en su técnica de cocción que ha de ser a fuego muy suave y prolongado, hasta que reduzca la mayor parte de la humedad que contienen las hortalizas y por último pasarla por un pasa purés manual y nunca por una túrmix mecánica ya que cambiará de color rojo a naranja, nada recomendable. Esta es una elaboración que representa sin duda a la dieta mediterránea.

▪ **Salsa bechamel y sus derivadas.** Otra de las clásicas. A base de harina y leche, esta salsa deriva otras muchas que también se emplean en la pasta, como la salsa Aurora (bechamel + tomate), salsa Mornay (bechamel + yema de huevo + queso rallado) etc...



© photoeverywhere  
- stock.adobe.com

▪ **Salsa napolitana.** Si buscamos información de esta salsa aparecen multitud de variantes de ella, unas con pimiento rojo, otras con pimiento verde, con zanahorias, ajo, albahaca... pero tienen en común que parten de una salsa de tomate que también se le añade algo de jugo de carne ligado.



© kellyschulz  
- stock.adobe.com

▪ **Salsa boloñesa.** Sin duda otras de las salsas más consumidas con pasta. Consiste en un sofrito de cebolla, zanahoria, apio, ajo, carne de ternera picada bien fondeada con el resto de los ingredientes aromatizados con diversas hierbas aromáticas, reducción de vino y salsa de tomate.



© fotoXS  
- stock.adobe.com

▪ **Salsa pesto.** Salsa que tiene como base la albahaca, ajo, el aceite de oliva y piñones sin olvidarnos del queso parmesano rallado al momento. Es muy aromática y cuenta con verdaderos devotos.



© Antonio Gravante  
- stock.adobe.com

### Tipos de quesos destinados a acompañar la pasta

En ocasiones algunas recetas de pasta tienen como protagonista el queso que las acompaña. Pueden llevar un solo tipo o varios mezclados, pueden ser gratinados o colmando los platos simplemente rallados.

#### Los más utilizados son;

▪ **Pecorino:** A base de leche de oveja, de textura dura y algo subido de sal.



© ermetico - stock.adobe.com

▪ **Parmesano:** Un clásico entre los clásicos de los quesos italianos para acompañar la pasta. Está elaborada con leche de vaca de raza frisona y su nombre viene dado de la ciudad de donde se produce (Parma).



© fabiomax - stock.adobe.com

▪ **Ricotta:** Mezcla de leche de oveja y vaca. De textura blanda y de sabor bastante suave muy parecida al requesón.



© Comugnero Silvana - stock.adobe.com

▪ **Emmental:** Queso de origen suizo elaborado con leche de vaca. Su característica más visible son los grandes agujeros que tiene, de sabor suave que recuerda algunos frutos secos como la nuez.



© Grafvision - stock.adobe.com

▪ **Cheddar:** Está elaborada con queso de vaca que ha sido sometida a la pasteurización. Cuanto más curado esté más potencia de sabor adquirirá como muchos otros. Se elabora en Inglaterra.



© bit24 - stock.adobe.com

### **Las farsas para las pastas**

Como ya sabemos las farsas son rellenos, en este caso destinadas a las pastas. Estas pueden ser a base de hortalizas que a su vez pueden ser complementadas con pescados, carnes de todo tipo y mariscos. Suelen estar aromatizadas con hierbas, reducidas con algún vino o licor, caldo y ligadas con alguna salsa o trabazón si fuese necesario. Es importante cuidar la cantidad de grasa que se le pone, ya que esta nunca desaparece de los guisos o fondos y puede malograrse la farsa.



© M.studio - stock.adobe.com

## **4.2. DEFINICIÓN DE ARROZ. CLASIFICACIÓN EN FUNCIÓN DEL TAMAÑO DEL GRANO. CATEGORÍAS COMERCIALES. TIPO DE ARROZ Y SU PREPARACIÓN ADECUADA**

El arroz es un cereal clasificado como un alimento básico para muchísimas culturas del planeta. Después del maíz es el cereal más consumido y producido y contribuye de forma

notable al aporte calórico por la cantidad de calorías que contienen aparte de gran cantidad de almidón. Existen unas diez mil clases de arroz pero nosotros veremos las más consumidas y conocidas.

Se cultiva en terrenos o zonas muy húmedas, es de grano ovalado y proviene de las familias de las gramíneas.

Se puede clasificar basándonos en la forma del grano y su forma de procesamiento.

### Clasificación de los arroces

Forma	Procesado
Arroz de grano largo	Arroz integral
Arroz de grano medio	Arroz blanco ordinario
Arroz de grano corto	Arroz vaporizado
Arroz salvaje	Arroz salvaje

### Otra manera de clasificarlos sería por su denominación de origen (D.O.)

- Arroz de Calasparra.
- Arroz del Delta del Ebro.
- Arroz de valencia.

### Otras categorías comerciales.

- Arroz extra.
- Arroz de primera.

### Otros tipos de arroz.

- Arroz glutinoso.
- Arroz de grano largo.
- Arroz de grano medio.
- Arroz vaporizado.
- Arroz de grano redondo.

**UF0066 ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS ELEMENTALES  
CON HORTALIZAS, LEGUMBRES SECAS, PASTAS, ARROCES Y HUEVOS**

- Arroz salvaje o indio.
- Arroz basmati.
- Arroz integral.
- Arroz tailandés.

**AUTÉNTICA PAELLA VALENCIANA**

<b>TIPO DE PRODUCTO</b>	Plato de arroz seco con conejo, pollo, garrofon, caracoles...
<b>DESCRIPCIÓN PRODUCTO</b>	2º plato o plato principal. Para dos personas
<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,200 grs de arroz tipo bomba.</p> <p>C/s aceite de oliva virgen.</p> <p>0,150 grs de tomate triturado en lata.</p> <p>0,100 grs de muslos o jamoncito de pollo fresco troceado con hígado. Mejor si es pollo de corral de tono amarillo.</p> <p>0,100 grs de conejo fresco troceado con su hígado.</p> <p>0,100 grs de caracoles de tierra congelado.</p> <p>0,075 grs de judia verde plana. Fresca/ congelada</p> <p>0,075 grs de garrofon (judia blanca).</p> <p>0,005 grs de pimentón dulce de calidad y hebras de azafrán español y si fuese necesario colorante alimentario.</p> <p>C/s de caldo de verduras y pollo o conejo.</p>
<b>PRESENTACIÓN</b>	En paella tradicional
<b>FOTO</b>	
<b>CONSERVACIÓN</b>	2-5 °C
<b>CADUCIDAD</b>	Servir al momento con un reposo de pocos minutos
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Poner la paella al fuego con aceite de oliva virgen y dorar los trozos de conejo y pollo y a continuación añadir la judia verde plana lavada y troceada en uno 6-8 cms de largo, rehogar unos 2-3 minutos.</p> <p><b>2.</b> A continuación se añade el tomate triturado y se rehogar unos 2-3 minutos, luego el pimentón y el azafran y seguidamente, la judia blanca (garrofon) y los caracoles (con cuidado de que no se queme, ya que amargaría). Rehogar unos 3 minutos. (Esto se puede tener preparado de antemano como fondo del arroz).</p> <p><b>3.</b> Por último añadir el agua de garrafa o caldo de verdura y pollo, llevar a ebullición y esperar que se consume el agua. Primero a fuego fuerte y luego a fuego medio una vez se asiente el guiso. Se puede poner una ramita de romero fresco.</p> <p>Se deja reposar 5 minutos antes de servirla.</p>

### FIDEUA DE VERDURAS AL CURRY

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Sofrito;</b> 0,050 Grs Aceite Oliva 0,100 Grs Puerro (1 Puerro) 0,100 Grs De Cebolla (Media Cebolla) 0,025 Grs De Ajos (4 Dientes) 0,100 Grs Tomate Natural Escaldado Y Pelado Despepitado 0,100 Grs De Pimiento Rojo Y Verde C/S Pimentón Y Colorante O Azafran Laurel O Tomillo Y Sal</p> <p><b>Hortalizas;</b> 0,100 Grs Zanahoria 0,100 Grs Calabacines, Berenjena 0,600 Grs Caldo O Agua 0,300Grs De Fideo Grueso</p>
<b>PRESENTACIÓN</b>	En plato
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Rehogar el sofrito con todas las verduras destinadas para ello. Con las hierbas aromáticas añadiendo el tomate en el ultimo momento y hasta que se consuma el agua de el.</p> <p><b>2.</b> Añadir el pimentón, colorante o azafran, removemos, y agregamos la pasta y seguidamente el caldo caliente. Sazonar. Llevar a ebullicion 12 min aprox. O hasta que este la pasta cocida y poco caldosa.</p>

### PISTO MANCHEGO

<b>TIPO DE PRODUCTO</b>	Primer plato o entrante
<b>DESCRIPCIÓN PRODUCTO</b>	Guiso de verdura
<b>INGREDIENTES</b>	1 Cebolla 3-4 Dientes de ajo 1-2 Tomates maduro, rallado 1 Calabacín 1 Berenjena 1 Pimiento rojo 1 Pimiento verde Medio vaso de vino blanco (opcional) C/s oregano y tomillo 1 Huevo de gallina C/s aceite de oliva
<b>PRESENTACIÓN</b>	En plato hondo
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coger el menaje de cocina y los ingredientes y montar la partida o zona de trabajo.</li> <li>2. Pelar y cortar la cebolla primero por la mitad de raíz a la punta y luego cortar en brunoise mediana y el ajo en láminas.</li> <li>3. Lavar, secar y cortar el resto de las verduras. Para cortar las verduras sobretodo el calabacín y la berenjena quitaremos la cabeza y la parte trasera. Cortamos a la mitad a lo largo y volvemos a cortar igual. Despues cortar en rodajas. De un grosor de 1/2 cm.</li> <li>4. Pochamos la cebolla con el ajo picado con aceite de oliva unos 5-10 min aprox a fuego medio-bajo hasta que la cebolla quede transparente.</li> <li>5. Añadir pimiento rojo y verde cortado en bronuoise mediano y sofreir 5 min. más, a continuación el resto de las verduras (calabacín y berenjena) y el tomate triturado. Cocer unos 5-10 min a fuego bajo con el vino blanco y con las hierbas aromaticas.</li> <li>6. Servir en el plato con un huevo frito encima.</li> </ol>



## Recuerda

Hemos estado aprendiendo los principales arroces, pastas y legumbres, describiéndolas y conociendo sus características, clases, tipos, categorías.

Hemos mostrado cuales son los principales complementos y salsas destinadas a las diferentes pastas, los quesos, farsas... También hemos visto unas recetas representativas de arroz, pasta y hortalizas.

**EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4****■ 1. ¿Qué es una salsa Mornay?**

- A. Una salsa derivada de la bechamel a la que se le añade queso y yemas de huevo.
- B. Una salsa derivada de la mahonesa a la que se le añade perejil y cebolla picada.
- C. Una salsa básica de tono marrón oscuro.
- D. Todas las opciones son incorrectas.

**■ 2. La pasta es ...**

- A. Un cereal proveniente de la planta herbácea de las gramíneas.
- B. Un elemento caracterizado por su sabor suave y textura blanda elaborado con leche.
- C. El alimento cuyo ingrediente principal es la harina de trigo, mezclada con huevos, agua, sal.
- D. El elemento poseedor de un bajo porcentaje de hidratos de carbono.

**■ 3. ¿Qué arroz se caracteriza por su olor sutil y sabor?**

- A. El arroz de grano redondo.
- B. El arroz vaporizado.
- C. El arroz basmati, por eso se sirve casi siempre como guarnición.
- D. Todos los arroces se caracterizan por tener olor y sabor sutil.

**■ 4. Para cocer pasta de forma general ...**

- A. Se deberá partir de agua en ebullición adicionada de sal sin grasas adicionadas.
- B. Se deberá partir siempre de agua fría con grasas adicionadas.
- C. Se deberá utilizar la cantidad mínima de agua, aromatizada o no.
- D. Las opciones b y c son correctas.

**■ 5. La paella es ...**

- A. Un arroz seco a base de pollo y conejo sin sofrito hortalizas y garrofó.
- B. Un arroz amarillo caldoso a base de pescado y marisco.
- C. Un arroz de tipo meloso, caldoso y de diferentes proteínas.
- D. Todas las respuestas son incorrectas.



# Unidad de Aprendizaje 5

## Huevos

### Contenidos

#### Introducción

79

**5.1.** Definición. Composición. Clasificación. Distintas formas para saber si está más o menos fresco. Utilización. Formas básicas de preparación.

Salsas y guarniciones para acompañamiento de platos de huevos.

Utilización de la clara y de la yema.

#### 5.2. Ovoproductos y su utilización

84

#### 5.3. Huevos de otras aves utilizados en alimentación

#### Recuerda

87

#### Actividades de repaso

88



## ■ INTRODUCCIÓN

En este capítulo vamos a conocer en más profundidad uno de los productos más relevantes en la alimentación humana como es el huevo y no solo por sus ventajas y versatilidad gastronómica si no también por sus propiedades nutritivas.

Es también un producto que nos puede servir como complemento de otros o tener su propio protagonismo como los huevos al plato, tortilla etc... también el huevo tiene propiedades coagulantes, se usa como salsas y en pastelería es un ingrediente fundamental para muchísimas elaboraciones por su gran poder emulsionante, y por el sabor que aporta a muchas elaboraciones.

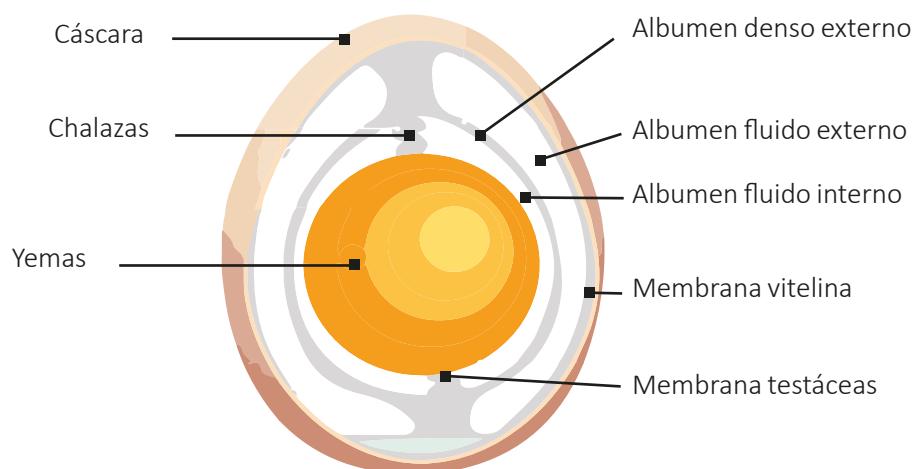
### **5.1. DEFINICIÓN. COMPOSICIÓN. CLASIFICACIÓN. DISTINTAS FORMAS PARA SABER SI ESTÁ MÁS O MENOS FRESCO. UTILIZACIÓN. FORMAS BÁSICAS DE PREPARACIÓN. SALSAS Y GUARNICIONES PARA ACOMPAÑAMIENTO DE PLATOS DE HUEVOS. UTILIZACIÓN DE LA CLARA Y DE LA YEMA**

Los huevos son de fácil digestión ya que contienen gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. Además, con ellos se producen los denominados ovoproductos.

#### **Definición y composición**

Siempre que se hable de este producto nos referiremos al huevo de gallina por ser el más consumido, pero también hay otros como el de codorniz, oca, pato, avestruz...

El huevo tiene forma redonda, su tamaño varía según el origen al igual que la dureza de este. La producen las hembras de las aves no de otras especies de animales. Estos se componen;



### **Clasificación**

Se pueden clasificar en diferentes maneras como su peso, categoría y conservación.

#### **Clasificación de los huevos**

<b>Por su conservación</b>	<b>Por su categoría</b>	<b>Por su peso</b>
Frescos	Categoría A	Pimera (de 70g o más) "XL"
Refrigerados	Categoría B	Segunda (de 65 a 69g) "L"
Conservados	Categoría C	Tercera (de 60 a 64g) "M" Cuarta (de 55 a 59g) "S" Quinta (de 50 a 54g) Sexta (de 45 a 49g) Séptima (menos de 45g)

#### **Técnicas de comprobación de la frescura de los huevos**

Una de las maneras más eficaces es;

Sumergir un huevo en una solución salina de un 10% aproximadamente;

- Si este se sumerge hasta llegar al fondo del vaso este será fresco de unos tres días.
- Si se queda en medio del vaso este tendrá unos 6-7 días.
- Si se queda en la superficie este no se le considerará fresco.

Otra de las maneras es a la hora de cascar el huevo encima de un plato y si la yema se queda en medio y bien terso o compacta es fresco pero si se desplaza hacia un lado tendrá varias semanas.

#### **Sus diferentes utilizaciones**

El sabor de los huevos varía muchísimo según la técnica de cocción empleada o como sean tratados a la hora de aderezarlos o acompañarlos.

Las técnicas más utilizadas son;

- Fritos.
- Pasados por agua.
- Al plato.

- Escalfados.
- Revueltos.
- Mollet.
- Cocotte.
- Tortillas diversas.
- Rellenos.
- Vapor
- Confitado

### **Formas básicas de preparación, salsas y guarniciones para acompañamiento**

Los huevos, como ya hemos mencionado pueden servir tanto de plato principal o como complemento y acompañamiento, estas son las elaboraciones más usuales;

- **Huevos pasados por agua.** Han de ser huevos muy frescos para obtener un buen resultado. Se ha de poner el huevo en agua al fuego y una vez rompa a hervir se cocerán tres minutos exactos.



© bit24 - stock.adobe.com

- **Huevos duros.** Se hacen igual pero el tiempo será de 10 minutos, hay enfriar inmediatamente para que el huevo no se siga cociendo y la yema se vuelva de color gris y el sabor sea defectuoso.

Estos se pueden consumir calientes, cortados en diferentes formas para diferentes elaboraciones...



© Comugnero Silvana - stock.adobe.com

▪ **Huevos al plato.** Se le considera una de las técnicas más complicadas en su ejecución ya que dar el punto exacto de cocción es bastante complicado por el punto de cocción, por su delicadeza y otros inconvenientes técnicos. Se hacen poniéndolos en una cazuela de barro u otro tipo más actual con salsa de tomate, hortalizas, chorizo...al horno. Se puede añadir primero la clara hasta que cuaje y antes de sacarlos del horno añadirla yema para que quede jugosa.



© asab974 - stock.adobe.com

▪ **Huevos moldeados.** Estos se hacen en una cocotera o ramekin al baño maría por espacio de unos diez minutos y se suelen desmoldar.



© oqba - stock.adobe.com

▪ **Huevos cocotte.** Se realizan igual que los anteriores pero no se desmoldan. Se acompaña con pan tostado remojado en leche.



© anaumenko - stock.adobe.com

▪ **Huevos molletes.** Se preparan como los huevos duros o pasados por agua pero con un tiempo de cocción de 6 minutos.



© ChantalS - stock.adobe.com

• **Huevos fritos.** Para poder hacerlos tenemos que disponer de un elemento graso a poder ser aceite de oliva. Es una elaboración que a priori puede resultar fácil, pero pocos son los que consiguen un resultado perfecto, ya que el aceite ha de estar a una temperatura concreta, a unos 180°C y el huevo a temperatura ambiente. Cuando se sumerge en el aceite, este ha de quedar con puntas doradas, la yema líquida y perfectamente hecho por todos sus lados. Luego se ha de escurrir sin que se pegue y servirá para acompañar otras muchas elaboraciones.



© Family Business - stock.adobe.com

• **Huevos revueltos.** Se suelen realizar de dos maneras, una es cascando los huevos en una sartén con algo de grasa ya sea aceite o mantequilla y revolver hasta cuajarlos pudiéndole incorporar otros ingredientes para complementarlos, se ha de servir inmediatamente.

Y la otra forma es al baño maría hasta que vaya cuajando y se le suele añadir algo de leche o nata para que no se resequen. Muy utilizado este sistema para servicios de buffet para que aguanten más tiempo al calor.



© MSPhotographic - stock.adobe.com

• **Huevos Gelée.** Estos se hacen con los huevos ya cocidos 10 min (duros) poniéndolos en un molde con algún caldo o consomé con gelatina que al enfriarse estos cuajarán. Luego se podrán desmoldar y se acompañaran con pan, salsa mayonesa y derivadas.



© zuchero - stock.adobe.com

▪ **Tortillas.** Se hacen batiendo los huevos y se agregan a una sartén normalmente o en plancha y con algo de grasa y se suele terminar plegándola a la mitad, sin que coja color en el caso de la francesa. Otra de las más conocidas es la española con papas y a veces con cebolla. Se le pueden poner más ingredientes como guisantes y chorizo, será una paisana.



© expressiovisual - stock.adobe.com

## 5.2. OVOPRODUCTOS Y SU UTILIZACIÓN

Los ovoproductos son obtenidos a partir del huevo en diferentes formatos sin cáscaras y membrana y destinado al consumo humano.

Estos los podemos encontrar en el mercado en diferentes estados, como líquidos pasteurizados, deshidratados, separados las claras de las yemas. Tienen la ventaja de tener una vida útil mucho más larga siempre que se respeten sus sistemas de conservación.

Bacteriológicamente son mucho más seguros de fácil manejo y dosificación.

Son de obligado cumplimiento si se tienen que realizar la salsa mayonesa por ejemplo para un restaurante o similar.

Este tipo de producto es muy utilizado en grandes cocinas destinadas sobre todo a colectividades, hoteles, colegios, navieras, aerolíneas, etc...

## 5.3. HUEVOS DE OTRAS AVES UTILIZADOS EN ALIMENTACIÓN

Otros de los huevos más utilizados en el sector de la restauración son;

▪ **Huevo de avestruz.** Son de un tamaño 12 veces mayor que el de la gallina y de una cascara más dura.



© Gianfranco Bella - stock.adobe.com

- **Huevo de emú.** De características similares al de avestruz, más oscuro y muy consumido en Australia.



© volga1971 - stock.adobe.com

- **Huevo de oca.** Algo más grande que el de gallina. Era el más consumido antes de que lo hiciera el de gallina. Posee mucho hierro.



© ppi09 - stock.adobe.com

- **Huevo de pavo.** Originario de estados unidos aunque este no esté muy extendido.



© banprik - stock.adobe.com

- **Pintada.** Gallina negra procedente del norte de África.



© CB94 - stock.adobe.com

- **Faisán.** De menor tamaño, poco utilizados.



© kwasny221 - stock.adobe.com

- **Paloma.** Solo se podrán usar los criado en granjas ya que las que están en libertad suelen contener gran cantidad de enfermedades.



© Bruno Delacotte - stock.adobe.com

- **Codorniz.** Es el de menor tamaño de todos, muy demandados en los últimos años.



© emotionpicture - stock.adobe.com



## Recuerda

En este capítulo hemos visto la definición del huevo, sus características, clasificación, y técnicas de cocción. Hemos visto la manera de identificar el frescor de estos.

También lo que son los ovoproductos.

Todo esto sin olvidar las técnicas diversas de cocinado, sus salsas y garniciones.

Y por último hemos señalado otros tipos de huevos diferentes a los de la gallina.

## **■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5**

### **■ 1. Los huevos pasados deben cocerse:**

- A.** Desde la ebullición durante 15 minutos y servir.
- B.** Unos 25 minutos desde la ebullición y la yema debe quedar semilíquida y servir.
- C.** Durante 8 minutos con clara y yema semilíquidas y servir.
- D.** Durante 3 minutos y servir.

### **■ 2. Los huevos a la cocotte se realizan:**

- A.** En un molde especial con otros ingredientes al horno.
- B.** En una sartén a fuego directo con hortalizas cocidas previamente.
- C.** En agua con sal, con cáscara y durante unos 8 minutos.
- D.** La respuesta a y b son correctas.

### **■ 3. Señala cuál es la definición de huevo según el código alimentario español.**

- A.** Un producto alimenticio carente de proteínas que procede de todas las aves.
- B.** Son los que proceden solo de la gallina, de cuerpo redondeado y tamaño y dureza variables.
- C.** Proceden de las hembras de las aves o de otras especies animales, que contienen el germen del embrión.
- D.** La respuesta B y C son las correctas.

### **■ 4. Las diferentes clasificaciones de los huevos serían ...**

- A.** Por su conservación, categoría y por su peso.
- B.** De color blanco, marrón y blanco y negro.
- C.** Grandes, medianos y pequeños.
- D.** De gallina, avestruz, pingüino y tortuga.

### **■ 5. La cocción de “huevos duros” sería ...**

- A.** De 9 minutos partiendo de agua hirviendo.
- B.** De 12 minutos partiendo de agua fría.
- C.** De 10 minutos partiendo de agua fría.
- D.** De 15 minutos partiendo de agua hirviendo.

■ **6. ¿Que son huevos escalfados?**

- A.** Huevos cocidos con cáscara durante tres minutos aproximadamente y enfriados con agua fría.
- B.** Huevos cocidos sin cáscara durante tres minutos aproximadamente y enfriados en agua fría.
- C.** Huevos de codorniz escalfados en aceite de pato.
- D.** De 15 minutos partiendo de agua hirviendo.



# Unidad de Aprendizaje 6

Técnicas de cocinado de hortalizas

## Contenidos

Introducción	93
6.1. Asar al horno, a la parrilla, a la plancha	
6.2. Freír en aceite	94
6.3. Saltear en aceite y en mantequilla	96
6.4. Hervir y cocer al vapor	
6.5. Brasear	97
6.6. Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada una de las variedades	
Recuerda	98
Actividades de repaso	99



## ■ INTRODUCCIÓN

Las verduras aceptan muchas técnicas de cocinado, aunque dependiendo de cada una de ellas les vendrá mejor una técnica u otra. Las técnicas más utilizadas son;

- Asado al horno.
- Parrilla.
- Plancha.
- Salteados.
- Hervido o al vapor.
- Braseado.

Todas estas técnicas tienen en común la transformación por medios de calor.

### 6.1. ASAR AL HORNO, A LA PARRILLA, A LA PLANCHA

#### Horno

Este sistema de cocción suele destinarse para piezas enteras y un tiempo de cocinado más prolongado a una temperatura media-alta, con un mínimo de materia grasa. Una vez asadas estas verduras requerirán de una segunda transformación, como vaciar para luego rellenar con alguna farsa a base de la hortaliza con otros productos y luego gratinar con alguna muselina o queso rallado, como las berenjenas, pimientos y los calabacines. También se suele emplear para la elaboración de verduras para el plato de la famosa escalibada etc...



© Mazur Travel - stock.adobe.com



© brizmaker - stock.adobe.com

#### A la plancha

En este caso las verduras están previamente cortadas en formas diversas, ya sean en rodajas y para verduras baby. Se ponen en una sartén o plancha, también con poca grasa hasta que doren en el exterior y queden jugosas en el interior. Se pueden combinar con verduras asadas, con diferentes vinagretas (cortar a la mitad o dejarlas enteras), salsas e incluso alguna proteína. También nos puede servir como guarnición.



© beptt - stock.adobe.com

### A la parrilla

Este sistema se emplea para piezas de medio tamaño. Hay que tener en cuenta que es este caso las hortalizas recibirán no solo el calor de las barras de la parrilla que dejará un color dorado en forma de barras paralelas, sino el del material combustible como el del carbón o la leña. Es muy utilizado en verduras como pimientos, calabacines, berenjenas...



© babsi\_w - stock.adobe.com

## 6.2. FREÍR EN ACEITE

La gran fritura consiste en sumergir cualquier alimento en materia grasa como puede ser el aceite de oliva a una temperatura de unos 180°C creando una costra impermeable en el exterior y jugoso en el interior. Se recomienda para piezas de pequeño tamaño casi siempre rebozadas o empanadas.



© schankz  
- stock.adobe.com

- **Fritos sin rebozado.** Empleado sobre todo en los tubérculos por su poco contenido en agua, esto hace que dore con facilidad como el caso de las papas y las batatas...Es importante que la temperatura del aceite sea la adecuada, el grosor de la pieza la justa, y la cantidad a freír no sea demasiada para que la temperatura del aceite no baje de golpe y consigamos que las hortalizas absorban mucho aceite y el resultado sea defectuoso.



© M.studio - stock.adobe.com

- **Freír con rebozado.** Esta técnica de fritura se emplea para hortalizas con mayor contenido en agua, cubriendola de harina, con huevo o con pan rallado y así a la hora de freírlas estas crean una capa impermeable para que así permanezcan los jugos en su interior o evitar que salga alguna farsa que podamos haber introducido en la hortaliza.



© stefania57 - stock.adobe.com

Los tipos más comunes de rebozado son;

- **Enharinado.** Una vez preparada las verduras con el corte requerido, estas se sazonarán y se pasarán por harina de trigo u otra especial para frituras y se quitará el exceso para inmediatamente freír a la temperatura antes indicada y procediendo de igual manera. Luego, una vez hayan adquirido un color dorado intenso se sacan y se escurren en papel absorbente y se sirven inmediatamente, ya que si se tapan o pasa demasiado tiempo pierde las cualidades organolépticas que otorga la gran fritura, como es su textura crujientes.



© al62 - stock.adobe.com

- **Rebozado.** Se trata de pasar las hortalizas una vez sazonadas por harina y huevo batido para freír en gran fritura procediendo como en el anterior punto. También se conoce como freír a la romana.



© joymafotografia - stock.adobe.com

- **Empanado.** Se trata también de freír las hortalizas o cualquier otro tipo de alimento cortado, en trozos menudos, sazonados, enharinados, luego pasados por huevo batido y pan rallado, siempre por ese orden, para luego freír procediendo de igual manera que en los puntos anteriores. A este tipo de rebozado se le llama también fritura a la inglesa. Una vez empanado se ha de someter a la fritura lo más rápidamente posible para que el rebozado no de humedad.



© Natika - stock.adobe.com

- **Frituras con Orly y tempura.** Son masas a base de harinas de trigo (Orly) y harina de arroz (tempura). Se diferencian a parte de la harina en que la Orly suele llevar algún tipo de levadura o en su defecto cerveza y es una mezcla homogénea y en cambio la tempura se hace con agua helada y se mezcla muy poco para que queden grumos.

A la hora de freír se realizará como el resto de los rebozados. Se distinguen según su elaboración;

- De levadura.
- De cerveza.
- De claras.



© lalalululala - stock.adobe.com

### **6.3. SALTEAR EN ACEITE Y EN MANTEQUILLA**

Para poder emplear este tipo de técnica, habrá que tener las verduras bien limpias y desinfectadas, cortadas en trozos más bien pequeños y se añadirán a una sartén o wok con un mínimo de aceite bien caliente por un corto espacio de tiempo a la vez que se saltean las diferentes hortalizas desplazándolas por la sartén o haciendo que estas salten de un lado al otro. Para que un wok sea realmente eficaz la fuente de calor ha de ser lo más potente posible. En las cocinas asiáticas esta fuente de calor es un fuego potentísimo con un diámetro grande donde encaja perfectamente el wok para apoyarlo de vez en cuando. Este tipo de sartén tiene una forma singular diseñada para este tipo de técnica.

En el caso de saltear con mantequilla debemos de ser más cuidadosos ya que esta se quemaría, por lo que se recomienda que los vegetales que son de consistencia más firmes, darle un ligero blanqueo.



© charlottelake  
- stock.adobe.com

### **6.4. HERVIR Y COCER AL VAPOR**

Estas son dos técnicas de cocción aparentemente parecidas pero están diferenciadas que veremos a continuación.

- **Hervir.** Esta técnica consiste en sumergir cualquier alimento en un medio líquido ya sea agua o caldo llevado a ebullición. Dependiendo del producto se parte del líquido frío o caliente clasificándolo así;



© lester120  
- stock.adobe.com

- **Desde frío:** Este método se utiliza sobre todo para la realización de caldos poniendo los diferentes géneros en agua fría y se lleva a ebullición.

- **Desde caliente:** Es una técnica que se ha de utilizar para todo tipo de cocciones de hortalizas y otros alimentos partiendo siempre del líquido hirviendo. Es conveniente una vez cocidas estas verduras enfriarlas en agua y hielo para cortar la cocción de estas y no se recuezan y pierdan el color “verde vivo”.

▪ **Cocción al vapor.** Es una técnica que guisa o cuece las pequeñas piezas de hortalizas con el vapor que genera el agua o caldo en ebullición, haciendo que su sabor y color sea más intenso y los nutrientes no se diluyan. Este se realiza en una vaporera a fuego vivo, dividida en dos partes situada en la de abajo el líquido y en la de arriba los alimentos colocados en una superficie con agujeros por donde el vapor pasa y se queda para que terminen de cocer. También hay hornos o vaporeras eléctricas muy precisas con tiempos y temperaturas e incluso grados de humedad regulados.



© welshpix - stock.adobe.com

## 6.5. BRASEAR

Es una técnica de cocción que se realiza introduciendo un alimento en una olla o similar cerrada herméticamente en horno con calor seco o mixto o introduciéndolo dentro de brasas. Esta técnica se usa para cocciones largas y prolongadas, sobre todo para carnes de textura dura algunos pescados y en ocasiones hortalizas como son los tubérculos por el poco contenido de humedad que contienen, haciendo que el sabor de estos sea más intenso y confieran una textura especial.



© Ideenkoch - stock.adobe.com

## 6.6. APLICACIÓN DE LAS DISTINTAS TÉCNICAS DE COCINADO A CADA UNA DE LAS VARIEDADES

Las técnicas que se aplicarán a las diferentes hortalizas dependerán de la receta, del corte aplicado, del tipo de hortaliza y su estado comercial. Por ejemplo;

- **Los bulbos:** (cebollas, chalota, puerro...) Si están enteras se asan en horno. O se emplean otras técnicas como salteadas, pochadas e incluso fritas.
- **De raíz:** (zanahoria, rábano, remolacha...) estas se suelen guisar pero como las anteriores aceptan otras técnicas dependiendo del corte empleado.
- **De tubérculo:** (patata y batata) De pendiendo del corte aplicado, en estas se pueden emplear diferentes técnicas como son la gran fritura, vapor, cocidas, salteadas...
- **De tallo:** (apio, acelga, apio...) Casi siempre son cocidas en agua y luego se complementan con gratinados, salteados...

- **Afrutadas:** (tomate, calabacín) Estas se pueden cocer, saltear, fondear o pochar, rebozar, fritas etc...

- **De hojas:** ( espinacas, lechugas, acelgas...) Se consumen tanto en crudo como cocidas dependiendo del tipo. También se pueden saltear por no necesitar mucha cocción.

- **De grano:** (judías verdes, habas, guisantes...) Se suelen emplear uno o varios tipos de técnicas de cocción dependiendo de la receta empleada, pero se han de cocer y luego emplear las otras técnicas como salteados, estofados...

- **De flor:** (coliflor y brécol) Estas se han de guisar normalmente ya sea en agua o vapor para luego gratinar, saltear, brasear...

- **De brote:** (alcachofas) Estas por su rápida oxidación se cuecen “en blanco” para que conservan su color verde. Esto se realiza con una serie de ingredientes que se añaden a estas hortalizas como harina, limón o perejil. Una vez cocidas se pueden saltear, brasear, gratinar. Si estas se cortan bien finas se pueden freír en gran fritura.



## Recuerda

Se ha visto en este capítulo, las diferentes técnicas de cocción que se pueden emplear en las hortalizas, siendo estas técnicas muy diversas casi tanto como las hortalizas que dependerá del tipo de hortaliza, el corte empleado etc...

**EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6****■ 1. ¿Qué es la gran fritura?**

- A. Es una gran máquina de gran tamaño para frituras.
- B. Es una cadena de restaurantes de frituras.
- C. Es una técnica de cocción que sirve para freír solo tubérculos.
- D. Es una técnica de cocina que consiste en sumergir los alimentos en aceite caliente.

**■ 2. ¿Qué es cocer al vapor?**

- A. Consiste en sumergir un alimento en agua en ebullición.
- B. Es cocer en un horno-vapor con calor seco cualquier tipo de hortaliza.
- C. Es una técnica de cocción gracias al vapor producido por un elemento líquido.
- D. Todas son incorrectas.

**■ 3. ¿Qué es brasear?**

- A. Consiste en sumergir un alimento en agua en ebullición y luego al horno.
- B. Es cocer y asar en un horno con calor seco cualquier tipo de hortaliza o alimento.
- C. Es una técnica de cocción gracias al vapor producido por un elemento líquido.
- D. Todas son incorrectas.

**■ 4. ¿Qué es la masa Only?**

- A. Es una masa que se emplea en pastelería para la confección de bizcochos salados.
- B. Es una masa que sirve para rebozar pequeñas porciones de alimentos para luego freír.
- C. Es una masa que se emplea para cocer ciertas hortalizas en agua en ebullición.
- D. Todas las respuestas son incorrectas.

**■ 5. Cuando se hierve un alimento se puede hacer desde ...**

- A. Agua templada y fría.
- B. Agua fría y en ebullición.
- C. Agua aromatizada y agua salada.
- D. Agua salada o agua dulce.



# Unidad de Aprendizaje 7

## Técnicas de cocinado de legumbres secas

### Contenidos

Introducción	103
7.1. Operaciones previas a la cocción (limpieza y selección del grano, remojo, etc.)	
7.2. Importancia del agua en la cocción de las legumbres	104
7.3. Otros factores a tener en cuenta, según la variedad de legumbres	
7.4. Ventajas e inconvenientes de la olla a presión	105
Recuerda	108
Actividades de repaso	109



## ■ INTRODUCCIÓN

En este capítulo veremos las diferentes legumbres secas y sus técnicas de cocinado, que es la de cocción.

Si estas son secas han de estar unas horas en remojo siempre con agua mineral ya que no solo tienen la particularidad de absorber los sabores de un guiso sino también de un agua de mala calidad o con mucho cloro.

Las legumbres no suelen presentarse solas, suelen estar acompañadas en la mayor parte de las veces con otras hortalizas como pudieran ser las espinacas, acelgas, repollo y otros alimentos o proteínas grasas como son el chorizo, morcilla, tocino o panceta y sin olvidar las hierbas aromáticas y el agua para poder cocerlas.

Las legumbres están presente en multitud de guisos que se cocinan a fuego lento en ollas, tapadas y cuidando el punto de las hortalizas. Existen otros métodos más rápidos como son la olla exprés pero este método tiene sus inconvenientes por otro lado, también con técnicas de vacío se pueden cocinar con magníficos resultados.

### **7.1. OPERACIONES PREVIAS A LA COCCIÓN (LIMPIEZA Y SELECCIÓN DEL GRANO, REMOJO, ETC.)**

Siempre que se tenga que guisar alguna legumbre, estas han de haber estado en remojo con agua mineral varias horas previas a la cocción para volver a hidratarlas y así su cocinado será efectivo. Esto también nos sirve para limpiarlas por lo que el agua de estas se ha de desechar en ocasiones, también cuando limpiamos las lentejas que según el tipo no hará falta dejarlas tantas horas en remojo.

En cuanto al tamaño o calibre de este tipo de alimento será el productor que las comercializa el encargado de ofrecerlas del mismo tamaño, por lo que no nos tendremos que preocupar de realizar ese trabajo.

Una vez limpia las legumbres el siguiente paso será por tanto como hemos mencionado el remojo, que será de unas 12 a 24 horas. El agua ha de cubrirlas un par de dedos por encima o más ya que doblarán en tamaño y hará que las que estén situadas más arriba no les llegue el agua de remojo, por lo que el recipiente a utilizar ha de ser de suficiente dimensión.

La temperatura del agua para remojarlas ha de estar fría y en el caso de los garbanzos ha de estar templada para que no encallen a la hora de cocerlos, a unos 21°C.



© panya168 - stock.adobe.com

## **7.2. IMPORTANCIA DEL AGUA EN LA COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES**

Lo más recomendable para cocer las legumbres son aguas minerales, que no sean duras y que sean poco alcalinas para que tengan un PH bajo. Un agua muy buena para este tipo de cocción son las de osmosis inversa que la suelen tener ya muchas cocinas instaladas para poder cocinar con garantías. El agua es importante para que los guisos queden bien melosos y sabrosos sin sabores extraños.

## **7.3. OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA, SEGÚN LA VARIEDAD DE LEGUMBRES**

### **Para las alubias o judías**

El remojo será con agua fría, habiéndolas lavado previamente para luego poder utilizar el agua ya que si estas son de color teñirán el agua que a la hora de cocerlas aportarán un bonito color al guiso de manera natural.

El aporte de sal será al final ya que así no se corre el riesgo que la piel se desprenda durante la cocción.

Los acompañamientos como son las almejas y hortalizas varias, se tendrán en cuenta que los tiempos de cocción, son diferentes y por tanto se introducirán a media cocción o se retirarán antes de que finalicen las cocciones. Lo mismo con las proteínas.



*© full image - stock.adobe.com*

### **Los garbanzos**

Estos se pondrán en remojo con agua tibia y en este caso siempre con sal. Y al contrario que las otras la sal se incorpora al principio para que su cocción sea óptima. La cocción de los garbanzos ha de partir de agua caliente o en ebullición y en caso de necesitar agregar más esta ha de estar también caliente ya que los cambios bruscos de temperaturas pueden hacer encallar a estas legumbres. Si los garbanzos van a ser destinados para elaboraciones frías como ensaladas o vinagretas estas han de cocerse siempre bien condimentadas, no solo con sal sino con hierbas aromáticas.



*© Fotoeventis - stock.adobe.com*

### Las lentejas

Estas no necesitan de mucho tiempo de remojo y según qué tipo se pueden guisar directamente habiéndolas lavado previamente. Se cuecen partiendo de agua a temperatura ambiente y la sal se puede agregar en el primer momento.



© FomaA - stock.adobe.com

### 7.4. VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LA OLLA A PRESIÓN

Es una maquinaria de cocina o recipiente hermético que puede alcanzar presiones muy altas, más que la atmósfera. Debido al que el punto de ebullición aumenta cuando se incrementa la presión gracias al cierre hermético haciendo que llegue hasta los 130°C, consiguiendo por tanto que las cocciones sean mucho más rápidas.

 VENTAJAS	 DESVENTAJAS
Mayor rapidez de cocción de los alimentos.	El caldo de los guisos no resultará tan ligado como de la manera tradicional.
Ahorro de energía.	La presión puede hacer que la piel o el hilejo de las legumbres se desprendan.
Concentra los sabores de los alimentos.	Es fundamental el conocimiento del tiempo de cocción de las diferentes legumbres ya que el resultado podría ser negativo.
Las vitaminas se destruyen en menor medida ya que soportan mejor las altas temperaturas pero no los tiempos muy prolongados de cocción.	La olla a presión al estar cerrada herméticamente durante todo el tiempo de cocción no se puede observar su evolución ni saber el verdadero punto de cocción.
No es necesario añadir más líquido de cocción ya que no se pierde durante la cocción.	

**GARBANZOS CON MORCILLA Y CHORIZO**

<b>TIPO DE PRODUCTO</b>	GUISO DE LEGUMBRES
<b>DESCRIPCIÓN PRODUCTO</b>	PRIMER PLATO CALIENTE
<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,250 grs de garbanzos.</p> <p>0,150 grs de zanahorias. 1 pieza.</p> <p>0,250 grs de puerro. 1 pieza.</p> <p>0,150 grs de cebolla. 1/2 pieza.</p> <p>3-4 dientes de ajo.</p> <p>0,100 grs de pimiento rojo y verde. 1/2 pieza.</p> <p>0,200 grs de tomate. 1 pieza pequeña.</p> <p>1 chorizo de guisar. (tipo asturiano).</p> <p>1 morcilla de guisar. (tipo asturiano).</p> <p>0,100 grs de panceta.</p> <p>1 hoja de laurel.</p> <p>c/s pimentón dulce.</p> <p>c/s tomillo y sal.</p> <p>1 litro de agua mineral y/o caldo de verduras.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Poner los garbanzos en remojo con la panceta, el chorizo y la morcilla en la nevera si hiciera calor mínimo 12 horas a 24h.</p> <p><b>2.</b> Poner al dia siguiente los garbanzos al fuego con el agua hirviendo con las verduras bien lavadas, enteras y peladas. Añadir algo de sal, las hierbas aromáticas y cocer hasta que los garbanzos esten hechos. Añadir: la panceta, el chorizo y la morcilla. Asustar unas dos veces añadiandole al guiso agua templada o caliente.</p> <p><b>3.</b> Triturar todas las verduras o parte de ellas para añadir al guiso para que espese.</p> <p><b>4.</b> Con los chorizos y morcillas se cortan en rodajas. servir bien caliente y espesas.</p>

**TATAKI DE PRESA IBÉRICA IBÉRICA CON HUMUS Y GARBAZOS FRITOS Y PAPAS DORADAS Y JUGO DE CARNE.**

<b>TIPO DE PRODUCTO</b>	Corte de carne de cerdo ibérico
<b>DESCRIPCIÓN PRODUCTO</b>	Segundo plato
<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,200 grs de presa para takaki.          0,120 grs de papas de arrugar.          c/s caldo de carne o similar.</p> <p><b>Para el humus;</b>          100 ml de aceite de oliva.          60 gr de tahini (pasta de sésamo).          C/s de zumo de limón, ajo, pimentón dulce, comino, sal y pimienta blanca molida.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>CADUCIDAD</b>	24-72 h.
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para el humus; cocer los garbanzos hidratados previamente en una olla con un trozo de cebolla, laurel, sal hasta que estén blandos. Colar y guardar el caldo. Triturar casi todos los garbanzos con la pasta de sesamo, limón, el ajo, pimentón, comino, aceite de oliva, sal, pimienta y algo de caldo de la cocción y colar. Dejar algunos garbanzos para freir y para decorar después. Tapar con papel film en contacto directo con el humus para que no se forme capa (importante).</li> <li>2. Hacer el tataki filetar.</li> <li>3. Freir los garbanzos hasta que doren, escurrir y sazonar en caliente. Nunca garbanzos de bote ya que no se frien igual.</li> <li>4. Cocer las papas como las arrugadas y una vez fritas cortar por la mitad y saltear con el aceite de oliva con hierbas aromáticas (perejil, orégano y tomillo) hasta que doren.</li> </ol>
<b>OBSERVACIONES TERMINACIÓN Y PREPARACIÓN PREVIA. "MICE EN PLACE"</b>	<b>Presentación;</b> poner el tataki de forma circular, en medio las papas, el humus por un lado con pimentón, chorro de aceite y perejil picado y los garbanzos fritos. Añadir el jugo resultante como salsa.



## Recuerda

Hemos visto en este capítulo las diferentes técnicas de cocción de las diferentes legumbres, teniendo en cuenta los pasos previos con la limpieza y su remojo y las diferentes temperaturas del agua y el momento de la adición de sal.

También hemos explicado los tipos de aguas y cuales han de ser las más idóneas teniendo en cuenta su dureza, el PH y el grado de alcalinidad.

También se ha descrito las ventajas y desventajas de la utilización de las ollas exprés.

**EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 7****■ 1. Para el remojo de los garbanzos ...**

- A. Agua potable adicionada con sal.
- B. Se usará agua tibia.
- C. Se necesitará un recipiente adecuado por el aumento de volumen no más de 12 horas.
- D. Todas las opciones son correctas.

**■ 2. Para la cocción de las judías ...**

- A. Comenzar desde agua fría acompañada de hortalizas varias y de su compango remojadas previamente.
- B. Comenzar desde agua adicionada con sal y en ebullición.
- C. Comenzar con agua sin sal y en ebullición.
- D. Comenzar con agua fría y adicionada con sal.

**■ 3. La olla exprés se utiliza para ...**

- A. Guisar pescados frescos.
- B. Freír las hortalizas.
- C. Guisar carnes y legumbres.
- D. Todas son incorrectas.

**■ 4. Señala en cuál de las respuestas se encuentran las legumbres.**

- A. Cacahuete, alubias, garbanzos, guisantes, lentejas y judías.
- B. Alubias, garbanzos, millo, lentejas y judías.
- C. La respuesta A y B son correctas.
- D. Todas son incorrectas.

**■ 5. ¿Qué es el hollejo?**

- A. Un tipo de legumbre.
- B. Un tipo de uva.
- C. La piel exterior de frutas y legumbres.
- D. Todas son incorrectas.



# Unidad de Aprendizaje 8

Técnicas de cocinado de pasta y arroz

## Contenidos

Introducción	113
<b>8.1. Cocción de pasta. Punto de cocción. Duración en función del tipo de pasta y formato</b>	
<b>8.2. Cocción de arroz. Distintos procedimientos. Punto de cocción Idoneidad del tipo de arroz y método de cocción</b>	115
<b>Recuerda</b>	119
<b>Actividades de repaso</b>	120



## ■ INTRODUCCIÓN

En este capítulo, veremos las diferentes formas, maneras o técnicas de las cocciones de las pastas y arroces. Estos productos en teoría pueden parecer fáciles de cocinar pero nada más lejos de la realidad, ya que una incorrecta cocción puede hacer de un gran producto un plato imposible de consumir. Por lo que veremos los diferentes métodos o sistemas de cocinado perfecto de estos productos.

### 8.1. COCCIÓN DE LAS PASTAS. SUS PUNTOS DE COCCIÓN Y TIEMPOS SEGÚN TIPO DE PASTA Y SU FORMATO COMERCIAL

Se van a enseñar las diferentes cocciones dependiendo de los diferentes formatos y presentaciones comerciales.

- **Cocción de la pasta.** La regla de oro para una óptima cocción de la pasta es que se parte siempre de agua o caldo en ebullición, con sal y sin grasas. Si es pasta seca el tiempo deberá de ser la que marque el fabricante que variará según el grosor y tipo de pasta. Y si esta es pasta fresca se cocerá hasta que esta flote a la superficie, alrededor de dos a tres minutos, siempre teniendo en cuenta si la pasta va a tener una segunda cocción en alguna salsa.



© FomaA - stock.adobe.com

- **El punto de cocción.** Lo más recomendable es cocer la pasta “al dente” al momento de servirla, sobre todo si esta es fresca, escurrirla y añadirla a la salsa directamente con algo de esa agua de la cocción. Si no se ha de enfriar y se le ha de añadir alguna grasa como aceite de oliva o de girasol para que esta no se pegue y conservarla en frío para luego regenerar o hacer una ensalada compuesta. Hay que tener en cuenta que se podrá observar para saber si la pasta está al dente un pequeño hilo de cambio de tono de color en su interior, se podrá hacer cortándola y observando su interior.

A parte del control del tiempo para controlar los puntos de cocción, o a través de la vista, otra manera de detectar si está cocida es de manera táctil con los dedos apretando y comprobando así su textura y la más precisa es probando un trozo de esta.

Hay que tener claro que una pasta pasada de cocción no aporta nada positivo y su consumo se hace difícil por lo que se tendrá especial cuidado a la hora de elaborarla.

**• Duración de cocción teniendo en cuenta el tipo de pasta**

Pastas de relleno

TIPOS DE PASTA	PASTA FRESCA	PASTA SECA
	TIEMPOS DE COCCIÓN	
Lasaña	2'30''	7 minutos
Canelones	2'30''	7 minutos
Macarrones		9 minutos
Espaguetis		8 minutos
Raviolis		6 minutos
Tortellini		3 minutos
Fettucine		9 minutos
Fusilli		8 minutos
Penne		9 minutos
Farfalle		6 minutos
Coditos		8 minutos

**Las pasta destinadas a ensaladas compuestas**

La cocción de las pastas destinadas a la elaboración de ensaladas compuestas ha de ser en abundante agua, bien sazonadas y condimentadas. Una vez obtenido el punto de cocción deseado, al punto que es lo más recomendable, hay que refrescar inmediatamente en abundante agua fría y se añadirá algún tipo de grasa como aceite de semilla o de oliva y reservar en cámara frigorífica.



© denio109 - stock.adobe.com

**Pasta de guarnición en sopas o caldos**

Se recomienda cocerlas en el momento del servicio ya que seguirán cocciéndose por lo que se pasarán del punto de cocción deseado y añadirán al caldo sustancias no deseadas de la harina que la componen.

También se puede cocer la pasta y refrescarla y añadirla a la hora del servicio teniendo en cuenta los puntos anteriores.

### Pastas para elaboraciones en seco

Este tipo de pasta se utiliza para la elaboración de la fideuá levantina, de fideo fino, desde el cabello de ángel hasta el nº4 dependiendo del tipo o receta. Se acompaña con un sofrito los ingredientes principales como las diferentes proteínas u hortalizas y caldo en proporción, a fuego y terminado en horno hasta que el caldo se consume por la evaporación y absorción.

El fideo se suele sofreír en sartén con algo de grasa hasta dorar por completo o en horno hasta que doran. Esto aportará el color característico. El tiempo puede variar según el calibre o la temperatura del horno, pero ronda sobre los nueve minutos.



**Fideuá**

© mikyimagenarte  
- stock.adobe.com

## 8.2. COCCIÓN DE ARROZ. DISTINTOS PROCEDIMIENTOS. PUNTO DE COCCIÓN. IDONEIDAD DEL TIPO DE ARROZ Y MÉTODO DE COCCIÓN

Como con la pasta la cocción dependerá de los diferentes tipo de grano de arroz.

### Cocción del arroz y punto de cocción

El arroz como regla general, tiene que cocerse con agua o caldo en ebullición, el tiempo dependerá del tipo de arroz. Si es arroz blanco normal su tiempo estimado será de 18 a 20 minutos y unos 40 minutos los arroces integrales siempre partiendo de agua fría o temperatura ambiente, los arroces denominados salvajes casi una hora, 55 minutos aproximadamente.

Según la cantidad de caldo podremos obtener hasta tres tipos diferenciados;

- **Arroz seco.** Este sistema se emplea en la mayoría de los arroces en paella. La cantidad de caldo será el doble de la del arroz más una parte, por lo que si utilizamos 1kg de arroz redondo blanco, la cantidad de caldo será el  $2 \frac{1}{4}$  L. Se recomienda que este esté casi a punto de ebullición para que la cocción sea de unos 18 minutos exactos. Luego se dejará reposar de unos 2 a 5 minutos antes de consumir.



© ardaakay - stock.adobe.com

- **Arroz risotto.** Este será también con el doble de caldo pero este se añadirá poco a poco añadiendo grasa tipo nata, mantequilla o queso rallado. Este tendrá como resultado un arroz muy meloso o cremoso.



© victoria - stock.adobe.com

- **Arroz de ensaladas compuestas.** Se cocerá como la pasta en abundante agua, para que desprenda el máximo de almidón y quede lo más suelto posible, luego se enfriará en agua fría para añadir los demás ingredientes que componen la ensalada.



© FomaA - stock.adobe.com

### Distintos procedimientos para la cocción del arroz

Se pueden distinguir tres métodos o procesos. Agua, grasa o vapor.

- **Cocción con agua.** Es cocer el arroz en abundante agua bien sazonada y condimentada, el tiempo necesario para luego refrescarlo.



- **Cocción con grasa.** Este método es el que se emplea para la realización de arroces en paellas, paellas, arroz Pilaf, incluso risottos. Se empieza sofriendo los ingredientes con aceite para luego ir añadiendo los diferentes caldos e ingredientes. Estos son los arroces en seco, hasta que desaparece o evapora el caldo de la cocción.



© Roen - stock.adobe.com

- **Cocción al vapor.** Se recomienda lavar el arroz para utilizar este tipo de técnica o incluso escaldarlo para eliminar todo el almidón posible para que no se apelmace posteriormente. Se hace en vaporeras al fuego o en hornos en posición vapor.



© lester120 - stock.adobe.com

### Tipos de arroz y métodos de cocción

Según la receta empleada se utilizará un tipo de arroz u otro.

- **Arroz de grano medio.** Este tipo de arroz está destinado para la realización de ciertos arroces en seco terminados en horno. Tiene la ventaja de absorber bien los sabores del caldo y de los demás ingredientes y queda suelto si aglutinar. Se utiliza cocción con grasa.



© airborne77 - stock.adobe.com

- **Arroz de grano largo.** Se utiliza para la elaboración de ensaladas compuestas y para ciertas guarniciones. Este no absorbe tan bien los sabores como el anterior y queda suelto. Su método de cocción suele ser en agua o al vapor.



© akatz66 - stock.adobe.com

- **Arroz redondo.** Se utiliza para la elaboración de la verdadera paella valenciana y para arroces cremosos o melosos o tipo risottos. Tiene la capacidad de absorber bien los sabores y gran contenido en almidón.



© Diana Taliun - stock.adobe.com

▪ **Arroz integral.** Este tipo de arroz se utiliza para la elaboración de ensaladas y guarniciones de arroz salteados con cocciones largas de unos 45 minutos partiendo de agua fría.



© katrínshine - stock.adobe.com

▪ **Arroz basmati.** Es un arroz de grano largo fino y aromático que sirve para ensaladas o guarniciones y queda suelto después de la cocción en agua sin refrescar para que no pierda su aroma característico.



© lcrribeiro33@gmail - stock.adobe.com

▪ **Arroz glutinoso.** Este tipo de arroz es el que se emplea para la elaboración de sushis o niguiris siendo este refrescado con aire y posteriormente se añade vinagre de arroz con azúcar y sal.



© meepoohyaphoto - stock.adobe.com

▪ **Arroz salvaje.** Su destino es para ensaladas o guarniciones varias, este no absorbe los sabores de la cocción y su tiempo de cocción es el más prolongado, tiene una textura más dura y se cuece en abundante agua.



© pronina\_marina - stock.adobe.com

• **Arroz vaporizado.** Este tipo de arroz tiene un tratamiento que hace que no se pase con tanta facilidad, pero tiene un inconveniente que es que no absorbe los sabores del caldo, es un arroz que es “impermeable”. Sirve para grandes eventos y ciertas ensaladas. Se le puede emplear diferentes sistemas de cocción.



© imstock - stock.adobe.com

### Recuerda

En este apartado hemos distinguido los diferentes tipos de pastas y arroces y sus diferentes técnicas de cocción que dependen del tipo de arroz o pasta, la receta a emplear e ingredientes.

## **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 8**

### **1. Señala la respuesta correcta sobre; las pastas ...**

- A.** deberán ser cocidas previamente en agua hirviendo siempre.
- B.** deberán ser cocidas previamente en agua hirviendo siempre y cuando no se trata de pastas precocinadas que se hidratan con el agua de los ingredientes que forman el relleno.
- C.** no se refrescan tras su cocción.
- D.** siempre son al huevo.

### **2. El arroz vaporizado se caracteriza por ...**

- A.** Ser un grano de arroz que queda suelto pero no absorbe sabores.
- B.** Es un tipo de grano que absorbe todos los sabores.
- C.** Es necesario tostarlo antes de cocinarlo.
- D.** La b y la c son ambas correctas.

### **3. ¿Cómo sabemos el punto de cocción de un espagueti seco?**

- A.** Por que lo lanzamos contra la pared y se pega.
- B.** Por que flota.
- C.** Por el tiempo de cocción que marca el fabricante, el tacto y por que al partirlo se le aprecia un ligero hilo fino.
- D.** Todas son incorrectas.

### **4. El risotto es ...**

- A.** Un arroz meloso de grano redondo al que se le añade queso, mantequilla y en algunos caso nata al final de su elaboración.
- B.** Un arroz caldoso de la cocina italiana.
- C.** Un arroz blanco al que se le añade queso y laurel con sal y especies de todo tipo.
- D.** Se trata de un arroz seco, tipo pilaf con ajos fritos y perejil picado.

### **5. La paella es ...**

- A.** un arroz seco a base de pollo y conejo sin sofrito, agua, baquetas, hortalizas y garrofó.
- B.** un arroz amarillo caldoso a base de pescado y marisco.
- C.** un arroz de tipo meloso, caldoso y de diferentes proteínas.
- D.** Todas las respuestas son incorrectas.

■ Notas:



## Unidad de Aprendizaje 9

Platos elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

### Contenidos

<b>Introducción</b>	<b>125</b>
<b>9.1. Platos y guarniciones frías y calientes que se elaboran con hortalizas.</b>	
<b>Preparaciones y platos fríos elaborados con hortalizas</b>	
<b>9.2. Salsas más indicadas para su acompañamiento</b>	<b>131</b>
<b>9.3. Platos elementales de legumbres secas. Potajes, cremas y sopas de legumbres</b>	<b>132</b>
<b>9.4. Platos elementales de pasta y de arroz más divulgados. Adecuación de pastas y salsas</b>	<b>141</b>
<b>9.5. Platos elementales con huevos</b>	<b>146</b>
<b>9.6. Preparaciones frías y ensaladas elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroz y huevos</b>	<b>151</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>153</b>



## ■ INTRODUCCIÓN

Son multitud de platos que se pueden realizar con estos tipos de alimentos ya que como se suele decir la pasta y el arroz lo acepta todo... o casi todo. Aunque veremos algunos de los platos más significativos y relevantes. Eso sí, hay que tener en cuenta siempre el buen uso de las técnicas a emplear, los tiempos y sus fases de elaboración.

### **9.1. COCCIÓN DE LAS PASTAS. SUS PUNTOS DE COCCIÓN Y TIEMPOS SEGÚN TIPO DE PASTA Y SU FORMATO COMERCIAL**

Existen en el mercado infinidad de libros de recetas a base de hortalizas, arroces y pasta con un gran contenido variado y muy imaginativo, ya que las combinaciones son muy diversas gracias a su versatilidad.

A parte cada vez más la población está concienciada de una dieta sana y variada y estos tipos de alimentos lo ofrecen.

#### **Platos y guarniciones elaboradas con hortalizas**

La mayoría de las veces, las hortalizas se presentan complementadas con otros alimentos, pero existen multitud de recetas que se presentan como plato único cobrando el protagonismo que merecen.

**VERDURAS ASADAS CON SALSA ROMESCU. POR GRUPO**

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Verduras;</b> 1 Berenjena. 1 Pimiento Rojo Y Otro Verde. 1 Cebolla. 1 Puerro. 2 Tomates. C/S Setas. C/S Aceite De Oliva Sal Y Pimienta.</p> <p><b>Para La Salsa Romescu;</b> 0,100 Grs Avellanas Y/O Almendras Crudas Peladas. 1 Cebolla. 1 Cabeza De Ajos. Medio Manojo De Perejil. 2-3 Rebanadas De Pan Duro. 1 Tomate. 1/2 Ñora Y/O C/S De Pimentón Dulce Pimiento Rojo. C/S Vinagre De Vino Y Sal.</p>
<b>PRESENTACIÓN</b>	En plato llano
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Lavadas la verduras la berenjena se cortará a la mitad en horizontal y se harán unas incisiones en cruz por la carne blanca. El pimiento entero, los puerros enteros, la cebolla con piel bien lavada y con un corte en la parte superior en cruz casi hasta la mitad de la cebolla, el tomate a la mitad y las setas enteras.</p> <p><b>2.</b> Todo esto se pone en una bandeja de horno con aceite de oliva y sal fina a 180ºc 25 min aprox. Siempre el horno precalentado.</p> <p><b>3.</b> Una vez asadas las verduras tapar con papel de aluminio y dejar reposar unos minutos hasta que temple. Reservar.</p> <p><b>4.</b> Pelar los pimientos de piel y pepitas y cortar en trozos medianos regulares, la berenjena terminar de cortar en tiras unas tres por mitad. Se le puede quitar la piel, la cebolla pelarla y desgranarla, el puerro colocarlo en mitades o en rodajas disponer en el plato.</p> <p>La salsa; se puede hacer de dos maneras, una es asando tambien todos los ingredientes o friendolos en aceite. Todo se junta y se tritura con el vinagre, el aceite y/o agua o caldo de verdura.</p>

**MENESTRA DE VERDURAS CON HUEVO POCHE Y JAMON O CHORIZO.4 pax**

<b>INGREDIENTES</b>	2 alcachofas frescas. 1-2 zanahorias. 0,100 grs guisantes. 0,100 1 uni. calabacín. 0,100 grs 1 uni. de papa mediana. 0,100 grs de cebolla juliana. 0,150 grs de setas de cardo u ostra. 0,150 grs de champiñones. 0,100 grs de pimiento rojo y verde. 3-4 huevos escalfados. para la velouté; 150 grs harina trigo. 100 grs de mantequilla. 1/2 l. caldo de verdura. 0,100 grs proteína chorizo y/o jamón serrano. c/s perejil picado c/s aceite y sal
<b>FOTO</b>	
<b>CADUCIDAD</b>	24-48 H
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Limpiar las alcachofas, las cortamos en cuartos y las reservamos en agua con limón y perejil para luego guisar.</p> <p><b>2.</b> Pelar y acanalar la zanahoria y cortar en rodajas de medio cm, reservar y luego guisar.</p> <p><b>3.</b> La papa pelar y tornear, reservar y cocer.</p> <p><b>4.</b> Los pimientos se asaran al horno en bandeja y se taparan con papel de plata enteros y un trapo por encima, cuando se temple, pelar y cortar.</p> <p><b>5.</b> Los calabacines los lavamos, y cortamos en bastones, reservamos y cocemos.</p>

**ELABORACIÓN**

- 6.** Las cebollas en corte pluma y rehogamos en blanco y reservar.
- 7.** Los guisantes los cocemos en agua enfriamos y reservamos.
- 8.** Las setas diversas si hay que limpiar se limpian cortamos los champis en cuartos o mitades según tamaño y las de cardo si son grandes en mitades. Pasar por plancha o sartén.
- 9.** La velouté; se hace un roux, 50% de mantequilla y harina + caldo de verdura caliente poco a poco en una olla y sazona.
- 10.** Huevo poche; en una olla con caldo resultante a 90° escalfaremos el huevo con un poco de vinagre. Reservar en agua fría.
- 11.** La proteína; el chorizo se pella se desmenuza y se sofrie en una sartén.
- 12.** Presentación; calentar las verduras, disponerla en el plato bien mezcladas o por hortaliza, napar con la veloute caliente, poner el huevo encima y rociar con el chorizo.

### PISTO MANCHEGO CON HUEVO ESCALFADO

<b>INGREDIENTES</b>	1 cebolla 3-4 dientes de ajo 1-2 tomates maduro, rallado 1 calabacín 1 berenjena 1 pimiento rojo 1 pimiento verde medio vaso de vino blanco (opcional) c/s oregano y tomillo 1 huevo de gallina c/s aceite de oliva
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Coger el menaje de cocina y los ingrediente y montar la partida o zona de trabajo.</p> <p><b>2.</b> Pelar y cortar la cebolla primero por la mitad de raiz a la punta y luego cortar en brunoise mediana y el ajo en láminas.</p> <p><b>3.</b> Lavar, secar y cotar el resto de las verduras.</p> <p>Para cortar las verduras sobre todo el calabacín y la berenjena quitaremos la cabeza y la parte trasera. Cortamos a la mitad a lo largo y volvemos a cortar igual. Después cortar en rodajas de un grosor de 1/2 cm.</p> <p><b>4.</b> Pochamos la cebolla con el ajo picado con aceite de oliva unos 5-10 minutos aprox a fuego medio-bajo hasta que la cebolla quede transparente.</p> <p><b>5.</b> Añadir pimiento rojo y verde cortado en bronuoise mediano y sofreir 5 minutos más, acontinuacion el resto de las verduras (calabacín y berenjena) y el tomate triturado. Cocer unos 5-10 minutos a fuego bajo con el vino blanco y con las hierbas aromáticas.</p> <p><b>6.</b> Servir en el plato con un huevo frito encima o huevo escafado.</p>

**CALABACINES RELLENOS DE CERDO ASADO Y VERDURAS  
GRATINADO ALI-OLI DE AGUACATE**

<b>INGREDIENTES</b>	0,500 grs de bondiola de cerdo. 1 cebolla. 1 puerro. 1 zanahoria. 1 cabeza de ajos. 1 hoja de laurel. c/s vino blanco. c/s caldo. 4 calabacines por grupo. 1 aguacate. 1 huevo. c/s aceite de girasol. c/s sal. 3 papas cerilla.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar los calabacines en agua hirviendo enteros hasta que esten hechos y enfriar. Reservar.</li><li>2. Asar mientras tanto el cerdo al horno a 180ºC unos 55-60 minutos, con cebolla, ajos, laurel y puerro.</li><li>3. Cuando este asado desglasar con licores o vino blanco añadir caldo y hacer un jugo ligado...</li><li>4. Hacer el sofrito con la carne picada añadiendo algo de jugo ligado una vez hecho el relleno que tambien se mojara con licores.</li><li>5. Hacer un ali-oli de aguacate igual que la mayonesa pero añadiendo todos los ingredientes desde el principio.</li><li>6. Rellenar los calabacines con la farza y gratinar con el ali-oli y presentar con las papas paja.</li><li>7. Pelar las papas y cortarlas con la mandolina en forma cerilla y poner en agua unos minutos hasta quitar la fécula para poder freir en aceite a 180ºC.</li><li>8. Se puede complementar con una veloute de cerdo.</li></ol>

## 9.2. SALSAS MÁS INDICADAS PARA SU ACOMPAÑAMIENTO

Salsas que emulsionan en frío: Mayonesa, lactonesa, vinagreta.

### Mayonesa;

- Ponemos en un bol las yemas de los huevos, y añadimos vinagre y sal.
- Batimos enérgicamente con las varillas mientras incorporamos progresivamente el aceite hasta que tome la textura adecuada.
- Puede realizarse con un batidor eléctrico.

### Mayonesa de aguacate;

- A la vez que se hace la mayonesa añadir pasta de aguacate aligerada con agua o caldo.

### Mayonesa se soja;

- Una vez realizada una mayonesa base bastante densa añadir salsa de soja hasta obtener un color satisfactorio y que no se pase de punto de sal.

### Mayonesa de curry;

- Añadir pasta de curry a la mayonesa base.

### Mayonesa a las finas hierbas;

- Añadir hierbas aromáticas frescas bien picadas como perejil, orégano, tomillo, cebollino...

### Alioli;

- En un mortero machacar los dientes de ajo con un poco de sal gorda hasta hacer una pasta, después ir añadiendo un hilo de aceite de oliva a la vez que se remueve para que el aceite ligue y se convierta en una emulsión como la mayonesa. Se puede añadir unas gotas de limón y perejil si se desea.

### Vinagreta básica;

- Se introduce en una botella 100 ml. de vinagre y 300 ml. de aceite. Tapamos y agitamos enérgicamente.

### Vinagreta de mostaza y miel;

- Ponemos en un bol una cucharada de mostaza y otra de miel.
- Adicionamos 50 ml. de vinagre y batimos mientras vamos incorporando los 150 ml. de aceite de oliva lentamente.

**Vinagreta de hortalizas;**

- Poner en un bol la vinagreta y añadir puerro, chalota, pimientos y tomate picado muy finamente.

**9.3. PLATOS ELEMENTALES DE LEGUMBRES SECAS. POTAJES, CREMAS Y SOPAS DE LEGUMBRES**

**LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y MORCILLA**

<b>INGREDIENTES</b>	2 Kg de lentejas. 2-3 Litros agua mineral. 2 Cebollas. 3-4 Zanahorias. 1 Puerro. 2 Tomates pequeños. 2 Chorizos y morcillas. 1 Cabeza de ajos entera. 1 Kg de papas. 1 Pimiento verde y rojo. C/s pimentón dulce. Opcional. 1 Kg costilla salada o panceta curada o fresca. 1 Hoja de laurel. C/s sal.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. En una olla poner el agua y las lentejas lavadas con todos los ingredientes durante unos 50 minutos desde que rompe a hervir. Las verduras se pondrán enteras bien lavadas.</li><li>2. Una vez cocidas separar las verduras y las carnes y cortarlas para su posterior consumo.</li><li>3. Las papas ya irán cortadas en crudo y la zanahoria en dados y el resto triturar con algo de lentejas y añadir al guiso.</li></ol>

## LASAÑA DE PASTA FRESCA DE VERDURAS

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Para la pasta;</b> 0,200 grs de harina de trigo. 2 huevos. c/s agua y sal.</p> <p><b>Sofrito;</b> 1 puerro. 1 cebolla. 2-3 dientes de ajos. 1 pimiento verde. 1 pimiento rojo. 1 calabacín. 1 zanahoria.</p> <p><b>Para montar la lasaña;</b> 1 l aprox. salsa de tomate. 1 l de salsa bechamel. c/s queso rallado.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> La pasta; hacer un volcán con la harina y el huevo y mezclar y trabajar hasta que quede una masa lisa y homogénea. Dejar reposar con papel film para que no reseque el exterior.</p> <p><b>2.</b> Alisar con el rodillo y seguir con la máquina de la pasta hasta sacar láminas del grosor y tamaño estimado.</p> <p><b>3. Relleno;</b> hacer el sofrito con todas las verduras y añadir vino blanco, también algo de orégano y una hoja de laurel y al final algo de salsa de tomate y bechamel para que quede untuoso.</p> <p><b>4. Montaje;</b> en una bandeja de horno poner algo de mantequilla o aceite y algo de las salsas, la pasta, las salsas y el relleno así en esa orden hasta que completes las capas.(5) Mas o menos. Por último el queso con las salsas debajo y al horno a 180°C 25-30 minutos más o menos.</p>

### **FIDEUÁ DE VERDURAS**

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>sofrito;</b> 0,050 grs aceite oliva. 0,100 grs puerro (1 puerro). 0,100 grs de cebolla (media cebolla). 0,025 grs de ajos (4 dientes). 0,100 grs tomate natural escaldado y pelado despepitado. 0,100 grs de pimiento rojo y verde. c/s pimentón y colorante o azafrán laurel o tomillo y sal.</p> <p><b>hortalizas;</b> 0,100 grs zanahoria. 0,100 grs calabacines, berenjena. 0,600 grs caldo o agua. 0,300grs de fideo grueso.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Rehogar el sofrito con todas las verduras destinadas para ello, con las hierbas aromáticas añadiendo el tomate en el ultimo momento y hasta que se consuma el agua.</p> <p><b>2.</b> Añadir el pimentón, colorante o azafrán, removemos, y agregamos la pasta y seguidamente el caldo caliente, sazonar. Llevar a ebullicion 12 minutos aprox. O hasta que este la pasta cocida y poco caldosa.</p>

### SOPA DE AJOS CASTELLANA

#### INGREDIENTES

1 cabeza de ajos.  
0,050 grs de pimentón dulce.  
10 rebanadas de pan duro.  
2 huevos.  
c/s 1 o 1,5 l de agua o caldo de verduras o de pollo.  
c/s suficiente de jamón serrano o chorizo.  
c/s de sal.  
c/s aceite de oliva.  
c/s tomillo y oregano.

#### FOTO



#### ELABORACIÓN

- 1.** En la olla o sote, se rehogan los filetes de ajos y el jamón o chorizo hasta dorar con aceite y fuera del fuego, se le añade el pimentón, mezclamos y rápidamente añadimos el agua o caldo, llevar a ebullición.
- 2.** Cortar las rebanadas de pan duro reservar.
- 3.** Añadir el huevo y mezclar o presentar como en la foto.
- 4.** Poner las rebanadas de pan y empapar.

**PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE VERDURAS CON SALSA HOLANDESA**

<b>INGREDIENTES</b>	3 Uni. Pimientos del piquillo. C/s aceite de oliva. 1 Cebolla. 1 Puerro. 2 Dientes de ajos. 1 Berenjena. 1 Zanahoria. 2 Manojos de espinacas. 50 G de champiñones y setas variadas. 1 calabacín . C/S de queso rallado C/s salsa de tomate. Hoja de laurel. C/s vino blanco. <b>Para la salsa; holandesa.</b> 2 Yemas de huevo. 0,250 Grs mantequilla clarificada. C/s limón, sal, pimienta blanca.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. La farsa de verduras;</b> hacer el relleno o farsa sofriendo las hortalizas como son el puerro, cebolla y ajos, añadir el resto de las verduras cortadas finamente para que se cuezan al rehogarlas y cuando este añadir el vino blanco, reducir y por último la salsa de tomate y terminar de rehogar. Reposar.</p> <p><b>2. Rellenar</b> los pimientos y reservar.</p> <p><b>3. Para la holandesa;</b> montar las yemas al baño María con cuidado de no sobrecalentarlas ya que cuajaria. Una vez montadas, añadimos la mantequilla clarificada previamente al fuego retirando gran parte de el cuajo, poco a poco mientras mezclamos en forma de 8. Sazonamos y mantenemos a temperatura de unos 50ºc aprox.</p>

### SOPA DE CEBOLLA (SOUPE À L'OIGNON)

<b>INGREDIENTES</b>	5 cebollas grandes. 1 dl de aceite de oliva. 50 g mantequilla. 1 diente de ajo. 4 l de caldo de verduras, ave o carne. 100 g harina. c/s sal. c/s brandy. c/s queso rallado.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Pelamos y cortamos las cebollas en juliana y reservamos en un cuenco.</p> <p><b>2.</b> En una cazuela calentamos el aceite, añadimos la mantequilla y cuando se haya derretido y mezclado con el aceite de oliva añadimos las cebollas y el ajo muy picadito. Añadir también un poco de sal y pimienta negra.</p> <p><b>3.</b> Removemos con una cuchara de manera envolvente hasta que la cebolla quede transparente o translúcida, no debe obtener color dorado siempre en blanco, con fuego muy suave tardaremos unos 20-25 minutos.</p> <p><b>4.</b> Se puede tapar o no la cazuela durante la cocción, aunque si se tapa el agua que va soltando el sofrito quedará en la cazuela y evitará que la cebolla tome color tostado.</p> <p><b>5.</b> Espolvoreamos la harina en la cazuela y removemos con cuidado para mezclarla bien, nos ayudará a ligar y espesar la sopa.</p> <p><b>6.</b> Añadimos el brandy y dejamos 1-2 minutos que se evapore.</p> <p><b>7.</b> Introducimos el caldo, de carne o de pollo, pescado o verduras. Dejamos 15-20 minutos a fuego muy suave.</p> <p><b>8.</b> Cortamos en rebanadas finas el pan y tostamos ligeramente.</p> <p><b>9.</b> Untamos con un trozo de ajo y colocamos en la superficie de la cazuela o en cuencos individuales con la sopa y las tostadas por encima.</p> <p><b>10.</b> Espolvoreamos con el queso y metemos al horno precalentado a 200º y gratinamos a 220º durante 5-6 minutos.</p>

**POTAJE DE BERROS POR GRUPO**

<b>INGREDIENTES</b>	0,5 kg de calabaza naranja. 1 kg berros. 0,5 kg de papas. 0,2 kg de batata, o ñame. 0,300 grs de cebolla. 2 dientes de ajos. 0,400 grs de tomate. 2 unidades piña de millo. 0,300 grs de habichuelas. 0,300 grs de zanahoria. 0,100 grs de judias tiernas o secas. c/s costilla salada. c/s pimentón. c/s sal y aceite de oliva.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Apotajar el guiso, se pone en la olla el agua con la calabaza y se deja hervir hasta que este casi desecha, cortada en cubos sin piel.</p> <p><b>2.</b> Lavamos las verduras y desinfectamos, cortamos todas las hortalizas mientras se guisa la calabaza y la costilla previamente desalada y la piña de millo. El corte del resto de los ingredientes (zanahoria, papas, batata, judia verde o habichuela, cebolla) sera en dados del mismo tamaño menos las papas que será algo mayor y los berros picados y el ajo.</p> <p><b>3.</b> Añadir todas las verduras a la olla y guisar hasta que este. Al final se le puede poner el pimentón y el chorro de aceite de oliva. Acompañar con queso y gofio.</p>

**ROSTI DE PAPAS CON DUXELLE DE CHAMPIÑONES Y SALSA BECHAMEL ACOMPAÑADO CON  
HUEVO ESCALFADO. POR GRUPOS**

<b>TIPO DE PRODUCTO</b>	Segundo plato
<b>DESCRIPCIÓN PRODUCTO</b>	Rostí de papas con huevo escalfado, salsa bechamel y duxelle de champiñones.
<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>rosti de papas:</b>          0,5kg de papas.          1 cebolla.          0,05kg de queso emmental.          0,015kg de mantequilla.          c/s de perejil, sal, pimienta y pimentón dulce.          c/s aceite de oliva.</p> <p><b>duxelle de champiñones:</b>          0,5 kg champiñones.          0,140 kg cebolla.          0,100 l vino blanco.          c/s mantequilla y aceite de oliva virgen extra.          c/s pimienta negra, tomillo, perejil y sal.</p> <p><b>bechamel:</b>          0,525 Mlt leche entera.          0,025 kg harina.          c/s sal, pimienta negra y nuez moscada.          4 cucharadas mantequilla(0,025 kg aprox.).</p> <p><b>huevo escalfado o poché:</b>          4 huevos.          c/s vinagre y sal.</p>
<b>PRESENTACIÓN</b>	En plato
<b>FOTO</b>	
<b>CADUCIDAD</b>	24-72 h.

