



## **RECETARIO**

Asignación:

### **3.5 COCINA EUROPEA**

#### **DÍA 1**

##### **Tema: Cocina de Italia**

Zuppa Minestrone  
Insalata Caprese  
Rissoto ai Funghi  
Stufato Toscano  
Baba al rum relleno de Nutella

#### **DÍA 2**

##### **Tema: Cocina de Italia**

Tortellini in brodo  
Masa para pizza  
Raviolo di zucca  
Pasta carbonara  
Panettone

#### **DÍA 3**

##### **Tema: Cocina de Italia**

Saltimboca alla romana  
Pizza Margherita  
Pizza capricciosa  
Masa para pizza  
Masa para pasta  
Lasagne alla bolognese  
Tiramisú

#### **DÍA 4**

##### **Tema: Cocina de España**

Pote gallego  
Pulpo a feira  
Sopa castellana  
Croquetas de pollo y jamón  
Natillas

## **DÍA 5**

### **Tema: Cocina de España**

Callos a la madrileña

Fideua

Pisto manchego con huevo

Gazpacho

Quesada pasiega

## **DÍA 6**

### **Tema: Cocina de España**

Paella

Rabo de toro cordobes

Pescado en salsa verde

Empanada gallega

Churros con chocolate

## **DÍA 7**

### **Tema: Cocina de Francia**

Fricase de pollo en salsa de nata

Quiche Lorraine

Quenelle en salsa Nantua

Ratatouille

Tarta Tatin

## **DÍA 8**

### **Tema: Cocina de Francia**

Estofado bourguignone

Ensalada Nicoise

Pescado al beurre blanc

Cassoulet

Flan parisien

## **DÍA 9**

### **Tema: Cocina de Francia**

Coq au vin

Pot-au-feu

Tartiflete

Galette bretonne

Tarte au citron

**DÍA 10**  
**EXAMEN PRÁCTICO**



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>ZUPPA MINISTRONE</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 1</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.160	
Zanahoria	kg	0.160	
Alubia	kg	0.080	
Papa	kg	0.120	
Calabaza	kg	0.080	
Aceite olivo	lt	0.060	
Espinaca	kg	0.080	
Tocino	kg	0.050	
Jitomate	kg	0.160	
Puré tomate	lt	0.060	
Poro	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Pasta en forma de caracol	kg	0.070	
Coliflor	kg	0.120	
Hueso pollo	kg	0.350	
Tomillo	kg	0.003	
Laurel	kg	0.003	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cocer las alubias en olla a presión con tomillo, laurel y sal.
- 2.- Limpiar bien los huesos de pollo, blanquear y realizar un fondo de pollo concentrado.
- 3.- Lavar, pelar y cortar en paisana, zanahoria, papa, jitomate y calabaza sin pelar y brotes de coliflor.
- 4.- Picar ajo, cebolla y poro en brunoise.
- 5.- Cortar el tocino en brunoise.
- 6.- En una cazuela poner aceite y tocino rehogar bien que tome ligeramente color, agregar cebolla y ajo, sudar bien.
- 7.- Incorporar las verduras por orden de dureza, rehogar bien.
- 8.- Agregar el puré de tomate mezclar bien dejar reducir ligeramente incorporar el fondo y llevar a punto de ebullición, reducir fuego.
- 9.- Colar las alubias y reservar el caldo, agregarlas a la sopa, mezclar bien y dejar reducir por unos min., si faltara líquido incorporar un poco de agua de la cocción de las alubias, agregar la pasta y cocinar por 8 min.
- 10.- Rectificar sazón cuando la pasta este cocida y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	INSALATA CAPRESE		Clasificación de la receta	Clase 1
Número de porciones:	4		Tema	ITALIA
Importe total de la receta:				
Costo por porcion:				
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE	
Albahaca	kg	0.030		
Jitomate bola	kg	0.250		
Queso Mozzaella fresco	kg	0.120		
Aceite oliva	lt	0.060		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Orégano	kg	0.003		
Vinagre Balsámico	lt	0.010		

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y desinfectar bien las verduras, retirar las hojas del tallo de la albahaca secar bien
- 2.- Cortar el queso mozzarella en rodaja o efectuar perlas según el tipo de montaje a efectuar
- 3.- Cortar el jitomate en rodaja de grosor acuerdo al montaje deseado, poner en un plato y marinar con sal, pimienta , orégano seco y hoja de albahaca refrigerar.
- 4.- Montar en plato frío de acuerdo al estilo deseado partiendo como base de jitomate, queso y hoja de albahaca.
- 5.- Emulsionar un poco de balsámico con aceite y aliñar la ensalada, si se requiere moler un poco de pimienta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	RISOTTO AI FUNGUI		Clasificación de la receta	Clase 1 ITALIA
Número de porciones:	4		Tema	
Importe total de la receta:				
Costo por porcion:			Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE	
Fondo pollo	lt	1.000		
Arroz Arborio	kg	0.250		
Cebolla	kg	0.120		
Ajo	kg	0.030		
Vino blanco	lt	0.080		
Margarina	kg	0.060		
Queso Parmesano	kg	0.050		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Champiñon	kg	0.100		
Perejil	kg	0.003		

