

Recetas



VIDEO 1

Receta del Fondo Claro

Descripción del video

En el siguiente video encontrará la preparación del fondo claro, dicha receta se prepara a base de huesos de aves o ternera, vegetales y elementos aromáticos, una receta fácil y sencilla de realizar.

Ingredientes:

- 2 libras de huesos de ave o ternera, limpios y desgrasados
- 1 Mirepoix compuesta por: 100 gramos de zanahoria, 200 gramos de puerros, 80 gramos de apio y 100 gramos de cebolla
- 1 Bouquet garní
- Pimienta negra en gramo
- 2 litros de agua

Procedimiento de elaboración:

- Coloque los huesos en una cacerola
- Agregue la Mirepoix
- El Bouquet garní
- La pimienta negra
- 1 litro y ½ de agua fría



Todo ello, cocine a fuego lento hasta llegar a ebullición por aproximadamente una hora. Durante el proceso se espuma para eliminar todas las impurezas que se han formado. Para compensar la evaporación, agregue medio litro de agua y mantenga a fuego lento hasta llevar a ebullición nuevamente. Al terminar la cocción proceda a espumar y desgrasar. Filtre el fondo, para ello utilice un chino y una estameña, o como este caso utilizando un filtro para café, cubra y deje enfriar.

Recetas



VIDEO 2

Receta del Fondo Oscuro de Res

Descripción del video

En el siguiente video encontrará la preparación del fondo oscuro de res, para la preparación se necesitan los siguientes ingredientes y procedimiento a realizar.

Ingredientes:

- 900 a 1000 gramos de huesos de res limpios y desgrasados.
- 1 Mirepoix compuesta por: 100 gramos de zanahoria, 80 gramos de apio, 200 gramos de puerro, 100 gramos de cebolla y 10 gramos de ajo
- 1 Bouquet garní clásico
- 200 gramos de tomate
- 20 gramos de concentrado de tomate
- Pimienta negra
- 2 litros de agua

Procedimiento de elaboración:

Coloque los huesos de res en una placa o asadera y hornee a 180 grados centígrados, hasta conseguir una coloración dorada aproximadamente 1 hora, cuando los huesos han alcanzado 2/3

de coloración se agrega la Mirepoix, y continúe el horneado para que los vegetales se doren ligeramente y los huesos se terminen de dorar de forma pareja. Luego, colóquelos elementos en una olla y agregue la pasta de tomate, el tomate, la pimienta, el Bouquet garní clásico y litro y ½ de agua.

- La pimienta negra
- 1 litro y ½ de agua fría

Luego, desglase la placa donde se horneó, utilice agua o vino, si es necesario caliente a fuego moderado, luego agregue estos jugos a la preparación anterior. Cocine a fuego moderado, hasta llevar a ebullición, debe mantenerse una ebullición suave por aproximadamente 3 horas y media a 5 horas, hasta completar la cocción. Durante el proceso se espuma para eliminar todas las impurezas que se han formado.

Para compensar la evaporación agregue medio litro más de agua, al terminar la cocción proceda a espumar y desgrasar. Filtre el fondo, para ello, utilice un chino y una estameña, o como este caso utilizando un filtro para café, cubra y deje enfriar.

Recetas



VIDEO 3

Receta del Fumet de pescado

Descripción del video

En el siguiente video encontrará la preparación del Fumet de pescado, para la preparación se necesitan los siguientes ingredientes y como el procedimiento a realizar.

Ingredientes:

- 600 gramos de espinas y despojos de pescado blanco, magro, limpio, sin coágulos de sangre, agallas, ni ojos.
- Pimienta
- Sal
- 1 Mirepoix compuesta por: 80 gramos de cebolla, 40 gramos de puerro, 40 gramos de zanahoria, opcional 40 gramos de mantequilla, 30 gramos de shallot.
- 1 Bouquet garní
- 1 litro de agua
- 200 ml. de vino blanco



Procedimiento de elaboración:

En una cacerola funda la mantequilla y sude la Mirepoix y los shallots, incorpore las espinas y despojos de pescado. Agregue el vino blanco y cocine hasta reducir 2/3 de su volumen, agregue 1 litro de agua fría, el Bouquet garní, pimienta en grano y sal, lleve a ebullición y después baje el fuego y deje cocinar lentamente de 20 a 25 minutos. Durante el proceso se espuma para eliminar todas las impurezas que se han formado. Filtre el fondo, para ello utilice un chino y una estameña o como en este caso, utilizando un filtro para café, cubra y deje enfriar.

Recetas



VIDEO 4

Receta de Salsa madre **Velouté**

Descripción del video

En el siguiente video encontrará la preparación una salsa madre llamada Velouté, para su preparación se necesitan los siguientes ingredientes y como el procedimiento a realizar.