<b>CONSERVACIÓN</b>	En nevera 1 – 6º
<b>CADUCIDAD</b>	3-4 días
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Rallamos la cebolla y rehogamos. Rallamos el queso y cortamos el perejil en Brunoise fina.</p> <p><b>2.</b> Cocer las papas con piel y cuando estén cocidas, las pelamos y las rallamos. Luego, mezclamos las papas con la cebolla, el queso y el perejil. Sazonar.</p> <p><b>3.</b> Le damos forma circular con la ayuda de un molde. Posteriormente derretimos mantequilla en una sartén con un poco de aceite de oliva y cocinamos. Doramos por un lado. Emplatar.</p> <p><b>DUXELLE DE CHAMPIÑONES:</b></p> <p><b>1.</b> Picar las cebollas y los champiñones en Brunoise fina.</p> <p><b>2.</b> Fundir la mantequilla en un sartén con un poco de aceite, pochar las cebollas, cuando la cebolla esté blanda y empiece a tomar color añadir los champiñones y las especias (menos el perejil), no dejar de remover. Subir el fuego.</p> <p><b>3.</b> Cuando se obtenga una pasta seca añadirle el vino blanco y dejar reducir, hasta que se quede una pasta de setas densa, se le añade el perejil.</p> <p><b>4.</b> Darle un par de vueltas y retirar del fuego.</p> <p><b>BECHAMEL:</b></p> <p><b>1.</b> Derretir la mantequilla y se le añade la harina tamizada, batirlo hasta que no queden grumos y adquiera un color marrón claro.</p> <p><b>2.</b> Calentar la leche y añadirla a la mezcla, batir. Llevar a ebullición, dejar cocer hasta que se espese la salsa.</p> <p><b>3.</b> Retirar del calor y salpimentar, añadirle la nuez moscada.</p> <p><b>HUEVO ESCALFADO:</b></p> <p><b>1.</b> En un vaso con papel film cascarr el huevo, ponerle el vinagre y la sal. Cerrar bien el papel film.</p> <p><b>2.</b> Ponerlo en la olla a cocer con agua a 80°C durante 4-5 min. Sacarlo. Abrir el film y servir.</p>

## 9.4. PLATOS ELEMENTALES DE PASTA Y DE ARROZ MÁS DIVULGADOS. ADECUACIÓN DE PASTAS Y SALSAS

### ARROZ NEGRO CON ALI-OLI VERDE O BLANCO 2 PAX

<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,200 Grs de arroz tipo calasparra. C/s aceite de oliva 0,4 para sofrito. 1/2 Cebolla( 125grs) ,50 grs de puerro y 2 dientes de ajo, 0,100Grs pimiento verde. 2 O 3 hojas de laruel. 0,200 Grs de sepia o calamar. 10 Piezas de gambas o langostinos. 0,300 Grs de pescado tipo rape en bruto gallo o similar. C/s fumet de pescado y marisco rojo. C/s de tinta de calamar en bote o 4 bolsitas.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Sofreir la cebolla el pimiento verde y el ajo bastante bien cortado en bronuuisse. Luego la sepia y la tinta de calamar. Esto ya se puede tener hecho de antemano para luego añadir el resto de los ingredientes al momento de marcharlo.</p> <p><b>2.</b> Mezclar todos los ingredientes (arroz, fondo de antes y caldo de pescado y marisco y llevar a ebullición 10 minutos aproximadamente y a continuación poner en el horno a fuego alto y dejar hasta que el caldo se consuma. Servir con ali-oli verde a parte.</p> <p><b>3.</b> Para el ali-oli, hacer un ali-oli con mucho perejil.</p>

### ARROZ CALDOSO DE LANGOSTINOS O BOGABANTE

<b>INGREDIENTES</b>	0,200 Grs de arroz de calasparra o arroz redondo o similar. C/s aceite de oliva 0,4º para el sofrito. 1 Bogavante cortado a la mitad longitudinalmente. 0,150 Grs tomate natural pelado y despepitado. 5 Grs aprox. De pimentón dulce. C/s vino blanco seco. 150 Grs de sepia o similar. ½ Cebolla, 2 dientes ajos muy picados. Ñoras y laurel (opcional) y hebras de azafrán. ¾ Litro aprox del fumet rojo. ( Ver receta de los caldos de cocina).
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	Para el caldo de marisco; sofreímos las cebolla, con un puerro y una zanahoria pequeña las cascaras de las gambas y recortes del pescado, añadimos pimientos dulce, tomate triturado, vino blanco, reducimos y por ultimo el agua y dejamos hervir una hora. Colar y refrigerar o congelar. <b>1. Arroz:</b> pelar las hortalizas picarlas brunoise. Las rehogamos o pochamos las verduras con el laurel y a medio hacer añadimos la sepia o calamar, sofreímos, y añadimos el pimentón y/o colorante o azafrán y seguidamente el tomate, a continuación el arroz vino blanco seco, reducimos y añadimos el caldo de marisco. <b>2. Cuando queden unos 8 min añadimos el bogavante cortado longitudinalmente y las pinzas semi-abiertas, terminar de guisar y añadir más caldo si hiciera falta.</b>

### PASTA FRESCA CON SALSA CARBONARA

<b>TIPO DE PLATO</b>	Plato principal
<b>DESCRIPCIÓN DEL PLATO</b>	Plato de pasta con salsa de yemas y panceta
<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Para la pasta:</b>          200g de harina.          2 huevos.</p> <p><b>Para la salsa:</b>          Queso parmesano y pecorino.          Huevos a temperatura ambiente.          c/s de pimienta negra molida.          c/s de aceite de oliva.          c/s de sal fina.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortamos la panceta en bastones pequeños y la doramos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté completamente crujiente.</li> <li>2. Separamos las yemas de huevo de las claras e incorporamos a las yemas una pizca de sal, pimienta recién molida y los quesos y mezclamos todo bien hasta que quede una pasta cremosa.</li> <li>3. Guisamos la pasta y cuando esté lista la añadimos a la sartén con la panceta, añadiendo también un poco de agua de la cocción y los salteamos unos minutos hasta que el agua ligue y se convierta en una crema.</li> <li>4. Añadimos el contenido de la sartén con la pasta al bol con la carbonara y mezclamos rápidamente para ligar la salsa y que el huevo no coagule con el calor.</li> </ol>

**ARROZ MELOSO DE IBERICOS 2 PAX**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,200 grs de arroz tipo calasparra. c/s aceite de oliva 0,4. 1/2 cebolla y 2 dientes de ajo, 1/2 pimiento verde, ½ puerro laruel. 0,200 grs de ibericos (chistorra, presa, pluma o carrillera). fondo oscuro de ternera y/o pollo o de cerdo de las mismas carrilleras. ramita de romero o de tomillo.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. Fondo;</b> sofreir la cebolla, el pimiento verde, el puerro y el ajo bastante bien, añadir la chistorra, esperar a que suelte la grasa y luego el resto de las carnes, desgrasar si hiciera falta.</p> <p><b>2.</b> Una vez sofrita la carne añadir el arroz, mezclar unos segundos y luego añadir el caldo o fondo oscuro. Dejar cocer unos 18 min y dejar bien meloso con caldo, receta en la lista de caldos.</p> <p><b>3.</b> Añadir las hierbas ( romero o tomillo) con especial cuidado para que no predomine el sabor. Se ha de añadir en los últimos minutos de cocción y en poca cantidad.</p> <p><b>4.</b> Si se hace con carrilleras aprovechar su propio fondo de hacerlas para luego hacer el arroz.</p>

### RISSOTO AL AZAFRÁN

<b>INGREDIENTES</b>	300 Gr arroz arborio o bomba. 4 Chalotas. 1 Litro de caldo de ave. 100 ML de vino blanco seco. 75 Gr de mantequilla. 50 Gr de queso parmesano rallado. C/s hebras de azafrán.
<b>PRESENTACIÓN</b>	En plato hondo o llano.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Pelamos y picamos las chalotas. Calentamos en un cazo 100 ml de caldo, añadimos el azafrán y dejamos en infusión. Fundimos la mitad de la mantequilla en una cazuela y rehogamos las chalotas a fuego bajo durante 3 minutos.</p> <p><b>2.</b> Añadimos el arroz y lo rehogamos hasta que los granos se ponen translúcidos y anacarados. Bañamos con el vino y removemos hasta que se evapora el líquido. Vertemos la mitad del caldo, removemos y cocemos a fuego bajo removiendo de vez en cuando.</p> <p><b>3.</b> Vertemos el caldo restante y la infusión de azafrán, removemos, tapamos la cazuela y cocemos a fuego bajo hasta la total absorción del líquido.</p> <p><b>4.</b> Incorporamos la mantequilla fuera del fuego y mezclamos. Añadimos el parmesano rallado sin dejar de remover. Apartamos y servimos en platos soperos, preferiblemente.</p>

## **9.5. PLATOS ELEMENTALES CON HUEVOS**

### **HUEVOS BENEDICTINOS**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>4 rebanadas de pan redondos. 4 huevos. 4 lonchas de salmón ahumado. 200 gr hojas de espinaca. 1 manojo de eneldo. (Con cuidado que tiene un sabor muy predominante). 4 cucharadas de aceite de oliva. 1 cucharada vinagre vino blanco. sal y pimienta.</p> <p><b>para la muselina;</b></p> <p>125 g de mantequilla. 2 yemas de huevo. 2 cucharadas nata montada. ½ cucharada de vinagre de vino blanco. 1 cucharada de zumo de limón. C/S sal sal y pimienta.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Para cocinar los huevos vertemos en una cazuela 1 litro y medio de agua. Añadimos vinagre y dejamos que cueza a fuego bajo con un pequeño burbujeo. Rompemos el huevo en una taza y lo sumergimos delicadamente en el líquido. Retiramos con una espumadera cuando la clara se ponga blanca y envuelva la yema. Ponemos sobre papel absorbente y repetimos la operación con el resto de huevos. Recortamos los bordes con un cuchillo para que los huevos queden bien redondeados.</p> <p><b>2.</b> Por otro lado, lavamos las espinacas, las escurrimos y secamos bien. Salteamos en la sartén junto con un poco de aceite de oliva.</p> <p><b>3.</b> Realizamos una salsa muselina poniendo el vinagre, la pimienta y 2 cucharadas de agua fría en una cazuela. Calentamos hasta reducir 1/3 de su volumen y dejemos enfriar. Incorporamos las yemas batidas con varillas y ponemos a</p>

**ELABORACIÓN**

Fuego bajo sin dejar de batir, hasta obtener una textura untuosa. Añadimos la mantequilla en pomada fuera del fuego y continuamos batiendo. Sazonamos con sal, vertemos el zumo de limón y la nata montada y conservamos al calor, al baño maría.

**4.** Calentamos los bizcochos en el horno, después de haberlos untado ligeramente con mantequilla. Los ponemos en 4 platos, cubrimos con las espinacas, colocamos sobre éstas una loncha de salmón plegada y encima un huevo escalfado. Napamos con la muselina y coronamos con una ramita de eneldo. Acompañamos con rúcula y servimos caliente.

**HUEVOS AL PLATO CON SETAS ESTOFADAS E IBÉRICOS**

<b>INGREDIENTES</b>	2 Huevos. <b>Para el estofado de setas;</b> 0,400 Grs setas variadas. 1/2 De una cebolla aproximadamente. 1 Diente de ajo. C/s de vino blanco, salsa soja, tomillo, oregano y sal. C/s aceite de oliva 0,4º para sofrito. 0,050 Grs salsa de tomate de calidad. 0,010 Grs de chorizo ibérico ibérico. Varias tostas.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. Para el estofado de setas;</b> sofreir en blanco la cebolla con el ajo y cuando estén hechas añadir las setas cortadas en trozos medianos con las hierbas aromáticas y cuando estén hechas añadir la soja, el vino blanco, reducir hasta que quede jugoso y reservar en nevera hasta que pidan la ración.</p> <p><b>2. Cuando pidan una ración,</b> poner en el soporte destinado para ello con aceite, los huevos cascados, las setas, el chorizo en cubitos un poco de salsa de tomate y poner en el horno a 180º unos 8 minutos aproximadamente. Servir con cebollino picado. Acompañar con tostas.</p>
<b>OBSERVACIONES TERMINACIÓN Y PREPARACIÓN PREVIA. “MICE EN PLACE”</b>	<p><b>Importante:</b> no pasar de cocer la yema, ha de quedar líquido.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tener el estofado hecho.</li><li>▪ Cebollino picado.</li><li>▪ El chorizo picado.</li></ul>

### HUEVOS A LA FLAMENCA

<b>INGREDIENTES</b>	500 G de tomates maduros. 250 G de cebolla. 2 Dientes de ajo. 80 G de guisantes. 500 G de patatas. 60 G de jamón serrano. 50 G de chorizo en rodajas. 2 Huevos. 1 Cucharada de vinagre de jerez. 1 Punta de pimentón dulce. 1 Punta de pimentón picante. 1 Cucharada pequeña de sal. 8 Cucharadas de aceite de oliva. Aceite para freír. 20 G de pimiento morrón de lata (opcional).
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Los guisantes congelados o frescos los pondremos en agua hirviendo durante 10 minutos. Luego escurriremos y reservaremos. Pelamos la cebolla y la picamos finamente. Luego la pondremos en una sartén a fuego medio con el aceite de oliva y la sal. Dejamos al fuego 10 minutos.</p> <p><b>2.</b> Mientras pelamos los ajos y los fileteamos muy finos. Pasados los 10 minutos anteriores los añadimos a la sartén y dejamos a fuego medio bajo hasta que la cebolla quede bien caramelizada (entre 15 y 20 minutos).</p> <p><b>3.</b> Aprovechamos para preparar el tomate. Si es tomate frito o de lata no tenemos que hacer nada. Si es tomate natural lo ideal es cortarlos por la mitad, quitarles las semillas y pasárselos por un rallador para extraer su pulpa y desechar la piel.</p>

**ELABORACIÓN**

- 4.** Cuando la cebolla esté lista añadiremos el chorizo cortado en rodajas de medio centímetro, el pimentón dulce y el picante, removeremos durante 1 minuto y luego añadimos el vinagre. Dejamos un minuto más al fuego y luego se añade el tomate.
- 5.** Ahora dejaremos que se haga el tomate a fuego medio durante unos 10 minutos tiempo durante el cual freiremos las patatas. Así que las pelamos y cortamos a taquitos pequeños (de 1 cm de lado, aproximadamente). Freímos en abundante aceite, dejando que se doren pero que no se pongan demasiado crujientes. Luego las ponemos sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite y echamos una pizca de sal sobre ellas.
- 6.** Pasados los 10 minutos que lleva el tomate al fuego añadiremos los guisantes, el jamón serrano cortado a trozos grandes y si usas el pimiento morrón añádeselo cortado en trocitos pequeños. Dejamos a fuego lento mientras preparamos los huevos.
- 7.** Freímos los huevos en aceite caliente y escurrimos el exceso de aceite en un plato con papel de cocina. Sazonamos los huevos con una pizca de sal.
- 8.** Montamos el plato con los ingredientes superpuestos, quedando arriba el huevo.

## 9.6. PREPARACIONES FRÍAS Y ENSALADAS ELEMENTALES A BASE DE HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTAS, ARROZ Y HUEVOS

### ENSALADILLA RUSA DE ATÚN

<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,700 Grs papas con piel. 1 Zanahoria fresca. 0,050 Grs de guisantes. 2 Huevos. 1/2 Cebolla. C/s vinagre. 1 Pimiento rojo. C/s aceitunas. 0,150 Grs atún en lata. C/s sal. <b>Mayonesa;</b> 2 Huevos. 1/2L de aceite girasol u oliva 0.4 Ó mezclac/s limon o vinagre.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guisar las papas con piel, dejar templar, pelar y picar en dados o media luna.</li><li>2. Guisar la zanahoria en dados pequeños y los guisantes, sacar del agua y en esa misma olla guisamos los huevos diez u once minutos. Enfriar todas las verduras.</li><li>3. Los pimientos los asamos en el horno, luego los enfriamos tapados con papel de plata hasta que atempere, y los pelaremos, y cortaremos en tiras para decorar.</li><li>4. La cebolla la picamos en brunoise muy fina y la pondremos en vinagre unos 20 min y luego la colaremos.</li><li>5. Mayonesa; poner en un bol o jarra pequeña uno o dos huevos con aceite, sal y limón o vinagre y emulsionar con la turmix colocada en el fondo del recipiente y en cuanto empiece a emulsionar empezaremos a batir de arriba a abajo con suavidad. Si quedase muy espesa añadiremos agua mineral hasta dar el punto deseado.</li><li>6. Mezclar todos los ingredientes con la mayonesa y el atún pudiendo añadir algo del aceite de la lata y disponer en el plato decorativamente con las tiras de pimiento, huevo y cebollino picado.</li></ol>

### **ENSALADA COMPUESTA DE GARBAZOS**

<b>INGREDIENTES</b>	250 Gr de garbanzos. 1 Huevo. 175 Gr de tomates. 300 Gr cebolla roja 40 Gr de pimiento rojo y verde. 40 Gr de aceitunas. 1 Diente de ajo. 1/2 Cucharadita de cominos. 1 Ml de vinagre. 100 Ml aceite de oliva. C/s sal y pimienta.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior. Al día siguiente, los cocemos en una olla con abundante agua y un poco de sal hasta que se ponen tiernos. Apartamos del fuego, escurrimos y dejamos que se enfríen tapados con un paño húmedo.</p> <p><b>2.</b> Cocemos el huevo en agua con sal durante diez minutos. Lo pelamos y picamos. Cortamos en dados verduras y aceitunas, mezclándolas con el huevo y los garbanzos.</p> <p><b>3.</b> Majamos el ajo con los cominos. Salpimentamos y añadimos el vinagre y el aceite. Vertemos el aliño sobre la ensalada. Tapamos con plástico y reservamos en la nevera al menos una hora para que se mezclen los sabores.</p>

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 9

### ■ 1. Cocción “al diente” de arroces y pastas sería ...

- A. Que al diente se nota su sobre cocción.
- B. Que al diente se queda adherida por lo que su cocción sería inadecuada.
- C. Un punto de cocción casi cocido quedando en su corazón un punto crudo.
- D. Todas las definiciones son correctas.

### ■ 2. Señala las diferentes cocciones del arroz.

- A. Con agua, con grasa y con vapor.
- B. Con agua, caldo de pescado y caldo de verduras.
- C. Con hierbas aromáticas, con hortalizas y con proteínas.
- D. Todas son correctas.

### ■ 3. ¿Qué es napar?

- A. Una receta a base de arroz.
- B. Una receta a base de pasta.
- C. Una técnica de cocina para realizar pastas y arroces.
- D. Es cubrir una preparación culinaria con una salsa o crema.

### ■ 4. Para la clasificación del arroz por su forma sería ...

- A. Arroz tubular y cilíndrico.
- B. Arroz de grano largo, medio, corto y salvaje.
- C. Arroz salvaje, integral y vaporizado.
- D. Arroz blanco ordinario, negro y marrón.

### ■ 5. Una farsa es ...

- A. Una receta la cual ha sido modificada o cambiada de la original.
- B. Un relleno de mezcla de ingredientes untuosa más o menos picada.
- C. Una receta de la cocina clásica a base de fondo oscuro.
- D. Es un mal resultado de una receta ejecutada incorrectamente.



## Unidad de Aprendizaje 10

Presentación y decoración de platos a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

### Contenidos

Introducción	157
<b>10.1. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos de hortalizas, legumbres, pasta y arroces. Montaje en fuente y en plato.</b>	
Otros recipientes	
<b>10.2. Montaje en fuente y en plato. Otros recipientes</b>	160
<b>10.3. Adornos y acompañamientos más representativos utilizados en estos platos</b>	163
Recuerda	164
Actividades de repaso	165



## **INTRODUCCIÓN**

Durante la historia de la gastronomía las hortalizas, arroces, legumbres, pastas y huevos no han sido valorados como lo pueden ser en la actualidad, ya que eran productos relativamente de fácil acceso y baratos por lo que no se le daba la importancia que se le da hoy en día. La decoración o presentación carecía de interés hasta los años 80-90 del S. XX.

En este capítulo vamos a estudiar las técnicas de presentación o de decoración teniendo en cuenta las últimas tendencias y los pecados que se suelen cometer a la hora de la presentación de las viandas y las vajillas a utilizar más actuales.

### **10.1. FACTORES A TENER EN CUENTA EN LA PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS DE HORTALIZAS, LEGUMBRES, PASTA Y ARROCES. MONTAJE EN FUENTE Y EN PLATO. OTROS RECIPIENTES**

Los cocineros cuando realizan la elaboración de un plato tienen que tener en cuenta una gran cantidad de factores que influyen en la percepción de los comensales, tienen que armonizar las texturas, formas, colores y como no los sabores. Para lograrlo hace falta haber tenido una buena formación gastronómica, mucha experiencia y sensibilidad sensorial bastante desarrollada.

Existen una serie de puntos básicos importantes a la hora de realizar una elaboración;

- La técnica de cocción empleada en cada alimento
- Las tendencias de las presentaciones
- Las reglas básicas de la decoración de platos

#### **Según la técnica de cocción empleada**

Las hortalizas, legumbres, las pastas, los huevos, los arroces serán muchas veces presentados según la técnica empleada;

- **Gratinados.** Una vez cocinados las hortalizas en el punto de cocción correspondiente, estas se pueden napar con diferentes salsas como bechamel o algunas de las derivadas, con queso rallado estas se gratinaran en horno o salamandra hasta que doren.



▪ **Glaseadas.** El glaseado se hace una vez cocidas las hortalizas se bañan en una reducción de alguna salsa reducida con algún vino o similar ligada con un roux. Se complementará con alguna salsa tipo holandesa a base de yemas de huevo con nata montada a partes iguales para poder glasear en una salamandra con especial cuidado ya que es relativamente fácil que se corte por la acción del calor fuerte.

▪ **Aliñadas.** Estas acompañan a hortalizas cocidas a las cuales se les cubre con aceites aromatizados con ajos fritos, vinagre, guindilla y perejil. Como las verduras ajo arriero.



### **Las terminaciones para las legumbres**

Ya hemos visto las técnicas necesarias y obligadas para la cocción de las legumbres y hay que recordar que estas se pueden servir no solo caliente sino frías en forma de ensalada compuesta como las judías a la vinagreta, garbanzos en salpicón etc...

▪ **Legumbres frías.** Como se acaba de mencionar estas son destinadas sobre todo a la elaboración de ensaladas compuestas acompañadas de hortalizas crudas bien picadas y aliñadas con vinagretas suaves.

▪ **Legumbres calientes.** Son guisos a fuego lento casi siempre acompañada con alimentos grasos como son los compangos, y hortalizas que suavizan estos platos tan contundentes. Se sirven en platos hondos, boles o cazuelas de barro.



### **Terminaciones para arroces**

A la hora de servir los arroces hemos de distinguir de los arroces caldosos a los arroces secos. Esto influye lógicamente a la hora de presentarlos. Los arroces también se pueden servir como guarnición.

- **Terminaciones del arroz caldoso.** El tipo de servicio de estos arroces suele ser a la inglesa delante del comensal y vendrá en recipiente de barro o sopera de porcelana y de ahí a un plato sopero.



- **Terminaciones de arroz seco.** Debido al recipiente en donde se confeccionan estos arroces (paella) se presentan también delante del cliente donde se raciona entre los comensales. Suelen venir decorados con limones y si son de marisco, con estos a la vista colocados de forma simétrica para llamar la atención.



© M.studio - stock.adobe.com

### **Tendencias de presentación de las elaboraciones**

Las presentaciones de los platos pueden ser tan diversos como jefes de cocina o diferentes establecimientos puedan haber. Los hay clásicos por lo que sus presentaciones irán acorde con el local, y más modernos donde las presentaciones juegan un papel importantísimo siendo casi su seña de identidad y manera de diferenciarse del resto.

- **Presentación clásica.** Son presentaciones correctas, donde la proteína o elemento principal del plato ya sea pescado o carne se sirve en la parte inferior del plato y las guarniciones compuestas casi siempre por hidratos por un lado y hortalizas por el otro a ambos lados en la parte superior y se presenta también con alguna salsa que cubre parte de la proteína o se puede servir a parte en salseras.

- **Las tendencias geométricas.** Son tendencias que han ido pasando de moda poco a poco ya que en un principio estaban inspiradas en la “Nouvelle Cuisine” pero fueron evolucionando en muchas ocasiones en terminaciones fuera de lugar, ostentosas y mal planteadas ya sea por falta de formación gastronómica o por pura vanidad de los chef.

▪ **Otras tendencias algo más actuales.** Hace ya algunos años se ha estado buscando en los montajes de las elaboraciones una tercera dimensión para dar altura y volumen. Siempre destacando el género principal frente a las guarniciones sin ocultarlas. Empiezan a aparecer las primeras espumas, crujientes y desconstrucciones de las recetas más tradicionales.

### **Las tres reglas básicas de la decoración de los platos**

Ya desde tiempo de la antigua Grecia y de los romanos la presentación de los ágapes tuvo muchísima repercusión y los cocineros estaban tan bien vistos como los sabios de la época. En la actualidad este tipo de banquetes no son tan ostentosos ni barrocos en su presentación pero no por ello son menos deslumbrantes.

Siempre habrá que dejarse llevar por nuestra intuición y sensibilidad (si se tiene) a la hora de presentar y decorar los platos, pero existen tres reglas básicas;

- Jamás la guarnición ha de superar en cantidad al género principal.
- Todos los ingredientes que se pongan en un plato han de ser comestibles.
- Exceptuando los glaseados o gratinados las salsas por deberán de cubrir o tapar en su totalidad al elemento principal, es una acompañante y no será para enmascararlos.

Aunque la cocina de vanguardia en este sentido no tiene reglas establecidas se rompe con ciertas barreras, dentro de un orden.

## **10.2. MONTAJE EN FUENTE Y EN PLATO. OTROS RECIPIENTES**

Hace ya varias décadas el servicio a la rusa o a la inglesa era lo más usual, los manjares venían servidos en bandejas desde la cocina y eran los camareros quienes con gran técnica y destreza servían en los platos a los clientes en presentación tradicional o clásica, como hemos mencionado anteriormente.

- **Presentaciones en bandejas y platos.** Existen infinidad de bandejas y materiales para poder presentar los alimentos. Tienen la ventaja en este tipo de soporte que las presentaciones pueden ser espectaculares.
- **Montajes en fuente.** Estas bandejas eran de diferentes materiales, desde la lata al acero o maderas dependiendo de la elaboración. Hoy en día estas bandejas son de materiales mucho más ligeros como son los clásicos torpedos, o las bandejas de melamina, de diferentes formas colores y diseños, muy utilizados en servicios de buffet. También los espejos a la hora de presentar los embutidos son muy socorridos y muy bien vistos.

- **Montajes en plato.** Son para servir de manera individual para cada comensal casi siempre en servicio a la americana o lo que es lo mismo los platos salen ya terminados desde la cocina ya sean fríos o calientes y el camarero solo tendrá que llevarlo y presentarlo al cliente.

### Técnicas de emplatado

**Reglas de los tercios;** Es un sistema de composición que se usa en el campo de la pintura desde hace ya siglos, que viene a consistir en situar el centro de interés fuera del centro de la composición, dividiendo el espacio en tercios, quedando líneas que indican los puntos de máximo interés, se ha de buscar la altura del alimento, situado en uno de los dos puntos del fondo sin colocar nada delante que sirva como de barrera.



© Africa Studio - stock.adobe.com

### La forma del plato

Tiene muchísima importancia a la hora de montar una elaboración ya que dependerá de este la manera de hacerlo.

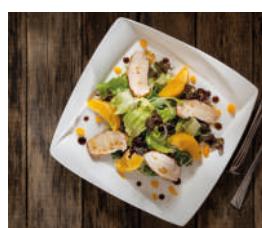
Los platos pueden tener varias formas básicas como son;

- **Redondos.** El más clásico.



© diamondforce - stock.adobe.com

- **Cuadrados:** Mantiene las formas puras



© warloka79 - stock.adobe.com

- **Rectángulos:** También mantienen las formas puras.



© angorius - stock.adobe.com

- **Triangulares:** no tienen formas puras ya que sus aristas y ángulos son curvados.



© golubovy - stock.adobe.com

### **Filigranas**

Ya cada vez menos utilizado en cocina por su uso excesivo como suele pasar con las modas o tendencias, son líneas en forma de dibujos ya sea abstracto o con líneas geométricas serán siempre bastante socorridas a la hora de decorar. Se suelen hacer con biberones o con cucharas o punta de un cuchillo.



© revalent - stock.adobe.com

### **Recipientes naturales**

Estos son los que nos ofrecen los propios alimentos de manera natural que tienen la característica de ser hueco o cóncavos para poder presentar las elaboraciones como podría ser un clásico cóctel de marisco con piña tropical donde es servida, una crema de calabaza presentada en esta de tamaño pequeño, un coco vacío servirá para otras elaboraciones.



© lilechka75 - stock.adobe.com

### Otros recipientes en copa

No es un soporte novedoso pero sigue estando en vigor destacando la copa coctel tanto para cocina salada como para cocina dulce.



### Otros recipientes

Ya sabemos que está muy en boga el servicio de cócteles no solo en recepciones, si no en bodas, y eventos de todo tipo. Es tal el boom de estos servicios que se han creado una gran variedad de elementos de presentación de estos ágapes.



© nenetus  
- stock.adobe.com



© pressmaster  
- stock.adobe.com



© lyulkamazurkev  
- stock.adobe.com



© BlueOrange Studio  
- stock.adobe.com

## 10.3. ADORNOS Y ACOMPAÑAMIENTOS MÁS REPRESENTATIVOS UTILIZADOS EN ESTOS PLATOS

La nueva cocina, cocina de autor o la cocina vanguardista tiene muy en cuenta la presentación y el continente de donde se presentan las elaboraciones.

- **Decoración con frutas y flores.** La última tendencia desde principios del SXXI es la decoración con flores siempre comestibles, brotes y germinados. A parte de un sabor característico confieren volumen, estética y mucho colorido.



© FomaA  
- stock.adobe.com

- **Decoraciones con gelatina.** Muy usual de la nueva cocina francesa de los años 70 y 80. Se trata de elaboraciones de áspic o consomés gelatinosos decorados con hortalizas hierbas aromáticas etc... Hoy en día se este tipo de elaboración ha evolucionado gracias a nuevos ingredientes como el Agar-agar que permite obtener gelatinas calientes...



© Viktor  
- stock.adobe.com



## Recuerda

Las decoraciones de las viandas siempre han estado presente desde la época de la antigua Grecia, pasando por los opulentos ágapes romanos hasta nuestros días. Lo que se tiene que tener claro que las decoraciones y presentaciones tanto frías como calientes evolucionan al igual que otros campos o actividad desarrolla el ser humano.

Se ha explicado las reglas a tener en cuenta a la hora de la presentación de los platos, sus reglas básicas sin olvidar del menaje empleado.

**■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 10**

**■ 1. Glasear es:**

- A.** Varias hortalizas y algún elemento procedente del grupo de las proteínas.
- B.** Una técnica que se emplea para gratinar algunos alimentos.
- C.** Es someter las hortalizas a cocciones prolongadas a baja temperatura.
- D.** Todas las opciones son correctas.

**■ 2. ¿Qué es napar?**

- A.** Una receta a base de arroz.
- B.** Una receta a base de pasta.
- C.** Una técnica de cocina para realizar pastas y arroces.
- D.** Es cubrir una preparación culinaria con una salsa o crema.

**■ 3. ¿Qué se considera estilo barroco en gastronomía?**

- A.** Una técnica o estilo de cocción a base de un sofrito, proteína y caldo de carne.
- B.** Es una realización culinaria recargada de adornos y filigranas muy utilizada en los años 60, 70 y 80.
- C.** Es un estilo de cocina vanguardista inventado por Ferrán Adrià.
- D.** Un estilo de cocina sana muy consumida por vegetarianos y veganos.

**■ 4. A la hora de realizar un emplatado debemos tener en cuenta ...**

- A.** Que el plato sea de color blanco, con bordes marcados y de cerámica.
- B.** Que el ingrediente principal sea el más destacado.
- C.** Que la guarnición sea lo más destacado.
- D.** Que las decoraciones sean plásticas o de papel como en la cocina oriental.

**■ 5. ¿Qué son las filigranas?**

- A.** Un tipo de arroz.
- B.** Un tipo de pasta.
- C.** Una decoración empleada en pastelería y cocina a base de salsas y diversos dibujos.
- D.** Una presentación de hortalizas que sirven de decoración.



## Unidad de Aprendizaje 11

Regeneración de platos preparados con hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

### Contenidos

<b>Introducción</b>	<b>169</b>
<b>11.1. Regeneración. Definición</b>	
<b>11.2. Clases de técnicas y procesos simples</b>	<b>170</b>
<b>11.3. Identificación de equipos asociados</b>	<b>172</b>
<b>11.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados</b>	<b>173</b>
<b>11.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración</b>	<b>175</b>
<b>11.6. El sistema cook&amp;chill y su fundamento</b>	<b>177</b>
<b>11.7. Platos preparados: definición. Distintas clases. Platos preparados con hortalizas, otros vegetales y setas</b>	<b>178</b>
<b>Recuerda</b>	<b>182</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>183</b>



## ■ INTRODUCCIÓN

Desde el comienzo de la humanidad el hombre ha tenido la necesidad de conservar los productos excedentes durante las épocas de bonanza, ya sea por las actividades agrícolas, de caza o pesqueras, para poder consumirlo en épocas de escasez. Para poder conservar estos alimentos había que aplicar diferentes técnicas como la salazón, el secado... al ser imposible consumirlos así directamente, había que someterlos a diferentes transformaciones para poder ser consumidos y así aparecen las primeras técnicas de conservación y regeneración siendo estos procesos ligados.

Por lo que la regeneración es la práctica de una técnica por la cual un alimento que se encuentra en un estado de conservación se transforma por diferentes métodos para poder ser consumido. Ejemplos claros serían los alimentos deshidratados, someter los productos térmicamente, la descongelación...

Por lo que el acto de regenerar es muy importante, ya que un producto bien conservado y mal regenerado puede producir alteraciones negativas en el producto y lograr una baja calidad del mismo.

### 11.1. REGENERACIÓN. DEFINICIÓN

Si tenemos que definir lo que es regeneración para alimentos según dice la real academia de la lengua española sería;



#### Definición

Dar nuevo ser a algo que degeneró, reestablecerlo o mejorararlo.

Someter las materias desechadas a determinados tratamientos para su reutilización.

Lo que nosotros tenemos que tener claro es que la acción de regeneración de alimentos se define como el calentamiento de un producto a temperatura de servicio (65º C) partiendo de la situación de refrigeración (+3ºC) o de Congelación (-18ºC).

#### REGENERACIÓN:

1. Temperatura.

2. Tiempo.

3. Humedad.

4. Sistema calentamiento.

5. Inercia del calentamiento.

Las máquinas adecuadas y especializadas más modernas para esta tarea se denominan regeneradores o hornos regeneradores, aunque también pueden utilizarse para este cometido hornos de vapor, baños María, Roner, y de forma más tradicional en ollas en una fuente de calor como fuegos a gas, vitro cerámicas o similares incluso en hornos microondas, estos últimos menos precisos.

La regeneración de alimentos es un proceso cuyo objetivo es mantener la calidad de los alimentos, elevando a temperatura de consumo los alimentos refrigerados, congelados y envasados, la misión de estos hornos es llevar a temperatura de servicio (65º) el corazón del producto en el menor tiempo posible, para ello hacen re-circular el aire interior saturado de humedad rozando las paredes de la bolsa en que está envasado al vacío el producto.



© \_jure  
- stock.adobe.com

Hay que estar pendiente de no sobrepasar el tiempo los alimentos en el regenerador ya que al estar con una temperatura elevada los productos después de alcanzar los 65ºC en el corazón de la elaboración se siguen cocinando. Si no regeneramos con tiempos adecuados podemos convertir un delicioso plato final de muy mala calidad.

También se considera regenerar alimentos los que se encuentran en estado de deshidratación y los hidratamos con algún líquido como agua, caldo o similar, también oxigenarlos o dejar en temperatura ambiente.

## **11.2. CLASES DE TÉCNICAS Y PROCESOS SIMPLES**

Hay que hacer mención a los manuales de los APPCC donde aparecen una serie de puntos explicativos que hacen mención a los diferentes sistemas y fases más importantes a tener en cuenta a la hora de tener que someter cualquier producto a las diferentes técnicas de regeneración.

### **Tipos de técnicas y los procesos**

Siempre que se presente el momento de tener que regenerar un producto, hay que conocer a qué características de conservación ha sido sometido para poder regenerarlo con garantías para poder llevarlo al estado original para ser consumido, por lo que el conocimiento de estas técnicas se hace imprescindible.

Describimos algunas de ellas;

#### **La hidratación;**

Todos los productos en general deshidratados o incluso liofilizados y en particular los pescados, crustáceos y moluscos sometidos a esta técnica, han de recuperar el líquido perdido sumergiéndolos en un medio húmedo ya sea agua, caldo aromatizado...el tiempo necesario que dependerá del tipo de producto, el grado de secado, el tamaño de la pieza o si está liofilizado. Dependiendo, el líquido resultante puede ser aprovechado para la realización de otro tipo de elaboración.

### **Oxigenación;**

Es la acción de oxigenar un producto envasado al vacío para que vuelva a su estado normal de aromas, sabor y textura. Algunos productos envasados con este sistema pueden llegar a tener un olor fuerte que recuerda a la podredumbre, por lo que se hace necesario la correcta oxigenación durante un tiempo relativo, sobre todo ocurre con productos crudos envasados. Por lo que hay que esperar y si perdura habrá que desestimar su utilización.

Se hace necesario para ciertas hortalizas envasadas al vacío en crudo añadir o introducir gas con nitrógeno y anhídrido carbónico, lo que se conoce como atmósfera protegida, para obtener mejores garantías y tiempo de conservación de los géneros que sean sometidos a este sistema.

### **Descongelación;**

Es el sistema al que se somete un producto congelado para llevarlo a su estado anterior de descongelación. En el caso de las hortalizas congeladas estas suelen estar cortadas en pequeños trozos por lo que a la hora de cocerlos se hará partiendo de agua hirviendo y la verdura sin descongelar.

Dependiendo si el producto congelado es precocinado o si por el contrario es crudo, no se procederá como es lógico de la misma manera a la hora de regenerarlo. En el caso de los productos precocinados congelados de cuarta o quinta gama, estos hay que someterlo a una temperatura mínima de 70°C en el corazón del producto un tiempo determinado para poder ser servidos, si este mismo producto no va a ser consumido de inmediato este no podrá descender de menos de 65°C.

Si los productos a descongelar están sin elaborar, estos han de descongelarse siempre en cámaras frigoríficas teniendo en cuenta el volumen de la pieza menos las hortalizas, teniendo en cuenta siempre el tiempo necesario para que no afecte a la producción, el estado o corte del alimento (entero, rodajas, supremas, filetes o tacos). Para poder realizar este tipo de procedimientos, los productos han de estar perfectamente protegidos y separados del fondo de la superficie por una bandeja escurridera para evitar el contacto del producto con el líquido resultante de la descongelación.

Cada tipo de familia de producto (Pescados, carnes, algunas verduras...) se ha de descongelar siempre por separado y nunca someterlos a descongelamientos rápidos a base de agua caliente por los peligros higiénico sanitario que esto puede generar.



© victoria - stock.adobe.com

**A la hora de descongelar salsas se puede hacer de varias maneras;**

**Descongelación lenta:**

- **Frigorífico:** Esta se realiza en las cámaras frigoríficas a unos 4-6°C el tiempo necesario que variará en función de la cantidad y volumen.
- **En agua fría:** Todos las salsas que se tengan que descongelar bajo este sistema han de estar en sus envases cerrados herméticamente para que no les afecte la calidad por contacto con el agua, no se recomienda nunca hacerlo con agua caliente.

**A temperatura ambiente:** Se ha de tener especial cuidado a la hora de emplear este sistema por el riesgo de proliferación bacteriana.

Otra manera de descongelar las salsas es someterlas congeladas a fuego muy lento teniendo especial cuidado no se alteren sus características organolépticas.

**Recalentamiento:** Es someter una elaboración que está en conservación (refrigeración o congelación) a la acción del calor de diferentes formas o sistemas tanto con hornos, como con microondas, carros calientes, cocina de fuego, a baño María... Cuando se realice este proceso, hay que tener especial cuidado con las franjas de temperatura de entre 10º a 40ºC para que este suba lo más rápidamente posible, para evitar proliferaciones de microorganismos.

### **11.3. IDENTIFICACIÓN DE EQUIPOS ASOCIADOS**

Siempre que se emplean sistemas de regeneración hay que distinguir dos grupos para poder realizarlos que son la maquinaria de frío y de calor.

#### **Equipos de frío**

Son la maquinaria que en las fases de regeneración se hacen a unas temperaturas que oscilarán entre 4 y 8ºC en;

- Cámara frigorífica.
- Contenedores de descongelación. Bandejas de acero o plásticas
- Carro de descongelación. Carro donde se depositan las bandejas.

#### **Equipos de calor**

Estos son necesarios para poder recalentar-regenerar los productos preparados conservados. Estos han de tener la suficiente potencia para poder aumentar la temperatura en el menor tiempo posible como ya hemos visto anteriormente. Los equipos asociados son;

- Armarios de regeneración de alimentos. (Hoteles, catering, buffets...)
- Carros de regeneración de alimentos frío-calor. ( hospitales y grandes colectividades).

- Hornos de convección (calor seco, mixto y vapor).
- Vaporera.
- Grill.
- Salamandra. Gratinadora.
- Baño María con termostato.
- Roner.

## 11.4. FASES Y RIESGOS DE LOS PROCESOS, RIESGOS EN LA EJECUCIÓN Y CONTROL DE RESULTADOS

### Hidratación

En el de la hidratación estos procesos son relativamente fáciles.

- **Peligro:** Son pocos los peligros con este sistema. Se ha de supervisar el buen estado de limpieza de los utensilios sin restos de comida o de detergentes etc...
- **Medidas preventivas:** supervisión de los utensilios antes de su uso.
- **Vigilancia:** control y supervisión.
- **Medidas correctoras:** Limpieza de los utensilios.
- **Registro:** Anotación en documento pertinente.

### Oxigenación

- **Peligro:** rotura del envase.
- **Medidas preventivas:** supervisión constante de los envases.
- **Vigilancia:** control y supervisión.
- **Medidas correctoras:** uso de envases nuevos.
- **Registro:** anotación en documento pertinente.

### Desalación

- **Peligro:** Pocos. Solamente tener en cuenta la calidad del agua para el empleo de la desalación.
- **Medidas preventivas:** supervisión del agua a utilizar analizándola si es de abasto.
- **Vigilancia:** control y supervisión del tiempo de desalado.
- **Medidas correctoras:** cambios de agua y control del tiempo y del producto.
- **Registro:** Anotación en documento pertinente.

## Descongelación

En el de la hidratación estos procesos son relativamente fáciles.

- **Peligro:** El peligro más evidente que nos pudiera ocurrir es la proliferación microbiana. Son varios los motivos, como una deficiente limpieza de las zonas de contacto, materiales, malas prácticas de manipulación, contaminaciones cruzadas...
- **Medidas preventivas:** Evitar la descongelación a temperatura ambiente, o sumergiéndolos en agua y menos aún caliente. No volver a congelar un mismo producto. Evitar que la descongelación de unos productos puede contaminar a otros. Estos siempre han de estar protegidos, etiquetados, y en la parte baja de la cámara sin otros productos por debajo de estos. Tener siempre en cuenta la especificidad del producto, su naturaleza, tamaño, etc...
- **Vigilancia:** Supervisar los límites de temperaturas, del estado de descongelación y del tiempo de los productos.
- **Medidas correctoras:** No permitir el uso de los productos que no hayan sido controlados dichos procesos.
- **Registro:** Anotación, se ha de documentar las fases y desarrollo de las posibles incidencias.

## Recalentamiento

- **Peligro:** El peligro más frecuente es también la proliferación microbiana. Por una deficiente limpieza de los utensilios, materiales y malas prácticas de manipulación y las contaminaciones cruzadas.
- **Medidas preventivas:** Hay que llevar a temperatura de 70°C como mínimo los alimentos tratados no más de 1 hora. No se podrá reutilizar jamás los productos recalentados.
- **Tolerancia:** 70°C como mínimo en el corazón del producto una hora como máximo.
- **Vigilancia:** Tablas de control de tiempo, temperatura y método y tomas de temperaturas.
- **Medidas correctoras:** En caso necesario variar proceso de regeneración, los tiempos y métodos.
- **Registro:** Anotación, se ha de documentar las fases y desarrollo de las posibles incidencias.

- **Legumbres cocidas;** las hay conservadas en lata y en cristal, en estado óptimo de cocción hay que enjuagarlas para quitar el sabor particular y siempre añadir algún tipo de condimento elaboración. *[Imagen © Comugnero Silvana - stock.adobe.com]*



- **Verduras cocidas;** Normalmente se conservan con acidulantes y conservantes industriales por lo que también habrá que lavarlas o enjuagarlas antes de su cocinado. [Imagen © mariontxa - stock.adobe.com]



- **Verduras encurtidas;** Como los demás encurtidos, contienen gran cantidad de vinagre y acidulantes por lo que también habrá que enjuagar para quitar los sabores fuertes y poco agradables al paladar. [Imagen © zigzagmtart - stock.adobe.com]



### Productos al natural y envasados al vacío

Sistema relativamente moderno cada vez más utilizado. Son productos envasados en bolas plásticas o barquetas sin oxígeno sustituido en ocasiones por gases específicos. Una vez abiertos han de consumirse lo antes posible para evitar su oxidación.

- **Papas;** Se presentan enteras en diferentes cortes y peladas ya que si no sería necesaria esta técnica. Una vez abierta han de consumirse por su rápida oxidación o bien sumergirlas en agua para que esto no ocurra. Han de enjuagarse para quitar restos de olores extraños. [Imagen © Sea Wave - stock.adobe.com]



- **Cebollas;** también peladas el formato más consumido es entera pero también las encontraremos en corte julia, rodajas y Brunoise. [Imagen © Natasha Breen - stock.adobe.com]



- **Ajos;** Comercializado en diferentes formatos de cortes y enteros. [Imagen © Africa Studio - stock.adobe.com]



Este tipo de productos es muy aconsejados ya que vienen desprovistos de tierra y el ahorro de tiempo.

## 11.5. REALIZACIÓN DE OPERACIONES NECESARIAS PARA LA REGENERACIÓN

- Tener las órdenes de servicio con la orden de regeneración.
- Limpieza de los útiles y las zonas de trabajo.
- Tener a punto la maquinaria a utilizar.
- Supervisión de los alimentos a regenerar.
- Protocolo o normas de procedimiento una vez regenerado el alimento.

En cuanto tengamos decidido la técnica de regeneración que vamos a someter el alimento que dependerá del método de conservación, habrá que desarrollar el trabajo sometido a diferentes etapas;

## HIDRATACIÓN

### ETAPA 1

Llenar un recipiente de agua mineral si la de abasto no es de calidad.

### ETAPA 2

Sumergir el producto en el agua hasta que este esté completamente hidratado.

### ETAPA 3

Sacar del recipiente y dejar escurrir el exceso.

### ETAPA 4

Conservar o cocinar el producto.

## OXIGENACIÓN

### ETAPA 1

Establecer una zona donde desarrollar la acción.

### ETAPA 2

Quitar por completo los envases donde esté conservado el producto o no dependiendo del sistema elegido.

### ETAPA 3

Aireación del producto que dependerá del tipo.

### ETAPA 4

Elaborar o conservarlo.

## DESCONGELACIÓN

### ETAPA 1

Elección de recipientes necesarios y lugar de la cámara refrigeradora.

### ETAPA 2

Separar con rejillas especiales el producto del líquido descongelado.

### ETAPA 3

Mantener en las cámaras hasta finalizar el proceso.

## RECALENTAMIENTO

### ETAPA 1

Tener preparado los sistemas de calentamiento.

### ETAPA 2

Someter los productos al recalentamiento.

### ETAPA 3

Calentar el producto a 65-70°C como mínimo.

### ETAPA 4

Servir los alimentos ya recalentados.

## 11.6. EL SISTEMA COOK&CHILL Y SU FUNDAMENTO

### Línea fría. Cook and chill

La característica principal de este sistema es la de enfriar lo más rápidamente los alimentos cocinados por medio de un abatidor de temperatura para que en menos de 90 minutos poder alcanzar los 3°C, para luego conservarlos y transportarlos cumpliendo con las normas higiénico sanitarias de temperaturas, conservación transporte y regeneración en las cocinas satélites. La conservación desde que se produce el alimento hasta que se regenera ha de ser en cámaras refrigeradoras entre 2 y 6°C, o en cámaras congeladoras siempre a menos de -18°C que sería el otro sistema que veremos más adelante.

Para la regeneración posterior habrá que someter a diferentes procesos de regeneración dependiendo de varios factores que se verán más adelante. A este sistema se le denomina "Cook and Chill".

Las fases de este sistema siguiendo los controles higiénicos sanitarios sería el siguiente;

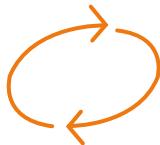
-  ① **Recepción** y control de insumos o materia primas.
-  ② **Almacenar** en cámaras o almacenes secos hasta el momento de su pre elaboración.
-  ③ **Cocinar** los alimentos superando siempre los 65°C.
-  ④ **Porcionar y envasar** los alimentos manipulándolos lo menos posible y rápidamente.
-  ⑤ **Enfriar** las elaboraciones antes de que transcurran treinta minutos en un abatidor de temperatura hasta que alcance los 3°C en menos de 90 minutos.



**6 Conservar** los alimentos no más de cinco días a 3º-4ºC como máximo bien protegido y etiquetado con toda la información del producto. Durante este periodo de conservación se hace necesario el control de temperaturas y la rotación del género.



**7 Trasporte** de las elaboraciones en vehículos autorizados cumpliendo con las normas higiénico sanitarias.



**8 La regeneración** se ha de realizar cumpliendo los parámetros establecidos por los sistemas de seguridad e higiene, de tiempos y de temperaturas en hornos-vapor, baños María, microondas, ollas convencionales, hornos mixtos o carros calientes, siempre han de alcanzar como mínimo los 65ºC en el corazón del alimentos no menos 2 minutos. Esta información la aportará la empresa mediante tablas o fichas técnicas, ya que dependerá del formato y cantidades envasadas. Una vez regenerado el alimento ha de ser consumido manteniendo la temperatura en las dos horas siguientes. Nunca volver a conservar en frío pasada estas dos horas y volver a regenerar para volver a servir.

Dentro de este tipo de servicio hay que destacar el sistema de envasado al vacío con las ventajas que esto supone, ya que se tiene la posibilidad de someter los alimentos a pasteurización para que su tiempo de consumo se alargue conservado siempre en frío a más de veinte días con las ventajas de producción que esto supone.

### **11.7. PLATOS PREPARADOS: DEFINICIÓN. DISTINTAS CLASES. PLATOS PREPARADOS CON HORTALIZAS, OTROS VEGETALES Y SETAS**

Existen multitud de productos o platos preparados en el mercado conservados en diferentes formatos y sistemas de conservación.

- Congelados.
- Esterilizados.
- Refrigerados.
- Deshidratados.

También existen otros sistemas.

### **Sistema o línea de vacío**

Este sistema de conservación ofrece multitud de ventajas a todos los niveles. Consiste en introducir los alimentos en bolsas o barquetas especiales que se cierran mediante la máquina de vacío que los termo-sella y les extrae el oxígeno por lo que la proliferación de las bacterias se minimiza al máximo aunque nunca al 100%.



© Tyler Olson  
- stock.adobe.com

Permite cocinar los alimentos en estas bolsas o barquetas especiales directamente siempre en hornos al vapor o similar o someterlos en autoclaves para su cocinado y pasteurización para alargar la vida útil más de 20 días siempre que se cumpla todas las fases antes descritas escrupulosamente. Otras ventajas son el ahorro de tiempos y materiales de producción, su limpieza, su tratamiento térmico y conservación de aromas y calidades organolépticas con las nuevas técnicas utilizadas.

### **Cook and freeze**

El proceso es prácticamente igual que el anterior con la diferencia que el alimento se conserva en cámaras congeladoras a no menos de -18°C.

A la hora de regenerar se ha de tener una serie de técnicas en cuenta;

- Una vez se encuentra el producto en la cocina satélite o la cocina de ensamblaje, se ha de descongelar teniendo en cuenta una serie de consideraciones importantes
- Si los productos congelados son de pequeñas porciones o de ración, (carne o pescados), se ha de descongelar en cámara frigorífica, cuarto frío o a temperatura ambiente con especial atención para regenerar antes de que sobrepase los 10°C.
- Si las piezas son de mayor tamaño como piernas de cerdo o de ternera se ha de descongelar en cámaras frigoríficas teniendo en cuenta el tiempo a emplear será de más de 24h.
- El transporte de estos alimentos ha de ser a -18°C sin que se rompa la cadena de frío negativo.
- Las verduras congeladas, normalmente están escaldadas y ultra congeladas, habrá que descongelarlas cociéndolas directamente en agua hirviendo.

Cuando se habla de recalentamiento de las comidas, es otra forma de regeneración por calentamiento en horno seco o a fuego, siempre habrá que llevar el alimento a una temperatura de 65°C como mínimo para garantizar la seguridad alimentaria.

Hay que tener siempre en cuenta que todos estos alimentos una vez descongelados no se deben volver a congelar. Este tipo de sistema tiene algunas desventajas y ventajas con respecto al otro sistema.

 VENTAJAS	 DESVENTAJAS
El número de fases de este son mayores y requieren un mejor control.	La seguridad alimentaria es muy fiable.
Requiere una mejor y completa formación del personal para controlar los diferentes procesos y una maquinaria más completa e infraestructura.	La conservación es mucho más larga y segura.
No se pueden emplear algunas técnicas culinarias como la de gran fritura.	La organización de la producción es mucho más eficiente pudiendo hacer frente a fuertes demandas inesperadas.
	La calidad organoléptica es mejor si lo comparamos con el otro sistema.
	Se puede emplear la técnica de cocinado o conservación al vacío.



### Nota

Hay que tener muy en cuenta, que la diferencia básica de estos dos sistemas es que el Cook and Chill las elaboraciones se conservan en cámaras frigoríficas entre 1 y 4°C y el sistema Cook and freeze se congela a -18°C hasta el momento de su regeneración.

### Cocina de ensamblaje

Este sistema de cocina de ensamblaje que hemos mencionado anteriormente consiste en los nuevos sistemas de producción conocido como “cocina de conveniencia” o “convenience food” que se basa en los productos ya elaborados o casi elaborados con las ventajas que eso conlleva de gastos de personal, tiempo de producción, ahorro de energía, seguridad alimentaria y menos infraestructura en las cocinas.

Para conocer mejor este sistema hay que conocer cómo se clasifican los diferentes alimentos que nos podemos encontrar en el mercado según su estado o fase de elaboración.

- **Primera gama;** Son todos los alimentos en bruto que se encuentran sin transformar o en estado natural sin tratar, limpiar, porcionar etc....
- **Segunda gama;** son las conservas o las semiconservas. Incluyen los productos deshidratados como los salazones en general.
- **Tercera gama;** Son los alimentos sometidos a congelación o ultra congelación.
- **Cuarta gama;** Son las frutas o verduras limpias, cortadas o picadas, envasadas en bolsas especiales en atmósfera protegida, teniendo que conservarse en cámaras frigoríficas con una caducidad de una semana aproximadamente.
- **Quinta gama;** Son todos los alimentos cocinados envasados que pueden ser pasteurizados o no y que solo hay que regenerar y consumir. En esta gama se incluyen también los productos deshidratados semielaborados.

Todos estos productos han de llevar siempre toda la información obligatoria en el etiquetaje del producto, cada gama con la que le obligue la legislación vigente.

Por tanto la definición correcta de cocina de ensamblaje es aquella que para su realización necesita de varias de las gamas antes descritas para montar o ensamblar un plato o elaboración final y poder presentar al comensal.

En las cocinas de ensamblaje el tipo más utilizado es el de la cocina 45 (básicamente se utilizan productos de 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> gama).

Mostramos una lista de productos que podremos encontrar en el mercado para estos tipos de sistemas de cocina.

### PREPARACIONES FRÍAS

- Gazpachos.
- Ensaladas vegetales.
- Ensaladas de arroz.
- Ensaladas de pasta.
- Ensaladillas.
- Huevos rellenos.

### PREPARADOS EN SALSA

- Mayonesa.
- Salsa rosa.
- Salsa alioli.

- Lasañas.
- Pasta con salsas variadas.

### **PREPARADOS PREFRITOS**

- Aros de cebolla.
- Tortillas.
- Rebozado de verduras.

### **PREPARADOS DESHIDRATADOS**

- Sopa de verduras.
- Crema de hortalizas.
- Arroz suflado.



### **Recuerda**

En esta apartado hemos analizado la regeneración de platos preparados de hortalizas,pastas, legumbres, huevos y arroces habiendo una buena variedad de sistemas que se emplearán según el tipo de alimento, tipo de cocinado, y otras particularidades.

Se han mostrado las diferentes fases y riesgos de las diferentes regeneraciones teniendo siempre en cuenta el tiempo empleado la humedad, la maquinaria empleada y la inercia de este.

Hemos señalado las diferentes máquinas o equipos asociados para la rea-lización de la regeneración de estos alimentos.

También se ha explicado en que consiste el sistema *cook and chill* y *cook and freeze*.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 11

### ■ 1. La definición de regeneración es:

- A. Cocer los alimentos a baja temperatura durante tiempo muy prolongado.
- B. Se trata de someter alimentos de quinta gama a una temperatura y tiempo determinado hasta llegar como mínimo 65-70°C en el corazón del producto.
- C. Es una técnica de cocción de los alimentos en horno en calor seco y en bolsas de vacío.
- D. Es regenerar los microorganismos para potenciar el sabor de los alimentos.

### ■ 2. La técnica o esquema de proceso del denominado *cook and freeze* es el siguiente;

- A. cocinar, abatir, refrigerar y regenerar.
- B. cocinar, abatir, congelar y regenerar.
- C. cocinar, congelar, abatir y refrigerar.
- D. cocinar, refrigerar, abatir y congelar.

### ■ 3. El sistema de cocina 45 consiste en ...

- A. Elaborar todos los alimentos para un catering en una cocina de central.
- B. Elaborar todos los alimentos para un catering en una cocina satélite.
- C. Un sistema en el cual solo se regenera y se monta en una cocina satélite productos de 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> gama.
- D. Hidratar los alimentos para cocinarlos.

### ■ 4. Señala cuál es la manera correcta de descongelar una salsa.

- A. Al baño María o al fuego directo poco a poco a fuego suave o moderado.
- B. Dependiendo de la prisa, del tipo de salsa, de la formación del cocinero.
- C. En una salamandra dispuesta en una bandeja para tal fin.
- D. En microondas a potencia máxima hasta que se derrita el congelado.

### ■ 5. Identifica los Diferentes tipos de comidas preparadas.

- A. Pasta al pesto, arroz con pollo, alubias con chorizo y setas salteadas.
- B. Congelados, esterilizados, refrigerados, deshidratados.
- C. 1<sup>a</sup> gama, 2<sup>a</sup> gama, 3<sup>a</sup> gama, 4<sup>a</sup> gama y 5<sup>a</sup> gama.
- D. Todas son incorrectas.



**UF0067**

**ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS  
ELEMENTALES CON PESCADOS  
CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS**



## **Unidad de Aprendizaje 1**

Maquinaria, batería, utillaje y herramientas utilizadas en las elaboraciones básicas y platos elementales con pescados, crustáceos y moluscos

### **Contenidos**

<b>Introducción</b>	<b>189</b>
<b>1.1. Características de la maquinaria empleada</b>	
<b>1.2. Utensilios de cocina</b>	<b>197</b>
<b>1.3. Utillaje de cocina</b>	<b>199</b>
<b>Recuerda</b>	<b>205</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>206</b>



## **INTRODUCCIÓN**

Como en todas las demás actividades profesionales, los utensilios y maquinaria de cocina han evolucionado de manera increíble, haciendo el trabajo más cómodo, ergonómico y preciso. Estos utensilios son los nuevos robots de última generación, hornos inteligentes, etc.

### **1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MAQUINARIA EMPLEADA**

Hoy en día la maquinaria que se emplea en las cocinas ha evolucionado tecnológicamente siendo muy diferente a lo que había hace pocas décadas.

**Estas se pueden clasificar;**

- 1. Generadores de calor.**
- 2. Generadores de frío.**
- 3. Maquinaria auxiliar.**
- 4. Mobiliario.**

#### **Generadores de calor**

Son los diferentes equipos generadores de calor en donde se someten los diferentes alimentos para ser transformados o cocinados.

#### **Cocina central, fogones, fuegos...**

Es en donde se realiza la mayoría de preparaciones de cocina que necesitan ser cocinadas. Puede estar colocada físicamente en la zona central de la cocina o en un lateral contra pared, siendo de diferentes tamaños y modelos. Está compuesta por los quemadores donde sale la llama de calor, hornos, salamandras etc.

Pueden ser de también de gas o eléctricas o mixtas dependiendo de la fuente de energía utilizada en el establecimiento.

- Fuegos de cocina.** Son los diferentes equipos generadores de calor en donde se someten los diferentes alimentos para ser transformados o cocinados.



© Dmitry Vereshchagin - stock.adobe.com

- **Fogones de gas.** Es el sistema más utilizado y su fuente de energía suele ser el gas propano, butano o gas natural, generando con la combustión, calor en forma de llama de fuego con la que se cocina.



© Valerii - stock.adobe.com

- **Fogones eléctricos.** Las más utilizadas son las de inducción por su rapidez ya que las placas convencionales no son suficientemente potentes para las cocinas industriales. Estas placas transmiten calor por medio de unas resistencias y las de inducción por medio de un campo magnético que emite el calor cuando se pone encima un recipiente diseñado para ello.



© Liaurinko - stock.adobe.com

- **Horno con sistema de vapor o mixto.** Son muy precisos por tener bien ajustado los tiempos y temperaturas, cerrados herméticamente y funcionan con agua de vapor y vapor mixto o calor seco, donde se podrá combinar según lo deseado para cada momento y alimento.

- **Horno tradicional.** Es un aparato con sistema de calor seco donde se podrá programar la temperatura y tiempo, con resistencias de calor y en ocasiones con ventiladores que lo distribuyen.

- **Microondas.** Aparato muy extendido en todas las cocinas profesionales que sirven para calentar y descongelar con suma rapidez todo tipo de productos aunque su utilización será siempre supervisada en todo el proceso.

- **Horno de leña.** También horno de calor directo. Su principal característica es el aroma que aporta a las elaboraciones, pero es poco precisa y poco ergonómica en la mayoría de los casos.

▪ **Parrilla.** Muy utilizado para las carnes y algo menos en los pescados, se trata de un sistema de cocción, tiene como fuente de energía la madera o carbón con una rejilla de hierro o acero donde se depositan los pescados para su cocinado. Aportan gran aroma y sabor.



© LianeM - stock.adobe.com

▪ **Baño maría.** Son aparatos con una cavidad y unas medidas estándar para mantener calientes por encima de los 65 °C las salsas, potajes, cremas, caldos, fumet durante el servicio. Se llena de agua y al estar provista de una resistencia y termostato se podrá regular la temperatura.



© Ricant Images - stock.adobe.com

▪ **Marmitas basculantes.** Estas son grandes marmitas de casi 500 litros de capacidad fijadas en una maquinaria provista de resistencia eléctrica que la calienta, un removeedor en forma de hélice, y tiene la capacidad de vascular para poder vaciar y limpiar. Se usa para la realización de caldos, potajes, cremas y otras cocciones.



© Aleksandr Matveev - stock.adobe.com

- **Sartenes abatibles.** Estas son parecidas a las marmitas pero su funcionamiento y destino culinario es muy diferente ya que hace de las funciones de una plancha convencional por lo que es manos profunda y se puede abatir como la anterior.



- **Planchas.** Una de las maquinarias más utilizadas en las cocinas de todo tipo. Las planchas al contrario que las parrillas son lisas por lo que la difusión del calor es regular por toda la pieza de alimento dispuesto en ella. Pueden ser a gas o eléctricas, de hierro o cromo, las más aconsejables.



© beptt - stock.adobe.com

- **Salamandras.** Son máquinas destinadas sobre todo para gratinar las elaboraciones muy rápidamente gracias a que estas generan un calor intenso. Pueden ser de gas o eléctricas, pero si son basculantes solo será eléctricas.



- **Microondas.** Horno microondas es un electrodoméstico destinado a calentar o descongelar tanto productos líquidos como sólidos. Funciona mediante las ondas electromagnéticas.



© Rostislav Sedlacek - stock.adobe.com

- **Mesa caliente.** Este tipo de mesa está situada en la zona de pase de las cocinas ya que suelen ponerse los platos para que estén a temperatura caliente para emplatar los segundos platos como los pescados, crustáceos o moluscos.



© shutswis - stock.adobe.com

### Generadores de frío

**Cámaras frigoríficas.** Son las más usuales en las empresas de hostelería de una cierta envergadura y producción. Destacan por ser cámaras de obra fija o desmontables provista de un motor generador de frío, estas últimas son hoy por hoy las más demandadas por su fácil desmontaje en caso que fuese necesario, antiguamente eran fijas de “obra”.



© alhim  
- stock.adobe.com

Su distribución dentro de ellas también dependerá del tipo de explotación, pudiendo ser exclusiva de un solo tipo o familia de alimentos (verduras, carnes, pescados...) o bien dividida dentro de ellas por zonas siempre bien diferenciadas teniendo en cuenta los procedimientos de higiene y salud. Las temperaturas dependerán de su uso final también oscilando entre 1 y 6 °C.

**Cámaras congeladoras.** Es prácticamente igual que las definiciones anteriores teniendo en cuenta la producción y tipo de explotación, siendo su temperatura limitada entre los -25 a -18°C. (Frío negativo).

**Abatidores de temperatura.** Pueden ser de fijas como las cámaras frigoríficas o congeladoras, también desmontables, utilizadas sobretodo en cocinas de gran producción como las de servicio de catering o colectividades y la gran industria alimentaria.

Usualmente las más utilizadas por el volumen de negocio son las máquinas- abatidores pequeño o mediano tamaño que se pueden ubicar en diferentes zonas estratégicas de las cocinas de producción.

Su principal función es la de llegar a temperaturas de frío negativo extremas de más de -40°C con la finalidad de lograr bajar la temperatura de los alimentos en el menor tiempo posible para evitar la proliferación de bacterias de los alimentos cocinados y pre elaborados. Han de tener un mantenimiento y limpieza adecuados.



**Arcón congelador.** Son máquinas de congelación que ofrece muchas desventajas, ya que suele destinarse para la conservación de diferentes productos alimenticios, por la difícil organización dentro de ellas, la mala visibilidad y su superficie una vez cerrada está condenada a no poder aprovechar ese espacio. Se utilizan sobretodo en explotaciones de pequeño volumen y movimiento. Lo más aconsejable es destinarlas a un solo producto como podría ser el de hielo o postres congelados como helados, tartas industriales etc.... Su temperatura no suele ser inferior a -18°C.



© agcreativelab - stock.adobe.com

### **Maquinaria auxiliar**

**Robot de cocina.** Pequeña maquinaria destinada a triturar, picar pequeñas cantidades de alimentos. Algunos disponen de generador térmico para cocinar.



© agcreativelab - stock.adobe.com

**Picadora de carne.** Máquina eléctrica o manual que sirve para picar trozos de carne hasta pulir para elaboraciones como hamburguesas, albóndigas, rellenos o farsas.



© Africa Studio - stock.adobe.com

**Envasadora al vacío.** Es un aparato eléctrico que consta de una cavidad con una tapa, bomba de extracción de aire para poder extraerlo y una banda de sellado de calor para cerrar completamente las bolsas especiales, donde estarán las pre elaboraciones para su posterior conservación o cocinado.

La técnica de conservación del vacío consiste en este caso, en introducir las viandas en una bolsa especial para tal fin, la cual se introducirá en la máquina de vacío que posee un termo sellador y una tapa transparente que se cerrará para poder extraer todo el oxígeno e introducir a la vez algún gas inerte en caso de ser programada así, dependiendo del tipo de vianda. Este tipo de máquina es cada vez más frecuente en todo tipo de cocinas por sus múltiples ventajas, no solo por la conservación, si no por poder aplicar técnicas nuevas de cocción a baja temperatura. Están provistas de diferentes programas y porcentajes de vacío que dependerá siempre del alimento a envasar.



© arska n  
- stock.adobe.com

**Roner.** Aparato de última generación que se introduce dentro de un soporte adecuado que calienta el agua haciéndola circular con la ventaja de conseguir la temperatura exacta el tiempo determinado. Se usa para cocer alimentos envasados al vacío a baja temperatura.



**Soplete.** Aparato de mano que puede sustituir a la pala eléctrica y en algunos casos es más eficiente por su limpieza y rapidez en algunas elaboraciones como el merengue.



© FOOD-pictures - stock.adobe.com

**Sifón.** Utensilio de cocina y pastelería relativamente moderno, donde se le introduce una elaboración y con la ayuda de una carga de gas específica, cerrada herméticamente y se producen unas elaboraciones muy aireadas y sedosas.



© Agence DER - stock.adobe.com

### Mobiliario

**Estanterías.** Normalmente de acero inoxidable y sirven como apoyo para las diferentes herramientas.



**Tajo.** Mesa alta, cuadrada, con tabla de corte gruesa, provista de patas de acero inoxidable para golpear carnes con hueso o piezas grandes de ternera, cerdo, cordero, caza...



**Corta fiambres.** Máquina eléctrica que sirve para cortar rodajas de embutidos, quesos y algunas carnes.



© vladakela - stock.adobe.com

**Carros porta latas.** Son carros verticales de acero inoxidable de medidas gastronorms con capacidad de 20 o 30 bandejas y sirve como apoyo a la hora de terminar y colocar las producciones o para antes de la producción descongelar algunas piezas. Están provistas de ruedas para poder desplazarlos por diferentes zonas de la cocina.



© pbombaert - stock.adobe.com

**Mesas de trabajo.** De acero inoxidable de diferentes formas y diseños adaptándose a los diferentes espacios evitando los cajones por acumulación de suciedad.



© dima\_sidelnikov - stock.adobe.com

**Cubos de basura.** Han de estar colocadas por las diferentes áreas de las cocinas, son de colores para separar los residuos y provistas de tapas y palanca de pie.

**Dispensadores de papel.** Soporte para colocar las bobinas de papel secante colocadas por las paredes de las diferentes áreas de las cocinas y cerca de los lava manos.



© nopol - stock.adobe.com

## 1.2. UTENSILIOS DE COCINA

### Batería de cocina

Comprende todo el material necesario para las diferentes pree-laboraciones y elaboraciones térmicas y para la conservación de ellos. Como con el resto de la maquinaria e instalaciones de una cocina, este tipo de material ha de cumplir con las normativas vigentes. Los materiales son de aluminio (menos recomendable) o de acero (los más recomendables), diseñados para soportar altas y bajas temperaturas, y golpes, de fácil limpieza...



© showcake  
- stock.adobe.com

### Las marmitas

Son ollas de diferentes tamaños, variando su anchura pero siendo relativamente altas en relación a su diámetro. Las de mejor calidad son las de acero inoxidable y las de aluminio las menos recomendables por su corta durabilidad en comparación con estas últimas. Son utilizadas para la confección de caldos, fondos, fumet y potajes por su mayor capacidad en altura. Son muy utilizadas en todo tipo de cocinas, sobretodo en restaurantes o cocinas centrales con cierto volumen de trabajo.



© supia - stock.adobe.com

### Rondón

Son como las anteriores pero de menor altura, más chatas o planas, más diámetro de base que de altura. Se usa para hacer estofados, arroces, braseados.



### Sauté o sartén

Son muy parecidas a las sartenes tradicionales, con la diferencia que el ángulo que forman con la base es superior a 90º con la unión de la pared es curva y no recta. Son piezas poco recomendables para frituras o tortillas. Son indicadas para trabajar a fuego fuerte y para cocinar o calentar todo tipo de salsas o guisos, saltear pastas o arroces. También para marcar diferentes piezas de viandas y terminarlas al horno.



© AlenKadr  
- stock.adobe.com

### Cazos altos

Su uso principal es el de mantener o cocer líquidos como caldos, fumet, salsas, fondos. Se suelen tener en baños María a la hora del servicio de los restaurantes. También las hay de diferentes materiales siendo la más adecuada las de acero inoxidable. Suelen diferenciarse de las anteriores en el tamaño y que están provistas de una sola empuñadura o mango largo.



© imagedb.com  
- stock.adobe.com

### Cazos bajos

De diferentes tamaños y calidades, son muy utilizadas en los restaurantes como los cazos altos y tienen funciones semejantes. También sirven para realizar preparaciones en pequeñas cantidades como alguna salsa específica o similar. Las hay de diferentes diámetros según se necesite.



© Popova Olga  
- stock.adobe.com

### Sartenes

Son de los utensilios más utilizados en cocina por sus diferentes usos, los hay de diferentes diámetros pero de misma altura normalmente, provista de un mango de diferentes materiales siendo las más aconsejables las de acero y no de plástico para que puedan ser usadas dentro de los hornos y no se terminen quemándose accidentalmente en los fogones. Suelen ser en su interior de materiales antiadherentes para que no se peguen las preparaciones. Son muy usadas para saltear alimentos de todo tipo.



© Comugnero Silvana  
- stock.adobe.com

### Perol de medio punto o bol suizo

Es un bol redondo con dos asas, específico para pastelería muy utilizado para diferentes elaboraciones como montar nata, claras de huevo, para fundir chocolate, o como recipiente de baño María etc. son de acero inoxidable.



© heinteh  
- stock.adobe.com

### Parisién

Gran sartén de color negra con dos asas en cada extremo que sirve para las frituras a fuego en pastelería y cocina salada. Suele ser de diferentes capacidades y diámetros.



© Mauro Rodrigues  
- stock.adobe.com

## 1.3. UTILLAJE DE COCINA

### Cuchillos

Los cuchillos son instrumentos que se usan en cocina constantemente para pelar, limpiar, eviscerar, cortar, filetear, picar, golpear y para cada una de estas técnicas existe un tipo de cuchillo específico.

El cuchillo consta de dos partes, una es con una hoja metálica acabada en punta y con doble filo y de un mango por donde se sostiene. Estos han de tener una serie de características como;

- Estar bien equilibrados.
- Fabricados de acero inoxidable.
- Mango ergonómico. Los mangos normalmente están bien sujetos con fuertes remaches y los más modernos y mejor calidad son de pieza entera.
- Han de estar siempre bien afilados para no tener que ejercer más fuerza de lo debido y por seguridad.
- Estos han de estar siempre bien mantenidos, en perfecto orden de limpieza y desinfectados después de cada uso.
- No es conveniente utilizar los mismos cuchillos para diferentes tipos de familias de viandas como carnes y pescados y con hortalizas.

### Tipos de cuchillos

**Cuchillo cebollero mediano.** Es una pieza de entre 15 y 22 cm de hoja. Se le da diferentes usos como el filetear lomos de pescados, desprender la piel de estos...



**Cuchillo medio golpe.** Cuchillo algo más robusto, de hoja más ancha, de unos 20 a 35 cm y se utiliza para cortar los pescados en rodajas, corte de espinas gruesas, desprender las cabezas de los cuerpos, cortar las colas etc.



**Cuchillo media luna.** Cuchillo de gran superficie de hoja ancha, se usa como el medio golpe para pescados más grandes.



**Cuchillo fileteador.** Es de hoja larga y estrecha algo flexible para poder filetear con seguridad y de unos 30-35 cm de largo. Menos usado para los mariscos.



**Cuchillo tranchete.** De hoja larga flexible, con punta redondeada y con pequeñas hendiduras para que las lonchas no se adhieran a la hoja y se rompan. Se usa para sacar finas láminas de pescados marinados, ahumados o crudos.



**Cuchillo salmon.**

Recuperado de Arcos,  
[en línea] [https://www.arcos.com/es\\_ES/cuchillos/salmon](https://www.arcos.com/es_ES/cuchillos/salmon)

**Puntilla.** De los cuchillos más utilizados en cocina para muchas funciones diversas. De pequeño tamaño de hoja entre 6 y 10 cm. Sirve para pelar, picar y cortar pequeñas piezas.



**Tablas de corte.** Fundamentales en las cocinas. Son superficies de apoyo donde se ejecutan la mayor parte de los trabajos en el cuarto frío. Son de diferentes materiales como el polietileno y colores para cada familia de productos como el azul para los pescados y mariscos, el rojo para las carnes, el verde para las hortalizas el amarillo para las aves y las blancas para los productos cocinados.



© igorkol\_ter  
- stock.adobe.com

**Tijeras.** Mejor las de acero inoxidables, sirven para abrir los pescados, cortar las aletas y las colas y se usa para algunos mariscos como los bogavantes incluso cigalas.



© Dasha Petrenko  
- stock.adobe.com

**Escamador.** Tal y como su nombre indica, sirve para desproveer de escamas los pescados. Es una herramienta de acero inoxidable provista de mango, diseñada con una serie de dientes que hacen desprendedor las escamas del cuerpo del pescado al pasarlas por ellas con cierta fuerza. Es una herramienta fundamental.



**Pinzas.** Estas están especialmente diseñadas para arrancar las espinas sin deformar la carne de los lomos de pescados.



© kungverylucky - stock.adobe.com

**Cubetas gastronorms.** Son recipientes de diferentes tamaños y profundidades de medidas estándar a nivel internacional y sirven para multitud de tareas, de conservación y de descongelación con bases perforadas.



© temasurkov - stock.adobe.com

**Balanza.** Existen diferentes tipos en el mercado con diferentes opciones según tipo de negocio ofreciendo información sobre el producto más detallado o no. Hoy en día casi todas las que se adquieren para los negocios de hostelería son digitales y muy precisas. Una de sus funciones más importantes es la de controlar los pesos de los productos adquiridos y de pesar algunos ingredientes de algunas recetas.



© Rattana - stock.adobe.com

**Coladores chinos.** Colador de forma cónica de acero inoxidable muy utilizado en las cocinas profesionales para colar caldos, pastas, cocciones de hortalizas... Provista de un mango relativamente largo y una pestaña en el otro extremo para poder apoyarse y distribuir el peso a la hora de utilizarlo.



© Mercedes Fittipaldi - stock.adobe.com

**Colador fino.** Son utensilios que sirven para colar los líquidos de los posibles sólidos que puedan contener. Existen de diversos tamaños y materiales, siendo como en los más aconsejados los de acero inoxidable. Su limpieza y mantenimiento ha de ser exhaustivo ya que por sus microagujeros pueden desarrollarse los microorganismos con gran facilidad.



© Mercedes Fittipaldi - stock.adobe.com

**Moldes.** Son utensilios muy utilizados en cocina que sirven para que las preparaciones que introducimos en ellas en estado líquido adquieran la forma de él dependiendo del modelo y se vuelvan sólidos ya sea por la acción del frío o del calor. Pueden ser de acero, aluminio, silicona, o de papel incluso.



© Africa Studio - stock.adobe.com

**Cucharon.** Son grandes cucharas que sirve para trasvasar líquidos de un recipiente a otro, o a platos de diferentes capacidades y tamaños.



© sveta - stock.adobe.com

**Espumaderas.** Utensilio de cocina para retirar la espuma del caldo o de otro líquido en ebullición o para sacar los alimentos fritos de la sartén; consiste en una pieza redonda, plana y llena de agujeros, unida a un mango largo de acero inoxidable.



© Enrique G. Cárdenas - stock.adobe.com

**Rodillo.** Antiguamente eran de madera, ahora son de policarbonato o plástico que sirve para estirar manualmente masas. Los hay diseñados para hacer dibujos.



© emuck - stock.adobe.com

**Varilla o batidor.** Utensilio de mano que sirve para montar yemas, claras o nata y para mezclar elaboraciones varias. Tiene un mango y unos filamentos o alambres de forma curvada característicos.



© miunicaneurona - stock.adobe.com

**Chaira o afilador.** Herramienta que realmente sirve para mantener el afilado de los cuchillos que se han de limpiar una vez se pase por ella ya que dejará residuos de metal.



© Mercedes Fittipaldi - stock.adobe.com

**Ralladores.** Para rallar pieles de frutas, chocolates, frutos secos etc.



© mbongo - stock.adobe.com

**Sacabocados.** Es un utensilio manual que sirve para sacar bolas pequeñas de ciertas frutas o verduras.



© Dmitri Stalnuhhin - stock.adobe.com

**Biberones.** Sirven para dosificar ciertas salsas, culis o cremas de forma precisa.



© patungkead - stock.adobe.com



## Recuerda

En esta lección hemos mostrados los diferentes utensilios y maquinaria de trabajo necesario para la confección básica de pescados crustáceos y moluscos.

Es importante reconocer bien el material para saber escoger la mejor opción a la hora de confeccionar cualquier receta y tener un resultado satisfactorio no solo en el resultado final sino durante el proceso, haciendo que sea mucho más rápido y preciso.

También será importante para conocer cuales podrán ser las necesidades específicas de cada cocina dependiendo del tipo de la oferta y la producción estimada a la hora de tener que desarrollar nuestra actividad y así poder adaptarlo a dichas necesidades.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

■ 1. ¿Cuáles son los elementos más característicos de la cocina para la elaboración del pescado y mariscos en general?

- A. Planchas y freidoras.
- B. El fogón, pudiendo ser eléctrico, a gas o de inducción.
- C. Marmitas cazos, deshuesador, escamador y sartenes.
- D. Pinzas marisco, palillos caracoles, tenedor marisco, escamador...

■ 2. Las descongelaciones rápidas de pescados y moluscos se realizan;

- A. A la brasa y salteadas.
- B. Horno, microondas.
- C. Cocción y alta presión.
- D. La b y la c son las correctas.

■ 3. Las descongelaciones lentas de pescados y mariscos se realizan en;

- A. Frigorífico, agua fría y temperatura ambiente.
- B. En hielo pilé y agua caliente.
- C. La a y la b son las correctas.
- D. Todas son incorrectas.

■ 4. Cuando regeneramos un plato elaborado por cook and freeze hay que tener en cuenta ...

- A. que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 65°C.
- B. que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 75°C.
- C. que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 85°C.
- D. que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 95°C.

■ 5. Definición correcta de mirepoix.

- A. Mezcla de hortalizas de 1 a 1,5 cms. aproximadamente para relleno.
- B. Mezcla de hortalizas de 1 a 1,5 cms. aproximadamente para fondos o caldos en general.
- C. Mezcla de hortalizas de 4 a 5 cts. aproximadamente y espinas para fumet.
- D. Mezcla de hortalizas de 3 a 4 cts., hierbas aromáticas, espinas, cascas de mariscos para caldos y fumet.

**■ Notas:**



## Unidad de Aprendizaje 2

Fondos, bases y preparaciones básicas elaboradas con pescados, crustáceos y moluscos

### Contenidos

<b>Introducción</b>	<b>211</b>
<b>2.1. Composición y elaboración de los fondos y elaboraciones básicas realizadas con pescados, crustáceos y moluscos</b>	
<b>2.2. Otras preparaciones básicas, su elaboración y utilización</b>	<b>217</b>
<b>2.3. Fondos y bases industriales elaborados con pescados, crustáceos y moluscos</b>	<b>219</b>
<b>2.4. Algas marinas y su composición</b>	<b>221</b>
<b>2.5. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, sopas, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas</b>	<b>224</b>
<b>Recuerda</b>	<b>228</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>229</b>



## ■ INTRODUCCIÓN

Los fondos de cocina están considerados como una parte de los pilares básicos de la cocina de calidad y prestigio, porque son parte fundamental para la aportación de sabor, potencian y enriquecen los guisos, salsas y arroces entre otros.

El conocimiento correcto de la ejecución de estas elaboraciones por parte de los cocineros es clave fundamental en su formación ya que son la base de muchas recetas que elaboraran en un futuro, pudiéndose distinguir la calidad de los cocineros y de las cocinas en donde ejerzan su oficio. Los fondos pueden variar de unos a otros al igual que una misma receta de cocina, pero siempre han de tener una calidad más que notable, se tendrán que usar ingredientes frescos, limpios y la ejecución ha de ser impecable respetando las fases de elaboración, del tostado de los ingredientes en el caso de los fondos oscuros por ejemplo, también el agua, el tiempo de cocción, la cantidad de huesos y hortalizas etc...

Es cierto que la industria alimentaria ofrece muchos de estos productos en diferentes formatos comerciales, con una serie de ventajas y de inconvenientes. Pero se ha de tener claro que al ser un pilar fundamental de la cocina, este tipo de elaboraciones tanto los caldos o fumet, como los fondos oscuros han de confeccionarse siempre en las cocinas ya que será un motivo de distinción de calidad y serán siempre mucho más económico.

### 2.1. COMPOSICIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS FONDOS Y ELABORACIONES BÁSICAS REALIZADAS CON PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Vamos a clasificar las especies más comunes de pescados, crustáceos y moluscos;

ANIMALES MARINOS COMESTIBLES

Clasificación					
PESCADOS		CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS		
Azul	Blanco		Gasterópodos	Bivalvos	Cefalópodos
Atún	Rape	Langosta	Caracol	Almejas	Pulpo
Bonito	Lubina	Cangrejo	Bígaro	Mejillón	Calamar
Sardina	Merluza	Bogavante	Cañaílla	Ostra	Choco
Jurel	Mero	Quisquilla	Lapa	Vieira	Sepia
Boquerón	Lenguado	Cigala	Gusano	Navaja	Chipirón
Caballa	Etc...	Percebe			
Etc.		Nécora			
		Langostino			

Lo siguiente será explicar y diferenciar la elaboración de fondos o caldos de cocina.

### **Definición de fondo;**

Son caldos sustanciosos obtenidos por una cocción lenta y continua de diferentes productos ya sean huesos, espinas, hortalizas, hierbas aromáticas y agua.

Estos fondos o caldos cuando se realizan con los productos del mar como son las espinas o cabezas de estos, se les denominan FUMET, pudiendo tener diferentes densidades, colores y sabores dependiendo del tipo realizado.

Los fumets se diferencian de los fondos a base de huesos o carne que no necesitan más de 45 min de cocción ya que si no la elaboración podría estropearse por un adquirir un intenso sabor que podría amargar y aportar matices nada deseables.

De estos caldos derivan muchas salsas, las más usuales son las veloutés.



### **Veluté;**

Es una salsa realizada con una base de una materia grasa con harina (roux) con algún fumet en este caso. Resultando una salsa aterciopelada, de ahí el significado de su nombre. Estos pueden ser como los fumet de diferentes ingredientes (pescados, crustáceos) densidades, colores etc....

Los fondos también se clasifican;



© myviewpoint - stock.adobe.com

### Fondo de pescado. FUMET

En occidente los fumet se realizan con cabezas y espinas de pescado blanco (merluza, rape, besugo etc....) y la forma de realizarlos ha de cumplir una serie de fases sencillas pero que siempre se ha de tener en cuenta;

- Las espinas y las cabezas a utilizar hayan sido congeladas o no, han de estar muy frescas, al igual que el resto de las aromatizantes a base de hortalizas e hierbas aromáticas.
- En una olla se dispondrán las espinas y cabezas lavadas sin restos de suciedad en agua mineral o potable fría con el resto de las hortalizas y se llevará a ebullición no más de 30 minutos a fuego moderado.
- Es conveniente ir espumando para ir eliminando los residuos que irán apareciendo.
- Una vez transcurrido el tiempo de cocción habrá que colar el resultado y dejar enfriar para su utilización posterior.