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar, pelar y filetear el champiñon, picar la cebolla y ajo en brunoise.
- 2.- Elaborar un fondo de pollo.
- 3.- Rallar el queso parmesano.
- 4.- Lavar y picar finamente el perejil.
- 5.- Lavar de 5 a 8 veces el arroz bien, escurrir.
- 6.- Poner en un sartén una parte de margarina a fundir, ajo y cebolla, rehogar bien, sin que tome color, añadir el arroz y rehogar durante unos minutos que quede bien impregnado de margarina, reducir a la mitad del vino y agregar un poco de fondo, llevar a punto de ebullición y sazonar, incorporar el champiñon reducir el fuego y dejar cocinar moviendo regularmente, agregar más líquido conforme se va evaporando.
- 7.- Finalizar agregando el resto de margarina, vino blanco y queso parmesano .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>STUFATO TOSCANO</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 1</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:		Tiempo de cocción:	
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna de cerdo	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.250	
Pimiento morron verde	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.300	
Apio	kg	0.160	
Aceituna verde	kg	0.080	
Orégano seco	kg	0.003	
Tomillo	kg	0.003	
Vino tinto	lt	0.100	
Aceite vegetal	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Harina	kg	0.060	
Fondo de res	lt	1.000	
Zanahoria	kg	0.100	
Poro	kg	0.100	
Hueso de res	kg	0.400	
Jus de veau	kg	0.050	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar de nervio y grasa la pierna, cortar en cuadros para estofado.
- 2.- Prepar el fondo de res.
- 3.- Lavar las verduras y picar en brunoise ajo, apio, pimiento y jitomate. Cortar la cebolla en juliana fina.
- 4.-Poner aceite en una cazuela calentar bien ,sazonar la carne y pasar por harina, sellar bien que tome color agregar la cebolla que caramelice, incorporar el ajo y apio, mezclar .
- 5.-Agregar el pimiento y jitomate rehogar, reducir el vino tinto con las hierbas aromáticas mezclar .
- 6.- Agregar el fondo, dejar cocer a fuego medio tapado, mover de vez encuando para evitar que se pegue cuando este la carne cocida añadir las aceitunas, veificar sazón y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>BABA AL RUM RELLENO CON NUTELLA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 1</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:		Tiempo de cocción:	
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>MASA DE ACTIVACIÓN</b>			
Harina	kg	0.080	
Levadura	kg	0.008	
Leche	lt	0.050	
<b>MASA PRINCIPAL</b>			
Harina	kg	0.225	
Margarina	kg	0.070	
Huevo (3)	kg	0.180	
Azúcar	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Levadura	kg	0.005	
<b>JARABE</b>			
Agua	lt	0.200	
Ron	lt	0.080	
Azúcar	kg	0.200	
Canela	kg	0.002	
Limón/Naranja	kg	0.030	
Crema para batir	lt	0.200	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Elaborar la masa de activacion temperando la leche, disolver la levadura, incorporar la harina en forma envolvente, poco a poco, tapar y dejar reposar por dos horas.
- 2.- Poner en un bowl harina, margarina en pomada, mezclar, activar la levadura con un poco de agua temperada, incorporar poco a poco el huevo, sal y azúcar, mezclar bien y añadir la masa de activación, mezclando , tapar y dejar reposar por dos horas (la masa quedara pegajosa a las manos).
- 3.- Engrasar los moldes para baba con margarina y harina, golpear la masa para sacar la gasificación y amasar ligeramente, llenar los moldes hasta la mitad y dejar leudar por una hora aproximadamente.
- 4.- Precalentar el horno a 180 C°, hornear durante 15/20 minutos, retirar y dejar enfriar.
- 5.- Poner todos los ingredientes del jarabe a reducir durante unos minutos colar y enfriar .
- 6.- Desmoldar los baba, realizar un hueco en la base.
- 7.- Montar la crema y mezclar con la nutella, batir y poner en una manga, rellenar los baba y pasar por el jarabe remojar bien.
- 8.- Servir en plato los babas, bien ahogados en el jarabe y decorar.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>TORTELLINI IN BRODO</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 2</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo de pollo	lt	1.000	
Carne molida de cerdo	kg	0.250	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Romero	kg	0.003	
Ajo	kg	0.020	
Jamón	kg	0.070	
Huevo (1)	kg	0.060	
Queso parmesano	kg	0.050	
