

GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO #4



<p>Centro Educativo:</p> <p>Nombre del docente:</p> <p>Especialidad:</p> <p>SUBAREA:</p> <p>Unidad de Estudio:</p> <p>Nivel:</p> <p>Hora de atención:</p> <p>Canal de comunicación:</p> <p>Periodo para el desarrollo de la guía:</p>	<p>CTP La Suiza – SECCIÓN TÉCNICA NOCTURNA</p> <p>Yury Aguilar Salmeron</p> <p>Turismo Alimentos y Bebidas</p> <p>Cocina Fusión</p> <p>DUODÉCIMO AÑO</p> <p>Mierc y jueves de 5 a 9 p.m.</p> <p>WhatsApp - correo - Teams</p> <p>Semana: 27 al 31 de Julio</p> <p>Del 10 al 14 de Agosto</p>
---	---

Tema:	Manjares basados en carne de res
Resultados de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar las técnicas de elaboración y presentación de platillos a base de carne de res
Contenidos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Métodos de cocción de la carne de res. • Hervido. • Salteado en salsa. • Frito. • A la plancha. • A la parrilla. • A la sartén. • Asado. • Braseado. • Estofado. 2. Términos de cocción. • Azul. • Rojo. • Medio rojo. • Medio dorado. • 3/4. • Bien Cocido. • Bien, bien, cocido.
Valores o actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Disponibilidad para ayudar a sus compañeros cuando se le solicite
Materiales o recursos que voy a necesitar	<ul style="list-style-type: none"> • Cuaderno, folder, lápices de color, lapiceros, hojas de color, hojas blancas, internet (opcional), WhatsApp, computadora (opcional)
Indicaciones Generales	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar, lea muy bien las instrucciones en cada una de las actividades descritas en esta Guía de Trabajo Autónomo. • Una vez, concluida la lectura, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación. • Cuide su caligrafía y ortografía. • Trabaje en forma limpia y ordenada





Actividades a Realizar

Actividades	PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS
Actividad 1.	1. Lea de forma comprensible el siguiente material sobre el tema Manjares basados en carne de res



Términos de cocción



PUNTOS DE COCCIÓN DE LAS CARNES			
PUNTO DE COCCIÓN	CONSISTENCIA	COLOR INTERIOR	TEMPERATURA INTERNA
Azul (bleu)	Suave y blanda	Rojo	35 a 45 C
Sangrante (saignant)	Ligeramente resistente	Rojo rosado	50 a 55 C
Medio (a point)	Resistente y blanda al centro	Rosado	60 a 64 C
Bien hecha (bien cuit)	Firme (consistente)	Blanco gris	70 a 80 C

Técnicas para conocer la sensación de firmeza en el término de cocción de cada carne





Métodos de cocción de la carne de res

Métodos de cocción de la carne de res	
Método	Definición
Hervido	Cocer los alimentos en agua hirviendo a ebullición lenta.
Salteado en salsa	Es una técnica culinaria que consiste en cocinar un alimento a fuego seco, arroz, pasta o legumbres, estos tres últimos, previamente cocidos . Para finalizar, se puede agregar una salsa que realce la preparación.
Frito	Operación que consiste en procesar por acción del calor aplicado por un baño de materia grasa caliente.
A la plancha	Es igual que el anterior, pero en este caso la cocción del alimento se logra por transmisión de calor a través de un material caliente. El uso de materia grasa es para evitar que el alimento se pegue al metal del equipo.

Método	Definición
A la sartén	Es un método en el que se sumerge parcialmente los alimentos en una cantidad moderada de grasa a medio fuego (325°F). En este método se usa más grasa que al saltear pero menos que al freír mediante inmersión total.
Asado	Procesar los alimentos por acción del calor transmitido por aire caliente. Los alimentos cambian de sabor y aspecto, se forma una costra por todo su contorno, cociéndose de afuera hacia adentro con su propio jugo.
Braseado	Proceso que comienza con poca grasa y termina la cocción en una salsa. Se hace preferentemente con trozos grandes de carnes
Estofado	Se comienza con poca materia grasa y se termina con casi nada de líquido.