© photostocklight - stock.adobe.com

**FUMET DE PESCADO BLANCO**

<b>INGREDIENTES</b>	Espinás y cabezas de pescado blanco (cherne, merluza, rape, sama...) no azules (atún, pez espada, sardinas...). Bresa de cebolla, zanahoria, puerro, apio etc.... hierbas aromáticas(perejil, laurel ) Agua mineral.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	Se dispone en una olla las espinas y/o cabezas lavadas, las verduras tanto en crudo o salteado, añadir el agua y llevar a ebullición, aparecerá la espuma sucia la cual retiraremos y dejaremos hirviendo no más de media hora.  Una vez pasado este tiempo colar el resultado, volver a hervir y reservar en nevera.
<b>OBSERVACIONES</b>	<b>NOTA IMPORTANTE:</b> JAMÁS AÑADIR SAL A LOS CALDOS BASE

**FUMET ROJO DE PESCADO O CRUSTÁCEOS**

<b>INGREDIENTES</b>	Espinás y cabezas de pescado blanco(cherne, merluza, rape, sama...) o ( carcasas de crustáceos) NUNCA azules (atún, pez espada, sardinas...). Bresa de cebolla, zanahoria, puerro, perejil, etc.... Tomate triturado, vino blanco seco y pimentón dulce. Agua mineral.
<b>FOTO</b>	

<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. realización:</b> Se ponen las espinas o carcasas de crustáceos y las verduras a hervir. Se siguen los mismos pasos que el anterior, pero añadiendo el tomate o salsa de tomate y el pimentón en crudo todo. Se puede complementar con vino blanco o brandy.</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>2. realización:</b> Se saltean las verduras con las espinas y/o carcasas de marisco, se añade pimentón dulce y salsa de tomate frito, concentrado..., vino blanco y se flambean con brandy o coñac y se le añade el agua o fumet blanco. Se lleva a ebullición media hora, se espuma y se cuela, se vuelve a hervir y reservar o guardar en nevera.</p>
<b>OBSERVACIONES</b>	<p><b>NOTA IMPORTANTE;</b> JAMÁS AÑADIR SAL A LOS CALDOS BASE</p> <p>Es conveniente hacer las cantidades justas para uno o dos días ya que son muy delicados y si no habrá que congelar inmediatamente hasta el momento de su utilización.</p>

### Fondo oscuro de pescado o fumet oscuro

Este tipo de fumet no es muy utilizado en las cocinas exceptuando para la posterior re-lización de ciertas recetas muy concretas. También al igual que los otros fumet se utilizarán los restos de los pescados blancos.

La manera de proceder para su confección será la siguiente;

- Se pondrán las espinas y cabezas a utilizar a tostar en el horno en una bandeja, se puede añadir también la bresa.
- Una vez dorados habrá que pasar a una olla mojar con vino tinto que habrá que reducir a más de la mitad y después el agua.
- Habrá que ir espumando al igual que el anterior y se tendrá por espacio de no más de media hora, habrá que colar para luego utilizar.

A-Z

### Definición

**bresa/mirepoix:** serie de verduras (zanahorias, puerro, apio, cebolla...) que se ponen en los caldos, fumet o fondos, guisos, asados etc.... para aromatizar fundamentalmente.

### Consomé de pescado o marisco

El consomé (Francia) o consumado (España) es un fumet clarificado con claras de huevo semimontadas. Es una técnica muy delicada y que requerirá de toda nuestra atención a la hora de su realización. El resultado será un caldo o fumet transparente sin ningún residuo pero conservando todos sus aromas, sabores y colores.

Estos se sirven tanto fríos como calientes, incluso gelificados, con guarniciones, hierbas aromáticas y vinos o licores para terminar de perfumar.

#### Se pueden distinguir de dos tipos;

- **Consomé simple:** Se consigue directamente del fumet o caldo con fideos u otras guarniciones.
- **Consomé doble:** Se consigue por la cocción de un consomé simple el cual se le añaden otros ingredientes para seguir con la cocción.

#### Para la realización del consomé;

Una vez realizado el fumet ya sea blanco o rojo se procederá de la siguiente manera;

**FOTO**



#### ELABORACIÓN

Se montará las claras de huevo a la cual se le añadirá una pequeña bresa picada en brunoise.

Mientras tanto el fumet estará al fuego muy lento hirviendo suavemente y se le añadirá las claras y se mezclará por todo el fumet.

Se dejará que vuelva a hervir pero muy despacio, delicadamente y se dejará por espacio de unos 10 minutos, con cuidado que no hierva muy fuerte ya que se volvería a enturbiar de nuevo.

Para colarlo habrá que tener preparado un recipiente con un colador fino y estameña de tela bien limpio.

Para extraer ya el consomé limpio de toda grasa e impurezas gracias a las claras que hacen de filtro, se hará un pequeño agujero con un cubito de hielo y con ayuda de un cucharón se irá colando poco a poco con mucha delicadeza.

En caso de partir de un fumet blanco u oscuro y querer obtener un color oscuro más intenso se puede añadir rodajas de cebolla quemada sin excederse o una cantidad suficiente de salsa parís ((caramelo líquido de un tono muy oscuro, al cual también se le añaden unas gotas de vinagre para corregir su amargor).

### OBSERVACIONES

#### NOTA IMPORTANTE;

Esta es una elaboración parecida que se hace con los fondos oscuros de carne para la confección del clásico consomé de carne.

Los consomés reciben nombres diferentes según la terminación de este;

- **Consomé a la rusa:** con pequeñas albóndigas de pescado, pepino y eneldo.
- **Consomé a la andaluza:** con salsa de tomate, huevo, jamón y un poco de arroz.
- **Consomé Aurora:** complementada con salsa de tomate fundamentalmente y tapioca.
- **Consomé Britania:** complementada con royal de langosta, trufa y tapioca.

También se pueden realizar fumet de moluscos como con los mejillones, aunque no son muy usuales. La manera de proceder sería;

- Salteando la bresa con los mejillones, añadir un chorro de vino blanco seco y añadir el agua dejando hervir unos 15 min sacando la carne del mejillón una vez se abran.

## 2.2. OTRAS PREPARACIONES BÁSICAS, SU ELABORACIÓN Y UTILIZACIÓN

Una vez aprendido uno de los pilares básicos de cocina como la confección de los fumet vamos a explicar las diferentes salsas, coulis, mantequillas compuestas, rellenos o farsas etc...

Todos los pescados, crustáceos o moluscos se pueden presentar sin acompañamientos ni salsas, pero si lo hacemos con estos acompañamientos resultarán o definirán las salsas a presentar.

A-Z

### Definición

**¿Qué es una salsa?**, es una preparación más o menos líquida de textura cremosa o aterciopelada que complementan las elaboraciones, sin enmascarar los sabores, sino ensalzándolos para estimular los sentidos.

Se pueden definir tres tipos de salsas;

- **Salsa intrínseca:** Es la salsa resultante de la elaboración de un plato. Son los que se realizan con el alimento principal y resto de ingredientes sólidos o líquidos de forma global obteniendo un caldo resultante, que derivarán en la salsa.

▪ **Salsa por reducción:** Se obtienen por la reducción de algún vino o destilado como el vino o el cava donde ha sido cocinado el pescado, al cual se le añade una velouté o se hace partiendo de ella para luego napar y glasear si fuese necesario.

▪ **Salsa de acompañamiento:** Son las salsas elaboradas a parte de la cocción del pescado. Ya sea una vinagreta (salsa cruda) una holandesa, una tártara... se puede servir en el mismo plato o en una salsera aparte.

A-Z

## Definición

**¿Qué es glasear?**, Cubrir o napar la superficie de alimentos cocinados con una salsa rica en yemas de huevo y mantequilla. También es dar brillo a ciertos manjares con gelatina o algún otro preparado como azúcar o caramelo, mermelada o azúcar glas.

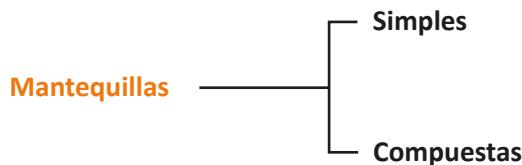
**¿Qué es napar?**, Recubrir una vianda o manjar con una crema o salsa.

## Mantequillas simples y compuestas para pescados, moluscos y crustáceos

Existen dos tipos de mantequillas que serían las simples y las compuestas.

▪ **Las simples:** están condimentadas con sal y con un pequeño tratamiento térmico.

▪ **Las compuestas:** hay que llevar al punto de pomada para posteriormente añadir una serie de ingredientes secos o no. Estos últimos serán incorporados teniendo en cuenta el grado de humedad para no estropear la elaboración. Este tipo de mantequillas es tan variada como la imaginación de cada uno, pero se ha de tener en cuenta siempre cuál será su utilización. Están destinadas para aportar un sabor sutil a los géneros principales. Una de las elaboraciones más clásicas de este tipo de mantequillas es la llamada Maître d'hotel. A base de mantequilla perejil y ajo picado con zumo de limón.



## Farsas para pescados, crustáceos y moluscos

Recordar que una farsa es un relleno ya sea de pescados, carnes, hortalizas, picadas de diferentes tamaños dependiendo de la receta, bien untuosa, aderezada, aromatizada y con alguna

grasa o panceta animal, normalmente del cerdo ya que aporta un sabor sutil y brillo característico. No solo se destinan para el relleno de piezas crudas de carne o pescado sino para el relleno de timbales, terrinas, flaneras, volován, etc.



#### Coulis para los pescados, crustáceos y moluscos

Siempre que se hace mención a los coulis pensamos en las salsas dulces a base de frutas destinadas a la elaboración de repostería, pero hoy en día se realizan de casi todos los productos.

En el caso que nos ocupa la más destacada son las elaboradas de mariscos diversos, consiguiendo una concentración de sabor espectacular que sirve para la realización de otras elaboraciones.



### 2.3. FONDOS Y BASES INDUSTRIALES ELABORADAS A BASE DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS

Estos productos de la industria alimentaria tratan de cubrir una demanda cada vez mayor por conseguir rapidez, seguridad y homogenización de sabores.

En el caso de las cocinas profesionales es por el cada vez más preocupante menor número de operarios de cocina, debido en parte a los altos costes salariales, la poca cualificación de estos, o por el simple ahorro de trabajo.

En el caso de los hogares, por los cambios socio-culturales que se han producido en las últimas décadas, por consecuencia la falta de tiempo y de ganas para dedicarlo a la alimentación “casera”.

Estas empresas industriales de alimentación presentan comercialmente hablando sus productos en diferentes formatos;

**Alimentos deshidratados;**

▪ **En pastillas o en polvo.** Estos tienen un gran contenido de sal y glutamato monosódico que es un potenciador artificial del sabor, que ha tenido mucha controversia los últimos años por los posibles perjuicios en la salud.

- Estos son recomendables en caso de usarlos como complemento a algún caldo o fumet realizado que no haya obtenido suficiente sabor por el motivo que fuere.

- Jamás basar el caldo solo en el producto deshidratado, ya que deja rastro de sabor artificial y no es recomendable para ciertos colectivos.

▪ **En tetrabrik.** Son caldos o fumet líquidos a base de los anteriores. Son económicamente hablando más caros pero son de mejor calidad que los anteriores.

**Los fondos o bases más comercializados se dividen en;**

- Base para guisos, paellas y salsas.
- Sopas de pescado.
- Cremas ligadas de diferentes mariscos.
- Harinas.
- Concentrados de deshidratados en pastillas.
- Caldos de pescados liofilizados.
- Caldos concentrados de mariscos.
- Preparado para salsa marineras.

**A pesar de ser productos artificiales tienen una serie de ventajas y desventajas que se han de tener en cuenta;**

 VENTAJAS	 DESVENTAJAS
A nivel de seguridad alimentaria ofrecen garantías	Mismos productos en diferentes establecimientos disminuyendo la originalidad y calidad gastronómica de los chef.
Supuesto ahorro económico por las largas elaboraciones que requieren algunos de estos productos.	La calidad es menor que los elaborados por los profesionales de las cocinas.

Son elaboraciones homogéneas.

Contienen potenciadores de sabor artificiales, exceso de sal, estabilizantes, conservantes, colorantes etc...

Control de costes.

## 2.4. ALGAS MARINAS Y SU COMPOSICIÓN

Son organismos tanto de agua dulce como salada, u organismos unicelulares y/o pluricelulares con capacidad de realizar la fotosíntesis. Las algas no son plantas por lo que no se clasifican dentro del reino vegetal.

Solo se consumen unas 20 especies de las más de 20.000 que existen. Posee muchas propiedades nutricionales ya que son ricas en vitaminas, minerales y proteínas contenido en fibras y oligoelementos.

Se comercializan deshidratada, en conserva y frescas. En ocasiones en forma de patés o tarrinas, siendo la comunidad gallega puntera en este campo.

Se clasifican por colores:

- **Las verdes;** como la lechuga de mar, kombu o Nori.



Kombu

© rdnzl

- stock.adobe.com

- **Algas pardas;** Los más conocidos son los espaguetis de mar, Arame, Laminaria e Hiziki.

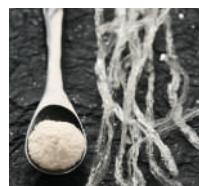


Arame

© 성수 한

- stock.adobe.com

- **Algas rojas;** La más utilizada es el agar-agar que se usa tratada como espesante, la Dulce y musgo de Irlanda.



Agar-agar

© FOOD-micro

- stock.adobe.com

### Tipos de algas comestibles

**Alga Nori.** Estos tienen un gran contenido de sal y glutamato monosódico que es un potenciador artificial del sabor, que ha tenido mucha controversia los últimos años por los posibles perjuicios en la salud.



© osoznaniejizni  
- stock.adobe.com

**Alga Kombu.** Se usa principalmente para reforzar sopas, caldos y fumet. Es rica en yodo y potasio.



© Jovan Nikolic  
- stock.adobe.com

**Alga Wakame.** Se presenta normalmente al igual que las anteriores deshidratada por lo que se hace necesario su hidratación en agua. De gran aroma sirve para ensaladas, sopas y caldos, arroces y multitud de elaboraciones diversas. Es una de las más conocidas y con mayor aceptación.



© fudio  
- stock.adobe.com

**Alga Hiziki.** Es un alga de color negra, se sirve en ensaladas o preparaciones frías combinadas con otros alimentos. Posee un sabor especial característico.



© Popova Olga  
- stock.adobe.com

**Alga Arame.** Posee como el resto de las algas cantidad de vitaminas y minerales. De sabor suave y textura blanda.



© fablok  
- stock.adobe.com

**Musgo de Irlanda.** Gran contenido en carbohidratos, fibra y minerales como el yodo. Se suele recolectar bajo pedido. Se utiliza sobretodo en ensaladas, salsas, cremas, sopas, tortillas...



© Picture Partners  
- stock.adobe.com

**Lechuga de mar.** Su temporada es de abril al mes de septiembre. Habita en el intermareal, en grandes charcos y rocas y también en el sub-litoral hasta 20 metros. Se puede encontrar en las desembocaduras de los ríos por poder soportar aguas bajas en salinidad. Se utiliza sobretodo en ensaladas, salsas, cremas, sopas, tortillas, tempura...



**Percebe o Codium.** De abril a noviembre es su temporada y se cosecha bajo pedidos también a empresas especializadas de Galicia. Se encuentra en zonas de intermareal tanto en charcos como en zonas arenosas y en el sub-litoral hasta 20 metros. Se utiliza sobretodo en ensaladas, salsas, cremas, sopas, tortillas, tempura, rellenos...



© efesan  
- stock.adobe.com

**Espagueti de mar.** Su temporada es de abril a julio, de color parda se cosecha bajo pedido.



© Volodymyr Shevchuk  
- stock.adobe.com

## 2.5. APLICACIÓN DE LAS RESPECTIVAS TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EJECUCIÓN Y CONTROL PARA LA OBTENCIÓN DE FONDOS, SOPAS, SALSAS, MANTEQUILLAS COMPUESTAS Y OTRAS PREPARACIONES BÁSICAS

Como en todo en cocina, se ha de partir de materias primas de calidad y frescas y más en este tipo de productos tan importantes en las cocinas como son los fondos, caldos, fumet, sopas ...

Ya sabemos que los fondos de cocina pueden ser claros y oscuros dependiendo de la técnica realizada.

### Realización de fondos blancos

Las premisas fundamentales para la realización de fondos como ya hemos visto anteriormente son;

- Siempre se partirá de productos en buen estado frescos y de calidad y más con este tipo de productos tan delicados.
- Se parte su confección de agua fría.
- Se llevará al punto de ebullición y se cocerá lentamente.
- Se espumará durante el proceso para que nos enturbie el resultado más de la cuenta.
- No se debe hervir más de 30-45 min.
- Colar y conservar en cámara frigorífica de 24 a 48 horas o congelar.



### Realización de fondos oscuros

- Tostar bien los diferentes ingredientes con la bresa ya sea a fuego u horno.
- Se ha de utilizar vinos tintos de cierta calidad a la hora de desglasar ya que dará un color más intenso.
- Se partirá de agua fría, una vez hierva se irán espumando.
- Colar y conservar en cámara frigorífica de 24 a 48 horas o congelar.



### Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de salsas

Hay que destacar 3 métodos de ejecución y realización de una salsa.

### Las salsas intrínsecas

Estas se realizan desde que el elemento principal se empieza a cocinar, incorporando la salsa en ella para que los sabores de ambos se combinen entre sí con los líquidos de su cocción y diferentes elementos que se le puedan añadir. Esta técnica requiere de cierta experiencia y dominio para que la ejecución sea la correcta ya que al haber diferentes ingredientes los tiempos de cocción son diferentes.



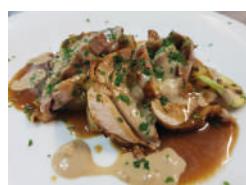
### Las salsas por reducción

Se consiguen en la fase final de la elaboración habiendo reservado el elemento principal. Se obtienen como se mencionó anteriormente por la reducción de algún vino o destilado o cava, donde ha sido cocinado el pescado, al cual se le añade una velouté o se hace partiendo de ella para luego napar y glasear si fuese necesario.



### Salsas de acompañamiento

Estas se realizan a parte de donde se cuecen los alimentos principales. Estas salsas pueden ser tanto crudas como cocidas.



### Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de mantequillas compuestas

Como se comentó anteriormente las variantes de las mantequillas de este tipo son muchísimas pero se ha de prestar atención que tipo de productos se le incorporan.

### **Mantequillas compuestas en frío**

Para poder realizar este tipo de elaboraciones, es necesario que la mantequilla esté en punto de pomada, con textura de una crema para añadir los demás ingredientes que podrán estar cocinados o no. Tener en cuenta siempre de sazonar bien la mantequilla.



### **Mantequilla compuesta en caliente**

Esta se realiza fundiendo la mantequilla con mucha precaución y añadiendo aromatizantes como cítricos hierbas aromáticas licores...



### **Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de farsas**

Ya sabemos que una farsa es un relleno compuesto por diferentes ingredientes picados acompañados de hortalizas y en ocasiones de materia grasa animal con el tocino o panceta de cerdo que le otorga untuosidad y brillo.

### **Farsas sencillas**

Están compuestas por en partes iguales de tocino, como del ingrediente principal a base de pescado, crustáceo o molusco finamente picados.



### Farsas campestres

Igual que el anterior pero con la salvedad que los ingredientes picados son de mayor tamaño y se pueden distinguir.



### Farsas gratinadas

Los productos destinados para este tipo de elaboración son más delicados a la hora de su cocción como ciertos mariscos ya que recibirán la segunda cocción en el gratinado.



### Farsas muselinas

A estas se las napa con una crema muselina con yemas de huevo y nata a parte del resto de los ingredientes.

## FARSAS

Sencillas
Campestres
Gratinadas
Muselina



## Recuerda

Hemos visto en este capítulo la importancia de los fondos caldos y fumet, por lo que a la hora de su elaboración se han de tener una serie de pautas o normas de elaboración para conseguir un resultado satisfactorio.

Se han explicado las diferentes densidades o consistencias dependiendo del tipo y clases de ellos como son los fondos claros y los fondos oscuros.

La importancia de estas elaboraciones que son pilar fundamental de las cocinas de cierto nivel, son importantes porque son la base de cantidad de platos a base de arroces, pescados, carnes, mariscos, etc....

Hemos prestado atención a los productos industriales de este tipo recalando sus posibles ventajas y sus mayores inconvenientes.

También hemos clasificado un producto aún novedoso en la cocina occidental como son las algas destacando todas sus cualidades nutricionales y a nivel gastronómico y sus diferentes usos.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

### ■ 1. Para hacer un fumet blanco necesitaremos:

- A. Agua, harina, zumo de limón, aceite y sal.
- B. Restos de pescado blanco fresco, hierbas aromáticas y hortalizas.
- C. Restos de carne y ave.
- D. Todas las opciones son incorrectas.

### ■ 2. La velouté es ...

- A. Una sal.
- B. Una salsa base realizando un roux en la que interviene además fondo blanco, fumet, fondo de ave, carne o caza según su aplicación.
- C. Una crema que se sirve fría.
- D. Una salsa emulsionada caliente.

### ■ 3. El consomé se puede definir como:

- A. Sopa de cualquier tipo de hueso y bresa clarificada con claras de huevo.
- B. La clarificación de un fondo o caldo utilizando claras de huevo y hortalizas varias.
- C. Alimentos ricos en grasas, teniendo a su vez un alto contenido en proteínas, almidón, agua y fibra.
- D. La clarificación de un fondo claro utilizando claras de huevo y hortalizas varias.

### ■ 4. Definición de salsa ...

- A. Se utiliza para grandes piezas de carne, obteniendo un bonito color dorado o no.
- B. Son composiciones más o menos líquidas o untuosas que acompañan aderezan y tratan de mejorar los platos.
- C. Se utiliza siempre para comidas sosas y pequeñas raciones.
- D. Está destinado para piezas pequeñas o cortadas en láminas principalmente, obteniendo un bonito color dorado.

### ■ 5. Tipos de algas marinas;

- A. Soja, mijo, maki, shitake.
- B. Nori, Kombu, Wakame, Hiziki.
- C. Lollo verde, rosso, endivia y diente de león.
- D. Todas las opciones son correctas.

■ **6. Para la obtención de salsas existen tres procedimientos de ejecución ...**

- A. Intrínseca, por reducción y acompañamiento.
- B. Trínseca, por evaporación y napadas.
- C. Aromatización, mecanización y manualmente.
- D. Todas son incorrectas.

■ **7. Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de mantequillas compuestas ...**

- A. Derretida, pomada y clarificada.
- B. Clarificada, reducida y dorada.
- C. Pomada y derretida.
- D. Compuesta en frío, en caliente.

■ **8. Técnicas y procedimientos para la obtención de farsas;**

- A. Compuestas, simples, elaboradas y rehogadas.
- B. Sencillas, campestres, gratinadas y glaseadas.
- C. Cocidas, pochadas, gratinadas y braseadas.
- D. Todos los arroces se caracterizan por tener olor y sabor sutil.

■ **9. Salsa París es ...**

- A. Un cereal proveniente de la planta herbácea de las gramíneas.
- B. Un elemento caracterizado por su sabor suave y textura blanda elaborado con leche.
- C. El alimento cuyo ingrediente principal es la harina de trigo, mezclada con huevos, agua, sal.
- D. El resultado de azúcar quemada y un líquido con objeto de dar color a otras preparaciones.

■ **10. ¿Qué es un bouquet garni?**

- A. Una salsa derivada de la bechamel.
- B. Un hatillo de verduras e hierbas atadas con hilo para aromatizar caldo y guisos.
- C. Una salsa básica emulsionada.
- D. Todas las opciones son incorrectas.

■ Notas:



## Unidad de Aprendizaje 3

Técnicas de cocinado de pescados, crustáceos y moluscos

### Contenidos

Introducción	235
3.1. Principales técnicas de cocinado	
3.2. Aplicación de las diferentes técnicas de cocinado a cada especie	240
Recuerda	243
Actividades de repaso	244



## ■ INTRODUCCIÓN

Los productos del mar se pueden cocinar de muy variadas maneras o técnicas de cocina, dependerá de muchos factores, del tipo de pescado, su tamaño, tipología del restaurante, lugar geográfico etc...

Son productos muy delicados a la hora de pre elaborar y elaborar, por lo que se ha de tener especial cuidado y dominar las diferentes técnicas de cocina a la perfección y también por ser productos muy perecederos.

Los pescados grasos aceptan mejor los emparrillados que los blancos que aceptan mejor técnicas a base de caldos cortos, vapor, etc...

### 3.1. PRINCIPALES TÉCNICAS DE COCINADO

**Asar al horno, parrilla y plancha.** Estas tres técnicas de cocción tienen en común la utilización mínima de grasa, siempre que estas maquinarias tengan la temperatura adecuada las viandas puestas en ellas harán que doren rápidamente en el exterior quedando jugoso en el interior siempre que el tiempo sea el adecuado.

**Horno.** Está destinado para piezas de mayor tamaño y enteras, aunque también para piezas medianas, en cocciones largas a temperaturas medias.

Existen salvedades para piezas pequeñas como son los pescados en ración en Papillot, que consiste en encerrar una ración de pescado bien limpio acompañado con hortalizas en un papel especial de horno para que se haga en su propio jugo.

**A la plancha.** Está destinado sobre todo para pescados de ración, ya sean enteros como a la espalda o en lomos limpios. Estas elaboraciones adquieren un dorado que aporta un sabor muy agradable y hace que el pescado y resto de mariscos queden jugosos. Son elaboraciones que a la hora de ejecutarlas son muy rápidas.

**A la parrilla.** Al hacerse en una parrilla la pieza puesta estará en contacto directo con las barras de acero de la parrilla dejando un color vistoso y sabor, aroma agradable gracias al combustible utilizado como son el carbón vegetal o la leña. Lo mismo ocurre con el resto de mariscos. Existe una técnica muy destacable en el sur de España que es el de los famosos espetos de sardinas y otros pescados de la costa malagueña.

#### Gran fritura

Ya sabemos que la gran fritura consiste en la introducción de alimentos en aceite a una temperatura de 180 °C. En el caso de los pescados se recomienda piezas pequeñas, sazonadas y pasadas por harina, lo que hará que se forme una costra crujiente muy agradable y por dentro gracias a la acción del vapor producido por la humedad del pescado la dejará jugosa.

## Confitado

Consiste en introducir piezas de pescado que no contengan demasiada humedad en aceite a baja temperatura en este caso para conseguir un sabor y textura especial.



## Rebozado

Consiste en rebozar las piezas de pescado no muy grandes por harina y huevo batido o alguna masa parecida en su composición para recubrir y freír en gran fritura siempre a partir de una temperatura de 180 °C en aceite de oliva.

### Diferentes rebozados;

- **Enharinado;** Se trata de pasar las diferentes piezas de pescado o mariscos una vez sazonados por harina ya sea de trigo o de otro tipo para luego someter a gran fritura. Existen en el mercado diferentes tipos de harinas especiales para fritura. [Imagen © anamejia18 - stock.adobe.com]



- **Rebozado;** Se conoce sobretodo como rebozado a la romana ya que se pasan las piezas de pescado por harina y a continuación por huevo batido y se fríen por último. [Imagen © nito - stock.adobe.com]



- **Empanado;** La técnica del empanado consiste en este caso en pasar las diferentes piezas de alimentos ya sean carnes, pescado y verduras previamente sazonados por harina, huevo y pan, siempre por ese orden. Esta técnica puede recibir otros nombres como a la Milanesa. [Imagen © Mariló - stock.adobe.com]



- **Orly o tempura;** Estas son dos pastas de rebozados destinadas a frituras, están hechas una con harina de trigo, algún gasificante ya sea cerveza o agua gasificada o con levadura y agua y a veces con leche bien mezcladas (Orly) y la otra con harina de arroz y agua helada muy poco mezcladas. (tempura) siempre sazonadas.

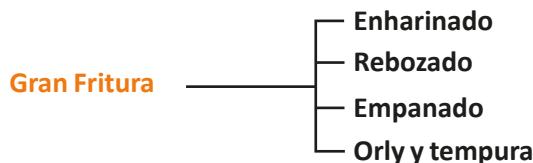


### Según los ingredientes con lo que lo confeccionamos podemos clasificar;

**De levadura:** es la masa elaborada con harina de trigo, levadura prensada o química, agua, algo de aceite y sal.

**De cerveza:** es igual que el anterior pero se sustituye la levadura por la cerveza o una bebida gasificada.

**De claras:** algo más delicado a la hora de la elaboración. Consiste en montar las claras de huevo con harina, aceite, poca agua y sal.



### Saltear en aceite y mantequilla

Es una de las técnicas más utilizadas en cocina que consiste en saltear en una sartén o similar diferentes piezas ya sean de pescados, crustáceos o moluscos con alguna grasa, a fuego fuerte, y puede ir acompañado con elementos aromáticos y licores posteriormente. El wok es un claro ejemplo de este tipo de técnica.



### Hervir

Otra de las técnicas de cocción que se hace sumergiendo un alimento en agua en ebullición. Se puede hacer partiendo de agua hirviendo para cocer los mariscos y demás crustáceos o moluscos y desde agua fría sobre todo para la obtención de fumet.



© hookmedia - stock.adobe.com

### Técnica de cocción al vapor

Es una técnica que guisa o cuece las pequeñas piezas de hortalizas con el vapor que genera el agua o caldo en ebullición, haciendo que su sabor y color sea más intenso y los nutrientes no se diluyan. Este se realiza en una vaporera a fuego vivo, dividida en dos partes situada en la de más abajo el líquido y en la de arriba los alimentos colocados en una superficie con pequeñas aberturas por donde pasa o sube el vapor y se



© Christian  
- stock.adobe.com

queda estancada para que terminen de cocer ya que estará tapada herméticamente. También hay hornos o vaporeras eléctricas muy precisas con tiempos y temperaturas e incluso grados de humedad regulados.

### **Caldo corto (court bouillon)**

Es una técnica empleada para ciertos pescados y cortes de estos. Se trata de sumergir en un fumet suave o agua aromatizada con hortalizas como zanahorias, puerros, pimientos... e hierbas aromáticas como el laurel, hinojo, eneldo... y llevar a ebullición lentamente hasta que la pieza esté cocida en su punto.



© Светлана Терлюкевич - stock.adobe.com

### **Brasear**

Es una técnica de cocción que se realiza introduciendo un alimento en una olla o similar cerrada herméticamente en el horno con calor seco o mixto o introduciéndolo dentro de brasas. Esta técnica se usa para cocciones largas y prolongadas, sobre todo para carnes de textura dura algunos pescados y en ocasiones hortalizas como son los tubérculos por el poco contenido de humedad que poseen, haciendo que el sabor de estos sea más intenso y confieran una textura especial.



### **Papillote**

Es una técnica muy sana, ya que consiste en cocer en este caso una pieza porcionada y limpia de pescado acompañado con hortalizas finamente picadas y envueltas en algún papel especial de horno o en su defecto con papel de aluminio lo cual consigue un efecto vapor dentro del papillote y que se concentren todos los aromas.



© sarsmis - stock.adobe.com

### A la sal

Es una técnica típica de la cocina mediterránea del levante español. Es una especie de papillote pero en este caso de sal gorda humedecida con agua o vino, que recubre por todos los lados del pescado en una bandeja dejando por fuera la cabeza y la cola, ya que se hacen con piezas medianas, enteras, con escamas y evisceradas. Una vez se introduce en el horno y gracias al calor a la vez que se va cocinando va reteniendo la sal que necesita. Una vez hecha la sal se habrá vuelto sólida, la cual será limpiada delante del comensal. Es una técnica muy sana y el pescado conserva el sabor puro de pescado.



© Sea Wave - stock.adobe.com

Estos serían los tiempos de cocción de los pescados dependiendo del gramaje de este;

PESO	TIEMPO
100 – 200 g	10 – 12 minutos
300 – 500 g	15 – 20 minutos
600 – 900 g	25 – 35 minutos
1000 – 1500 g	35 – 40 minutos
1600 – 2000 g	45 – 50 minutos

### Al espetón

Ya se mencionó anteriormente, se trata de insertar en una caña las sardinas de tamaño medio-grandes y ponerlas en unas brasas de maderas, clavadas en arena sobre una barca de pescadores. Es típico de la costa malagueña y también se utilizan otros pescados de ración.



© Pablo Armelles - stock.adobe.com

### **En salamandra**

Más bien se utiliza para terminar cocciones anteriores. Se usa mucho para gratinar o regenerar otras elaboraciones como se han descrito anteriormente.



© Lucky Dragon USA - stock.adobe.com

### **Escalfado al horno**

Se trata de cocinar el pescado en una bandeja de horno con un líquido, ya sea agua o fumet condimentado con hierbas aromáticas, hortalizas y licores como vino blanco o cava. Se hace con el horno muy fuerte hasta que el líquido comienza a hervir y se aconseja que esté tapado. El caldo resultante puede servir como salsa una vez ligada (velouté) o añadiendo una ya realizada anteriormente.



© Laiotz - stock.adobe.com

## **3.2. APPLICACIÓN DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE COCINADO A CADA ESPECIE**

Una vez vistas las diferentes técnicas que se pueden emplear en los diferentes tipos de pescado, pasamos a relatar la aplicación de cada especie a cada una de las técnicas;

Para comenzar vamos a dividir los pescados por los pescados blancos y azules.

### **Pescados azules**

Ya sabemos que los pescados azules son pescados con un mayor nivel de grasa. Por lo que aceptan mucho mejor las cocciones directas en plancha, sartén, parrilla o brasa como los espertos. Siempre hay que vigilar los puntos de cocción de estos pescados para que no se pasen y se resequen más de la cuenta. En el caso del atún incluso se recomienda el cocinado moderado, tirando a poco hecho como la carne, para disfrutar mejor de la combinación de aromas y textura de la carne exterior cocinada y cruda del interior.



© whitestorm  
- stock.adobe.com

## Pescados blancos

Estos aceptan bien todas las técnicas empleadas de cocción. También habrá que tener especial cuidado de no pasarse en las cocciones ya que se resecan con facilidad. La técnica a emplear dependerá de la clase de pescado blanco que se vaya a cocinar, del tamaño, la receta etc...



© nadianb  
- stock.adobe.com

## Mariscos y crustáceos

En el caso de los crustáceos y moluscos recordar que las técnicas de cocción son idénticas a las anteriores, dependerá también del tipo de marisco, su preparación, receta, etc.... Si es cierto que los gasterópodos aceptarán mejor la cocción en agua hirviendo, los mariscos igual, la parrilla o plancha, estos se pueden gratinar si fuera necesario. Los mariscos también se pueden freír en gran fritura, rebozar, empanar, saltear y se pueden consumir crudos como el caso de las otras, las almejas etc....Por ejemplo;

Técnicas de cocción empleadas en los bivalvos;

- **Almejas:** estos se pueden comer crudos con unas gotas de limón. Salteados con ajo y perejil, en salsa intrínseca con reducción de vino y el propio jugo que ellas sueltan, al vapor. También sirven de complementos en arroces, guisos marineros y legumbres como las fabes con almejas.
- **Mejillones:** Exactamente igual que el anterior, pero su mayor consumo es al vapor o salsas marineras. En ocasiones se pueden encontrar fritas empanadas y salteadas y sirven de complemento al igual que las almejas.
- **Ostras:** Su forma de consumo más habitual gracias a que así se aprecian sus verdaderos aromas a mar es cruda con unas gotas de limón. Las podemos encontrar en cartas de restaurantes empanadas, gratinadas, a la brasa y en salsa.
- **Vieiras:** Exactamente igual que las anteriores, aunque hay que destacar sus elaboraciones gratinadas, a la plancha, fritas rebozadas etc... también las podemos encontrar formando farsas como ingrediente principal.
- **Navajas:** Son de forma alargada y la manera más habitual de consumo es a la plancha o salteadas con ajo y perejil. Sirven bien para farsas, gratinadas, y empanadas.



© gitanna  
- stock.adobe.com



© Angel Simon  
- stock.adobe.com



© papinou  
- stock.adobe.com



© emmapeel34  
- stock.adobe.com



© Raul Mellado  
- stock.adobe.com

## Cefalópodos

▪ **Pulpos:** Lo más aconsejable si son frescos es congelarlos por espacio de 24-48 horas para romper sus fibras interiores y a la hora de guisarlos queden blandos con total seguridad y no tener que recocerlos. Una vez cocidos se pueden saltear, para rellenos, fritos o a la plancha o brasa.



© Javier Castro  
- stock.adobe.com

▪ **Calamares, chipirones y sepías:** Dependiendo del tamaño de cada una de ellos (calamares y chocos o sepías) pueden ser que necesiten una cocción en agua para ablandarlos un poco. Se pueden consumir fritos en harina, a la plancha tanto enteros como troceados acompañados de un mojo verde, a la romana, crudos, de acompañamientos en guisos, en arroces o en farsas.



© K  
- stock.adobe.com

Los chipirones al ser de pequeño tamaño una vez bien limpios se consumen a la plancha, salteados tanto enteros como troceados, en guisos en su tinta, encebollados etc.... también los encontramos en guisos y en diferentes arroces marineros.



© Sergio Martínez  
- stock.adobe.com



## Recuerda

En este tan importante capítulo hemos visto las diferentes técnicas de cocción de los diferentes pescados, crustáceos y moluscos. Hemos distinguido dependiendo de la especie, tamaño o clase de pescado las diferentes técnicas que más le convienen.

Exceptuando la cocina nipona que consumen los pescados y demás mariscos en crudo, en la cocina occidental han de pasar por un tratamiento térmico.

Por lo que dependiendo sobretodo del tamaño de estos productos dependerá la elección final de la técnica a emplear.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

### ■ 1. Para cocinar los pescados blancos las técnicas más conocidas y utilizadas son;

- A. Caldo corto, a la sal, horno y vapor.
- B. Parrilla, plancha y frito.
- C. Ninguna es la correcta.
- D. La opción a y b son correctas.

### ■ 2. Los tipos de rebozado son ...

- A. En costra, impermeable, de perejil y de crema fresca.
- B. Fritas, hervidas, escalfadas y rellenas.
- C. Marinada, instantánea y automática.
- D. Enharinado, rebozado, romana, milanesa, empanado, orly, tempura...

### ■ 3. Saltear pescados o moluscos es...

- A. Saltear en una sartén bien caliente siempre con un elemento graso al cual se le podrá añadir otros elementos aromáticos.
- B. Cocer los alimentos en un caldo corto aromatizado con todo tipo de hortalizas.
- C. Siempre se sirve caliente con guarnición de verduras y pasta fresca.
- D. Es la realización de una criba del tamaño de estos para su posterior comercialización.

### ■ 4. Brasear es....

- A. Una técnica de cocción que consiste en dar a los alimentos una cocción lenta y prolongada siempre en contacto con elementos de condimentación como vino etc.
- B. La técnica de cocción no utilizada en ninguna cocina.
- C. Es marinar la vianda.
- D. Todas las respuestas son correctas.

### ■ 5. El papillote es...

- A. Una ensalada tibia, típica de cataluña.
- B. Una técnica de cocción los alimentos en pequeños paquetitos acompañados de hortalizas y elementos aromáticos.
- C. Se trata de una salsa de hortalizas
- D. Todas las respuestas son incorrectas.

■ Notas:



## Unidad de Aprendizaje 4

Platos básicos a base de pescados, crustáceos y moluscos

### Contenidos

Introducción	249
4.1. Platos fríos y calientes básicos más difundidos	
4.2. Salsas, guarniciones y otras preparaciones adecuadas para acompañar platos con pescados, crustáceos y moluscos	270
Recuerda	282
Actividades de repaso	283



## ■ INTRODUCCIÓN

Existen multitud de recetas en el mundo como de pescados, crustáceos y moluscos. Veremos más adelante las recetas más destacables y básicas de pescados y mariscos de la cocina española europea y asiática tan en boga los últimos años. Hay que recordar que se aconseja la ingesta de pescado varias veces a la semana y es un producto sin el cual no se entiende la dieta mediterránea.

### 4.1. PLATOS FRÍOS Y CALIENTES BÁSICOS MÁS DIFUNDIDOS

#### **Platos fríos a base de pescados y mariscos.**

- Cebiches.
- Carpaccio.
- Tartar.
- Caballa marinada
- Salpicón.
- Ensalada o coctel de mariscos.

#### **Entrantes o primeros calientes.**

- Bivalvos a la marinera.
- Mejillones al vapor.
- Empanadas.
- Sopa de pescados.
- Crema de marisco.

#### **Platos principales.**

- Bacalao al pil-pil.
- Merluza a la vasca.
- Cherne en salsa de cilantro.
- Besugo a la espalda o donostiarra.
- Dorada en caldo corto con vinagreta de tomate.
- Lubina a la sal.
- Arroz con bogavante.
- Arroz negro.
- Salmonetes en papillote.
- Atún en adobo.
- Fideuá de pescado y marisco.
- Pimientos del piquillo rellenos de brandada de bacalao con salsa holandesa.
- Marmitako de atún.

**CEBICHE DE CORVINA**

<b>INGREDIENTES</b>	600 G de corvina fresca limpia 1 Cebolla roja 1 Manojo de cilantro 5 limas 2 limones 1 Guindilla fresca C/s sal
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Una vez limpio el pescado muy fresco sin piel ni espinas, se cortará en tacos de 2 por 3 cm cm de grosor.</p> <p><b>2.</b> Se pica el cilantro, la cebolla, el ají y se añade al pescado con el zumos de limón y se deja “cocer” por especio de 5 a 6 minutos.</p> <p><b>3.</b> Se sirve bien frío y se puede acompañar con batata amarilla, choclo (mazorca de maíz peruana, cancha (tipo de maíz crujiente) y chips de plátano macho.</p>

**CARPACCIO DE SALMÓN Y RAPE CON VINAGRETA DE ENELDO Y HORTALIZAS FRESCAS. 4 PAX**

<b>INGREDIENTES</b>	200gr. de lomo de salmón fresco. 100gr. de cola rape limpio. 20 gr de alcaparras. 10 grs. de pepinillos en vinagre. 5 g de eneldo fresco picado. 1 dl de aceite de oliva. 1 dl de crema ligera de mayonesa con lima rallada 1 g de vinagre de vino. Flores comestibles de decoración
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Una vez limpios los pescados se extrae del lomo del salmón la parte central sin espinas una tira de carne para dejar el lomo acanalado para acostar la cola de rape.</p> <p><b>2.</b> Se dispone el lomo del salmón con el rape encima de un papel film, sazonarlo con sal y pimienta blanca y algo de eneldo picado. Habrá que enrollar el lomo con la cola en el medio que quedará en el medio a la hora de hacerlo, se requiere de cierta destreza y paciencia, y habrá que atarlo como si de un caramelo se tratase y nos quedará con forma tubular, que habrá que congelar inmediatamente.</p> <p><b>3.</b> Para la salsa habrá que hacer una mayonesa ligera con lima rallada y una vinagreta con las alcaparras y el pepinillo muy picados con más eneldo.</p> <p><b>4.</b> Para presentarlo habrá que cortar el pescado congelado habiendo quitado el film en una cortadora de fiambres lo más fina posible, e ir poniendo las lonchas en un plato, y posteriormente la crema ligera y la vinagreta con las flores de decoración.</p> <p><b>5.</b> Se acompaña con tostadas caseras.</p>

**TARTAR DE SALMÓN Y ATÚN CON AGUACATE**

<b>INGREDIENTES</b>	300 grs. de salmón 300 grs. de atún 1 aguacate mediano 1 cebolla roja pequeña C/S de salsa de soja C/S de aceite de oliva y granos de sésamo Hojas de micro mezclum
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1.</b> Picar los pescados en trozos menudos, y mezclar con el aguacate la cebolla muy picada también.</li><li><b>2.</b> Añadir el aceite, la salsa de soja, los granos de sésamo la sal y la pimienta.</li><li><b>3.</b> Disponer en un plato con algún molde para dar forma y poner el micromezclum.</li><li><b>4.</b> Servir con las tostadas caseras.</li></ol>

**CABALLA MARINADA**

<b>INGREDIENTES</b>	1 Caballa de 0,400 grs. aproximadamente 0,100 grs. de sal gorda 0,100 grs. de azúcar 1 tomate maduro ½ de aguacate maduro 1/6 manojo cilantro fresco C/S Aceite de oliva C/S Vinagre de vino añejo C/S Brotes de berros ½ lima
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> <b>Limpiar</b> las caballas de tripas, filetear, lavar y secar con papel y reservar.</p> <p><b>2.</b> <b>Cubrir</b> con la sal y el azúcar y marinar unas dos horas dependiendo del grosor de la caballa con piel de la lima rallada.</p> <p><b>3.</b> Mientras tanto <b>escaldaremos</b> el tomate para pelarlos, despepitarnos y cortar en forma de gajos y en pequeños dados para la vinagreta.</p> <p><b>4.</b> Haremos <b>la vinagreta</b> con el tomate y el cilantro picado y reservamos.</p> <p><b>5.</b> Por último sacaremos filetes de <b>aguacate</b> y con el resto la trituraremos para hacer una pasta con sal, aceite, lima.</p> <p><b>6.</b> Para <b>montar</b> el plato cortaremos filetes y los colocaremos en el plato intercalado con los gajos de tomate y aguacate, pondremos pequeñas lágrimas de crema de aguacate y por encima vinagreta de tomate.</p>

**SALPICÓN DE PESCADO O MARISCO**

<b>INGREDIENTES</b>	300grs. de pescado blanco fresco. Pueden ser también crustáceos y moluscos 1 pimiento rojo, verde, amarillo y naranja. 1 cebolla roja 1 manojo de cilantro o/y perejil 2 tomates maduros pelados y despepitados 100 cl. de aceite de oliva 5 ml de vinagre de Xérez
<b>FOTO</b>	 <small>© brulove - stock.adobe.com</small>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Una vez <b>lavadas</b> y desinfectada las hortalizas se pican en dados pequeños, también el cilantro y/o perejil.</p> <p><b>2. Coceremos</b> el pescado unos pocos minutos para no pasarlo y lo añadiremos una vez frío a la picada anterior.</p> <p><b>3. Aliñaremos</b> con el aceite el vinagre la sal y la pimienta y presentaremos con tostas de pan casero.</p>

**ENSALADA DE BACALAO CONFITADO**

<b>INGREDIENTES</b>	200 g de hojas variadas de ensalada (ollo rosa y verde, hoja de roble, rúcula, etc.) 200 g de lomo de bacalao. 20 tomates cherry. C/S de perejil o cebollino picado.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1.</b> Una vez tengamos las lechugas preparadas disponer en una bandeja o plato y reservar.</li><li><b>2.</b> Confitar el bacalao hasta que este esté completamente hecho y dejaremos enfriar un poco para poder desgranar las láminas del lomo de bacalao.</li><li><b>3.</b> Con el aceite hacer un pil-pil con ayuda de una varilla o colador.</li><li><b>4.</b> Disponer el bacalao en la ensalada y a continuación regar con el pil-pil y decorar con cebollino o perejil picado.</li></ol>

### CÓCTEL DE MARISCO

<b>INGREDIENTES</b>	500 g de langostinos. Unas 4-5 piezas por persona 200 g de piña tropical natural 200 g de salsa rosa (ketchup, mostaza, mayonesa, salsa perrins, zumo de naranja, brandy, sal y pimienta). 100 g de lechugas varias C/S de cebollino picado
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1.</b> Cocer los langostinos un minuto y enfriar en agua helada. Se pueden cocer sin la cáscara.</li><li><b>2.</b> Hacer la salsa rosa.</li><li><b>3.</b> Picar las lechugas y ponerlas en alguna copa de diseño con hielo picado debajo de este y separado por el bol donde irán todos los ingredientes napados con la salsa.</li></ol>

**MEJILLONES, ALMEJAS, BERBERECHOS A LA MARINERA  
(VERDE, AMARILLA O ROJA)**

<b>INGREDIENTES</b>	300 g de bivalvo Media cebolla picada 2 dientes de ajos picados C/S de vino blanco seco 10 cl. de aceite de oliva C/S de harina de trigo 100 cl. caldo de pescado. 100 g de tomate triturado y 1gr. pimentón dulce 1 manojo de perejil picado 6 hebras de azafrán
<b>FOTO</b>	 <div style="text-align: right; font-size: small;">         © brulove          - stock.adobe.com       </div>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Limpiar bien el bivalvo a cocinar.</li> <li><b>2.</b> En un cazo bajo plano poner el aceite de oliva, y añadir los ajos y cuando empiecen a bailar añadir la cebolla picada y pochar en blanco.</li> <li><b>3.</b> Una vez pochada la cebolla añadir la harina y dispersar bien mezclándolo con el aceite para hacer una especie de roux, posteriormente añadir el vino blanco reducir, añadir el caldo el tomate o el azafrán o el perejil con los mejillones y esperara a hervir unos minutos hasta que se abran los bivalvos que añadirán su propio jugo.</li> <li><b>4.</b> Cocer unos minutos y servir bien caliente.</li> </ol>

**EMPAÑADA DE ATÚN**

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Para el relleno o farsa;</b></p> <p>500 g de atún, bonito...</p> <p>1 puerro</p> <p>1 cebolla grande</p> <p>1 cebolla grande</p> <p>1 pimiento rojo</p> <p>1 pimiento verde</p> <p>2 dientes de ajo</p> <p>Aceite de oliva</p> <p>150 g de tomate triturado</p> <p><b>Ingredientes para la masa;</b></p> <p>750 g de harina de trigo.</p> <p>C/S de agua.</p> <p>10 g de sal.</p> <p>C/S aceite del relleno.</p> <p>40 g de levadura fresca.</p> <p>1 huevo para pintar.</p>
<b>FOTO</b>	 <p>© Angel Simon - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>Para el relleno;</b></p> <p><b>1.</b> Poner en un sauté grande aceite de oliva para pochar las verduras (sofrito) poniendo primero la cebolla y después el resto de las verduras y por último el tomate hasta que esté completamente hecho.</p> <p><b>2.</b> Si el pescado es fresco habrá que pocharlo al final para no pasarlo de cocción y si no habrá que escurrirlo de la lata y guardaremos el aceite.</p> <p><b>Para la masa;</b></p> <p><b>1.</b> Calentar a unos 35°C el agua para ir mezclando la levadura y poner en 600 g de harina con la sal en un bol o similar.</p> <p><b>2.</b> Ir añadiendo el agua templada hasta conseguir una masa homogénea y seguidamente el aceite o bien de la lata del atún colado o aceite normal.</p>

## ELABORACIÓN

- 3.** Poner en la mesa los 150grs. restantes de harina y terminar de trabajar y bolear. La masa ha de quedar elástica y no pegajosa ya que es sinónimo de mucha humedad. Dejar reposar tapada la masa y con una película de harina.
- 4.** Una vez reposado a temperatura ambiente, la masa habrá crecido por la acción de la levadura, hay que estirarla con rodillo en una mesa con harina para que esta no pegue y cortar dos piezas que se dispondrá en una bandeja de horno donde irá el relleno ya que una de las piezas servirá de base y la otra de tapa, que irá pintada con huevo y decorada con tiras del hojaldre. Se ha de cerrar bien con pliegues las juntas.
- 5.** Con el horno precalentado a 180°C pondremos la empanada hasta que dore por completo, de 25-30 min aproximadamente.

**SOPA Y CREMA DE PESCADO**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>1 kg de pescado de roca y mariscos varios.</p> <p>1 kg de espinas y cabeza de pescado blanco.</p> <p>1 cebolla.</p> <p>1 puerro.</p> <p>1 pimiento.</p> <p>1 zanahoria.</p> <p>1 tomate triturado.</p> <p>C/S vino blanco seco y brandy.</p> <p>C/S aceite de oliva, pimentón.</p> <p>4 litros de agua potable mineral o fumet.</p>
<b>FOTO</b>	 <p>© bbivirys - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Sofreír con el aceite en una olla las hortalizas cortadas en mirepoix con las cabezas u las espinas troceadas.</p> <p><b>2.</b> A continuación habrá que añadir el pimentón y el tomate triturado, reducir la humedad de este, añadir el vino blanco y flambear con el brandy, reducir y añadir agua o fumet.</p> <p><b>3.</b> Dejar hervir unos 45 min aproximadamente, colar y cocer los trozos de pescado limpio y mariscos en caso de llevarlos.</p> <p><b>4.</b> Hay quien añade arroz como guarnición y complementar la sopa, pan frito gratinado con queso...</p> <p><b>5.</b> Para hacer una crema se puede añadir 200 g de arroz glutinoso antes de poner los pescados y mariscos limpios y cocer el arroz hasta que se pase para que suelte todo su almidón y ligue la crema hasta conseguir una textura de crema. Se suele poner dentro de una estameña y así a la hora de retirarlos será mucho más sencilla. Otro tipo de crema se puede realizar haciendo un roux de harina y mantequilla.</p>

**BACALAO AL PIL-PIL**

<b>INGREDIENTES</b>	4 lomos de ración desalados de bacalao ½ litro de aceite de oliva 2-3 dientes de ajos 1 guindilla 400grs. Papas cocidas C/S perejil picado
<b>FOTO</b>	 <p style="text-align: right;">© uckyo - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> En un cazo bajo, confitar lentamente (pil-pil) los lomos de bacalao habiendo frito en el aceite previamente los ajos y la guindilla para infusionar su sabor. Reservar los ajos.</p> <p><b>2.</b> Una vez confitado el bacalao dejar templar el aceite y ligar el pil-pil.</p> <p><b>3.</b> Se puede hacer de varias formas;</p> <p><b>a) La manera tradicional:</b> en la cazuela de barro una vez confitado el bacalao, remover de forma circular la cazuela hasta que el aceite se ligue.</p> <p><b>b) Método más moderno:</b> Sacar los lomos del aceite y ponerlos a parte. Con un colador fino bien seco remover el aceite hasta que ligue.</p> <p><b>4.</b> Servir en plato llano, napar con la salsa y decorar con una rodaja de guindilla, lámina de ajo frito y un poco de perejil picado.</p>

**MERLUZA A LA VASCA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>1 k de merluza (rodaja o lomo limpio).      3 dientes de ajos bien picados.      50 g de harina de trigo.      10 cl. Aceite de oliva.      C/S vino blanco seco.      1 l de fumet de pescado o agua aproximadamente.      Medio manojo de perejil picado      2 huevos duros      8 espárragos      100 g de guisantes frescos cocidos      20 almejas</p>
<b>FOTO</b>	 <p>© planeta11 - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> En un cazo bajo poner el aceite de oliva al fuego, poner las rodajas de merluza enharinados y dorar levemente por las dos caras y reservar fuera del fuego.</p> <p><b>2.</b> Los ajos picados hay que añadirlos en el mismo aceite y cuando empiecen a “bailar” y antes de que doren y amarguen añadir la harina, mezclar, el vino blanco y reducir, después el fumet y llevar a ebullición, añadir el huevo duro, los guisantes frescos cocidos previamente, las almejas y los espárragos de nuevo la merluza y cocer hasta que la salsa se ligue y el pescado termine de hacerse.</p> <p><b>3.</b> Si son rodajas se sabrá que están hechos cuando se pueda quitar la espina central con facilidad.</p> <p><b>4.</b> Se sirve el pescado napado con la salsa, medio huevo duro, los espárragos... y el perejil picado.</p>

**BESUGO A LA DONOSTIARRA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>1 Besugo 500grs. de ración abierto a la espalda.        5 dientes de ajos        1 guindilla        100grs. Aceite de oliva        C/S perejil picado        C/S vinagre de vino        200 g de papas cocidas</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Poner en la plancha el pescado entero, abierto a la espalda, escamado y dorar y terminar en el horno a 180ºC el tiempo necesario hasta que esté hecho sin pasarse de cocción.</p> <p><b>2.</b> Mientras tanto, tendremos los ajos pelados y fileteados.</p> <p><b>3.</b> Una vez vayamos a servir el pescado, hay que sofrié los ajos con la guindilla picada en aros y cuando doren y no antes añadir el perejil picado, apagar el fuego y añadir el vinaigre con cuidado porque salpicará cuanto más caliente esté el vinagre. Inmediatamente esparcir por encima del pescado y las papas cocidas.</p> <p><b>4.</b> Esta receta se puede emplear en multitud de pescados como dorada, fula de altura, lubinas, rodaballo ...</p>

**DORADA CON VINAGRETA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>800 grs. de lomo de pescado limpio (cherne, mero, sama...)</p> <p>1 tomate maduro</p> <p>1 aguacate</p> <p>¼ de vaso de aceite de oliva virgen</p> <p>1/10 de vinagre macho o similar</p> <p>¼ manojo cilantro</p> <p>1 ltr. de caldo de pescado aromatizado con hierbas aromáticas y hortalizas.</p> <p>Guarnición; Papas arrugadas y verduras (calabacines, calabaza y zanahoria</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>Las papas y las verduras:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sancochar las papas con la sal gorda hasta que estén cocidas, colar y dejar en una corriente de aire para que arreguen, cortar en cuartos o mitades y reservar.</li> <li>2. Cortar las verduras a lo largo y cocer hasta que estén semicocidas, enfriar en agua hielo y pasar por la plancha hasta que doren y reservar.</li> </ol> <p><b>La vinagreta:</b></p> <p>Se pica las hierbas, los tomates se pelan escaldando los previamente para que sea más fácil, se vacían y se pican en cuadraditos (brunoise), se mezclan con el vinagre la sal y el aceite hasta conseguir una salsa o vinagreta homogénea y reservar.</p> <p><b>Para el pescado:</b></p> <p>Se limpian los lomos de escamas y espinas, se filetean y se deja la piel. En un cazo bajo con caldo aromatizado con hierbas aromáticas, hortalizas se cuece lentamente hasta que quede cocido. (Lo que se denomina cocer en un caldo corto "court bouillon").</p> <p>Montaje: Se dispone en un plato llano las papas y las verduras, encima el pescado y se le añade la vinagreta por encima. Se puede decorar con más cilantro frito por encima.</p>

**LUBINA A LA SAL**

<b>INGREDIENTES</b>	1 lubina entera con escamada y eviscerada 1 kg Sal marina aproximadamente 50 ml de vino blanco 200 gr de papas y verduras cocidas Mayonesa vinagreta
<b>FOTO</b>	 <small>© Nomad_Soul - stock.adobe.com</small>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> En una bandeja poner una cama de sal gorda, acostar a la lubina con las escamas siempre, pero eviscerada. Cubrir con el resto de la sal dejando por fuera la cola y la cabeza.</p> <p><b>2.</b> Hornear a 180°C. El tiempo estará determinado por el peso de la pieza del pescado.</p> <p><b>3.</b> Una vez transcurrido el tiempo habrá que quitar la sal delante del cliente en la sala y se les servirá el pescado limpio.</p> <p><b>4.</b> Se acompaña con las papas y verduras varias cocidas con mayonesa casera y/o vinagreta de hortalizas.</p>

PESO	TIEMPO
100 – 200 g	10 – 12 minutos
300 – 500 g	15 – 20 minutos
600 – 900 g	25 – 35 minutos
1000 – 1500 g	35 – 40 minutos
1600 – 2000 g	45 – 50 minutos

**SALMONETES EN PAPILLOTE**

<b>INGREDIENTES</b>	4 lomos de salmonetes medianos sin espinas ni escamas. 0,040 gr de puerro en juliana. 0,020 gr de zanahorias juliana. 0,010 gr de cebollas juliana 1 diente de ajo fileteado 2 rodajas de tomate 100 gr de papas panaderas muy finas Aceite de oliva Sal Papel sulfurizado
<b>FOTO</b>	 <span style="float: right;">© ivanmateev - stock.adobe.com</span>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Poner una cama de papas y encima las verduras juliana y el pescado sazonado todo encima del papel sulfurizado.</p> <p><b>2.</b> Añadir un pequeño chorro de aceite de oliva, alguna hierba aromática si se desea y cerrar herméticamente.</p> <p><b>3.</b> Precalentar el horno a 180°C e introducir el papillote unos 20-25 minutos. (Normalmente se sabe que el pescado está cocido cuando el papillote se infla como un airbag o un globo).</p> <p><b>4.</b> Si las papas son muy gruesas se podrá cocer antes de poner en el papillote.</p> <p><b>5.</b> Servir delante del cliente siempre cerrado el papillote.</p>

## ATÚN EN ADOBO CON ARRUGADAS

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Para el adobo;</b>          0,800 gr atún.          Media cabeza de ajos.          C/s sal gorda y vinagre de vino.          C/s pimentón dulce, orégano, comino en grano, aceite de oliva, tomillo y laurel.          0,750 Grs. Papas para arrugar;          Sal gorda y agua.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. Atún;</b> cortarlo en tacos de unos 3 cms. aprox. y reservar con un baño de vinagre durante unos 20 min.</p> <p><b>2. Adobo;</b> pelar los ajos y machacar en un mortero con sal gorda y el resto de los ingredientes secos, luego se agrega el vinagre y se mezclará. Por último al aceite mezclándolo poco a poco. Añadirlo al pescado y dejarlo macerar mínimo 12 horas.</p> <p><b>3. Papas arrugadas;</b> en una olla cubrir las papas bien lavadas con agua y añadir para 1 kg de papas unos 200-300 grs. De sal gorda. Llevar a ebullición hasta que las papas estén bien hechas y vigilando no quedarse sin agua. Escurrir y depositar en una bandeja en una corriente de aire para que arruguen y se sequen. Jamás con sal fina se harán las papas.</p> <p><b>4. Freír pescado;</b> en una sartén o parisén se añade el aceite de oliva que cubra la superficie y se va agregando el pescado con el aceite caliente y se bajará la intensidad para terminar de freír. Al final de la fritura si no está quemada la superficie de la sartén añadir el adobo sobrante, sofreír el adobo y añadirlo al pescado ya hecho.</p> <p><b>5. Emplatar;</b> y acompañar con las papas</p>

### FIDEUÁ DE PESCADO Y MARISCO

<b>INGREDIENTES</b>	400 gr Fideo n1 0,300 Grs. De cebolla. ½ Pieza para la receta y media para el caldo 100 gr Puerro (caldo y la receta) 100 gr Zanahoria(caldo) 2 Dientes de ajo 20 Piezas de gambas (200 gr) 200 gr Pescado blanco. (Rape, cherne) 15 Unidades de mejillones 100 ml de vino blanco 2 gr de pimentón dulce C/s de alioli. C/s aceite de oliva. C/s de sal y hoja de laurel 100 gr de calamar o sepia C/s de aceite oliva C/s de sal C/s de laurel alioli
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Pelamos las gambas y las reservamos, y con las cascaras y la cabeza haremos el caldo. Para el caldo de marisco; sofreímos las cebolla, con un puerro y una zanahoria pequeña las cascaras de las gambas y re-cortes del pescado, añadimos pimentón dulce, tomate triturado, vino blanco, reducimos y por ultimo el agua y dejamos hervir una hora. Una vez el caldo esté listo lo colamos y reservamos.</p> <p><b>2.</b> Pelear y lavar las hortalizas picarlas en <i>brunoise</i>. Las rehogamos o pochamos con el laurel y a medio hacer añadimos la sepia o calamar, sofreímos, y añadimos el pimentón y/o colorante y seguidamente el tomate, a continuación el vino blanco seco, reducimos y añadimos el caldo de marisco y los fideos.</p> <p><b>3.</b> Cuando le queden unos 8 minutos añadiremos el pescado y cuando le resten dos minutos incorporaremos los langostinos y los mejillones. Dejándolos a la vista para la presentación delante del cliente.</p> <p><b>4.</b> Alioli. En un mortero machacarlos poco a poco en hilo fino hasta conseguir una pasta y añadir el aceite de oliva poco a poco mientras batimos hasta espesar el resultado.</p>

**MARMITAKO DE ATÚN****INGREDIENTES**

1 lt de fumet de pescado blanco.  
 1 pimiento verde.  
 2 cebollas medianas.  
 3 Dientes de ajo.  
 300 gr de papas.  
 1 pimiento chorizo (opcional).  
 100 gr de tomate triturado.  
 500 gr de atún o bonito.  
 C/S de aceite de oliva  
 Opcional: guindilla, vino blanco y pimentón dulce o picante.

**FOTO**

© asife  
 - stock.adobe.com

**ELABORACIÓN**

- 1.** Hacer un fumet blanco con espinas de merluza o rape o similar.
- 2.** Cortar el pescado en tacos de unos 4 cms. De grosor aprox. Y reservar.
- 3.** Picar en brunoise los pimientos, la cebolla y el ajo para hacer el sofrito en una olla con aceite y añadir primero la cebolla y al rato el resto de la verduras hasta que caramelice a fuego muy lento.
- 4.** Cuando esté añadimos las papas peladas y cascadas y añadimos a la olla, damos algunas vueltas y añadimos tomate triturado y lo reducimos, a continuación el fumet.
- 5.** En caso de no tener fumet; el atún lo pasamos por la olla antes del sofrito lo reservamos pero solo marcar por fuera quedando crudo.
- 6.** Añadir el pescado al guiso una vez cocidas las papas y ya apagado pero bien caliente ponemos los tacos de pescado.
- 7.** Añadir perejil picado y dejar reposar.

## 4.2. SALSAS, GUARNICIONES Y OTRAS PREPARACIONES ADECUADAS PARA ACOMPAÑAR PLATOS CON PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Algunas de las recetas vistas anteriormente se cocinan sin guarniciones ni salsas como pudiera ser los pescados a la sal o al vapor, por lo que se hace conveniente guarnecerlas o acompañar con algún tipo de salsa, así se podrá reforzar su sabor ofreciendo un valor añadido a la receta.

### Salsas

#### Salsas calientes;

- Salsa holandesa y bearnesa.
- Salsa bechamel y salsa aurora.
- Salsa americana.
- Salsa cardinal.
- Salsa Nantua.
- Salsa maltesa.

#### Salsas frías;

- Salsa alioli.
- Salsa mayonesa.
- Salsa tártara.
- Salsa vinagreta mediterránea.

**SALSA HOLANDESA Y BEARNESA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Para la salsa; holandesa.</b></p> <p>2-3 Yemas de huevo.</p> <p>0,250 Grs. Mantequilla clarificada.</p> <p>C/s limón, sal, pimienta blanca.</p> <p><b>Para la salsa bearnesa;</b></p> <p>2 Chalotas picadas</p> <p>Vinagre de estragón</p> <p>C/s Perifollo y estragón</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. Para la holandesa;</b> montar las yemas al baño maría con cuidado de no sobrecalentarlas ya que cuajaría.</p> <p><b>2.</b> Una vez montadas, añadimos la mantequilla clarificada previamente al fuego retirando gran parte del cuajo o suero, mezclaremos poco a poco en forma de 8. Sazonamos y mantenemos a temperatura de unos 50°C aprox.</p> <p><b>3. Para la salsa bearnesa;</b> añadiremos a la salsa holandesa el vinagre reducido con las chalotas picadas en brunoise muy pequeña y el perifollo y el estragón picados.</p>

**SALSA VELOUTÉ Y AURORA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>Para la salsa; velouté</b></p> <p>1 L de caldo de pescado</p> <p>50 g de mantequilla</p> <p>50 g de harina de trigo</p> <p>C/s de sal y pimienta</p> <p><b>Para la salsa aurora;</b></p> <p>1 ltr de velouté de pescado</p> <p>200 g puré de tomate concentrado</p> <p>20 ml de nata</p>
<b>FOTO</b>	 <p>© Marzia Giacobbe - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. Para la velouté;</b> Hacer un roux con la harina y la mantequilla, dorar levemente e ir añadiendo poco a poco el fumet del pescado hasta conseguir una salsa con un espesor deseado.</p> <p><b>2. Para la salsa aurora;</b> Añadir el tomate con la nata, llevar a ebullición y rectificar de sal.</p>

**SALSA AMERICANA****INGREDIENTES**

500 g de carcasas de mariscos varios  
 50 ml de aceite de oliva  
 100 gr de mantequilla  
 5 cl de brandy  
 25 gr de harina  
 1 atadillo de hierbas aromáticas(bouquet garni)  
 c/s sal  
 c/s cayena  
 5 gr pimentón dulce  
 ½ media cebolla  
 300 gr zanahorias  
 50 gr de chalotas  
 3 dientes de ajos  
 100 ml de vino blanco  
 500 ml de fumet de pescado  
 450 gr de tomates pelados y despepitados

**FOTO**

© Neryx  
[- stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

**ELABORACIÓN**

- 1.** En una olla poner parte del aceite de oliva con parte de la mantequilla para sofreír la cebolla, la chalota, zanahoria, la cayena, ajos todo picado, con el bouquet garni.
- 2.** Una vez pochado añadir las carcasas de marisco y sofreír, cuando este agregar los tomates picados y sofreír también hasta que pierdan la humedad y a continuación el vino blanco y reducir a la mitad, después el brandy el cual quemaremos y añadir seguidamente el fumet. Dejar hervir por espacio de 45 min. Colamos y reservamos.
- 3.** Habrá que hacer un roux rubio con la mantequilla y el aceite sobrante y la harina, añadiremos algo de vino blanco y dejaremos cocer unos minutos para ir añadiendo el caldo colado poco a poco hasta obtener una salsa con el espesor deseado. Colar de nuevo si hiciera falta.

**SALSA CARDINAL****INGREDIENTES**

70 g harina  
70 g de mantequilla de marisco  
1 ltr de fumet  
100 ml de nata  
C/s cayena  
**para la mantequilla de marisco;**  
125 gr de mantequilla  
200 gr de carcasas de langostinos o similar

**ELABORACIÓN**

- 1.** Hacer una velouté con el fumet y la mantequilla de marisco y al hervir añadir la nata.
- 2.** Para la mantequilla de marisco hay que fundir la mantequilla con las carcasas de los mariscos con cuidado de no quemarla y machacar para que las cabezas de los crustáceos suelten todo su sabor y se infuse en la mantequilla. Dejar reposar hasta que enfríe y colar.

**SALSA NANTUA**

<b>INGREDIENTES</b>	500 gr de cangrejos de río. 1 cebolla. 10 cl de brandy 60 gr de puré de tomate concentrado 1 bouquet garni 25 gr de harina 1 zanahoria grande 35 cl de vino blanco 35 cl de crema de leche 100 g de mantequilla ½ manojo de estragón fresco 5 cl. de aceite C/s de sal y pimienta
<b>FOTO</b>	 <p>© Didier Doceux - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Una vez peladas y cortadas las verduras en tacos pequeños para sofreír en una olla con el atadillo o bouquet garni y cuando estén poner las carcasas de los cangrejos de río o similar y sofreír, añadir el vino blanco y luego una vez reducido la mitad el brandy flambeear y añadiremos el tomate y guisar 10 min aproximadamente.</p> <p><b>2.</b> Hacer un roux rubio e ir añadiendo el caldo colado poco a poco y una vez hecha la salsa añadir la crema de leche y hervir unos minutos con el estragón.</p>

**SALSA MALTESA**

<b>INGREDIENTES</b>	2 yemas de huevo 250 gr de mantequilla clarificada c/s de zumo de limón 50 ml de naranjas sanguíneas c/s sal y pimienta
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Para poder clarificar la mantequilla se ha de fundir al baño maría.</p> <p><b>2.</b> Con ayuda de un pelador sacar la cascara de la naranja la cual coceremos unos segundos.</p> <p><b>3.</b> Extraer el zumo de la naranja y reducir al fuego e introducir la cascara blanqueada y sin nada de la parte blanca ya que amargaría. La picaremos en brunois muy pequeñita ya que amargaría.</p> <p><b>4.</b> Montar las yemas al baño María con un chorro de limón, sal y pimienta con el zumo reducido y batir mientras se añade la mantequilla hasta montar.</p>

**SALSA ALIOLI**

<b>INGREDIENTES</b>	4 Yemas de huevo 150 gr de aceite de girasol 150 gr de aceite de oliva (si no deseas que tenga un sabor muy intenso se recomienda mezclar con aceite de semilla). 2-3 Dientes de ajo Zumo de $\frac{1}{4}$ de limón C/s sal gorda
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Se pone en un mortero un poco de sal gorda con los dientes de ajos y se machacan hasta conseguir una pasta que mezclaremos con las yemas y el zumo de limón.</p> <p><b>2.</b> Lo siguiente será ir añadiendo el aceite poco a poco hasta que ligue.</p>

© chandlervid85  
- stock.adobe.com

**MAYONESA Y SALSA ROSA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>3 huevos      250 gr de aceite de girasol      C/s de zumo de limón      c/s sal y pimienta blanca      para la salsa rosa;</p> <p>400 gr. de mayonesa      100 g de kétchup      gotas de salsa perrins y de salsa tabasco      zumo de una naranja      10 cl de brandy      pimienta blanca</p>
<b>FOTO</b>	 <p style="text-align: right;">© kenmind - stock.adobe.com</p>  <p style="text-align: right;">© Viktor - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Mezclar todos los ingredientes con parte del aceite y reservar el resto en un bol con forma de jarra.</p> <p><b>2.</b> Introducir la túrmix en el fondo y poner en marcha e ir subiendo y bajando para introducir el aire en la salsa para que emulsioné y se ligue.</p> <p><b>3.</b> En caso de que quede muy espesa se puede ir añadiendo agua y más aceite hasta conseguir la densidad justa. Corregir de sal.</p> <p><b>Para la salsa rosa;</b></p> <p><b>4.</b> Anadir a la mayonesa el kétchup, y el resto de los ingredientes hasta que tome el color rosa característico.</p>

**SALSA TÁRTARA**

<b>INGREDIENTES</b>	500 g de salsa mayonesa 4 pepinillos pequeños en vinagre 15 gr de alcaparras 3 anchoas ½ manojo de perejil picado ½ cebolla 1 huevo cocido 10 gr de mostaza de dijon
<b>FOTO</b>	 © ExQuisine - stock.adobe.com
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar todos los ingredientes y añadirlos a la salsa y la mostaza.</li><li>2. La cebolla se puede poner en remojo unos minutos y añadir a la salsa escurrida.</li></ol>

**SALSA VINAGRETA CLÁSICA Y MEDITERRÁNEA**

<b>INGREDIENTES</b>	250 cl de aceite de oliva 20 gr de mostaza de dijon 2 gr de vinagre de jerez c/s sal 25 tomates cherry ½ pimiento rojo, verde, amarillo y naranja ¼ perejil picado
<b>FOTO</b>	 <small>© Viktor - stock.adobe.com</small>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> En un bol poner la mostaza, con la sal, el vinagre, y el aceite poco a poco para que se emulsioné la vinagreta.</p> <p><b>2.</b> Picar de forma uniforme los pimientos en brunoise fina y los tomatitos a la mitad y añadirlos a la vinagreta con el perejil bien picado. Y juntar todos los ingredientes.</p>

Las mantequillas compuestas son elaboraciones que suelen usarse a la hora de presentar los pescados, moluscos y crustáceos. Es una costumbre que cada vez está más en desuso sustituidas por otras grasas como el aceite de oliva. Las más usuales son;

- **Mantequilla de anchoas:** ( 100 gr. mantequilla + 3 gr. anchoas trituradas)
- **Mantequilla Maître D' Hotel:** (100 gr. Mantequilla +10 ml zumo de limón + perejil +5 gr. chalota picada + sal y pimienta blanca).
- **Mantequilla caracol:** (100 gr. Mantequilla + 10 ml. zumo de limón + perejil +1 diente ajo + 1 chalota +5 ml. vino blanco + sal y pimienta blanca).
- **Mantequilla Montpellier:** (200 gr. mantequilla + 30 gr. de espinacas + 10 gr. berros + 15 gr. de finas hierbas variadas cebollino, eneldo, estragón, cebollino, perejil, perifollo. + 2 chalotas + 2 pepinillos + 4 filetes de anchoas + 15 grs. de alcaparras + 2 huevos duros + 2 yemas de huevo crudo + 1 dl de aceite).
- **Mantequilla Café de París:** ( 500 gr de mantequilla + 65 gr de kétchup + 30 gr de mostaza + 25 gr de alcaparras + 125 gr de chalotas + 5 gr de mejorana + 5 gr hinojo + 5 gr tomillo + 5 hojas de estragón + romero + 1 unidad ajo + 6 filetes de anchoas + 5 ml. de brandy madeira + 2 gr de salsa Worcestershire + 1 gr de pimentón dulce + 1 gr de curry + pimienta de cayena, negra + zumo de 1 limón + corteza de naranja + 10 gr sal).



**Mantequilla  
Maître D' Hotel**

© joanna wnuk  
- stock.adobe.com



**Mantequilla  
caracol**

© Iryna Melnyk  
- stock.adobe.com



## Recuerda

Hemos visto en este capítulo parte de las elaboraciones más usuales de pescados, crustáceos y moluscos, en España.

Se han mostrado una serie de recetas de diferentes regiones de España teniendo en cuenta su importancia culinaria

También se han mostrado una serie de salsas más usuales y elaboraciones a base de mantequillas compuestas más usadas para este tipo de productos.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

### ■ 1. Las salsas más comunes para los pescados son:

- A. Española, pimienta, trufa y vino tinto.
- B. Salsa holandesa, tártara, marinera.
- C. Ninguna es correcta.
- D. La opción a y b son correctas.

### ■ 2. Cuando queremos tratar una salsa con maicena la manera correcta será ...

- A. Hervir el líquido o caldo en el cual introduciremos maicena mezclada con agua fría y volvemos a hervir.
- B. Hervir el líquido o caldo en el cual introduciremos maicena mezclada con agua caliente y volvemos a hervir.
- C. Con el caldo frío añadimos la maicena en agua hirviendo y calentamos sin hervir.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 3. Las mantequillas para las elaboraciones para pescados, mariscos y crustáceos se distinguen en;

- A. Sencillas y complicadas.
- B. Simples y compuestas.
- C. Rojas y blancas.
- D. En mantequillas parís y duxelle.

### ■ 4. ¿Para qué sirve una salamandra?

- A. Para gratinar.
- B. Para glasear.
- C. Para calentar o terminar de cocinar.
- D. Todas son correctas.

### ■ 5. En general para cocinar pescados al horno se ha de tener en cuenta ...

- A. Piezas grandes, enteros y tiempos más largos.
- B. Piezas pequeñas, en porciones y poco tiempo.
- C. Piezas medianas, en rodajas y tiempo suficiente.
- D. Todas son incorrectas.



## Unidad de Aprendizaje 5

Presentación y decoración de platos a base de pescados, crustáceos y moluscos

### Contenidos

Introducción	287
5.1. Factores a tener en cuenta en la presentación y en la decoración de platos de pescados, crustáceos y moluscos	288
5.2. Montaje en fuente y en platos. Otros recipientes	291
5.3. Adornos y acompañamientos más representativos utilizados en estos platos	293
Recuerda	294
Actividades de repaso	295



## ■ INTRODUCCIÓN

Ya es por todos sabido de los grandes ágapes y opulentas recepciones en tiempos del imperio romano. Ya se valoraban las sumptuosas presentaciones de las numerosas elaboraciones ejecutadas por los cocineros del momento, los cuales estaban muy bien considerados ya que eran famosos esos magníficos banquetes por los montajes de las viandas, ofreciendo verdaderos espectáculos como hoy se denominan “performance”, pasando a la historia por el lujo ofrecido y la cantidad de comida, en la presentación de sus mesas, sus vajillas, la suntuosidad de las flores en la decoración cuidando el detalle del servicio siempre portentosos.

Lógicamente, hoy en día no se estilan este tipo excesos de comidas y sobretodo de decoraciones en los banquetes y en los platos en general ya que la tendencia es menos barroca, por el contrario es más de estilo minimalista.

Normalmente hay que basarse en la formación recibida y en el buen gusto e instinto de cada uno. Hay cantidad de maneras y formas de presentación pero hay una serie de reglas básicas que hay que tener siempre en cuenta para estar a la altura del nivel esperado. Se pueden definir tres reglas básicas.

- Jamás la guarnición será más abundante en cantidad o volumen que la vianda principal.
- Todos los elementos que se disponga en los platos a presentar han de ser comestibles.
- Exceptuando los gratinados y glaseados, a la hora de napar las viandas principales han de cubrirlas parcialmente y nunca en su totalidad para no dar la impresión de esconder el producto y dar una mala imagen.

En ocasiones la nueva cocina de vanguardia o las nuevas corrientes gastronómicas pueden entrar en conflicto con la “*nouvelle cuisine*” o la cocina de finales de S.XX ya que no se ponen barreras a la creatividad.

Estas nuevas corrientes gastronómicas han logrado gracias a las nuevas técnicas empleadas como son la cocina al vacío, nitrógeno líquido, esferificaciones, y otras técnicas, un gran nivel gastronómico consiguiendo unas presentaciones, sabores y texturas, hasta hace pocos años inimaginables. Lo han conseguido sin olvidar las bases de la cocina tradicional sin la cual la creatividad no tienen sentido y se estaría abocado al fracaso.

Es muy importante la terminación o decoración en los platos pero de nada nos sirve si el contenido o la elaboración si no está bien ejecutada.

## 5.1. FACTORES A TENER EN CUENTA EN LA PRESENTACIÓN Y EN LA DECORACIÓN DE PLATOS DE PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Hay recalcar que es tan importante el contenido del plato o la elaboración como el continente o la vajilla donde se pretende presentar el alimento.

A la hora de presentar una elaboración de un plato hay que intentar sorprender de alguna manera al comensal con algo llamativo dentro de un orden teniendo en cuenta las texturas, aromas, sabores, colores, cortes, equilibrio en todos los sentidos que haga sentir alguna emoción al cliente antes siquiera de probarlo.

Existen otras series de normas a la hora de elaborar un menú y el orden de presentación de los platos;

- Cuando se presente la lista de platos de un menú no se puede repetir ninguna guarnición, ni salsa.
- Los ingredientes principales tampoco se pueden repetir en los diferentes platos presentados.
- Tampoco las técnicas de cocción empleadas en ellas.
- El tipo de vajilla ha de ser la adecuada a cada tipo de presentación, tanto en tamaño o forma, como en color y material y siempre en equilibrio con la elaboración que se disponga.

### Cortes aplicados a las piezas

Según el tipo y por tanto la forma del pescado, tipo de la elaboración o técnica de cocción se empleará un tipo de corte u otro.

En el caso de los crustáceos dependerá más del tipo de elaboración a la hora de emplear algún corte y en del resto de los moluscos no se emplean cortes por el tipo de producto que es.

Los cortes más usuales son;



© Angel Simon  
- stock.adobe.com

- **Suprema.** Se obtienen de los lomos separados de la espina dorsal de los pescados, limpios y sin espinas, con piel o no y se cortan en piezas de unos 150 a 200 gr de peso. Este corte es de los más apreciados en la alta restauración por presentarse desprovista de espinas y solo la carne limpia. Se usa en pescados de medio y gran tamaño.
- **Darné;** Es igual que el anterior pero hace referencia al corte de la zona central del lomo.

- **Popietas;** Son los lomitos de los pescados planos completamente limpios como el del lenguado, el cual se enrolla sobre sí mismo y se puede rellenar con algún pequeño marisco o farsa. Dependiendo de tamaño y gramaje se sirven de tres a cuatro trozos.
- **Filetes;** Son los lomos de los pescados que se pueden dejar la piel o no, sin espinas y de forma alargada, no solo de los pescados planos si no de los demás también como los de las doradas y lubinas de ración.
- **Goujons;** Son tiras de pescado limpio sin piel ni espinas, normalmente se empanan y se cocinan en gran fritura. Se acompañan con salsas varias dependiendo del tipo de pescado y lugar.
- **Pescado de ración;** Son los pescados que tienen un cierto peso en bruto de unos 300-350 gr que se suelen servir enteros y por supuesto limpios de viseras y dependiendo del tipo de cocinado también sin escamas, ya que a la sal se han de cocinar con ellas para que lo protejan. Se suele presentar con la cabeza y la cola.
- **Pescado de grandes piezas.** Son sobre todo los grandes túnidos como los propios atunes, peces espada, emperadores... se encuentran en los mercados en grandes trozos que son porcionados en diferentes cortes dependiendo del tipo de cocinado. Pueden llevar piel y espinas o espina dorsal.
- **Corte brocheta;** Son trozos de pescados completamente limpios sin piel y de corte en forma de cubo regular destinados a insertar en palos de brochetas con otros ingredientes tanto mariscos como diferentes hortalizas.
- **Rouladas;** Son parecidas a las popietas, ya que son filetes enrollados sostenidos con un palillo normalmente para que no se abran durante el cocinado y también rellenos de una manera u otra.
- **Trancha;** Es de corte muy parecido al de la rodaja diferenciándose en que este se emplea sobre todo para pescados planos como el rodaballo o la raya. Su corte se hace en vertical, también con la piel o no, y el peso va desde los 200 a los 300 grs.
- **Medallón;** De corte muy similar al de la rodaja, pero este sin piel ni espinas. Se consigue de los lomos limpios de pescados también como la merluza, rape, congrio. Dependiendo del tamaño del lomo estos medallones serán de unos 100 grs. de peso aproximadamente y se sirven de dos a tres por ración.