Nuez moscada	kg	0.002	
Hueso de pollo	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.080	
Poro	kg	0.080	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.080	
Tomillo	kg	0.003	
Perejil	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.060	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Elaborar un fondo de pollo concentrado.
- 2.- Elaborar el sazónador de la carne (**Batutto**) con las hierbas y ajo finamente picado y en partes iguales, sazonar.
- 3.- Picar en petitt brunoise el jamón .
- 4.- Cocer el huevo, pelar y picar toscamente.
- 5.- Agregar el jamón y huevo a la carne, mezclar, rellenar los tortellini .
- 6.- Cocer los tortellini rellenos en el fondo de pollo colado, rectificar sazón y servir con caldo, decorar con el queso parmesano rallado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>MASA PARA PASTA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 2</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>Italia</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.600	
Huevo (6)	kg	0.360	
Agua	lt	c/n	
Sal	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina
- 2.- Realizar un volcan sobre una superficie agregar sal, aceite y huevo, mezclar que se incorpore bien todos los ingrediente, si necesita humedad agregar con cuidado agua tibia, hasta obtener una masa elástica y que no se pegue, meter en bolsa de plástico, reposar por unos 30 minutos a temperatura ambiente o en el refrigerador.
- 3.- Disponer la masa en la mesa y dividir con la ayuda de la máquina para estirar en lámina delgada, cortar en cuadros poner relleno al centro, mojar ligeramente los bordes y cerrar en forma de triángulo.
- 4.- Hacer la forma del tortellini dejar reposar y cocer en caldo de pollo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>RAVIOLO DI ZUCCA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 2</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabaza castilla	kg	0.300	
Queso parmesano	kg	0.080	
Huevo (2)	kg	0.120	
Nuez moscada	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.060	
Margarina	kg	0.080	
Perejil	kg	0.005	
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	kg	0.010	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cortar la calabaza, retirar semillas y hebras, colocar en una charola de horno con la piel hacia abajo, pintar con aceite y sazonar bien, meter al horno tapar con papel aluminio y cocer hasta que este totalmente cocida y blanda, retirar y separar la cascara.
- 2.- Picar la cebolla y ajo en brunoise, cocer el huevo picar toscamente
- 3.-Hacer un puré con la pulpa de calabaza, calentar el aceite en un sartén agregar una parte de cebolla y ajo rehogar con el puré, reservar un poco para la salsa, mezclar bien , sazonar con parmesano,sal, pimienta, nuez moscada, retirar y dejar enfriar, añadir el huevo y mezclar.
- 4.- Extender la masa en lámina fina colocar en el centro el relleno, tapar y dar forma deseada al ravioli, cocinar en agua hirviendo con sal y hierbas, retirar dar choque térmico y reservar untados con aceite.
- 5.- Rehogar el resto de ajo, cebolla y puré de calabaza en un sartén, incorporar un poco de fondo de pollo, licuar.
- 6.- Saltear los ravioles con margarina servir con salsa de calabaza decorar con perejil y parmesano.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PASTA CARBONARA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 2</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tocino	kg	0.130	
Ajo	kg	0.010	
Huevo(2)	kg	0.120	
Queso parmesano	kg	0.100	
Margarina	kg	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil	kg	0.003	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Estirar la masa de pasta en rectangulo fino.
- 2.- Cortar con la máquina en forma de espaguetti o fettuccini, dejar secar unos minutos y cocer en agua hirviendo con sal y hierbas, retirar y dar choque térmico.
- 3.- Batir las yemas en un bowl, agregar queso parmesano rallado, reservar un poco, sazonar ligeramente, reservar.
- 4.- Picar finamente el ajo y el tocino en paisana , en un sartén con aceite sofreír el tocino cuando inicie a tomar color agregar el ajo a rehogar sin que dore, retirar.
- 5.- Fundir la margarina en un sartén agregar la pasta y saltear incorporar el tocino y ajo escurrido, mezclar, retirar del fuego, cuando el sartén este un poco frío agregar el huevo batido, mezclar bien, servir y decorar.