Ingredientes:

- 50 a 70 gramos de Roux
- 1 litro de fondo claro de ave, de ternera o pescado
- Sal
- Pimienta blanca

Procedimiento de elaboración:

Incorpore e integre el fondo en tres tiempos al Roux, disuelva todos los grumos que se vayan formando, proceda a incorporar la mitad del fondo restante y mezcle bien para disolver posibles grumos. Por último, añada el resto del fondo y deje hervir la salsa a fuego muy lento durante 20 minutos sin dejar de mezclar.



Sazone con sal y pimienta blanca, para comprobar la textura introduzca una cuchara en la salsa y pase una paleta por el dorso de la cuchara y verifique que la salsa no vuelva a cubrir el lugar donde pasó la paleta. Para evitar la presencia de algún grumo, se hace necesario pasar la salsa por un tamiz o bien un colador. Para almacenar debe colocar plastifilm justo en la superficie de la salsa, para evitar que se forme nata por la coagulación a temperatura ambiente.

Recetas



VIDEO 5

Receta de Salsa madre **Bechamel**

Descripción del video

En el siguiente video encontrará la preparación una salsa madre llamada Bechamel, para su preparación se necesitan los siguientes ingredientes y como el procedimiento a realizar.

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 50 a 70 gramos de Roux blanco
- Sal
- Pimienta blanca
- Nuez moscada

Procedimiento de elaboración:

Incorpore 1/3 de la leche al Roux blanco, disuelva todos los grumos que se formen, proceda a incorporar la mitad de la leche restante y mezcle bien. Añada el resto de la leche y mezcle para evitar la formación de grumos, deje hervir la salsa por 5 minutos a fuego muy lento y sin dejar de mezclar.



Sazone con sal, pimienta blanca y nuez moscada. Para evitar la presencia de algún grumo, se hace necesario pasar la salsa por un tamiz o bien un colador. Para almacenar deberá colocar plastifilm justo en la superficie de la salsa, con lo que evitará se forme nata por la coagulación a temperatura ambiente.

Recetas



VIDEO 6

Receta de Roux

Descripción del video

En el siguiente video observará la preparación de un Roux que es una mezcla para espesar algunas preparaciones, para su elaboración se necesitan de varios ingredientes, como su procedimiento. Existen 3 tipos de Roux blanco o claro, rubio, oscuro varían entre sí por el tiempo de cocción.

Ingredientes:

- Existen 3 tipos de Roux blanco o claro, rubio, oscuro varían entre sí por el tiempo de cocción, para preparar Roux necesitará:
- Harina.
- Mantequilla en partes iguales

Procedimiento de elaboración:

Derrita la mantequilla e incorpore la harina y mezcle hasta obtener una consistencia liza y homogénea.



Tiempos de cocción del Roux

El Roux blanco se cocina de 3 a 4 minutos, el rubio de 4 a 6 minutos y el oscuro de 6 a 8 minutos.

Recetas



VIDEO 7

Preparación de *Crema de Güicoy*

Descripción del video

En el siguiente video observará la preparación de una crema de Güicoy, la cual para su preparación se necesitan los siguientes ingredientes, como su procedimiento.

Ingredientes:

- Güicoy
- Crema
- Margarina
- Hierbabuena
- Ajo
- Pimienta
- Cebolla finamente picado
- Chile pimiento finamente picado
- Sal
- Harina
- Fondo o caldo de ave

Procedimiento de elaboración:

Coloque primero un trozo de margarina, dejar que se funda que el fuego sea bajo para evitar que se queme, dejar fundir, mover constantemente y luego agregar el ajo, la cebolla, dejando que los ingredientes se sofrían por 1 minuto y dejar que los alimentos suelten sus líquidos, después de 1 minuto, agregar el chile pimiento, no olvidar mezclarlo. Al ver que el chile pimiento soltó su color agregar el otro ingrediente, dejar que se fríe. Mezcle un poco de fondo con el güicoy en la licuadora, le quedará un tipo de puré, y ello agregarlo a los ingredientes anteriores que se están friendo, dejarlo hervir unos 3 minutos, para que los ingredientes se integren y mejore el sabor de la receta, dejar que se mezcle y espera unos minutos más.

Puede ver que todavía cuenta con la crema y hierbabuena, mismas que las agregará de último, pues si se agrega antes puede que se queme. Pero si utilizará una especia seca como el laurel y el tomillo, puede utilizarlos al principio de su receta.

Continuando con nuestra receta, debe condimentar con un poco de pimienta y agregar un poco de sal al gusto. La crema debe agregarla al momento de servir la sopa, no dejar hervir la crema mucho en el fuego pues cambiaría la textura de la sopa por la grasa. Baje a fuego lento agregue la crema, mezcle bien y constantemente, debe quedar con una consistencia semilíquida, si desea puede agregar un poco de leche y por último, agregar la hierbabuena como toque final, lo mezcla cuando está hirviendo la retira del fuego sirve en el plato, si desea coloca un toque de crema al final y listo, buen provecho.

Recomendación: esta crema no solo la puede realizar con güicoy, también puede sustituirla por papa, zanahoria o elote, o por algún otro vegetal que prefiera.