#### Según la técnica culinaria aplicada.

- Gratinados.
- Glaseados.
- Abrillantados fríos.

Existen otros tipos de presentaciones como los pescados a la tártara. Estas son elaboraciones crudas picadas y condimentadas con otros productos. Otras presentaciones son elaboradas con pescados marinados y/o ahumados, carpaccios.

### Presentaciones según tendencias de diferentes elaboraciones

#### Tendencias de presentación de las elaboraciones

Las presentaciones de los platos pueden ser tan diversos como jefes de cocina o diferentes establecimientos puedan haber. Los hay clásicos por lo que sus presentaciones irán acorde con el local, y más modernos donde las presentaciones juegan un papel importantísimo siendo casi su seña de identidad y manera de diferenciarse del resto.

- **Presentación clásica.** Son presentaciones correctas, donde la proteína o elemento principal del plato ya sea pescado o carne se sirve en la parte inferior del plato y las guarniciones compuestas casi siempre por hidratos por un lado y hortalizas por el otro a ambos lados en la parte superior del esta y se presenta también con alguna salsa que cubre parte de la proteína o se puede servir a parte en salseras.



© grinchh  
- stock.adobe.com

- **Las tendencias geométricas.** Son tendencias que han ido pasando de moda poco a poco ya que en un principio estaban inspiradas en la “*Nouvelle Cuisine*” pero fueron evolucionando en muchas ocasiones en terminaciones fuera de lugar, ostentosas y mal planteadas ya sea por falta de formación gastronómica o por pura vanidad de los chef.



- **Otras tendencias algo más actuales.** Hace ya algunos años se ha estado buscando en los montajes de las elaboraciones una tercera dimensión para dar altura y volumen. Siempre destacando el género principal frente a las guarniciones sin ocultarlas. Empiezan a aparecer las primeras espumas, crujientes y desconstrucciones de las recetas más tradicionales.



© igor\_kell  
- stock.adobe.com

#### Las tres reglas básicas de la decoración de los platos

Ya desde tiempo de la antigua Grecia y de los romanos la presentación de los ágapes tuvo muchísima repercusión y los cocineros estaban tan bien vistos como los sabios de la época. En la actualidad este tipo de banquetes no son tan ostentosos ni barrocos en su presentación pero no por ello son menos deslumbrantes.

Siempre habrá que dejarse llevar por nuestra intuición y sensibilidad (si se tiene) a la hora de presentar y decorar los platos, pero existen tres reglas básicas;

- Jamás la guarnición ha de superar en cantidad al género principal.
- Todos los ingredientes que se pongan en un plato han de ser comestibles.
- Exceptuando los glaseados o gratinados las salsas por deberán de cubrir o tapar en su totalidad al elemento principal, es una acompañante y no será para enmascararlos.
- Aunque la cocina de vanguardia en este sentido no tiene reglas establecidas se rompe con ciertas barreras, dentro de un orden.
- Cuando se trata de presentaciones realizadas en bandejas o similares habría que dedicarle unos párrafos aparte.

## 5.2. MONTAJE EN FUENTE Y EN PLATO. OTROS RECIPIENTES

Hace ya varias décadas el servicio a la rusa o a la inglesa era lo más usual, los manjares venían servidos en bandejas desde la cocina y eran los camareros quienes con gran técnica y destreza servían en los platos a los clientes en presentación tradicional o clásica, como hemos mencionado anteriormente.

**Presentaciones en bandejas y platos.** Existen infinidad de bandejas y materiales para poder presentar los alimentos. Tienen la ventaja en este tipo de soporte que las presentaciones pueden ser espectaculares.



© martina87  
- stock.adobe.com

**Montajes en fuente.** Estas bandejas eran de diferentes materiales, desde la lata al acero o maderas dependiendo de la elaboración. Hoy en día estas bandejas son de materiales mucho más ligeros como son los clásicos torpedos, o las bandejas de melamina, de diferentes formas colores y diseños, muy utilizados en servicios de buffet. También los espejos a la hora de presentar los embutidos son muy socorridos y muy bien vistos.



© andkov81  
- stock.adobe.com

**Montajes en plato.** Son para servir de manera individual para cada comensal casi siempre en servicio a la americana o lo que es lo mismo los platos salen ya terminados desde la cocina ya sean fríos o calientes y el camarero solo tendrá que llevarlo y presentarlo al cliente.



© Josef  
- stock.adobe.com

### Técnicas de emplatado

**Reglas de los tercios;** Es un sistema de composición que se usa en el campo de la pintura desde hace ya siglos, que viene a consistir en situar el centro de interés fuera del centro de la composición, dividiendo el espacio en tercios, quedando líneas que

indican los puntos de máximo interés, se ha de buscar la altura del alimento, situado en uno de los dos puntos del fondo sin colocar nada delante que sirva como de barrera.



© Africa Studio - stock.adobe.com

### La forma del plato

Tiene muchísima importancia a la hora de montar una elaboración ya que dependerá de este la manera de hacerlo.

Los platos pueden tener varias formas básicas como son;

- **Redondos:** El más clásico.
- **Cuadrados:** Mantiene las formas puras.
- **Rectángulos:** También mantienen las formas puras.
- **Triangulares:** no tienen formas puras ya que sus aristas y ángulos son curvados.

**Filigranas.** Ya cada vez menos utilizado en cocina por su uso excesivo como suele pasar con las modas o tendencias, son líneas en forma de dibujos ya sea abstracto o con líneas geométricas serán siempre bastante socorridas a la hora de decorar. Se suelen hacer con biberones o con cucharas o punta de un cuchillo.

**Recipientes naturales.** Estos son los que nos ofrecen los propios alimentos de manera natural que tienen la característica de ser hueco o cóncavos para poder presentar las elaboraciones como podría ser un clásico cóctel de marisco con piña tropical donde es servida, una crema de calabaza presentada en esta de tamaño pequeño, un coco vacío servirá para otras elaboraciones.

**Otros recipientes en copa.** No es un soporte novedoso pero sigue estando en vigor destacando la copa coctel tanto para cocina salada como para cocina dulce.

**Otros recipientes.** Ya sabemos que está muy en boga el servicio de cócteles no solo en recepciones, si no en bodas, y eventos de todo tipo. Es tal el boom de estos servicios que se han creado una gran variedad de elementos de presentación de estos ágapes.

### 5.3. ADORNOS Y ACOMPAÑAMIENTOS MÁS REPRESENTATIVOS UTILIZADOS EN ESTOS PLATOS

La nueva cocina, cocina de autor o la cocina vanguardista tiene muy en cuenta la presentación y el continente de donde se presentan las elaboraciones.

- **Decoración con frutas y flores.** La última tendencia desde principios del SXXI es la decoración con flores siempre comestibles, brotes y germinados. A parte de un sabor característico confieren volumen, estética y mucho colorido.
- **Decoraciones con gelatina.** Muy usual de la nueva cocina francesa de los años 70 y 80. Se trata de elaboraciones de áspic o consomés gelatinosos decorados con hortalizas hierbas aromáticas etc... Hoy en día se este tipo de elaboración ha evolucionado gracias a nuevos ingredientes como el Agar-agar que permite obtener gelatinas calientes...



© FomaA  
- stock.adobe.com



© Viktor  
- stock.adobe.com



## Recuerda

Las decoraciones de las viandas siempre han estado presentes desde la época de la antigua Grecia, pasando por los opulentos ágapes romanos hasta nuestros días. Lo que se tiene que tener claro que las decoraciones y presentaciones tanto frías como calientes evolucionan al igual que otros campos o actividad desarrolla el ser humano.

Se ha explicado las reglas a tener en cuenta a la hora de la presentación de los platos, sus reglas básicas sin olvidar del menaje empleado.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5

### ■ 1. ¿Qué se considera barroquismo en la presentación de los platos?

- A. Al exceso de adornos y decoraciones en el plato.
- B. A poner piezas no comestibles.
- C. A una tendencia decorativa actual y moderna de la cocina española en particular.
- D. Platos presentados y cocinados en barro.

### ■ 2. El servicio a la americana es:

- A. Montar o emplatar la comida el plato desde cocina y sirviéndola al comensal por la derecha.
- B. Presentación en fuente o bandeja de plata.
- C. Es el servicio de fast-food de cocina rápida.
- D. Ninguna respuesta es correcta.

### ■ 3. Señala las técnicas de emplatado:

- A. Por la derecha, por la izquierda y de frente.
- B. Los tercios, forma del plato y filigranas.
- C. A y B correctas.
- D. Ninguna es correcta.

### ■ 4. A la hora de realizar un emplatado debemos tener en cuenta ...

- A. Que el plato sea de color blanco, con bordes marcados y de cerámica.
- B. Que el ingrediente principal sea el más destacado.
- C. Que la guarnición sea lo más destacado.
- D. Que las decoraciones sean plásticas o de papel como en la cocina oriental.

### ■ 5. ¿Qué son las filigranas?

- A. Un tipo de arroz.
- B. Un tipo de pasta.
- C. Una decoración empleada en pastelería y cocina a base de salsas y diversos dibujos.
- D. Una presentación de hortalizas que sirven de decoración.



## Unidad de Aprendizaje 6

Regeneración de platos preparados con pescados, crustáceos y moluscos

### Contenidos

Introducción	299
6.1. Regeneración	
6.2. Identificación de los principales equipos asociados	300
6.3. Clases de técnicas y procesos simples	301
6.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados	303
6.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	304
6.6. Sistema de <i>cook&amp;chill</i> y su funcionamiento	306
6.7. Platos preparados: definición. Distintas clases. Platos preparados con pescados, crustáceos y mariscos.	307
Recuerda	312
Actividades de repaso	313



## ■ INTRODUCCIÓN

Desde el comienzo de la humanidad el hombre ha tenido la necesidad de conservar los productos excedentes durante las épocas de bonanza, ya sea por las actividades agrícolas, de caza o pesqueras, para poder consumirlo en épocas de escasez. Para poder conservar estos alimentos había que aplicar diferentes técnicas como la salazón, el secado... al ser imposible consumirlos así directamente, había que someterlos a diferentes transformaciones para poder ser consumidos y así aparecen las primeras técnicas de conservación y regeneración siendo estos procesos ligados.

Por lo que la regeneración es la práctica de una técnica por la cual un alimento que se encuentra en un estado de conservación se transforma por diferentes métodos para poder ser consumido. Ejemplos claros serían los alimentos deshidratados, someter los productos térmicamente, la descongelación...

Por lo que el acto de regenerar es muy importante, ya que un producto bien conservado y mal regenerado puede producir alteraciones negativas en el producto y lograr una baja calidad del mismo.

### 6.1. REGENERACIÓN

Si tenemos que definir lo que es regeneración para alimentos según dice la real academia de la lengua española sería;

Dar nuevo ser a algo que degeneró, restablecerlo o mejorarlo.

Someter las materias desecharadas a determinados tratamientos para su reutilización.

Lo que nosotros tenemos que tener claro es que la acción de regeneración de alimentos se define como el calentamiento de un producto a temperatura de servicio (65°C) partiendo de la situación de refrigeración (+3 °C) o de Congelación (-18°C).

#### Regeneración:

1. Temperatura.
2. Tiempo.
3. Humedad.
4. Sistema calentamiento.
5. Inercia del calentamiento.

Las máquinas adecuadas y especializadas más modernas para esta tarea se denominan regeneradores o hornos regeneradores, aunque también pueden utilizarse para este cometido

hornos de vapor, baños María, Roner, y de forma más tradicional en ollas en una fuente de calor como fuegos a gas, vitro cerámicas o similares incluso en hornos microondas, estos últimos menos precisos.

La regeneración de alimentos es un proceso cuyo objetivo es mantener la calidad de los alimentos, elevando a temperatura de consumo los alimentos refrigerados, congelados y envasados, la misión de estos hornos es llevar a temperatura de servicio (65º) el corazón del producto en el menor tiempo posible, para ello hacen re-circular el aire interior saturado de humedad rozando las paredes de la bolsa en que está envasado al vacío el producto.

Hay que estar pendiente de no sobrepasar el tiempo los alimentos en el regenerador ya que al estar con una temperatura elevada los productos después de alcanzar los 65ºC en el corazón de la elaboración se siguen cocinando. Si no regeneramos con tiempos adecuados podemos convertir un delicioso plato final de muy mala calidad.

También se considera regenerar alimentos los que se encuentran en estado de deshidratación y los hidratamos con algún líquido como agua, caldo o similar, también oxigenarlos o dejar en temperatura ambiente.

## 6.2. IDENTIFICACIÓN DE LOS PRINCIPALES EQUIPOS ASOCIADOS

Siempre que se emplean sistemas de regeneración hay que distinguir dos grupos para poder realizarlos que son la maquinaria de frío y de calor.

### Equipos de frío

Son la maquinaria que en las fases de regeneración se hacen a unas temperaturas que oscilarán entre 4 y 8 ºC en;

- Cámara frigorífica.
- Contenedores de descongelación. Bandejas de acero o plásticas.
- Carro de descongelación. Carro donde se depositan las bandejas.



© Grispb  
- stock.adobe.com

### Equipos de calor

Estos son necesarios para poder recalentar-regenerar los productos preparados conservados. Estos han de tener la suficiente potencia para poder aumentar la temperatura en el menor tiempo posible como ya hemos visto anteriormente. Los equipos asociados son;



© Martijn  
- stock.adobe.com

- Armarios de regeneración de alimentos. (Hoteles, catering, buffets...)
- Carros de regeneración de alimentos frío-calor. (hospitales y grandes colectividades).
- Hornos de convección (calor seco, mixto y vapor).

- Vaporera.
- Grill.
- Salamandra. Gratinadora.
- Baño María con termostato.
- Roner.

### 6.3. CLASES DE TÉCNICAS Y PROCESOS SIMPLES

Hay que hacer mención a los manuales de los APPCC donde aparecen una serie de puntos explicativos que hacen mención a los diferentes sistemas y fases más importantes a tener en cuenta a la hora de tener que someter cualquier producto a las diferentes técnicas de regeneración.

#### Tipos de técnicas y los procesos

Siempre que se presente el momento de tener que regenerar un producto, hay que conocer a qué características de conservación ha sido sometido para poder regenerarlo con garantías para poder llevarlo al estado original para ser consumido, por lo que el conocimiento de estas técnicas se hace imprescindible.

#### Describimos algunas de ellas;

**La hidratación.** Todos los productos en general deshidratados o incluso liofilizados y en particular los pescados, crustáceos y moluscos sometidos a esta técnica, han de recuperar el líquido perdido sumergiéndolos en un medio húmedo ya sea agua, caldo aromatizado...el tiempo necesario que dependerá del tipo de producto, el grado de secado, el tamaño de la pieza o si está liofilizado.

Dependiendo, el líquido resultante puede ser aprovechado para la realización de otro tipo de elaboración.

**Oxigenación.** Es la acción de oxigenar un producto envasado al vacío para que vuelva a su estado normal de aromas, sabor y textura. Algunos productos envasados con este sistema pueden llegar a tener un olor fuerte que recuerda a la podredumbre, por lo que se hace necesario la correcta oxigenación durante un tiempo relativo, sobre todo ocurre con productos crudos envasados. Por lo que hay que esperar y si perdura habrá que desestimar su utilización.

Se hace necesario para ciertas hortalizas envasadas al vacío en crudo añadir o introducir gas con nitrógeno y anhídrido carbónico, lo que se conoce como atmósfera protegida, para obtener mejores garantías y tiempo de conservación de los géneros que sean sometidos a este sistema.

**Descongelación.** Es el sistema al que se somete un producto congelado para llevarlo a su estado anterior de descongelación. En el caso de las hortalizas congeladas estas suelen estar cortadas en pequeños trozos por lo que a la hora de cocerlos se hará partiendo de agua hirviendo y la verdura sin descongelar.

Dependiendo si el producto congelado es precocinado o si por el contrario es crudo, no se procederá como es lógico de la misma manera a la hora de regenerarlo. En el caso de los productos precocinados congelados de cuarta o quinta gama, estos hay que someterlo a una temperatura mínima de 70 °C en el corazón del producto un tiempo determinado para poder ser servidos, si este mismo producto no va a ser consumido de inmediato este no podrá descender de menos de 65 °C.

Si los productos a descongelar están sin elaborar, estos han de descongelarse siempre en cámaras frigoríficas teniendo en cuenta el volumen de la pieza menos las hortalizas, teniendo en cuenta siempre el tiempo necesario para que no afecte a la producción, el estado o corte del alimento (entero, rodajas, supremas, filetes o tacos). Para poder realizar este tipo de procedimientos, los productos han de estar perfectamente protegidos y separados del fondo de la superficie por una bandeja escurridera para evitar el contacto del producto con el líquido resultante de la descongelación.

Cada tipo de familia de producto (Pescados, carnes, algunas verduras...) se ha de descongelar siempre por separado y nunca someterlos a descongelamientos rápidos a base de agua caliente por los peligros higiénico sanitario que esto puede generar.

### A la hora de descongelar salsas se puede hacer de varias maneras;

#### Descongelación lenta:

- **Frigorífico:** Esta se realiza en las cámaras frigoríficas a unos 4-6°C el tiempo necesario que variará en función de la cantidad y volumen.
- **En agua fría:** Todos las salsas que se tengan que descongelar bajo este sistema han de estar en sus envases cerrados herméticamente para que no les afecte la calidad por contacto con el agua, no se recomienda nunca hacerlo con agua caliente.
- **A temperatura ambiente:** Se ha de tener especial cuidado a la hora de emplear este sistema por el riesgo de proliferación bacteriana.

Otra manera de descongelar las salsas es someterlas congeladas a fuego muy lento teniendo especial cuidado no se alteren sus características organolépticas.

#### Recalentamiento:

Es someter una elaboración que está en conservación (refrigeración o congelación) a la acción del calor de diferentes formas o sistemas tanto con hornos, como con

microondas, carros calientes, cocina de fuego, a baño María...Cuando se realice este proceso, hay que tener especial cuidado con las franjas de temperatura de entre 10º a 40ºC para que este suba lo más rápidamente posible, para evitar proliferaciones de microorganismos.

## 6.4. FASES DE LOS PROCESOS, RIESGOS EN LA EJECUCIÓN Y CONTROL DE RESULTADOS

### Hidratación

En el de la hidratación estos procesos son relativamente fáciles.

- **Peligro:** Son pocos los peligros con este sistema. Se ha de supervisar el buen estado de limpieza de los utensilios sin restos de comida o de detergentes etc....
- **Medidas preventivas:** supervisión de los utensilios antes de su uso.
- **Vigilancia:** control y supervisión.
- **Medidas correctoras:** Limpieza de los utensilios.
- **Registro:** Anotación en documento pertinente.

### Oxigenación

- **Peligro:** rotura del envase.
- **Medidas preventivas:** supervisión constante de los envases.
- **Vigilancia:** control y supervisión.
- **Medidas correctoras:** uso de envases nuevos.
- **Registro:** anotación en documento pertinente.

### Descongelación

- **Peligro:** El peligro más evidente que nos pudiera ocurrir es la proliferación microbiana. Son varios los motivos, como una deficiente limpieza de las zonas de contacto, materiales, malas prácticas de manipulación, contaminaciones cruzadas...
- **Medidas preventivas:** Evitar la descongelación a temperatura ambiente, o sumergiéndolos en agua y menos aún caliente. No volver a congelar un mismo producto. Evitar que la descongelación de unos productos pueda contaminar a otros. Estos siempre han de estar protegidos, etiquetados, y en la parte baja de la cámara sin otros productos por debajo de estos. Tener siempre en cuenta la especificidad del producto, su naturaleza, tamaño, etc....

- **Vigilancia:** Supervisar los límites de temperaturas, del estado de descongelación y del tiempo de los productos.
- **Medidas correctoras:** No permitir el uso de los productos que no hayan sido controlados dichos procesos.
- **Registro:** Anotación, se ha de documentar las fases y desarrollo de las posibles incidencias.

### Recalentamiento

- **Peligro:** El peligro más evidente que nos pudiera ocurrir es la proliferación microbiana. Son varios los motivos, como una deficiente limpieza de las zonas de contacto, materiales, malas prácticas de manipulación, contaminaciones cruzadas...
- **Medidas preventivas:** Hay que llevar a temperatura de 70°C como mínimo los alimentos tratados no más de 1 hora. No se podrá reutilizar jamás los productos recalentados.
- **Tolerancia:** 70°C como mínimo en el corazón del producto una hora como máximo.
- **Vigilancia:** Tablas de control de tiempo, temperatura y método y tomas de temperaturas.
- **Medidas correctoras:** En caso necesario variar proceso de regeneración, los tiempos y métodos.
- **Registro:** Anotación, se ha de documentar las fases y desarrollo de las posibles incidencias.

## 6.5. REALIZACIÓN DE OPERACIONES NECESARIAS PARA LA REGENERACIÓN

- Tener las órdenes de servicio con la orden de regeneración.
- Limpieza de los útiles y las zonas de trabajo.
- Tener a punto la maquinaria a utilizar.
- Supervisión de los alimentos a regenerar.
- Protocolo o normas de procedimiento una vez regenerado el alimento.

En cuanto tengamos decidido la técnica de regeneración que vamos a someter el alimento que dependerá del método de conservación, habrá que desarrollar el trabajo sometido a diferentes etapas;

## HIDRATACIÓN

### ETAPA 1

Llenar un recipiente de agua mineral si la de abasto no es de calidad.

### ETAPA 2

Sumergir el producto en el agua hasta que este esté completamente hidratado.

### ETAPA 3

Sacar del recipiente y dejar escurrir el exceso.

### ETAPA 4

Conservar o cocinar el producto.

---

### ETAPA 1

Establecer una zona donde desarrollar la acción.

### ETAPA 2

Quitar por completo los envases donde esté conservado el producto o no dependiendo del sistema elegido.

### ETAPA 3

Aireación del producto que dependerá del tipo.

### ETAPA 4

Elaborar o conservarlo.

---

### ETAPA 1

Elección de recipientes necesarios y lugar de la cámara refrigeradora.

## DESCONGELACIÓN

### ETAPA 2

Separar con rejillas especiales el producto del líquido descongelado.

### ETAPA 3

Mantener en las cámaras hasta finalizar el proceso.

---

### ETAPA 1

Tener preparado los sistemas de calentamiento.

### ETAPA 2

Someter los productos al recalentamiento.

### ETAPA 3

Calentar el producto a 65-70°C como mínimo.

### ETAPA 4

Servir los alimentos ya recalentados.

## 6.6. EL SISTEMA COOK&CHILL Y SU FUNDAMENTO

### Línea fría. Cook and chill

La característica principal de este sistema es la de enfriar lo más rápidamente los alimentos cocinados por medio de un abatidor de temperatura para que en menos de 90 minutos poder alcanzar los 3°C, para luego conservarlos y transportarlos cumpliendo con las normas higiénico sanitarias de temperaturas, conservación transporte y regeneración en las cocinas satélites. La conservación desde que se produce el alimento hasta que se regenera ha de ser en cámaras refrigeradoras entre 2 y 6°C, o en cámaras congeladoras siempre a menos de -18°C que sería el otro sistema que veremos más adelante.

Para la regeneración posterior habrá que someter a diferentes procesos de regeneración dependiendo de varios factores que se verán más adelante. A este sistema se le denomina "Cook and Chill".

Las fases de este sistema siguiendo los controles higiénicos sanitarios sería el siguiente;



- 1 Recepción** y control de insumos o materia primas.



- 2 Almacenar** en cámaras o almacenes secos hasta el momento de su pre elaboración.



- 3 Cocinar** los alimentos superando siempre los 65°C.



- 4 Porcionar y envasar** los alimentos manipulándolos lo menos posible y rápidamente.



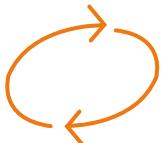
- 5 Enfriar** las elaboraciones antes de que transcurran treinta minutos en un abatidor de temperatura hasta que alcance los 3°C en menos de 90 minutos.



**6 Conservar** los alimentos no más de cinco días a 3º-4ºC como máximo bien protegido y etiquetado con toda la información del producto. Durante este periodo de conservación se hace necesario el control de temperaturas y la rotación del género.



**7 Trasporte** de las elaboraciones en vehículos autorizados cumpliendo con las normas higiénico sanitarias.



**8 La regeneración** se ha de realizar cumpliendo los parámetros establecidos por los sistemas de seguridad e higiene, de tiempos y de temperaturas en hornos-vapor, baños María, microondas, ollas convencionales, hornos mixtos o carros calientes, siempre han de alcanzar como mínimo los 65 ºC en el corazón del alimentos no menos 2 minutos. Esta información la aportará la empresa mediante tablas o fichas técnicas, ya que dependerá del formato y cantidades envasadas. Una vez regenerado el alimento ha de ser consumido manteniendo la temperatura en las dos horas siguientes. Nunca volver a conservar en frío pasada estas dos horas y volver a regenerar para volver a servir.

Dentro de este tipo de servicio hay que destacar el sistema de envasado al vacío con las ventajas que esto supone, ya que se tiene la posibilidad de someter los alimentos a pasteurización para que su tiempo de consumo se alargue conservado siempre en frío a más de veinte días con las ventajas de producción que esto supone.

## 6.7. PLATOS PREPARADOS: DEFINICIÓN. DISTINTAS CLASES. PLATOS PREPARADOS CON PESCADOS, CRUSTÁCEOS Y MARISCOS

Existen multitud de productos o platos preparados en el mercado conservados en diferentes formatos y sistemas de conservación.

- Congelados.
- Esterilizados.
- Refrigerados.
- Deshidratados.

También existen otros sistemas.

### Sistema o línea de vacío

Este sistema de conservación ofrece multitud de ventajas a todos los niveles. Consiste en introducir los alimentos en bolsas o barquetas especiales que se cierran mediante la máquina de vacío que los termosella y les extrae el oxígeno por lo que la proliferación de las bacterias se minimiza al máximo aunque nunca al 100%.



Permite cocinar los alimentos en estas bolsas o barquetas especiales directamente siempre en hornos al vapor o similar o someterlos en autoclaves para su cocinado y pasteurización para alargar la vida útil más de 20 días siempre que se cumpla todas las fases antes descritas escrupulosamente. Otras ventajas son el ahorro de tiempos y materiales de producción, su limpieza, su tratamiento térmico y conservación de aromas y calidades organolépticas con las nuevas técnicas utilizadas.

### Cook and freeze

El proceso es prácticamente igual que el anterior con la diferencia que el alimento se conserva en cámaras congeladoras a no menos de -18°C.

A la hora de regenerar se ha de tener una serie de técnicas en cuenta;

- Una vez se encuentra el producto en la cocina satélite o la cocina de ensamblaje, se ha de descongelar teniendo en cuenta una serie de consideraciones importantes
- Si los productos congelados son de pequeñas porciones o de ración, (carne o pescados), se ha de descongelar en cámara frigorífica, cuarto frío o a temperatura ambiente con especial atención para regenerar antes de que sobrepase los 10°C.
- Si las piezas son de mayor tamaño como piernas de cerdo o de ternera se ha de descongelar en cámaras frigoríficas teniendo en cuenta el tiempo a emplear será de más de 24h.
- El transporte de estos alimentos ha de ser a -18°C sin que se rompa la cadena de frío negativo.
- Las verduras congeladas, normalmente están escaldadas y ultra congeladas, habrá que descongelarlas cociéndolas directamente en agua hirviendo.

Cuando se habla de recalentamiento de las comidas, es otra forma de regeneración por calentamiento en horno seco o a fuego, siempre habrá que llevar el alimento a una temperatura de 65°C como mínimo para garantizar la seguridad alimentaria.

Hay que tener siempre en cuenta que todos estos alimentos una vez descongelados no se deben volver a congelar. Este tipo de sistema tiene algunas desventajas y ventajas con respecto al otro sistema.

 VENTAJAS	 DESVENTAJAS
El número de fases de este son mayores y requieren un mejor control.	La seguridad alimentaria es muy fiable.
Requiere una mejor y completa formación del personal para controlar los diferentes procesos y una maquinaria más completa e infraestructura.	La conservación es mucho más larga y segura.
No se pueden emplear algunas técnicas culinarias como la de gran fritura.	La organización de la producción es mucho más eficiente pudiendo hacer frente a fuertes demandas inesperadas.
	La calidad organoléptica es mejor si lo comparamos con el otro sistema.
	Se puede emplear la técnica de cocinado o conservación al vacío.



### Nota

Hay que tener muy en cuenta, que la diferencia básica de estos dos sistemas es que el Cook and Chill las elaboraciones se conservan en cámaras frigoríficas entre 1 y 4°C y el sistema *Cook and freeze* se congela a -18°C hasta el momento de su regeneración.

### Cocina de ensamblaje

Este sistema de cocina de ensamblaje que hemos mencionado anteriormente consiste en los nuevos sistemas de producción conocido como "cocina de conveniencia" o "*convenience food*" que se basa en los productos ya elaborados o casi elaborados con las ventajas que eso conlleva de gastos de personal, tiempo de producción, ahorro de energía, seguridad alimentaria y menos infraestructura en las cocinas.

Para conocer mejor este sistema hay que conocer cómo se clasifican los diferentes alimentos que nos podemos encontrar en el mercado según su estado o fase de elaboración.

- **Primera gama;** Son todos los alimentos en bruto que se encuentran sin transformar o en estado natural sin tratar, limpiar, porcionar etc....
- **Segunda gama;** son las conservas o las semiconservas. Incluyen los productos deshidratados como los salazones en general.
- **Tercera gama;** Son los alimentos sometidos a congelación o ultra congelación.
- **Cuarta gama;** Son las frutas o verduras limpias, cortadas o picadas, envasadas en bolsas especiales en atmósfera protegida, teniendo que conservarse en cámaras frigoríficas con una caducidad de una semana aproximadamente.
- **Quinta gama;** Son todos los alimentos cocinados envasados que pueden ser pasteurizados o no y que solo hay que regenerar y consumir. En esta gama se incluyen también los productos deshidratados semielaborados.

Todos estos productos han de llevar siempre toda la información obligatoria en el etiquetado del producto, cada gama con la que le obligue la legislación vigente.

Por tanto la definición correcta de cocina de ensamblaje es aquella que para su realización necesita de varias de las gamas antes descritas para montar o ensamblar un plato o elaboración final y poder presentar al comensal.

En las cocinas de ensamblaje el tipo más utilizado es el de la cocina 45.

Mostramos una lista de productos que podremos encontrar en el mercado para estos tipos de sistemas de cocina.

## PREPARACIONES FRÍAS

- Gazpachos.
- Ensaladas vegetales.
- Ensaladas de arroz.
- Ensaladas de pasta.
- Ensaladillas.
- Huevos rellenos.

## PREPARADOS EN SALSA

- Mayonesa.
- Salsa rosa.
- Salsa alioli.

- Lasañas.
- Pasta con salsas varias.

### **PREPARADOS PREFRITOS**

- Aros de cebolla.
- Tortillas.
- Rebozado de verduras.

### **PREPARADOS DESHIDRATADOS**

- Sopa de verduras.
- Crema de hortalizas.
- Arroz suflado.



## Recuerda

En esta apartado hemos analizado la regeneración de platos preparados de pescados, crustáceos y moluscos, habiendo una buena variedad de sistemas que se emplearan según el tipo de alimento, tipo de cocinado, y otras particularidades.

Se han mostrado las diferentes fases y riesgos de las diferentes regeneraciones teniendo siempre en cuenta el tiempo empleado la humedad, la maquinaria empleada y la inercia de este.

Hemos señalado las diferentes máquinas o equipos asociados para la rea-lización de la regeneración de estos alimentos.

También se ha explicado en qué consiste el sistema *cook and chill* y *cook and freeze* y sus fases.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6

### ■ 1. Definición de regeneración:

- A. Regenerar una vianda degenerada.
- B. Técnica de cocinado de los moluscos- bivalvos.
- C. Calentar o poner a cierta temperatura una preparación culinaria.
- D. Todas las respuestas son correctas.

### ■ 2. Ventajas de las preparaciones culinarias al vacío:

- A. Regularidad del producto, higiene, producción en serie y estocaje.
- B. Sabor, color, aroma y caducidad.
- C. Todos los ingredientes van cocinados.
- D. Todas son correctas.

### ■ 3. Las descongelaciones rápidas de pescados y moluscos se realizan;

- A. A la brasa y salteadas.
- B. Horno, microondas.
- C. Cocción y alta presión.
- D. La b y la c son las correctas.

### ■ 4. Las descongelaciones lentas de pescados y mariscos se realizan;

- A. Frigorífico, agua fría y temperatura ambiente.
- B. En hielo pilé y agua caliente.
- C. La a y la b son las correctas.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 5. Cuando regeneramos un plato elaborado por cook and freeze hay que tener en cuenta ...

- A. Que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 65°C.
- B. Que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 75°C.
- C. Que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 85°C.
- D. Que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 95°C.



**UF0068**

**ELABORACIONES BÁSICAS Y PLATOS  
ELEMENTALES CON CARNES, AVES Y CAZA**



## **Unidad de Aprendizaje 1**

Maquinaria, batería, utillaje y herramientas utilizadas en las elaboraciones básicas y platos elementales con carnes, aves y caza

### **Contenidos**

<b>Introducción</b>	<b>319</b>
<b>1.1. Características de la maquinaria utilizada</b>	
<b>1.2. Batería de cocina</b>	<b>327</b>
<b>1.3. Utillaje y herramientas</b>	<b>328</b>
<b>Recuerda</b>	<b>331</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>332</b>



## **INTRODUCCIÓN**

Como ocurre en el resto de los oficios, en el de cocina los operarios necesitan una serie de herramientas específicas sin las cuales no se podrían desarrollar las diferentes actividades de este sector. Se pueden conocer y aprender las diferentes herramientas de forma teórica, con el trabajo del día a día y la formación continua. Ello es muy importante para saber elegir la herramienta necesaria en cada momento para cada elaboración básica o elemental de carnes, aves y caza.

En las cocinas se demandan todo tipos de productos para elaborar, se aprovisionan las mercancías, se modifican los alimentos en sus diferentes procesos, por lo que se hace necesario dividir por partidas las cocinas para evitar posibles contaminaciones cruzadas. En esta unidad formativa nos centraremos en el de las carnes, aves, caza y despojos.

### **1.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MAQUINARIA UTILIZADA**

Dependiendo del tipo de establecimiento, el diseño de la oferta, la capacidad física del local y de la producción, la categoría del establecimiento, diferentes sistemas de energía, será necesario un tipo de maquinaria u otro pero siempre relacionado con la actividad que se vaya a desarrollar, aunque siempre habrá un mínimo suficiente para hacer frente a la demanda, que son;

- 1.** Maquinaria de corte y despiece.
- 2.** Equipamientos de conservación y almacenamiento.
- 3.** Diferentes mesas superficies de trabajo.
- 4.** Maquinaria de frío.
- 5.** Maquinaria de calor.
- 6.** Otros equipos.

#### **Generadores de calor**

Son los diferentes equipos generadores de calor en donde se someten los diferentes alimentos para ser transformados o cocinados térmicamente.

#### **Cocina central, fogones, fuegos...**

Es la zona en donde se realiza la mayoría de las elaboraciones de cocina que necesitan ser cocinadas. Puede estar colocada físicamente en la zona central de la cocina o en un lateral contra pared, siendo de diferentes tamaños y modelos. Está compuesta por los quemadores donde sale la llama de calor, hornos, salamandras, baños María etc...

Pueden ser de también de gas o eléctricas o mixtas dependiendo de la fuente de energía utilizada en el establecimiento.

▪ **Fuegos de cocina.** Es el epicentro de todas las cocinas, porque es donde están centralizadas las mayorías de los aparatos generadores de calor. Están los fogones, las placas, los baños María, freidoras, parrillas, hornos, salamandras, etc...



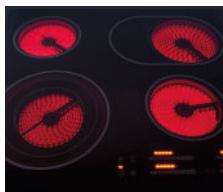
© Dmitry Vereshchagin  
- stock.adobe.com

▪ **Fogones de gas.** Es el sistema más utilizado y su fuente de energía suele ser el gas propano, butano o gas natural, generando por la combustión el calor en forma de llama de fuego con la que se cocina.



© Valerii  
- stock.adobe.com

▪ **Fogones eléctricos.** Las más utilizadas son las de inducción por su rapidez ya que las placas convencionales no son suficientemente potentes para las cocinas industriales. Estas placas transmiten calor por medio de unas resistencias y las de inducción por medio de un campo magnético que emite el calor cuando se pone encima un recipiente diseñado para ello.



© Liaurinko  
- stock.adobe.com

▪ **Horno con sistema de vapor o mixto.** Son muy precisos por tener bien ajustado los tiempos y temperaturas, cerrados herméticamente y funcionan con agua de vapor y vapor mixto o calor seco, donde se podrá combinar según lo deseado para cada momento y alimento.

▪ **Horno tradicional.** Es un aparato con sistema de calor seco donde se podrá programar la temperatura y tiempo, con resistencias de calor y en ocasiones con ventiladores que lo distribuyen por todo el habitáculo interior del horno.

▪ **Microondas.** Aparato muy extendido en todas las cocinas profesionales que sirven para calentar y descongelar con suma rapidez todo tipo de productos aunque su utilización será siempre supervisada en todo el proceso.

▪ **Horno de leña.** También es un horno de calor directo. Su principal característica es el aroma que aporta a las elaboraciones, pero es poco preciso y poco ergonómico en la mayoría de los casos.

▪ **Parrilla.** Muy utilizado para las carnes y algo menos en los pescados, se trata de un sistema de cocción, tiene como fuente de energía la madera o carbón con una rejilla de hierro o acero como superficie en donde se depositan las carnes para su cocinado. Aportan gran aroma y sabor.



© LianeM  
- stock.adobe.com

▪ **Baño María.** Son aparatos con una cavidad y unas medidas estándar para mantener calientes por encima de los 65°C las salsas, potajes, cremas, caldos, fumet, durante el servicio. Se llena de agua y al estar provista de una resistencia y termostato se podrá regular la temperatura.



© Ricant Images  
- stock.adobe.com

▪ **Marmitas basculantes.** Estas son grandes marmitas de casi 500 litros de capacidad fijadas en una maquinaria provista de resistencia eléctrica que la calienta, un removedor en forma de hélice o no, y tiene la capacidad de vaciarla para poder vaciarla y limpiarla. Se usa para la realización de caldos, potajes, cremas y otras cocciones.



© Aleksandr Matveev  
- stock.adobe.com

- **Sartenes abatibles.** Estas son parecidas a las marmitas pero su funcionamiento y destino culinario es muy diferente, ya que hace de las funciones de una plancha convencional por lo que es menos profunda y se puede abatir como la anterior.



- **Planchas.** Una de las maquinas más utilizadas en las cocinas de todo tipo. Las planchas al contrario que las parrillas son lisas por lo que la difusión del calor es regular por toda la pieza de los alimentos dispuestos en ella. Pueden ser alimentadas a gas o electricidad, hechas de hierro o cromo, que son las más aconsejables.



© beptt  
- stock.adobe.com

- **Salamandras.** Son máquinas destinadas sobre todo para gratinar las elaboraciones muy rápidamente o terminar de cocinar alguna pieza de cerdo o de pescado, también se usa para mantener el calor durante unos segundos o subir la temperatura de estos, gracias al calor intenso que producen. Pueden ser de gas o eléctricas, pero si son basculantes solo serán eléctricas.



- **Freidoras.** Aparatos de gas o eléctricos donde se fríen las elaboraciones destinadas a ello. Consta de un espacio para la grasa y de una cesta donde se introducen las masas y se maneja con ella. Tienen un orificio de salida con un grifo de apertura y cierre para su vaciado y posterior limpieza, otras más pequeñas poseen unas cubetas desmontables para también ser vaciadas y lavadas.



© Sergey\_Siberia88  
- stock.adobe.com

- **Mesa caliente.** Este tipo de mesa está situada en la zona de pase de las cocinas ya que suelen ponerse los platos para que estén a temperatura caliente para emplatar los platos calientes.



© shutswis  
- stock.adobe.com

### **Generadores de frío**

**Cámaras frigoríficas.** Son las más usuales en las empresas de hostelería de una cierta envergadura y producción. Destacan por ser cámaras de obra fija o desmontables provista de un motor generador de frío, estas últimas son hoy por hoy las más demandadas por su fácil desmontaje en caso que fuese necesario, antiguamente eran fijas de “obra”.



© alhim - stock.adobe.com

Su distribución dentro de ellas también dependerá del tipo de explotación, pudiendo ser exclusiva de un solo tipo o familia de alimentos (verduras, carnes, pescados...) o bien dividida dentro de ellas por zonas siempre bien diferenciadas teniendo en cuenta los procedimientos de higiene y salud.

Las temperaturas dependerán de su uso final también oscilando entre 1 y 6°C, conocido como frío positivo.

**Cámaras congeladoras.** Es prácticamente igual que las definiciones anteriores teniendo en cuenta la producción y tipo de explotación, siendo su temperatura limitada entre los -25 a -18°C. (Frío negativo).

**Abatidores de temperatura.** Pueden ser fijas como las cámaras frigoríficas o congeladoras, también desmontables, utilizadas sobretodo en cocinas de gran producción como las de servicio de catering o colectividades y la gran industria alimentaria.

Usualmente las más utilizadas por el volumen de negocio son las máquinas- abatidores pequeño o mediano tamaño que se pueden ubicar en diferentes zonas estratégicas de las cocinas de producción.

Su principal función es la de llegar a temperaturas de frío negativo extremas de más de -40°C con la finalidad de lograr bajar la temperatura de los alimentos en el menor tiempo posible para evitar la proliferación de bacterias de los alimentos cocinados y pre elaborados. Han de tener un mantenimiento y limpieza adecuados.



**Arcón congelador.** Son máquinas de congelación que ofrece muchas desventajas, ya que suele destinarse para la conservación de diferentes productos alimenticios, por la difícil organización dentro de ellas, la mala visibilidad y su superficie una vez cerrada está condenada a no poder aprovechar ese espacio. Se utilizan sobretodo en explotaciones de pequeño volumen y movimiento. Lo más aconsejable es destinarlas a un solo producto como podría ser el de hielo o postres congelados como helados, tartas industriales etc... Su temperatura no suele ser inferior a -18°C.



© agcreativelab - stock.adobe.com

GENERADORES DE FRÍO	GENERADORES DE CALOR
Cámaras frigoríficas	Cocina central
Antecámaras	Hornos
Congeladores	Microondas
Armarios frigoríficos	Freidoras
Mesas refrigeradas	Parrillas
Abatidores de temperatura	Baño María

### Maquinaria auxiliar

**Robot de cocina.** Pequeña maquinaria destinada a triturar, picar pequeñas cantidades de alimentos. Algunos disponen de generador térmico para cocinar. [Imagen © Patryssia - stock.adobe.com]



**Picadora de carne.** Máquina eléctrica o manual que sirve para picar trozos de carne hasta pulirlas para elaboraciones como hamburguesas, albóndigas, rellenos o farsas. [Imagen © Africa Studio - stock.adobe.com]



**Envasadora al vacío.** Es un aparato eléctrico que consta de una cavidad con una tapa, bomba de extracción de aire para poder extraerlo y una banda de sellado de calor para cerrar completamente las bolsas especiales de vacío, donde estarán las pre elaboraciones para su posterior conservación o cocinado.

La técnica de conservación del vacío consiste en introducir las viandas en una bolsa especial, la cual se introducirá en la máquina de vacío que posee un termo sellador y una tapa transparente que se cerrará para poder extraer todo el oxígeno e introducir a la vez algún gas inerte en caso de ser programada así, dependiendo del tipo de producto.

Este tipo de máquina es cada vez más frecuente en todo tipo de cocinas por sus múltiples ventajas, no solo por la conservación, si no por poder aplicar técnicas nuevas de cocción a baja temperatura. Están provistas de diferentes programas y porcentajes de vacío que dependerá siempre del alimento a envasar.



© anaumenko  
- stock.adobe.com

**Roner.** Aparato de última generación que se introduce dentro de un soplete adecuado que calienta el agua haciéndola circular con la ventaja de conseguir la temperatura exacta el tiempo determinado. Se usa para cocer alimentos envasados al vacío a baja temperatura.



**Soplete.** Aparato de mano que puede sustituir a la pala eléctrica y en algunos casos es más eficiente por su limpieza y rapidez en algunas elaboraciones como el merengue. [Imagen © FOOD-pictures - stock.adobe.com]



**Sifón.** Utensilio de cocina y pastelería relativamente moderno, donde se le introduce una elaboración y con la ayuda de una carga de gas específica y cerrada herméticamente se producen unas elaboraciones muy aireadas y textura sedosa. [Imagen © Agence DER - stock.adobe.com]



## Mobiliario

**Estanterías.** Normalmente de acero inoxidable y sirven como apoyo para las diferentes herramientas de trabajo diario.



**Tajo.** Mesa alta, cuadrada, con tabla de corte gruesa, provista de patas de acero inoxidable para golpear carnes con hueso o piezas grandes de ternera, cerdo, cordero, caza...



**Corta fiambres.** Máquina eléctrica que sirve para cortar rodajas de embutidos, quesos y algunas carnes.



© vladakela  
- stock.adobe.com

**Carros porta latas.** Son carros verticales de acero inoxidable de medidas gastronorms con capacidad de 20 o 30 bandejas y sirve como apoyo a la hora de terminar y colocar las producciones o para antes de la producción descongelar algunas piezas. Están provistas de ruedas para poder desplazarlos por las diferentes zonas de la cocina.



© Dmitry Vereshchagin  
- stock.adobe.com

**Mesas de trabajo.** De acero inoxidable de diferentes formas y diseños adaptándose a los diferentes espacios, se ha de evitar adquirirlos con cajones por la acumulación de suciedad.



© dima\_sidelnikov  
- stock.adobe.com

**Cubos de basura.** Han de estar colocados por las diferentes áreas de las cocinas, son de colores para separar los residuos y provistas de tapas y palanca de pie obligado por sanidad.

**Dispensadores de papel.** Soporte para colocar las bobinas de papel secante colocadas por las paredes de las diferentes áreas de las cocinas y cerca de los lava manos.



© nopol  
- stock.adobe.com

## **1.2. BATERÍA DE COCINA**

Comprende todo el material necesario para las diferentes preelaboraciones y elaboraciones térmicas y para la conservación de ellos. Como con el resto de la maquinaria e instalaciones de una cocina, este tipo de material ha de cumplir con las normativas vigentes. Los materiales son de aluminio (menos recomendable) o de acero (los más recomendables), diseñados para soportar altas y bajas temperaturas, golpes y de fácil limpieza...

### **Las marmitas**

Son ollas de diferentes tamaños, variando su anchura pero siendo relativamente altas en relación a su diámetro. Las de mejor calidad son las de acero inoxidable y las de aluminio son las menos recomendadas por su corta durabilidad en comparación.

Son utilizadas para la confección de caldos, fondos, fumet y potajes por su mayor capacidad en altura. Se encuentran en todo tipo de cocinas, sobretodo en restaurantes o cocinas centrales con cierto volumen de trabajo.

### **Rondón**

Son como las anteriores pero de menor altura, más chatas o planas y más diámetro de base que de altura. Se usa para hacer estofados, arroces, braseados.

### **Sauté o sartén**

Son muy parecidas a las sartenes tradicionales, con la diferencia que el ángulo que forman con la base es superior a 90º con la unión de la pared es curva y no recta. Son piezas poco recomendables para frituras o tortillas. Son indicadas para trabajar a fuego fuerte y para cocinar o calentar todo tipo de salsas o guisos, saltear pastas y arroces. También para marcar diferentes piezas de viandas y terminarlas al horno siempre que el mango no contenga plástico.

### **Cazos altos**

Su uso principal es el de mantener o cocer líquidos como caldos, fumet, salsas, fondos. Se suelen tener en baños María a la hora del servicio de los restaurantes. También las hay de diferentes materiales siendo la más adecuada las de acero inoxidable. Suelen diferenciarse de las anteriores en el tamaño y que están provistas de una sola empuñadura o mango largo.

### **Cazos bajos**

De diferentes tamaños y calidades, son muy utilizadas en los restaurantes como los cazos altos y tienen funciones semejantes. También sirven para realizar preparaciones en pequeñas cantidades como alguna salsa específica o similar. Las hay de diferentes diámetros según se necesite.

### Sartenes

Son de los utensilios más utilizados en cocina por sus diferentes usos, los hay de diferentes diámetros pero de misma altura normalmente, provista de un mango de diferentes materiales siendo las más aconsejables las de acero y no de plástico para que puedan ser usadas dentro de los hornos y no se terminen quemando accidentalmente en los fogones. Suelen ser en su interior de materiales antiadherentes para que no se peguen las preparaciones. Son muy usadas para saltear alimentos de todo tipo.

### Parisién

Gran sartén de color negra con dos asas en cada extremo que sirve para las frituras a fuego vivo, en pastelería y cocina salada. Suele ser de diferentes capacidades y diámetros.

## 1.3. UTILLAJE Y HERRAMIENTAS

### Cuchillos

Los cuchillos son instrumentos que se usan en cocina constantemente para pelar, limpiar, eviscerar, cortar, filetear, picar, golpear y para cada una de estas técnicas existe un tipo de cuchillo específico.

El cuchillo consta de dos partes, una es con una hoja metálica acabada en punta y con doble filo (cuchillos occidentales) y de un mango por donde se sostiene. Estos han de tener una serie de características como;

### Tipos de cuchillos

- **Cuchillo cebollero mediano;** Es una pieza de entre 15 y 22 cm de hoja. Se le da diferentes usos como cortar o picar la carne.



- **Cuchillo medio golpe;** Cuchillo algo más robusto, de hoja más ancha, de unos 20 a 35 cm y se utiliza para cortar trozos de carnes o romper algún hueso de algún tipo de carne ya sea de ternera, ave, cerdo...



- **Cuchillo media luna;** Cuchillo de gran superficie de hoja ancha, se usa como el medio golpe o para sacar filetes de carne de piezas grandes.



- **Cuchillo fileteador;** Es de hoja larga y estrecha algo flexible para poder filetear con seguridad y de unos 30-35 cm de largo.



- **Cuchillo jamonero;** De hoja larga flexible y fina, terminada en punta.



© joserpizarro  
- stock.adobe.com

- **Puntilla;** De los cuchillos más utilizados en cocina para diversas funciones. De pequeño tamaño de hoja entre 6 y 10 cm. Sirve para pelar, picar y cortar pequeñas piezas.



- **Cuchillo deshuesador;** Cuchillo diseñado para separar la carne de los huesos y las piezas de carne de otras piezas pegadas unas a las otras. Es muy usado en las preelaboraciones de carnes de todo tipo.



© Noomubon Photo  
- stock.adobe.com

- **Hacha;** Cuchillo de hoja ancha y de gran dureza y se usa para golpear los huesos de las carnes.



- **Tenedor trinchador de asados;** Es una herramienta compuesta de mango del que sobresalen dos puntas largas que sirve para pinchar y mantener la pieza de carne estable para poder filetearla o trincharla.



© FOOD-micro  
- stock.adobe.com

- **Chaira o afilador;** Herramienta que realmente sirve para mantener el afilado de los cuchillos, se han de limpiar una vez se pase por ella ya que dejará residuos de metal en el cuchillo.



© Mercedes Fittipaldi  
- stock.adobe.com

- **Tablas de corte;** Fundamentales en las cocinas por ser superficies de apoyo donde se ejecutan la mayor parte de los trabajos de elaboración. Son de diferentes materiales como el polietileno y colores para cada familia de productos como el azul para los pescados y mariscos, el rojo para las carnes, el verde para las hortalizas el amarillo para las aves y las blancas para los productos cocinados.



© PhotoKD  
- stock.adobe.com



## Recuerda

En esta lección hemos mostrados los diferentes utensilios y maquinaria de trabajo necesario para la confección básica de platos elementales con aves, carnes y caza.

Es importante reconocer bien el material para saber escoger la mejor opción a la hora de confeccionar cualquier receta y tener un resultado satisfactorio no solo en el resultado final sino durante todo el proceso, haciendo que sea mucho más rápido, cómodo y preciso.

También será importante conocer cuales podrán ser las necesidades específicas de cada cocina dependiendo del tipo de la oferta y la producción estimada a la hora de tener que desarrollar nuestra actividad y así poder adaptarlo a dichas necesidades.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

### ■ 1. ¿A que nos referimos exactamente cuándo hablamos de generadores de calor en cocina?

- A. Al sistema de calor central para controlar la temperatura de las áreas de cocina y de pastelería.
- B. A estufas utilizadas para la realización de productos de pastelería.
- C. A las mesas calientes de catering.
- D. La maquinaria que nos ayudará a transformar los alimentos, en este caso la carne, en carne cocinada.

### ■ 2. ¿A qué se le denomina batería de cocina?

- A. Hornos, cámaras frigoríficas, Abatidores de temperatura, fermentadoras etc...
- B. Sartenes, marmitas, rondón, sartén, cazo...
- C. Tendencia gastronómica fundamentada en el empleo de nuevas tecnologías.
- D. Tendencia culinaria que en España comienza en el siglo XXI.

### ■ 3. ¿Qué es una parrilla?

- A. Es un aparato o sistema de cocción de alimentos rápido por contacto de una superficie caliente sea placa lisa o plancha o ranurada.
- B. Es un sistema de cocción en horno mixto.
- C. Es un aparato de cocción en vapor.
- D. Ninguna es correcta.

### ■ 4. ¿Qué es una máquina de vacío?

- A. Una máquina la cual está totalmente vacía en su interior.
- B. Un utensilio que sirve para vaciar de líquidos las elaboraciones.
- C. Es una máquina que extrae total o parcialmente el aire atmosférico de una bolsa donde se introduce una vianda para conservarla durante más tiempo.
- D. Todas las respuestas son incorrectas.

### ■ 5. ¿El mejor material para las baterías de cocina son las hechas con aluminio?

- A. Verdadero, ya que son las que mejor resisten el paso del tiempo.
- B. Verdadero, ya que son las que mejor resisten el paso del tiempo y las mejores en conducción del calor y ligeras.
- C. Las mejores son las elaboradas a base de materiales nobles como el barro por su resistencia al calor.
- D. Falso, son las de acero inoxidable, por su durabilidad, conducción del calor y fácil limpieza .

**■ Notas:**



## Unidad de Aprendizaje 2

Fondos, bases y preparaciones básicas confeccionados con carnes, aves y caza

### Contenidos

<b>Introducción</b>	<b>337</b>
<b>2.1. Fondos: Definición. Clasificación. Importancia de los fondos en la cocina</b>	
<b>2.2. Principales fondos básicos. Composición y elaboración de los fondos elaborados con carnes, aves y caza. Factores a tener en cuenta en su elaboración. Utilización</b>	<b>338</b>
<b>2.3. Otras preparaciones básicas y su utilización (duxelles, tomate concassé, roux, mirepoix, distintos aparejos, borduras, salsa para carnes y aves, mantequilla compuesta y farsas)</b>	<b>343</b>
<b>2.4. Fondos y bases industriales elaborados con carnes, aves y caza</b>	<b>348</b>
<b>2.5. Elementos de ligazón y/o trabazón clásicos y texturizantes actuales</b>	
<b>2.6. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, sopas, salsas, mantequillas compuestas y otras elaboraciones básicas</b>	<b>351</b>
<b>Recuerda</b>	<b>353</b>
<b>Actividades de repaso</b>	<b>354</b>



## ■ INTRODUCCIÓN

Los fondos de cocina están considerados como una parte de los pilares básicos de la cocina de calidad y prestigio, porque son parte fundamental para la aportación de sabor, potenciar y enriquecer los guisos, salsas y arroces entre otros.

El conocimiento correcto de la ejecución de estas elaboraciones por parte de los cocineros es clave fundamental en su formación ya que son la base de muchas recetas que elaborarán en un futuro, pudiéndose distinguir la calidad de los cocineros y de las cocinas en donde ejerzan su oficio.

Los fondos pueden variar unos de otros al igual que una misma receta de cocina, pero siempre han de tener una calidad más que notable, se tendrán que usar ingredientes frescos, limpios y la ejecución ha de ser impecable, respetando las fases de elaboración, del tostado de los ingredientes en el caso de los fondos oscuros por ejemplo, también el agua, el tiempo de cocción, la cantidad de huesos y hortalizas empleadas en la confección, etc...

Es cierto que la industria alimentaria ofrece muchos de estos productos en diferentes formatos comerciales, con una serie de ventajas y de inconvenientes. Pero se ha de tener claro que al ser un pilar fundamental de la cocina, este tipo de elaboraciones tanto los caldos o fumet, como los fondos oscuros han de confeccionarse siempre en las cocinas de forma tradicional, ya que será un motivo de distinción de calidad y será siempre mucho más económico.

### 2.1. FONDOS: DEFINICIÓN. CLASIFICACIÓN. IMPORTANCIA DE LOS FONDOS EN LA COCINA

Una de las maneras de clasificar los fondos de cocina es por su densidad o grado de consistencia, que se aprecia por el espesor o reducción del caldo y cantidad de este respecto a la cantidad inicial de agua.

Estos son caldos líquidos, semilíquidos y glasé.

**1. Consistencia líquida:** Son los fondos más ligeros en densidad ya que no han sido ligados con ningún tipo de ligazón y el tiempo de cocción es más corto.

**2. Consistencia semilíquida:** Conocidos también como caldos semiglaseados. Estos se pueden conseguir mediante;

- La reducción a más del 50% del caldo respecto a la cantidad inicial de agua aportada.
- Empleando diferentes sistemas de ligazón al caldo.

**Consistencia glace:** Consiste en reducir al máximo el caldo o fondo en casi un 90% consiguiendo un resultado concentrado de muchísima potencia de sabor. Tiene un inconveniente que es su alto coste por estar sometido muchas horas al fuego hasta poder lograr el resultado deseado.

### Principales fondos básicos

Los principales fondos de cocina son;

- Fondo blanco de ternera.
- Fondo oscuro de ternera.
- Fondo blanco de ave o caldo de ave.
- Fondo oscuro de ave.
- Fondo oscuro de caza.
- Glasé o extracto de ave o ternera.

Habría que añadir a esta lista los realizados bajo la técnica de “desglasado”. Estos son muy utilizados en cocina ya que se puede confeccionar un “fondo oscuro exprés” en la misma bandeja, olla, sartén o cazo donde se emparrille o se ase la vianda.

Una vez asada la pieza, en la base del cazo, bandeja o sartén, se le quedará pegada una capa de sustancia caramelizada desprendida o aportada por la vianda, y en caliente se añadirán los licores y/o vinos, y a continuación los caldos, espesantes etc... y así se conseguirá un jugo ligado extraído de la propia elaboración o una salsa de un sabor intenso y genuino.



*Desglasar*

## 2.2. PRINCIPALES FONDOS BÁSICOS. COMPOSICIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS FONDOS ELABORADOS CON CARNES, AVES Y CAZA. FACTORES A TENER EN CUENTA EN SU ELABORACIÓN. UTILIZACIÓN

### Fases de elaboración de un fondo blanco

Se pueden realizar fondos blancos de ternera, aves o caza, variará en el tipo de ingrediente principal que se incorpore (tipos de huesos). La realización será de la siguiente forma;

- ① Se lavan de sangre los huesos troceados y se blanquean dando un primer hervor de pocos minutos y se le cambia el agua.

- 2 Mientras tanto se le da el primer hervor a los huesos (blanquear) se irá preparando las hortalizas de aromatización lavándolas y cortándolas a groso modo.
- 3 Una vez blanqueados los huesos, se lavan de nuevo y se le incorpora el agua fría mineral o potable con las hortalizas y las hierbas aromáticas (bouquet garni). Estas hortalizas se pueden pochar en blanco sin necesidad de cocer del todo para que a la hora de cocer en el agua estos añadan mucho más aroma.
- 4 Se dejará en ebullición unas dos o tres horas a fuego medio una vez empiece a hervir.
- 5 Colar, volver a hervir y reservar en cámara o congelar.



© fortyforks - stock.adobe.com

### Fases de elaboración de un fondo oscuro

Se pueden realizar fondos oscuros de ternera, ave o caza, variará en el tipo de ingrediente principal que se incorpore (tipos de huesos). Tiene como característica principal caramelizar o tostar de los huesos y las hortalizas por medio del asado en horno o en la olla directamente. La realización será de la siguiente forma;

- 1 El tostado se puede realizar de dos maneras como mencionábamos con anterioridad, una es dorando los huesos en la olla directamente y luego las hortalizas, o bien en el horno a 220°C. Este último es el más empleado ya que hacerlo así ofrece mayor facilidad, el tostado es mucho más homogéneo y rápido.
- 2 Mientras se doran los huesos en la bandeja de horno se preparan las hortalizas bien lavadas y troceadas a groso modo y se añaden también a medio dorar con los huesos para que adquieran un color tostado intenso como el de los huesos.
- 3 Una vez dorados se saca la bandeja del fuego se pasa a una olla y si fuese necesario se puede desglasar la bandeja con vino tinto o brandy y añadir ese jugo a la olla.
- 4 Una vez en la olla, se añade tomate triturado y se reduce el agua de este al fuego, a continuación se añade buen vino tinto y se reduce a la mitad y por último el agua potable o mineral, y se le incorporará un bouquet garni.
- 5 Una vez empiece a hervir, se dejará por un espacio de seis horas a doce horas a fuego suave, cuanto más tiempo más se concentrará el resultado. Mientras tanto

habrá que ir espumando y quitando las impurezas que van a aparecer durante esas horas de cocción.

- 6 Por último se colará el resultado, se vuelve a hervir y se conservará en la cámara refrigeradora o en congelador si no se le diera uso en las siguientes 72 horas.



Presentamos el siguiente cuadro de los puntos comunes y no comunes, de la elaboración de los fondos blancos y oscuros.

#### **Puntos en común;**

- Extraer las máximas sustancias, aromas y sabores de los ingredientes.
- Espumar y desgrasar durante la cocción.
- Llevan hortalizas e hierbas aromáticas de condimentación.
- Se cuelan y filtran.
- Parten de agua fría llevando a ebullición y la cocción se realizará lentamente.
- Ingredientes aromáticos como el laurel, tomillo...
- Cocción por expansión.

#### **Diferencias;**

<b>Fondo blanco</b>	<b>Fondo oscuro</b>
Se han de blanquear y cocer sin tostar los diferentes ingredientes.	Tueste de los ingredientes a utilizar menos el bouquet garni.
No se le añade vino ni tomate.	Lleva vino tinto y tomate.
Menos tiempo de cocción, de dos a tres horas.	Más tiempo de cocción de seis a doce horas.

El resultado es más claro y transparente.	De color más oscuro o marrón.
El grado o potencia del sabor será menor.	Acepta todo tipo de hortalizas destacando el tomate.
	Su sabor será mucho más potente y acentuado.

El sistema de elaboración de los fondos es largo y laborioso, por lo que durante las diferentes fases hay que tener en cuenta una serie de puntos;

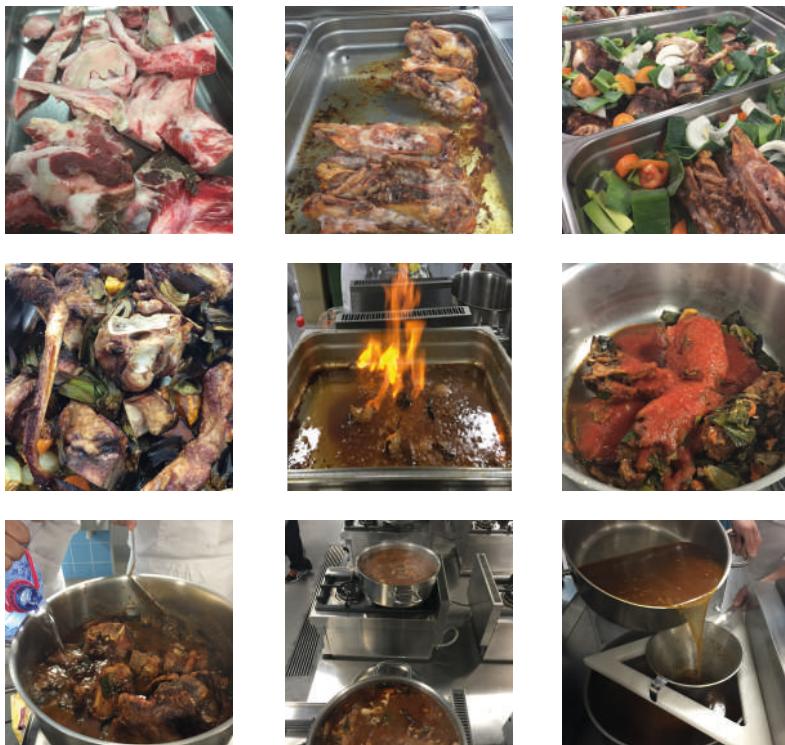
- Una vez empiece la ebullición del fondo, hay que vigilarlo de vez en cuando para ir espumando y desgrasando, la cocción ha de ser suave ya que la extracción de las sustancias se producirá de igual manera y no enturbiará el resultado final.
- Hay que estar bien pendiente de que el caldo no reduzca demasiado durante las cocciones prolongadas si se quiere obtener una cantidad suficiente y no muy densa.

### CALDO BLANCO

<b>INGREDIENTES</b>	4 kg Huesos de ternera y/o carcasa de ave 1 kg Bresa (zanahoria, cebolla, puerro...) Bouquet garni ( tomillo, laurel, perejil, puerro)
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Primero se blanquean los huesos o carcassas llevándolos a ebullición y cambiando el agua, se lavan y se lleva a ebullición de nuevo durante dos horas como mínimo a fuego suave teniendo que ir espumando y volviendo a añadir agua si hiciera falta.</li> <li>2. Se cuela, se lleva de nuevo a ebullición y se reserva en frío.</li> </ol>
<b>NOTA IMPORTANTE</b>	Jamás añadir sal a los caldos base

### FONDO OSCURO

<b>INGREDIENTES</b>	<p>4 kg huesos de ternera o buey o caza y /o carcasas de ave.</p> <p>2 Cebollas medianas</p> <p>3 Zanahorias</p> <p>2 Puerros</p> <p>4 Tomates natural muy maduro y rallado, o 300grs salsa tomate y/o 100 grs. concentrado de tomate.</p> <p>C/s Vino tinto de cierta calidad.</p> <p>C/s Aceite de oliva.</p> <p>Hierbas aromáticas. Bouquet garni, laurel, apio...</p> <p>C/s Agua mineral.</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> En una olla se pone aceite y se doran los huesos en un tono marrón fuerte, después se añade la verdura picada de forma irregular y se brasea igual que los huesos.</p> <p><b>2.</b> La otra opción sería dorar primero los huesos y luego la bresa todo junto en el horno a 220°C durante 30 min aproximadamente o hasta que doren bien los huesos.</p> <p><b>3.</b> A continuación en la olla de la cocción con los huesos y las bresa, hay que añadir el tomate dejando cocer hasta que evapore la humedad y añadir un buen vino tinto, llevar a ebullición reducir el vino a más de la mitad de su cantidad y agregar el agua mineral y llevar de nuevo a ebullición.</p> <p><b>4.</b> Una vez empiece la ebullición habrá que bajar la potencia del fuego y tendremos que espumar y desengrasar con ayuda de un cucharón o espumadera.</p> <p><b>5.</b> Dejar al fuego un mínimo de seis horas, el líquido irá reduciendo o concentrando y si se requiere, se irá añadiendo más agua o caldo dependiendo para lo que se destine.</p> <p><b>6.</b> Una vez terminado hay que retirar los huesos y las verduras antes de colar el resultado para evitar salpicaduras con un colador o chino, volver a hervir, dejar enfriar y guardar en nevera hasta dar su uso que habrá que volver a hervir para poder utilizar.</p> <p><b>7.</b> En el caso de sobrar, se puede congelar para usos posteriores, siempre siguiendo los sistemas de control higiénico sanitario.</p>

*Realización de fondos oscuros*

Los fondos de cocina son básicos para la realización de todo tipo de salsas y estofados de carne. A la hora de confeccionar una receta de carne en salsa ya se ha de ternera, ave o carne de caza lo más conveniente es añadir un fondo blanco u oscuro como elemento de cocción y así mejoraremos y potenciaremos el sabor de los estofados.

De un fondo oscuro se realiza la famosa “salsa española” o jugo ligado de carne que consiste en hacer un fondo oscuro tostando a la vez que los huesos la harina siendo su confección exactamente igual que la realización del fondo oscuro.

### **2.3. OTRAS PREPARACIONES BÁSICAS Y SU UTILIZACIÓN (DUXELLES, TOMATE CONCASSÉ, ROUX, MIREPOIX, DISTINTOS APAREJOS, BORDURAS, SALSA PARA CARNES Y AVES, MANTEQUILLAS COMPUESTAS Y FARSAS)**

Existen también en cocina lo que se denomina como fondos complementarios como;

- **Duxelles.** La duxell es una serie de setas picadas (champiñones, setas de cardo o silvestres, etc...) pochadas con un fondo de cebolla, ajo, chalota, puede llevar puerro, todo fondeado con mantequilla en países de Europa como Francia y en los países mediterráneos como España con aceite de oliva.



© Nathalie Pothier  
- stock.adobe.com

**• Gelatinas.** Se elaboran mediante la cocción de ciertas partes de las reses con un gran contenido en colágeno como pueden ser los propios tendones del animal, carnes de jarrete o carrillo, las pezuñas, pieles, corazones etc... una vez cocido se ha de colar y clarificar como un consomé y una vez frío en cámara se comprobará el nivel de consistencia.

**• Farsas y rellenos.** Una farsa es un relleno ya sean de pescados, carnes, hortalizas, picadas de diferentes tamaños dependiendo de la receta, bien untuosa, aderezada, aromatizada y con alguna grasa o panceta animal, normalmente del cerdo ya que aporta un sabor sutil y brillo característico.



No solo se destinan para el relleno de piezas crudas de carne o pescado sino para el relleno de timbales, terrinas, flaneras, voulavent, etc.

## Caldos y aparejos

**• Marinadas.** Son líquidos que se le añaden una serie de ingredientes aromáticos y bien condimentados, donde se sumergen los alimentos a marinar para ablandar y rebajar los fuertes aromas como suele tener la carne de caza.



© Sergio Martínez  
- stock.adobe.com

El líquido para este tipo de carnes es el vino tinto, las hierbas aromáticas son el laurel, tomillo, romero, pimienta en grano, orégano etc...y lleva hortalizas varias como el puerro, la zanahoria, la cebolla, dientes de ajos... cortadas en groso modo se ponen con las carnes de caza, los aromatizantes y cubiertas de vino durante mínimo 24 horas.

Estas marinadas pueden ser crudas cocidas o instantáneas.

**• Crudas y cocidas.** La diferencia entre estas es que las verduras de condimentación son cocidas o fondeadas con anterioridad.

**• Instantánea.** Estas se realizan siempre en crudas. Está destinada a pequeñas piezas de carnes como (vinos, licores o destilados).

Estos líquidos se utilizarán para desglasar las elaboraciones de asados o braseados.

**• Adobos.** En tiempos pasados era un método de conservación, ya que los alimentos porcionados o cortados en piezas pequeñas se sumergen en una preparación de vinagre, aceite, hierbas aromáticas, orégano, tomillo, laurel, etc... También se le añade pimentón, ajos, granos de pimienta y se adoban por un mínimo de 24 horas.



© slawavorster  
- stock.adobe.com

Se elabora sobre todo para para las carnes crudas y luego se cocinan.

- **Escabeches.** Es otra de las técnicas empleadas para la conservación de diferentes alimentos. Se trata de cocinar los géneros en vinagre con diferentes condimentos y especies sin olvidar el aceite y la sal. Este medio ácido hace que se conserve durante más tiempo y aporte aromas y sabores muy peculiares que pueden llegar a ser una exquisitez. Se suele escabechar sobre todo carnes de caza y aves varias (perdices, codornices, etc).



© Olivia  
- stock.adobe.com

- **Salmuera.** Este sistema consiste en sumergir las carnes en agua con una concentración de entre un 3 a un 8% de sal (para disolver la sal, calienta una parte del agua y disuelve en esta la sal, luego añade el resto del agua, enfriá y añade la carne). Dependiendo del grosor de la carne y de la cantidad de sal, tendrás que dejarla entre 6 horas y una semana. También se puede añadir azúcar y otros aromáticos que penetrarán fácilmente en la carne.



© alonaphoto  
- stock.adobe.com

Durante el proceso, las carnes absorben alrededor de un 10% de su peso en agua, así que mientras se cocina, la carne perderá agua, pero no quedará tan seca porque la carne contiene más agua que antes de la salmuera. Además como la salmuera actúa de fuera a adentro, su efecto será mayor sobre la superficie, la parte de la carne que más expuesta está al calor y por tanto a la pérdida de agua: así que incluso una salmuera corta funcionará mejor que no hacerla.

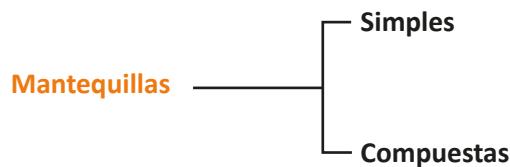
El inconveniente obvio: la salmuera sala en exceso la carne, pero tiene solución. Después de la salmuera, deja la carne en agua fresca (sin sal) unas dos horas, cambiando el agua cada media hora.

Se suele utilizar mucho en aves como pollos, aves de caza y pavos.

## Mantequillas

Existen dos tipos de mantequillas que serían las simples y las compuestas.

- **Las simples.** Están condimentadas con sal y con un pequeño tratamiento térmico.
- **Las compuestas.** Hay que llevar al punto de pomada para posteriormente añadir una serie de ingredientes secos o no. Estos últimos serán incorporados teniendo en cuenta el grado de humedad para no estropear la elaboración. Este tipo de mantequillas es tan variada como la imaginación de cada uno, pero se ha de tener siempre en cuenta cuál será su finalidad. Están destinadas a aportar un sabor sutil a los géneros principales. Una de las elaboraciones más clásicas de este tipo de mantequillas es la llamada Maître d'hotel. A base de mantequilla perejil y ajo picado con zumo de limón.



Estas últimas se pueden también clasificar en mantequillas frías y calientes;

- **Las mantequillas frías.** Son las mantequillas aromatizadas con diferentes hierbas aromáticas y se sirven encima de una carne recién hecha cortada en forma de moneda para que se derrita poco a poco y se mezcle con los jugos que despende la carne recién hecha.



© joanna wnuk  
- stock.adobe.com

- **Las mantequillas calientes.** Suelen formar parte de la finalización de una salsa. Es muy común en un jugo ligado o una demi-glace incorporarla en ella en plena ebullición batiendo con constancia para aportar brillo y finura. En ocasiones estas mantequillas suelen contener alguna hierba aromática como tomillo o romero lo que aportará ese aroma a la salsa.



© Olha  
- stock.adobe.com

### Salsas para las carnes y las aves

Pueden ser multitud de salsas según casi la imaginación de cada chef, pero estas son las más clásicas y representativas de la cocina:

- **Salsa Bordalesa:** mantequilla + chalotas + vino tinto de Burdeos + tomillo+ salsa española + fondo oscuro de ternera + tuétano + sal y pimienta.



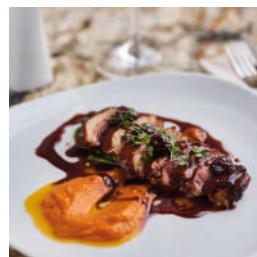
© Fanfo  
- stock.adobe.com

- **Salsa demi-glace:** reducción de  $\frac{3}{4}$  parte de vino de Oporto o Madeira y  $\frac{1}{4}$  de vino de Jerez + Salsa española.



© Kondor83 - stock.adobe.com

- **Salsa Bourguignon:** Chalotas + jugo ligado + especias +vino tinto.
- **Salsa Périgueux:** Salsa demi-glace reducida + vino tinto de madeira + trufa picada.
- **Salsa perigordine:** Salsa demi-glace reducida + vino tinto de madeira + trufa picada + puré de foie gras.
- **Salsa de Oporto:** Vino de oporto reducido + Chalota + Salsa española + hierbas aromáticas.



© Dmitry Tsvetkov - stock.adobe.com

## 2.4. FONDOS Y BASES INDUSTRIALES ELABORADOS CON CARNES, AVES Y CAZA

Cada vez más la industria alimentaria se posiciona en el mercado con elaboraciones a base de fondos y caldos industriales y todo tipo de salsas y cremas debido fundamentalmente a los cambios socio-culturales de la población, la incorporación de la mujer en el mundo laboral etc...en definitiva debido al poco tiempo del que se dispone para las artes culinarias en el hogar y en la industria hotelera por el elevado coste de personal y la energía requerida para poder producirlos. En el mercado se pueden encontrar diferentes formatos;

- Deshidratados.
- Líquidos.
- Concentrados.

Este tipo de productos tienen una serie de ventajas como;

- A nivel bacteriológico son completamente seguros y su caducidad es mayor.
- Son más económicos pero son de sabor más industrial, homogéneo y la calidad gastronómica y organoléptica es diferente a la tradicional. Hay que destacar con la rapidez que se confeccionan.

## 2.5. ELEMENTOS DE LIGAZÓN Y/O TRABAZÓN CLÁSICOS Y TEXTURIZANTES ACTUALES

Los elementos de ligazón en los fondos y salsas son muy importantes ya que son los encargados de aportar la densidad apropiada a cada una de ellas.

### Elementos de ligazón clásicos

- **Cereales y almidones.** En este tipo de ligazones se trata de incorporar algún tipo de almidón en los caldos para tratarlo y dar la densidad requerida.

Los principales ingredientes utilizados para esta técnica son el maíz, el arroz, la papa y el pan. Se pueden utilizar en tres maneras;

- **En seco:** Se suele utilizar la harina de trigo. Un ejemplo sería la salsa bechamel donde se mezcla en caliente una grasa como la mantequilla con la harina (roux) antes de añadirle la leche caliente.
- **Diluida en líquidos:** Se diluye una fécula ya sea de maíz, papa, tapioca o arroz en un líquido frío como agua o leche y se añade a la elaboración a ligar como un caldo hirviendo.

**- Diluido en elemento graso: de dos formas;**

**Frío:** Es la mantequilla “Beurre manié”, se hace llevando la mantequilla en textura de pomada y mezclarla con la misma cantidad en harina. Una vez bien mezclados habrá que añadirla a los caldos o salsas en ebullición.

**Caliente:** Es un roux. Se confecciona derritiendo la mantequilla y añadiendo la harina dejándola al fuego hasta que eliminemos el sabor a harina cruda. Se utiliza para ligar todo tipos de líquidos para tratar o ligar siempre en ebullición.

**Ligazón proteica de origen animal**

También se puede realizar de dos maneras;

- **Albúminas procedentes del huevo.** Este es espesado tanto con yema y clara juntas como por separado gracias al poder coagulante de este producto al entrar en contacto con el calor de las elaboraciones a ligar, tanto para cremas, salsas o rellenos.

Un ejemplo claro sería;

Cuando utilizamos huevos enteros como la confección de un pastel salado, rellenos o purés.

**- Solo las yemas:** Sabayón o muselina

**- Las yemas + un elemento graso:** en frío sería una mayonesa y en caliente una salsa holandesa.

**- Yemas + almidón:** Una crema pastelera o natilla o crema catalana.

**- Sangre y coral:** la manera de su utilización es la misma que la de los huevos. Hay que tener especial cuidado que los caldos o salsas no hiervan para que estos ligazones no coagulen.

**Texturizantes actuales**

En las últimas décadas y de la mano del chef Ferran Adriá se han descubierto nuevos productos como gelificantes o espesantes como:

- **Agar- Agar:** Extraído a partir de un tipo de algas rojas (de los géneros *Gelidium* y *Gracilaria*), Agar es un gelificante que se emplea en Japón desde el siglo xv. En 1859 se introdujo en Europa como alimento característico de la cocina china y a principios del siglo xx se empezó a aplicar en la industria alimentaria. Es una fuente de fibra y tiene capacidad de formación de gel en proporciones muy bajas. Permite la elaboración de gelatinas calientes.

**Características:**

- Presentación en polvo refinado.
- Mezclar en frío y levantar hervor.
- Su gelificación es rápida.
- Una vez gelificado puede soportar temperaturas de 80 °C (gelatina caliente).
- Dejarlo reposar para su correcta gelificación.
- En medios ácidos pierde capacidad gelificante.

▪ **Goma xantana:** O xantano es un polisacárido extracelular producido por la bacteria Xanthomonas campestris B-1459.

El aspecto físico del xantano es el de un polvo color crema que se disuelve en agua caliente o fría produciendo soluciones de viscosidad relativamente alta a concentraciones bajas. La viscosidad es alta en un amplio intervalo de concentraciones y las soluciones son estables en un amplio rango de pH, concentración de sales y temperaturas. Estas características son muy favorables para la economía de operaciones donde se usa como espesante.



© Africa Studio  
- stock.adobe.com

Se obtiene a partir de la fermentación del almidón de maíz con una bacteria (Xanthomonas campestris) presente en las coles. El producto resultante es una goma de gran poder espesante. Destaca también su potencial como suspensor, lo cual significa que es capaz de mantener elementos en suspensión en un líquido, sin que se hundan en el mismo, también es capaz de retener gas.

**Características:**

- Presentación en forma de polvo refinado.
- Soluble en frío y en caliente.
- Es capaz de espesar medios alcohólicos.
- Resiste muy bien los procesos de congelación-descongelación.
- Aunque se le aplique temperatura no pierde propiedades espesantes.
- Agitar lentamente y dejar que se hidrate por sí sola.

▪ **Goma gellan:** Gelificante de muy reciente descubrimiento (1977), que se obtiene a partir de la fermentación producida por la bacteria Sphingomonas elodea. Según el procedimiento de obtención, existen diferentes tipos de goma gellan. La presente muestra es la goma gellan rígida. Gellan permite obtener un gel firme y con corte limpio que soporta temperaturas de 90 °C (gelatina caliente).

**Características:**

- Presentación en polvo refinado.
- Calentar hasta 85°C y luego dejar enfriar para que se produzca el efecto gelificante. Pierde capacidad de gelificación en soluciones muy salinas.
- **Pectina:** Es una gelatina natural que contienen algunas frutas como las manzanas o las peras que se pueden encontrar ya elaboradas en el mercado en forma de polvo o similar. Se usa para la confección de mermeladas o compotas.



© Michelle  
- stock.adobe.com

## **2.6. APPLICACIÓN DE LAS RESPECTIVAS TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EJECUCIÓN Y CONTROL PARA LA OBTENCIÓN DE FONDOS, SOPAS, SALSAS, MANTEQUILLAS COMPUSTAS Y OTRAS ELABORACIONES BÁSICAS**

Vamos a mostrar a continuación un par de recetas explicativas de cómo se elaboran salsas y mantequillas a partir de fondos de cocina que se utilizan posteriormente en la confección de platos y guarniciones.