**NOTA: El huevo no debe cocinarse únicamente es para amalgamar la pasta.**



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PANETTONE</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 2</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>POOLISH</b>			
Leche	lt	0.100	
Harina	kg	0.130	
Levadura fresca	kg	0.030	
Azúcar	kg	0.020	
<b>MASA</b>			
Harina	kg	0.420	
Azúcar	kg	0.100	
Huevo (3)	kg	0.180	
Sal	kg	0.005	
Margarina	kg	0.160	
Agua	lt	0.080	
Limón (ralladura)	kg	0.010	
Fruta cristalizada	kg	0.100	
Pasitas	kg	0.070	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- PARA EL POOLISH: Poner a temperar la leche, disolver la levadura, tamizar la harina mezclar con el azúcar y la leche con la levadura tapar, dejar reposar hasta que doble su volumen.
- 2.- Tamizar la harina y azúcar, en un bowl agregar el poolish, huevo entero, sal y agua templada, mezclar bien en el bowl retirar la masa del bowl y continuar amasando en la mesa de trabajo sin enharinar, durante unos 25 minutos, hasta conseguir una masa elástica.
- 3.- Incorporar la margarina en trozos amasando bien, no añadir más margarina hasta conseguir que los primeros trozos estén bien incorporados (30/40 minutos aprox). Dejar reposar a triplicar su volumen.
- 4.- Agregar las pasitas y la fruta cristalizada.
- 5.- Mezclar bien y bien formar bolitas, colocarlas en los moldes hasta la mitad, dejando leudar a doblar su volumen con mucho cuidado hacer una cruz al centro de la parte superior y colocar unos trozos de margarina.
- 6.- Hornear a 180 C° por 30 minutos, con humedad.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>SALTIMBOCCA ALLA ROMANA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Bistec de res	kg	0.250	
Prosciutto	kg	0.070	
Salvia fresca	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Vermouth rojo	lt	0.060	
Palillos	Pza	10	
Papa	kg	0.300	
Margarina	kg	0.030	
Aceite vegetal	lt	0.100	
Cebolla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.010	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Sal pimentar la carne , colocar unas hojas de salvia encima del bistec y una lonja de prosciutto insertar un palillo, ya listos reservar en frío.
- 2.- Lavar, pelar y cortar las papas en rebanadas de 3 a 5 mm, cocer en agua con sal al dente, enfriar.
- 3.- Cortar la cebolla en juliana fina y picar el ajo en brunoise.
- 4.- Calentar un recipiente agregar el aceite , freír las papas cuando empiecen a tomar color agregar la cebolla y ajo a sofreír retirar y colocar sobre papel absorbente.
- 5.- Calentar un sartén agregarun poco de aceite, cocinar la carne al termino deseado por el lado del prociutto, retirar.
- 6.- Añadir un poco de margarina en el mismo sartén, reducir el vermouth .
- 7.- Montar la carne en el plato y bañar con la reducción, servir con la papa salteada y decorar.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PIZZA MARGUERITA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.250	
Queso Mozzarella	kg	0.150	
Albahaca	kg	0.010	
<b>SALSA</b>			
Cebolla	kg	0.200	
Jitomate	kg	0.300	
Puré tomate	lt	0.400	
Albahaca	kg	0.020	
Ajo	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.040	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cortar el jitomate en rodaja de medio centimetro aprox. Reservar en frío.
- 2.- Cortar el queso mozzarella en circulo de un centimetro aprox. Reservar.
- 3.- Lavar y separar las hojas de albahaca del tallo, reservar.
- 4.- Picar en brunoise el jitomate, cebolla y el ajo.
- 5.- Poner aceite a calentar en un sartén, sofreír el ajo y cebolla bien hasta que empiece a tomar color incorporar el jitomate, dejar reducir, agregar el puré de tomate, si fuera necesario agregar un poco de líquido, dejar por unos 15 minutos, agregar la albaca picada fuera de fuego.
- 6.- Extender la masa en la mesa de un grosor de medio centimetro, precocer al horno la masa a 180 C°.
- 7.- Retirar del horno y cubrir con la salsa fría, disponer el queso mozzarella y rojas de jitomate, hornear por 15 a 20 min. a 200 C°, retirar del horno, decorar con las hojas de albahaca, servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PIZZA CAPRICCIOSA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate cherry	kg	0.200	
Queso Mozzarella	kg	0.250	
Champiñon	kg	0.120	
Corazon de alcachofa	kg	0.120	
Prosciutto	kg	0.100	
Aceituna negra s/hueso	kg	0.100	
Huevo (1)	kg	0.060	
<b>SALSA</b>			
Cebolla	kg	0.200	
Jitomate	kg	0.300	
Puré tomate	lt	0.400	
Albahaca	kg	0.020	
Ajo	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.040	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cortar jitomate en rodaja o gajos para decoración .
- 2.- Rallar el queso mozzarella, lavar, pelar y filetear el champiñon.
- 3.- Lavar y separar unas hojas de albahaca del tallo, reservar para decorar.
- 4.- Picar en brunoise el jitomate, cebolla y el ajo.
- 5.- Poner aceite a calentar en un sartén, sofreír el ajo y cebolla hasta que empiece a tomar color incorporar el jitomate, dejar reducir, agregar el puré de tomate, si fuera necesario agregar un poco de líquido, dejar reducir por unos 15 minutos, agregar la albaca picada fuera de fuego.
- 6.- Extender la masa en la mesa de un grosor de medio centimetro, precocer al horno la masa a 180 C°.
- 7.- Retirar del horno, cubrir con la salsa fría, disponer los corazones de alcahofa cortados en cuartos, queso rallado,prosciutto troceado , aceituna rebanada, champiñon fileteado y jitomate en gajos, hornear 15/20 minutos , retirar del horno.decorar con las hojas de albahaca, servir.