Observe los siguientes videos con información sobre los métodos de cocción

<https://www.youtube.com/watch?v=pU3zUT3ZOEM>

<https://www.youtube.com/watch?v=xxR6O-TqLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=YfKcrtN53xc>

https://www.youtube.com/watch?v=gs5w-RFG1_0

<https://www.youtube.com/watch?v=vN5kS-Lv1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=I-4myerYdA>

<https://www.youtube.com/watch?v=TIzJKGmjgJM&t=74s>



Recetas Manjares basados en carne de res

Tornedor bernesa

Ingredientes

2 filetes de solomillo de ternera
 2 lonchas de bacón
 60g de pimientos
 60g de cebollitas
 250g de papas
 Aceite de oliva virgen extra
 Sal
 Pimienta



Ingredientes para la salsa bearnesa

2 huevos
 Una pizca de perejil
 Un chorro de vinagre
 Una pizca de pimienta
 Una pizca de estragón

Preparación

- Pelar las cebollitas y dorar en un cazo con mantequilla, sal y pimienta. Añadir un poco de agua para que se cuezan, remover constantemente hasta que queden tiernas y doradas.
- Freír en abundante aceite los pimientos, añadir la sal al retirarlos del fuego. Escurrir y reservar.
- Cortar las patatas en bastones alargados de dos centímetros, freírlas primero para que se doren a fuego fuerte y después para que se asen a fuego medio. Mantener en su propio aceite hasta que se sirvan escurridas.

Preparación de la salsa bearnesa

- Poner una cazuela al baño María. Mezclar las yemas de huevo, el perejil, el vinagre, la pimienta y el estragón. Reservar.
- Envolver los medallones de solomillo en las lonchas de bacón y atar con palillos. Añadir sal y pimienta y pasar por la plancha, de forma que queden dorados por fuera y sonrosados por dentro. Cuando estén hechos, retirar los palillos.
- Colocar en el centro de una bandeja, los tournedós; en los extremos, la cebollitas, y a los lados, los pimientos. Servir en una legumbre la patatas, añadir perejil por encima. Y servir la salsa en una salsera.

Nota:

- La salsa bearnesa es muy complicada, se corta cuando cambia de temperatura; por eso resulta más fácil hacerla al baño María.
- El platillo puede llevar las guarniciones de su preferencia.

Video de la salsa bearnesa

<https://www.youtube.com/watch?v=H1V98iDV6Y8>

Video del platillo

<https://www.youtube.com/watch?v=H1V98iDV6Y8>



Lengua a la sevillana

Ingredientes

1 lengua de alrededor de 800g
 200g de aceitunas
 100g de aceite
 1 taza cebolla cortado en trozos grandes
 ½ taza zanahoria cortado en rodajas de 1.5cm
 2 tomates medianos y maduros
 ½ taza rama cortado en trozos de 1cm
 1cda de salsa de soya
 1cda de vinagre
 Agua
 1cda de pimienta negra en grano



Ingredientes para el sofrito

2 cda de aceite de oliva
 2 cdas de cebolla picada en dados de 1cm
 ¼ de taza cortado en dados de 1cm
 1 taza de hongos frescos
 1 taza de aceitunas verdes
 2 cda de mantequilla
 2 cda de harina
 ½ taza de vino tinto
 3 tazas de fondo oscuro
 Sal y pimienta al gusto

Preparación

- En una olla colocar la lengua, zanahoria, cebolla y apio. Llenar con agua hasta tapar los ingredientes. Luego agregar la salsa de soya, vinagre y los granos de pimienta negra. Dejar cocinar a fuego medio por 2 horas.
- Pasado ese tiempo retire la lengua rasparla con un cuchillo para sacar la piel y cortar en rodajas no muy finas y reservar.
- Luego en una sartén a fuego medio colocar el aceite, la cebolla y el jamón. Sofreír por 1 minuto. Después incorporar los hongos, aceitunas y la mantequilla, salpimentar y sofreír por 3 minutos. Reservar 2 cucharones del sofrito.
- Ahora incorpore la harina mezcle bien y luego el vino tinto. Seguir revolviendo hasta que espese. Luego incorporar el fondo oscuro y siga mezclando hasta que espese nuevamente.
- A continuación incorpore las rodajas de lengua y rectifique el sabor. Tape la olla y deje cocinar por 10 minutos. Pasado el tiempo retire del fuego y decore con el sofrito que había reservado y hojas de perejil.