### **GLACE DE TERNERA**

<b>INGREDIENTES</b>	C/s de fondo de ternera 1 zanahoria 1 cebolla 1 puerro 3 tomates bouquet garni C/s de vino tinto
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Una vez elaborado el fondo oscuro de ternera, para obtener un glasé de ternera hay que reducir al fuego este fondo. Para ello, se potenciará el fondo añadiéndole una bresa de verduras.</li> <li><b>2.</b> Se pone el fondo de ternera a reducir, se pocha la bresa de verduras.</li> <li><b>3.</b> Se añade el vino tinto y se reduce siempre al fuego.</li> <li><b>4.</b> Se incorpora el fondo sobre las verduras y se deja reducir durante unas 12 horas y se filtra el caldo.</li> <li><b>5.</b> Se vuelve a poner al fuego para reducir sino se ha conseguido la consistencia esperada.</li> </ol>

**MANTEQUILLA COMPUESTA**

<b>INGREDIENTES</b>	30 gr de estragón fresco picado. 50 gr harina. 100 gr de mantequilla en pomada. Una pizca de sal. 100 gr de caldo de carne.
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Picar las hojas estragón y mezclarlo con la mantequilla en punto de pomada y la harina.</li><li>2. Se agrega el fondo de carne y se mezcla homogéneamente hasta que se obtenga una masa.</li><li>3. Se lía con ayuda de papel transparente en forma de embutido.</li><li>4. Se reposa o enfriá en cámara y se corta en rodajas.</li><li>5. Se sirve sobre la carne recién emparrillada, para que se funda y se mezcle con los jugos de la carne.</li></ol>



## Recuerda

Hemos aprendido en este capítulo la importancia de las funciones de los fondos en cocina, su manera correcta de realización y los diferentes ingredientes utilizados como son los huesos, hortalizas y las hierbas aromáticas.

También se ha destacado la importancia de las diferentes fases y lo que se ha de tener en cuenta en cada uno de los procesos.

Se han clasificado los diferentes fondos básicos y los complementarios y sus diferentes usos a los que están destinados.

Por último los elementos de ligazón y su importancia en cocina ya que son esenciales para tratar las salsas y obtener la densidad requerida para cada receta.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

### ■ 1. Los grados de consistencia de los fondos se clasifican en ...

- A. Líquida, semilíquida y glace.
- B. Espesa, semiespesa y muy espesa.
- C. No se clasifican por consistencias.
- D. Todas son verdaderas.

### ■ 2. Los principales fondos básicos son ...

- A. Fondo rojo y oscuro.
- B. Fondo básico y fondo compuesto.
- C. Fondo blanco y fondo oscuro de ternera y de ave y caldo de ave, fondo oscuro y blanco de pescado (fumet) fondo oscuro de caza, ave, pescado o ternera (glace).
- D. Es un tipo de licuadora que permite conseguir pastas de frutos secos o picar carne.

### ■ 3. Señala los factores a tener en cuenta para la realización de los fondos ...

- A. Cocción lenta, prolongada, espumar y desgrasar continuamente.
- B. Filtrar por chino o estameña, no se sazonan.
- C. Se parte de agua fría.
- D. Todas las opciones son correctas.

### ■ 4. ¿Una vez obtenido el fondo oscuro de ternera, qué tipo de trabazón se emplearán?

- A. Harina tostada, roux o reducción.
- B. Sangre de animales, maicena o harina de millo.
- C. Harina blanca, copos de papas deshidratadas y agar-agar.
- D. Ninguna respuesta es correcta.

### ■ 5. ¿Qué son farsas y rellenos?

- A. Son falsos rellenos que hacen que una elaboración sea más atractiva para el comensal.
- B. Son elaboraciones de cocina que se emplean como guarnición normalmente.
- C. Es la técnica de cocina para hacer los rellenos.
- D. Ninguna es correcta.

■ **Notas:**



## Unidad de Aprendizaje 3

Técnicas de cocinado de carnes, aves, caza y despojos

### Contenidos

#### Introducción

365

#### 3.1. Definición. Fundamentos de la cocción. Principales técnicas de cocinado

3.2. Aplicación de las diferentes técnicas de cocinado a cada tipo de corte o pieza de carne de distintas especies, a carnes de diferentes aves domésticas, a carnes de caza y a distintos despojos

372

#### Recuerda

377

#### Actividades de repaso

378



## ■ INTRODUCCIÓN

Una vez pasada las fases de la preelaboración de las carnes que han sido deshuesadas, limpiadas, cortadas o porcionadas y conservadas, sería el momento de cocinarlas y someterlas a diferentes técnicas de cocción para transformarlas y así poder consumirlas para hacerlas más digeribles y para poder potenciar el sabor o transformarlo.

Por lo que se pueden emplear diferentes sistemas de cocción que estudiaremos a continuación por la importancia que tienen. Estas técnicas variaran dependiendo del tipo de cerne o especie de animal, del tipo de pieza, del corte, de tamaño de las piezas, de la categoría etc... las principales técnicas son por cocción fuego vivo y por intercambio.

### 3.1. DEFINICIÓN. FUNDAMENTOS DE LA COCCIÓN. PRINCIPALES TÉCNICAS DE COCINADO

#### ¿Qué es cocinar?

Si nos vamos a la definición de la real academia de la lengua española dice;



#### Definición

*"Preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego o preparar alimentos haciéndolos cocer en una salsa, después de rehogados".*

Estas definiciones pueden llevar a confusión ya que también se le considera cocinar a la elaboración de productos o platos crudos como ensaladas simples o compuestas ya que se han de lavar, cortar, picar, rallar y confeccionar diferentes aliños o vinagretas para poder ser consumidas.

La finalidad de cocinar es la de transformar los alimentos de tal manera que puedan ser consumidos por el ser humano para mejorar su digestibilidad, potenciar los aromas, sabores y la de modificar sus texturas, ya que al cocinarlas cambian sus estructuras químicas modificando su color y sabor. Por lo que se producen ciertos cambios como;

- **Color:** Al ser sometidas a la acción del calor, las carnes cambian de color por la caramelización de los jugos dorándose la superficie de esta al entrar en contacto con la superficie de una plancha, sartén o parrilla.
- **Sabor:** Todas estas modificaciones que experimenta un trozo de carne al ser cocinada hacen que su sabor cambie y mejore además su textura y se concentren los sabores por la eliminación de parte de la humedad.

**▪ Forma y tamaño:** Al evaporarse parte de la humedad de las piezas cocinadas suelen menguar de tamaño. En ocasiones y dependiendo de diversos factores, suelen deformarse por lo que deberán de estar bridadas para que no pierdan su forma original como el de las carnes rellenas, las aves asadas etc...

**▪ Químicas:** Al ser sometidas las diferentes viandas a la acción del calor hará que se eliminen los posibles microorganismos y bacterias siendo su consumo mucho más seguro.

La cocción se fundamenta en dos principios básicos como la cocción por intercambio o cocción a fuego vivo. Técnicamente estas cocciones se conocen por cocción por concentración (a fuego vivo) o por expansión (intercambio).

**▪ De intercambio o expansión;** Esta técnica de cocción consiste en el intercambio de sustancias del elemento principal y los líquidos, guarniciones u hortalizas que le acompañan en el cocinado. Se hace de dos maneras, en primer lugar hay que caramelizar las carnes dorándolas en algunos casos o en blanco en otros, en una olla con aceite de oliva. Se conseguirá por lo tanto la liberación de los jugos a favor de los líquidos durante la cocción por lo que se produce dicho intercambio.

**▪ A fuego vivo o por concentración;** Consiste en freír en una sartén, olla, o similar con algo de grasa para que doren y sellar los poros de la carne para que pierda el mínimo humedad y conserve su jugosidad y sustancias nutritivas en su interior. También se puede realizar con coloración o en blanco.

La diferencia primordial entre estas dos técnicas es, que una (intercambio) tiende a que los jugos interiores se liberen en la cocción por medio de un líquido al exterior y la técnica de concentración (fuego vivo) intenta que los jugos permanezcan en el interior.

Estas dos técnicas de cocción se pueden combinar entre si produciéndose una cocción denominada como cocción mixta empleada para carnes de textura dura que han de someterse a cocciones largas.

Técnicas de cocción	Tipos	Principio
<b>Ebullición</b>	A partir de un líquido caliente	Fuego vivo
	A partir de un líquido frío	Intercambio
	Con presión	Fuego vivo
<b>Cocción por vapor</b>	Sin Presión	Fuego vivo
<b>Braseados</b>		Mixto

<b>Estofados</b>		Mixto
	Horno	Fuego vivo
<b>Asados</b>	Parrilla	Fuego vivo
	Espetón	Fuego vivo
<b>Salteados</b>		Fuego vivo
<b>Fritos</b>	Con costra	Fuego vivo
	Sin costra	Fuego vivo

A la hora de tener que aplicar una técnica u otra de cocción de un alimento o de una carne se ha de tener en cuenta lo siguiente;

- La raza del animal.
- Edad del animal
- El tamaño de la pieza
- La categoría del animal
- Género de vida

**Cocción por ebullición.** Se trata de sumergir en este caso la carne para cocinarla con agua o caldo de las siguientes maneras;



© luckybusiness  
- stock.adobe.com

- **A partir de un líquido frío:** Es una cocción por intercambio en la que no se sellan los poros de las piezas a cocinar por lo que las sustancias de las carnes pasarán al agua o caldo. Por ejemplo podría ser un caldo de ave. Se partiría de agua fría y se lleva a ebullición.
- **A partir de un líquido en caliente:** Consiste en introducir la carne en agua o caldo hirviendo y así evitar en buena parte la pérdida de jugos. Se utiliza sobre todo para blanquear ciertas piezas que necesiten de la eliminación de fuertes olores como las manitas de cerdo o lengua de ternera los cuales se le dará una segunda cocción.

**Cocción al vapor.** Es una técnica que guisa o cuece las pequeñas piezas de alimentos con el vapor que genera el agua o caldo en ebullición, haciendo que su sabor y color sea más intenso y los nutrientes no se diluyan. Este se realiza en una vaporera a fuego vivo, dividida en dos partes situada en la de abajo el líquido y en la de arriba los alimentos colocados en una superficie con agujeros por donde el vapor pasa y se queda atrapado para que terminen de cocer. También hay hornos o vaporeras eléctricas muy precisas con tiempos y temperaturas e incluso grados de humedad regulados.



© lulu  
- stock.adobe.com

**Brasear.** Es una técnica de cocción que se realiza introduciendo un alimento en una olla o similar cerrada herméticamente en horno con calor seco o mixto o introduciéndolo dentro de brasas. Esta técnica se usa para cocciones largas y prolongadas, sobre todo para carnes de textura dura.



© Brent Hofacker  
- stock.adobe.com

Los braseados se pueden realizar de dos maneras;

- **Estofados.** Es una cocción puramente mixta. Se emplea para carnes troceadas y no enteras. Se puede freír o saltear la carne para sellar y caramelizar y así aportar color a al jugo del estofado y se puede también hacer sin necesidad de dorar la carne para que no aporte color al guiso o estofado.

Estos guisos se suelen tapar y los tiempos de cocción son largos por las carnes que se destinan a estas elaboraciones más duras.

- **Cocción por intercambio por coloración;** Es una cocción mixta ya que se saltean las carnes o se fríen a fuego vivo con una grasa como aceite de oliva para terminarla por intercambio. En un estofado, una vez dorada la carne se le añaden los alcoholos, la bresa, las hierbas aromáticas y se deja durante bastante tiempo cociendo hasta que la pieza de carne quede blanda.

Este sistema que acabamos de ver se hace al fuego, pero también este sistema se puede hacer al horno tapando herméticamente la elaboración.

**Asados.** Los asados es lo que conocemos como cocer a fuego vivo los alimentos en un horno del tipo que sea con calor seco y sin contacto directo con ningún líquido.

Existen diferentes formas como;

- **Los asados al horno.** Esta técnica de cocción que consiste en asar en el interior de un horno las piezas de carne. Y se procede así;

Dorando las piezas en el horno a una temperatura bastante elevada de 220°C hasta que la superficie de la carne se dore completamente y por tanto se sellará, para que buena parte de los jugos permanezcan en el interior de la pieza y este no se reseque. Una vez llegados a esta fase se suavizará la temperatura del horno a los 180°C o menos dependiendo del volumen de la pieza.

A quien estas piezas de carne de mayor volumen las pasan antes por la plancha para dar un primer sellado y el segundo en el horno.

Si las piezas de carnes son de menor tamaño y por tanto de peso, se han de sellar previamente en una sartén o cazo bajo o similar para terminar en el horno a unos 180°C hasta dar el punto deseado.



▪ **Los asados en parrilla;** Es una técnica de cocción a fuego vivo o por concentración ya que las piezas de carne son sometidas a una fuente de calor por contacto directo como pudiera ser una superficie lisa como una plancha, sartén o parrilla. En unos casos calentados por fuego producido por gas o electricidad, y en el caso de las parrillas por fuentes de calor alimentadas por materiales como la leña o el carbón, previamente untadas de alguna grasa como aceite de oliva.

Con esto se consigue (siempre que la temperatura de las superficies sean altas) un sellado de la superficie de las carnes para que los jugos permanezcan en su interior y no se resequen o se cuezan dando una textura nada deseable en boca.

Esta técnica hace que las carnes o resto de alimentos se hagan muy rápidamente, pudiéndose quemar por lo que se tendrá que estar bien atento y más cuando un cliente demanda una carne muy hecha ya que el tiempo de exposición en la plancha es superior y por tanto la superficie se puede requemar y no terminarse de cocer en el interior teniendo que desechar la pieza con el consecuente perjuicio económico.

Se aconseja terminar estas piezas en el horno a unos 180ºC o cortar las raciones en dos o varios cortes como en el caso de los solomillos de ternera o lomos. También hay que tener en cuenta la cocción de carnes de ave o de cerdo que siempre han de consumirse bien hechas.



© azurita - stock.adobe.com

En las carnes de ternera realizadas bajo esta técnica existen diferentes puntos de cocción que demandan los clientes;

▪ **Punto crudo, blue o poco hecha:** para ofrecer este punto la plancha ha de estar bien caliente para emparrillar la carne, para que se selle inmediatamente, es lo que se conoce

popularmente por vuelta y vuelta. La carne ha de quedar dorada en el exterior y rojo intenso en el interior. Estas piezas han de estar fuera de las cámaras un tiempo antes para que el interior de la pieza no esté frío a la hora de consumirla, como los chuletones o las piezas de solomillo y los entrecote.



© malexeum - stock.adobe.com

- **Rojo o sangrante o medio hecho:** La manera de proceder es exactamente igual que la anterior lo que el tiempo de cocción será algo mayor para que dé tiempo a que el calor penetre y por tanto se haga más en el interior y obtenga un color rojo medio.



© Joe Gough - stock.adobe.com

- **Al punto o 3/4:** La manera de proceder es igual que el anterior pero estará más tiempo sometido a la fuente de calor para que se cocine más en su interior. Es recomendable una vez sellado y dejar unos minutos en la plancha terminarlo en el horno hasta conseguir el punto deseado. El color interior ha de ser rosado.



© Tim UR - stock.adobe.com

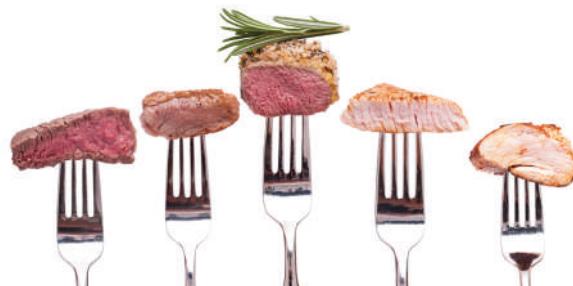
- **Bien hecha:** Se hace igual que la anterior pero más hecha, la carne en su interior es de color gris sin nada de color rojo. Su textura es más dura y es más seca.



© Viktorija - stock.adobe.com

### Relación de puntos de los diferentes tipos de carne

- **Ternera y buey:** Crudo, poco hecho, en su punto, bien hecho.
- **Cerdo:** Al punto y bien hecho.
- **Cerdo ibérico:** Poco hecho, medio y bien hecho.
- **Aves rojas:** Sangrante, al punto y bien hecho.
- **Aves de corral:** Al punto y bien hecho.
- **Cordero y cabra:** Al punto y bien hecho.



© Schwoab - stock.adobe.com

**Salteados.** Esta técnica de cocción consiste en saltear la carne con otros elementos en una sartén normal o tipo wok a fuego muy fuerte con algo de materia grasa para que se sellen los poros de la carne y queden bien tiernas. Se utiliza para piezas pequeñas como tiras o tacos de carnes.



© exclusive-design - stock.adobe.com

**Fritos.** Como ya hemos visto en anteriores manuales freír consiste en introducir un alimento en una grasa a una temperatura de 180°C. Durante un tiempo determinado dependiendo de la naturaleza del alimento y su pre elaboración. Se puede freír a otras temperaturas más bajas pero ya sería para pochar en blanco o confitar.



© taa22 - stock.adobe.com

Los fritos se pueden realizar de dos maneras;

- Con costra: serían los que se recubren con algún otro producto como harina, huevo pan rallado o una masa de fritura tipo orly o tempura.
- Si costra; Sumergiendo los alimentos directamente en el aceite caliente.

**Cocción al vacío.** La técnica de conservación y cocción al vacío consiste en introducir las viandas en una bolsa especial para tal fin, la cual se introducirá en la máquina de vacío que posee un termo sellador y una tapa transparente que se cerrará para poder extraer todo el oxígeno e introducir a la vez algún gas inerte en caso de ser programada así, dependiendo del tipo de vianda. Este tipo de máquina es cada vez más frecuente en todo tipo de cocinas por sus múltiples ventajas, no solo por la conservación, si no por poder aplicar técnicas nuevas de cocción a baja temperatura.

Están provistas de diferentes programas y porcentajes de vacío que dependerá siempre del alimento a envasar.

Una vez envasadas las viandas con diferentes ingredientes de aromatización se someten a cocciones a baja temperatura en hornos a vapor o Roner a partir de entre 65°C y 75°C durante un tiempo determinado, dependiendo del tipo de carne y el volumen de este, que dependerá el tiempo a emplear que suele ser largo.

En este tipo de cocción son solo ventajas ya que permite poder realizar mayores producciones en raciones unitarias, con un lardo tiempo de conservación, los aromas y sabores quedan concentrados dentro de la bolsa, los resultados organolépticos son espectaculares en sabor y textura, hay un menor empleo de utilaje y batería de cocina, ahorro de tiempo y energía, es más higiénico y tiene un mejor y mayor control de la producción en general y por tanto de costes económicos. Es el presente de la cocina en todos los niveles.

### **3.2. APPLICACIÓN DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS DE COCINADO A CADA TIPO DE CORTE O PIEZA DE CARNE DE DISTINTAS ESPECIES, A CARNES DE DIFERENTES AVES DOMÉSTICAS, A CARNES DE CAZA Y A DISTINTOS DESPOJOS**

En este apartado veremos las diferentes técnicas culinarias aplicadas a las diferentes tipos, piezas o corte de carne y reses como la vacuna, porcina, ovina o aves...

#### **Ganado vacuno**



© scpictures  
- stock.adobe.com

Pieza o corte	Aplicación gastronómica	Ejemplo
<b>Solomillo</b>	Parrilla, asados, brochetas y salteados	Solomillo de ternera a la parrilla o plancha, roastbeef de solomillo y solomillo stroganoff
<b>Lomo alto</b>	Parrilla, asados, brochetas y salteados	Roastbeef y entrecot a la Parrilla con salsa de setas
<b>Lomo bajo</b>	Parrilla, asados, brochetas y salteados	Salteado de lomo
<b>Cadera</b>	Parrilla, asados, braseados, estofados, salteados y fritos	Ternera estofada, setas y hortalizas
<b>Tapilla</b>	Parrilla, asados, braseados, salteados y fritos	Filetes de tapilla, empanados
<b>Aguja</b>	Parrilla, braseados, salteados Y estofados	Filetes de aguja a la parrilla Y estofado con chalotas
<b>Redondo</b>	Braseados y estofados	Redondo de ternera braseada con cebollita francesa
<b>Contra</b>	Parrilla, asados, brochetas, salteados, Estofados y braseados	Asado de ternera al oporto
<b>Espaldilla</b>	Parrilla y fritos	Filetes rebozados
<b>Pez</b>	Parrilla, salteados y fritos	Salteado de ternera, al romero
<b>Llana</b>	Braseados, estofados y picada	Albóndigas con almendras
<b>Aleta</b>	Braseados y estofados	Estofado de aleta con champiñones
<b>Morcillo</b>	Braseados, estofados y hervidos	Ossobuco a la milanesa
<b>Tapa</b>	Asados, braseados, estofados, salteados y fritos	Tapa de ternera braseada al aroma de la provenza
<b>Babilla</b>	Asados, braseados, estofados, salteados y fritos	Babilla asada a las finas hierbas
<b>Culata Contra</b>	Estofados y hervidos	Gulasch de ternera y setas
<b>Brazuelo</b>	Braseados y estofados	Ossobuco al vino oloroso
<b>Pecho</b>	Estofados y braseados	Estofado al aroma de cítricos
<b>Costillar</b>	Parrilla, fritos, estofados y braseados	Costillas de ternera al carbón
<b>Falda</b>	Estofados, hervidos y rellenos braseados	Falda de ternera rellena de frutos secos al vino malaga
<b>Cuello</b>	Braseados, estofados y hervidos	Tortellini de cuello braseado
<b>Pescuezo</b>	Braseados y estofados	Braseado de ternera al romero

**Ganado porcino**

© Gina Sanders  
- stock.adobe.com

Pieza o corte	Aplicación gastronómica	Ejemplo
<b>Solomillo</b>	Parrilla, asados, brochetas y salteados	Solomillo con ciruelas
<b>Lomo alto</b>	Parrilla, asados, brochetas y salteados	Lomo asado al tomillo
<b>Lomo bajo</b>	Parrilla, asados, brochetas y salteados	Tacos de lomo salteados con hortalizas
<b>Cadera</b>	Parrilla, asados, braseados,estofados, Salteados y fritos	Estofado de cerdo con setas y batata roja
<b>Contra</b>	Parrilla, asados, braseados, salteados y fritos	Salteado de cerdo con verduras y arroz basmati
<b>Babilla</b>	Asados, braseados, estofados,salteados Y fritos	San Jacobo, filetes de cerdo con queso y jamón empanados y fritos
<b>Aguja</b>	Parrilla, braseados, Salteados y estofados	Estofado de cerdo con piña tropical
<b>Redondo</b>	Braseados y estofados	Redondo de cerdo braseado y vino rancio
<b>Espaldilla</b>	Parrilla y fritos	Parrillada de cerdo
<b>Morcillo</b>	Braseados, estofados y hervidos	Morcillo estofado con col roja
<b>Pecho</b>	Estofados y braseados	Cazuela de pecho de cochinillo
<b>Costillar</b>	Parrilla, fritos, estofados y braseados	Costillas adobadas a la parrilla
<b>Falda</b>	Estofados, hervidos y rellenos Braseados	Falda de cerdo rellena de setas
<b>Pescuezo</b>	Braseados y estofados	Lasaña de pescuezo estofado y mozzarella

**Ganado ovino**

© z1pp0  
- stock.adobe.com

Pieza o corte	Aplicación gastronómica	Ejemplo
<b>Solomillo</b>	Parrilla, asados y relleno en popietas	A la parrilla o plancha con papas a lo pobre
<b>Lomo alto</b>	Parrilla y asados individuales	Asados al horno con adobo en forma de corona
<b>Lomo bajo</b>	Parrilla y asados	Carré de cordero asado
<b>Paletilla</b>	Parrilla, asados, braseados, estofados, Salteados y fritos	Paletilla confitada al vacío a baja temperatura
<b>Pierna o gigot</b>	Parrilla, asados, braseados, Salteados y fritos	Pierna rellena al horno
<b>Aguja</b>	Parrilla, braseados, salteados Y estofados	Navarín de cordero
<b>Pecho</b>	Estofados y braseados	Cazuela de cordero trufa y setas
<b>Costillar</b>	Parrilla, fritos, estofados braseados	Guiso de costillas trigueros
<b>Falda</b>	Estofados, hervidos y rellenos braseados	Blanqueta de falda
<b>Pescuezo</b>	Braseados y estofados	Estofado con orejones pasas

**Aves**

© cynoclub  
- stock.adobe.com

Pieza o corte	Aplicación gastronómica	Ejemplo
<b>Pechugas</b>	Parrilla, fritos, brochetas y salteados	Pechugas de pollo romana
<b>Muslos</b>	Parrilla, fritos, estofados y braseados	Jamoncitos de pollo braseados al ajillo
<b>Carcasas</b>	Hervidos	Caldo de ave y consomés

**Despojos**

© natali1991  
- stock.adobe.com

Pieza o corte	Aplicación gastronómica	Ejemplo
<b>Sesos</b>	Fritos, salteados y parrilla	Sesos de cordero a la romana
<b>Mollejas</b>	Salteados y fritos	Mollejas a la brasa
<b>Callos</b>	Estofados y guisos	Callos a la madrileña
<b>Lengua</b>	Estofados, braseados y salados	Lengua de ternera estofada al romero
<b>Manitas</b>	Estofados y braseados	Manitas de cerdo ibérico con mango
<b>Riñones</b>	Parrilla, fritos y estofados	Riñones a la mostaza
<b>Hígado</b>	Salteados y patés	Pastel de hígado de cerdo
<b>Corazón</b>	Parilla, braseados y estofados	Corazón a la brasa



## Recuerda

En este capítulo hemos explicado lo que significa cocinar mostrando las diferentes técnicas de cocción que se pueden emplear en las carnes y no solo eso sino teniendo en cuenta el tipo y raza de animal la técnica más eficaz y adecuada.

Se han descrito las técnicas más usuales como son por concentración y por expansión, y otras como son las técnicas de ebullición, braseado, vapor, asados, estofados etc...

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

■ 1. A la hora de aplicar una u otra técnica de cocción para las carnes se ha de tener en cuenta...

- A. La raza, edad, genero de vida y tamaño del animal.
- B. Zona de corte, categoría o calidad de la pieza del animal.
- C. Según la receta a ejecutar.
- D. La A y la B son las correctas.

■ 2. ¿En qué consiste la cocción al vapor?

- A. Es un proceso por el que un elemento pasa de un estado líquido a sólido.
- B. Es un proceso de refrigeración concentrada.
- C. Consiste en cocinar una carne gracias a la acción de la ebullición de un líquido.
- D. Ninguna respuesta es correcta.

■ 3. ¿A qué se le denomina un estofado?

- A. Es una técnica de cocción mixta, marcando la carne y cocido en un líquido, para obtener color ayudado de vegetales, y alcoholos.
- B. Es una técnica de cocina por concentración.
- C. Se trata de un baño María eléctrico.
- D. Ninguna respuesta es correcta.

■ 4. ¿A qué se le denomina un asado?

- A. Es un aparato para cocinar sólo pescados y carnes
- B. Es un instrumento de laboratorio adaptado a cocina.
- C. Es utilizado para la destilación de sólidos o líquidos a baja temperatura, utilizando una bomba de vacío.
- D. Ninguna es la correcta.

■ 5. ¿Cuáles son los puntos de cocción básicos de la carne?

- A. Crudo, semicrudo, medio y muy hecho.
- B. Al diente, cocido, muy cocido y pasado.
- C. Cruda o blue, rojo o sangrante, medio, al punto, bien hecha.
- D. Todas las respuestas son correctas.

■ **Notas:**



## Unidad de Aprendizaje 4

Platos elementales a base de carnes, aves, caza y despojos

### Contenidos

Introducción	377
4.1. Platos elementales más divulgados y su elaboración	
4.2. Guarniciones, salsas y otras preparaciones adecuadas para acompañar platos con carnes, aves, caza y despojos	411
Recuerda	417
Actividades de repaso	418



## ■ INTRODUCCIÓN

Gracias a la variedad de tipos de ganado, raza, tipos o clases de corte se pueden confeccionar multitud de tipo de recetas, pudiendo emplear diferentes técnicas de cocción, ingredientes complementarios, guarniciones y salsas.

En ocasiones en una misma receta se pueden emplear otros tipos de animales, cortes e ingredientes complementarios pero respetando siempre las técnicas y fases de la elaboración.

### **4.1. PLATOS ELEMENTALES MÁS DIVULGADOS Y SU ELABORACIÓN**

En este capítulo se van a mostrar una serie de recetas que enseñan como confeccionar diferentes tipos de carnes y cortes. Algunos serán platos muy divulgados y conocidos y otros serán más novedosos.



## RECETA PLATOS

**Ganado bovino****JARRETE DE TERNERA ESTOFADO AL VINO TINTO. CARNE EN SALSA.  
TERNERA ESTOFADA. GOULASH DE TERNERA**

<b>INGREDIENTES</b>	0,500 Grs de jarrete o morcillo. 0,150 Grs de cebolla o 1/2 pieza. 0,200 Grs de puerro. 1 Pieza. 0,300 Grs de zanahoria. 0,150 De calabacines. 3 Dientes de ajo. 0,100 Grs de tomate triturado. 0,300 Grs de vino tinto. 0,059 Grs de harina de trigo. Aprox. Hoja de laurel. Pimienta negra c/s pimentón. C/s agua mineral o caldo suave de ternera o verduras. 0,350 Grs de arroz (pilaf). 3 Dientes de ajo. Aceite de oliva.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Limpiamos la carne de fibras y cartílagos y la troceamos en trozos medianos. Salpimentamos y enharinamos, y poner en la olla bien caliente con un poco de aceite, y dorar la carne, a continuación las verduras cortadas en mirepoix, dorar bien y añadir el tomate triturado, reducir, pimentón si hiciera falta, y el vino tinto, reducir, añadir el agua o caldo y las hierbas aromáticas.</p> <p><b>2.</b> Estofar durante 1-1,5 h aprox.</p> <p><b>3. Guarnición de verduras;</b> tornear las zanahoria, los calabacines. Guisarlos en agua y sal y añadir al guiso.</p> <p><b>4. Arroz pilaf;</b> poner en una bandeja de horno aceite y manteca con cebolla brunoise y ajos enteros y pochar en blanco añadir el laurel, el arroz y el agua o caldo y sazonar. Y por ultimo poner en el horno unos 30-35 min hasta que evapore el agua o caldo en posición de vapor o calor mixto.</p>

**OSSOBUCO DE BUEY, TERNERA O VACA VIEJA**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>1 kg de morcillo de ternera, cortados en trozos de unos 4 cm.</p> <p>5 dientes de ajo.</p> <p>0,300 kg cebolla.</p> <p>0,200 kg Puerro</p> <p>0,250 kg de zanahorias.</p> <p>0,450 kg tomates maduros.</p> <p>30 gr de harina.</p> <p>C/S Aceite de oliva virgen extra.</p> <p>C/S Vino blanco seco o vino tinto.</p> <p>2 L Fondo oscuro de ternera.</p> <p>C/S Sal y pimienta.</p> <p>Hierbas aromáticas (laurel, tomillo, pimienta negra en grano)</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se calienta el aceite de oliva en una olla acorde a la cantidad a elaborar.</li> <li>2. Mientras tanto, se enharinan los trozos de carne que se doraran sazonadas previamente.</li> <li>3. Lo siguiente, será añadir el ajo y el puerro en brunoise, la cebolla, la zanahoria en paisana, un poco de sal, pimienta e hierbas aromáticas.</li> <li>4. Se añaden los tomates en dados o tomate triturado o similar.</li> <li>5. Cuando la verdura comience a coger color, se añade el vino blanco y se deja reducir y el caldo para dejar guisar.</li> <li>6. Se tapa el recipiente y se deja cocer a fuego lento. Si fuera necesario, se incorpora un poco más de caldo, para que no se quede seco.</li> <li>7. Se retira cuando la carne está blanda y lista.</li> <li>8. Presentar con guarnición de puré de papas, o arroz blanco con verduras cocidas.</li> </ol>

**VENA EN SALSA CON PURÉ DE PAPAS ROTAS**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>2,0 kg 1 pieza redondo de ternera aprox.      0,500 grs. 2 cebollas.      0,030 grs. 10 dientes de ajo.      0,100 grs. 1 puerro (opcional).      0,100 grs. 1 zanahoria.      0,250 grs. 1 tomate natural triturado o tomate frito.      0,050 c/s. harina de trigo normal.      1/2 l de vino tinto.      3-4l de agua o caldo de verdura o de ternera.      1 hoja de laurel y tomillo.      0,001 grs. 10 granos de pimienta negra.      0,050 grs. aceite de oliva y sal.      0,500 grs. 3 papas medianas.</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Salpimentar la carne y pasar por harina.</p> <p><b>2.</b> Poner la olla al fuego con un poco de aceite de oliva y dorar la pieza hasta un color dorado intenso.</p> <p><b>3.</b> Mientras tanto cortaremos la verdura en mirepoix (cebolla, ajo, zanahoria y puerro) la cual añadiremos en la olla. Dorar las verduras a fuego fuerte y añadiremos el tomate rojo maduro o frito de bote, reducir y agregar vino tinto, reducir a la mitad y añadimos el caldo o agua de garrafa.</p> <p><b>4.</b> Dejar cocer a fuego lento una vez hierva hasta que la carne este tierna. 1 A 2 horas.</p> <p><b>5.</b> Dejar templar o enfriar y cortar en rodajas, colar la salsa y poner al fuego hasta conseguir el punto deseado.</p> <p><b>6.</b> Para el puré de papas rotas; Cocer las papas enteras bien lavadas con piel hasta que estén cocidas. Dejar templar, pelar y romper con tenedor o similar. Mientras freímos diente de ajos pelados enteros los cuales quitaremos y con el aceite infusionado lo añadiremos a las papas poco a poco en una bandeja de horno el cual nos servirá para gratinar las papas a 180ºc, 20-25min.</p>

**CARPACCIO DE TERNERA O BUEY**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>0,250 kg de solomillo de buey, en un trozo.  c/s sal y pimienta recién molida.  c/s aceite de oliva virgen extra.  c/s hojas de rúcula y albahaca  15 ud. alcacarras.  gotas de zumo de limón.  25 gr de láminas de parmesano.  3 champiñones frescos en laminas (opcional)</p>
<b>FOTO</b>	 <p style="text-align: right;">© vpardi - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se limpian de grasa y telilla sobrante el trozo de solomillo.</li> <li>2. La carne para cortarlo con posterioridad, se envuelve en film y se deja en el congelador hasta que la carne se endurezca y pueda ser cortada finamente en una máquina de corta fiambre y se van poniendo en el plato, ligeramente superpuestas.</li> <li>3. Mientras tanto, se hacen unas láminas con el queso parmesano y se reservan.</li> <li>4. Se sazona con la sal y pimienta recién molida, se incorpora el aceite de oliva y el zumo de limón.</li> <li>5. Se añade la albahaca fresca picada finamente, las alcacarras, la rúcula, y por último, las láminas o lazos de parmesano.</li> </ol>

**TERNERA STROGONOFF**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>500 gr de solomillo de buey, vaca vieja, novillo, ternera      200 gr. de cebolla.      100 grs. de champiñones.      C/S Brandy.      1 ltr. Caldo de ternera o ave.      C/S Aceite de oliva.      200 gr Nata.      20 gr Pepinillo (opcional).      C/S Sal y pimienta.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pela y pica la cebolla en brunoise y en una sartén añadir algo de aceite de oliva y un poco de sal y pocharla.</li> <li>2. Cuando esté casi transparente se añaden los champiñones cortados en láminas, el Brandy y se flambea.</li> <li>3. Se deja cocer unos minutos y se le añade el fondo oscuro o caldo de carne. Mantener a fuego muy suave.</li> <li>4. En otra sartén se saltean las tiras de solomillo a fuego vivo de forma que se ciernen los poros. Una vez hecho esto se añade la carne a la salsa de champiñones. Se puede desglasar lo que quede en la sartén y añadir a la salsa para reforzar el sabor.</li> <li>5. Dejar cocer a fuego lento una vez hierva hasta que la carne este tierna. 1 A 2 horas.</li> <li>6. Por último, se agrega la nata líquida y se deja que todo junto cueza un par de minutos. Se incorpora el pepinillo en brunoise. Sazonar.</li> <li>7. Se acompaña con arroz Pilaf.</li> </ol>

**ROAST BEEF DE TERNERA**

<b>INGREDIENTES</b>	1k de lomo alto o medio de buey, solomillo. c/s aceite de oliva. 5-6 dientes de ajo. 1 hoja de laurel. para el jugo de carne. c/s brandy. c/s vino tinto. c/s caldo de carne. c/s harina.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Una vez limpia la carne de exceso de grasa y tendones, en una fuente o bandeja se pone la pieza de carne bridada para que no se deforme durante el asado, siempre sazonada y engrasada a una temperatura alta de unos 200°C, acompañada con los dientes de ajo con la piel y la hoja de laurel hasta que dore unos 10 min y se bajara la intensidad del horno a 180°C unos 20-25 min más, hasta que en el corazón de la pieza esté entre 55° y 65°C dependiendo del punto de cocción que se le quiera dar. En mitad del tiempo del asado se le puede dar la vuelta a la pieza de carne.</p> <p><b>2.</b> También se puede dorar con anterioridad la pieza de carne en una plancha o sartén grande para sellarla y después en la bandeja al horno precalentado.</p> <p><b>3.</b> Una vez asada la carne se dejará reposar hasta que entibie.</p> <p><b>4.</b> Se sirve a temperatura ambiente o tibia cortada finamente bien a cuchillo o en la máquina corta fiambre.</p> <p><b>5.</b> Para conseguir un jugo ligado se desglasará con el brandy la bandeja, se añadirá el vino, se reducirá, luego se agrega la harina que se tostará unos segundos siempre con el fuego dando a la bandeja y se le añadirá el caldo de carne o agua para realizar la salsa que se colará por último y se corregirá de sal.</p> <p><b>6.</b> Se puede guarnecer con puré de papas, salsa de mostaza tipo inglesa, rábano blanco picante y el jugo ligado.</p>

## CARRILLERAS DE TERNERA ESTOFADAS AL VINO TINTO CON PURÉ DE PAPAS Y SUS VERDURAS

<b>INGREDIENTES</b>	<p><b>1 k carrilleras de ternera.</b></p> <p>1 puerro grande (300 gr)      1 cebolla grande (400 gr)      2 zanahorias (300 gr)      3-4 dientes de ajos      c/s granos de pimienta negra      1 hoja delaurel      500 gr vino tinto y brandy      300 gr tomate rallado o triturado      80 gr harina aprox.      3 lt de caldo blanco de ternera</p> <p><b>guarnición de veruduras en tacos;</b></p> <p>100 gr calabacines      100 gr zanahorias      400 gr pure de papas</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar las piezas de carne de tendones adheridos y empezar a dorar en la olla de cocción sazonadas y enharinadas hasta que doren. Se recomienda no agregar toda la carne de golpe para que se frían poco a poco y no se cuezan en su propio jugo.</li> <li>2. Mientras se dora la carne, se preparan las verduras de condimentación a groso modo y se añaden a la olla y se fondean llevando a dorar la cebolla. Se añade la carne con al jugo que pueda haber soltado y se rehoga todo junto.</li> <li>3. Es el momento de añadir el tomate, reducir la humedad, el brandy flambearlo, añadir el vino tinto, reducirlo a la mitad y por último el caldo blanco de ternera o fondo oscuro y dejar guisar por espacio de 2 horas aproximadamente a fuego muy lento una vez empiece a hervir con el laurel y los granos de pimienta.</li> <li>4. Una vez tierna la carne se extrae del guiso, se deja enfriar y se corta en filetes de 2 cm de grosor, la salsa se cuela y no será necesario ligar ya que la harina de rebozar la carne lo habrá hecho y la reducción del caldo al fuego también.</li> <li>5. <b>PARA EL PURÉ:</b> cocer las papas y triturar con mantequilla y sal hasta tener el triturado requerido.</li> <li>6. Disponer el puré de papas, encima las carrilleras, salsear y acompañar con las verduras cocidas.</li> </ol>

**BUEY A LA MODA**

<b>INGREDIENTES</b>	2 kg de tapilla de buey 200 gr de tocino graso 60 gr de mantequilla, manteca de cerdo o aceita de oliva 1 dl de brandy o coñac 4 dl de vino blanco seco 1lt de fondo blanco de ternera 2 patas de ternera 50 gr de corteza de tocino fresco 2-3 manojos de perejil y tomillo 1 hoja de laurel 1 zanahoria, puerro y cebolla grande 5 dientes de ajos
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Macerar las tiras de tocino para mechear en el brandy unos 20 min.</p> <p><b>2.</b> Introducir el tocino con perejil picado con ayuda de la aguja mechadora en sentido de las fibras de la carne bien distribuidas por la pieza.</p> <p><b>3.</b> Adobar la carne cubriendola con el coñac y el vino por espacio de 5 horas.</p> <p><b>4.</b> Mientras tanto, blanquear partiendo de agua fría las manos de ternera unos 10 min, refrescar, deshuesar y atar. Lo mismo el tocino, blanquear. Reservar los huesos.</p> <p><b>5.</b> Sacar la tapilla del adobo, escurrir bien, bridar sin apretar y dorar en la olla de cocción, añadir las hortalizas (cebolla, zanahoria, puerro y ajos) con mantequilla y aceite de oliva a fuego vivo. Es cuando se añadirán las manos de ternera los huesos y las cortezas de tocino con las hierbas. Seguidamente el adobo y el caldo hasta que cubra la pieza.</p> <p><b>6.</b> Hervir y cocer bien tapado en el horno a temperatura media para que no hierva demasiado fuerte para que luego no enturbie ni amargue la salsa resultante.</p> <p><b>7.</b> Una vez cocinada, se saca la carne y se pone en otra olla con el caldo colado y desgrasado. Se añaden unas verduras como zanahorias y chalotas salteadas en mantequilla y aceite de oliva y el tocino y las manitas cortadas a dados y se pone a cocer todo a fuego muy suave por espacio de una hora más o menos.</p> <p><b>8.</b> Sacar la carne, retirar el hilo, cortar la carne una vez templada y añadir la salsa con las guarniciones.</p>

**ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE ALMENDRAS**

<b>INGREDIENTES</b>	650 gr carne picad de ternera 250 gr carne picada de cerdo 1 kg cebolla blanca 1 cabeza ajos 1 manojo perejil 2 rebanadas pan de molde 100 gr leche entera 2 unidades huevos 200 gr almendra molida 100 gr almendra fileteada 150 gr vino blanco 500 gr caldo de carne 100 gr harina
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Se mezclan los dos tipos de carne con el sofrito de la cebolla y los ajos picados, se le añade también el huevo el pan remojado y escurrido en leche, el perejil y unos 100 g de la almendra molida.</p> <p><b>2.</b> Se hacen bolas de albóndiga que estén suficientemente consistentes, se pasan por harina y se fríen en una sartén con suficiente aceite hasta que doren. Reservar en papel absorbente.</p> <p><b>3.</b> Mientras en una olla ponemos el resto del sofrito y una vez bien pochado añadir la harina mezclándolo bien, enseguida añadir el vino blanco y a continuación el caldo de carne hasta obtener una salsa en su punto.</p> <p><b>4.</b> Luego añadir las albóndigas y guisar a fuego muy lento una media hora y terminar añadiendo la harina de almendra molida a la salsa y la almendra fileteada frita por encima de decoración.</p> <p><b>5.</b> Acompañar con arroz blanco o pasta fresca al gusto.</p>

## TACOS DE SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO EN SALSA DE HIGOS SECOS MACERADOS AL RON CARTA DE ORO CON PAPITAS FRITAS A SARTÉN

<b>INGREDIENTES</b>	360 gr solomillo de cerdo ibérico 80 gr de higo seco 40 gr de cebolla blanca 100 ml de ron dorado (Carta de Oro) 100 gr de papas (especial freír) C/s de aceite de oliva de 0,4º C/s de caldo de carne o agua mineral
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Limpiar <b>los solomillos</b> y cortarlos en tacos y reservar hasta la hora de saltear en la sartén con aceite bien caliente.</p> <p><b>2.</b> Para <b>las papas</b> freirlas a 180ºc y escurrir una vez fritas sazonar,</p> <p><b>3.</b> Para la salsa de higos; cortarlos en trozos y macerarlos en el ron o brandy hasta que hidraten, uno 60-120 min. Mientras pochar la cebolla y cuando esta hecha añadir los higos escurridos, caramelizar a fuego fuerte añadir el alcohol de la maceración y flambear y enseguida añadir caldo de carne o agua, hervir unos minutos a fuego moderado y triturar hasta dar una consistencia de salsa fluida.</p> <p><b>4.</b> Disponer las papas en el plato bien escurridas, la carne salteada y encima la salsa con el cebollino.</p>

**CERDO EN ADOBO CANARIO CON PAPAS ARRUGADAS**

<b>INGREDIENTES</b>	200 gr carne de cerdo ibérico.(solomillo o paletilla) para el adobo; para unas 10 raciones. 2 cabezas de ajos. 5 gr de comino en grano. 1 gr de sal gorda. 1 gr de pimentón dulce. 0,002 gr de vinagre de vino blanco. c/s orégano. 1 hoja de laurel. c/s de tomillo. 125 gr aprox papas para arrugar
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Cortar el cerdo en tacos y macerar con el adobo mínimo 12 horas.</p> <p><b>2.</b> Para el adobo, triturar los ajos con la sal gorda, el comino, orégano, pimentón, las hierbas, después el vinagre y por último el aceite.</p> <p><b>3.</b> Saltear la carne en una sartén con un poco de aceite y saltear la carne hasta que este hecha y justo añadir algo de adobo y sofreír para que este jugoso.</p> <p><b>4.</b> Para las papas, cocer con sal gorda y agua hasta que las cubra y bien lavadas antes de cocer. Escurrir y poner en corriente de aire.</p>

## TATAKI DE PRESA IBÉRICA CON HUMMUS Y GARBANZOS FRITOS Y PAPAS DORADAS Y JUGO DE CARNE

<b>INGREDIENTES</b>	<p>200 gr de presa para takaki.      120 gr de papas de arrugar.      c/s caldo de carne o similar.      para el homus;      500 gr de garbanzos secos.      200 gr aprox pasata de aceite de sesamo (Tahini)      y de oliva.      C/s cebolla, ajo, pimentón y limón y pimentón dulce.</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1. PARA EL HUMUS;</b> cocer los garbanzos hidratados previamente en una olla con un trozo de cebolla, laurel, sal hasta que estén blandos. Colar y guardar el caldo. Triturar casi todos los garbanzos con la pasta de sésamo, limón, diente de ajo y algo de caldo de la cocción y colar. Dejar algunos garbanzos para freír para decorar después. Tapar con papel film en contacto directo con el humus para que no se forme capa (importante).</p> <p><b>2.</b> Hacer el <b>TATAKI</b> pasándolo vuelta y vuelta filetear.</p> <p><b>3.</b> FREIR LOS GARBANZOS hasta que doren, escurrir y sazonar en caliente. Nunca garbanzos de bote ya que no se fríen igual.</p> <p><b>4. COCER LAS PAPAS</b> como las arrugadas y una vez frías cortar por la mitad y saltear con el aceite de oliva con hierbas aromáticas (perejil, orégano y tomillo) hasta que doren.</p> <p><b>PRESENTACIÓN</b></p> <p>Poner el tataki de forma circular, en medio las papas, el humus por un lado con pimentón, chorro de aceite y perejil picado y los garbanzos fritos. Añadir el jugo resultante como salsa.</p>

## FLAMENQUÍN IBÉRICO CON SU JAMÓN Y QUESO CON MAYONESA DE CHISTORRA Y PAPAS PAJA

<b>INGREDIENTES</b>	<p>150 gr de presa o pluma fileteada.      10 gr jamón ibérico.      1 loncha de 20 gr queso canario.      C/s de huevo.      C/s de harina.      C/s de panko (pan rallado japonés).      120 gr de papas cerilla o paja.      aceite de fritura.      ½ chistorra.      150 gr de mayonesa.</p>
<b>FOTO</b>	 <div style="text-align: right; font-size: small;"> <i>© JustinoJ - stock.adobe.com</i> </div>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Sacar los filetes y espalmarlos si fuese necesario.</li> <li><b>2.</b> Extender la carne, poner las lonchas de jamón ibérico y queso, enrollarlos y cerrarlos con palillos y pasar por harina, huevo y panko y reservar para freír. A la hora de servir freírlo en abundante aceite a 180°C hasta que dore y escurrir en papel secante.</li> <li><b>3. Para las papas,</b> cortarlas en mandolina o similar en corte cerilla, ponerlas en agua unos minutos para quitar el exceso de almidón para que no se peguen al freírlas en abundante aceite a 180°C, escurrir y sazonar. Reservar hasta que pidan.</li> <li><b>4. Para la mayonesa de chistorra;</b> desgranar la chistorra, sofreírla y mezclar con la mayonesa una vez fría.</li> <li><b>5.</b> Una vez frito todo, cortar el flamenquín en rodajas disponer alrededor del plato y en medio dejar un hueco para poner las papas. La mayonesa en un lado.</li> </ol>

**LOMO DE CERDO ASADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS  
CALABACINES Y SALSA DE SETAS**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>500 gr lomo de cerdo  <b>panaderas;</b>        500 gr de papas        1/2 uni. 125 gr de cebolla        1/2 uni. 150 gr pimiento rojo y verde        2 dientes de ajos  <b>verdura;</b>        1 uni. 200 gr de calabacín        2 dientes de ajos        c/s sal, orégano, tomillo, cebollino, diente de ajo con piel,        laurel y aceite de oliva 0,4º (asado).  <b>salsa de setas;</b>        1. uni. 200 gr de puerro.        1/4 uni. 100 gr cebolla y 1 diente ajo.        300 gr de setas        100 gr de vino blanco        300 gr de nata</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Deshuesar el lomo y disponer en una bandeja de horno con un poco aceite, sal, orégano, tomillo, los dientes de ajo con piel, laurel. Meter en el horno precalentado a 180ºC unos 35-45 min hasta que dore se haga por dentro.</p> <p><b>2.</b> Una vez asado se puede desglasar con brandy y/o vino blanco, reducir y añadir caldo o agua, hervir, colar y ligar.</p> <p><b>Panaderas</b></p> <p><b>1.</b> Pelamos y cortamos las papas en corte panadera, los pimientos y la cebolla juliana y los ajos en láminas.</p> <p><b>2.</b> Ponemos todo junto en una bandeja de horno con aceite y sal.</p> <p><b>3.</b> Introducir en el horno a 180ºC de 50 a 60 min aprox.</p> <p><b>VERDURA</b></p> <p><b>1.</b> Lavar y cortar el calabacín horizontalmente en bastones gordos y luego transversalmente.</p> <p><b>2.</b> Saltear en sartén con los ajos picados en brunoise dorarlos y guindilla hasta que estén cocidos y dorados. Salpimentar.</p> <p><b>SALSA SETAS;</b> Hacer el fondo con las hortalizas bien pochado, luego las setas, rehogarlas bien, añadimos vino blanco, reducimos y por último la crema de leche o nata, sazonar y espesar.</p>

**TIRAS DE ABANICO IBÉRICO CON PAPAS FRITAS CON SALSA DE AGUACATES****INGREDIENTES**

220 gr de abanico en tiras gordas. (bastones).  
125 gr de papas.  
600 gr de aguacates.  
100 gr de cebolla.  
25 gr de limón.  
c/s vino blanco seco.  
500 ml de nata.  
20 gr de tomate natural.  
c/s de cilantro.

**ELABORACIÓN**

- 1.** Limpiar el abanico de cerdo ibérico, de exceso de grasa y cortarla en tiras gruesas. Y reservar.
- 2.** Pelar las papas, lavarlas y cortarlas en bastones. Seguidamente las pocharemos y las reservamos para freír en el momento del pase.
- 3.** Para la salsa de aguacates, pocharemos la cebolla ligeramente, y lo añadiremos en un vaso triturador junto con el tomate, el aguacate, vino blanco, la nata y el limón. Lo trituramos todo le damos un hervor en sauté. Una vez haya hervido la apartamos del fuego y le añadimos el cilantro picado. Reservamos.
- 4.** Marcamos la carne en la parrilla en su punto. Freímos las papas.
- 5.** Para emplatar disponemos las papas fritas en un lado del plato y la carne al lado. La salsa la servimos en una salsera aparte, y que cada comensal se sirva a su gusto.

**CALABACINES RELLENOS DE CERDO ASADO Y VERDURAS  
GRATINADO CON ALI-OLI DE AGUACATE**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>500 gr de bondiola de cerdo.      1 cebolla.      1 puerro.      1 zanahoria.      1 cabeza de ajos.      1 hoja de laurel.      c/s vino blanco.      c/s caldo.      4 calabacines por grupo.      1 aguacate      1 huevo      c/s aceite de girasol.      c/s sal      3 papas cerilla</p>
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Guisar los calabacines en agua hirviendo enteros hasta que estén hechos y enfriar. Reservar.</li> <li><b>2.</b> Asar mientras tanto el cerdo al horno a 180°C unos 55-60 min, con cebolla, ajos, laurel y puerro.</li> <li><b>3.</b> Cuando este asado desglasar con licores o vino blanco añadir caldo y hacer un jugo ligado...</li> <li><b>4.</b> Hacer el sofrito con la carne picada añadiendo algo de jugo ligado una vez hecho el relleno que también se mojará con licores.</li> <li><b>5.</b> Hacer un ali-oli de aguacate igual que la mayonesa pero añadiendo todos los ingredientes desde el principio.</li> <li><b>6.</b> Rellenar los calabacines con la farsa y gratinar con el ali-oli y presentar con las papas paja.</li> <li><b>7.</b> Pelar las papas y cortarlas con la mandolina en forma cerilla y poner en agua unos minutos hasta quitar la fécula para freírlas en aceite a 180°C.</li> <li><b>8.</b> Se puede complementar con una veluté de cerdo.</li> </ol>

**Ganado ovino****NAVARÍN DE CORDERO**

<b>INGREDIENTES</b>	<p>600 gr de carne de cordero Pierna o paletilla.          4 dientes de ajo.          200 gr de cebolla          180 gr de zanahoria.          250 gr de puerro.          500 gr de tomate natural o salsa de tomate.          C/S Aceite de oliva virgen extra.          C/S Brandy y vino blanco.          1 lt Fondo de cordero.          C/S Pimentón y harina.          C/S Sal y pimienta.          1 Bouquet garni. (puerro, perejil, tomillo, laurel, romero)</p>
<b>FOTO</b>	 <p>© Fanfo - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Se limpia y trocea la carne de cordero. Después se sazona, se enharina, se sofrière y se reserva.</li> <li><b>2.</b> La verdura se limpia y se corta en brunoise, se rehogan las verduras en el recipiente con aceite de oliva, en este orden, ajo, cebolla, puerro y zanahoria.</li> <li><b>3.</b> Cuando estén doradas, se incorpora la carne.</li> <li><b>4.</b> Se añade el brandy, se flambea, y se reduce a fuego fuerte.</li> <li><b>5.</b> Se moja con el vino blanco, la salsa de tomate y el bouquet garni, y se deja reducir.</li> <li><b>6.</b> Se añade el fondo de cordero o bien colado y ligado o se puede triturar la salsa o dejar con la verdura cortada en brunoise.</li> </ol>

**CHULETAS DE CORDERO VILLAROV**

<b>INGREDIENTES</b>	600 gr 1 chuletero de cordero. 200 gr Salsa bechamel. 2 Huevo 100 gr Harina. C/S Pan rallado.
<b>FOTO</b>	 © azurita - stock.adobe.com
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Se limpia el chuletero de cordero, y se sacan las chuletitas de palo una a una.</p> <p><b>2.</b> Se espalma la carne de las chuletitas un poco y se pasan por un poco de bechamel bien espesa para que se adhiera con facilidad.</p> <p><b>3.</b> A continuación, se pasan por harina, huevo y pan rallado, quedando listas para freír a 180ºc hasta que doren.</p>

**PIERNA DE CORDERO ASADO EN SU JUGO AL AROMA DE ROMERO**

<b>INGREDIENTES</b>	1 pierna de cordero. 5 gr de comino en grano. c/s aceite de oliva. C/s de ramas de romero. C/s sal. C/s de vino blanco. Papas a lo pobre.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Asar la pierna de cordero en una bandeja de horno precalentado a 180°C por espacio de una hora aproximadamente dependiendo del tamaño de este, con los cominos, el aceite de oliva, la sal y el romero.</p> <p><b>2.</b> Una vez asada la pierna dejarla reposar y templar.</p> <p><b>3.</b> Deshuesar en dos parte y cortar en forma de filetes encima de las papas con cremas de pimientos.</p> <p><b>4.</b> Hacer un jugo ligado con la bandeja del asado, desglasando con los alcoholes, la harina y el agua o caldo blanco de carne.</p>

**Aves****POLLO AL CHILINDRÓN****INGREDIENTES**

1 pollo entero en piezas.  
 1 kg de tomates pelados.  
 1 cebolla grande.  
 1 pimiento verde.  
 1 pimiento rojo.  
 2 dientes de ajo.  
 C/s de laurel  
 C/s de aceite de oliva de 0,4°C  
 C/S vino blanco.  
 C/s de sal y pimienta.

**FOTO**

© yaisirichai  
 - stock.adobe.com

**ELABORACIÓN**

- 1.** Se limpia el pollo y se corta en dados, se sazona y se marca en una sartén con aceite de oliva, hasta que esté bien dorado.
- 2.** Por otro lado, se limpian y se cortan el ajo, la cebolla, pimientos y tomates en brunoise.
- 3.** En una olla con aceite de oliva, se añade el ajo, la cebolla y pimientos.
- 4.** Cuando se va cocinando se añade el pollo, el tomate y el laurel.
- 5.** Se rehoga todo junto y se añade vino blanco y se termina.

**BLANQUETA DE PULARDA**

<b>INGREDIENTES</b>	600 gr de pularda. 200 gr de cebolla. 200 gr de zanahoria. 100 gr de puerro. 50 gr de apio. 1lt fondo blanco. C/s de mantequilla. C/s de harina. C/s de vino blanco. 2 yemas de huevo. 500g nata líquida. zumo de 1 limón. c/s sal y pimienta. bouquet garni.
<b>FOTO</b>	 <small>© M.studio - stock.adobe.com</small>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Se limpia y trocea la carne en dados. Y las verduras se limpian y se cortan en paisana.</p> <p><b>2.</b> En un recipiente adecuado, y con un poco de aceite de oliva, se incorpora la carne, con las verduras cortadas, el zumo de limón y se sazona.</p> <p><b>3.</b> Se cubre todo con un poco de fondo blanco o agua, se añade el bouquet garni, y se deja cocer.</p> <p><b>4.</b> Por otro lado, se prepara un roux con la mantequilla y la harina, pudiéndose incorporar un poco de vino blanco. Esto se puede añadir, un poco, a la preparación para que ligue.</p> <p><b>5.</b> Con la nata y las yemas se preparan un sabayón, que ayudará a tratar la salsa y a refinirla, en el último momento.</p>

**BLANQUETA DE AVE****INGREDIENTES**

1 y ½ bolsa de muslitos de pollo.  
c/s de aceite de oliva recordar puntos al final de cada entrada.  
1 cabeza de ajos.  
1 guindilla.  
c/s vino blanco.  
c/s de caldo de pollo o verdura.  
1 kg de arroz basmati.  
C/s de cebolla.  
C/s de puerro.  
c/s de ajo.  
½ calabacin, zanahoria, pimiento, tomate...perejil orégano...

**ELABORACIÓN**

- 1.** En una olla marcar a fuego fuerte los muslitos de pollo, una vez dorados añadimos los ajos y la guindilla y los doramos que será cuando añadiremos el vino blanco, un poco de caldo cocer unos minutos casi hasta que reduzca en su totalidad. Se puede añadir, tomillo, oregano, perejil picado en cantidades suficientes.
- 2. Arroz;** dependiendo del tipo de verdura se cuecen , se saltean o se fondean, reservar y mezclar y saltear con el arroz cocido, sazonar y servir bien caliente.

**POLLO ASADO CON MANZANAS Y PAPAS A LA CREMA**

<b>INGREDIENTES</b>	1 pollo de 1,200 kg aproximadamente. 1 manzana verde. 1 cebolla. 6 dientes de ajo con piel. 1 zanahoria. 1 puerro. c/s vino blanco. c/s harina y caldo de ave. laurel, tomillo, y/o orégano. 1 kg papas. 500 ml de nata. c/s de sal. c/s pan rallado. 2 dientes ajo picado.
<b>FOTO</b>	 <small>© rainbow33 - stock.adobe.com</small>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Limpiar el pollo y quemar las plumas en el fuego, dehuesar los muslos y las pechugas, salpimentar y reservar.</p> <p><b>2.</b> Cortar la manzana en gajos sin la parte central (corazón) y poner en la bandeja para asar con el resto de las verduras en mirepoix (zanahoria, puerro, la cebolla y el ajo).</p> <p><b>3.</b> Asar todo junto con el pollo a 180ºC unos 25-30 minutos aproximadamente.</p> <p><b>4.</b> Cuando este, retirar el pollo, desgrasar, y desglasar con el vino blanco, luego la harina y por ultimo el caldo de ave. Colar volver a hervir y sazonar.</p> <p><b>5.</b> Para la guarnición de la papa crema; pelar y cortar en forma panadera y disponer en una bandeja de horno con la nata sal, pimienta blanca, guindilla picada, ajos y el pan rallado por encima para que se gratine. En el horno a 180º C, 50-60 min aprox.</p>

**RAMEN DE POLLO Y VERDURAS****INGREDIENTES**

c/s caldo o fondo de carne. pollo, ternera, de cerdo o todos.  
**para la pasta (noodles);**  
 2 huevos.  
 200 gr de harina de trigo.  
 c/s agua si la masa lo requiere.  
 100 gr pollo.  
 ½ huevo cocido 6 minutos. por persona. c/s jengibre.  
 c/s ajetes o cebollitas o cebollino.  
 c/s salsa de soja.  
 c/s de mirin.  
 ½ calabacín.  
 ½ zanahoria.  
 ½ puerro.  
 curry.  
 c/s setas (shitake).  
 c/s picante. guindilla con vinagre y agua.

**FOTO**

© anna\_shepulova  
 - stock.adobe.com

**ELABORACIÓN**

1. Hacer los fondos de ternera, pollo y cerdo.
2. Hacer la pasta cortada forma spaghetti (noodles) y cocer 1 minuto en caldo.
3. Cocer el huevo con cascara 5 min y enfriar.
4. Hacer la reducción de salsa de soja, con jengibre y mirin.
5. Hacer el picante. Dos formas. Macerar con vinagre y agua. Uno cortar en rodajas y el otro en pasta.
6. Las verduras cortarlas en dados pequeños y cocerlos una vez hecho el caldo.
7. Cortar el pollo en lonchas y la panceta.
8. Cotar los ajetes en lonchas y saltear rápidamente y las setas calentarlas en la sopa.
9. Montaje; poner todos los ingredientes en el cuenco o plato, añadir el caldo con la mezcla de la soja.

## Caza

## CONFIT DE PATO CON SALSA DE PIMIENTA

<b>INGREDIENTES</b>	<p>1 muslo de pato confitado.      200 gr de pure de papas.      20 gr de leche      1 gr de aceite de trufa.  <b>para la salsa;</b>      1 cebolla picada.      8 gr pimienta verde y negra en grano.      c/s brandy.      c/s mantequilla y aceite.      c/s vino blanco seco.      1 lt de nata.      c/s cebollino.</p>
<b>FOTO</b>	 <p style="text-align: right;">© bbivirys - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Hacer el <b>puré de papas</b> cociendo las papas con piel muy bien lavadas, dejar enfriar y pelar. Pasar por el pasapurés y mezclar con mantequilla, sal y algo de leche y el aceite de trufa para aromatizar y reservar bien tapado y en nevera hasta su uso.</p> <p><b>2. El pato;</b> quitar el exceso de grasa y poner el horno hasta que dore a 180°C durante unos 6-8 minutos aproximadamente.</p> <p><b>3. La salsa pimienta;</b> fondear la cebolla en blanco con aceite de oliva y mantequilla, añadir la pimienta, el brandy, el vino blanco, flambear reducir y añadir la nata y reducir al fuego.</p>

**PERDIZ EN ESCABECHE**

<b>INGREDIENTES</b>	4 perdices de caza. 5 dientes de ajo. 250 gr de cebolla. ½ l de vino blanco. 200 ml de vinagre de Jerez. c/s aceite de oliva virgen extra. 1 hoja de laurel. C/s de tomillo en rama. 1 clavo. C/s de pimienta en grano. C/s de sal.
<b>FOTO</b>	 <small>© zabavka - stock.adobe.com</small>
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Limpiar bien las perdices y pasar por el fuego para retirar el resto de plumaje, lavarlas y secarlas bien. Y cortarlas en cuartos.</p> <p><b>2.</b> En una sartén se calienta el aceite de oliva y se marcan las perdices por ambos lados, se escurren y se ponen en un rondón.</p> <p><b>3.</b> En la sartén donde se han marcado las perdices, se ponen el ajo, la cebolla cortada en juliana, la hoja de laurel y después se añade todo esto al recipiente con las perdices.</p> <p><b>4.</b> Añadir el vino blanco seco, el vinagre de Jerez, el clavo, la pimienta en grano, sal, tomillo y se deja cocinar, en caso necesario se puede incorporar un poco de agua.</p> <p><b>5.</b> Cocinar en su jugo.</p>

### GUISO DE JABALÍ CON PATATAS Y VERDURAS

<b>INGREDIENTES</b>	<p>600 gr de carne de jabalí.      8 dientes de ajo.      600 gr cebolla.      200 gr puerro.      100 gr zanahoria.      400 gr tomates maduros.      c/s tomillo y laurel.      500 ml vino tinto.      c/s brandy.      c/s sal y pimienta.      c/s aceite de oliva virgen extra.</p>
<b>FOTO</b>	 <div style="text-align: right; font-size: small;">         © StockImageFactory  <a href="http://stock.adobe.com">- stock.adobe.com</a> </div>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> Se limpia la carne de jabalí de grasa, y se corta en dados, saltear en una olla sazonados, pimienta y aceite de oliva.</li> <li><b>2.</b> Preparar la verdura: los ajos en láminas y la cebolla, puerro, zanahoria y tomate en paisana.</li> <li><b>3.</b> Se incorporan las hortalizas en el orden anteriormente descrito y a continuación el jabalí previamente salteado.</li> <li><b>4.</b> Se añaden las especias, el brandy, se flambea, y se añade el vino tinto y reducir.</li> <li><b>5.</b> Guisar hasta que el jabalí quede tierno, en caso necesario y para facilitar la cocción se puede incorporar agua o caldo de carne. Sazonar.</li> <li><b>6.</b> Los 15 últimos minutos añadir las papas troceadas y después las verduras.</li> </ol>

**SOLOMILLO DE CIERVO CON BOLETUS CONFITADOS Y SALSA DE VINO TINTO****INGREDIENTES**

500 gr de lomo de ciervo.  
c/s aceite de oliva.  
c/s sal y pimienta.  
100ml brandy.  
500 ml vino tinto.  
C/s de caldo de carne de ciervo o caza.  
papas risoladas.  
C/s de compota de frutos del bosque.

**ELABORACIÓN**

- 1.** Se limpia bien el trozo de lomo de ciervo y se porciona en dos y marinara en nevera de 12 a 48h en el vino con las hortalizas cortadas a grosor modo y las hierbas aromáticas.
- 2.** Se escurren bien las porciones y se marcan en una sartén con aceite de oliva y sazonado. Se reserva y se termina al horno a 180°C precalentado por tiempo de unos 6-8 min.
- 3.** Por otro lado, en la sartén donde se ha marcado la carne, se incorpora un poco de brandy para flambeear posteriormente para desglasar los jugos, el vino tinto de la marinada, el caldo y se deja reducir. Ligar con un roux o maicena y faremos la salsa.
- 4.** Presentar en un plato con las papas risoladas el jugo ligado y la compota de frutos rojos.

## Despojos

## CARAJACAS DE TERNERA

<b>INGREDIENTES</b>	1kg de hígado de ternera o ave fresco 10 gr de sal gorda 5 gr de comino en grano 10 gr de pimentón dulce de calidad 1 cabeza de ajos morados 200 ml de vinagre de vino de calidad 2 gr de tomillo 500 ml aceite de oliva ½ cebolla 10 gr de azúcar 1 hoja de laurel
<b>FOTO</b>	 <div style="text-align: right; margin-top: -20px;"> <small>© Max Dobrovolsky - stock.adobe.com</small> </div>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se machacan en un mortero los ajos con la sal gorda y los cominos, cuando estén añadir las hierbas, pimentón, el vinagre y algo de aceite y remover.</li> <li>2. Mientras tanto una vez fileteado el hígado se pone en el vinagre una media hora en lo que se va realizando el adobo. Se escurre y se le añade el adobo, se mezcla bien y se deja macerar toda una noche como mínimo con la hoja de laurel.</li> <li>3. Se pela la cebolla cortándola en julia fina, se pocha en blanco y se le añade unos 10 gr de azúcar.</li> <li>4. En una sartén se pone una cantidad generosa como 5 cucharas soperas aceite de oliva 0,4°C y se fríen los hígados a fuego moderado para que no se seque. Una vez fritos añadir el resto del adobo sofreír y añadir la cebolla y rehogar unos segundos y mezclar con los hígados.</li> <li>5. Acompañar con papas cerilla.</li> </ol>

**LENGUA DE VACA EN SALSA**

<b>INGREDIENTES</b>	1 pieza de lengua de vaca. 10 cl de aceite de oliva virgen extra. 15 cl de vino blanco. 15 cl de vino dulce. 1 cabeza ajo. c/s sal y pimienta. 1 hoja de laurel. 300 gr de cebolla. 200 gr de zanahoria ½ onza de chocolate.
<b>FOTO</b>	 <p style="text-align: right;">© ivanmateev - stock.adobe.com</p>
<b>ELABORACIÓN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> En una olla con agua hirviendo se introduce la lengua de vaca, dejándola hervir 12 minutos.</li> <li><b>2.</b> Después se saca del fuego y se pela la piel.</li> <li><b>3.</b> Una vez limpia, se pone en la olla y se le incorporan todos los ingredientes, dejándola unas 2 horas macerando.</li> <li><b>4.</b> A continuación, se pone en el fuego y se deja cocer a fuego lento.</li> <li><b>5.</b> Cuando esté tierna se escurre y se deja enfriar. Se cortan en lonchas finas y se adornan con verduras.</li> <li><b>6.</b> La salsa se Tritura y se pasa por un chino o se cuelan las verduras y se liga con alguna fécula.</li> <li><b>7.</b> Se puede acompañar con papas fritas a dados o puré de papas.</li> </ol>

**ESCALOPINES DE FOIE CON SALSA DE OPORTO**

<b>INGREDIENTES</b>	2 escalopes de 2 cm de grosor aproximadamente. 1 dl de oporto de calidad 60 gr de brotes lechugas variadas C/s de sal de escamas
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Sacar el hígado de la cámara refrigeradora y dejar templar para poder abrirlo con facilidad para desvenar el interior.</p> <p><b>2.</b> Es conveniente dejarlo en leche durante un par de horas para quitar buena parte del amargor y restos.</p> <p><b>3.</b> Cortar los escalopines sazonados y marcar por una sartén bien caliente sin nada de grasa ya que el propio foie en cuanto entre en contacto con la sartén soltará una buena cantidad más que suficiente.</p> <p><b>4.</b> Una vez emparrillados los escalopines bien dorados, quitar el exceso de grasa y desglasar con el Oporto y flambeear, dejar reducir unos segundos y añadir a la ensalada con los escalopines encima y poner algo de sal de escamas.</p> <p><b>5.</b> Se puede acompañar con tostas de pan bizcochados.</p>

## Entrantes

Cuando presentamos a un cliente una serie de comidas (menú) hay que tener en cuenta que los aperitivos o entrantes están diseñados para despertar el apetito, tienen que tener las cantidades adecuadas para que la sensación del apetito no se vea alterada, también que la presentación sea agradable a la vista, con equilibrio, y así hacer en el comensal que despierte las papilas gustativas para estimular el apetito habiendo diferentes factores que intervienen.

Se puede encontrar diferentes familias de entrantes;

- Ensaladas.
- Fiambres.
- Terrinas y patés.
- Quiches.
- Empanadas o empanadillas.
- Sopas y potajes.
- Arroces y pastas.
- Elaboraciones a base de hortalizas rellenas.
- Salazones.



© petrrgoskov - stock.adobe.com

## 4.2. GUARNICIONES, SALSAS Y OTRAS PREPARACIONES ADECUADAS PARA ACOMPAÑAR PLATOS CON CARNES, AVES, CAZA Y DESPOJOS

Cabe recordar y destacar a los fondos y caldos como pilares básicos de la confección de la mayoría de las salsas que pueden acompañar a cada tipo de elaboración que dependerá del tipo de ingredientes, fondo de caza, de ternera de ave...

También hay que destacar de las salsas base la cantidad de derivadas que parten de ellas ya vistas en capítulos anteriores. Por ejemplo;

- **Salsas Velouté;** Una de las salsas básicas más importantes. Su composición se basa en la confección de un roux de harina y mantequilla con un caldo que puede ser de caza (ciervo, jabalí, corzo...), ternera, buey, ave (pollo, perdiz, pularda...).



© auryndrikson  
- stock.adobe.com

▪ **Salsa holandesa;** De ella derivan;

- Bearnesa
- Choron
- Muselina
- Maltesa

▪ **Mayonesas;** Las mayonesas son salsas frías emulsionadas a base de huevo y aceite de girasol muy versátiles y que se pueden complementar con multitud de ingredientes diversos como para multitud de elaboraciones diferentes. Utilizada en algunas carnes, sobre todo en preparaciones frías o templadas. Como roast beef, redondos de ternera, fondues de carnes...



© volff - stock.adobe.com

- Mayonesa al curry.
- Salsa rosa o cóctel.
- Mayonesa tártara.
- Mayonesa a las finas hierbas.
- Mayonesa con salsa de soja.
- Mayonesa se setas.
- Mayonesa de mostaza.

▪ **Las salsas agridulces;** Estas están compuestas de azúcar, vinagres varios, agua, fondo o caldo y algún tipo de licor e incluso frutas de carácter ácidos o dulces. Hay recetas muy conocidas como las costillas agridulces, cerdo asiático con salsa agridulce y otras muchas mas carnes. [Imagen © Roberta Zanlucchi - stock.adobe.com]



▪ **Las mermeladas;** O compotas son buenos acompañamientos en elaboraciones con un cierto nivel alto de grasa como el foie o sabores potentes como la carne de caza. [Imagen © whitestorm - stock.adobe.com]



▪ **Las guarniciones;** Es una preparación culinaria que acompaña o complementa el alimento principal y no solo para decorar. Sus funciones serían;

- Potenciar el sabor del ingrediente principal, sin enmascarar ni destacar por encima de este.

- Complementar la elaboración, hacerlo más apetitoso y atractivo, y también como decoración.
- Terminar de complementar el plato nutricionalmente.
- Ha de aportar equilibrio y armonía acompañando la vianda principal.
- Las guarniciones también han ido evolucionando con el paso del tiempo siendo hoy en día mucho más sutiles en cantidad y en ligereza. Pueden ser frías y calientes clásicas o modernas.

En la cocina clásica, no se entiende un plato sin la guarnición o elemento de decoración estando perfectamente definida en la composición del plato. Hoy en día las guarniciones son más sencillas y se integran de manera diferente en la elaboración como parte de la decoración del plato.



© Floydine  
- stock.adobe.com

Hay que tener en cuenta que las guarniciones a la hora de presentarlas a de tener unos fundamentos mínimos para que encajen en el plato.

- Han de estar en el mejor estado posible de frescura y ser de temporada.
- Hay que saber combinar bien los colores para que resulten atractivos.
- Dominar las diferentes técnicas de cocción y diferentes cortes para deleitar al comensal con diferentes texturas y puntos de cocción.
- Hay que tener en cuenta el aporte nutricional de los alimentos para no repetirlos.

Las guarniciones se pueden clasificar como guarniciones **frías y calientes**;

- **Las frías.** Estas aunque puedan haberse confeccionado empleando técnicas de cocina donde se han transformado los ingredientes mediante calor, se consumen frías como crudités, gelatinas, mantequillas simples o compuestas, huevos de codorniz.
- **Calientes.** Son las guarniciones servidas en caliente simples o calientes, clasificándose en;

#### **Verduras u hortalizas;**

- Moldeadas.
- Rellenas.
- Crujientes.
- Purés.
- Suaves.
- Compactos.

Ejemplos;

- Purés de tubérculos como la papa, batata...
- Puré de calabaza con cominos al horno.
- Cremas de pimientos confitados, puerros, espárragos trigueros...
- Glaseadas.
- Cocidas en blanco.
- Cocidas a la inglesa.
- Braseados.
- Fritas.
- Rebozadas.
- Sin cobertura de rebozados.
- Crudas.
- Panaché.

### **Pastas alimenticias**

#### **Arroces**

#### **Guarniciones a base de arroces y cereales**

- Arroz pilaf.
- Arroces cremosos.
- Raviolis.
- Rissotos.
- Tallarines.
- Pasta brick.
- Pasta philo.
- Espaguetis.

**▪ Papas;** Es un alimento o ingrediente que gracias a su sabor sutil y casi neutro su utilización puede ser muy versátil y puede ser empleada para acompañar en multitud de platos de todo tipo. Por lo que aceptan multitud de elaboraciones diversas.



© kab-vision  
- stock.adobe.com

- Fritas con multitud de cortes (rejilla, cerilla, puente nuevo, chips, nido...)
- Confitadas y plancheadas.
- Risoladas.

- Cocidas y salteadas con mantequilla y diferentes tipos de hierbas aromáticas.
- Puré.
- Parmentier y Duquesa.

Las guarniciones más clásicas con nombre propio dando nombre al ingrediente principal son;

- **Alsaciana:** Col fermentada (Choucrut) salteados con jamón y papas torneadas que acompañan a las salchichas y pancetas ahumadas.
- **Andaluza:** Pimientos asados rellenos de arroz y berenjenas rellanas de tomate concassé. Acompañan a carnes y aves asadas al horno y a la parrilla.
- **Borgoñona:** Tocino a dados rehogados y champiñones en cuartos salteados con cebollitas glaseadas y jugo del braceado y de la reducción del vino de Borgoña.
- **Bretona:** Judías blancas salteadas.
- **Buena mujer:** costrones de pan frito, lardones de bacon, cuartos de champiñones, papas dientes de ajos y cebollitas glaseadas.
- **Cazadora:** compuesta por higadillos, jamón troceado, champiñones, vino blanco, tomate y salsa demi-glace.
- **Casera:** zanahorias glaseadas, tocino cortado en dados salteados y papas cortadas en dados.
- **Choron:** Fondos de alcachofa, guisantes y papas avellana.
- **Enrique IV:** Papas puente nuevo y berros.
- **Jardinera:** farsa de rehogado de hortalizas para relleno de alcachofas y berenjenas.
- **Provenzal:** Tomates asados al horno con pan rallado hierbas aromáticas.
- **Rossini:** Escalopes de foie fresco de pato u oca con trufa y reducción de madeira.
- **Otras;**
  - Frutos secos.
  - Frutos rojos.
  - Hierbas, especies y flores comestibles.
  - Deshidratados en polvo a base de pieles de cítricos, aceitunas negras, etc...
  - Hortalizas baby.
  - Frutas.

**PAPAS PANADERAS**

<b>INGREDIENTES</b>	1 hoja de laurel y tomillo 100 gr de pimiento rojo 100 gr de pimiento verde 1 cebolla 4 dientes de ajo C/s de aceite de oliva 0,4ºc C/s de sal C/s de pimienta 500 gr papas medianas
---------------------	--



<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Pelamos y cortamos las papas en corte panadera, los pimientos y la cebolla juliana y los ajos en láminas.</p> <p><b>2.</b> Ponemos todo junto en una bandeja de horno con aceite y salpimentamos.</p> <p><b>3.</b> Introducir en el horno a 180ºc de 50 a 60 minutos aproximadamente.</p>

**PURE DE PAPAS TRUFADAS**

<b>INGREDIENTES</b>	500 gr de papas medianas 100 gr de mantequilla C/s de leche C/s de sal c/s trufa negra
---------------------	--



<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Cocer las papas enteras bien lavadas con piel hasta que estén cocidas.</p> <p><b>2.</b> Dejar templar, pelar y romper con tenedor o similar hasta dejar totalmente puré y mientras tanto añadir un poco de la leche caliente y la mantequilla y la trufa picada.</p>

**PAPAS A LA CREMA**

<b>INGREDIENTES</b>	1kg papas 1 lt de nata C/s de sal C/s de pimienta blanca c/s pan rallado 2 dientes ajo picado c/s de cayena.
<b>FOTO</b>	
<b>ELABORACIÓN</b>	<p><b>1.</b> Pelar y cortar en forma panadera y disponer en una bandeja de horno.</p> <p><b>2.</b> Añadir la nata, la sal, pimienta blanca, la cayena, ajos y el pan rallado por encima para que se gratine.</p> <p><b>3.</b> Poner en el horno a 180°C, 50-60 min aprox.</p>

**Recuerda**

Hemos mostrado en este capítulo una serie de recetas muy variadas, con guarniciones y salsas diversas. Desde platos a base de ternera, aves, caza, despojos...

Hemos señalado la importancia de los fondos de cocina, las salsas base y algunas de sus derivadas.

También se han descrito una serie de guarniciones de la cocina clásica con todo tipo de alimentos diversos.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

### ■ 1. ¿Cuáles son los ingredientes principales del plato Strogonoff?

- A. Jarrete de ternera, tomate, cebolla, pimienta en grano y vino oloroso.
- B. Solomillo de ternera, nata, champiñones, pepinillo y cebolla.
- C. Pierna de cordero, tomillo, trompetillas de la muerte.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 2. ¿Qué es un Gulash de ternera?

- A. Un corte específico de ternera realizado en Israel.
- B. Un plato de cerdo al horno con papas panaderas y salsa de carne.
- C. Una elaboración de la cocina del norte de Rusia.
- D. Un guiso de ternera en salsa, típica de la cocina de los países del este.

### ■ 3. ¿Qué es un Ossobuco?

- A. Un guiso de jarrete de ternera cortado con hueso y tuétano con verduras y papas.
- B. Un plato de pasta con ternera salteada.
- C. Una elaboración de carne de caza.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 4. ¿Cuándo se habla de entrantes que elaboraciones se refiere a la provenzal?

- A. De tomates asados.
- B. De setas estofadas.
- C. De verduras saltadas.
- D. De carnes asadas.

### ■ 5. El objetivo de las guarniciones en una elaboración son ...

- A. Potenciar El Sabor Del Producto Principal.
- B. Potenciar El Aspecto Y Presentación Del Plato.
- C. Potenciar Nutricionalmente El Plato.
- D. Todas Son Correctas.

■ Notas:



## Unidad de Aprendizaje 5

Regeneración de platos cocinados a base de carnes, aves, caza y despojos

### Contenidos

#### Introducción

**5.1. Regeneración. Definición**

**5.2. Clases de técnicas y procesos simples**

**5.3. Identificación de equipos asociados**

**5.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados**

**5.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración**

**5.6. El sistema *cook&chill* y su fundamento**

**5.7. Platos preparados: definición. Distintas clases. Platos preparados con carnes, aves, caza y despojos**

**Actividades de repaso**

**422**



### Nota

Por favor, para acudir a toda la **información referente a esta unidad**, véase tanto la **Unidad de Aprendizaje 11** "Regeneración de platos preparados con hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos" en la **página 167**, como la **Unidad de Aprendizaje 6** "Regeneración de platos preparados con pescados, crustáceos y moluscos", en la **página 303**.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5

### ■ 1. Las principales técnicas de cocción aplicadas a la carne son...

- A. Ebullición, cocción al vapor, braseado, estofado, asado salteado y frito.
- B. Braseado, estofado, asado salteado y frito.
- C. La a y la b son las correctas.
- D. Ninguna respuesta es correcta.