**NOTA: el Sicilia se sirve con huevo cocido, pochado o cocido**






TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>MASA PARA PIZZA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.500	
Levadura (opcional)	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Azúcar	kg	0.010	
Aceite oliva	lt	0.060	
Agua	lt	0.250	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina, disponer en forma de volcán en la superficie de la mesa limpia y seca.
- 2.- Incorporar la levadura activada, aceite oliva, sal y azúcar mezclar añadiendo agua, mezclar bien, para evitarque se pegue en las manos mojar estas con agua, seguir amasando bien si fuera necesario añadir harina pero no en exceso puede quedar dura, amasar por unos 10 a 15 minutos para evitar que pierda su elasticidad y el gluten.
- 3.- Espolvorear harina en un recipiente, colocar la masa, tapar, dejar reposar hasta que doble su volumen(1 hora).
- 4.- Checar la masa presionando con el dedo, si vuelve a su posicion original, retirar del bowl y trabajar, con las manos no usar rodillo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>MASA PARA PASTA</b> <b>4</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b> <b>ITALIA</b>
Número de porciones:		Tema	
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.200	
Huevo (2)	kg	0.120	
Agua	lt	0.100	
Sal	kg	0.003	
Aceite cocina	lt	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina
- 2.- Realizar un volcán agregar la sal, aceite huevo, mezclar que se incorpore bien todos los ingrediente si necesita humedad agregar con cuidado agua tibia, hasta obtener una masa elastica, que no se pegue, tapar, reposar por 30 minutos reposar en bolsa de plastico a temperatura ambiente o refrigerador.
- 3.- Poner la masa en la mesa dividir y con ayuda de la máquina para estirar hacer una lamina delgada, dejar secar.
- 4.- Poner agua a hervir con sal y cocinar al dente los pliegues de masa, dar choque térmico.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>LASAGNE ALLA BOLOGNESE</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.300	
Apio	kg	0.050	
Cebolla	kg	0.150	
Zanahoria	kg	0.080	
Ajo	kg	0.020	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.120	
Vino tinto	lt	0.220	
Orégano	kg	0.005	
Albahaca	kg	0.005	
Queso mozzarella	kg	0.300	
Queso parmesano	kg	0.150	
Carne molida de res	kg	0.400	
Leche	lt	1.000	
Harina	kg	0.060	
Margarina	kg	0.060	
Nuez moscada	kg	0.002	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer una bechamel suave y cremosa.
- 2.- Pelar la zanahoria, apio, cebolla ajo y jitomate, picar en brunoise.
- 3.- Poner aceite en una cazuela, rehogar ajo, cebolla y apio sin que tomen color agregar el jitomate, dejar sofreir y que reduzca el líquido, separar una parte para la salsa, añadir la carne previamente sazonada , rehogar bien, reducir el vino y dejar cocinar por 15 minutos.
- 4.- Cocer las láminas de masa en agua con sal, dar choque térmico, secar bien, licuar la salsa de jitomate reservada.
- 5.- Untar con aceite ligeramente un refractario y disponer salsa en la base, colocar las laminas de pasta y cubrir con el relleno, hacer tres capas, finalizar con carne y cubrir con la bechamel y queso, hornear a 200 C° hasta gratinar.
- 6.- Decorar el plato y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>TIRAMISÚ</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 3</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ITALIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>SOLETAS</b>			
Huevo (4)	kg	0.240	
Azúcar	kg	0.100	
Vainilla	lt	0.015	
Sal	kg	0.005	
Harina	kg	0.100	
Azúcar glass	kg	0.100	
<b>ALMIBAR</b>			
Licor de café/Amareto	lt	0.100	
Café instantaneo soluble	kg	0.060	
Agua	lt	0.150	
Azúcar	kg	0.150	
<b>CREMA</b>			
Azúcar	kg	0.080	
Huevo (8)	kg	0.480	
Crema para montar	kg	0.200	
Agua	lt	0.030	
Queso mascarpone	kg	0.500	
Cocoa	kg	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Separar claras de yemas, batir las yemas con azúcar, vainilla y sal, emulsionar bien hasta doblar su volumen.
- 2.- Poner las claras en un bowl o batidora y montar a punto de turrón.
- 3.- Juntar los dos batidos, incorporar la harina en forma de lluvia y mezclar, bien.
- 4.- Vaciar la mezcla en manga con duya rizada o lisa, colocar papel estrella y duchar en forma de soleta, espolvorear azúcar y hornear a 180 C°.
- 5.- Mezclar todos los ingredientes del almibar, hervir y agregar el licor al final, dejar unos minutos, reservar.
- 6.- Elaborar un sabayon a calor con las yemas, azúcar y agua hasta que llegue a 85 C°.
- 7.- Montar la crema con el queso mascarpone, agregar al sabayon.
- 8.- Humedecer bien las soletillas con el jarabe, poner como base en plato o molde, duchar la crema de mascarpone, espolvorear con cocoa, poner otra base de soletillas, nuevamente crema de mascarpone, espolvorear cocoa, decorar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>POTE GALLEGO</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 4</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna de cerdo	kg	0.300	
Chorizo ranchero	kg	0.120	
Tocino	kg	0.100	
Hueso de res	kg	0.250	
Alubia blanca	kg	0.100	
Espinaca	kg	0.060	
Papa	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite	lt	0.060	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Remojar las alubias el día anterior en agua fría, cambiar varias veces.
- 2.- Cocer las alubias con agua, cebolla y ajo, sazonado por unos 30/40 minutos, retirar dejar enfriar y reservar caldo.
- 3.- Lavar la espinaca, cortar en paisana, lavar y pelar las papas si son muy grandes cortar por mitad, picar la cebolla en brunoise y ajo finamente, cortar el chorizo en rodaja, reservar, sazonar la carne, cortar el tocino en paisana.
- 4.- Poner aceite en una cazuela, rehogar ajo y cebolla sin que tomen color, agregar el tocino, sofreir bien, incorporar la carne, añadir el caldo de las alubias, llevar a punto de ebullición dejar cocer hasta que la carne este blanda, incorporar las papas, cuando esten cocidas las papas retirar unas cuantas y licuar con caldo, añadir esta mezcla al guisado e incorporar las espinacas y chorizo, dejar espesar, retirar la carne, cortar en trozos medianos, agregar nuevamente, rectificar sazón.
- 5.- Servir bien caliente.






TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PULPO A FEIRA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 4</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pulpo	kg	0.600	
Papas	kg	0.250	
Aceite oliva	lt	0.080	
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	kg	0.015	
Paprika	kg	0.005	
Sal gruesa	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Laurel	kg	0.003	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cocer el pulpo previamente asustado tres veces en agua con sal, cebolla, ajo y laurel, por cada kilo de pulpo 15 minutos, aprox., una vez cocido dejar reposar en su agua por 15/20 minutos.
- 2.- Lavar y pelar las papas cocer con el caldo del pulpo, retirar una vez cocidas, cortar en rodaja de medio cm.
- 3.- Calentar en un sartén aceite, sellar las papas que tomen color ligeramente, sin que se quemen, en el mismo sartén saltar con el aceite bien caliente el pulpo previamente cortado en trozos de un cm aprox.
- 4.- Montar en plato primero las papas, pulpo, espolvorear con la paprika y sal gruesa, servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>SOPA CASTELLANA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 4</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan baguette	kg	0.300	
Ajo	kg	0.050	
Paprika	kg	0.003	
Huevo (4)	kg	0.240	
Jamón serrano	kg	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Hueso de pollo	kg	0.300	
Zanahoria	kg	0.080	
Cebolla	kg	0.080	
Apio	kg	0.060	
Poro	kg	0.060	
Laurel	kg	0.002	
Tomillo	kg	0.003	
Perejil	kg	0.005	
Aceite	lt	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer un fondo de pollo concentrado.
- 2.- Pelar el ajo, cortar en laminas.
- 3.- Cortar el pan en rebanadas.
- 4.- Poner a calentar el aceite, agregar los ajos que tomen color, incorporar el pan a dorar y el jamón en trozos añadir la paprika el caldo colado y evitar que se queme la paprika por que amarga.
- 5.- Llevar a punto de ebullición hasta que el pan este suave, no dejar hervir mucho tiempo, sazonar, servir caliente ya en el plato agregar el huevo para que se cueza con el calor del caldo, decorar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 4</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Leche	lt	1.000	
Margarina	kg	0.100	
Harina	kg	0.080	
Pechuga de Pollo	kg	0.200	
Jamón Serrano	kg	0.100	
Pan molido	kg	0.250	
Huevo (2)	kg	0.120	
Aceite	lt	0.250	
Nuez moscada	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil liso	kg	0.005	
Cebolla	kg	0.060	
Clavo de olor	kg	0.002	
Laurel	kg	0.003	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar bien el pollo de hueso, piel y grasa, sazonar, cocinar a la plancha, frito o cocido, picar en trozos de medio centimetro, reservar.
- 2.- Picar el jamón en trozos de medio cm, reservar.
- 3.- Picar finamente el perejil, reservar.
- 4.- Batir el huevo en bowl mediano, poner harina y pan molido en platos.
- 5.- Preparar una bechamel cremosa, con cuerpo, incorporar el pollo, jamon y perejil, mezclar bien, sazonar y enfriar.
- 6.- Elaborar las croquetas con las manos, pasar por harina, huevo y pan rallado, reservar.
- 7.- Calentar el aceite, cocinar las croquetas en fritura profunda, retirar cuando tomen color dorado, escurrir bien.
- 8.- Servir y decorar.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>NATILLAS</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 4 ESPAÑA</b>
Número de porciones:		Tema	
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Leche	lt	1.000	
Azúcar	kg	0.120	
Huevo (6)	kg	0.360	
Maizena	kg	0.025	
Limón	kg	0.050	
Canela	kg	0.010	
Crema para batir	lt	0.200	
Galleta maria	pza	10	
Canela molida	kg	0.003	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Pelar el limón, limpiar el blanco de la casacara lo mas posible.
- 2.- Separar la clara de las yemas, reservar aparte.
- 3.- Hervir la leche con la cascara de limón, canela y vainilla.
- 4.- En un bowl mezclar las yemas, azúcar y maizena, batir bien, cuando la leche rompa a hervir bajar el fuego, con un poco de leche temperar el huevo batido, mezclar bien e incorporar a la leche, aumentar el calor, llevar a punto de ebullición, reducir calor, sin dejar de batir para que no se pegue, cuando haga dibujo retirar, colar inmediatamente.
- 5.- Poner galleta de base en el molde, copa o recipiente donde se servira la natilla, enfriar .
- 6.- Cuando este bien fría antes de servir decorar con canela molida y poner otra galleta .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>CALLOS A LA MADRILEÑA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 5</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Panza de res	kg	0.300	
Morro de cerdo	kg	0.200	
Pata de cerdo	kg	0.250	
Chorizo español	kg	0.120	
Morcilla	kg	0.120	
Jamón Serrano	kg	0.060	
Tocino	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Jitomate	kg	0.100	
Chile cascabel	kg	0.080	
Chile de árbol	kg	0.060	
Harina	kg	0.060	
Paprika	kg	0.020	
Vino blanco	lt	0.080	
Zanahoria	kg	0.100	
Laurel	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cortar todas las carnes en cuadro de 2 cm aprox, chorizo y morcilla en rodaja de 1 cm, reservar.
- 2.- Picar la cebolla, ajo, jitomate en brunoise, remojar el chile cascabel y raspar la carne.
- 3.- Hacer un sofrito con la cebolla, ajo, jitomate sin que tome color, mezclar, añadir la harina, pulpa del chile, cocinar levemente, reducir el vino hasta conseguir una pasta que no se pegue en el sartén
- 4.- En una olla de barro añadir todas las carnes menos los embutidos, rehogar ligeramente, añadir la paprika el chile de árbol junto con el laurel y caldo, llevar a punto de ebullición y reducir fuego.
- 5.- Separar un poco de caldo, poner a fuego el sofrito y disolver con el caldo, agregar a la preparación anterior mezclar bien que no queden grumos dejar cocinar por varias horas.
- 6.- Cuando este blanda la menudencia incorporar el chorizo y morcilla dejar hervir unos minutos, rectificar sazón.