Video de lengua a la sevillana

https://www.youtube.com/watch?v=p7_XvsWCFqI



Hígado a la leonesa

Ingredientes

500g de hígado cortado en tiras
1 cebolla grande cortada en juliana
1 cda de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto



Preparación

- Sazonar el hígado con sal y pimienta
- Cocinar en un recipiente antiadherente untado con aceite.
- Retirar el hígado y cocinar en el mismo recipiente las cebollas cortadas en juliana.
- Una vez doradas las cebollas, incorporar el hígado nuevamente y cocinar durante unos minutos
- Servir caliente con las guarniciones que usted más prefiera.

Nota:

Al hígado se le debe retirar cualquier tejido que tenga.

Receta paso a paso

<http://la-cocina-paso-a-paso.blogspot.com/2013/09/higado-la-lionesa.html>



Chateaubriand

Ingredientes

500g de lomo fino
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta
 Ramillete de hierbas (opcional)



Preparación

- Limpie bien el lomo de cualquier impureza o tejido graso.
- Junte un chorro de aceite de oliva al lomo y sazone con sal y pimienta. Coloque en una bolsa, junto con el ramillete o plantas aromáticas y deje marinando en el refrigerador por un periodo entre 4 y 23 horas.
- Antes de llevarlo a la parrilla déjelo reposar 1 hora a temperatura ambiente.
- Llévelo a la parrilla y cocine según el término que más prefiera
- Deje reposar por aproximadamente 10 minutos. Pasado el tiempo córtelo en rodajas de entre $\frac{3}{4}$ y 1 de pulgada de grosor o a su gusto.

Nota:

- Este preparado se debe acompañar con una salsa de vino tinto o bernesa y papas a la francesa o papas rostizadas para que así se llame Chateaubriand.
- Normalmente este corte se amara con el objetivo de mantenerlo en una línea recta.
- Chateaubriand no solo se refiere al corte de carne, sino también a un método de preparación a la parrilla (grill).

Video para preparar Chateaubriand

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2POcl3xQGI&t=7s>



Lomito a la pimienta

Ingredientes

- 1 unidad de lomito
- 1oz vino tinto
- 1oz caldo de carne
- 1/4 taza crema de leche
- 1 cdta cebolla perla picada
- 2 cds aceite de oliva
- 1 cda de pimienta en grano
- 1/2 diente ajo picado finamente
- Sal y pimienta



Preparación

- Sellamos la carne en un sartén con aceite de oliva 2 minutos por cada lado, al momento de dar la vuelta la roseamos con sal y pimienta de cada lado. Retiramos la carne de un sartén y reservamos en un plato.
- En el mismo sartén salteamos el ajo, la cebolla y la pimienta en grano, agregamos el vino tinto, evaporamos el alcohol.
- Incorporamos el caldo de carne y la crema de leche, agregamos el lomito previamente sellado y cocinamos a temperatura media de 3 a 5 minutos.
- Rectificamos el sabor con sal y pimienta.

Los siguientes cortes de carnes:

- T-bone.
- New York.
- Churrasco.
- Beef de chorizo (Ribe ye).
- Filet mignon

Su preparación es muy sencilla ya que son cortes que usualmente su preparación es a la parrilla, a las brasas o sofrito y lo único que se utiliza para condimentarlos es sal marina o gruesa y pimienta negra. Esto es debido a que son cortes especiales que por sí solos tiene un sabor único y deferente.

Estos cortes pueden ir acompañados por diferentes salsas y guarniciones, esto según la preferencia del comensal.

Es importante destacar que cuando se cocina un corte de estos, se debe dejar reposar antes de cortarla por un periodo de 5 a 10 minutos si es un corte pequeño, pero si este es grande entre 15 y 20 minutos, esto es debido a que la carne en su interior los jugos que la cocinan siguen circulando por ellas, razón por la que si se corte a penas se retire del fuego los jugos saldrán rápidamente de la carne este se secura por dentro.