### ■ 2. El foie de pato u oca se puede encontrar en el mercado de las siguientes formas o modalidades ...

- A. Alarmañac, vino dulce y rellenos de trufa de verano.
- B. De primera, segunda y de tercera categoría.
- C. Fresco, fresco congelado, micuit y en conserva.
- D. Solo se puede conseguir en conserva preparada.

### ■ 3. Los entrantes tienen la misión dentro de la composición de un menú de:

- A. Saciar lo máximo posible al comensal.
- B. De dar entrada al menú y estimular el apetito al comensal.
- C. Las afirmaciones anteriores son correctas.
- D. Ninguna afirmación es correcta.

### ■ 4. La temperatura de regeneración en el corazón del producto es a partir de...

- A. 85°C.
- B. 65°C.
- C. 75°C.
- D. 55°C.

### ■ 5. Los congeladores han de estar a una temperatura mínima de

- A. -18°C.
- B. -21°C.
- C. -0°C.
- D.-25°C.

■ Notas:



# Unidad de Aprendizaje 6

Presentación y decoración de platos

## Contenidos

Introducción	427
6.1. Importancia del efecto visual en la comida. Otros factores. Organolépticos. Factores que diferencian la decoración clásica	428
6.2. Montaje y presentación en fuente y en plato	430
6.3. Vajilla: Características. Distintas piezas y su utilización en función del tipo de comida. El color del plato en función de su contenido	434
6.4. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos	439
6.5. Distintas técnicas de presentación de platos elaborados con carnes, aves, y caza	441
6.6. Importancia de la presentación y servicio del plato a su debida temperatura	444
Recuerda	445
Actividades de repaso	446



## ■ INTRODUCCIÓN

Ya es por todos sabido de los grandes ágapes y opulentas recepciones en tiempos del imperio romano. Ya valoraban las suntuosas presentaciones de las numerosas elaboraciones ejecutadas por los cocineros del momento, los cuales estaban muy bien considerados ya que eran famosos esos magníficos banquetes por los montajes de las viandas, ofreciendo verdaderos espectáculos como hoy se denominan “*performance*”, pasando a la historia por el lujo ofrecido y la cantidad de comida, en la presentación de sus mesas, sus vajillas, la suntuosidad de las flores en la decoración cuidando el detalle del servicio siempre portentosos.

Lógicamente, hoy en día no se estilan este tipo excesos de comidas y sobretodo de decoraciones en los banquetes y en los platos en general ya que la tendencia es menos barroca y más de estilo minimalista.

Normalmente hay que basarse en la formación recibida y en el buen gusto e instinto de cada uno. Hay cantidad de maneras y formas de presentación pero hay una serie de reglas básicas que hay que tener siempre en cuenta para estar a la altura del nivel esperado. Se pueden definir tres reglas básicas.

- Jamás la guarnición será más abundante en cantidad o volumen que la vianda principal.
- Todos los elementos que se disponga en los platos a presentar han de ser comestibles.
- Exceptuando los gratinados y glaseados, a la hora de napar las viandas principales han de cubrirlas parcialmente y nunca en su totalidad para no dar la impresión de esconder el producto y dar una mala imagen.

En ocasiones la nueva cocina de vanguardia o las nuevas corrientes gastronómicas pueden entrar en conflicto con la “*nouvelle cuisine*” o la cocina de finales de S.XX ya que no se ponen barreras a la creatividad.

Estas nuevas corrientes gastronómicas han logrado gracias a las nuevas técnicas empleadas como son la cocina al vacío, nitrógeno líquido, esferificaciones, y otras técnicas, un gran nivel gastronómico consiguiendo unas presentaciones, sabores y texturas, hace pocos años inimaginables. Lo han conseguido sin olvidar las bases de la cocina tradicional sin la cual la creatividad no tienen sentido y se estaría abocado al fracaso.

Es muy importante la terminación o decoración en los platos pero de nada nos sirve si el contenido o la elaboración si no está bien ejecutada.

## 6.1. IMPORTANCIA DEL EFECTO VISUAL EN LA COMIDA. OTROS FACTORES ORGANOLÉPTICOS. FACTORES QUE DIFERENCIAN LA DECORACIÓN CLÁSICA

En algunos casos la presentación de los alimentos se le puede considerar un arte efímero, pero un arte, ya que cada chef puede crear sus platos dejando su impronta con un estilo propio que le distinga del resto.

Si el arte es entendido como cualquier actividad ejercida por el ser humano con una finalidad estética, de comunicar, o expresar ideas, incluso emociones, la cocina se puede considerar también un movimiento artístico que está en continua evolución al igual que otros campos del arte. Esto se hizo patente sobre todo con la llegada en los años 60 y 70 en el S. XX del movimiento gastronómico *"Nouvelle Cuisine"* con la reinvención de la presentación y la decoración de las elaboraciones culinarias haciendo despertar el interés de los que tenían la posibilidad de disfrutar de ellos y de los que no.



© Kondor83  
- stock.adobe.com



© neillangan  
- stock.adobe.com



© Jan-Göran Barth  
- stock.adobe.com

No solo se dio importancia a las presentaciones sino también a las nuevas técnicas de cocción y sus tiempos, a la ligereza de las salsas, a la dietética, las cantidades, las vajillas a utilizar y cuidando el detalle altamente perfeccionista del resultado final de cualquier elaboración que se presentase al comensal llevándolo a un nivel hasta entonces desconocido y sentando las bases de la cocina actual moderna.

Todo esto no hubiera sido posible lógicamente sin los Chef del momento, destacando como ya conocemos Paul Bocuse recién fallecido en el año 2018, abanderado de este nuevo movimiento gastronómico, pero tampoco sin la ayuda de los escritores gastronómicos del momento, que gracias a sus plumas encumbraron a esta corriente artística como es la gastronomía.

Por lo tanto las nuevas técnicas de cocción y de presentación empiezan a cambiar y a evolucionar con la utilización de diferentes tecnologías y herramientas como los moldes y timbales que son muy utilizados en esa época y en la actual para dar forma a las elaboraciones, también se empieza a dar formas geométricas perfectas a las verduras (tornear) y a purés en forma de dibujos. La cosa no quedaba ahí, empiezan a dar alturas a las presentaciones ofreciendo nuevos relieves tridimensionales.

Cada vez más y concretamente en los años 90, empieza a popularizarse la gastronomía gracias también a la televisión y a la aparición de nuevos chef tanto en Francia como en España y otros países dando un paso más en la evolución de este movimiento.

Estos chef gracias al afán de superación y la fuerte motivación que se ha de tener para poder ejercer este sacrificado oficio, fueron creando nuevas técnicas de cocción ayudados por la nuevas tecnologías con la convicción de llegar a un nivel de pureza total del ingrediente, sin

enmascáralos con salsas potentes o a base de natas u otros ingredientes que puedan predominar sobre él producto principal. Empiezan también a abrirse al mundo y empezar a conocer otras cocinas como la oriental o asiática inspirándose en ella, realizando nuevas presentaciones y aportando nuevos ingredientes para complementar los ya existentes, fusionándolos.

Hoy en día esta evolución sigue a buen ritmo gracias a nuevos estilos y tendencias, sobretodo aportado por nuevas técnicas como la cocina de nitrógeno líquido, las famosas esferificaciones, gelificaciones, emulsificaciones y nuevos productos decorativos como los micro mezclum, flores comestibles, brotes etc...

### Diferencias entre las presentaciones de la cocina clásica y la moderna

Para ver la diferencia entre estas presentaciones se podría hacer por ejemplo con el mítico cochinillo asado segoviano por todos conocido que se presenta en una fuente de barro recién asado en horno tradicional de leña, entero en cuartos o mitad tal cual, con sus huesos, cara y rabo, con algo del jugo obtenido del asado y nada más. Hoy en día se confitaría a baja temperatura controlada y largo tiempo, en hornos modernos envasados al vacío, se deshuesaría, se prensaría en un molde especial para dar la forma deseada, luego se terminaría de asar en horno tradicional y tratar la piel técnicamente para aumentar su textura crujiente y se presentaría con un jugo ligeramente ligado aromatizado sutilmente depositado en el plato en forma de cordón y acompañado de alguna espuma de papas o decorado con flores, brotes u otros ingredientes que le vayan bien en raciones mucho más pequeñas y con un diseño de montaje diferente al tradicional, pudiendo ofrecer alturas y texturas diferentes pero siempre sin perder el sabor original.

A principios del XXI Ferran Adriá puso de moda en la alta cocina la deconstrucción de las elaboraciones tradicionales siendo el referente la tortilla de papas. Esta corriente o técnicas consisten en separar los ingredientes aplicándoles diferentes técnicas de cocción y cortes aplicados sin que por ello se tergiverse el sabor original cambiando incluso el soporte o vajilla utilizada.

Otro ejemplo de servicio clásico es el servicio a la inglesa de las cremas o sopas realizadas con sopera y cucharón en mesa, al servicio a la americana y/o se presentará un plato hondo de diseño con la garnición y el camarero sirve el contenido en una jarra de tamaño individual.



**cochinillo asado**  
© vientocuatroestudio  
- stock.adobe.com



**deconstrucción**  
© astaman777  
- stock.adobe.com

## 6.2. MONTAJE Y PRESENTACIÓN EN FUENTE Y EN PLATO

En el proceso de diseño de la decoración de un plato hay que tener en cuenta las cualidades organolépticas antes descritas, y aunque no hay unas reglas rígidas si se ha de tener en cuenta una serie de pautas o recomendaciones lógicas de emplatado.

**Alimentos.** Estos no solo deben de ser lógicamente comestibles, han de ser de calidad, y nunca sobrecargar para no dar mala sensación en la presentación y guardar un equilibrio, porque irá acompañado de una guarnición, salsa como elementos secundarios y/o decorativos.



© Daniel Vincek  
- stock.adobe.com

**La guarniciones.** Es una preparación culinaria que acompaña o complementa el alimento principal y no solo para decorar. Sus funciones serían;

- Potenciar el sabor del ingrediente principal, sin enmascarar ni destacar por encima de este.
- Complementar la elaboración, hacerlo más apetitoso y atractivo, y también como decoración.
- Terminar de complementar el plato nutricionalmente.
- Ha de aportar equilibrio y armonía acompañando la vianda principal.

Las guarniciones también han ido evolucionando con el paso del tiempo siendo hoy en día mucho más sutiles en cantidad y en ligereza. Pueden ser frías y calientes clásicas o modernas.

En la cocina clásica, no se entiende un plato sin la guarnición o elemento de decoración estando perfectamente definida en la composición del plato.

Hoy en día las guarniciones son más sencillas y se integran de manera diferente en la elaboración como parte de la decoración del plato.



© karin  
- stock.adobe.com

Hay que tener en cuenta que las guarniciones a la hora de presentarlas a de tener unos fundamentos mínimos para que encajen en el plato.

**La frescura.** Factor fundamental, principal y básico para el éxito de nuestro trabajo. Han de cumplir al máximo con las cualidades organolépticas de las viandas adquiridas por lo que se prestará especial atención a la hora de adquirirlas. No todos los tipos de alimentos se detectan de la misma manera.

- En la carne el principal factor de frescura se percibe por la vista, el olor textura y brillo.

**Volúmenes y formas.** A la hora de presentar un plato se ha de tener en cuenta la búsqueda de volumen y formas geométricas ofreciendo altura y destacando el ingrediente principal. Se van a mostrar diferentes composiciones en distintos tipos de platos que se pueden encontrar con normalidad en los establecimientos de hostelería. De esta manera se podrá ver los diferentes resultados con dependiendo del tipo de composición y del tipo de soporte.

**1. Composición simétrica.** Los elementos del plato se dispondrán equitativamente mediante un equilibrio bilateral en cantidad y volumen. Así se transmitirá sensación de serenidad, equilibrio, orden y armonía.



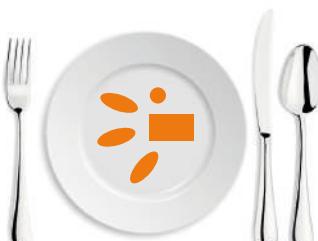
**2. Composición asimétrica.** Es muy parecido al anterior pero dispuesta en el plato de forma desequilibrada en forma y volumen en ambos lados. Transmite desequilibrio, sensación de tensión y mayor vitalidad. Este tipo de elaboración es muy recomendable para montajes decorativos de buffet o platos para compartir.



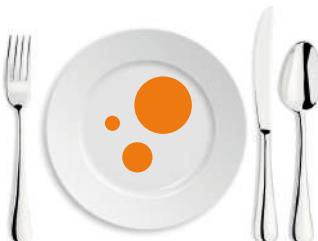
**3. Composición rítmica.** Esta composición ofrece mucho dinamismo e impacto visual. Se trata de crear repeticiones de volumen y colocación alternando con otros elementos como las guarniciones o salsas. Se busca la atención del cliente.



**4. Composición oblicua.** Se forman líneas circulares con respecto a la vista del comensal ofreciendo un efecto de dinamismo por su visión tridimensional.



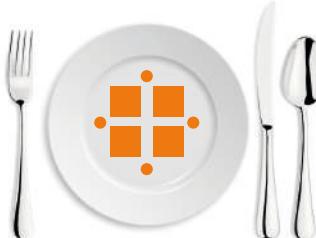
**5. Composición en escala.** Consiste en la elección de una figura geométrica y presentarlo en el plato de la misma forma repetitiva variando sus tamaños.



**6. Composición triangular o piramidal.** Esta composición puede cambiar en alturas volúmenes y formas formando una pirámide o bien un triángulo o rombo. Esta composición evita que la vista se salga del plato consiguiendo que la mirada recorra una y otra vez de un elemento a otro.



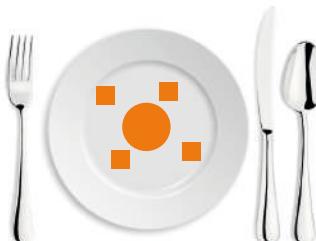
**7. Composición en cuadrado.** Como en el caso anterior se colocaran las diferentes elaboraciones de tal manera que jugando con las formas se dispondrán en el plato formando cuadrados perfectos en horizontal y en vertical iguales y simétricos.



**8. Composición circular o lineal.** A partir de un punto central se disponen las piezas de forma ovalada o circular respecto a ese punto central.



**9. Composición dispersa.** Se sitúa el efecto principal justo en el centro del plato, colo- cando el resto de las piezas alrededor de manera dispersa.



**10. Composición transversal.** Muy fácil de llevar a la práctica y aporta bastante dinamismo disponiendo los ingredientes en el plato de forma transversal cruzando dos líneas a la hora de emplatar.



**11. Composición con líneas curvas.** De enorme impacto visual, se trata de dibujar con diferentes elaboraciones dibujos circulares disponiendo otros elementos por él.

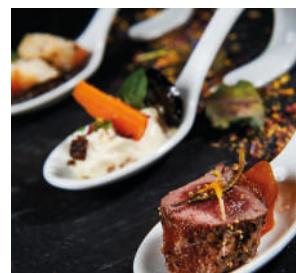


### 6.3. VAJILLA: CARACTERÍSTICAS. DISTINTAS PIEZAS Y SU UTILIZACIÓN EN FUNCIÓN DEL TIPO DE COMIDA. EL COLOR DEL PLATO EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO

La importancia de la vajilla en la presentación de las comidas es fundamental por lo que pasaremos a describir los diferentes modelos.



© casanisa - stock.adobe.com



© Apart Foto - stock.adobe.com

Hay cuatro formas básicas que son; redondos, cuadrados, rectangulares y triangulares. Estos últimos no tienen no tienen formas puras sino que por lógica sus ángulos o aristas son curvados mientras que los cuadrados o rectangulares sí que mantienen esas formas. Por lo que se pueden clasificar en dos grupos, en formas suaves que serían los redondos y triangulares y de formas duras que serían los cuadrados y los rectangulares.

- Los platos con formas duras (cuadrados y rectangulares), de líneas rectas y paralelas entre ellas delimitando los bordes.
- En los platos con formas curvas (redondos y triangulares) de líneas curvas en el mismo sentido de forma perimetral con sensación de armonía.

Dependiendo del tipo de vajilla, ya sea el material, la forma, el tamaño se hará un tipo de decoración por lo que destacará por los siguientes factores;

- El material será el adecuado para cada tipo de servicio o categoría del establecimiento.
- Su superficie ha de ser lisa para su fácil limpieza.
- Será parca en colores para que no destaque por encima del alimento.
- El tamaño ha de ser el adecuado a la cantidad de comida a presentar.
- La temperatura estará sometida al código alimentario;
- Para las elaboraciones calientes ha de estar como mínimo a 65°C. Servirá para mantener la comida caliente durante más tiempo.
- Para las frías a 6°C. Esto evita que las ensaladas se marchiten a la hora de presentarlas.

### **El color**

A la hora de decorar platos, utilizamos un tipo de color o la combinación de varios de ellos para ofrecer diferentes sensaciones, por lo que podríamos clasificarlos por;

- **Colores fríos;** verdes, azules y grises.
- **Colores calientes;** naranjas, amarillos y rojos.

Los usos de los colores pueden ofrecer sensaciones diferentes como por ejemplo;

- **El rojo** representa energía, pasión, fuerza. También puede representar agresividad, rebeldía, peligro, ya que es el color de la sangre.
- **El naranja** es el color que nos evoca vitalidad, sociabilidad, creatividad, energía. ¡Es un color que nos pone las pilas!
- **El amarillo** es un color que llama al optimismo, la energía, la luz, el sol, aunque también a la prudencia.
- **El verde** es el color de la naturaleza. Por eso, cuando vemos una marca verde, pensamos que cuida el medio ambiente. Además, es un color que tenemos muy asociado a la esperanza, a lo natural y, por tanto, a la paz. También es el color del dinero y la suerte.
- **El azul** se asocia a la confianza, la responsabilidad y la libertad. Además, es el color favorito de mucha gente.

- **El violeta** es un color misterioso y místico, de sabiduría, y que transmite una imagen de exclusividad y elegancia.
- **El rosa**, aunque se ha asociado a la feminidad, es un color complicado de usar para llegar a ese público, ya que muchas mujeres prefieren el azul. Aún así, transmite amor, paz, romance, delicadeza.
- **El marrón** se asocia a la simplicidad, lo rústico, útil y confortable. También a lo pobre y simple, pero depende de cómo se use.
- **El gris** es un color que transmite frialdad, profesionalidad y neutralidad. Es un color que se asocia a lo práctico, fiable y autoritario.
- **El negro** nos evoca lo tradicional, misterioso, elegante, valiente y sobrio.
- **El blanco** es un color que nos transmite pureza, paz, limpieza y simplicidad.

### Factor sorpresa y texturas

Existen diferentes formas y técnicas que pueden producir sorpresa en el comensal a la hora de disfrutar de un plato. La nueva cocina de vanguardia y las nuevas corrientes gastronómicas lo utilizan mucho, en forma de trampantojos, con la utilización de espumas combinadas con nitrógeno líquido y otras técnicas que sorprenderán sin duda al público que los visitan. Consiguen con todo esto nuevas texturas como las aireadas, crujientes aireadas..., las clásicas o básicas son; suaves, grueso, sólido y blando.

En el caso de la pastelería se clasifican por mousses, cremosos, esponjosos, y crujientes.



© yuliyatrughan  
- stock.adobe.com



© Prostock-studio  
- stock.adobe.com



© yuliyatrughan  
- stock.adobe.com



© Prostock-studio  
- stock.adobe.com

### Combinaciones de texturas

Las texturas de los diferentes alimentos que pueden contener un plato son importantísimas ya que ofrece diferentes sensaciones incluso experiencias al comensal. Por lo que se puede encontrar diferente en el mundo de la cocina;

- **Texturas suaves;** son de una densidad cremosa, ligera, dando un toque sabroso, estas elaboraciones serían las cremas etc...

▪ **Texturas sólidas;** Existen diversos alimentos que son de textura dura como los frutos secos, pero también podría ser por carnes pasadas de cocción lo cual hace que el comensal se canse y rechace el plato.

- **Texturas blandas:** Son las carnes mas tiernas tales como ciertas partes de aves, ternera lechal...

- **Texturas líquidas:** Son las más fluidas como los caldo o consomés, sopas y similares.

- **Texturas crujientes:** Ofrecen en boca una sensación de fragilidad o rotura relacionando la elaboración. Pudieran ser algunos fritos de masa fina, crujientes de jamón serrano, pieles de aves crocantes, cortezas de cerdo ...

Si se combinan en armonía estas texturas se conseguirá un buen resultado y plus de calidad al plato. Rompe con la monotonía y da juego a la imaginación del creador.



### Ejemplo

Un ejemplo seria un cochinillo confitado (suave), acompañado de una confitura de manzana (líquida), con su piel crocante (crujiente), un aire de romero (aireado) y pipas de calabaza garrapiñadas (duras).

### Las combinaciones de sabores

El sabor es la impresión que causa un alimento, determinado principalmente por sensaciones químicas detectadas por el gusto o papillas gustativas y por el olfato.

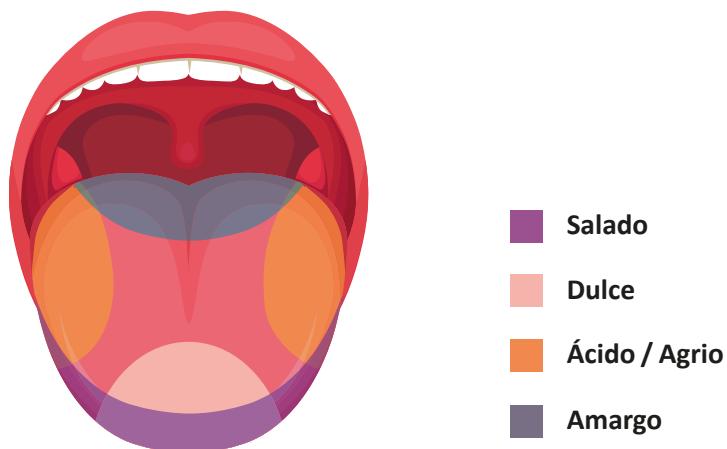
Los cuatro sabores básicos;

▪ **Salado:** Relacionado con la cantidad de sal que sirve en su justa medida a potenciar los sabores de las elaboraciones. En la parte delantera de la lengua es donde se detecta a través de las papillas gustativas.

▪ **Dulce:** Se relaciona con la cantidad de azúcar o productos similares y esa sensación se detecta en la punta de la lengua.

▪ **Ácido:** También sabor agrio, no es siempre bien aceptado por los comensales y se detecta en ambos lados y zona posterior de la lengua. Hay productos diversos que la contienen como los cítricos, vinagres, tomate...

- **Amargo:** Sin duda, uno de los más interesantes. Se trata de una percepción que proviene de varios compuestos químicos y es producido por diferentes estructuras. Es al mismo tiempo muy diverso y especialmente diferenciado por nuestras papilas gustativas, se cree que por un instinto de supervivencia.



Además de estos cuatro básicos

- **Picante:** Es la sensación de ardor agudo producido por productos hortícolas como las cebollas, las pimientos, pimientas, ajo, etc.
- **Astringente:** Sensación de sequedad en boca de ciertos productos como el plátano verde, ciertos quesos o frutos secos.
- **Ahumado:** Sabor a humo que se le aporta a ciertos alimentos como quesos o pescados.

También existe otro que se llama...

- **Umami:** considerado el quinto sabor clásico; Aunque de difícil descripción, es la sensación de sabor metalizado, aunque hoy en día llegan a considerar al umami a aquello que es infinitamente sabroso con un sabor muy profundo,, se puede encontrar en las alcachofas, espárragos y ciertas conservas, salsas de pescados fermentados, mariscos, setas etc...

Las combinaciones que se pueden dar con los diferentes tipos de sabores y de alimentos que los contienen son enormes. Una combinación muy lograda sería la de salado-dulce o dulce-salado cuidando las proporciones incluso con picantes dependiendo del tipo de elaboración.

Se ha de tener especial cuidado con las diferentes combinaciones ya que es muy fácil equivocarse en el resultado que se quiera conseguir.

### Combinación de olores

Es uno de los factores más importantes de la aceptación por parte del comensal. El olor es un indicativo del estado de los alimentos que es la responsable en buena parte de despertar el apetito. A la hora de elaborar un plato como pudiera ser un asado de cordero que lleva hierbas aromáticas no puede predominar un olor de un ingrediente como el de romero, o al vino, sino la combinación de todos ellos.



© dusanpetkovic1 - stock.adobe.com

## 6.4. FACTORES A TENER EN CUENTA EN LA PRESENTACIÓN Y DECORACIÓN DE PLATOS

Como ya bien sabemos, la decoración de un plato tiene como fin presentar de forma estética los diferentes componentes de un plato o elaboración con el objetivo de atraer la atención del comensal. Por lo que el cocinero se puede apoyar en una serie de normas concretas siempre de la mano de la creatividad del cocinero.

La primera percepción se hará con la vista, que es el sentido por el cual percibiremos las cantidad de comida servida, la disposición de estos y el tipo de soporte, identifica los tipos de productos servidos, los colores y matices...

### Contraste y armonía

Las composiciones más usuales para conseguir diferentes contrastes de colores; Contraste de tono, saturación, superficie, blanco y negro, simultáneo, de colores complementarios y entre fríos y calientes.

- **Contraste de tono;** Para conseguir estos contrastes se utilizan diferentes tipos de tonos de un color. El tono más saturado tendrá mayor protagonismo que el otro que no lo sea tanto.

- **Contraste de saturación;** Se utiliza un color o tono saturado.
- **Contraste por superficie;** Utiliza distintos tonos y colores variando la superficie que se utilizará cada uno en el plato.
- **Contraste simultáneo;** Superponer las tonalidades unas sobre otras.
- **Contraste de blanco y negro;** Se consigue con los contrastes de blanco y negro y toda la gama de grises.
- **Contrastes entre colores complementarios.** Es el mejor efecto por contrastes. Se consigue de dos complementarios y sus derivados, dando lugar a una gran variedad de posibilidades.
- **Contrastes entre colores fríos y calientes.** Son los contrastes entre los alimentos que menos nos llama la atención, debido a tener tonos de colores muy apagados, con la combinación de otros que por el contrario, tienen unos colores muy cálidos.

### Sabor, color y sensaciones

- **Sabor:** Como hemos descrito anteriormente, el sabor es la impresión que causa un alimento, determinado principalmente por sensaciones químicas detectadas por el gusto o papillas gustativas y por el olfato.

Percibir los sabores se puede clasificar; Gustos primarios; Dulce, salado, ácido y amargo pudiéndose percibir también, Umami, picante, astringente...

- **Color:** El abanico de colores es muy amplio en cocina, por lo que para poder conseguir un color determinado no suele ser necesaria la mezcla de ellos ya que también pudieran alterar los sabores. Eso sí, el color del plato podría influir en la sensación.

### Formas y colores de los alimentos

Las posibles combinaciones que se pueden conseguir mezclando las formas y los colores, sumado a la imaginación del cocinero sería imposible de catalogar.

### Sensaciones

Es la recepción de estímulos mediante los órganos sensoriales. Estos transforman las distintas manifestaciones de los estímulos, importantes para los seres vivos, de forma calórica, térmica, química o mecánica en impulsos eléctricos y térmicos hasta llegar al sistema nervioso central o hasta el cerebro para darle significación u organización a la información.

### Sentidos

- **La vista;** Primer sentido que interviene a la hora de presentar un plato influyendo en su aceptación

**- El olfato.** Es el segundo sentido que interviene a la hora de presentar una elaboración culinaria. Influye de manera notable en el sabor y es capaz de captar los alimentos que pueden estar en mal estado, reconoce los alimentos y es capaz de estimular los jugos gástricos.

**- El gusto.** Seguro el más importantes de todos ya que podemos diferenciar los sabores, sus matices, sensaciones de frío y de calor, frescor, picante, astringente, salado, dulce, etc... Gracias en parte a las papilas gustativas que se encuentran en la lengua y gracias también al paladar.

**- El tacto.** Diferencia las texturas en boca y el cocinero puede detectar los puntos de cocción de los alimentos.

**- El oído.** El sonido interno que se produce gracias a las diferentes texturas de los alimentos. Es quizás el menos valorado pero no deja de tener su importancia.



© Africa Studio - stock.adobe.com

## 6.5. DISTINTAS TÉCNICAS DE PRESENTACIÓN DE PLATOS ELABORADOS CON CARNES, AVES, Y CAZA

Como con el pescado, según el corte o la técnica de cocción la carne sufrirá una serie de alteraciones tanto de color, olor como de textura, como el horneado, la fritura, el estofado, salteado, emparrillado etc...

También influye el tipo de carne si es vacuno, porcino, caprino, ovino etc... La pieza a elaborar ya sea el solomillo, lomo, jarrete, falda, si se rellenan o no y la forma de corte que se emplee como el tamaño o forma empleado. El color de cada uno de ellos varía según la familia o tipo de animal, edad, crianza...

Lo mismo pasa con las aves de corral y las aves de caza y sus diferentes tipos, la diferentes piezas como los muslos, las pechugas, contra muslos, si se rellenan o no y los cortes de estas piezas también influyen en la percepción. Sin olvidarnos de la casquería que ofrece también diferentes formas colores y texturas.

Se define como el proceso previo de configuración mental “Prefiguración”, o concepción original de un objeto u obra destinados a la producción en serie.

Las actividades que comprende el diseño gráfico son;

- Imaginar.
- Planificar.
- Esbozar.
- Comunicar visualmente.

Como con el pescado, según el corte o la técnica de cocción la carne sufrirá una serie de alteraciones tanto de color, olor como de textura, como el horneado, la fritura, el estofado, salteado, emparrillado etc...

También influye el tipo de carne si es vacuno, porcino, caprino, ovino etc... La pieza a elaborar ya sea el solomillo, lomo, jarrete, falda, si se rellenan o no y la forma de corte que se emplee como el tamaño o forma empleado. El color de cada uno de ellos varía según la familia o tipo de animal, edad, crianza...

Lo mismo pasa con las aves de corral y las aves de caza y sus diferentes tipos, la diferentes piezas como los muslos, las pechugas, contra muslos, si se rellenan o no y los cortes de estas piezas también influyen en la percepción. Sin olvidarnos de la casquería que ofrece también diferentes formas colores y texturas.

Se define como el proceso previo de configuración mental “Prefiguración”, o concepción original de un objeto u obra destinados a la producción en serie.

Las actividades que comprende el diseño gráfico son;

- Imaginar.
- Planificar.
- Esbozar.
- Comunicar visualmente.

Estas fases da la posibilidad de poder comunicar ideas, componentes estéticos innovadores o no, emociones...

Lo que hay que saber es que cuando se va a crear un plato hay que poseer una cierta sensibilidad difícil de explicar o enseñar, si no se posee esta cualidad innata que tienen los artistas o creativos, la buena formación e información pueden suplir en parte esta carencia. Pero lo que es importante en el momento de la creación de la elaboración es hacerse varias preguntas o reflexiones como;

- **¿Qué se pretende transmitir y hacer sentir al cliente?**
- **¿Qué se quiere ofrecer?**

**Para desarrollar un proceso creativo es necesario;**

- 1** Se concibe una idea.
- 2** Estudio de medios a usar.
- 3** Plasmar la idea sobre soporte.
- 4** Se realiza en el plato o similar.

Es muy importante a la hora de “crear” nuevos platos, una carta de cocina de autor o de vanguardia tener muy en cuenta una serie de reflexiones cara a la posible clientela, como;

- Tener claro a qué tipo de público pretendemos dirigir y si ese público comprenderá las creaciones y por tanto fidelizarlos.
- Qué tipo estilo, corriente o filosofía de cocina, que dependerá en parte de otros factores...
- Que es lo que se quiere transmitir, sensaciones, experiencias, económica...
- Ubicación del restaurante, si es un hotel de ciudad, de campo, estilo de decoración...
- Los detalles siempre importantes como tipo de vajilla, cubertería, mantelería, iluminación etc...

Se puede concretar una serie de fases en la etapa de creación;

- **Documentación:** la parte menos creativa pero muy necesaria e importante.
- **Análisis:** Se estudia la información de recogida y pensada.
- **Idea:** Se canaliza y se demuestra la idea.
- **Comprobación:** Se ha de repasar todo el proceso para corregir deficiencias.
- **Finalizamos:** Se elabora la muestra del resultado.

**Bocetos-pruebas**

Es importante hacer diferentes pruebas en diversos soportes, de diferentes formas y colores, se realizarán diferentes montajes de los alimentos utilizando diferentes formas y cortes de las viandas y las diferentes técnicas de cocción como se ha visto en capítulos anteriores hasta llegar a la creación deseada.

## 6.6. IMPORTANCIA DE LA PRESENTACIÓN Y SERVICIO DEL PLATO A SU DEBIDA TEMPERATURA

Es de vital importancia tener muy en cuenta las diferentes temperaturas a las que se debe de servir las elaboraciones de cocina, ya que todo el trabajo realizado anteriormente desde la compra, recepción de mercancías, la pre elaboración etc... se puede ver afectada negativamente si las temperaturas de servicio al cliente final no son las correctas.

Nunca hay que olvidar de la importancia de las temperaturas desde el punto de vista higiénico sanitario explicado en anteriores manuales tanto a la hora de la preelaboración y la elaboración de los alimentos. Por lo que se tendrá que tener en cuenta las precauciones adecuadas a estas fases de elaboración de los platos antes de ser servidos.

Las temperaturas del servicio a la hora de la presentación de los platos desempeñan un papel fundamental en la percepción de la calidad por lo siguiente;

- Si los platos fríos, como calientes no están a las temperaturas adecuadas a la hora de ser servidos, se producirá en el cliente una sensación de rechazo a pesar de haber ejecutado hasta ese momento todo con total garantía.
- Si se pretende que la temperatura se mantenga durante algunos minutos es conveniente que la vajilla esté a una temperatura acorde a lo que se vaya a servir, por ejemplo, unas albóndigas calientes o un carpaccio de ternera frío. Cada elaboración ha de ser servida uno en un plato caliente o templado para la crema y para el gazpacho un plato frío de nevera.
- Sería un grave error servir una preparación fría en una vajilla recién salida del lavavajillas ya que estará a una temperatura elevada y hará que carpaccios de ternera que hay que cortar en frío aumenten de temperatura rápidamente y más aún si la temperatura ambiental es elevada.
- Normalmente en las partidas de cuarto frío las vajillas están durante el servicio en neveras. Y en la zona caliente, parrillas, plancha u horno, en mesas calientes para el resto y así asegurar la buena ejecución final cara al cliente.



© Frédéric Massard - stock.adobe.com



## Recuerda

La decoración en el ámbito de la hostelería como en otros campos es importantísimo por lo que hay que tenerlo siempre en consideración.

Por lo que la decoración ha de transmitir una misma sensación y armonía, ha de estar todo en un mismo plano, desde que se entra y en todos los espacios del local, la vajilla, el mobiliario, todo ha de estar perfectamente en sintonía con lo que se quiera transmitir, la presentación y decoración de la comida.

Hemos analizado diferentes tipos de decoraciones dependiendo del tipo de cocina, que se ha de decidir por diversos motivos.

Se han explicado los diferentes tipos de composiciones de los platos según las sensaciones que se quieran transmitir.

Se ha valorado la importancia del diseño como herramienta de trabajo.

Dependiendo del tipo de servicio y de restaurante determina el tipo o acabado del plato. Todo esto puede parecer un proceso sencillo pero es el resultado de un laborioso de un estudio previo y de experimentación.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6

### ■ 1. ¿Cuál es la definición correcta de propiedad organoléptica?

- A. Son las propiedades que se perciben a través de los sentidos que se refieren al color, sabor, olor y textura de los alimentos.
- B. Son las propiedades que se perciben a través de los sentidos de la vista y olfato.
- C. Son las propiedades que se perciben a través de los sentidos del tacto y gusto.

### ■ 2. Cuando un plato se dispone en la mesa de un comensal el primer sentido que interviene es...

- A. El oído.
- B. El olfato.
- C. La vista.
- D. Ninguno es el correcto.

### ■ 3. ¿Cuál sería el siguiente sentido que interviene después de la anterior?

- A. El oído.
- B. El olfato.
- C. La vista.
- D. Ninguno es el correcto.

### ■ 4. ¿Cuál es el sentido más importante a la hora de degustar una elaboración de carne?

- A. El gusto
- B. El olfato.
- C. La vista.
- D. Todos en general.

### ■ 5. ¿Qué factores se diferencian de la decoración clásica de la actual?

- A. Disposición de los elementos en el plato.
- B. Plato o soporte, texturas e ingredientes.
- C. Las nuevas técnicas de elaboración y ejecución de un plato.
- D. Todas son correctas.

**■ Notas:**



**UF0069**

**ELABORACIONES BÁSICAS DE  
REPOSTERÍA Y POSTRES ELEMENTALES**



# Unidad de Aprendizaje 1

Maquinaria, batería, utillaje y herramientas propias de repostería

## Contenidos

Introducción	453
1.1. Descripción de la maquinaria necesaria	
1.2. Batería, diferentes moldes y sus particularidades	456
1.3. Utillaje y utensilios	459
Recuerda	463
Actividades de repaso	464



## ■ INTRODUCCIÓN

En esta lección se van describir los diferentes componentes de utensilios y maquinaria necesaria para poder llevar a cabo las elaboraciones de pastelería. Se describirá la maquinaria clásica y moderna y sus funciones. Estas últimas han aportado muchísimo a la pastelería moderna pudiendo crear nuevas texturas etc...Haciendo que la evolución de esta profesión sea imparable y poniendo el nivel técnico y artístico altísimo.

### 1.1. DESCRIPCIÓN DE LA MAQUINARIA NECESARIA

Para que todo esto sea efectivo la maquinaria ha de reunir una serie de requisitos que se analizan más adelante;

- **La calidad de los materiales utilizados:**

Al estar sometida la maquinaria a altas temperaturas y a la presión de trabajo diario, los materiales de los que estarán compuestos han de ser fabricados con los mejores componentes, adaptada a una industria de esta índole para que su vida útil sea larga y sufran las menos alteraciones posibles.

- **La seguridad y ergonomía:**

En estos casos la normativa vigente es clara en este sentido. La maquinaria ha de ser lo más silenciosa posible, con barreras de protección para evitar accidentes con los aparatos a utilizar y demás sistemas de prevención. En cuanto a la ergonomía, las máquinas se diseñan para que el esfuerzo físico sea el adecuado y desarrollados para la comodidad de los operarios sea la adecuada, evitando esfuerzos y movimientos innecesarios que puedan causar lesiones.

- **Facilidad en la limpieza:**

Para que la facilidad en la limpieza de la maquinaria sea la adecuada, sus acabados han de ser diseñados sin rincones de difícil acceso, de fácil desmontaje y en la mayoría de los casos con programas de auto limpieza.

A continuación se va a describir una serie de máquinas que son necesarias para el correcto funcionamiento de una pastelería.



© caftor - stock.adobe.com

## Hornos

- **Horno de leña;** también horno de calor directo. Su principal característica es el aroma que aporta a las elaboraciones, pero es poco precisa y poco ergonómica en la mayoría de los casos.
- **Horno de cámara u horno de pastelería;** Son por sistema eléctrico, de superficie interior de piedra refractante y exteriores de acero inoxidable y con termostato. Es el más utilizado en las pastelerías. Suelen tener un tiro por el cual sale el aire interior para la elaboración de ciertos productos de pastelería.
- **Horno de convección;** Los hay de gas y eléctricos. Su principal diferencia con el resto es que están provistos de una turbina o ventiladores interiores que reparten mediante aire forzado el calor por todo el horno homogéneamente, produciendo una temperatura constante. Para según qué preparaciones no son los más idóneos, como magdalenas.
- **Horno rotativo;** Como el anterior son de gas o eléctricos. El calor se reparte mediante tubos radiantes y repartidos por turbinas. Como su nombre indica, posee en su interior un carro giratorio o rotativo que hace que el calor se reparta de manera equitativa en los productos introducidos.
- **Horno túnel;** Son hornos con cinta transportadora que tienen una entrada por uno de los lados y una salida por el otro. Es muy utilizado por ciertas empresas de elaboraciones de pizzas o cocas catalanas. Tiene termostato y tiempo de recorrido.
- **Microondas;** Horno microondas es un electrodoméstico destinado a calentar tanto productos líquidos como sólidos. Funciona mediante las ondas electromagnéticas. Se utiliza sobretodo en pastelería para fundir chocolates y tipos bizcochos exprés de nueva generación.



© fabio Bergamasco  
- stock.adobe.com



© auremar  
- stock.adobe.com



© markobe  
- stock.adobe.com



© Angel Simon  
- stock.adobe.com



© Rostislav Sedlacek  
- stock.adobe.com

## Maquinaria específica de pastelería

- **Máquina de vacío;** Su uso más frecuente es el de conservar ciertas elaboraciones y de aromatizarlas en alguno de los casos y en empleo de las nuevas técnicas como en cocina salada. Es un aparato eléctrico que consta de una cavidad con una tapa, bomba de extracción de aire para poder extraerlo, una banda de sellado de calor para cerrar completamente las bolsas especiales donde estarán las elaboraciones para su posterior uso.



© hacohob  
- stock.adobe.com

- **Amasadoras;** Máquina eléctrica que se usan para la elaboración de masas fermentadas, para montar elaboraciones a base de huevos etc...como masas de pan, hojaldres, bizcochos...



- **Laminadoras;** Máquina eléctrica que sirve para laminar masas como el hojaldre mediante rodillos. Se gana en precisión, rapidez, grosor y estiramiento de la masa.



- **Divisora;** Sirve para dividir en porciones masas terminadas, sobretodo masas de pan. Dependiendo del tipo de industria pueden ser manuales o eléctricas.

- **Fogones;** Es el área destinada a los fuegos de cocina dulce o salada ya sean eléctricos o a gas. En pastelería se usan para la realización de cremas, postres de gran fritura, salsas, coulis...

- **Mantecadora o sorbetera;** Es un aparato donde se monta o emulsionan los mix de helados para montarlos y a la vez enfriarlos hasta su congelación, ayudado de unas aspas. También sirven para la realización de sorbetes.



© Pictures news  
- stock.adobe.com

- **Paco Jet;** Es una máquina relativamente moderna muy versátil, rápida y ergonómica que sirve para hacer helados o sorbetes con el mínimo de ingredientes sin necesidad de estabilizantes etc... Hay que congelar previamente los productos en sus cubetas especiales y al ponerla en la máquina que posee diferentes cuchillas-aspas para según qué tipo de elaboración que la emulsionará, y no tiene la capacidad de enfriar por sí misma como la anterior.



- **Pasteurizadores;** Son aparatos que sirven para higienizar de posibles patógenos diferentes elaboraciones que sean potencialmente peligrosas.

- **Armario de fermentación;** Son aparatos de diferentes tamaños donde se disponen las elaboraciones de masas fermentadas en bandejas dispuestas a lo largo del habitáculo destinado para ello, controlando las temperaturas y humedades exactas.

- **Freidora;** Aparatos de gas o eléctricos donde se fríen las elaboraciones de pastelería que se requiera. Consta de un espacio para la grasa y de una cesta donde se introducen las masas y se manejan con ella.

- **Montadora de nata;** Máquina especializada para montar grandes cantidades de nata y darles su punto exacto.

- **Congeladores;** Son máquinas de congelación que ofrecen muchas ventajas, ya que suele destinarse para la conservación de diferentes productos alimenticios. Lo más aconsejable es destinarlas a un solo producto o tipo, como podría ser postres congelados como helados, tartas industriales etc... Su temperatura no suele ser inferior a -18°C. Suelen tener la temperatura expuesta en pantallas digitales.

- **Armarios congeladores;** Igual que el anterior pero su forma es el de un armario para su mejor organización y distribución. Suelen tener la temperatura expuesta en pantallas digitales.  
[Imagen © enruta - stock.adobe.com]



- **Armarios frigoríficos;** Arcones verticales con forma de armario para su mejor organización o distribución y su temperatura oscila de 0 a 4°C. Suelen tener la temperatura expuesta en pantallas digitales. [Imagen © alhim - stock.adobe.com]



### Maquinaria pequeña

- **Cazos eléctricos;** Es como un cazo tradicional pero con la particularidad que se enchufa a la red eléctrica, posee un termostato que regula la temperatura que queremos dar a la elaboración, ofreciendo una precisión perfecta. Antes eran de cobre y los actuales son de acero.
- **Batidoras de brazo;** Electrodomésticos que sirven para triturar, montar, y mezclar diferentes ingredientes y son manejados con la mano.
- **Pala eléctrica de quemar;** Es un aparato eléctrico que sirve para quemar el azúcar de elaboraciones como la crema catalana, la tarta Massini, la yema quemada, el arroz con leche, y algunas decoraciones, pudiendo ser redonda o rectangular.
- **Soplete; Aparato** de mano que puede sustituir a la pala eléctrica y en algunos casos es más eficiente por su limpieza y rapidez en algunas elaboraciones como el merengue.
- **Sifón;** Utensilio de cocina y pastelería relativamente moderno, donde se le introduce una elaboración y con la ayuda de una carga de gas específica cerrada herméticamente y se producen unas elaboraciones muy aireadas y sedosas sin necesidad de estabilizantes artificiales.
- **Temperador de chocolate;** Muy utilizado en pastelerías y chocolaterías para mantener y atemperar el chocolate y así tenerlo en estado óptimo para su uso inmediato.
- **Deshidratadora;** Máquina de uso relativamente moderno que sirve para la deshidratación de frutas y otros productos para la decoración de diferentes postres que lo requieran. Es un cajón-estufa que se le regula la temperatura y tiempo con diferentes cajones para poner los diferentes ingredientes.

## 1.2. BATERÍA, DIFERENTES MOLDES Y SUS PARTICULARIDADES

### Batería

- **Cazos;** De diferentes tamaños y calidades, son muy utilizadas en los restaurantes y tienen funciones semejantes. También sirven para realizar preparaciones en pequeñas cantidades como alguna salsa específica o similar. Las hay de diferentes diámetros según se necesite. En pastelería tiene diferentes usos como el de mermeladas, almibares etc...



© ivan.egorov  
- stock.adobe.com

▪ **Sartenes;** Son de los utensilios más utilizados en cocina por sus diferentes usos, los hay de diferentes diámetros pero de misma altura normalmente, provista de un mango de diferentes materiales siendo las más aconsejables las de acero y no de plástico para que puedan ser usadas dentro de los hornos y no se terminen quemándose accidentalmente en los fogones. Suelen ser en su interior de materiales antiadherentes para que no se peguen las preparaciones. Son muy usadas para saltear alimentos de todo tipo.



© Comugnero Silvana  
- stock.adobe.com

▪ **Rondón;** Recipiente de acero inoxidable o aluminio normalmente diámetro ancho, con asas y tapa, de baja o media altura y se destina para diferentes elaboraciones de dulce y salado.



▪ **Pasapurés;** Tal y como su nombre indica sirve para hacer purés con hortalizas o frutas en pastelería de forma manual, sobre todo para la confección de mermeladas. Dentro de ella, en su base posee agujeros por donde se presionará el alimento cocido mediante una palanca giratoria la cual está fuertemente fijada a los lados y hará rotar una plancha para que esta la aplaste y consiga que salgan en forma de puré. Muy utilizada en cocinas de restaurantes, cafeterías y pastelerías.



© Maruba  
- stock.adobe.com

▪ **Perol de medio punto o suizo;** Es un bol redondo con dos asas, específico para pastelería muy utilizado para diferentes elaboraciones como montar nata, claras de huevo, para fundir chocolate, o como recipiente de baño María etc...son de acero inoxidable.



© polarizada  
- stock.adobe.com

▪ **Parisién;** Gran sartén de color negra con dos asas en cada extremo que sirve para las frituras a fuego en pastelería y cocina salada. Suele ser de diferentes capacidades y diámetros.



© polarizada  
- stock.adobe.com

▪ **Peroles;** Muy parecido a los rondones pero más planos y bajos.

▪ **Escurridor;** Sirve para colar elaboraciones o lavar frutas por donde se escurre el agua por unos agujeros. Parecidos usos que en cocina salada.

▪ **Coladores chinos;** Colador de forma cónica de acero inoxidable muy utilizado en las pastelerías para colar coulis, cremas inglesas... Provista de un mango relativamente largo y una pestaña en el otro extremo para poder apoyarse y distribuir el peso a la hora de utilizarlo.



© skabarcat  
- stock.adobe.com

**• Colador fino;** Son utensilios que sirven para colar los líquidos de los posibles sólidos que puedan contener. Existen de diversos tamaños y materiales, siendo como en los más aconsejados los de acero inoxidable. Su limpieza y mantenimiento ha de ser exhaustivo ya que por sus micro agujeros pueden desarrollarse los microorganismos con gran facilidad.

**• Moldes;** Es un recipiente que se usa en pastelería, para diversas preparaciones, con diferentes formas. tanto para tartas, semifrío, bizcochos, etc. Están fabricados de diferentes materiales. los más usados son los de acero inoxidable, de silicona, aluminio galvanizado, acetato,policarbonato ...



© jpmora  
- stock.adobe.com

**• Moldes fijos para bizcochos;** Molde compacto de una sola pieza de diferentes materiales también. [Imagen © Mercedes Fittipaldi - stock.adobe.com]



**• Molde desmontables;** Son como los anteriores pero suelen ser de dos piezas para su fácil desmonte y posterior limpieza, una es la base y la otra el aro que se encaja por medio de un mecanismo de cierre de palanca o enganche.

**• Molde de cake;** Molde rectangular de unos 15 cm de largo por 5 de ancho y altura. Los hay de chapa antiadherente o aluminio, también de silicona mucho más versátiles. Se hacen pudín, flanes o semifrío o parfait. [Imagen © philippe Devanne - stock.adobe.com]



**• Moldes brioche;** Son moldes específicos de chapa antiadherente o de silicona, de diferentes formas acanaladas y tamaños como las flaneras tradicionales. [Imagen © Olga - stock.adobe.com]



**• Moldes para charlotas;** Son moldes como las anteriores pero con las paredes rectas y lisas.

**• Moldes para bombones;** Son moldes unitarios con diferentes espacios para dar forma a varios bombones a la vez. Antiguamente eran de metal pero ahora se usan sobretodo de policarbonato. [Imagen © Grafvision - stock.adobe.com]



**• Moldes para semifrío;** Son de diferentes tamaños y materiales específicos para estas elaboraciones.



**• Moldes para flanes y tocinillos;** De diferentes tamaños y diámetros ya que son redondos y diferentes materiales.

**• Moldes para bombas y helados;** Son moldes semiesféricos de acero con diferentes tamaños y diámetros que sirven también para darles la forma características.

**• Moldes para helados en barra;** Igual que el anterior pero de diferente forma, rectangular o barra.

- **Moldes para helados;** Destinado para dar forma a las tartas heladas de diferentes materiales y diámetros.

- **Molde de pan inglés;** Molde de forma rectangular de paredes lisas con tapa y anclajes para que no se habrá el molde al fermentar la masa.

- **Moldes para savarín;** De forma anillar o rosco de diferentes materiales y diámetros. [Imagen © boophotography - stock.adobe.com]



- **Moldes para canutillos;** De diferentes materiales como de lata o acero que sirven para dar forma cilíndrica y hueca (tubular) para llenar de crema o similar para masas hojaldradas o de frituras.

- **Moldes para barquillos;** Iguales que el anterior pero de diferente forma ya que son cerradas por un extremo y abiertas por el otro, también para llenar.

- **Moldes para barquitos y tartaletas;** Sirven de base para diferentes preparaciones de pastelería como la pasta brisa u hojaldres, para su posterior cocción, de diferentes formas tamaños.



© Unclesam  
- stock.adobe.com

- **Molde ruso;** Iguales que el anterior pero de forma redonda.

- **Moldes para soufflé;** O cocoteras, son de porcelana y diferentes colores con dibujos o ribetes ya que no se puede desmoldar la elaboración y se han de presentar al cliente en la sala.



- **Moldes canelles;** De diferentes materiales para la realización de canelles, postre típico de Burdeos, con un exterior caramelizado.

- **Aros y marcos de montaje;** De acero inoxidable o aluminio. Se emplea para montajes de tarta.

- **Aros para tartas de base de pasta brisa quebrada u hojaldre;** Son moldes desmontables para tartas de estos tipos de forma redonda, lisa y acanalada.

### 1.3. UTILLAJE Y UTENSILIOS

Son diferentes utensilios o herramientas que se son necesarias para la realización de la actividad de una pastelería o partida dulce de un restaurante.

- **Carros para latas;** Es un carro vertical, de forma de armario para disponer en sus raíles las latas de pastelería con las diferentes preparaciones.

- **Latas para la cocción;** Son bandejas sin bordes prácticamente, de las dimensiones del carro para disponer las diferentes producciones de pastelería para colocar en el carro.

- **Pesos y balanzas;** Existen diferentes tipos en el mercado con diferentes opciones según tipo de negocio, ofrecen información sobre el producto más detallado, o no.

Hoy en día casi todas las que se adquieren para los negocios de hostelería son digitales y muy precisas para el seguimiento escrupuloso de las recetas dulces.

- **Pistolas eléctricas o de compresor;** Son aparatos que sirven para pintar diferentes elaboraciones como tartas, para dar una textura visual concreta. Se les puede introducir baños de chocolates, gelatinas, almíbares etc... Dependiendo de su uso final. Son eléctricas, con un tambor donde se pone la elaboración y luego se pulveriza en el producto.

- **Termómetros;** Son aparatos digitales o analógicos que sirven para medir las temperaturas de las diferentes elaboraciones de masas y azúcares. Las hay de infrarrojos por sonda o inmersión.



© Stepanek Photography  
- stock.adobe.com

- **Medidores de capacidad;** Suelen ser jarras o similares que indican o miden la cantidad de líquido que introducimos en él. Pueden ser de plástico o acero.

- **Densímetro pesa jarabes;** Su uso en pastelería está destinado sobre todo para medir la densidad o peso de los almíbares.

- **Batidor o varillas;** Utensilio de mano que sirve para montar yemas, claras o nata y para mezclar elaboraciones varias. Tiene un mango y unos filamentos o alambres de forma curvada característicos.

- **Boquillas;** Son pequeñas piezas de plástico o similar que se introducen en las mangas pasteleras y tienen diferentes formas dependiendo del tipo de decoración de las tartas o preparaciones similares.

- **Mangas pasteleras;** Son de forma triangular donde se introducen las diferentes elaboraciones como natas montadas, trufas de chocolate, merengues, cremas... antes se utilizaban de tela o similar y hoy en día son de material plástico de un solo uso, más higiénicas.

- **Tamiz o cedazo;** Es como un colador fino pero de mayor diámetro y sin mango y sirve para filtrar las harinas de impurezas. Son de acero o de plástico.

- **Lenguas;** Utensilio con el extremo ancho y flexible y de mango rígido que sirve para rebañar todo tipo de elaboraciones.

- **Cepillo;** Se usa para limpiar de harina las diferentes masas y quitar el exceso de ella de las mesas de trabajo. Tienen que estar homologadas por sanidad.



- **Candidera;** Consta de una bandeja con una rejilla donde se colocan las diferentes elaboraciones para escurrirlas de los diferentes baños a las que han sido sometidas.

- **Cuchara de helados;** Utensilio manual para la extracción de bolas de helado siendo las más duraderas las de acero inoxidable.

▪ **Cucharón;** Son grandes cucharas que sirve para trasvasar líquidos de un recipiente a otro, o a platos de diferentes capacidades y tamaños.

▪ **Espumaderas;** Utensilio de cocina para retirar la espuma del caldo o de otro líquido en ebullición o para sacar los alimentos fritos de la sartén; consiste en una pieza redonda, plana y llena de agujeros, unida a un mango largo de acero inoxidable.

▪ **Cuchillos;** Son utensilios que sirven para picar, cortar, tallar etc... compuesto por un mango y una hoja con filo. Los hay de diferentes tamaños recibiendo su nombre particular y uso. Son el cebollero, puntilla, deshuesador, de cierra...

▪ **Descorazonador;** Es un utensilio que se introduce en el interior de una fruta como manzana o pera desde la parte superior hasta el final y la sacaremos la parte más fibrosa donde se depositan las semillas.



▪ **Divisoras de porciones para tarta;** Sirve para cortar en porciones exactas las tartas.

▪ **Espátulas;** Herramienta manual que sirve para alisar diferentes elaboraciones de decoración de rellenos y chocolate.

▪ **Cacillo de huevo hilado;** Es un utensilio de mano con un mango y un depósito por el que se añade el huevo y sale por diferentes agujeros cilíndricos en forma de cordón y así conseguir la preparación deseada.

▪ **Recogedor librador;** Es una pala específica para coger diferentes materias primas a granel como el azúcar o harina.

▪ **Peines;** Son pequeñas herramientas de mano normalmente de plástico o similar que sirve para dar formas acanaladas a ciertas tartas y chocolates. [Imagen © nata\_vkusidey - stock.adobe.com]



▪ **Pelador** Un aparto muy sencillo que está en todas las cocinas y pastelerías, sobre todo en la de los restaurantes de menor volumen para pelar las verduras o frutas redondas u ovaladas. Tiene la ventaja que se desperdicia muy poco.

▪ **Rasquetas;** Es un trozo de acero con mango para trabajar ciertas masas, trocearlas y levantar restos de elaboraciones que hayan podido pegarse en las mesas de trabajo.

▪ **Rejillas;** Son rejillas de acero especiales que se levantan de la superficie de trabajo unos centímetros para que ciertas elaboraciones recién cocidas puedan enfriarse y airearse por todas sus partes y también sirven para bañar elaboraciones y la cantidad sobrante escurra y no se depositen en la base deformando las elaboraciones.

▪ **Rodillo;** Son rejillas de acero especiales que se levantan de la superficie de trabajo unos centímetros para que ciertas elaboraciones recién cocidas puedan enfriarse y airearse por todas sus partes y también sirven para bañar elaboraciones y la cantidad sobrante escurra y no se depositen en la base deformando las elaboraciones.

- **Rodillo para croissants;** Son rodillos con unas cuchillas especiales que al girarlo sobre la masa corta y da la forma adecuada para sacar las piezas para luego terminar de hacerlos.



- **Pica masas;** Especie de rodillo con mango con unas púas que giran para picar masas y estas cuando se cuezan no suban.

- **Corta pasta giratoria;** corta pastas giratorias provistas de mango ergonómico para cortar todo tipo de masas.

- **Cuchillo de sierra;** Para cortar todo tipo de bizcochos y panes cocidos.

- **Tenedores para bombones;** Son pequeños utensilios que recuerdan a los tenedores diseñados para sumergir las piezas de bombones y sacarlos para depositarlos en una rejilla. Los hay de diferentes formas dependiendo de las formas de las piezas.



- **Tijeras;** Utilizadas sobre todo en pastelería para cortar ciertos panes antes de fermentar, cortar cornets, moldes de acetato...

- **Ralladores;** Para rallar pieles de frutas, chocolates, frutos secos etc...

- **Sacabocados;** Es un utensilio manual que sirve para sacar bolas pequeñas de ciertas frutas o verduras.



- **Biberones;** Sirven para dosificar ciertas salsas, coulis o cremas de forma precisa.

- **Guitarra;** Utensilio de acero con un marco con las cuerdas de acero que al cerrarlo sobre la base sirve para cortar pequeñas piezas como petit fours de forma precisa.

- **Exprimidores;** Pueden ser manuales o eléctricos y sirven para exprimir frutas por medio de un mecanismo giratorio depositándose sus líquidos en un recipiente.



## Recuerda

Se ha descrito este capítulo los diferentes tipos de maquinarias y utensilios que han de haber en un obrador de pastelería y cuáles son sus diferentes utilidades.

Se ha dividido en tres grupos;

- 1.** Maquinaria, batería, utilaje y herramientas propias de repostería.
- 2.** Batería, diferentes moldes y sus particularidades.
- 3.** Utilaje y utensilios.

La cantidad y la variedad de estos utensilios son muchísimos por lo que es casi imposible de describirlos a todos.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

### ■ 1. Señala la respuesta correcta sobre la definición de seguridad y ergonomía de trabajo en una pastelería.

- A. La seguridad y la ergonomía son responsabilidad del operario debiendo hacer un buen uso de la maquinaria.
- B. La maquinaria ha de ser lo más silenciosa posible, con barreras de y demás sistemas de prevención, la ergonomía las maquinarias evita esfuerzos y movimientos innecesarios.
- C. La seguridad y la ergonomía solo se han de tener en cuenta en grandes industrias o fábricas y nunca de una pastelería convencional.
- D. Todas son correctas.

### ■ 2. ¿Qué es un horno de pastelería o de cámara?

- A. Un horno que posee una cámara especial de fermentado de masas especiales, hecho de acero inoxidable.
- B. Un horno eléctrico o a gas que puede alcanzar temperaturas extremas para la elaboración de pasteles.
- C. Su superficie interior es de piedra refractante y exteriores de acero inoxidable, con termostato. Poseen un tiro por el cual sale el aire interior para la elaboración de ciertos productos de pastelería.
- D. Cualquier tipo de horno sirve para pastelería.

### ■ 3. ¿Qué es un perol de medio punto?

- A. Un aparato de pastelería que sirve para medir densidades de los almibares.
- B. Una máquina de cocina que sirve para fermentar masas especiales.
- C. Un armario congelador especial para helados y sorbetes.
- D. Es un bol redondo con dos asas, para montar nata, claras de huevo, para fundir chocolate, o como recipiente de baño maría etc...son de acero inoxidable.

### ■ 4. ¿Qué es una laminadora?

- A. Un aparato que sirve para laminar los bizcochos antes de ser horneados.
- B. Una máquina que sirve para laminar la masa del hojaldre.
- C. Este tipo de maquinaria sirve para montar nata y claras.
- D. Sirve para poder crear láminas de chocolate finas y crujientes.

■ **5. ¿Qué es una candidera?**

- A.** Es una bandeja con una rejilla donde se colocan las diferentes elaboraciones para escurrirlas de los diferentes baños a las que han sido sometidas.
- B.** Una receta de pastelería de la zona del levante español.
- C.** Una máquina de pastelería necesaria para montar amasar diferentes masas.
- D.** Todas son incorrectas.



# Unidad de Aprendizaje 2

## Materias primas

### Contenidos

Introducción	469
2.1. Harina: distintos tipos y utilización	
2.2. Mantequilla y las diferentes grasas	470
2.3. Diferentes clases de azúcar y otros edulcorantes	472
2.4. Cacao y sus derivados y diferentes clases de cobertura de chocolate	473
2.5. Diferentes clases de fruta y productos derivados	475
2.6. Frutos secos	476
2.7. Huevos y ovoproductos	478
2.8. Gelatinas	480
2.9. Especias	481
2.10. Diferentes tipos de “mix”	482
2.11. Productos para la decoración	
Recuerda	483
Actividades de repaso	484



## ■ INTRODUCCIÓN

En esta lección se van a describir las materias primas más usuales y necesarias en un obrador de pastelería, no solo las más comunes si no las más novedosas y las nuevas tendencias.

Este capítulo es esencial para ir familiarizándose con los productos que no vamos a encontrar por norma general en las pastelerías, y así conocer los diferentes ingredientes y sus usos.

Es importante reconocer las materias primas para conocer sus reacciones tanto físicas como químicas para así no fracasar a la hora de realizar las diferentes elaboraciones.

### 2.1. HARINA: DISTINTOS TIPOS Y UTILIZACIÓN

La harina es uno de los ingredientes más importantes y utilizados de la pastelería, sin el cual no existirían la mayoría de las elaboraciones. Hay de diferentes tipos y clases, no solo la de trigo que es la más demandada, si no de almendra o frutos secos, cereales, millo, castaña, legumbres etc...

Las harina de trigo, que como hemos dicho es la más usada, se clasifican en el uso de pastelería sobretodo en harinas fuertes y flojas y cada una tiene sus propiedades para las diferentes elaboraciones que veremos más adelante.

Es un ingrediente en polvo hecho de la molienda del trigo siendo la más consumida en el mundo. Está compuesta por almidón, agua, grasas, azúcar, proteínas glutámicas, el gluten elemento importantísimo ya que es la encargada de aportar elasticidad e impermeabilidad necesaria para retener el aire en las diferentes elaboraciones. El azúcar aunque tiene poca presencia a cuanto cantidad se refiere, es importantísimo para que se pueda producir la fermentación.



© baibaz- stock.adobe.com

#### La harina se clasifica por su contenido en gluten

- **Harina de fuerza.** Este tipo de harina posee un gran contenido en gluten por lo que es idóneo para la elaboración de masas fermentadas, así poder retener el gas producido por las levaduras y estabilizarlas, como las masas de pan y bollería fermentada en general. Para diferenciarla (además de la etiqueta o la ficha técnica) de la harina floja, se ha de coger con la mano y apretar en forma de puño y si al abrirla se desmorona es la señal que es harina tipo fuerza.

• **Harina floja.** La diferencia con la anterior harina es que posee un menor contenido en gluten entre máximo de un 8%-9% de su composición. Este tipo de harina es la idónea para la elaboración de masas que requieran poco amasado y que no contengan levaduras, para preparaciones como masa pasta brisa, galletas, tulipas... Para diferenciarla (además de la información de la etiqueta o ficha técnica) de la harina fuerte se ha de coger con la mano y apretar en forma de puño y al abrirlo, si se mantiene y no se desmorona es señal que la harina es de tipo floja.

Otra medida del contenido en gluten es el factor W que es uno de los parámetros de la panificación de la masa o fuerza de masa. La harina fuerza tiene W 200-300 y la harina floja tiene W 100-200.

• **Harina media fuerza.** También podemos encontrar la harina media fuerza con un valor W 200, suele ser una mezcla al 50% de las dos harinas.

• **Otras harinas.** Como hemos señalado anteriormente la harina más utilizada en las pastelerías es la de trigo, pero hay muchas otras para diferentes elaboraciones como;

**Harina de centeno.** Es de las más utilizadas después de la de trigo, sobre todo en elaboración de pan, con una composición muy parecida a la de trigo, pero el resultado final es un pan más oscuro, también conocido como pan negro.



© wabeno  
- stock.adobe.com

**Harina de avena.** Proviene del cereal de la avena que se Tritura hasta hacerla polvo. Contiene cuatro veces más grasa que la de trigo pero careciendo de gluten, por lo que para la elaboración de pan no es apta.



© oksix  
- stock.adobe.com

Se utiliza en desayunos para la elaboración de gachas mezcladas con leche y otros ingredientes.

**Harina de cebada.** Suele ser complemento de la harina de trigo, ya que por sí sola no tiene los elementos indispensables para elaboraciones fermentadas como el pan que una vez cocido su miga tiene un color gris.



© sharshonm  
- stock.adobe.com

**Harina de patata.** Se obtiene de estos tubérculos cocidos y una vez secos se pulveriza para obtener la harina con gran contenido en hidratos de carbono. Esta harina ofrece un sabor agradable y diferente y su miga tiene la peculiaridad de retardar su endurecimiento.



© Alexandra  
- stock.adobe.com

## 2.2. MANTEQUILLA Y LAS DIFERENTES GRASAS

La mantequilla es de origen animal y se consigue por la emulsión de la grasa, agua y sólidos lácteos obtenida como resultado del abatimiento o amasado de la crema de leche o nata. El color amarillento característico es por su contenido en betacaroteno. La mantequilla es de

las grasas más cotizadas, por la textura, aroma y propiedades que aporta a las diferentes elaboraciones, es la composición perfecta de materia grasa (82%), agua (16%) y materia seca (2%).

### Fases de la elaboración de la mantequilla

Como se ha adelantado la mantequilla se consigue por la emulsión de la crema de leche o nata en seis fases:

- 1. Desnatado;** Se somete la leche de vaca a una temperatura entre 30-40°C para separar la leche de la nata mediante centrifugación.
- 2. Pasteurizado;** Tratamiento térmico con el objetivo de eliminar los agentes patógenos.
- 3. Maduración;** Fase que tiene el objetivo de conseguir el aroma característico de la mantequilla, siendo la responsable una levadura de fermento lácteo natural, madurando espesando y acidificando.
- 4. Batido;** Fase necesaria para poder agrupar la materia grasa y poder separarla del suero.
- 5. Lavado;** Se trata de eliminar cualquier residuo de suero para eliminar la posible acidez.
- 6. Amasado;** En esta fase se elimina el exceso de agua y se compacta el resultado final.



© Angel Simon - stock.adobe.com

### Las otras grasas

- **La margarina;** Es una emulsión de 100% de grasa insaturada vegetal, del mismo aspecto que la mantequilla pero siendo de una textura más untuosa y blanda.
- **Margarina mixta;** Es una mezcla de margarina y mantequilla al 50%. Estas son mucho más económicas que la mantequilla.
- **Manteca de cerdo;** Proviene del ganado porcino, de color blanco y sólido a temperatura ambiente. De sabor intenso, su utilización en pastelería se limita a ciertas elaboraciones como a los mantecados, ensaimadas etc.



© HandmadePictures  
- stock.adobe.com



© Daniel Vincenck  
- stock.adobe.com

## 2.3. DIFERENTES CLASES DE AZÚCAR Y OTROS EDULCORANTES

El azúcar es el responsable de endulzar las elaboraciones de pastelería, proviene de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera. La obtención de ella se consigue por procedimientos químicos obteniendo diferentes grados de refinamiento, pudiéndose clasificar de la siguiente manera;

- **Azúcar moreno.** Este tipo se obtiene del jugo la caña de azúcar sin refinar sometiéndose a cristalizado y a centrifugado, se le conoce también como azúcar cruda, es de color marrón y conserva todas sus propiedades nutricionales. [Imagen © Andrea - stock.adobe.com]



- **Azúcar Mascobado.** De color oscuro, proviene de la caña integral de Filipinas siendo más húmedo y algo pegajoso. Tampoco está refinada conservando sus propiedades organolépticas. [Imagen © theshooother - stock.adobe.com]



- **Azúcar rubia.** Es de tono más claro que las anteriores pero contiene un mayor porcentaje de sacarosa. [Imagen © Michael Tieck - stock.adobe.com]



- **Azúcar blanca.** Llamado también azúcar sulfatado con un porcentaje de un 99,5% en sacarosa. [Imagen © Coprid - stock.adobe.com]



- **Azúcar refinado.** Este tipo de azúcar pierde buena parte de sus propiedades nutricionales y organolépticas por culpa del proceso químico de refinamiento, logrando eso sí su máxima pureza con un contenido en sacarosa de un 99,9%.



### Otros edulcorantes

A continuación vamos a conocer otros tipos de productos capaces de endulzar elaboraciones de pastelería, menos conocidos pero igual de importantes ya que tienen la capacidad de ofrecer cualidades diferentes pudiendo conseguir que el azúcar no cristalice, como el azúcar invertido y la glucosa que aporta elasticidad e impide que también cristalice el azúcar.

Las cualidades que aportan estos tipos de edulcorantes son imprescindibles para la confección de helados, bombones, trufas... Estos edulcorantes son;

**Azúcar invertido.** Es el más utilizado después de la sacarosa por sus propiedades. Se obtiene por la reacción química de la hidrólisis o inversión enzimática de la sacarosa (fructosa y glucosa). Esto se puede conseguir sin darnos cuenta cuando elaboramos una mermelada casera al añadir el limón. Se obtendrán dos tipos de azúcares invertidos;

- **El azúcar líquido invertido;** De pasta blanca untuosa carente de aroma. Es el más usado en pastelería. Se funde a los 35°C y no aguanta más de 75°C a no ser que se le incorpore humedad.



© nata\_vkusidey  
- stock.adobe.com

- **Jarabe de azúcar líquido invertido;** De color amarillento su uso se destina a la industria alimentaria.

**La glucosa.** Se puede comercializar de diferentes formas;

- De textura de jarabe viscosa, comercializada como glucosa cristal.
- De pasta blanca deshidratada.
- Glucosa atomizada para grandes industrias del sector.

**La dextrosa.** Es la glucosa en estado puro habiendo sido obtenida por la hidrólisis de pequeños cristales blancos, destinado a la elaboración de helados realzando los aromas y dando frescor.

**Sorbitol.** Se encuentra en estado líquido y polvo blanco. Tiene la particularidad de soportar altas temperaturas, de gran poder estabilizador y controla la textura de las elaboraciones estabilizando la humedad de los cakes. Poder conservante para que las grasas no enrancien, evita la cristalización y se recomienda para la confección de turrones.



© photosiber  
- stock.adobe.com

**El Isomalt.** Posee diferentes propiedades a los anteriores, muy utilizado en la confección de caramelos y chicles en la industria. Tiene la ventaja de que no necesita la incorporación de humedad de ningún tipo, se utiliza mucho para decoraciones artísticas en caramelo. Su capacidad de endulzar es mucho menor que el de la sacarosa.



© alexkhakhlin  
- stock.adobe.com

## 2.4. CACAO Y SUS DERIVADOS Y DIFERENTES CLASES DE COBERTURA DE CHOCOLATE

Para explicar describir o contar la historia y las bondades del chocolate se necesitarían varios tomos. Pero lo resumiremos brevemente. Una de las aportaciones más importantes de España al resto de Europa. La palabra cacao procede de la Azteca “cacahuatl” considerado como el árbol más bello de los aztecas atribuyéndose multitud de virtudes, simbolizado, estimulante y reconstituyente creando un brebaje llamado “Chocolha”. En España se adaptó al gusto europeo sustituyendo las especias por miel o azúcar y rebajado con leche, siendo esta fórmula secreto de estado durante más de un siglo.



© hiphoto39  
- stock.adobe.com

Pero en lo que al uso actual en pastelería se refiere, el chocolate es uno de los más usados y apreciados tanto por los profesionales como por los consumidores.

Puede tener la propiedad de constituir el ingrediente principal o un complemento de una elaboración, siempre teniendo en cuenta su fuerte carácter aromático en las recetas, por lo que se tendrá especial cuidado a la hora de equilibrar las cantidades.

Árbol de hoja perenne originaria de los valles fluviales de Suramérica y posteriormente llevado a México por los Mayas antes del S.VII.

El cacao en un fruto de unos 15 cm con contenido en vainas de unos 20-30 granos con forma de almendra de unos 2 cm de largo.

Existen tres tipos de cacao: el criollo que es el que tomaba Moctezuma y que actualmente es uno de los más escasos; el forastero que es el más cultivado; y el trinitario que es un cruce entre los dos anteriores.

Durante los siglos XVII y XVIII nacieron en Europa y Estados Unidos las primeras fábricas de chocolate de la historia. En nuestro país, la primera factoría chocolatera está datada en Barcelona en 1780.

Según los últimos datos de consumo de chocolate, cada español consume alrededor de 3,5 kilos anuales de este alimento, una cantidad realmente baja si la comparamos con la media de otros países europeos que superan los 9 kilos de media al año.

Diferentes formatos de comercialización. En el mercado se pueden obtener según al proceso al que se le haya sometido el cacao en diferentes formatos, pudiéndole aplicar diferentes usos;

- Cacao en granillo.
- Pasta de cacao.
- Manteca de cacao.
- Cacao en polvo.

### **Coberturas de chocolates**

La cobertura de chocolate ha de tener como mínimo un 31% de materia grasa (manteca de cacao) del total, según la normativa vigente. Hay que prestar especial atención a las grasas que la industria alimentaria añade al cacao ya que desde el año 2000 la ley permite poder añadir otras grasas que nada tienen que ver con la original por lo que la calidad en ocasiones puede ser insuficiente. Para poder trabajarla es necesario atemperarla aplicándole una técnica de temperaturas que oscilan para que el resultado final de este sea brillante, de textura crujiente, maleable etc... La cobertura puede ser negra (amarga), con leche y blanca.



© GCapture - stock.adobe.com

- **Cobertura de chocolate negro;** Es el de mayor contenido en cacao puro sin rebajar con leche o crema.

- **Cobertura de chocolate con leche;** Es la cobertura negra pero rebajada con leche o crema.

Cobertura de chocolate blanco; Contiene una proporción más elevada de manteca de cacao, que hace disminuir su punto de fusión. Presentado en forma sólida o líquida, está destinado principalmente a moldear y cubrir toda clase de productos de pastelería y confitería. El llamado chocolate blanco no es chocolate ya que no contiene cacao en polvo, el ingrediente principal y básico del chocolate. Se le dice también *falso chocolate*.



© Beptt - stock.adobe.com

## 2.5. DIFERENTES CLASES DE FRUTA Y PRODUCTOS DERIVADOS

Se le llama fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres, su sabor generalmente es dulce-acidulado, aroma intenso y agradable posee propiedades nutricionales. Son ricos en vitaminas y minerales y alto contenido en agua y muy pocas calorías. Suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo o como postre y en otras elaboraciones como;

La fruta fresca, se clasifica por;

- **Según semilla:** Frutas de hueso (Melocotón). Frutas de pepita (pera). Frutas de grano (Higo).
- **Según maduración:** Maduración rápida (melón). Maduración lenta (piña-fresa).
- **Fruta cítrica:** Fruta mediterránea (naranja). Fruta tropical (coco). Fruta del bosque (mora).

**Productos derivados.** Se presentan en conserva tanto en latas como en cristal, es un producto pasteurizado.

**Secado.** Es uno de los métodos de conservación más utilizados desde la antigüedad, se emplea en melocotones, ciruelas, uvas...se secan al aire cortadas en trozos si son de tamaño superior.

**Azucarado.** Es otro tipo de conservación de las frutas. Se disponen por capas con el azúcar y así extraer la humedad haciendo que el tiempo de conservación se prolongue.

**Macerado en alcohol.** Se introduce la fruta en un licor de alta graduación alcohólica como las cerezas al coñac o similar.

**Mermelada.** Son elaboraciones a base de fruta sin semilla ni huesos en un 45% y de azúcar en un 55% el cual se cocina al fuego hasta que se evapore la parte líquida y quede un resultado de consistencia espesa pero untuosa una vez triturados.



© Edalin  
- stock.adobe.com

**Confitura.** La diferencia principal con la anterior son los trozos de fruta que contiene.

**Jalea.** Es un almíbar de jugos de fruta donde el azúcar está presente en mayor medida, siendo el mayor valor energético de la elaboración.

**Pulpas de fruta.** Es la carne limpia de la fruta triturada sin añadidos.

## 2.6. FRUTOS SECOS

Los frutos secos se denominan así ya que todos poseen una característica en común, menos de un 50 % de agua. Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas, en proteínas y en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) o ácidos grasos omega 3.

Se pueden distinguir dos grandes grupos de frutos secos:

- Los que vienen rodeados por una cáscara dura, como la almendra, la nuez o el pistacho.
- Los provenientes de frutas desecadas, tales como las uvas pasas, las ciruelas desecadas, los orejones de albaricoque, dátiles, etc.

### Las almendras

La almendra es el fruto del almendro. Posee una piel de color canelo-marrón que la cubre, también de una cáscara exterior dura que la protege y que representa un peso importante de la almendra. Por eso el porcentaje comestible de este fruto se reduce al 40 %. Es el fruto seco más rico en ácidos grasos mono insaturados, ricas en calcio, magnesio, potasio, hierro y fósforo.



© kai  
- stock.adobe.com

▪ **Las almendras amargas;** Se utiliza por su aroma tan especial. Muy utilizado en la industria para extraer su aceite, pero siempre con especial cuidado ya que pueden ser tóxicas y pueden provocar la muerte si su consumo no es moderado.



© jimbophotoart  
- stock.adobe.com

▪ **Las almendras dulces;** Se extrae también su aceite comestible pero su verdadero uso es el del fruto en sí. Es el fruto seco más apreciado de los países de la Riviera del mediterráneo por su gran versatilidad utilizada en la cocina dulce y salada, en aperitivos, tartas, turrones, salsas saladas o dulces.

En el mercado lo podemos encontrar en diferentes formatos;

- **Harina de almendra;** Es la almendra triturada hasta que se convierte en polvo transformándola en harina una vez tamizada para la elaboración de tartas, galletas etc...



© Swapan  
- stock.adobe.com

- **Almendra granillo;** Se tritura hasta conseguir un gramaje pequeño, pudiéndose encontrar tanto cruda, como tostada o garrapiñada ya preparada para la decoración de tartas fundamentalmente.



- **Almendra en pasta;** Se obtiene a partir de la mezcla de harina y granillo que se molitura y se bate hasta conseguir la pasta.

- **Las avellanas;** La avellana es el fruto de tipo nuez del avellano común. Etimológicamente proviene del latín nuxabellana, «fruto seco o nuez de Avella», pueblo de la provincia italiana de Avellino. Tiene forma esferoidal, con un diámetro aproximado de 10 a 15 mm. Está formada por una cáscara fibrosa externa que rodea una cubierta lisa en la que se aloja la semilla. La cáscara fibrosa se seca durante la maduración. Un buen complemento en pastelería y fuente natural de vitamina E. La pasta de Gianduia es la elaboración principal de base en repostería pastelería y bombonería.



© Valentina R.  
- stock.adobe.com

- **Piñones;** El piñón es la semilla propia de las especies del pino piñonero, procedente de la piña. Alrededor de 20 de estas especies producen piñones suficientemente grandes como para que su recolección sea productiva.



© HandmadePictures  
- stock.adobe.com

En el aspecto culinario, los piñones son frutos; sin embargo, en sentido botánico, son semillas. Su periodo de conservación con cáscara es muy largo, si se mantienen refrigerados (entre -5 a +2 °C), pero tanto los enteros como los pelados se deterioran rápidamente en condiciones cálidas y en ambientes húmedos, volviéndose rancios en unas cuantas semanas. En general muy utilizado en la cocina mediterránea sobre todo en la carne, el pescado, en las ensaladas, en platos de verduras y también a dulces y postres. En la cocina levantina y catalana se utilizan muy a menudo en recetas dulces, en la coca de piñones o los panellots, en ensalada y las espinacas a la catalana. Son un ingrediente fundamental de la salsa pesto italiana.

- **Nueces;** Fruto seco muy apreciado, recubierto de una dura cáscara que contiene en su interior el fruto que se suele consumir en crudo. Se utiliza como ingrediente para salsas, helados o postres. Se puede extraer un aceite muy apreciado. Se comercializan también pelados, troceados incluso en harina.



© dinostock  
- stock.adobe.com

- **Cacahuete:** Comúnmente conocido como cacahuate, cacahuite, andrei o maní, es una legumbre de la familia de las Fabaceae (fabáceas) cuyos frutos se consideran frutos secos que contienen semillas apreciadas en la gastronomía.



© atoss  
- stock.adobe.com

Originaria del Perú y del Ecuador. Su uso principal es el de la extracción del aceite aunque en pastelería tiene diferentes usos.

Se comercializan en su cáscara y sin ella, que es blanda y de fácil extracción, tostadas o crudas siendo esta última no recomendable su consumo.

El pralilé es una pasta que se elabora con esta legumbre pudiendo ser con otros frutos secos que sirve como base para otras elaboraciones en pastelería.

## 2.7. HUEVOS Y OVOPRODUCTO

El huevo de gallina y sus derivados llamados ovoproductos, es uno de los ingredientes más importantes en el uso de la pastelería.

Podemos encontrar en el mercado, como en casi todo, diferentes calidades y tipos estando bien diferenciados en las recetas de pastelería, aunque su uso está recogido en el real decreto 640/2006 del 26 de mayo.

**Huevos.** Los huevos de las aves constituyen un alimento habitual en la alimentación de los seres humanos. Están protegidos por una cáscara (10,5%) y son ricos en proteínas (la yema 31%). (Principalemente albúmina, que es la clara o parte blanca del huevo, 58,5%) y lípidos. Son un alimento de fácil digestión, el componente principal de múltiples platos dulces y salados, y una parte imprescindible en muchos otros debido a sus propiedades aglutinantes.



© Anatolii  
- stock.adobe.com

Los más consumidos, con gran diferencia, son los de gallina, seguidos por los de pato y oca, también se consumen los huevos de codorniz que son muy pequeños, bien como exquisitez gastronómica o para niños pequeños.

Los huevos de avestruz y ñandú son también comestibles y pueden llegar a pesar 1,3 kg. Casi todos ellos proceden de explotación industrial: avicultura. Los huevos empleados en el consumo humano son por regla general y en su gran mayoría no fertilizados.

### La clasificación de los huevos son;

Por peso;

- De primera. De 70 gr o más.
- De segunda. De 65 a 69 gr.
- De tercera. De 60 a 64 gr.
- De cuarta. De 55 a 59 gr.
- De quinta. De 50 a 54 gr.