- 7.- Decorar y servir bien caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>FIDEUA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 5</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fideo num. 2	kg	0.400	
Camarón con cabeza	kg	0.150	
Almeja chirla	kg	0.180	
Pollo	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Jitomate	kg	0.150	
Vino blanco	lt	0.080	
Caldo de pollo	lt	1.000	
Huevo (3)	kg	0.180	
Ajo	kg	0.025	
Aceite oliva	lt	0.300	
Perejil	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Azafrán/colorante amarillo	lt	0.002	
Chicharo	kg	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Preparar un caldo o fumet concentrado, con la cabeza y cascara de camarón/hueso de pollo.
- 2.- Lavar el camarón y almejas bien, deshuesar el pollo cortar en cubo de 1.5 cm aprox.
- 3.- Picar la cebolla, ajo y jitomate en brunoise, picar finamente el perejil.
- 4.- Separar la clara de las yemas, machacar el ajo bien fino, emulsionar las yemas con el ajo, incorporar el aceite lentamente sin dejar de emulsionar, lograr consistencia sólida, sazonar y añadir un poco de perejil, reservar.
- 5.- Poner la paellera al fuego con un poco de aceite, dorar el fideo sin que se queme, escurrir bien y reservar.
- 6.- Añadir un poco más de aceite, rehogar cebolla y ajo sin que tome color, añadir el jitomate, mezclar bien incorporar el pollo, rehogar, añadir las almejas, mezclar agregar el fideo y camarón, mezclar, reducir el vino blanco, cubrir con el caldo (650 ml /1 Lt dependiendo el tipo de fideo), llevar a punto de ebullición, agregar los chicharos, sazonar reducir el fuego, cocinar hasta que seque el caldo, retirar dejar reposar, servir con ali oli.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PISTO MANCHEGO CON HUEVO</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 5</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pimiento morron verde	kg	0.150	
Pimiento morron rojo	kg	0.150	
Berenjena	kg	0.120	
Cebolla	kg	0.150	
Calabaza	kg	0.130	
Jitomate	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Perejil	kg	0.005	
Tomillo	kg	0.003	
Romero	kg	0.005	
Huevo (8)	kg	0.480	
Baguette	kg	0.200	
Aceite	lt	0.100	
Pimienta	kg	0.005	
Puré tomate	lt	0.100	
Sal	kg	0.010	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y cortar las verduras en paisana, la berenjena ponerla en sal unos minutos para que suelte el amargor licuar el jitomate ligeramente, reservar.
- 2.- Picar finamente ajo y perejil.
- 3.- Cortar el baguette en rebanada fina, deshidratar al horno, untado con ajo y un poco de aceite.
- 4.- Poner un poco de aceite en un recipiente, incorporar las verduras por orden de dureza, rehogar bien, añadir el jitomate licuado, si no toma color rojo incorporar el puré, dejar cocinar hasta que el aceite suba y tome color rojo el guisado, añadir perejil picado, sazonar, reservar.
- 5.- En un sartén con poco aceite hacer los huevos fritos.
- 6.- Disponer el pisto en el plato, servir con huevos y pan deshidratado, decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>GAZPACHO</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 5</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.500	
Pepino	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Pimiento morron verde	kg	0.100	
Sal	kg	0.015	
Agua	lt	0.250	
Cebolla	kg	0.060	
Pan duro	kg	0.060	
Aceite oliva	lt	0.100	
Vinagre de jerez	lt	0.040	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien y cortar las verduras en mirepoix, reservar un poco en brunoise para decorar.
- 2.- Poner el pan a marinar con el vinagre y agua, reservar un poco en cubos para decorar, previamente frito.
- 3.- Poner las verduras en la licuadora junto con el aceite, emulsionar bien en velocidad alta, agregar el vinagre con el agua y pan, ligar la crema anterior, rectificar sazón y poner a enfriar bien, colar si se desea textura fina.
- 4.- Servir decorada con el brunoise de verdura y crotron de pan, bien fria.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>QUESADA PASIEGA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 5</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Leche	lt	1.000	
Cuajada	kg	0.040	
Huevo (4)	kg	0.240	
Margarina	kg	0.100	
Azúcar	kg	0.250	
Harina	kg	0.130	
Limón	kg	0.080	
Canela molida	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Manta de cielo	mt	0.500	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Poner la leche a hervir, retirar, enfriar a 55 grados centígrados, incorporar el cuajo, mezclar, dejar reposar por 2 horas, colar con la manta de cielo, amarrar bien colgar por dos horas a escurrir bien.
- 2.- Rallar la cascara de limón, reservar, hacer jugo, reservar, mezclar el huevo y azúcar bien emulsionar, añadir la margarina reblandecida no fundida, harina, ralladura y jugo de limón, mezclar bien, cuando este bien integrado incorporar la cuajada, mezclar hasta obtener una pasta homogénea.
- 3.- Engrasar con margarina ligeramente el molde, rellenar con la pasta que no quede una capa gruesa unos 3/5 cm, espolvorear la canela y meter al horno a 200 C° por 10 min., reducir la temperatura a 170C° cocer por 45 min., aprox, apagar el horno, dejar 10 minutos retirar, reposar y desmoldar, sin romper.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta: Número de porciones: Importe total de la receta: Costo por porcion:	<b>PAELLA</b> <b>4</b>	Clasificación de la receta Tema	<b>Clase 6</b> <b>ESPAÑA</b>
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz cristal	kg	0.350	
Costilla de cerdo con hueso	kg	0.250	
Pollo pierna y muslo	kg	0.250	
Camarón	kg	0.250	
Almeja chirla	kg	0.200	
Mejillon concha	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.020	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	
Pimiento morron verde	kg	0.080	
Chicharo	kg	0.040	
Jitomate	kg	0.080	
Perejil	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.080	
Puré tomate	lt	0.060	
Calamar	kg	0.200	
Aceite oliva	lt	0.150	
Sal	kg	0.005	
Fumet/fondo de pollo	lt	1.000	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien el marisco, cortar el pollo y la costilla en dados de 1 1/2 cm, cortar el calamar en aros.