Videos para preparar la carne a la parrilla

<https://www.youtube.com/watch?v=0UeRx1VBL7I&t=23s>

<https://www.youtube.com/watch?v=VgJn368tBvE>

<https://www.youtube.com/watch?v=CxsXhDMMHUI&t=7s>



Filet mignon en salsa de hongos

Ingredientes

- 1 filete mignon
- 30ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza fondo oscuro de res
- 1/2 copa de vino tinto
- 1/2 cebolla cortada en brunoise
- Roux oscuro (25g de mantequilla y 25g de harina)



Preparación

- Salpimentar la carne a su gusto y cocinar en una sartén hasta obtener el término deseado y reservar.
- En una cacerola o sartén sofríe la cebolla, vierte el vino y desglasas, cuando evapore el alcohol agrega el fondo de res y ponlo a calentar. Cuando rompa a hervir baja el fuego y que reduzca a la mitad. Retira del fuego. Pasa por colador y reservar.
- En una sartén tueste la harina hasta obtener el color oscuro deseado, cuele y reserve.
- En una olla o sartén a fuego bajo derrita la mantequilla y agregue la harina hasta formar un roux. Luego incorpore en pocas cantidades el líquido que reservo anteriormente. Continúe hasta acabar el mismo y disolver el roux.
- Incorporar los champiñones, rectificar el sabor e introducir la carne y cocinar por 3 minutos. Servir en una fuente apropiada con las guarniciones de su preferencia.

Nota

Sino tiene fondo oscuro de res puede cambiar por un fondo neutro.



Hamburguesa

Ingredientes

1 Pan
 2 Tortas de carne molida de 150g cada una
 4 Tocineta
 1 Cebolla pequeña cortada en media luna
 4 Rebanadas de queso
 Pepinillos al gusto
 Sal y pimienta al gusto
 5 cdas de salsa de tomate
 3 cdas de azúcar
 Aceite
 Mantequilla



Preparación

- En una sartén fría la tocineta, una vez tostada retire y en la misma sartén cocine la cebolla por 2 minutos, luego incorpore el azúcar, cocine por un minuto y después la salsa de tomate y siga cocinando por 2 minutos más o hasta que reduzca la salsa a su gusto. Reservar.
- Junto una capa de aceite a las tortas, salpimentar y llevar a la parrilla. Cuando un lado de la torta este lista, voltear y colocar el 2 rebanadas de queso en esta. Cuando la torta esta lista retire.
- Antes que las tortas estén lista tostar el pan con un poco de mantequilla.

Armado de la Hamburguesa

En ambas caspas de pan coloque la cebolla caramelizada, pepinillos y una torta con queso y encima de una de las tortas la tocineta. Ahora junte ambas mitades.
 Videos de hamburguesas

Video para preparar la hamburguesa

<https://www.youtube.com/watch?v=IPdI6Elgn6U>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZsE9HxJDsEw>

Actividad 1.	1. Confeccione un cuadro con los diferentes términos de cocción, en tres columnas una con el nombre de Termino otra con la descripción y la imagen.		
	Termino	descripción	Imagen
Actividad 2.	2. Investigo sobre las siguientes de los métodos de cocción y realice una presentación en power point explicando cada uno de estos		
Actividad 3.	3. Elaboro una de las recetas enviadas y pasar fotografías del platillo terminado, subirlo a teams		
	4. Anote 4 ingredientes que se debe utilizar para preparar filet migñon en salsa de hongos.		
	5. Anote la preparación de lomito a la pimienta		



AUTOEVALUACIÓN GUIA DE TRABAJO AUTÓNOMO #4

Matriz de autorregulación y evaluación:

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Reviso las acciones realizadas durante la construcción del trabajo. Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Anoto las definiciones solicitadas?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
Valoro lo realizado al terminar por completo el trabajo. Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Al realizar la guía de trabajo autónomo, Qué puedo mejorar o que puedo cambiar para entender mejor?	

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN

“Autoevalúo mi nivel de desempeño” Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.			
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador			
Indicadores/competencias del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
1. Leí el material con contenidos sobre los términos de cocción de la carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Investiga sobre los puntos de cocción de la carne de res	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Identifica las Técnicas para conocer la sensación de firmeza en el término de cocción de cada carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Anoto los métodos de cocción de la carne de res	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Anota los ingredientes y la preparación de los platillos Filet mignon en salsa de hongos y lomito a la pimienta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Para saber qué nivel representa mejor mi nivel de desempeño, leo la siguiente información			
INICIAL	Me cuesta comprender lo que hay que realizar, tengo que leer varias veces el material para hacer las actividades, pues se me confunden algunos conceptos y debo pedir ayuda.		
INTERMEDIO	Mi respuesta es bastante completa y aunque en algún momento se me confunden un poco los conceptos puedo realizar las actividades sin ayuda.		
AVANZADO	Todo lo hago de forma completa y no me cuesta realizar las actividades propuestas. Identifico sin ninguna confusión lo que se me solicita.		