- De sexta. De 45 a 49 gr.
- De séptima. De menos de 45 gr.

Conservación;

- Frescos.
- Refrigerados.
- Conservados.

Categoría; A, B y C.

El huevo es un producto muy versátil y puede ser un complemento o ingrediente principal según el tipo de cocina, receta o método de cocción, pudiendo sufrir una transformación bastante importante por lo que se tendrá especial cuidado a la hora de utilizarlos.

Las características del huevo son principalmente dos partes, la yema y la clara.

La yema;

- Gran poder emulsionante.
- Empieza a coagular a partir de 65°C.
- Y su coagulación a los 85°C.

Sobre a la clara se puede decir;

- Rica en proteínas.
- Gran poder emulsionante con grandes burbujas de aire.

## Ovoproductos

Este tipo de productos es el utilizado en la mayoría de los establecimientos de restauración, pastelerías, catering y la industria alimentaria por la seguridad higiénica que ofrece. Están hechos a partir del huevo sin la cáscara en diferentes formatos.

- **Huevo líquido;** Huevo entero pasteurizado, yema pasteurizada y albúmina pasteurizada.
- **Huevo en polvo;** Huevo entero, albúmina de huevo común y yema de huevo.

Los formatos comerciales son por litros o por gramos, lo que genera una modificación de las fichas técnicas tradicionales. Ejemplo de las equivalencias;

1 litro huevo entero	20 unidades	1.000 gr.
1 litro de claras	36 unidades	1.250 gr.
1 litro de yemas	60 unidades	900 gr.

## 2.8. GELATINAS

La gelatina neutra o pura conocida como grenetina es la base de la gelatina. La grenetina carece de sabor, al contrario que la gelatina cuyo sabor es artificial, normalmente muy rica en azúcares, con colorantes y potenciadores de sabor agregados a la grenetina.



© Carmen Marsal Foto  
- stock.adobe.com

La grenetina es una sustancia sólida, translúcida, incolora, quebradiza y casi insípida obtenida de un compuesto elaborado con los huesos y pieles de animales, cuyo elemento principal es una proteína llamada colágeno procedente del tejido conectivo de despojos animales hervidos con agua.

Está compuesta por: proteínas, agua, sodio, potasio, calcio y yodo; no contiene grasas ni hidratos de carbono, está libre de colesterol, exenta de conservantes, otros aditivos, y de purinas. Se utiliza en la fabricación de alimentos para el enriquecimiento proteínico, para la reducción de hidratos de carbono y como sustancia portadora de vitaminas. Actualmente se comercializan otras de origen vegetal como el agar-agar y la pectina.

### Agar-agar

Extraído a partir de un tipo de algas rojas, Agar es un gelificante que se emplea en Japón desde el siglo XV. En 1859 se introdujo en Europa como alimento característico de la cocina china y a principios del siglo XX se empezó a aplicar en la industria alimentaria. Es una fuente de fibra y tiene capacidad de formación de gel en proporciones muy bajas. Permite la elaboración de gelatinas calientes.

Características:

- Presentación en polvo refinado.
- Mezclar en frío y levantar hervor.
- Su gelificación es rápida.
- Una vez gelificado puede soportar temperaturas de 80°C (gelatina caliente).
- Dejarlo reposar para su correcta gelificación.
- En medios ácidos pierde capacidad gelificante.
- No aporta calorías.
- No aporta sabor, ni aroma, ni color.

**La pectina.** Es un polisacárido complejo presente en las paredes celulares de los vegetales, especialmente en las frutas, que se utiliza como espesante en la industria alimentaria. Las frutas con gran nivel de la pectina serían el membrillo, las manzanas verdes y los cítricos. Son utilizados sobre todo en mermeladas, conservas de frutas, coulis, etc.



© aga7ta  
- stock.adobe.com

## 2.9. ESPECIAS

Especia, también llamada condimento, es el nombre que recibe ciertos aromas vegetales que se utilizan para preservar o dar sabor a los alimentos.

Se le considera una especia a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por su parecido también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas. La mayoría de las especias se consideran nativas de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especias, aunque algunas se encontraban en el Mediterráneo (anís, mostaza).

Las especias usadas en la actualidad son en muchos casos las mismas que se usaban en la Antigüedad, como el clavo, nuez moscada, macis y canela. La función principal de las especies es de potenciar o aromatizar preparaciones o productos que carecen de sabor haciéndolos mucho más sabrosos y apetecibles, siempre con sumo cuidado ya que son capaces de enmascarar recetas y estropearlas. Las especies no solo se utilizan en la cocina salada, si no que cada vez más son más empleadas en la cocina dulce.



© droonny - stock.adobe.com

**Las especies se pueden clasificar por;**

- **Arillos;** Macis.
- **Semilla;** Anís, cardamomo, cayena, comino, enebro, matalahúga, mostaza, nuez moscada, pimentón, tamarindo, sésamo y vainilla.
- **Corteza;** canela y cassia.
- **Flores;** Azafrán, clavo, lavanda.
- **Raíz;** Regaliz.
- **Rizoma;** cúrcuma y jengibre.
- **Hierbas;** cilantro, estragón, eneldo, menta, salvia y orégano.

**Las especias más comunes;**

**Vainilla.** Son los pistilos de la orquídea trepadora. Se da en las zonas tropicales del planeta siendo la especie más comercializada la vainilla planifolia. Son unas vainas de color negro y brillante, que contienen en su interior unas minúsculas semillas. Su éxito se debe a su aporte gran aromático que da a las elaboraciones de todo tipo en pastelería para cremas, helados, dulces...



© Valentina R.  
- stock.adobe.com

**Canela.** El árbol de la canela se le denomina canelo, árbol de hoja perenne, de 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, que se obtiene pelando y frotando las ramas. Se puede encontrar en el mercado en polvo o en rama.



© Dionisvera  
- stock.adobe.com

**Cardamomo.** También originario de la India. Hay dos especies principales de cardamomo: el “*cardamomo verde*” o “*cardamomo verdadero*”. Es oriunda de las selvas tropicales de India meridional, Sri Lanka, Malasia y Sumatra, y en la actualidad se cultiva también en Nepal, Tailandia y América Central, siendo Guatemala el mayor productor mundial.



© Valeria  
- stock.adobe.com

**Jengibre.** Es una planta de la familia de las zingiberáceas, cuyo tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante. Su empleo es normalmente en estado fresco habiéndolo en polvo deshidratado siendo este menos aromático. Su uso más frecuente es la cocina salada y menos en la dulce, aunque cada vez más es utilizado para complementar mermeladas, bizcochos, almíbares etc...



© sommai  
- stock.adobe.com

## 2.10. DIFERENTES TIPOS DE “MIX”

Los productos mix son preparados de diferentes ingredientes listos para terminar como base de elaboraciones como;

- Mix para magdalenas.
- Mix para bizcochos.
- Mix para pasta choux.
- Mix para brioches.

Las ventajas de estos productos son varios, como su mayor tiempo de conservación, resultados siempre idénticos, ahorro de tiempo y el económico, eso sí, la calidad del producto comparado con los tradicionales es menor.

## 2.11. PRODUCTOS PARA LA DECORACIÓN

La decoración en cocina salada es importante, pero en pastelería es fundamental, habiendo influido incluso en la anterior. Por todos es sabido que en las comidas y celebraciones se cierra con las elaboraciones dulces teniendo su propio protagonismo e importancia. En el campo de la decoración de la cocina dulce se han desarrollado diferentes productos que permite realizar diferentes terminaciones decorativas como filigranas, figuras...clasicándose como;

- Colorantes y pasta.
- Formas diferentes de chocolate.
- Con azúcar y pastillaje.
- Con fruta.
- Con frutos secos.



## Recuerda

En este capítulo se han descrito los diferentes ingredientes más utilizados en la pastelería, haciendo más hincapié en los más importantes, tratando de enseñarlos más detalladamente para intentar conseguir un conocimiento más detallado.

Como en otros campos, hay que estar al día de las nuevas tendencias y usos de estos y técnicas de elaboración. También el conocimiento de productos preparados como los mix de diversas elaboraciones.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

### ■ 1. Enumera los diferentes tipos de azúcar.

Azúcar\_\_\_\_\_.

Azúcar\_\_\_\_\_.

Azúcar\_\_\_\_\_.

Azúcar\_\_\_\_\_.

### ■ 2. Nombra las diferentes fases por la que pasa la mantequilla para fabricarla.

1.\_\_\_\_\_.

2.\_\_\_\_\_.

3.\_\_\_\_\_.

4.\_\_\_\_\_.

5.\_\_\_\_\_.

6.\_\_\_\_\_.

### ■ 3. Señala los diferentes tipos de azúcar.

1.\_\_\_\_\_.

2.\_\_\_\_\_.

3.\_\_\_\_\_.

4.\_\_\_\_\_.

5.\_\_\_\_\_.

### ■ 4. Enumera los diferentes formatos comerciales del cacao.

1.\_\_\_\_\_.

2.\_\_\_\_\_.

3.\_\_\_\_\_.

4.\_\_\_\_\_.

### ■ 5. Enumera las diferentes formas de clasificar las especias.

1.\_\_\_\_\_.

2.\_\_\_\_\_.

3.\_\_\_\_\_.

4.\_\_\_\_\_.

5.\_\_\_\_\_.

6.\_\_\_\_\_.

7.\_\_\_\_\_.

■ Notas:



## Unidad de Aprendizaje 3

Preparaciones básicas de repostería

### Contenidos

Introducción	489
<b>3.1. Materias primas usadas en la repostería</b>	
<b>3.2. Principales elaboraciones básicas. composición y elaboración</b>	
<b>3.3. Elaboraciones a base de azúcar, cremas, frutas, chocolate, almendras, masas y otras: composición, factores a tener en cuenta en su elaboración, conservación y utilización</b>	500
<b>3.4. Elaboraciones básicas fabricadas a nivel industrial</b>	557
Recuerda	558
Actividades de repaso	559



## ■ INTRODUCCIÓN

En esta lección vamos a comenzar a conocer las diferentes técnicas utilizadas en pastelería y repostería, puntos fundamentales para empezar a comprender este mundo dulce.

### 3.1. MATERIAS PRIMAS USADAS EN LA REPOSTERÍA

Como en cocina salada, es importantísima la calidad de las materias primas que se emplean en las diferentes recetas de pastelería. También su correcta manipulación y control higiénico sanitario, su conservación y las técnicas de cocción empleadas en ellas.

### 3.2. PRINCIPALES ELABORACIONES BÁSICAS. COMPOSICIÓN Y ELABORACIÓN

Una de las elaboraciones más importantes que se elaboran en pastelería son los bizcochos, una de las “bases” de las recetas de pastelería.

Los bizcochos son diferentes masas esponjadas por los huevos que sirven de base para diferentes y numerosas recetas de tartas. Esto se consigue por la emulsión de huevos, azúcar, harina y en ocasiones levadura, sometidos a un constante batido, luego introduciéndolos en moldes específicos ya un proceso térmico de horneado en un tiempo y temperatura predeterminada.

Esta primera esponjosidad se produce por el constante batido de los huevos con el azúcar produciendo micro burbujas o micro celdillas de huevo-aire, que quedan momentáneamente atrapadas, aumentando el volumen de la mezcla (en el argot de pastelería se le conoce como blanquear).

Por lo que se tendrá especial cuidado a la hora de incorporar la harina, siendo un proceso muy delicado del cual dependerá el éxito de la ejecución de la receta ya que la emulsión podría verse afectada por el peso incorporado. (La mejor manera de hacerlo es con un movimiento envolvente, se hará con una varilla, una lengua pastelera y antiguamente se hacia con la palma de la mano abierta. Para evitar romper todas esas burbujas de aire, que habíamos logrado). Así podrá aumentar también de volumen al cocer en el horno.

**Varios son los factores por el que el bizcocho no culmine su objetivo de aumentar su volumen y resulte una masa apelmazada y seca;**

- Un reposo excesivo después del batido antes de ser horneado.
- En el interior del horno; Por posibles golpes al horno y si abren la puerta antes de tiempo, ya que habrá una bajada de temperatura, lo que hará un choque térmico.
- Por una temperatura excesiva haciendo que dore demasiado la superficie y quede cruda en el interior lo que provocará su caída y apelmazamiento.

Las masas batidas son las más utilizadas en repostería pudiendo elaborar gran variedad de recetas, pudiendo incluir otro tipos de ingredientes como diferentes frutos secos, chocolate o cacao, especies, aromas o grasas como mantequilla o aceites refinados e incluso otros tipos de harinas, existiendo dos tipos de masas batidas, como son las masas pesadas y las masas ligeras.



© Juan Aunión  
- stock.adobe.com

En algunas masas batidas al añadirles grasa u otros elementos sólidos con contenido en grasa, será necesaria la utilización de agentes impulsores para lograr el desarrollo complejo de la masa, como la levadura química.

Hay dos sistemas de elaboración de bizcochos, el sistema directo y el indirecto.

▪ **En el directo;** se montan los huevos enteros.

▪ **En el indirecto;** se montan las yemas (blanquear) y las claras (punto de nieve o pico de pato) por separado obteniendo una elaboración más esponjosa pero menos estable y elástica.

### Puntos importantes para la elaboración de los bizcochos

- La harina se añadirá al final del batido cuando ésta esté ya montada del todo, ya que la masa batida podría caer fácilmente.
- Siempre se tamizarán las harinas que se añadan a la elaboración para que sea lo más fina posible y evitar los grumos.
- A la hora de mezclar la harina, una vez montada la masa, una vez montada la masa se hará con mucha delicadeza por el peso que ésta podrá ejercer, pudiendo hacer caer la elaboración.
- Las harinas utilizadas serán bajas en gluten (harina floja).
- Se puede sustituir parte de la harina de trigo por fécula de maíz (tipo Maicena) consiguiendo un resultado más delicado.
- A la hora de hacer un bizcocho por el sistema indirecto cuando se montan las claras el azúcar se irá añadiendo por intervalos para que queden firmes y estables.
- El motivo de usar otros tipos de azúcar en estas elaboraciones como es el azúcar invertido, es para que se prolongue su tiempo de conservación y esponjosidad, pudiendo sustituir entre un 20 o 30% del peso del azúcar normal.
- Si se le añade mantequilla será en estado de pomada (a temperatura ambiente), nunca caliente.
- La mantequilla prolongará su conservación dejándolos mucho más tiernos y sabrosos.
- Los huevos han de estar a temperatura ambiente a la hora de utilizarlos para que sea más rápida la emulsión, gracias a ellos se debe la acción de la introducción de aire a los bizcochos.
- Con el sistema indirecto, montando las claras a parte el volumen y la ligereza será mejor.
- Para saber cuándo están bien montadas las masas batidas será porque se crea una marca, rastro o surco en la superficie denominada "correa" o "cinta" y cuando a la vez se vuelve brillante y algo pegajosa.

- Cuando esto ocurre hay que escudillar la elaboración en las latas o moldes (siempre encamisados, que significa moldes o latas untadas con una grasa y harina. O bien con un papel sulfurizado, para evitar que se pegue a la lata), lo antes posible y hornearlos inmediatamente, ya que bajará o caerá la masa.

### Tipos de bizcochos

Los bizcochos se dividen en tres grupos.

- **Bizcochos ligeros.** La diferencia principal con el resto de los tipos de bizcochos es que estos no se hacen con grasa, como por ejemplo:

**Bizcochos ligeros**

## Bizcochos de soletilla

**Ingredientes:**



**720gr** Claras  
**440gr** Azúcar  
**400gr** Yemas  
**250gr** Fécula de maíz  
**250gr** Harina de fuerza

**Elaboración:**



1. Montar las claras, añadiendo el azúcar poco a poco.
2. Mientras tanto, tamizar la harina, la maicena y el cacao.
3. A continuación, y utilizando la espátula, incorporarlas yemas a las claras, y finalmente añadir los polvos.
4. Se puede escudillar este bizcocho con manga o verter la masa sobre la placa, según prefiera.
5. Para obtener un aspecto nacarado, espolvorear dos veces con azúcar glasé, con un intervalo de 10 minutos antes de hornear. Cocer a 200°C.

[Imagen © nito - stock.adobe.com]

• **Bizcochos súper ligeros.** Consigue esta textura tan ligera por la poca cantidad de harina o nula, sustituida por almidón. Tampoco llevan nada de grasa y suelen estar cocidos al vapor o al horno muy poco tiempo. Por ejemplo;

Bizcochos súper ligeros

## Bizcocho Capuchina



### Ingredientes:

**1 Kg** Yemas de huevo  
**250gr** Azúcar  
**250gr** Fécula de maíz



### Elaboración:

1. Montamos las yemas con el azúcar en la batidora eléctrica hasta que tengan una consistencia alta.
2. Una vez alcanzada se pone la fécula pasado por el tamiz y se mezcla con suavidad.
3. Escudillamos y cocemos a 180-190°C.

• **Bizcochos pesados.** Al contrario que el primero, este si se le añade algún tipo de grasa pudiendo o no contener algún tipo de gasificador (impulsor) para su buen desarrollo siempre que la cantidad lo requiera, y que la cocción sea más lenta y prolongada en el horno. Los impulsores ayudan a impulsar estos bizcochos para formar las microburbujas.

Bizcochos pesados

## Plum - cake

 **Ingredientes:**

- 300gr** de harina
- 250gr** de mantequilla
- 1** huevo
- 50gr** cucharita de impulsor
- 250gr** de azúcar glasé
- 50gr** frutas escarchadas
- 50gr** pasas de Corinto



 **Elaboración:**

1. Realizar una crema con la mantequilla pomada, los huevos incorporados de uno en uno y el azúcar.
2. Añadir a esta crema la harina y el impulsor (tamizados) y mezclar con suavidad hasta que se una completamente.
3. Incorporar los elementos de aromatización y las frutas (aunque siempre es recomendable incorporarlas juntas con la harina después de tamizadas, ya que este sistema evitará que se vayan al fondo del molde).
4. Verter en el molde y cocer en el horno a 175°C durante unos 40 minutos.

[Imagen © manyakotic - stock.adobe.com]

**Los aspectos de la calidad de esta elaboración;**

- Ha de presentar una miga esponjosa y suave.
- Las frutas deben de estar repartidas por todo el bizcocho.
- La forma de evitar que se hundan dentro de la elaboración es añadirlas junto con la harina después de tamizadas.
- Para evitar que se apelmace en el horno contribuye la dosificación acertada de impulsor y de la emulsión de la crema de mantequilla inicial.

Receta bizcochos

## Sistema desclarado



### Ingredientes:

**24** huevos  
**12** yemas  
**900gr** de azúcar  
**700gr** de harina floja  
**200gr** de fécula de maíz  
**100gr** de harina de almendra  
**200gr** de azúcar  
12 claras de huevos  
c/s de ralladura de limón



### Elaboración:

1. Poner los huevos, las yemas y el azúcar con el batidor de la máquina hasta triplicar su volumen inicial.
2. Sacarla de la máquina y añadir la harina, la fécula de maíz, y la harina de almendras tamizada, con las manos.
3. Por último, mezclar con las manos las claras montadas a punto de nieve con el azúcar. Aromatizar con la ralladura de limón.

Receta bizcochos

## Genovesa



### Ingredientes:

- 12** huevos
- 300gr** de azúcar
- 400gr** de harina floja
- C/s** de ralladura de limón



### Elaboración:

1. Montar el azúcar con los huevos en la máquina con varilla hasta triplicar su volumen.
2. Sacar de la máquina y añadir la harina tamizada con la mano abierta de abajo hacia arriba, ejerciendo un movimiento envolvente.
3. Por último, mezclar con las manos (con el mismo sistema que el paso anterior) las claras montadas a punto de nieve con el azúcar. Aromatizar con la ralladura de limón.

**NOTA:** No abrir el horno hasta pasado un mínimo de 10 minutos.

Receta bizcochos

## Bizcocho de chocolate



### Ingredientes:

**6** huevos  
**200gr** azúcar  
**60gr** de harina  
**30gr** de cacao  
**60gr** fécula de maíz



### Elaboración:

1. Montar los huevos con el azúcar hasta que triplique su volumen.
2. Añadir la harina, el cacao y la fécula de maíz, todos juntos tamizados, a la mezcla anterior y escudillar sobre el papel o moldes para su uso. Y hornear según el grosor del bizcocho. Por lo general a unos 180°C, si son en moldes.

Receta bizcochos

## Bizcocho de castañas



### Ingredientes:

- 12** huevos
- 300gr** de azúcar
- 50gr** de azúcar invertido
- 150gr** de harina floja
- 50gr** de fécula de maíz
- 200gr** de harina de castañas
- 50gr** mantequilla fundida



### Elaboración:

1. Montar los huevos con los azúcares hasta triplicar su volumen.
2. Añadir las harinas y la fécula tamizadas con la espátula. Añadir la mantequilla y hornear a 180°C.

[Imagen © nito - stock.adobe.com]

Receta bizcochos

## Bizcocho de manzana



### Ingredientes:

- 4** huevos
- 125gr** mantequilla
- 250gr** azúcar
- 350gr** harina
- 1** yogurt natural
- 16gr** impulsor
- 1** puntillita de canela
- 1** de azúcar vainillada (cuidado con esta ya que si nos excedemos pica a la hora de comer)
- 1gr** sal
- 300gr** Manzana reineta



### Elaboración:

1. En un bol se baten los huevos con el azúcar hasta doblar su volumen.
2. En el siguiente paso se mezcla la levadura con la harina, y se añade a la mezcla anterior sin dejar de batir.
3. En el mismo bol se añade la sal y la mantequilla sin dejar de batir.
4. Se deja en reposo durante 10 minutos.
5. A continuación se pelan las manzanas, una parte se ralla y se añade a la mezcla anterior. La otra parte se reserva y se corta en láminas.
6. Se escudilla la masa del bizcocho y se agregan encima las láminas de la manzana, espolvoreamos con la canela y el azúcar vainillado.
7. Por último se cuece en el horno a 180° C, hasta que con una puntilla, que introduzcamos en su interior salga limpia. Eso nos indicará que el bizcocho está en su punto.

[Imagen © ihorga - stock.adobe.com]

Receta bizcochos

## Brownie



### Ingredientes:

- 140gr** mantequilla  
**70gr** chocolate negro 64%  
**2** huevos enteros  
**70gr** harina floja tamizada  
**150gr** azúcar  
**100gr** nueces en trozos



### Elaboración:

1. Fundir el chocolate en el microondas y reservar templado.
2. Fundir también la mantequilla en el microondas de la misma manera y reservar templada.
3. Mezclar los huevos con el azúcar y, seguidamente, incorporar el chocolate y la mantequilla templados.
4. Por último, mezclar la harina con las nueces y añadir a la masa anterior mezclando lentamente con una espátula.
5. Una vez se tiene la masa del bizcocho, se calienta el horno a 180° C y se unta el molde con mantequilla.
6. Cocemos alrededor de 20 minutos y una vez fuera del horno se deja reposar 10 minutos y se desmolda.

[Imagen © A\_Lein - stock.adobe.com]

### 3.3. ELABORACIONES A BASE DE AZÚCAR, CREMAS, FRUTAS, CHOCOLATE, ALMENDRAS, MASAS Y OTRAS: COMPOSICIÓN, FACTORES A TENER EN CUENTA EN SU ELABORACIÓN, CONSERVACIÓN Y UTILIZACIÓN

Vamos a conocer en este punto los diferentes tipos de puntos o densidades del azúcar y su cocción, caramelo y almíbares.

Los almíbares son una solución o mezcla de agua y sacarosa en determinadas proporciones, pudiendo conseguir una menor o mayor densidad dependiendo del tiempo de cocción. Se usa para mojar bizcochos, merengues o para la realización del huevo hilado.

#### Estos son los 9 puntos del azúcar y sus temperaturas

Almíbar	85-90°C
Espejuelo	100-105°C
Hebra floja	105-108°C
Hebra fuerte	110-114°C
Bola floja	114-118°C
Bola fuerte	122-126°C
Caramelo blando	140°C
Caramelo fuerte	146º-150°C
Caramelo rubio	160°C

En caso de no tener un termómetro o densímetro de azúcar, la manera tradicional de saber cuál es su densidad es mojándose los dedos con agua fría y cogiendo con ellos una pequeña porción del almíbar y juntarlos y despegarlos rápidamente y según la forma que adquiera se verá si es punto de hebra o de bola...

Para bañar los bizcochos y preparaciones parecidas, el almíbar ha de estar caliente y las masas no han de estar frías.

Cuando las temperaturas del almíbar sobrepasan los 40-41º Baume los termómetros tradicionales se han de sustituir por otro tipo de técnica, como se hacía antiguamente, coger una espumadera y soplando a través de los agujeros saldrá en forma de burbujas o globo, también está la manera más moderna que es usando un termómetro de infra rojos ya que las temperaturas pueden llegar a 200°C.

**Normas básicas para los almíbares:**

- 1.** La proporción de agua y azúcar dependerá del punto que se quiera conseguir, pudiendo ser por partes iguales hasta 3 o 4 decilitros de agua por kg de azúcar.
- 2.** Se ha de remover hasta que empiece a hervir y espumando de impurezas.
- 3.** Cuando el almíbar esté en ebullición en el cazo habrá que ir humedeciendo las paredes del cazo con ayuda de una brocha mojada en agua.
- 4.** Si se hacen grumos durante la cocción habrá que añadir algo de agua y remover de vez en cuando.

**A base de cremas.** Son parte de los “rellenos “de las “bases” de pastelería.

## base de cremas *Crema pastelera*



### Ingredientes:

- 1 l** leche entera
- 250gr** azúcar
- 8** yemas de huevo
- 90gr** de fécula de maíz
- 2 ud** de cortezas de limón, sin la parte blanca, ya que amargaría la elaboración.
- 1 ud** de vainilla abierta por la mitad, e intentar raspar todas las semillas que contiene en su interior. Y añadir a la leche.



### Elaboración:

1. Poner  $\frac{1}{4}$  de la leche a al fuego con el azúcar y los aromas, con el resto de la leche diluir la fécula de maíz y las yemas.
  2. Al hervir la leche añadir a la otra parte de la leche en la que hemos pasándola por un chino o colador para filtrar los aromas.
  3. Poner toda la mezcla al fuego muy lento dejar espesar con sumo cuidado que no cuaje los huevos. Enfriar tapado con film para no crear corteza.
  4. Hay que tener bien en cuenta que los huevos empiezan a coagular a los 65°C y cuajan a los 85°C.
  5. Para las otras elaboraciones cambiar los gr de fécula de maíz;
- \*Crema catalana: 40gr de fécula de maíz  
\*Natillas: 20gr de fécula de maíz

base de cremas

## Yema clara



### Ingredientes:

**500gr** huevos pesados  
**500gr** azúcar  
**c/s** de vainilla cristalina,  
zumo de medio limón y una  
pizca de crémor tártaro=ácido  
extraído de la uva.



### Elaboración:

1. Poner todo junto en un cazo a fuego lento, que hierba dos minutos antes de retirar.
2. Cocido estirar sobre la mesa para enfriar y guardar en nevera.

[Imagen © ilcianotico - stock.adobe.com]

base de cremas

## Crema de mantequilla



### Ingredientes:

- 1k** mantequilla a temperatura ambiente
- 11t** de almíbar a 28ºB (punto de almíbar, por debajo de hilo fino)
- c/s** vainilla



### Elaboración:

1. Preparar el almíbar y dejar enfriar a temperatura ambiente.
2. Blanquear la mantequilla con el batidor y añadir el almíbar a chorrito (hilo fino). Por último añadir la vainilla.

[Imagen © Mara Zemgaliete - stock.adobe.com]

base de cremas

## Trufa cocida



### Ingredientes:

**1kg** de cobertura de chocolate al tanto por ciento deseado de pureza en cacao

**11lt** de nata de un 35% de materia grasa

**50-100gr** de licor

**100gr** de mantequilla



### Elaboración:

**1.** Hervir la nata, a parte poner el chocolate troceado en un bol, escaldarlo con la nata y mezclar hasta que quede totalmente homogéneo. Al entibiar añadir el alcohol y la mantequilla.

[Imagen © Mara Zemgaliete - stock.adobe.com]

base de cremas

## Trufa cruda



### Ingredientes:

- 1lt** de nata de un 35% de materia grasa
- 150-250gr** de chocolate
- 100gr** de azúcar



### Elaboración:

1. Añadir  $\frac{1}{4}$  de litro de nata al chocolate fundido (proceso madre). Para evitar que se queme mantener al baño María.
2. Añadir el resto de la nata, esto se hace para que no se enfrie el chocolate y haga grumos.
3. Enfriar entre 0 y 4°C y montar con la batidora.
4. A más temperatura no montaría bien.
5. Si se echa azúcar hacerlo a medio montar.
6. Tener la nata semimontada, mezclar  $\frac{1}{4}$  parte de la nata con el chocolate y luego el resto.

base de cremas

## Crema de limón



### Ingredientes:

**300gr** zumo de limón  
**475gr** mantequilla  
**750gr** azúcar  
**13** huevos  
**Ralladura de 2 limones**



### Elaboración:

1. Se ralla la piel de dos limones (bien lavados previamente).
2. Se pone en un cazoeléctrico, el zumo, los huevos, el azúcar, la mantequilla y la ralladura.
3. Cocer a 85° C máximo, sin parar de batir con la varilla durante unos minutos.
4. Pasado este tiempo se comprueba que la crema de limón tiene la consistencia adecuada, como una crema pastelera.

[Imagen © istetiana - stock.adobe.com]

base de cremas

## Yema pastelera



### Ingredientes:

- 450gr** huevos
- 450gr** azúcar
- 30gr** fécula de maíz
- 180gr** agua



### Elaboración:

1. Se batén los huevos, se mezclan con el agua y se pasan por un chino para evitar que queden impurezas.
2. A continuación se mezcla el azúcar con la fécula de maíz.
3. Se juntan las dos mezclas y se ponen a cocer, removiendo continuamente con una varilla para que no se pegue al fondo.
4. Cuando la crema ya está cuajada y con la consistencia apropiada, hay que extenderla sobre una superficie fría (mármol, acero inoxidable, etc.) para que el enfriamiento sea rápido. Esto evita que la yema tome un color verdoso debido a la oxidación.
5. Esta crema se puede utilizar como relleno o como cobertura para tartas.

## Merengues

El merengue, suspiro o meringue (galicismo de *meringue* o *merendinio* de ahí el término merienda) es un tipo de postre, hecho con clara de huevo batida y azúcar, preferiblemente azúcar glas, a los que se le puede añadir aromatizantes, como vainilla.

Son muy ligeros y dulces y una vez hechos suelen ser usados como relleno de pasteles o, en su versión italiana, de tartas. Pueden ser blandos si se prepararan de la manera clásica o francesa, semiduros en la versión italiana, o duros si los merengues así preparados se cocinan en horno bajísimo hasta que se evapore la mayoría del agua, ya que los de mayor tamaño tienen un centro suave. Se van a ver los puntos más importantes para obtener un buen merengue y las elaboraciones más usuales.



- Las claras han de estar perfectamente limpias de restos de otras sustancias, sobretodo resto de yemas, y antes de ponerlos a montar han de estar a temperatura ambiente o frescos.
- También hay que tener especial cuidado con los restos de agua de las varillas de la montadora y del recipiente donde se montan.
- Un truco es añadir un pellizco de sal para que el resultado sea más firme y estable.
- Los materiales que estén en contacto con las claras a la hora de montar nunca serán de aluminio ya que dejaran un rastro de color gris poco deseable.

merengues

## Merengue italiano



### Ingredientes:

**1Lt** de claras  
**2kg** de azúcar  
**800gr** agua  
**300gr** de glucosa  
**400gr** de azúcar  
**c/s** aromas



### Elaboración:

1. Poner a hervir los 2 k de azúcar, la glucosa y el agua. Mientras hierba ir espumando y con un pincel mojado ir limpiando los bordes del caso.
2. Cuando el jarabe llegue a 110°C empezamos a montar las claras a punto de nieve con los 400 gr de azúcar, mientras tanto el jarabe alcanzará los 120°C.
3. Escaldar las claras a chorrito (con la máquina parada) y encenderla para enfriarlas. Si se quiere dar algún sabor, añadírselo al agua y este al merengue.

merengues

## Merengue clásico



### Ingredientes:

**400gr** de claras  
**1** pizca de sal  
**600gr** azúcar



### Elaboración:

1. Poner en un bol las claras y el azúcar, calentar hasta que el azúcar esté disuelto completamente sin que llegue a hervir.
2. Batirlas con la batidora eléctrica hasta que el merengue este bien firme, aunque sin pasarse.

[Imagen © dubravina - stock.adobe.com]

merengues

## Merengue suizo



### Ingredientes:

**4** claras de huevo  
**300gr** azúcar



### Elaboración:

1. Colocar las claras dentro de un bol y llevar a baño María.
  2. Comenzar a batir con batidora eléctrica hasta que las claras estén espumosas.
  3. Añadir el azúcar y continuar batiendo hasta que se formen picos en su superficie al levantar las paletas de la batidora. Este será el indicativo que está bien montada.
- \* El merengue suizo se caracteriza por facilidad de realización y su cocción al baño María.

## Elaboraciones a base de frutas

Las elaboraciones a base de frutas son;

**Las mermeladas.** Es una conserva de fruta cocida en azúcar. La proporción de fruta y azúcar puede variar en función del tipo de mermelada o de fruta, de su punto de maduración y de otros factores, la proporción ha de ser 50% de fruta 50% azúcar. Cuando la mezcla alcanza los 105 °C, el ácido y la pectina de la fruta reaccionan con el azúcar haciendo que al enfriarse quede sólida la mezcla.



© Markus Mainka  
- stock.adobe.com

Para que se forme la mermelada es importante que la fruta contenga pectina. Algunas frutas que tienen pectina son: las manzanas, los cítricos, y numerosas frutas del bosque, exceptuando las fresas y las zarzamoras, por ejemplo. Para elaborar mermelada de estas frutas la industria añade pectina pura, pero el método casero consistía en añadir otra fruta con abundante pectina al dos por ciento (manzanas o jugo de limón, por ejemplo).

Las mermeladas comerciales envasadas, la legislación de la Unión Europea dice que deberán contener un mínimo de 35% de fruta (25% para algunas frutas rojas y el membrillo). Para la calidad "extra", estos porcentajes se elevan respectivamente a 45% y 35%. Las mermeladas de cítricos tienen que contener un mínimo de 20% de fruta del que un 75% deberá proceder de la piel. La legislación española establece que las mermeladas deberán contener un mínimo de 30% de fruta, elevando estos porcentajes a 50% para la calidad "extra".

**Jaleas.** La jalea (galicismo de *gelée*) es un gel comestible dulce o salado, obtenido mediante la adición de gelatina o pectina. Son preparaciones líquidas a base de zumo y pieles de frutas, ricas en pectina, cocidas con azúcar, de consistencia espesa pero transparente. Para extraer esos jugos, ni se pelan las piezas ni se eliminan corazón y pepitas. Sólo se lavan y trocean cuando resulte necesario. Hecho esto, se cuecen, con o sin agua, para ablandarlas y facilitar la extracción del jugo.



© tycoon101  
- stock.adobe.com

**Compotas.** Son preparaciones a base de frutas frescas hechas con azúcar o almíbar, normalmente aromatizadas con canela o pieles de cítricos. Tradicionalmente se han hecho con manzanas pero también se pueden hacer con otras como, melocotón, albaricoque, pera, membrillo o ruibarbo...



© tycoon101  
- stock.adobe.com

**Salsas de frutas.** Son los coulis de frutas. Son preparaciones algo espesas a base de frutas tanto para rellenos como complementos de postres.

salas de frutas

## Receta base



### Ingredientes:

- 1Kg** zumo o pulpa de fruta
- 150-300g** azúcar normal
- c/s** perfume (opcional)
- c/s** jarabe a 15° Baume



### Elaboración:

1. Poner todos los ingredientes en un bol y triturarlos en un robot.
2. Pasar todo el conjunto por el chino.
3. (Almíbar + nata líquida) coulis con almíbar + nata o crema de leche.
4. Mezclar la crema de leche a un coulis elaborado con almíbar.
5. DIRECTO - Fruta + azúcar + zumo de limón.
6. CON ALMIBAR- fruta + zumo de limón + almíbar flojo 16° baume.
7. MERMELADA - Mermelada + jarabe ligero + acidulante.

salas de frutas

## Cocción



### Ingredientes:

Sistema 1: fruta + azúcar  
+ aroma

Sistema 2: fruta + almíbar  
+ aroma



### Elaboración:

Cocer la fruta con el azúcar y el zumo de limón, luego triturar y pasarla por el chino, ligar si es necesario con pectina de manzana.

#### NOTAS DE INTERÉS:

- No todos los coulis de frutas se deben cocer.
- Un coulis debe de tener consistencia para napar.
- Si se quiere para cocer, se puede agregar un poco de agua para que no se pegue la fruta en el recipiente.
- Los coulis se perfuman generalmente con kirsch (licor de cerezas) o con el licor del sabor de la fruta.

[Imagen © AlessandraRC - stock.adobe.com]

salas para postres

## Salsa al vino



### Ingredientes:

**1Lt** de vino tinto  
**200gr** de azúcar  
**50 gr** de glucosa  
**c/s** aromas



### Elaboración:

Poner a hervir todos los ingredientes, incluyendo los aromas (piel de limón, canela, piel de naranja, etc). Y dejar reducir hasta que consigamos la consistencia de una hebra floja a media. Ya que una vez que esta enfrié cográ mayor consistencia.

salas de frutas

## Salsa fruta y miel



### Ingredientes:

- 500gr** pulpa sin fruta
- 500ml** jarabe a 30° baume
- 100gr** miel



### Elaboración:

Poner todos los ingredientes a hervir durante 10 min trituramos, y dejamos reducir hasta el punto deseado.

[Imagen © Africa Studio - stock.adobe.com]

salas de frutas

## Salsa de menta o hierba huerto



### Ingredientes:

**1lt** de almíbar 28° baume  
**100gr** de menta  
**Zumo de dos limones**



### Elaboración:

Poner los ingredientes por el robot y triturar hasta que queden muy finos. Para que la menta no se nos oxide siempre lo haremos con el almíbar en frío o a temperatura ambiente.

salas de frutas

## Salsa de caramelo

### Ingredientes:

**1kg** azúcar  
**300ml** agua  
**c/s** zumos de críticos



### Elaboración:

1. Hacer un caramelo con el agua y el azúcar, de color rubio flojo.
2. Rebajar con zumo de naranja y llevar a hervir hasta los 105°C el tiempo necesario.

[Imagen © koss13 - stock.adobe.com]

**A base de chocolate.** Se podrían clasificar como;

### Mousse

Es un postre de origen francés, cuya base es la clara de huevo montada a punto de nieve, o la crema de leche batida (nata al 35% de materia grasa), los cuales le dan consistencia esponjosa. Las más conocidas son la mousse de chocolate y la *mousse* de frutas, aunque también gocen de mucha fama las mousses saladas como las mousses de hortalizas o de pescado. La textura diferencial de la *mousse* se debe a las claras batidas a punto de nieve y su mezcla con la crema base de la que se parte. Es este merengue lo que confiere a la mousse esa textura tan característica de diminutas burbujas. De hecho, el término francés mousse significa espuma en español.

Es importante tener en cuenta que las *mousses* caseras se basan en huevo crudo (las yemas cocinadas ligeramente), con lo que hay que tener precaución de consumirla pronto, y mantenerla refrigerada. Las mousses son más o menos elaboraciones esponjosas como hemos comentado anteriormente. Lo que lo consigue es la nata montada, el merengue italiano o crudo, el appareil bomba.

### Hay tres formas;

- Con yemas y azúcar
- Con yemas y almíbar, escaldando las yemas
- Con yemas y almíbar de leche. Escaldar las yemas en el almíbar y medio cocerlo antes de montar; o montar las yemas y escaldar con el almíbar cocido. A la hora de hacer una mousse, podemos hacer diferentes combinaciones;
  1. Sabor + nata.
  2. Sabor + merengue cocido.
  3. Sabor + merengue crudo.
  4. Sabor + appareil a bomba.
  5. Sabor + appareil a bomba + nata montada.
  6. Sabor + appareil a bomba + merengue.
  7. Sabor + appareil a bomba + merengue + nata montada.
  8. Sabor + nata montada + merengue.

El merengue siempre será lo último que se añada. En la cocina salada han aparecido nuevas técnicas como los sifones, utensilios capaces de introducir el aire a las elaboraciones pudiendo conseguir espumas de todo tipo. Por lo que la cocina dulce no iba a ser menos y la utilización de estos son cada vez más frecuentes para hacer mousses mucho más ligeras y con menos ingredientes. Lo que al ser elaboraciones mucho menos estable su uso se acota a la repostería de platos de restaurantes.

Mousses

## Chocolate negro



### Ingredientes:

**300gr** de chocolate para fundir  
**100gr** de yemas  
**10ud** de claras (400 gr aproximadamente)  
**50gr** azúcar  
**100gr** de mantequilla



### Elaboración:

1. Fundir el chocolate con la mantequilla en un bol al baño maría o en microondas.
2. Añadir las yemas con el azúcar y chorrito de cognac o Cointreau.
3. Poner en un recipiente las yemas con el azúcar y mezclamos enérgicamente.
4. Montar las claras hasta que estén a punto de nieve.
5. Mezclar todo enérgicamente.
6. Finalmente añadimos las claras removiendo suavemente de abajo a arriba y viceversa hasta conseguir una mezcla homogénea.
7. Reposar y enfriar en nevera.

Mousses

## Chocolate blanco



### Ingredientes:

500gr de chocolate blanco  
1lt de nata al 35% de materia grasa  
6 yemas  
6 claras  
6 hojas de gelatina



### Elaboración:

1. Fundir el chocolate con algo de nata al baño maría.
2. Con el resto de la nata se monta a parte.
3. Una vez montada añadir las yemas bien mezcladas.
4. Diluir la gelatina remojada en agua, en el chocolate fundido.
5. Mezclar las yemas, la nata y el chocolate con la gelatina.
6. Agregar las claras a punto de nieve mezclando con suavidad.

Mousses  
*Mousse de dátiles*



### Ingredientes:

**500ml** de nata  
**5 ud** de yemas  
**5 ud** de claras  
**250gr** de dátiles  
**150gr** de azúcar morena  
**150gr** de agua mineral  
**3 ud** de hojas de gelatina



### Elaboración:

1. Realizar un almíbar con el agua y el azúcar. Dejarlo hasta que hierva,
2. Añadir al almíbar los dátiles deshuesados y dejarlos reposar.
3. Seguidamente sacaremos los dátiles y los escurrimos.
4. Con el almíbar templado, se lo añadiremos a las yemas, hasta conseguir que queden blanqueadas.
5. Montamos las claras a punto de nieve y reservamos( no por mucho tiempo).
6. Montamos la nata en su punto.
7. A partir de aquí incorporaremos la mezcla de las yemas con la nata y los dátiles. Y último las claras con un movimiento envolvente.
8. Lo pondremos en copas o manga pastelera y dejaremos reposar unas horas en nevera.

Mousses

## Mousse de piña



### Ingredientes:

- 400ml** de zumo de piña
- 100ml** de nata
- 10gr** de fécula de maíz
- 20cl** de ron blanco
- 70gr** de azúcar
- 3ud** de hojas de gelatina
- 300gr** de nata montada



### Elaboración:

1. Para obtener el zumo de piña se pasa por la licuadora el fruto bastante maduro o si no por preparados o purés.
2. Montar la nata y reservar en la nevera.
3. Calentar el zumo de piña con nata líquida y cuando rompa a hervir añadir la fécula de maíz diluida con el líquido la gelatina y el azúcar.
4. Dejar reposar y poner a enfriar.
5. Mezclar el preparado y la nata montada con la ayuda de un cucharón, tener cuidado con hacerlo con varilla porque puede bajar la emulsión.

Mousses

## Mousse a partir de claras



### Ingredientes:

**310gr** nata  
**400gr** cobertura de chocolate al 70%  
**400gr** clara de huevo  
**100gr** azúcar invertido



### Elaboración:

1. Hervir la nata líquida y agregar las hojas de gelatina, previamente hidratadas.
2. Emulsionar la nata correctamente con la cobertura.
3. Aparte realizar el batido de claras con el azúcar invertido. No montar en exceso para facilitar su incorporación con el resto de ingredientes.
4. Mezclar la mitad del batido de claras con la emulsión, de forma envolvente y finalmente añadir el resto.

[Imagen © Jérôme Romm  - stock.adobe.com]

**Trufa.** La trufa base de pastelería tiene una densidad más blanda que la destinada a la confección de bombones, porque esta será para rellenar tartas y pasteles en general. Se puede añadir a las elaboraciones de dos maneras, como fluida antes de estar cristalizada para alisar tartas, rellenos...

Trufas

## Trufa para relleno



### Ingredientes:

**1Lt** nata  
**300gr** chocolate negro



### Elaboración:

1. El litro de nata, se pone en un recipiente, al fuego.
2. Cuando empieza a cocer se le agregan.
3. Los 300 gr. de chocolate, previamente picado, se mezcla bien con la varilla.
4. Cuando está bien disuelto el chocolate, se retira y se coloca en otro recipiente adecuado.
5. Meter en el frigorífico hasta al día siguiente.
6. Una vez frío, se monta como la nata.

[Imagen © Evgeny - stock.adobe.com]

**Ganache.** Ganache o trufa es la base por excelencia de la repostería con chocolate, mezcla de emulsión de nata y chocolate o nata, chocolate y mantequilla para multitud de usos. Se la puede añadir perfumes, sabores...

Ganache

## Receta básica



### Ingredientes:

**250ml** nata

**200gr** chocolate negro, blanco o con leche en trozos

**65gr** de mantequilla a temperatura ambiente (opcional)



### Elaboración:

**1.** Fundir el chocolate con la nata, hirviendo la nata o el chocolate, añadir la mantequilla y terminar de emulsionar.

[Imagen © boophotography - stock.adobe.com]

Ganache

## Al agua



### Ingredientes:

- 250ml** de agua
- 25ogr** de azúcar
- C/s** de café o té (en un 20% de almíbar)
- 500gr** de chocolate al 70%



### Elaboración:

1. Hacer un almíbar con el agua y el azúcar a hebra floja. Al cual dejaremos reposar, hasta que se a tempere y añadiremos café o té. Después lo filtraremos y lo fundiremos con el chocolate creando un efecto de ganache. (La cual cual nos servirá sobre todo para cubrir bombones. O bombas heladas).

[Imagen © Africa Studio - stock.adobe.com]

Ganache

## Trufa base



### Ingredientes:

**400gr** chocolate negro,  
blanco o con leche

**170ml** de nata

**30gr** de mantequilla

**Para añadir los aromas se pueden  
añadir antes o después del fundido**



### Elaboración:

**Para 30 trufas.**

Una buena base de trufa es una Ganache firme que tiene más porcentaje de chocolate que de nata.

**ANTES:** añadir el sabor o el aroma a la nata antes de emulsionar con el chocolate

[Imagen © Elenathewise - stock.adobe.com]

Ganache

## Trufa de chocolate blanco con miel y azafrán



### Ingredientes:

**250ml** de nata  
**100gr** de mantequilla  
**50gr** de miel  
**600gr** en trocitos +  
**250gr** para la cobertura de  
chocolate blanco  
**3 o 4** hebras de azafrán  
**Azúcar glas para la cobertura**



### Elaboración:

Para 50 trufas.

1. Poner en un bol el chocolate finamente picado
2. Tostar el azafrán, la miel y emulsionar con la nata y colar.
3. Añadir al chocolate (600g) y mezclar hasta conseguir mezcla homogénea luego la mantequilla fría en daditos y volver a batir. enfriar 24h.
4. Dar forma a las trufas, bañar en chocolate blanco (250g) y rebozar en azúcar glas.

[Imagen © Elenathewise - stock.adobe.com]

### Proporciones para Distintos Ganaches

- Para hacer un ganache de relleno se utiliza una parte de nata por una parte de chocolate de cobertura 1Kg/1lt.
- Para llenar trufas se mezcla una parte de nata por dos de chocolate 1lt/2Kg.
- Para un glaseado o cobertura una parte de nata y tres de chocolate 1lt/3Kg.

### Gianduja

Es la mezcla de cobertura de leche con 35% de materia de cacao con un añadido de pasta pura de avellana que puede oscilar entre un 20 y un 40% dependiendo del fabricante.

### Cremosos

Los cremosos de chocolate son preparaciones muy versátiles que sirven tanto como guarnición en el servicio en un postre (gracias a su gran adaptación y consistencia, ideal para realizar bolas y quenelles con cuchara) como para la elaboración de pre-postres en copas o vasos ya que al ser rellenados en caliente o tibio, permiten definir muy bien diferentes texturas o colores sin que éstas se mezclen entre sí. Como relleno en bombones y tartas también son muy útiles.



© sola\_sola - stock.adobe.com

Cremosos

## Cremoso de chocolate



### Ingredientes:

- 500gr** nata
- 5ud** yemas de huevo
- 50gr** azúcar
- 150gr** chocolate al 70%
- 1** canela en rama
- 1** hoja de gelatina



### Elaboración:

1. Llevar a punto de ebullición la nata, agregarle la canela y dejar infusionar durante 10 minutos.
2. Despues agregar la gelatina remojada.
3. Pasar por un chino y volcar sobre las yemas batidas con el azúcar, llevar al fuego (85°C) hasta que espese y reservar.
4. Mezclar la crema inglesa caliente con el chocolate picado, dejar reposar 5 minutos.
5. Mezclar bien, enfriar en la cámara durante 3 horas antes de usar.

[Imagen © olepeshkina - stock.adobe.com]

Cremosos

## Cremoso de chocolate blanco



### Ingredientes:

- 500gr** nata  
**200gr** yemas de huevo  
**50gr** azúcar  
**10gr** licor para aromatizar  
**2** gelatina  
**200gr** chocolate blanco



### Elaboración:

1. llevar a punto de ebullición la nata, agregarle la canela y dejar infusionar durante 10 minutos.
2. Después agregar la gelatina remojada.
3. Pasar por un chino y volcar sobre las yemas batidas con el azúcar, llevar al fuego (85°C) hasta que espese y reservar.
4. Mezclar la crema inglesa caliente con el chocolate picado, dejar reposar 5 minutos.
5. Poner el licor.
5. Mezclar bien, enfriar en la cámara durante 3 horas antes de usar.

[Imagen © Corinna Gissemann - stock.adobe.com]

### Elaboraciones a base de almendras

**Mazapán.** El mazapán es una elaboración cuyos ingredientes principales son las almendras, huevos y azúcar, en diferentes proporciones dependiendo de la receta. Es un dulce típico navideño aunque en la provincia de Toledo se consume todo el año.

### Cremosos

Los cremosos de chocolate son preparaciones muy versátiles que sirven tanto como guarnición en el servicio en un postre (gracias a su gran adaptación y consistencia, ideal para realizar bolas y quenelles con cuchara) como para la elaboración de pre-postres en copas o vasos ya que al ser rellenos en caliente o tibio, permiten definir muy bien diferentes texturas o colores sin que éstas se mezclen entre sí. Como relleno en bombones y tartas también son muy útiles.



© HLPhoto - stock.adobe.com

### Turrón

El turrón es una preparación a base de almendras cocidas con miel y con clara de huevo, existe el turrón blando y duro, los más tradicionales.. También es típico de la navidad y se elaboran en el levante español.



© travelbook  
- stock.adobe.com

### Guirlache

Es un dulce a base de almendras y caramelo en estado sólido. Suele servir como un crocante una vez triturado.



© pedrolieb  
- stock.adobe.com

### Elaboraciones con masa

**Pasta choux.** O pastas escaldadas, son masas esponjadas por los huevos que deben su desarrollo al vapor atrapadas por las claras de huevo. La pasta se elabora con harina refinada de trigo y huevos, agua, mantequilla, un poco de sal y especies como la vainilla, canela, etc. La pasta se empieza a elaborar con la mantequilla fundida en el agua hirviendo, a la que se vierte de golpe la harina batiendo fuertemente hasta tener una pasta homogénea. Se van añadiendo los huevos uno a uno hasta que se tenga una pasta casi-líquida y de color un tanto brillante. Se calienta al horno a 190°C y se calientan las formas de pasta durante media hora aproximadamente.



© micky2paris75 - stock.adobe.com

Elaboraciones con masa

## Pasta choux



### Ingredientes:

- 1Lt** agua mineral
- 400gr** de mantequilla
- 600gr** de harina floja
- 20gr** de sal
- 20** huevos



### Elaboración:

1. Poner el agua a hervir con la sal y agregar la harina de golpe y escaldar. Cuando se haga una bola y se separe de las paredes poner en la máquina con la pala y así enfriarlo, añadir los huevos de dos en dos y si hace falta añadir claras o huevos.
2. La pasta choux puede elaborarse con diferentes tipos de grasas como manteca de cerdo, aceite... por lo que el sabor varía y su desarrollo.
3. En cuanto al líquido, puede utilizarse tanto agua como leche siendo esta última más recomendada.
4. Se ha de consumir el mismo día de la elaboración ya que enseguida se empieza a deteriorar.
5. Si la elaboración en crudo tiende a extenderse es que no tiene cocción suficiente.
6. Si la masa está dura y no se desarrolla adecuadamente es que necesita más huevos.
7. Si se hunde el resultado después de la cocción es porque también necesita más secado, aunque el color de la cocción sea la adecuada no tiene relación.

[Imagen © Patryssia - stock.adobe.com]

Masas hojaldradas

## Base para la masa



### Ingredientes:

- 750gr** harina de fuerza
- 250gr** harina floja
- 415gr** agua
- 20gr** sal
- 900gr** **Grasa para las vueltas:**  
mantequilla de hojaldre



### Elaboración:

1. Tamizar la harina.
2. Hacer un volcán sobre la mesa e incorporar la mantequilla mezclada con la sal.
3. Agregar parte de agua dentro del volcán y empezar a amasar removiendo con los dedos.
4. Añadir más agua a medida que lo necesite hasta obtener una masa sutil y lo más lisa posible.
5. Dejar reposar tapada con un paño para evitar que forme costra.
6. Trabajar con las manos la mantequilla hasta que se atempere.

Masas hojaldradas

# Hojaldre



## Ingredientes:

- 1kg** harina semi fuerza
- 25gr** de sal
- 100gr** mantequilla
- 600gr** mantequilla de hojaldre
- 600gr** de agua



## Elaboración:

### Laminado de hojaldre

1. Se pone la harina, la sal, la mantequilla (100 grs) y el agua en la máquina con el gancho de amasar. Cuando la pasta al estirarla no se rompa es que está lista.
2. Estirarla sobre la mesa de forma rectangular, añadir la grasa de hojaldre o mantequilla pura en medio, cerrarla y hacer los pliegues: 1 pliegue sencillo, vale 1 punto y un pliegue doble vale un punto y medio. Al final tenemos que tener un total de cinco puntos y 7 para los vol-au-vents.
3. Cocción; inicio 215°C y terminar a 200°C. Excepto las pastas de azúcar como por ejemplo las palmeras, que se inician a 200° y se acaban a 180°C.

[Imagen © Olga - stock.adobe.com]

**Tipos de Vueltas;**

- **Media vuelta.** Plegado en dos hojas, esta vuelta tiene 5 capas: 2 de grasa + 3 de empaste.
- **Vuelta simple o sencilla.** Consiste en el plegado en tres hojas, esta vuelta tiene 7 capas: 3 de grasa + 4 de empaste.
- **Vuelta doble.** El plegado es en cuatro hojas, esta vuelta tiene 9 capas: 4 de grasa + 5 de empaste.
- **Vuelta múltiple.** El plegado es en ocho hojas, esta vuelta contiene 1 capa: 8 de grasa + 9 de empaste.

**1. Media vuelta****2. Vuelta sencilla****3. Vuelta doble****4. Vuelta múltiple**

La vuelta múltiple es la técnica más rápida para obtener piezas pequeñas. Conseguiremos diferentes tipos de hojaldre, combinando las diferentes vueltas hasta conseguir que las hojas estén entre las 800 y las 1600. **Podemos realizar varios tipos de combinaciones:**

- 1.1.** Media vuelta, 1 vuelta sencilla, 1 vuelta doble, 1 múltiple.
- 2.2.** Vueltas sencillas, 2 vueltas dobles, 1 media vuelta.
- 3.1.** Vuelta sencilla, 3 vueltas dobles.
- 4.3.** Vueltas sencillas, 2 vueltas dobles.
- 5.5.** Vueltas dobles.

Existen más variantes, pero estas son las más usadas. Es aconsejable dejar reposar en cámara frigorífica el pastón de vuelta a vuelta unos 10 min, sobre todo cuando el calor en el obrador supera lo normal. La mantequilla o grasa que se está en el interior, por acción del calor del horno hace que la grasa comience a hervir y esta al estar encerrada en las láminas de masa produce una presión por el vapor que desprende, levantando esa capa de masa. Por el efecto de multiplicación en las vueltas una capa de grasa levanta a la inmediata superior y así sucesivamente.

Masas hojaldradas

## Hojaldre invertido



### Ingredientes:

- 750gr** mantequilla
- 300gr** harina de fuerza
- Ingredientes para  
masa madre y pliegos
- 700gr** harina floja
- 30gr** sal
- 225gr** mantequilla
- 300gr** agua
- 6gr** vinagre blanco



### Elaboración:

1. Amasar los ingredientes, dar a la masa forma cuadrada, envolver en película de plástico y dejar reposar una hora.
2. Envolver esta masa con la mezcla mantequilla harina, ambas preparaciones deben tener una textura idéntica.
3. Dar dos vueltas dobles con dos horas de intervalo (se trata de que la masa no coja temperatura, ha de estar siempre fría), dejando la masa en la nevera entre vuelta y vuelta. Dar una última vuelta sencilla antes de recortar.
4. El hojaldre invertido con dos vueltas dobles puede conservarse varios días.
5. El hojaldre invertido ofrece las ventajas siguientes: es más crujiente y al mismo tiempo más suave, se encoge menos durante la cocción y crudo se conserva mejor congelado.

[Imagen © anochka413 - stock.adobe.com]

**Cocción del hojaldre;**

- 1.** Se horneará el hojaldre a temperatura moderadamente fuerte (200 a 225°C).
- 2.** Las piezas que vayan abrillantadas con huevo, decoradas con crema o espolvoreadas con azúcar se deberán hornear con más suelo que techo (la temperatura del horno ha de ser mayor en la base que encima para que no se quemen por arriba).
- 3.** Hornear los hojaldres con menos vueltas a temperatura más fuerte que los hojaldres de más vueltas.

**Los defectos más comunes del horneado del hojaldre.**

**- Si no sube con regularidad:**

- Mal laminado.
- Vueltas mal distribuidas.
- Los dos motivos.

**- Si se encoge durante el horneado:**

- Harinas con mucho contenido en gluten(harina fuerte).
- Poco tiempo de reposo.
- Los dos motivos.

**- Si la pieza se vuelca:**

- Poco tiempo de reposo.

**- Pérdida de grasa:**

- Pocas vueltas.
- Insuficiente temperatura.
- Incorrecto laminado.

**- Poco volumen de altura:**

- Harinas con poco contenido en gluten (harina floja).
- Dar más vueltas de lo estipulado al hojaldre.
- Reposo excesivo.
- Poca temperatura del horno.

### - Crudo en el centro:

- Excesiva temperatura de horno.
- Pieza muy gruesa.

### Pasta filo

Es una lámina finísima a base de harina, agua y grasa, empleada sobretodo en medio oriente (Turquía, Magreb, Grecia...) para la elaboración de pasteles tradicionales (Baklava) a base de miel y frutos secos que una vez cocidos y horneados consiguen unos dulces finísimos, crujientes en boca y de delicadísimo sabor.

Se superponen estas láminas unas sobre otras con bastante mantequilla y con rellenos tanto dulces como salados. Recuerda en algo al hojaldre pero muchísimo más delicado.



© bursucgrazziela - stock.adobe.com

### Masas quebradas

Tal y como su nombre indica, son masas que una vez horneadas se vuelven duras pero muy frágiles o quebradizas, de textura arenosa y sirve como base para mucha tartas tanto dulces como saladas. También para la confección de pastas de té. La harina utilizada en este caso es la floja mezclada con azúcar, huevos y mantequilla. Una vez hechas y mezclado los ingredientes no hay que trabajarlas demasiado. Cuando se estiren, se pueden cortar con cortapastas para las galletas, o a mano en caso de otras bases.



© neillangan - stock.adobe.com

Masas quebradas

## Pasta brisa



### Ingredientes:

- 500gr** harina floja
- 250gr** mantequilla
- 125gr** azúcar glase
- 50gr** huevos



### Elaboración:

1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora con la pala a velocidad lenta sin excederse en el amasado.
2. La masa se ha de extender dando pequeños golpes con el rodillo, procurando no estirar.
3. La extenderemos lo más fina posible y con ayuda de un rodillo se colocará sobre un molde que tenga las paredes bajas, este molde no hace falta que se engrase.
4. Para adaptar la pasta al molde se puede presionar con una pequeña bola de la misma masa, pero nunca estirarla.
5. Por último, se pasará el rodillo sobre el borde del molde, con lo que el exceso de pasta quedará perfectamente recortado y se pinchará el fondo con un tenedor.
6. A continuación se refrigerará la masa durante 30 minutos.
7. Con los pasos anteriores ya se puede usar la base para tarta, sin embargo si para la realización de tarta es necesario que la masa esté horneada, es necesario que se pase a hornear en blanco, este proceso consiste en cubrir la masa con papel sulfurado y llenarla con garbanzos o alubias, que evitarán que la masa se suba o esponje.
8. La cocción se realizará con el horno a 180° C durante 15 minutos y posteriormente se retirará el papel con los garbanzos o alubias y se cocerá durante 5 minutos más, esto le dará a la masa una tonalidad dorada.

[Imagen © sarahdoow - stock.adobe.com]

Masas quebradas

## Pasta Sableux



### Ingredientes:

<b>400gr</b>	mantequilla semi-salada
<b>180gr</b>	azúcar glasé
<b>150gr</b>	mantequilla
<b>2gr</b>	esencia de limón
<b>3gr</b>	sal
<b>20gr</b>	yemas de huevo cocido
<b>500gr</b>	harina floja
<b>100gr</b>	fécula de patata



### Elaboración:

1. Atemperar la mantequilla. Mezclar los ingredientes por orden en la batidora con el gancho, procurando que la masa no coja volumen.
2. Reservar una hora en frío antes de estirarla.
3. Extender la masa con el rodillo un grosor de unos 2 milímetros y cortar con corta pasta para obtener pequeñas figuras, pinchar si es necesario.
4. Hornear a 170°C durante 15 minutos aproximadamente.
5. En caso de ser utilizada como base de tartas, hornear en blanco, debiendo retirar las legumbres y el papel y seguir horneando un poco más, para que la masa adquiera dorado interior.

[Imagen © Connfetti - stock.adobe.com]

Masas quebradas

## Pasta quebrada



### Ingredientes:

<b>100gr</b>	harina floja
<b>500gr</b>	mantequilla
<b>3</b>	huevos
<b>2</b>	yemas
<b>400gr</b>	azúcar glasé
<b>2gr</b>	sal
<b>2gr</b>	vainilla o canela



### Elaboración:

1. Trabajar la mantequilla a punto pomada.
2. Tamizar la harina y formar un volcán sobre la mesa introduciendo la sal y el azúcar glasé.
3. Mezclar los huevos y las yemas con la mantequilla.
4. Incorporar esta mezcla en el centro del volcán.
5. Ir mezclando poco a poco y con precaución de no trabajar demasiado hasta obtener una masa de estructura arenosa pero perfectamente unida.
6. Dejar reposar en cámara tapado con un paño durante un cuarto de hora.

[Imagen © beptt - stock.adobe.com]

### Pastas secas o pastas de te

Llamamos pastas secas a las pequeñas elaboraciones dulces que se comen de un solo bocado. Acostumbran a servirse en recepciones, coffee-break , reuniones...la ventaja es que se conservan bien en lugares frescos y secos durante largo tiempo. Hay muchas clasificaciones de pastas secas. Según la forma de elaborarlas, los ingredientes...estas son las más representativas;

Mapastas secas

## Pastas rizadas



### Ingredientes:

<b>500gr</b>	mantequilla
<b>500gr</b>	azúcar glasé
<b>500gr</b>	huevos
<b>760gr</b>	harina floja



### Elaboración:

1. Hacemos un volcán y mezclamos todos los ingredientes sin amasar demasiado.
  2. Escudillar la masa con una manga pastelera. Sobre un papel sulfurizado.
  3. Hornear a 180°C, hasta que doren ligeramente.
- Boquilla de estrías. Menor contenido líquido que el resto.**

[Imagen © Elena Schweitzer - stock.adobe.com]

Pastas secas

## Pasta lisas



### Ingredientes:

- 600gr** mantequilla
- 400gr** azúcar glasé
- 400gr** huevos
- 1000gr** harinas floja



### Elaboración:

1. Ponemos en la batidora con la pala, la mantequilla en pomada y el azúcar glasé.
2. Montamos durante unos minutos y empezamos a echar los huevos poco a poco hasta que todo quede homogéneo.
3. Por último ponemos la harina. Mezclamos sin amasar demasiado.
4. Escudillar con manga, con la forma deseada. En una bandeja con papel sulfurizado.
5. Hornear a 180°C, hasta que doren ligeramente.

[Imagen © fascinadora - stock.adobe.com]

- **Formadas a mano.** Son aquellas en las que no se utilizan ningún tipo de moldes ni cortante y destacan por su imagen artesana, destacan los llongents, bretzels, las juanitas, roscas y trenzas.
- **Formadas a rodillo.** Son algo más duras que las anteriores, antes de manipular la masa es importante dejar reposar en la nevera. Las más destacadas son los mantequados, parís, cuadro de Viena.
- **Las formadas al salir del horno.** Se caracterizan por su consistencia crujiente, son pastas que una vez horneadas se les puede dar la forma definitiva, por lo que se debe actuar con rapidez. Virutas, tejas, cigarrillos rusos ...

En la elaboración de las pastas secas hay que distinguir las diferentes fases; la fórmula, amasado, formado, cocción y acabado.

Pastas secas

## Melindros



### Ingredientes:

6	yemas
<b>125gr</b>	azúcar normal
<b>125gr</b>	agua
<b>250gr</b>	claras
<b>150gr</b>	harina floja
<b>65gr</b>	cacao en polvo
<b>100gr</b>	maicena
<b>c/s</b>	azúcar lustre



### Elaboración:

1. Montamos las yemas con el azúcar, añadir la harina.
2. Batir las claras a punto de nieve muy firme e incluir el cacao y la maicena.
3. Escudillar y cocer a 125°C. Añadir el azúcar lustre antes de hornear.

Pastas secas

# Kispert



## Ingredientes:

<b>1Kg</b>	mantequilla pomada
<b>500gr</b>	azúcar lustre
	huevos
<b>1200gr</b>	harina floja
<b>300gr</b>	harina de almendra
<b>c/s</b>	vainilla



## Elaboración:

1. Mezclar con la pala los ingredientes por orden del que están escritos. No trabajar mucho la masa porque causa nervio.
2. Escudillar las diferentes formas, rosas, guindas, lágrimas, riñones etc...
3. La cocción de 180 a 200°C sacarlas cuando cojan color dorado, unir las piezas de 2 en 2 con mermelada de albaricoque y bañar con cobertura.

[Imagen © ksenia32 - stock.adobe.com]

Pastas secas

## Tejas



### Ingredientes:

- 100gr** mantequilla pomada
- 200gr** azúcar lustre
- 175gr** granillo de almendra
- 100ml** zumo de naranja
- 50gr** harina floja
- C/s** esencia de vainilla



### Elaboración:

1. Escudillar en la lata aceitada y enharinada.
  2. Cocer de 170-180°C durante 10 min aprox.
  3. Al salir del horno ponerla encima de un rodillo o tubo para dar la forma clásica de las tejas.
- Poner el líquido en la máquina con la pala, añadir el azúcar lustre tamizado (para airear, dar volumen y sacar las impurezas) dos vueltas, añadir la mantequilla, dos vueltas, echar la harina y la vainilla.**

## Masas fritas

Las masas fritas son aquellas que tal y como su nombre indica su cocción se realiza sumergiéndolas en aceite caliente (gran fritura). La grasa utilizada dependerá de la región donde se hagan.

masas fritas

## Churros



### Ingredientes:

<b>1Lt</b>	agua
<b>20gr</b>	sal
<b>20gr</b>	levadura
<b>2gr</b>	bicarbonato
<b>500gr</b>	harina de fuerza



### Elaboración:

1. Se pone el agua templada con el resto de ingredientes.
2. Se amasa todo junto y se deja unos 30 minutos que fermente.
3. Se frien en aceite de oliva muy caliente (180°C).

[Imagen © nito - stock.adobe.com]

masas fritas

## Donut



### Ingredientes:

<b>250gr</b>	harina de fuerza
<b>50gr</b>	levadura
<b>150gr</b>	agua
	Para el empaste
<b>500gr</b>	harina de fuerza
<b>125gr</b>	grasa
<b>125gr</b>	azúcar
<b>20gr</b>	sal
<b>3</b>	huevos
<b>320gr</b>	agua



### Elaboración:

**Nota:** Para el glaseado. Una parte de agua por seis de azúcar glasé.

1. Hacemos una primera masa para la esponja, con todos los ingredientes.
2. Dejamos fermentar unos 20 ó 30 minutos hasta que doble su volumen.
3. Mientras tanto preparamos el empaste, con los otros ingredientes, le ponemos la esponja y amasamos todo el conjunto.
4. Dejamos fermentar otros 20 minutos.
5. Volvemos a amasar y estiramos la masa con el rodillo hasta un grosor de unos 2 cm.
6. Cortamos los donuts con el corta pastas y los ponemos sobre un paño espolvoreado de harina.
7. Dejamos que dobren su volumen.
8. Los freímos en aceite de girasol hasta que estén dorados.
9. Una vez fríos los pasamos por el glaseado.

[Imagen © Aaron Amat - stock.adobe.com]

## Masas fermentadas

Las masas fermentadas lo son gracias sobre todo a la levadura incorporada, a los huevos, grasas, azúcares y las harinas con gran contenido en gluten (fuerza o gran fuerza). Necesitan de gran tiempo de amasado para hidratar al máximo las harinas. Los postres más característicos son los brioches, suizos, babás, savarines, y donuts.

masas fermentadas

### Babá

 **Ingredientes:**

<b>300gr</b>	harina
<b>100gr</b>	mantequilla
	huevos
<b>10gr</b>	azúcar
<b>60gr</b>	levadura
<b>3gr</b>	sal
<b>2dl</b>	ron
<b>175gr</b>	azúcar
<b>1</b>	cáscara de limón



 **Elaboración:**

1. Juntar 100 g. de harina, la levadura disuelta en agua tibia, una pizca de sal y amasar.
2. Cuando la masa está suave y lisa se coloca en un bol enharinado y se cubre con un paño.
3. Se deja reposar hasta que la masa haya aumentado de volumen.
4. Añadir a la masa el resto de la harina, de mantequilla, de azúcar y los huevos de uno en uno. Amasar enérgicamente.
5. Aparte se untan con mantequilla los moldes, se espolvorean con harina y se coloca la masa dentro.
6. Se deja reposar por unos 30 minutos tapada con un paño, para que aumente su volumen.
7. Cocer a 200°C.
8. En un cazo se hiere 1/2 litro de agua con 175 gr. de azúcar y la cáscara de limón. Cuando está frío se agrega el ron y se revuelve. Se vierte la preparación con el ron sobre el babá.

[Imagen © Marzia Giacobbe - stock.adobe.com]

masas fermentadas

## Savarín



### Ingredientes:

350gr	harina
3	huevos
2dl	leche
100gr	mantequilla
100gr	levadura prensada
25gr	azúcar
3gr	sal



### Ingredientes para el almíbar:

250gr	azúcar
2	copas de ron o otro licor
6gr	canela



### Elaboración:

1. En un recipiente se ponen 100 gr. de harina y la levadura, desleída en tres cucharadas de agua templada se hace una bola, se introduce en un recipiente con agua templada y se deja hasta que flote.
2. Se coloca el resto de la harina en un recipiente. Se añade el azúcar, la sal, los huevos y la leche.
3. Cuando la levadura está en su punto, se incorpora a la masa y se mezcla bien. La masa debe quedar más bien blanda, como una crema muy espesa. Se tapa con un paño y se deja reposar en un sitio templado, hasta que doble su volumen. Entonces, se añade la mantequilla en pequeños trozos y se trabaja con las manos para incorporarla bien.
4. Se untá con mantequilla un molde de savorín y se llena hasta la mitad con la masa.
5. Se deja en un lugar caliente, hasta que la masa suba y llene todo el molde.
6. Se cuece a 200° C se deja enfriar antes de desmoldar.
7. Para finalizar, se baña con el almíbar.

[Imagen © Peredniankina - stock.adobe.com]

masas fermentadas

# Xuxos



## Ingredientes:

- 390gr** de esponja
- 800gr** de harina fuerte
- 320gr** de agua
- 100gr** leche en polvo
- 100gr** huevos
- 50gr** azúcar normal
- 50gr** mantequilla de cerdo
- 20gr** de harina de malta
- 10gr** de sal y raspaduras de limón
- 280gr** mantequilla de cerdo



## Elaboración:

390 GRS DE ESPONJA:200Gr de harina fuerte + 150 gr de agua + 40 gr de levadura prensada.Reposar 45 min a Temperatura ambiente.

1. Se pone junto con la esponja todos los ingredientes dejando la mantequilla de cerdo para el final.
2. Se coloca en un bol 1 hora en la nevera.
3. Espolvorear la mesa con harina y damos tres vueltas sencillas.
4. Introducir la mantequilla de cerdo o mantequilla de hojaldre.
5. Reposar en la nevera durante una hora o más.
6. Dar otro pliegue antes de dar la forma a la masa.
7. Estiramos la masa y se cortan en cuadros, pintar con agua tres bordes excluyendo la parte superior.
8. Rellenamos con crema pastelera. Cerramos como una empanadilla y se le da otra vuelta.
9. Freír con aceite 50% de semilla y 50% de oliva.
10. Frios y escurridos se bañan con azúcar normal.

[Imagen © anna.q - stock.adobe.com]

masas fermentadas

## Enseimada



### Ingredientes:

<b>1K</b>	harina fuerza
<b>200-250gr</b>	de azúcar
<b>4</b>	huevos
<b>50gr</b>	de levadura
<b>500ml</b>	de agua, leche o mitad
<b>125ml</b>	de aceite neutro
<b>c/s</b>	aroma, mejorante para bollería y manteca de cerdo



### Elaboración:

1. Hacer un amasado corto con la cuarta parte de la harina, parte del líquido, la sal y la levadura, dejar que doble el volumen.
2. Añadir el resto de los ingredientes y amasar.
3. Dejar reposar 10 min.
4. Cortar y formar piezas.
5. Pintarlas con huevo y ponerlas a fermentar a 30-35°C con un 30% de humedad.
6. Untar la mesa con aceite neutro, enrollar la masa sobre sí misma y darle forma circular.

[Imagen © fotoXS - stock.adobe.com]

### Cocción

Fermentar hasta tener las piezas bien enrolladas, para conseguirlo fermentar las piezas toda la noche al horno a temperatura ambiente o a la estufa.

### Presentación

Espolvorear las piezas una vez horneadas y frías con azúcar lustre o bañarlas con chocolate.

### Notas de interés

Se pueden llenar de cabello de ángel, mazapán, sobrazada, de crema... Se pueden congelar las piezas una vez formadas pero siempre en crudo.

## 3.4. ELABORACIONES BÁSICAS FABRICADAS A NIVEL INDUSTRIAL

Estos al igual que en la cocina salada, son productos preparados prácticamente terminados que tienen sus ventajas como una mayor seguridad alimentaria, rendimiento de producto, economía, regularidad y menos costes laborales ya que no se requiere de personal cualificado.

Sus desventajas son claras; pérdida de identidad del producto y del negocio, sabores estándar , dependencia de estos productos

Tanto bases (pasta choux, bizcochos...) , rellenos (cremas en general, crema pastelera, mousses, frutas, bavarois...), aromas, mazapán, frutos secos, brillos, glaseados, azúcares, chocolates etc... se comercializan en diferentes formatos, como deshidratados o preparados en polvo, congelados, en concentrados aromatizantes, etc...



## Recuerda

Este capítulo es el más importante ya que se explican los pilares básicos de pastelería y así poder desarrollar el oficio de pastelero, desde las bases para rellenar, los rellenos, las decoraciones etc...

Se ha enseñado las distintas formas o fases para poder realizar casi cualquier elaboración de manera artesanal aunque sin olvidar la tecnología y las diferentes materias primas.

Se han visto los diferentes bizcochos y sus formas diferentes de elaboración y a que se destinan cada una de ellas, lo mismo con el hojaldre, explicando sus secretos y técnicas para conseguir productos diferentes, las elaboraciones a base de azúcar y sus puntos de cocción, igual los merengues, y las elaboraciones con base de chocolate. Sin olvidar los frutos secos y sus usos en masas y pastas.

Y por último los diferentes formatos industriales analizando sus ventajas e inconvenientes.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

### ■ 1. Definición de los bizcochos

- A. Preparaciones de repostería a base de natas y huevos tanto dulce como salados.
- B. Masas esponjadas por huevos que pueden llevar grasas, son esponjadas con azúcar muy batidos y sometidas a la acción del calor.
- C. Son preparaciones carentes de importancia en repostería pero no en pastelería.
- D. Todas son las correctas.

### ■ 2. Los bizcochos pueden bajar por...

- A. La falta o carencia de fécula de maíz, harina, copos de papas deshidratadas.
- B. La falta de azúcar, fécula de maíz y harina de almendra.
- C. Por reposo excesivo antes de cocer, golpes del horno, aperturas del horno, excesos de temperatura.
- D. Por carecer de Agar-agar, goma Xantana, goma llelan... espesantes en general.

### ■ 3. Señala la respuesta correcta de los puntos del azúcar.

- A. Almíbar, espejuelo, hebra floja y fuerte, bola floja y fuerte y caramelo blando, fuerte y rubio.
- B. Almíbar flojo y fuerte, hebra rubio y blanco, bola grande y pequeña y caramelo negro.
- C. Almíbar, hebra, bola y caramelo.
- D. Ninguna es la correcta.

### ■ 4. ¿A qué se le denomina termómetro Baume?

- A. Al aparato de medición de la temperatura de una pastelería.
- B. Los puntos del caramelo; al diente, cocido, muy cocido y pasado.
- C. Un aparato de medición de las densidades de los azucares.
- D. Todas las respuestas son correctas.

### ■ 5. Señala las reglas básicas para todos los almibares.

- A. La proporción de agua va relacionado con el punto que se quiera obtener, siempre se debe remover hasta que empiece a hervir.
- B. Hay que espumar las impurezas del azúcar y humedecer las paredes del cazo y evitar remover en exceso.
- C. La A y la B son las correctas.
- D. Ninguna respuesta es correcta.



## Unidad de Aprendizaje 4

Técnicas de cocinado empleado en la elaboración de preparaciones de múltiples aplicaciones de repostería y postres elementales

### Contenidos

<b>Introducción</b>	563
<b>4.1. Cocción al horno</b>	
<b>4.2. Frituras dulces en aceite</b>	565
<b>4.3. Saltar con diferentes grasas</b>	566
<b>4.4. Hervir y cocción al vapor</b>	
<b>4.5. Diferentes técnicas de cocción</b>	567
<b>Recuerda</b>	568
<b>Actividades de repaso</b>	569



## ■ INTRODUCCIÓN

En este capítulo se van a mostrar las diferentes técnicas básicas de cocción que se emplean en pastelería, ya que la acción del calor es fundamental para modificar las propiedades de los alimentos. Para ello se verá a continuación los diferentes métodos utilizados para cocinar las diferentes recetas o productos de pastelería o repostería como los rellenos, ya sean cremas, trufas etc..., las bases como los hojaldres, pasta brisa... las salsas etc...;

- Cocciones al horno.
- Hervir o cocer al vapor.
- Gran fritura.
- Salteados.

Existen métodos más modernos como el vacío, que modifican y conservan más y mejor las elaboraciones pudiendo servir de complemento a algunas recetas o técnicas.

Sin estas técnicas de cocción nos sería imposible poder realizar ninguna preparación, ya que con esto se consigue poder modificar el sabor y la textura de los alimentos para poder consumirlos. Las diferentes elaboraciones son muy numerosas, pero todas han de ser sometidas a esta transformación de los ingredientes.

En pastelería, por el tipo de ingredientes que se utilizan, como el huevo por ejemplo, es necesario en algunos casos el empleo de la técnica de la pasteurización para obtener una seguridad higiénico alimentaria.

### 4.1. COCCIÓN AL HORNO

La cocción en horno es sin duda la más importante y utilizada en pastelería ya que es el encargado de transformar el producto con una temperatura y tiempo controlado.

Con esta técnica de cocción hay que tener especial cuidado, hay realizarlo con mucha atención y delicadeza, ya que cualquier cambio brusco de temperatura de aire o golpes al horno, puede provocar que el producto a cocer no se desarrolle de la manera adecuada, provocando el tener que desechar y repetir la elaboración con la consecuente pérdida de tiempo y de dinero.



© Monkey Business  
- stock.adobe.com

#### Elaboraciones para bases esponjosas

Estos son desde los clásicos bizcochos, los soufflés incluso el Brownie. El objetivo fundamental que tiene en común con la cocción al horno es el que gracias a la acción del calor controlada se evapora la humedad y se coagulan sus componentes que hacen que se formen micro burbujas que son las que aportaran la esponjosidad y textura adecuada a los diferentes

tipos de bizcochos. Es fundamental tener los hornos siempre precalentados a la temperatura correspondiente, dependiendo del tipo de producto estas temperaturas oscilarán entre 170° a 240°C.

Dependerán estas temperaturas del tamaño de la pieza que se vaya a cocer. Por lo que una pieza grande y alta ha de tener una temperatura media más baja para que se haga bien en su interior y no se queme en el exterior y con las pequeñas piezas lo contrario, mayor temperatura media para que se forme un bonito color dorado en el exterior y el interior no resulte seco. Estas piezas por lo general han de ser dispuestas en moldes o latas, dependiendo del producto ya que las planchas de bizcocho han de disponerse con manga en las latas de pastelería.

### **Elaboraciones de masas hojaldradas**

Lo más importante de este tipo de masas es la correcta introducción de la materia grasa y la aplicación del laminado y las vueltas a realizar. Hay que tener el horno precalentado (en seco) a la temperatura adecuada (200-230°C) como hemos mencionado anteriormente y no abrirlo durante el tiempo de cocción, ya que seguro el resultado no será el pretendido.



© jpmora  
- stock.adobe.com

### **Elaboraciones de base fermentadas**

Son todas las elaboraciones que contienen entre sus ingredientes levadura. Entre ellas están, el pan y sus derivados, los famosos brioches, los maravillosos croissants, suizos etc...

Hay que decir de la levadura que es un hongo vivo que se presenta en diferentes formatos ya sea en pasta como en gránulos o polvo. La temperatura ideal de desarrollo de este es de 5 a 29°C, a partir de esta temperatura empezará a morir y a menos de los 5 retarda su función.

En este tipo de elaboraciones, el objetivo es el de la evaporación de la humedad de la masa y conseguir un bonito dorado uniforme.

Lo que hay que tener claro es que cuando “suben” las masas de este tipo es en el momento del fermento, que es cuando adquiere su esponjado característico, no cuando están en la cocción del horno, suele ser un error bastante habitual de los noveles en esta materia. El horno lo que hará en todo caso es dar un último “empujón” a la masa dando el dorado deseado y la eliminación de la humedad y secado de la zona interna de las piezas a hornear.

