



M

I

S

E

E

N

R

A

C

E

N

# ¿QUE ES UN MISE EN PLACE?

- Desde que nos integramos al mundo culinario en ámbitos profesionales se nos habla de hacer una buena MISE EN PLACE, entendámoslo por juntar y procesar los ingredientes y dejar todo listo para empezar el trabajo.



# MEP

- Estas 3 palabras en francés significa **Puesto en lugar** o también **Establecimiento**. Simplemente, habla de tener un orden lógico en las cosas tanto de ingredientes y procesos de los mismos como de organización mental. Estas pautas gastronómicas se han dado desde tiempos antiguos.







# FORMA CORRECTA MISE EN PLACE

- Una correcta MEP hablando de ingredientes consiste en tener la mayor cantidad de procesamiento adelantado del producto para gestionar la preparación y/o cocción del mismo. Llámese buscar, lavar, pelar, pesar y picar el producto. Recolectar todos los ingredientes necesarios y los utensilios del mismo para así optimizar nuestro tiempo.





**Una buena Mise en place** nos asegura que evitaremos los imprevistos retrasos.

Esto nos aportará seguridad y eficacia en el servicio, para ir al tiempo correcto, lo cual hace que se pueda trabajar más relajado y se disfrute del momento.



# BROCHETAS VEGETALES



# INGREDIENTES

- 1 pimentón verde
- 1 pimentón rojo
- 1 berenjena
- Carne roja
- Zumo de limón
- 3 cucharadas de aceite
- Pimienta
- sal





# PREPARACION

## RECETA PARA 4 PERSONAS

1. Procedemos a lavar bien todas las verduras
2. Luego cortamos la berenjena en dados, lo salamos abundantemente y dejamos reposar en un colador .
3. Mientras abrimos los pimientos y los limpiamos de semillas, cortamos en trozos de tamaño parecido a los dados de berenjena, enjuagamos en agua fría y secamos los dados de berenjena con un paño de cocina.



4. A continuación ponemos toda la verdura en un bowl. Salpimentamos el conjunto y añadimos el aceite y el zumo del limón. Mezclamos bien.
5. Salteamos la carne con aceite y pimienta.
6. Seguidamente vamos ensartando los trozos de verdura y la carne, procurando alternar colores para que queden atractivos.
7. Luego los acabamos de hacer al grill 5 minutos extras, hasta que se doren.
4. Servimos calientes.



# ENTRADA DE ATUN CON JARDIN DE VERDURAS





# INGREDIENTES

## RECETA PARA 4 PERSONAS

1. Tarro de atún
2. Cucharadas de mayonesa
3. ½ Cebolla pequeña cortada en cubos pequeños
4. 2 limones (su jugo)
5. ½ Pimentón verde cortados en cubos pequeños
6. ½ Pimentón rojo cortado en cubos pequeños
7. 2 tazas de apio cortado en cubos pequeños
8. 1 cucharada de alcaparras (opcional)
9. Hojas de lechuga para acompañar
10. Sal y pimienta al gusto



# PREPARACION

En un bowl junta el atún previamente escurrido con la mayonesa y la cebolla previamente amortiguada (pasada por agua hirviendo) condimenta con pimienta solamente. Agrega el jugo de los dos limones, revuelve hasta juntar los ingredientes y conseguir una pasta. Reserva.



Con la ayuda de un molde dale forma a la pasta de atún en un costado de un plato, decora los contornos con los vegetales cortados en cubos y acomoda hojas de lechugas de manera decorativa, repite el procedimiento hasta acabar con ambas preparaciones y conseguir los cuatro platos, sirve de inmediato.