### **Elaboraciones de masas base quebradas**

Estas bases quebradas una vez mezclados sus ingredientes también han de ser sometidas a cocciones al horno. Este tipo de base tiene como característica principal la de cocción en blanco o previo, siempre en un molde dependiendo del tipo de elaboración final que luego irán llenas de diferentes preparaciones a base de frutas, cremas, ganaches, etc. Al fin y al cabo, rellenos líquidos que una vez sometidas de nuevo con la base al horno se cuajan.



© Brent Hofacker  
- stock.adobe.com

### **Las masas aireadas; merengues y soufflés**

Son elaboraciones que también se pueden terminar al horno para ciertas recetas o elaboraciones.

#### **Merengues**

De entrada puede llamar la atención el trabajar al horno este tipo preparación, pero las texturas que se consiguen gracias al crujiente exterior y con el interior cremoso, son muy valoradas gastronómicamente.

Para conseguir este resultado es preciso utilizar una técnica de cocción media-baja de unos 100°C un tiempo de unos 90 minutos y a menor temperatura más tiempo. Este tipo de merengue se le denomina “merengue seco” el cual ha evaporado buena parte de la humedad quedando crujiente en el exterior y cremoso en su interior, también el sabor se potenciará y permitirá su posterior glaseado.



© Paolaroid  
- stock.adobe.com

#### **Soufflé**

La elaboración del soufflé requiere de mucha técnica y delicadeza, desde la mezcla de sus ingredientes hasta su posterior cocción en el horno. Los ingredientes básicos son la crema pastelera con las claras montadas o emulsionadas lo que la convierte en un postre extremadamente complicado en su ejecución. Ese es el motivo por el que se sirve en restaurantes a la carta y no en pastelerías, ya que son de consumo inmediato y en menos de diez minutos su característica textura desaparecería.



© cook\_inspire  
- stock.adobe.com

## **4.2. FRITURAS DULCES EN ACEITE**

Esta técnica de cocción es también de las más utilizadas en pastelería, “la gran fritura”, que no es otra cosa que sumergir las diferentes preparaciones en algún tipo de grasa, sobre todo aceite de oliva.

Esta técnica de cocción aportará un agradable sabor y diferente textura, dorándolos exteriormente, siempre para piezas pequeñas de un solo bocado, con poco contenido en humedad y muy aromatizadas, al igual que el aceite que se vaya a utilizar, siendo este siempre de calidad y cuidar que no esté deteriorado por el uso o que se hayan frito otros productos que puedan aportar aromas no deseados.

Aunque la fritura pueda parecer una técnica de menor importancia, hay que tener varios factores en cuenta a la hora de realizarla, ya que si no, el resultado final será de baja calidad, de textura gomosa, cruda y grasienta, lo contrario de lo que se persigue. La grasa o aceite, a parte de los consejos anteriormente citados, ha de estar a una temperatura mínima de 170°C hasta 190°C siempre que sea de oliva, ya que la de girasol no soportaría más delos 180°C.

Una vez terminada la fritura normalmente estas preparaciones se bañan con miel, jaleas o almibares diversos, también pueden ser rellenas como en el caso de los Xuxos y otros. Las elaboraciones más comunes de frituras son los pestiños, roscos, borrachuelos, buñuelos etc.

### 4.3. SALTEAR CON DIFERENTES GRASAS

Este tipo de técnica de cocción está inspirada en la cocina salada. Se utiliza sobretodo la mantequilla por la tradición que tiene en la cocina francesa, y por su sabor y textura característica que aporta a estas elaboraciones.

Uno de los postres inconfundibles en el que se emplea esta técnica son los clásicos crêpe suzette, otro postre de restaurante que se sirve caliente o templado, terminado al momento en la sala del restaurante delante del cliente.

La cantidad de grasa a utilizar ha de ser la justa y de calidad para someter los ingredientes en crudo o previamente cocidos, a fuego vivo o fuerte.

Hay que destacar de estas elaboraciones que se puede combinar el caliente del salteando con productos fríos consiguiendo contrastes interesantes de frío-calor, como por ejemplo unas frutas salteadas acompañadas con helados.

### 4.4. HERVIR Y COCCIÓN AL VAPOR

Para elaboraciones delicadas este tipo de sistema es el más recomendable ya que no han de hacerse en temperaturas elevadas. Las elaboraciones que se suelen llevar a ebullición son las cremas, almibares, salsas, coulis, confituras, mermeladas y al vapor los flanes, tocino de cielo, pudín, o algún tipo de bizcocho ligero como es el caso del Bizcocho capuchino que tiene como característica este tipo de cocción al vapor.



© gosphotodesign  
- stock.adobe.com

#### Hervir

Hervir en pastelería es someter un líquido ya sea agua, sirope, almíbar o similar a una temperatura mínima de 100°C donde los alimentos son cocinados cierto tiempo. Las cremas de pastelería son sometidas a esta técnica con el objetivo de que adquieran cierta consistencia por estar las proteínas y almidones al calor. También hay que destacar la realización de los diferentes almibares (agua + azúcar) gracias a este proceso.



© Matteo Dini  
- stock.adobe.com

#### Cocción al vapor

Cuando hablamos de cocción al vapor en pastelería, nos referimos sobre todo a los bizcochos, como los capuchinos..

También los flanes, los pudín, flan chino...

## 4.5. DIFERENTES TÉCNICAS DE COCCIÓN

Otras de las técnicas que se emplean aunque en menor medida son las cocciones en; microondas, parrilla, al vacío y con nitrógeno.

### Sistema de cocción en microondas

La utilización de microondas se destina sobretodo para fundir chocolate, atemperar almibares o jaleas... En la última década se ha popularizado la elaboración exprés de bizcochos ligeros con un resultado bastante notable, destinado sobretodo en repostería de restaurante, como complemento ofreciendo otro tipo de textura a los postres de la carta.



© Monkey Business  
- stock.adobe.com

### Sistema de cocción en parrilla

Se emplea sobretodo en algunos tipo de frutas consiguiendo que gracias a sus componentes como es la fructosa, que es la culpable que se caramelice y aporte su sabor y brillo característico.



© LianeM  
- stock.adobe.com

### Cocción al vacío

Técnica relativamente moderna que sobretodo se utiliza en pastelería como sistema de conservación, y en otros casos como sistema de cocción sometidos térmicamente en hornos-vapor o vaporeras. Se utilizan para elaboraciones que necesitan ser aromatizadas concentrando sabores y para garantizar su jugosidad.



© FotoCuisinette  
- stock.adobe.com

### Cocción con nitrógeno

La cocción del nitrógeno líquido es un sistema que vio su aplicación en pastelería o en heladería antes que en cocina por primera vez de la mano del gran chef francés Michel Bras con el físico Hervé This, el llamado el padre de la cocina molecular, en la elaboración de un helado de chocolate en los años noventa. El calor no es el único capaz de cocinar un producto, también un elemento frío como es el nitrógeno líquido, que es un gas inerte incoloro, inodoro e insípido que a los 196°C se fluidifica y con el que se puede cocer por congelación.

No todos los alimentos son susceptibles de emplearse con el nitrógeno, lo mejor es que sean líquidos y contengan grasas, porque resulta mucho más agradable al paladar. El nitrógeno modifica la textura, y se puede emplear las distintas fases de congelación para conseguir texturas más crujientes, frías o untuosas...



© nikitos77  
- stock.adobe.com



## **Recuerda**

En este capítulo se han visto los diferentes métodos o técnicas de cocción para las diferentes masas o bases de pastelería.

Se ha explicado de la importancia del uso del horno en pastelería.

También las diferentes técnicas de cocción empleadas en este campo como es la fritura, los salteados, cocciones al vapor y por ebullición, con nitrógeno, microondas, al vacío...

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

### ■ 1. ¿Qué es la crema mantequilla?

- A. Una crema a base de mantequilla, yemas de huevos, agua y azúcar para rellenos de tartas y pasteles.
- B. Una crema a base de mantequilla y harina tostada con especies.
- C. Una crema a base de mantequilla y frutas silvestres.
- D. Ninguna respuesta es la correcta.

### ■ 2. Señálame los tipos de merengues existentes;

- A. Merengue emulsionado, montado y azucarado.
- B. Merengue suizo, italiano y clásico.
- C. Merengue español, portugués y clásico.
- D. Merengue, alemán, austriaco y francés.

### ■ 3. Señala la respuesta correcta de los puntos del azúcar.

- A. Una crema de chocolate a base de harina, maicena y frutos secos.
- B. Preparación líquida muy aireada, a base de huevos, o nata, o merengue azúcar y sabor determinado básicamente.
- C. Un cremoso de fruta montada en mantequedora.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 4. Una masa hojaldra es...

- A. Una masa formada por finísimas capas de masa y grasa cocidas al horno y de gran tamaño, ligereza y crujiente.
- B. Una masa a base de nata, huevos, emulsionados y fritos, para rellenos de todo tipo.
- C. Una masa neutra que no necesita de grasa para su elaboración.
- D. Ninguna es la correcta.

### ■ 5. Señalar que elaboraciones se pueden freír normalmente.

- A. Hojaldre, bizcocho.
- B. Pestiños, buñuelos, pasta choux.
- C. Mousse, semi-frío, parfit.
- D. Todas son incorrectas.



# Unidad de Aprendizaje 5

## Postres elementales

### Contenidos

Introducción	573
<b>5.1. Importancia del postre en la comida. Distintas clasificaciones</b>	
<b>5.2. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de los postres elementales más representativos de repostería</b>	587
Recuerda	589
Actividades de repaso	590



## ■ INTRODUCCIÓN

En esta capítulo se va a enseñar como partiendo de diferentes bases y rellenos podemos realizar variedad de postres mediante recetas concretas, teniendo en cuenta que cada vez más el nivel de exigencia de la clientela como de la competencia es cada vez más alto, ya que se está mejor informado y los profesionales están mejor formados y al día de las nuevas técnicas y tecnología.

El objetivo es el que con la materia prima que se ha descrito en los capítulos anteriores ponerlos en práctica, las diferentes técnicas, el manejo de los diferentes útiles y maquinaria.

### **5.1. IMPORTANCIA DEL POSTRE EN LA COMIDA. DISTINTAS CLASIFICACIONES**

Siempre se ha dicho que un buen postre puede salvar un menú mediocre, y que un mal postre puede arruinar una buena comida. Hay que tener en cuenta que los postres cierran siempre un menú, por lo que el recuerdo de este será importante en el comensal.

Como en la cocina la repostería ha avanzado mucho en los últimos años, antes se disponían los postres en "carro" donde se le acercaba al comensal una serie de tartas diversas para elegir. Hoy en día ya vienen servidos a la americana desde cocina y en todo caso el camarero da el último "toque" en la sala. Como es lógico estos postres han de ser diseñados y presentados al cliente con coherencia, equilibrio entre los ingredientes y una combinación de sabores y texturas bien pensados.

Podemos observar que los postres se pueden clasificar de diferentes formas, pero siempre partiendo la misma base, pero nosotros la vamos a clasificar de la misma forma o manera;

#### **Elaboraciones cuya base son masas esponjosas;**

- Cremosas.
- Aireadas.
- Semi-líquidas, líquidas y para freír.

#### **Elaboraciones con base de crema**

- Hojaldre.
- Masas fermentadas.
- Masas para freír.
- Crêpes.
- Merengues.
- Otras masas batidas. (soufflé)
- Elaboraciones; semi-fríos y helados.

### Diferentes tipos de postre;

- Postres con fruta.
- Postres lácteos.
- Postres con chocolate.
- Helados.
- Postres fritos o de sartén.
- Soufflé.

### Postres a base de frutas

Estas han formado parte tradicionalmente de un gran número de elaboraciones dulces, de forma independiente como formando parte de otras elaboraciones cocinadas.

Las frutas aparecen en dulces, compotas, alcoholes, platos de la cocina salada, aromas...siendo su aplicación larga y variada como en;

- Tarta de manzana.
- Tatín de manzana.
- Tarta de queso de cabra y moras.
- Frutas tropicales guisadas al aroma de hierba huerto.
- Strudel.



© Jérôme Rommé  
- stock.adobe.com

### Postres lácteos

Hay que destacar que son postres donde el producto protagonista es la leche o sus derivados. No existen recetas fijas, aunque en líneas generales se busca un equilibrio entre los ingredientes para que no resulten muy empalagosas y suaves en sabor y en textura.

Las elaboraciones más comunes que podemos encontrar son;

- Quesada pasiega.
- Arroz con leche.
- Arroz emperatriz.
- Flan de nata.
- Leche frita.
- Crema de queso fresco.



© Carlos André Santos  
- stock.adobe.com

## Postres con chocolate

Son los postres que tienen lógicamente como ingrediente principal el chocolate son;

- Bizcocho líquido de chocolate.
- Tarta Sacher.
- Espuma de chocolate.
- Mousse de chocolate.
- Bizcocho de chocolate.



© Наталья Майорова  
- stock.adobe.com

## Helados

Es un alimento helado o congelado, que se hace a base de productos lácteos y otros ingredientes tales como azúcar, miel, frutas, chocolate y otros sabores. El frío es la técnica principal que se utiliza para poder cambiar la textura de la elaboración gracias a unos "cristales" formados por las moléculas del agua por el cambio térmico que se produce.



© Ivan Floriani  
- stock.adobe.com

### Las materias primas principales son;

- **El agua;** puede ser desde el propio líquido, la leche, crema o zumo de frutas.
- **El azúcar;** Normalmente es sacarosa en buena parte de su composición.
- **El aire;** No es un ingrediente o materia prima como el resto pero es parte fundamental de la elaboración sin la cual no sería un helado.

Existen también los constituyentes adicionales del jarabe diferenciando los sorbetes, granizados y los helados.

### Los procesos de la elaboración del helado;

**1. La pasteurización.** Es un proceso térmico que se aplica a los alimentos en general y en los helados en particular con el objetivo de reducir los agentes patógenos. También este método sirve para conseguir un resultado cremoso y de textura fina ya que la temperatura a la que se somete antes de congelar consigue que las grasas se fundan, los azúcares se disuelvan, los componentes gelificantes absorban agua y los emulsionantes desarrollen su función. Se pueden emplear tres tipos de pasteurización dependiendo siempre de las temperaturas y tiempos a emplear. Alta, media y baja pasteurización.

**2. Homogenización.** La leche una vez pasteurizada convierte a este ingrediente en un producto estable. Hace que la nata que contiene no se separe y suba a la superficie de

ella, si no que se queda dispersa y la deja más estable, cremosa, de color más blanco y sabor más potente.

**3. Maduración.** Es imprescindible este paso para obtener un gran nivel de calidad una vez pasteurizada y homogeneizada la leche, mejorando todas las propiedades del mix por una serie de cambios físicos necesarios en esta fase de elaboración.

### Ingredientes para la confección de los helados

- 1. Agua;** Solo agua mineral potable.
- 2. Leche;** Entera, semi descremada, descremada, pasteurizada, uperizada, leche en polvo, leche condensada azucarada, leche evaporada.
- 3. Azúcares;** Sacarosa, dextrosa, jarabe de glucosa, azúcar invertido, miel, lactosa.
- 4. Grasas animales derivadas de la leche;** Nata y mantequilla.
- 5. Grasas vegetales;** Manteca de cacao, aceite de coco, aceite de palma, margarinas.
- 6. Huevos;** De gallina.
- 7. Aromas naturales;** Cacao, café, clavo, esencias, canela, vainilla.
- 8. Frutas;** Zumos y pulpas de frutas. Frutas frescas enteras o en trozos, pasas, frutas congeladas y frutas en almíbar.
- 9. Frutos secos;** nueces, avellanas, almendras y pistachos.
- 10. Chocolates;**
- 11. Licores;** Vinos dulces y secos y licores aromáticos en general.
- 12. Emulsionantes.**
- 13. Espesantes;** Harina de semillas, agar-agar, pectinas, gelatinas.
- 14. Colorantes.**
- 15. Aire.**

**Los factores que intervienen en la formación de cristales de hielo son producidos por varios factores de sus ingredientes;**

- **Agua;** Hay que tener en cuenta que las 2/3 partes del mix es leche por tanto agua, helándose a los 0°C.
- **Los azúcares;** Es fundamental como la humedad del mix, ya que es incongelable como los alcoholes por lo que cuanto mayor peso de azúcar menos capacidad de congelación de la humedad o el agua y por tanto de la mezcla. Los azúcares no solo están destinados en estas elaboraciones para aportar dulzor, sino que también aporta textura y la fusión deseada para la mezcla.

Los tipos de azúcares pueden ser diversos tanto en cantidad como en calidad. Unos sirven para aportar estructura más blanda, como la fructosa, glucosa, dextrosa y azúcar invertido y otros que aportan una estructura más compacta como sacarosa, lactosa...) Y esto deriva en los diferentes puntos de congelación. En los sorbetes la proporción de azúcar es el doble que en los helados.

- **Las grasas;** En los helados no industriales la grasa la contiene la leche, la nata, los huevos o algún tipo de grasa si se le añade, produciendo mejor estabilidad y textura. Dependiendo de la grasa empleada como la mantequilla, la margarina o las grasas vegetales en general hay que incorporar a la mezcla emulsionantes, ya que no influyen a la hora de congelar. El contenido en grasa a añadir no ha de superar de un 6 a un 12 % siendo el más adecuado el 8%. La diferencia entre el volumen de la mezcla no congelada y el producto montado congelado se le denomina rebosamiento. Parte de ese rebosamiento se debe a la expansión del agua cuando cristaliza y sobretodo la emulsión de aire introducida así no se vuelva compacta.
- **Los estabilizantes;** Cuando se produce la congelación del mix, el agua pasa de su estado líquido al sólido ligándose con el resto de los ingredientes sólidos, siendo la primera que se hiela y la primera que se deshace cuando sube la temperatura, provocando los granos de hielo que característicos por las roturas de temperatura que sufren los helados. Para evitar en buena parte la creación de estos cristales de hielos tan poco deseados en los helados se utilizan los estabilizantes que absorben el agua liberada y así no le afecte los choque térmicos.
- **Emulsionantes;** Lo más importante de un helado a la hora de realizarse es que todos sus componentes se liguen y conseguir su dispersión homogénea, dando la emulsión a la leche en que la presencia de la grasa en el agua de ella es bastante estable. Por lo que este ingrediente junto a los sólidos de la leche influye en la incorporación del aire y espuma de la mezcla.
- **El aire;** Cuando compramos un helado, estamos comprando aire. Es uno de los ingredientes principales, ya que si no sería un bloque helado con sabor dulce y aromatizado. Esta se le añade durante la fase de mantecado, cuando se está montando en la máquina que es la encargada de introducir el aire que se queda adherida al no congelarse, confiriendo su textura y consistencia característica, también consigue que la sensación de frío no sea tan pronunciada y si está bien incorporada los movimientos térmicos los soporta mejor.

### **Postres congelados sin agitación**

Los postres helados a los que no se les confiere agitación se ha de sustituir por una mayor proporción de otros ingredientes. Los ingredientes utilizados para poder incorporar pequeñas burbujas de aire son; la crema batida, la gelatina batida, la leche evaporada, clara de huevo batida. En estos no es recomendable una alta cantidad de azúcar para que el congelado sea más rápido, los postres que son elaborados son las mousses, parfaits y biscuit.

Postres congelados sin agitación

## Biscuit Glásé



### Ingredientes:

- 250gr** harina fuerza
- 250ml** leche
- 1** vaina de vainilla
- 12** yemas de huevo
- 600gr** nata



### Elaboración:

1. Se hace una crema inglesa con la leche, el azúcar, la vainilla y las yemas, hasta que espese.
2. En un bol se monta la nata y se añade a la crema inglesa una vez fría.
3. Se mezcla con mucho cuidado. Se pasa a un recipiente tapado y se introduce en el congelador. Se puede servir con chocolate fundido al baño de María, con almendra molida, con higos, etc.

## Equilibrio de las mezclas

Para poder conseguir una elaboración de calidad hay que conseguir equilibrar las mezclas de los helados añadiendo las proporciones adecuadas.

El agua es el único ingrediente que por medio del frío se transforma de estado líquido a sólido, y siendo los azúcares incorporados al agua los responsables del retardo de la congelación y el resto de los ingredientes no influyen en este proceso como la grasa, proteínas... aunque si se tienen en cuenta para el cálculo del equilibrio.

- La proporción de sólidos totales es de un 32 a 42%.
- La proporción de agua es de un 58 a un 68%.

Si no están dentro de estos parámetros; Con porcentaje en sólidos bajo, va a producir que la cantidad de agua sea mayor por lo que la formación de cristales de hielo sea importante, convirtiendo al helado un producto duro y más frío de lo normal y de textura dudosa. Alto en contenido en sólidos, se producirá lo contrario, menor contenido en agua produciendo un helado de textura arenosa por la incompleta disolución de ellos.

## Otros tipos de helados

Helados de crema; confeccionados con derivados lácteos y yemas de huevo con crema inglesa como base de la elaboración, como la mayoría de los helados.

- Cremas blancas.
- Cremas de yogur.
- Cremas de yema de huevo.
- Cremas de fruta.
- Cremas de chocolate.
- Cremas de frutos secos.
- Cremas de té, especias, plantas aromáticas.
- Cremas saladas.
- Cremas de licor.

## Helados de fruta

El ingrediente principal es la leche combinada con frutas en un 10% como mínimo para poder llamar al helado con el nombre de la fruta.

Por lo tanto podemos resumir; Helados de base crema; confeccionadas con base de crema inglesa con otros ingredientes como frutos secos, té, licor, yogur, chocolate... Helados de base de fruta; con más del 10% de fruta ya sea puré o zumo de fresa, mango...

Helados de frutas

## Helado de crema de limón



### Ingredientes:

- 391gr** leche entera
- 74gr** nata
- 63gr** leche en polvo desnatada
- 150gr** dextrosa
- 62gr** sacarosa
- 4gr** neutro
- 2** de piel de limón
- 250gr** zumo de limón



### Elaboración:

1. Mezclar la leche entera y la nata y añadir mientras mezclamos con un batidor de mano la leche en polvo y la dextrosa.
2. Pasar por la batidora.
3. Calentar al baño María y cuando llegue a 40° añadir el neutro previamente mezclado con la sacarosa y la piel de limón.
4. Llegar hasta los 85° y enfriar lo más rápidamente posible hasta los 4°.
5. Dejar madurar la mezcla en la nevera a 4° C de 6 a 12 horas.
6. Colar para quitar las pieles de limón y pasar de nuevo por la batidora.
7. Verter la mezcla en la mantecadora y cuando lleve unos minutos de montado le añadimos el zumo de limón exprimido.

[Imagen © M.studio - stock.adobe.com]

Sorbetes

## Soblete de hierbabuena



### Ingredientes:

**500ml** zumo de limón  
**100ml** zumo de naranja  
**750ml** de agua  
**350gr** azúcar  
**1** clara de huevo  
hierbabuena



### Elaboración:

1. Infusionar la hierbabuena con el agua y con esta agua aromatizada y el azúcar hacer un almíbar y dejar enfriar.
2. Mezclar el zumo de limón y el de naranja y añadir el almíbar ya frío.
3. Incorporar la clara a medio batir y helar en la heladera.

[Imagen © shersor - stock.adobe.com]

### **Granizados**

Parecidos al sorbete pero de textura o estado más líquido, para beber.

### **Semifríos**

Aunque se conservan congelados se consumen fríos. Son muy esponjosos en boca por la nata, merengue o por la pasta bomba. Se les da la forma en moldes específicos de acero o silicona. Se le suele añadir hojas de gelatina para estabilizar.

### **Bavarois**

- Con base con crema inglesa con gelatina.
- Esponjados con nata o merengue.

### **Espumas**

Las espumas son elaboraciones muy aireadas pudiendo realizar múltiples combinaciones de sabores. Son postres mucho más ligeros y naturales que la mousseline tradicional.

Semifríos

## Bavarois de turrón



### Ingredientes:

<b>80gr</b>	yemas de huevo
<b>50gr</b>	azúcar
<b>150ml</b>	leche
<b>125ml</b>	nata
<b>16gr</b>	(8 ud) hojas de gelatina
<b>500gr</b>	hierbabuena
<b>450ml</b>	nata semimontada
<b>300gr</b>	turrón de almendra blando



### Elaboración:

1. Batir las yemas con el azúcar hasta que blanqueen.
2. Llevar a ebullición la leche y la nata, cuando comienza a hervir añadimos poco a poco y batiendo enérgicamente las yemas blanqueadas.
3. Cocer sin dejar de remover hasta los 85°C. Añadir a la crema caliente las hojas de gelatina previamente remojadas y escurridas. Remover para que se disuelvan por completo.
4. Añadir el turrón bien desmenuzado y mezclar para que se integre y obtener una crema homogénea.
5. Cuando la mezcla anterior este a unos 40°C añadimos la nata semimontada en dos veces (la primera parte es para igualar texturas y la segunda parte de forma envolvente).

[Imagen © Marco Mayer - stock.adobe.com]

Semifríos

## Tiramisú



### Ingredientes:

- 4** yemas de huevo
- 200gr** azúcar
- 4cl**/ soperas vino de marsala
- 250gr** queso mascarpone
- 250gr** nata
- 250gr** bizcchos de Saboya
- 24gr** café
- 50gr** cacao amargo
- 4gr** gelatina



### Elaboración:

1. Batir las yemas con el azúcar, hasta que blanqueen al baño María.
2. Añadir el vino Marsala y el queso mascarpone. Y la gelatina la cuál habremos hidratado previamente, y diluido con el vino.
3. Semimontar la nata y mezclarla con la mezcla anterior con movimiento envolvente.
4. En un molde ir haciendo capas con los bizcochos de saboya ligeramente mojados con café.
5. Ponerlo en nevera y dejar reposar para que se asiente el conjunto.
6. Espolvorearlo con el cacao amargo en polvo, y ya está listo para servir.

[Imagen © Maksim Shebeko  
- stock.adobe.com]

### **Postre de fritura o de sartén**

Los postres destinados a la gran fritura necesitan ser elaborados en recipientes en abundante aceite, ya sean sartenes, parisién, o freidora.

El aceite o grasa a utilizar como ya se ha mencionado anteriormente ha de ser de calidad, rehusando los deteriorados y destinados solo para estos para no mezclar sabores o aromas no deseados.

### **Soufflé**

Es un postre que tiene como principal característica que ha de hacerse y consumirse al momento y su dificultad técnica a la hora de su realización, ya que requiere tener en cuenta una serie de factores importantes para que el resultado sea voluminoso y dorado, como el que las claras han de introducirse a la crema mezclada, la cocción ha de realizarse a una temperatura media constante unos 30-35 minutos y el molde ha de llenarse no más de las 3/4 partes, no abrir el horno entre otros factores.

Soufflé

## Soufflé de chocolate



### Ingredientes:

- 170gr** chocolate negro al 71%
- 280gr** huevos
- 100gr** azúcar glasé
- 20gr** maicena
- 30gr** chocolate puro en polvo
- 200gr** nata líquida  
mantequilla y azúcar para untar el molde



### Elaboración:

1. Trocear el chocolate en un bol. Untar unos moldes individuales con mantequilla y espolvorearlos de azúcar.
2. Poner en un cazo la nata fría y tamizar sobre ella la maicena y el chocolate puro en polvo, remover bien con unas varillas y poner al fuego hasta que arranque a hervir, a continuación volcar sobre el chocolate troceado y mezclar bien hasta su completa disolución.
3. Separar las yemas de las claras. Añadir las yemas al bol donde se tiene la mezcla de nata y chocolate batiendo constantemente hasta que quede una textura fina y brillante.
4. Montar las claras a punto de nieve, añadiendo el azúcar poco a poco e inmediatamente unir a la crema de chocolate con mucho cuidado y movimientos envolventes poniendo las varillas por las orillas y sacando por el centro, para que no se nos bajen las claras.
5. Llenar los moldes con la mezcla y reservar en el frigorífico hasta el momento de hornear.

[Imagen © Stepanek Photography  
- stock.adobe.com]

## 5.2. APLICACIÓN DE LAS RESPECTIVAS TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS DE EJECUCIÓN Y CONTROL PARA LA OBTENCIÓN DE LOS POSTRES ELEMENTALES MÁS REPRESENTATIVOS DE REPOSTERÍA

En este punto se va a enseñar las diferentes elaboraciones de repostería para saber aplicar las diferentes técnicas vistas anteriormente.

Representativos de repostería

### Pestiños



#### Ingredientes:

<b>250gr</b>	harina
<b>60gr</b>	manteaca de cerdo
<b>0,5dl</b>	vino blanco
<b>c/s</b>	de sal



#### Elaboración:

1. Se tamiza la harina se mezclan todos los ingredientes hasta conseguir una masa con una superficie lisa.
2. Estirar la masa con rodillo en una superficie ligeramente enharinada hasta darle un grosor fino y doblarlo una y otra vez hasta que adquiera una textura suave y maleable.
3. Para formar los pestiños estirar la masa hasta darle un grosor 1-2 mm y cortar en forma ovalada. Cada óvalo lo cerraremos llevando las puntas al centro y pegando con un poquito de agua.
4. Freir en aceite caliente neutro hasta dorar por ambas caras. Escurrir. Mientras tanto se irá preparando un agua-miel cociendo durante unos minutos.
5. Una vez escurridos los pestiños en papel secante se sumergen en este preparado de agua-miel caliente y se ponen a escurrir. Se puede sustituir por azúcar granillo.

[Imagen © Cecilia Gilabert - stock.adobe.com]

Representativos de repostería

## Tarta al whisky



### Ingredientes:

	yemas
100gr	azúcar
40gr	agua
4gr	hojas de gelatina
400ml	nata
60gr	whisky

#### Para la cobertura:

c/s Yema pastelera

#### Para la base:

200gr	bizcocho de soletilla par la base
	Almíbar hebra floja con whisky
	molde de semifrío de 24cm



### Elaboración:

1. Para la elaboración se realiza una "pasta bomba" con los tres primeros ingredientes. Pasta bomba: se mezclan en un medio punto las yemas, el azúcar y el agua y se monta al baño María. Se remueve la mezcla sin parar con la ayuda de unas varillas hasta que la mezcla alcance los 85° C.
2. A continuación se añade la gelatina previamente remojada y escurrida y se disuelve.
3. Se pasa la mezcla en caliente a la batidora y se procede a montar la mezcla hasta que se enfrie a temperatura ambiente.
4. Semimontar la nata y mezclar con la "pasta bomba" anterior.
5. Verter la mezcla en el molde elegido al que se habrá puesto una base de bizcocho y que se ha calado con un almíbar ligero con whisky.
6. Congelar la tarta y preparar la cobertura de yema con el whisky incorporado.
7. Poner una fina capa de yema, espolvorear con azúcar grano y quemar con la pala.
8. Decorar con crocante de almendra caramelizado.
9. Congelar un mínimo de 8 horas.

[Imagen © miunicaneurona  
- stock.adobe.com]



## Recuerda

Se ha mostrado en este capítulo la importancia que tienen los postres en las comidas, clasificándolas y mostrando algunos ejemplos.

Se han clasificado los postres de fruta, lácteos, postres con chocolate, helados, los postres fritos, los delicados soufflés, y para terminar los postres más elementales y sus diversas técnicas de elaboración.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5

### ■ 1. ¿A qué se le denomina atemperado del chocolate?

- A. En poner a temperatura ambiente el chocolate para poder trabajarla en condiciones óptimas.
- B. En calentar el chocolate hasta el punto de ebullición para poder trabajar con él.
- C. Es dar volumen al chocolate mediante el batidor para que pueda ser crujiente y brillante.
- D. Es someter al chocolate a diferentes temperaturas nunca extremas para que una vez lo utilicemos sea brillante, crujiente y maleable.

### ■ 2. Señala cuales son las diferencias entre el helado y el sorbete.

- A. La cantidad de azúcar., la textura y su elaboración en general.
- B. La utilización de agua en vez de leche.
- C. La A y la B son correctas.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 3. ¿Qué se conoce como rebosamiento en la elaboración de helados?

- A. Cuando se rebosa el mix de la máquina a la hora de su montado.
- B. La diferencia del mix no congelado al congelarse.
- C. La diferencia de cantidades de azúcar en la elaboración del helado y del sorbete.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 4. ¿Qué es un semi-frío?

- A. Son elaboraciones esponjosas, frías, nunca congeladas a base de nata y otros ingredientes como merengues.
- B. Se le denominan a todos los postres fríos pero no congelados.
- C. La respuesta A y B son correctas.
- D. Ninguna es correcta.

### ■ 5. Diferencia de una crema inglesa o natilla, crema pastelera y crema catalana...

- A. La cantidad de huevos.
- B. La cantidad de espesante ya sea maicena o harina.
- C. La cantidad de leche o nata.
- D. La cantidad de huevos.

■ Notas:



# Unidad de Aprendizaje 6

Regeneración de productos utilizados en repostería

## Contenidos

Introducción	595
6.1. Regeneración y su definición	
6.2. Tipos de técnicas y sus fases	
6.3. Identificación de equipos incorporados	596
6.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados	597
6.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	598
6.6. Postres y otros productos preparados. distintas clases	
Recuerda	599
Actividades de repaso	600



## ■ INTRODUCCIÓN

Desde siempre y al contrario que pasa con la cocina salada, las elaboraciones de pastelería no han necesitado de regeneración ya que una vez elaborados eran consumidos inmediatamente, por lo que no precisaban de conservación.

Las elaboraciones más duraderas no necesitaban de ningún método de conservación ya que se consumían tal cual se elaboraban, gracias a que sus ingredientes como el azúcar o las mieles hacían y hacen de conservante, por lo en definitiva no necesitan de regeneración.

### 6.1. REGENERACIÓN Y SU DEFINICIÓN

Es un proceso por el cual se someten los alimentos cuyo objetivo es mantener la calidad de los alimentos, pudiéndose realizar por diferentes medios o sistemas de regeneración y el resultado final dependerá del tipo de producto y de envase. Con este sistema se evita la proliferación de microorganismos y el producto no se verá alterado por estos.

Por lo que la regeneración, se define como el proceso por el cual un producto que se encuentra en estado de conservación ya sea, congelado, refrigerado, envasado al vacío, deshidratado... es restaurado o llevado al estado normal de uso dispuesto para su utilización.

### 6.2. TIPOS DE TÉCNICAS Y SUS FASES

Los tipos y técnicas están condicionados por el estado de conservación del producto y por lo tanto del tipo de proceso que se vaya a aplicar dependiendo también del tipo de embase, si es de plástico, cerámica, acero inoxidable y por supuesto del tipo de comida a regenerar como salsas, cremas dulces, coulis, almíbares, etc. Esta regeneración se puede hacer por medio de calor o frío o por otros medios como el microondas.

#### La regeneración de elaboraciones congeladas

El sistema de congelación de un producto se realiza cuando ya haya sido cocinado, a ser posible abatirlo para garantizar una mayor seguridad higiénico alimentaria.

Una vez congelados podemos conservar a -18°C durante meses hasta el momento de su uso, que se descongelará siempre a temperatura de refrigeración.



© Graham - stock.adobe.com

Para poder ofrecer el producto, se somete a una temperatura y tiempo determinado dependiendo de la cantidad y formato en hornos mixtos de vapor, carros calientes, baños maría etc...y a la temperatura que se quiera servir.

Si los productos de pastelería están rellenos de alguna elaboración se descongelarán siempre en cámara desprovistos de posibles envoltorios y el resto lo pueden hacer tanto en cámara refrigeradora como a temperatura ambiente, siempre controlado.

### La regeneración de productos precocinados y envasados al vacío

Los hornos de convección con función vapor y carros de regeneración, son los aparatos destinados a la regeneración de los productos, ya que son capaces de alcanzar la temperatura mínima de 65°C del producto para su servicio desde los 2 o 3°C de los que se encuentran conservados en el menor tiempo posible y así garantizar su estado higiénico-sanitario.

#### Regeneración de productos deshidratados

Teniendo en cuenta que los productos deshidratados no contienen prácticamente humedad por el proceso de conservación al que han sido sometido, los microorganismos y reacciones químicas no podrán desarrollar su nociva actividad. Por lo que para poder volver a regenerar este producto habrá que hidratarlos.



© Alfredo - stock.adobe.com

### 6.3. IDENTIFICACIÓN DE EQUIPOS INCORPORADOS O ASOCIADOS

Se dividen en dos grupos los equipos destinados a la regeneración, que son los generadores de frío y de calor básicamente.

#### Equipos de frío

Las cámaras frigoríficas. Es donde se descongelan y se conservan los alimentos a una temperatura de entre 1 y 6°C y humedad controlada, ya que los ingredientes utilizados en pastelería por sus características biológicas o por su alto riesgo sanitario como son los huevos, lácteos y derivados no pueden estar a temperatura ambiente.



#### Equipos de calor

Como se ha señalado anteriormente, los equipos de calor empleados para la regeneración de los productos de pastelería son los hornos de convección en posición vapor, armarios de regeneración, microondas o baños María, que son los adecuados para llevar a la temperatura de los 65°C en el menor tiempo posible.

- **Hornos de convección-vapor;** Son los más fiables por su magnífica precisión de temperatura, humedad y tiempo, consiguiendo las condiciones perfectas para la correcta regeneración y respetando todas las características organolépticas de los alimentos.
- **Microondas;** Es el equipo de regeneración más rápido de todos dependiendo del tipo de conservación y formato del alimento. Aunque no es el más recomendable ya que hay que estar muy pendiente de los tiempos para que el producto no se vea alterado organolépticamente hablando y en el caso del chocolate no se queme.

▪ **Baño María;** Es de todos el proceso más lento, por lo que se convierte en el más peligroso por el desarrollo microbiano. Se suele emplear para la regeneración de salsas depositándolas en un cazo y este dentro de otro con agua caliente. También se puede de introducir directamente en el agua los productos envasados herméticamente al vacío un tiempo determinado por escalas establecidas y siempre comprobando que en el corazón del producto alcance como mínimo los 65°C. Para ello nos podemos ayudar de las nuevas tecnologías como es el Roner. Es un aparato especializado en hacer rotar el agua de una cubeta donde haya sido instalado a una temperatura fija, constante y precisa y que tienen la particularidad de poder darle tiempo.

▪ **Armarios de regeneración de alimentos;** Por lo general los hay dos sistemas diferentes tecnológicos de este tipo de maquinaria, de aire forzado por termo convección a 138°C y el de termo contacto a 105°C.

Estos últimos se utilizan bastante en servicios de catering de colectividades, ya sean hospitales, colegios, geriátricos, etc... Los más modernos poseen la característica combinada de mantenimiento en frío y de regeneración en calor pudiéndolo programar automáticamente y estar a punto en el momento señalado.

#### **6.4. FASES DE LOS PROCESOS, RIESGOS EN LA EJECUCIÓN Y CONTROL DE RESULTADOS**

Los procesos de regeneración en pastelería si lo comparamos con los de cocina son mínimos. Casi siempre se hablará de descongelación y siempre en las cámaras o timbres de refrigeración y jamás a temperatura ambiente por los motivos higiénico sanitarios por todos conocidos. A continuación se expone una tabla orientativa de las temperaturas y los riesgos asociados a ellas;

- **100°C.** Zona de cocción. Destruye la gran mayoría de los microorganismos en cuestión de segundos.
- **74°C.** Zona de alarma. No existe el desarrollo o multiplicación bacteriana, si supervivencia.
- **60°C.** Zona de peligro. gran proliferación bacteriana.
- **8°C.** Zona de enfriamiento. No hay multiplicación pudiendo estar un cierto tiempo a esa temperatura.
- **0°C.** No hay multiplicación pero si supervivencia. Se usa en periodos largos.

Una vez que todas las elaboraciones hayan sido regeneradas, su consumo ha de ser de inmediato por el riesgo inminente que supone.

## 6.5. REALIZACIÓN DE OPERACIONES NECESARIAS PARA LA REGENERACIÓN

Nos fijaremos en dos operaciones, descongelación y la rehidratación.

**Descongelación;** para que un producto se considere perfectamente congelado la temperatura no ha de subir de los -18°C, y hay que tener una serie de conceptos claros para que a parte de la temperatura como son;

- No saturar los congeladores con tantos productos que impidan la perfecta circulación del aire frío.
- Tener los productos separados por familias y por estado de cocción, los crudos en la parte baja y los cocinados siempre encima de estos.
- Todas las elaboraciones han de estar en envases de tamaño adecuado a las cantidades conservadas.
- Si los congeladores no tienen la potencia suficiente, no introducir alimentos calientes que hagan romper la cadena de frío del congelador.
- Todo lo que se descongele siempre se ha de realizar en la cámara frigorífica entre 2 y 6°C el tiempo adecuado, dependiendo del producto y del formato o tamaño de este para garantizar no solo la calidad organoléptica de los alimentos sometidos, si no por garantizar las seguridad alimentaria.

**La rehidratación;** Este método de conservación ha sido utilizado desde tiempos inmemoriales exponiéndolos al sol para secarlos y consumirlos sobretodo en épocas de escasez, sobre todo frutas, algunos vegetales, granos... Pero hoy en día está más valorado por sus aportaciones gastronómicas en la elaboración para postres, complementos para desayunos, elaboraciones y usos varios, ya que poseen una gran fuente de proteínas, minerales, fibra, antioxidantes... Se adaptan bien como complemento en productos lácteos, galletas, pasteles, helados, yogures y platos de la cocina salada y salsas. La técnica de regeneración más utilizada para este tipo de productos es la inmersión en agua o en otros como el yogur, leche, jugo de frutas etc...

## 6.6. POSTRES Y OTROS PRODUCTOS PREPARADOS. DISTINTAS CLASES

**Los postres que necesitan de regeneración son;**

- **Congelados.** Las elaboraciones que se pueden congelar para luego regenerar en pastelería son los semifríos y sus variantes, las salsas y las cremas.
- **Envasados al vacío.** Son los productos envasados al vacío como;
  - **Las frutas deshidratadas.**
  - **Postres cremosos.**
  - **Algunas tartas o pasteles envasados en atmósfera protegida.**
- **Productos deshidratados.** Son las galletas, algunos tipos de pasta, tejas, galletas, merengues secos etc...



## Recuerda

Hemos podido comprobar en este capítulo que la regeneración en pastelería es cada vez más utilizado en diferentes productos con diferentes técnicas y los equipos asociados a estos sistemas, dependiendo de cómo se conserven se regeneran con un sistema u otro.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6

### ■ 1. El croissant está hecho a base de...

- A. Hojaldre.
- B. Hojaldre fermentado.
- C. Pasta choux fermentado.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 2. Los ingredientes básicos de una tarta Tatín son...

- A. Nata y huevos montados con base de bizcocho.
- B. Manzana, mantequilla, de base de hojaldre y horneado.
- C. Frutos del bosque, bizcocho de chocolate y frutos secos.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 3. ¿Qué es la pasta filo?

- A. Una masa tosca y gruesa que se utiliza para elaboraciones que requieran de mucho relleno a base de frutas y frutos secos.
- B. Es una masa muy fina, delicada de origen asiático, una vez horneada es muy crujiente a base de harina, agua y grasa.
- C. Es una elaboración no apta para repostería pero si para cocina.
- D. Ninguna es la correcta.

### ■ 4. Señala cuál de estas elaboraciones son bases para tartas.

- A. Brisa, quebrada, hojaldre, mazapán y choux.
- B. Trufa, nata montada, mousse, merengue, guanduja y ganache.
- C. Fruto seco, mermelada, confitura y chocolate con leche.
- D. Ninguna es correcta.

### ■ 5. ¿Cómo se consiguen las capas de un hojaldre?

- A. Por la correcta emulsión de sus ingredientes.
- B. Por el tipo del horno utilizado.
- C. Por los diferentes pliegues o vueltas que se le da a la masa.
- D. Ninguno es el correcto.

■ **Notas:**



# Unidad de Aprendizaje 7

Presentación y decoración de postres elementales

## Contenidos

### Introducción

605

### 7.1. Técnicas utilizadas dependiendo del tipo de postre

### 7.2. Empleo de manga, cornets, “biberones” y otras herramientas

608

### 7.3. Cremas, chocolates y otros productos y elaboraciones utilizadas en decoración

610

### 7.4. Importancia de la vajilla

615

## Recuerda

### Actividades de repaso

616



## ■ INTRODUCCIÓN

La decoración en pastelería, una de las fases más agradecidas en importantes en la repostería. Se han de conocer y practicar una serie de técnicas imprescindibles para la terminación de estos productos tan importantes. Hay que tener en cuenta que como en cocina salada la comida entra por los ojos.

Podemos encontrar en pastelerías de grandes ciudades de España y sobretodo en Francia pastelerías con verdaderos escaparates donde se muestran las últimas tendencias en decoración y montajes de postres, con diseños impresionantes y unas presentaciones que recuerdan a joyerías de lujo.

### 7.1. TÉCNICAS UTILIZADAS DEPENDIENDO DEL TIPO DE POSTRE

Decorar en principio puede parecer fácil, para eso se ha de conocer y dominar las diferentes técnicas, por lo que la formación y la información de las últimas tendencias son importantes. Para aplicar las diferentes técnicas es importante la clasificación de las mismas, por lo que se tendrá en cuenta lo visto anteriormente.

#### **Masas esponjosas.** (Cremosas, aireadas, semilíquidas, líquidas y para freír)

Como se vio anteriormente son masas batidas que aumentan su tamaño y luego se cuecen en horno normalmente y adquieren una textura suave. Las decoraciones se basarán en la terminación que se les quiera aplicar, desde baños de chocolate, glasa de azúcar, frutas diversas...

En los restaurantes más clásicos, los postres se suelen ofrecer en un carro de postres para que el cliente elija el que más le atraiga.

#### **Elaboraciones a base de crema**

Son las que conocemos como cremas lácteas a base de huevos y leche. Son postres muy calóricos por lo que sus presentaciones suelen ser sencillas y por el tipo de elaboración, se decoran a base de frutas diversas con diferentes formas.



**Leche frita**

### El hojaldre

Es una de las bases de repostería que suelen hacerse porcionadas, aunque es verdad que hay variedad de postres tipo bandas con cremas, frutas y gelatinas para dar brillo e incluso espolvoreadas ya sea de azúcar glas o cacao.

El moldeado de estas elaboraciones es parte de su decoración aplicando diferentes cortes para otorgar diferentes formas antes de ser horneadas.



Corona



Milhojas



Bandas individuales



Alaska

### Masas fermentadas

Son todas aquellas que llevan incorporadas la levadura como ingrediente necesario para su realización. Una de estas podrían ser los brioches, croissants. Se suelen terminar con gelatinas, baños de chocolates. Virutas etc...



Croissant



Milhojas

### Masas escaldadas

Son masas cocidas que se realizan con la cocción de las harinas que las componen pudiéndose terminar tanto en horno como fritas en grasa. Se utiliza en postres de ración y suelen llevar algún tipo de relleno a base de cremas, trufas, nata...Estas también pueden ser bañadas, glaseadas, acarameladas, espolvoreadas etc...



**Profiteroles**



**Petit**

### Masas fritas

Son masas que una vez fritas se han de rebozar con azúcar, canela, cacao aunque no es una prioridad la decoración de estas. Son masas muy aromatizadas y perfumadas.



**Paparajotes**

### Crêpes

Son elaboraciones cremosas que se realizan a sartén una vez mezclados los ingredientes por medio de una grasa para evitar que se peguen. En sí es una elaboración carente de interés por lo que se acompaña con todo tipos de rellenos a base de cremas, nata, trufas, chocolates, frutas etc...



### **Merengues**

Son los postres elaborados fundamentalmente con este tipo de elaboración. Estos pueden ser elaboraciones básicamente sencillas o mucho más complejas dependiendo del postre. Estos pueden ser bañados con chocolates, gratinados, flambeados...

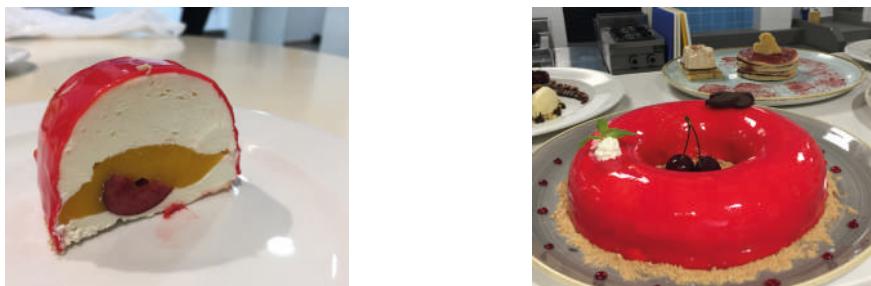


### **Otras masas batidas**

Destaca el clásico soufflé realizada a base de claras de huevos montadas con un sabor determinado como pudiera ser el chocolate y terminadas en el horno para terminar de adquirir volumen dentro de una cocotera. Sus decoraciones solo se basan en la adición de azúcar glas o cacao en polvo.

### **Elaboraciones de helados y semifríos**

Son postres individuales aunque los semifríos son presentados como tartas heladas formadas con diferentes moldes. Esos se decoran con diferentes baños, frutas cortadas, virutas...



## **7.2. EMPLEO DE MANGA, CORNETS, “BIBERONES” Y OTRAS HERRAMIENTAS**

Estas herramientas son fundamentales en la decoración de postres. Se requiere de cierta destreza por lo que la práctica y experiencia se hace fundamental. Los cornetes y mangas son los más utilizados, como los peines o pistolas compresoras o aerógrafos.

## Manga pastelera

Estas son unas de las herramientas más utilizadas en repostería. Son de tela o nylon, poliéster, plástico y de un solo uso. Se usan con boquillas que pueden ser de diferentes formas y dibujos ofreciendo muchos dibujos. La manga tiene forma cónica con una abertura más estrecha donde irá la boquilla y la de la parte superior donde se rellena del producto a trabajar.

Para rellenarla hace falta tener cierta destreza y teniendo en cuenta una serie de puntos en cuenta para que resulte lo más cómodo y rápido posible.

No se han de llenar del todo para poder cerrarlas por arriba y se salga la mezcla por arriba. La parte de la manga donde se encuentra la boquilla ha de trabarse con la boquilla introduciendo el dedo desde fuera para que no vaya cayendo la mezcla por la boquilla cuando se está llenando.

A la hora de introducir las preparaciones en la manga a de doblarse cubriendo la mano que la sujetá y así se podrá mantener la manga mientras se rellena con la otra.

Los rellenos más habituales suelen ser;

- Nata montada.
- Trufas de chocolate.
- Cremas pasteleras.
- Cremas mantequilla.
- Merengues.
- Crema chantillí.



## Cornetes

Se confeccionan con papel de horno sulfurado o similar. Sirve para decoraciones de líneas finas y diferentes escritura o para la realización de puntos decorativos. Suelen ser de pequeño tamaño.



### **Biberones**

Son utensilios o botes de plástico blando para poder dosificar la elaboración y poder realizar dibujos. Tiene una boquilla de plástico fino por donde se distribuye la mezcla. Pueden adquirirse con rellenos o vacíos para llenarlo con nuestras propias elaboraciones.

### **Peines**

Son utensilios diseñados para rayar y perfilar postres a base de cremas o chocolates fundidos para realizar formas diferentes una vez solidificado.

### **Pistolas compresoras o aerógrafos**

Lo primero para poder trabajar con estos instrumentos hay que conocer bien su funcionamiento además de práctica y algo de destreza. Estos sirven para pulverizar ciertas elaboraciones líquidas dando textura visual a las tartas aterciopelada. Se requiere el conocimiento de algunas técnicas a la hora de la realización de los baños.

## **7.3. CREMAS, CHOCOLATES Y OTROS PRODUCTOS Y ELABORACIONES UTILIZADAS EN DECORACIÓN**

A la hora de presentar un plato de repostería de restaurante se ha de tener en cuenta una serie de puntos a la hora de diseñarlos;

- Producto cremoso: helado, cremas, coulis o salsas...
- Productos crujientes: Tejas, barquillos, similares...
- Productos sustanciosos: Suele ser la base del postre como el bizcocho, semifrío, fruta...

### **Cremas**

Las cremas están no solo destinadas a llenar otras elaboraciones sino también de manera decorativa o de complemento o acompañamiento.

Existen diferentes tipos de crema;

- Crema mantequilla.
- Crema de limón.
- Crema inglesa.
- Sabayón.

### **Chocolates**

Para la decoración de postres a base de chocolates podemos distinguir;

- Cobertura de chocolate.
- Chocolate negro.
- Chocolate con leche.
- Chocolate blanco.
- Chocolate relleno.
- Chocolate en polvo.

### **Fondant**

Es una masa o crema que puede servir como relleno, pero sobretodo como cobertura de pasteles. En sí el fondant es una decoración, se pueden realizar de multitud de colores, formas etc...

Decoración

## Fondant



### Ingredientes:

**500gr** azúcar  
**0,8dl** de agua  
**50gr** de glucosa  
Zumo de medio limón



### Elaboración:

1. Realizar un almíbar con el agua, el azúcar, la glucosa y el zumo de limón, y se dispone todo junto al fuego y dejándolo hasta que alcance los 115° (punto de bola floja).
2. Se retirara del fuego y se sumerge el cazo en agua helada. Tener preparada una mesa de trabajo muy limpia. Añadir el almíbar en el centro y ayudándose con dos espátulas, mover el jarabe desde los lados hacia el centro. El almíbar empezará a ponerse turbio y acabará siendo una masa espesa y blanca.
3. Si no se va a usar al momento, se endurecerá y para usarlo de nuevo será necesario calentarla al baño maría hasta que tenga la fluidez deseada.
4. Si se espesa demasiado mientras que se usa, se puede añadir unas gotas de agua caliente.

## Decoraciones con fruta

### Culis de frutas

Son salsas dulces a base de frutas, originario de la cocina francesa. Se pueden realizar partiendo de un almíbar, fruta, mezclando 1 kg de pulpa de fruta limpia con 300 dl de agua. Se pueden realizar coulis como frutas dispongamos. También las frutas naturales nos sirven para decorar todo tipo de postres, estas se cortaran de formas diferentes y se suelen bañar con gelatinas para ofrecer brillos llamativos.

## Caramelo

El caramelo es una realización que se realiza partiendo de agua y azúcar (almíbar) al fuego el cual irá cambiando su densidad dependiendo del grado o punto hasta que oscurece y se deja enfriar quedando completamente sólida.

Se pueden realizar diferentes caramelos para luego decorar ciertas elaboraciones.

- Caramelo estirado.
- Caramelo bullé.
- Caramelo soplado.
- Caramelo colado.
- Caramelo de roca.
- El toffe.
- Azúcar isomalt.

## Pastillaje

Es una elaboración realizada a partir de azúcar, agua y gelatina que sirve para multitud de aplicaciones decorativas para formar todo tipo de detalles y figuras decorativas para tartas.

Decoración

## Pastillaje



### Ingredientes:

**80ml** de agua  
**7g** gelatina  
**750gr** azúcar glasé  
**c/s** zumo de limón



### Elaboración:

1. Poner la gelatina en remojo con agua fría el tiempo necesario.
2. Tamizar el azúcar glasé.
3. Después diluir las hojas de gelatina en un algo de agua caliente.
4. Mezclar todos los ingredientes y añadir el zumo de limón (que favorecerá un secado más rápido).
5. Para poder trabajar la masa sobre una mesa se pondrá en esta fécula de maíz o similar. Si se requiere conservarla después de su elaboración ha de taparse en un plástico en contacto directo ya que se reseca con mucha facilidad.

**Nota.** En cuanto se vaya a utilizar, se extenderá con rodillo y se han las piezas decorativas.

[Imagen © davit85 - stock.adobe.com]

## 7.4. IMPORTANCIA DE LA VAJILLA

Hay recalcar que es tan importante el contenido del plato o la elaboración como el continente o la vajilla donde se pretende presentar el alimento.

A la hora de presentar una elaboración de un plato hay que intentar sorprender de alguna manera al comensal con algo llamativo dentro de un orden teniendo en cuenta las texturas, aromas, sabores, colores, equilibrio en todos los sentidos que haga sentir alguna emoción al cliente antes siquiera de probarlo.

Existen otras series de normas a la hora de elaborar un menú y el orden de presentación de los platos;

- Cuando se presente la lista de platos de un menú no se puede repetir ninguna guarnición, ni salsa.
- Los ingredientes principales tampoco se pueden repetir en los diferentes platos presentados.
- Tampoco las técnicas de cocción empleadas en ellas.
- El tipo de vajilla ha de ser la adecuada a cada tipo de presentación, tanto en tamaño o forma, como en color y material y siempre en equilibrio con la elaboración que se disponga.



### Recuerda

En este capítulo hemos enseñado, grosso modo, las decoraciones que se pueden realizar dependiendo del tipo de producto y su destino. También las diferentes técnicas y sus utensilios.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 7

### ■ 1. Los fundamentos para una buenas decoración recae sobre...

- A. Armonía, sencillez.
- B. Decoración minimalista y elegante.
- C. Los colores.
- D. Todas son correctas.

### ■ 2. ¿Para qué se atempera una cobertura de chocolate?

- A. Para comprobar que es de calidad la cobertura.
- B. Para conseguir una vez se enfrie, brillo, textura y calidad.
- C. Para bañar las diferentes preparaciones.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 3. ¿Qué es napar una elaboración?

- A. Es cubrir con una salsa dulce o salada una elaboración.
- B. Es tapar una cocción conagua en ebullición.
- C. Es aportar aromas naturales a los almíbares.
- D. Todas son incorrectas.

### ■ 4. Señala cual crees son los ingredientes del merengue italiano.

- A. Harina, azúcar y aromas.
- B. Yemas de huevo, azúcar, y sacarosa.
- C. Claras de huevo, azúcar, agua, glucosa y sal.
- D. Harina de almendra, azúcar, claras de huevo y glucosa.

### ■ 5. ¿Qué es escudillar?

- A. Es trabajar una masa con una manga pastelera para formar piezas y figuras.
- B. Es embellecer una elaboración de pastelería por medio de manga pastelera.
- C. Es la acción que se utiliza para llenar el interior de ciertas elaboraciones o masas.
- D. Todas son correctas.

■ **6. ¿Qué es decorar en pastelería?**

- A. Es trabajar una masa con una manga pastelera para formar piezas y figuras.
- B. Es embellecer una elaboración de pastelería por medio de manga pastelera.
- C. Es la acción que se utiliza para llenar el interior de ciertas elaboraciones o masas.
- D. Es decorar la pastelería para que sea agradable y atraer a la clientela.

■ **7. ¿Qué es un cornet en pastelería?**

- A. Un condimento para bizcochos.
- B. Un tipo de decoración de tartas.
- C. Un cucurcho de papel para decorar.
- D. Una especia originaria de la india.



**Soluciones  
Ejercicios  
Unidades**



## ■ UNIDAD UF0066

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

#### ■ 1. ¿Qué es una Paco jet?

D. Todas son correctas.

#### ■ 2. ¿Qué es un sifón en cocina?

A. Un utensilio que sirve para crear espumas instantáneas tanto saladas como dulces frías o calientes.

#### ■ 3. ¿A qué se le denomina tajo de cocina?

D. A un soporte para el corte de carne donde se golpea con el hacha grandes piezas de carne.

#### ■ 4. ¿A qué se le denomina batería de cocina?

B. Sartenes, marmitas, rondón, sartén, cazo...

#### ■ 5. ¿Qué es una parrilla?

A. Es un aparato o sistema de cocción de alimentos rápido por contacto de una superficie caliente sea placa lisa o plancha o ranurada.

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

#### ■ 1. Los fondos de cocina son ...

A. Preparaciones culinarias líquidas que pueden ser de diferentes productos y sirven para la realización de salsas, velutés, sopas, cremas etc.

#### ■ 2. La velouté es ...

B. Una salsa básica espesada por un roux en la que interviene además fondo blanco, fumet, fondo de ave, carne o caza según su aplicación.

#### ■ 3. Las hortalizas se pueden definir como:

D. Las plantas herbáceas hortícolas que se pueden utilizar como alimento crudo o cocinado.

#### ■ 4. La consistencia de los fondos de cocina pueden ser ...

D. Liquida, semilíquida y glasé.

#### ■ 5. ¿Qué es una bresa?

C. Las hortalizas variadas destinadas a los fondos de cocina, fumet y consomés.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

### ■ 1. Para el remojo de los garbanzos ...

D. Todas las opciones son correctas.

### ■ 2. Para la cocción de las judías ...

A. Comenzar desde agua fría acompañada de hortalizas varias y de su compango remojadas previamente.

### ■ 3. ¿Qué son papas risoladas?

C. Una elaboración de papas cocidas y luego pasadas por mantequilla o aceite hasta que dore y de forma redondeadas.

### ■ 4. ¿Qué es una papa soufflé?

A. Una guarnición de papas de doble fritura y "sufladas" de la cocina clásica francesa.

### ■ 5. Señala en cuál de las respuestas se encuentran las legumbres.

A. Cacahuete, alubias, garbanzos, guisantes, lentejas y judías.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

### ■ 1. ¿Qué es una salsa Mornay?

A. Una salsa derivada de la bechamel a la que se le añade queso y yemas de huevo.

### ■ 2. La pasta es ...

C. El alimento cuyo ingrediente principal es la harina de trigo, mezclada con huevos, agua, sal.

### ■ 3. ¿Qué arroz se caracteriza por su olor sutil y sabor?

C. El arroz basmati, por eso se sirve casi siempre como guarnición.

### ■ 4. Para cocer pasta de forma general ...

A. Se deberá partir de agua en ebullición adicionada de sal sin grasas adicionadas.

### ■ 5. La paella es ...

A. Un arroz seco a base de pollo y conejo sin sofrito hortalizas y garrofó.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5

### ■ 1. Los huevos pasados deben cocerse:

D. Durante 3 minutos y servir.

### ■ 2. Los huevos a la cocotte se realiza:

A. En un molde especial con otros ingredientes al horno.

### ■ 3. Señala cuál es la definición de huevo según el código alimentario español.

D. La respuesta B y C son las correctas.

**■ 4. Las diferentes clasificaciones de los huevos serían ...**

A. Por su conservación, categoría y por su peso.

**■ 5. La cocción de “huevos duros” sería ...**

C. De 10 minutos partiendo de agua fría.

**■ 6. ¿Qué son huevos escalfados?**

B. Huevos cocidos sin cáscara durante tres minutos aproximadamente y enfriados en agua fría.

## **■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6**

**■ 1. ¿Qué es la gran fritura?**

D. Es una técnica de cocina que consiste en sumergir los alimentos en aceite caliente.

**■ 2. ¿Qué es cocer al vapor?**

C. Es una técnica de cocción gracias al vapor producido por un elemento líquido.

**■ 3. ¿Qué es brasear?**

B. Es cocer asar en un horno con calor seco cualquier tipo de hortaliza o alimento.

**■ 4. ¿Qué es la masa Orly?**

B. Es una masa que sirve para rebozar pequeñas porciones de alimentos para luego freír.

**■ 5. Cuando se hierve un alimento se puede hacer desde ...**

B. Agua fría y en ebullición.

## **■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 7**

**■ 1. Para el remojo de los garbanzos ...**

D. Todas las opciones son correctas.

**■ 2. Para la cocción de las judías ...**

A. Comenzar desde agua fría acompañada de hortalizas varias y de su compango remojadas previamente.

**■ 3. La olla exprés se utiliza para ...**

C. Guisar carnes y legumbres.

**■ 4. Señala en cuál de las respuestas se encuentran las legumbres.**

A. Cacahuete, alubias, garbanzos, guisantes, lentejas y judías.

**■ 5. ¿Qué es el hollejo?**

C. La piel exterior de frutas y legumbres.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 8

### ■ 1. Señala la respuesta correcta sobre; las pastas ...

B. Deberán ser cocidas previamente en agua hirviendo siempre y cuando no se trata de pastas precocinadas que se hidratan con el agua de los ingredientes que forman el relleno.

### ■ 2. El arroz vaporizado se caracteriza por...

A. Ser un grano de arroz que queda suelto pero no absorbe sabores.

### ■ 3. ¿Como sabemos el punto de cocción de un espagueti seco?

C. Por el tiempo de cocción marca el fabricante, por el tacto y al partirlo se aprecia un ligero hilo fino.

### ■ 4. El risotto es ...

A. Un arroz meloso de grano redondo al que se le añade queso, mantequilla y en algunos caso nata al final de su elaboración.

### ■ 5. La paella es ...

A. Un arroz seco a base de pollo y conejo sin sofrito, agua, baquetas, hortalizas y garrofó.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 9

### ■ 1. Cocción “al diente” de arroces y pastas sería ...

C. Un punto de cocción casi cocido quedando en su corazón un punto crudo.

### ■ 2. Señala las diferentes cocciones del arroz.

A. Con agua, con grasa y con vapor.

### ■ 3. ¿Qué es napar?

D. Es cubrir una preparación culinaria con una salsa o crema.

### ■ 4. Para la clasificación del arroz por su forma sería ...

B. Arroz de grano largo, medio, corto y salvaje.

### ■ 5. Una farsa es ...

B. Un relleno de mezcla de ingredientes untuosa más o menos picada.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 10

### ■ 1. Glasear es:

B. una técnica que se emplea para gratinar algunos alimentos.

### ■ 2. ¿Qué es napar?

D. Es cubrir una preparación culinaria con una salsa o crema.

**■ 3. ¿Qué se considera estilo barroco en gastronomía?**

B. Es una realización culinaria recargada de adornos y filigranas muy utilizada en los años 60,70 y 80.

**■ 4. A la hora de realizar un emplatado debemos tener en cuenta ...**

B. Que el ingrediente principal sea el más destacado.

**■ 5. ¿Qué son las filigranas?**

C. Una decoración empleada en pastelería y cocina a base de salsas y diversos dibujos.

## **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 11**

**■ 1. La definición de regeneración es:**

B. Se trata de someter alimentos de quinta gama a una temperatura y tiempo determinado hasta llegar como mínimo 65-70°C en el corazón del producto.

**■ 2. La técnica o esquema de proceso del denominado *cook and freeze* es el siguiente;**

B. cocinar, abatir, congelar y regenerar.

**■ 3. El sistema de cocina 45 consiste en...**

C. Un sistema en el cual solo se regenera y se monta en una cocina satélite productos de 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> gama.

**■ 4. Señala cuál es la manera correcta de descongelar una salsa.**

A. Al baño María o al fuego directo poco a poco a fuego suave o moderado.

**■ 5. Identifica los Diferentes tipos de comidas preparadas.**

A. Pasta al pesto, arroz con pollo, alubias con chorizo y setas salteadas.

## ■ UNIDAD UF0067

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

■ 1. ¿Cuáles son los elementos más característicos de la cocina para la elaboración del pescado y mariscos en general?

D. Pinzas marisco, palillos caracoles, tenedor marisco, escamador...

■ 2. Las descongelaciones rápidas de pescados y moluscos se realizan;

D. La b y la c son las correctas.

■ 3. Las descongelaciones lentas de pescados y mariscos se realizan en;

A. Frigorífico, agua fría y temperatura ambiente.

■ 4. Cuando regeneramos un plato elaborado por cook and freeze hay que tener en cuenta ...

A. Que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 65ºc.

■ 5. Definición correcta de mirepoix.

B. Mezcla de hortalizas de 1 a 1,5 cms. Aproximadamente para fondos o caldos en general.

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

■ 1. Para hacer un fumet blanco necesitaremos:

B. Restos de pescado blanco fresco, hierbas aromáticas y hortalizas.

■ 2. La velouté es ...

B. Una salsa base realizando un roux en la que interviene además fondo blanco, fumet, fondo de ave, carne o caza según su aplicación.

■ 3. El consomé se puede definir como:

B. La clarificación de un fondo o caldo utilizando claras de huevo y hortalizas varias.

■ 4. Definición de salsa ...

B. Son composiciones más o menos líquidas o untuosas que acompañan aderezan y tratan de mejorar los platos.

■ 5. Tipos de algas marinas;

B. Nori, kombu, wakame, hiziki.

■ 6. Para la obtención de salsas existen tres procedimientos de ejecución ...

A. Intrínseca, por reducción y acompañamiento.

■ 7. Técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de mantequillas compuestas ...

D. Compuesta en frío, en caliente.

■ **8. Técnicas y procedimientos para la obtención de farsas;**

B. Sencillas, campestres, gratinadas y glaseadas.

■ **9. Salsa parís es ...**

D. El resultado de azúcar quemada y un líquido con objeto de dar color a otras preparaciones.

■ **10. ¿Qué es un bouquet garni?**

B. Un hatillo de verduras e hierbas atadas con hilo para aromatizar caldo y guisos.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

■ **1. Para cocinar los pescados blancos las técnicas más conocidas y utilizadas son;**

D. La opción a y b son correctas.

■ **2. Los tipos de rebozado son ...**

D. Enharinado, rebozado, romana, milanesa, empanado, orly, tempura...

■ **3. Saltear pescados o moluscos es...**

A. Saltear en una sartén bien caliente siempre con un elemento graso al cual se le podrá añadir otros elementos aromáticos.

■ **4. Brasear es....**

A. Una técnica de cocción que consiste en dar a los alimentos una cocción lenta y prolongada siempre en contacto con elementos de condimentación como vino etc.

■ **5. El papillote es...**

B. Una técnica de cocción los alimentos en pequeños paquetitos acompañados de hortalizas y elementos aromáticos.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

■ **1. Las salsas más comunes para los pescados son:**

B. Salsa Holandesa, Tártara, Marinera.

■ **2. Cuando queremos tratar una salsa con maicena la manera correcta será ...**

A. hervir el líquido o caldo en el cual introduciremos maicena mezclada con agua fría y volvemos a hervir.

■ **3. Las mantequillas para las elaboraciones para pescados, mariscos y crustáceos se distinguen en;**

B. Simples y compuestas.

■ **4. ¿Para qué sirve una salamandra?**

D. Todas son correctas.

■ **5. En general para cocinar pescados al horno se ha de tener en cuenta ...**

- A. Piezas grandes, enteros y tiempos más largos.

■ **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5**

■ **1. ¿Qué se considera barroquismo en la presentación de los platos?**

- A. Al exceso de adornos y decoraciones en el plato.

■ **2. El servicio a la americana es:**

- A. Montar o emplatar la comida el plato desde cocina y sirviéndola al comensal por la derecha.

■ **3. Señala las técnicas de emplatado:**

- B. Los tercios, forma del plato y filigranas.

■ **4. A la hora de realizar un emplatado debemos tener en cuenta ...**

- B. Que el ingrediente principal sea el más destacado.

■ **5. ¿Qué son las filigranas?**

- C. Una decoración empleada en pastelería y cocina a base de salsas y diversos dibujos.

■ **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6**

■ **1. Definición de regeneración:**

- C. Calentar o poner a cierta temperatura una preparación culinaria.

■ **2. Ventajas de las preparaciones culinarias al vacío:**

- A. Regularidad del producto, higiene, producción en serie y estocaje.

■ **3. Las descongelaciones rápidas de pescados y moluscos se realizan;**

- D. la b y la c son las correctas.

■ **4. Las descongelaciones lentas de pescados y mariscos se realizan;**

- A. Frigorífico, agua fría y temperatura ambiente.

■ **5. Cuando regeneramos un plato elaborado por cook and freeze hay que tener en cuenta ...**

- A. que la temperatura de la elaboración ha de ser siempre superior a 65°C.

## ■ UNIDAD UF0068

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

■ 1. ¿A que nos referimos exactamente cuándo hablamos de generadores de calor en cocina?

D. La maquinaria que nos ayudará a transformar los alimentos, en este caso la carne, en carne cocinada.

■ 2. ¿A qué se le denomina batería de cocina?

B. Sartenes, marmitas, rondón, sartén, cazo...

■ 3. ¿Qué es una parrilla?

A. Es un aparato o sistema de cocción de alimentos rápido por contacto de una superficie caliente sea placa lisa o plancha o ranurada.

■ 4. ¿Qué es una máquina de vacío?

C. Es una máquina que extrae total o parcialmente el aire atmosférico de una bolsa donde se introduce una vianda para conservarla durante más tiempo.

■ 5. ¿El mejor material para las baterías de cocina son las hechas con aluminio?

D. Falso, son las de acero inoxidable, por su durabilidad, conducción del calor y fácil limpieza.

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

■ 1. Los grados de consistencia de los fondos se clasifican en ...

A. Líquida, semilíquida y glasé.

■ 2. Los principales fondos básicos son ...

C. Fondo blanco y fondo oscuro de ternera y de ave y caldo de ave, fondo oscuro y blanco de pescado (fumet) fondo oscuro de caza, ave, pescado o ternera (glasé).

■ 3. Señala los factores a tener en cuenta para la realización de los fondos ...

D. Todas las opciones son correctas.

■ 4. ¿Una vez obtenido el fondo oscuro de ternera, que tipo de trabazón se emplearán?

A. Harina tostada, roux o reducción.

■ 5. ¿Qué son farsas y rellenos?

D. Ninguna es correcta.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

■ 1. A la hora de aplicar una u otra técnica de cocción para las carnes se ha de tener en cuenta...

D. La A y la B son las correctas.

■ 2. ¿En qué consiste la cocción al vapor?

C. Consiste en cocinar una carne gracias a la acción de la ebullición de un líquido.

■ 3. ¿A qué se le denomina un estofado?

A. Es una técnica de cocción mixta, marcando la carne y cocido en un líquido, para obtener color ayudado de vegetales, y alcoholos.

■ 4. ¿A qué se le denomina un asado?

D. Ninguna es la correcta.

■ 5. ¿Cuáles son los puntos de cocción básicos de la carne?

C. Cruda o blue, rojo o sangrante, medio, al punto, bien hecha.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4

■ 1. ¿Cuáles son los ingredientes principales del plato Strogonoff?

B. Solomillo de ternera, nata, champiñones, pepinillo y cebolla.

■ 2. ¿Qué es un Gulash de ternera?

D. Un guiso de ternera en salsa, típica de la cocina de los países del este.

■ 3. ¿Qué es un Ossobuco?

A. Un guiso de jarrete de ternera cortado con hueso y tuétano con verduras y papas.

■ 4. ¿Cuándo se habla de entrantes que elaboraciones se refiere a la provenzal?

A. De tomates asados.

■ 5. El objetivo de las guarniciones en una elaboración son ...

D. todas son correctas.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5

■ 1. Las principales técnicas de cocción aplicadas a la carne son...

A. Ebullición, cocción al vapor, braseado, estofado, asado salteado y frito.

■ 2. El foie de pato u oca se puede encontrar en el mercado de las siguientes formas o modalidades ...

C. Fresco, fresco congelado, micuit y en conserva.

■ 3. Los entrantes tienen la misión dentro de la composición de un menú de:

B. De dar entrada al menú y estimular el apetito al comensal.

- 4. La temperatura de regeneración en el corazón del producto es a partir de...  
B. 65°C.
- 5. Los congeladores han de estar a una temperatura mínima de  
A.-18°C.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6

- 1. ¿Cuál es la definición correcta de propiedad organoléptica?  
A. Son las propiedades que se perciben a través de los sentidos que se refieren al color, sabor, olor y textura de los alimentos.
- 2. Cuando un plato se dispone en la mesa de un comensal el primer sentido que interviene es...  
C. La vista.
- 3. ¿Cuál sería el siguiente sentido que interviene después de la anterior?  
B. El olfato.
- 4. ¿Cuál es el sentido más importante a la hora de degustar una elaboración de carne?  
A. El gusto.
- 5. ¿Qué factores se diferencian de la decoración clásica de la actual?  
D. Todas son correctas.

## ■ UNIDAD UF0069

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 1

#### ■ 1. Señala la respuesta correcta sobre la definición de seguridad y ergonomía de trabajo en una pastelería.

B. La maquinaria ha de ser lo más silenciosa posible, con barreras de y demás sistemas de prevención, la ergonomía las maquinarias evita esfuerzos y movimientos innecesarios.

#### ■ 2. ¿Qué es un horno de pastelería o de cámara?

C. Su superficie interior es de piedra refractante y exteriores de acero inoxidable, con termostato. Poseen un tiro por el cual sale el aire interior para la elaboración de ciertos productos de pastelería.

#### ■ 3. ¿Qué es un perol de medio punto?

D. Es un bol redondo con dos asas, para montar nata, claras de huevo, para fundir chocolate, o como recipiente de baño maría etc... son de acero inoxidable.

#### ■ 4. ¿Qué es una laminadora?

B. Una máquina que sirve para laminar la masa del hojaldre.

#### ■ 5. ¿Qué es una candidera?

A. Es una bandeja con una rejilla donde se colocan las diferentes elaboraciones para escurrirlas de los diferentes baños a las que han sido sometidas.

### ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 2

#### ■ 1. Enumera los diferentes tipos de azúcar.

Azúcar **moreno**.

Azúcar **mascorbada**.

Azúcar **rubia**.

Azúcar **blanca y refinada**.

#### ■ 2. Nombra las diferentes fases por la que pasa la mantequilla para fabricarla.

1. desnatado.
2. pasteurizado.
3. maduración.
4. batido.
5. lavado.
6. amasado.

■ **3. Señala los diferentes tipos de azúcar.**

1. azúcar invertido.
2. azúcar líquido invertido.
3. jarabe azúcar líquido invertido.
4. glucosa y dextrosa.
5. sorbitol e isomalt.

■ **4. Enumera los diferentes formatos comerciales del cacao.**

1. Cacao en granillo.
2. Pasta de cacao.
3. Manteca de cacao.
4. Cacao en polvo.

■ **5. Enumera las diferentes formas de clasificar las especias.**

1. Arillos; Macis.
2. Semilla; Anís, cardamomo, cayena, comino, enebro, matalahúga, mostaza, nuez moscada, pimentón, tamarindo, sésamo y vainilla.
3. Corteza; canela y cassia.
4. Flores; Azafrán, clavo, lavanda.
5. Raíz; Regaliz.
6. Rizoma; cúrcuma y jengibre.
7. Hierbas; cilantro, estragón, eneldo, menta, salvia y orégano.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 3

■ **1. Definición de los bizcochos**

B. Masas esponjadas por huevos que pueden llevar grasas, son esponjadas con azúcar muy batidos y sometidas a la acción del calor.

■ **2. Los bizcochos pueden bajar por...**

C. Por reposo excesivo antes de cocer, golpes del horno, aperturas del horno, excesos de temperatura.

■ **3. Señala la respuesta correcta de los puntos del azúcar.**

A. Almíbar, espejuelo, hebra floja y fuerte, bola floja y fuerte y caramelo blando, fuerte y rubio.

■ **4. ¿A qué se le denomina termómetro Baume?**

C. Un aparato de medición de las densidades de los azucares.

■ **5. Señala las reglas básicas para todos los almibares.**

C. La A y la B son las correctas.

■ **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 4**

■ **1. ¿Qué es la crema mantequilla?**

A. Una crema a base de mantequilla, yemas de huevos, agua y azúcar para rellenos de tartas y pasteles.

■ **2. Señálame los tipos de merengues existentes;**

B. Merengue suizo, italiano y clásico.

■ **3. Señala la respuesta correcta de los puntos del azúcar.**

B. Preparación líquida muy aireada, a base de huevos, o nata, o merengue azúcar y sabor determinado básicamente.

■ **4. Una masa hojaldra es...**

A. Una masa formada por finísimas capas de masa y grasa cocidas al horno y de gran tamaño, ligereza y crujiente.

■ **5. Señalar que elaboraciones se pueden freír normalmente.**

B. Pestiños, buñuelos, pasta choux.

■ **EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 5**

■ **1. ¿A qué se le denomina atemperado del chocolate?**

D. Es someter al chocolate a diferentes temperaturas nunca extremas para que una vez lo utilicemos sea brillante, crujiente y maleable.

■ **2. Señala cuales son las diferencias entre el helado y el sorbete.**

C. La A y la B son correctas.

■ **3. ¿Qué se conoce como rebosamiento en la elaboración de helados?**

B. La diferencia del mix no congelado al congelarse.

■ **4. ¿Qué es un semi-frío?**

C. La respuesta A y B son correctas.

■ **5. Diferencia de una crema inglesa o natilla, crema pastelera y crema catalana...**

B. La cantidad de espesante ya sea maicena o harina.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 6

■ 1. El croissant está hecho a base de...

B. Hojaldre fermentado.

■ 2. Los ingredientes básicos de una tarta Tatín son...

B. Manzana, mantequilla, de base de hojaldre y horneado.

■ 3. ¿Qué es la pasta filo?

B. Es una masa muy fina, delicada de origen asiático, una vez horneada es muy crujiente a base de harina, agua y grasa.

■ 4. Señala cuál de estas elaboraciones son bases para tartas.

A. Brisa, quebrada, hojaldre, mazapán y choux.

■ 5. ¿Cómo se consiguen las capas de un hojaldre?

C. Por los diferentes pliegues o vueltas que se le da a la masa.

## ■ EJERCICIOS DE REPASO UNIDAD DE APRENDIZAJE 7

■ 1. Los fundamentos para una buenas decoración recae sobre...

D. Todas son correctas.

■ 2. ¿Para qué se atempera una cobertura de chocolate?

B. Para conseguir una vez se enfrie, brillo, textura y calidad.

■ 3. ¿Qué es napar una elaboración?

A. Es cubrir con una salsa dulce o salada una elaboración.

■ 4. Señala cual crees son los ingredientes del merengue italiano.

C. Claras de huevo, azúcar, agua, glucosa y sal.

■ 5. ¿Qué es escudillar?

A. Es trabajar una masa con una manga pastelera para formar piezas y figuras.

■ 6. ¿Qué es decorar en pastelería?

B. Es embellecer una elaboración de pastelería por medio de manga pastelera.

■ 7. ¿Qué es un cornet en pastelería?

C. Un cucurcho de papel para decorar.



## **BIBLIOGRAFÍA UF0066**

### **Monografías**

#### **Libros:**

*Haciendo cocina.* Lalo Grossó. Quorum libros editores.

*Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos.* Antonio Caro Sanchez. IC editorial.

*El práctico.* Ramón Rabaso y Fernando Aneiros. Editorial Rueda

*Cocina para profesionales.* E. Loewer. Editorial 002

## **BIBLIOGRAFÍA UF0067**

### **Monografías**

#### **Libros:**

*Vademécum de las salsas.* J.M. Daró. Libros cúpula

*0067 Elaboraciones básicas y platos elementales con pescados, crustáceos y moluscos.*

*1080 recetas de cocina.* Simone ortega. Alianza editorial.

### **Recursos Electrónicos**

#### **Sitios Web:**

[frescodelmar.com](http://frescodelmar.com)

Imágenes de Adobe Stock: [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

## ■ BIBLIOGRAFÍA UF0068

### ■ Monografías

#### **Libros:**

*La cocina de mercado.* Paul boucuse. Editorial booket.

*Vademecum de las salsas.* J.M.Daro. Libros cupula.

*Escoffier mi cocina.* Editorial garrigana.

*Real academia de la lengua.*

Manual de cocina 0072. Decoracion y presentacio de platos. *Mario hdez lagerblad.* Editorial paralelo28.

### ■ Recursos Electrónicos

#### **Sitios Web:**

Imágenes de Adobe Stock: stock.adobe.com

## ■ BIBLIOGRAFÍA UF0069

### ■ Monografías

#### **Libros:**

Oriol Balaguer. *La cocina de los postres.* Montagud Editores.

Almudena Villegas Becerril. *Elaboraciones Básicas De Repostería Y Postres Elementales.* Ideas Propias Editorial.

Juan Pozuelo y Miguel Ángel Pérez. *Repostería Hostelería y turismo.* Paraninfo Editorial.

### ■ Recursos Electrónicos

#### **Sitios Web:**

WikiSource. <https://es.wikisource.org/wiki/Portada>

Imágenes de Adobe Stock: stock.adobe.com



**Certificado de profesionalidad:**  
**HOTR0408 COCINA (RD 1376/2008, de 1 de agosto, modificado por el RD 619/2013, de 2 de agosto)**

MF0711\_2: Seguridad e higiene y protección ambiental en hostelería

MF0259\_2: Ofertas gastronómicas sencillas y sistemas de aprovisionamiento

MF0260\_2: Preelaboración y conservación de alimentos

**MF0261\_2: Técnicas culinarias**

MF0262\_2: Productos culinarios



EDITORIAL  
**PARALELO<sup>28</sup>**

Telf: (+34) 928 85 32 42  
[www.editorialparalelo28.com](http://www.editorialparalelo28.com)