- 2.- Picar finamente el ajo y perejil, cebolla, jitomate y pimiento cortarlo en juliana.
- 3.- Elaborar un fumet o caldo de pollo concentrado.
- 4.- Calentar el aceite en la paellera, agregar ajo y cebolla, rehogar, incorporar la costilla y pollo, dar color, incorporar jitomate y pimiento, calamar, almeja y camarón, rehogar bien, agregar el arroz, puré de tomate y vino blanco, mezclar dejar cocinar unos min., incorporar el fondo, llevar a punto de ebullición, sazonar, agregar el chicharo, tapar con papel aluminio, reducir fuego, dejar cocinar por unos 20 minutos aproximadamente.
- 5.- Decorar y servir bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>RABO DE TORO CORDOBES</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 6</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Rabo de toro/vaca	kg	0.400	
Zanahoria	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.200	
Pimiento morron rojo	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Vino tinto	lt	0.750	
Caldo res	lt	0.500	
Puré tomate	lt	0.200	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Harina	kg	0.080	
Laurel	kg	0.003	
Clavo	kg	0.002	
Papa	kg	0.250	
Aceite oliva	lt	0.150	
Tomillo	kg	0.003	
Romero	kg	0.003	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cortar el rabo en trozo de 2 pulgadas, sazonar bien, reservar en frío.
- 2.- Pelar la cebolla y zanahoria picar en mirepoix junto con el pimiento, pelar las papas y dar forma por mitad, cocer, reservar.
- 3.- Calentar aceite en una cazuela, enharinar el rabo, sellar bien con color, agregar la zanahoria, cebolla y ajo, rehogar bien incorporar las hierbas y vino tinto, dejar reducir un 25%, añadir el puré y caldo, cubrir bien incorporar el pimiento, tapar, dejar cocinar por 2 hr.
- 4.- Calentar aceite, freír las papas cocidas hasta dorar, escurrir y reservar.
- 5.- Servir el rabo con salsa y decorar con las papas.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PESCADO EN SALSA VERDE</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 6</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado	kg	0.400	
Chicharo	kg	0.080	
Perejil	kg	0.020	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Vino blanco	lt	0.150	
Harina	kg	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Almeja chirla	kg	0.150	
Espárrago	kg	0.080	
Aceite oliva	lt	0.200	
Limón	kg	0.050	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer un fumet de pescado concentrado.
- 2.- Picar cebolla y ajo en brunoise reservar.
- 3.-Lavar bien las almejas reservar.Cortar los espárragos en mitad y reservar.
- 4.- Sazonar los filetes de pescado con sal, pimienta y jugo de limón y enharinar ligeramente.
- 5.- Calentar aceite en un sartén sofreír el ajo cebolla, sin que tomen color, sellar los filetes bien, reducir vino blanco, agregar la almeja y fumet, dejar cocinar por unos minutos, incorporar el perejil picado y chicharos.
- 6.- Saltear los espárragos con un poco de aceite de oliva , salpimentar. Servir el pescado y decorar con los espárragos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>EMPANADA GALLEGA</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 6</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Atún	kg	0.250	
Pimiento morron verde	kg	0.150	
Pimiento morron rojo	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Puré tomate	lt	0.200	
Vino blanco	lt	0.060	
Huevo (2)	kg	0.120	
Aceituna verde	kg	0.100	
Perejil	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
<b>MASA</b>			
Harina	kg	0.400	
Levadura fresca (opcional)	kg	0.015	
Huevo (2)	kg	0.120	
Manteca cerdo	kg	0.090	
Aceite oliva	lt	0.090	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y cortar las verduras en paisana, picar en brunoise el ajo y cebolla, cocer el huevo, pelar y picar toscamente, cortar en rodaja la aceituna ,picar el perejil finamente, escurrir bien el atún, calentar aceite, rehogar ajo y cebolla sin color agregar el atún, mezclar, incorporar los pimientos, mezclar, reducir el vino blanco y agregar el puré mezclar bien dejar cocer por unos min., agregar aceitunas y perejil, sazonar, retirar del fuego, añadir el huevo cocido, quitar el exceso de grasa, dejar cocinar, sazonar, escurrir bien, reservar la grasa.
- 2.- Tamizar la harina y activar la levadura con un poco de agua/leche templada, hacer un volcán incorporar 1 huevo, manteca en pomada, aceite, sal, pimienta, un poco de vino y grasa resevada del sofrito, mezclar bien hasta conseguir una masa lisa, manejable y uniforme, dejar reposar tapada por 30 min.
- 3.- Dividir la masa en dos partes, extender, colocar una sobre la charola de hornear, previamente enharinada, cubrir con el relleno, tapar con la otra masa, pintar con huevo batido, efectuar una chimenea, hornear a 180 C° hasta que dore.
- 4.- Reposar brevemente, decorar y servir caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>CHURROS CON CHOCOLATE</b>	Clasificación de la receta	<b>Clase 6</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>ESPAÑA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>MASA DE CHURROS</b>			
Agua	kg	0.226	
Azúcar	kg	0.060	
Margarina	kg	0.090	
Sal	kg	0.002	
Harina	kg	0.260	
Huevo (2)	kg	0.120	
<b>CHOCOLATE</b>			
Leche	lt	0.350	
Cocolate cobertura amarga	kg	0.175	
Maizena	kg	0.010	
Azúcar	kg	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Poner a calentar agua, con el azúcar, margarina y sal, a punto de ebullición agregar la harina de golpe, apagar el fuego, mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea. Disponer la masa en la matidora con la pala a velocidad media y agregar los huevos uno a uno, incorporar bien los ingredientes.
- 2.- Calentar el aceite a 160 C° en una recipiente, colocar la masa en una manga pastelera, con boquilla estrellada o lisa. Verter la masa en el aceite, dejar freír por 5 minutos aprox. hasta que tomen color dorado, retirar, escurrir.
- 3.- Poner en una olla a hervir la leche, agregar el chocolate previamente fundido, mezclar bien, agregar azúcar, dejar cocinar unos minutos verificar el espesor, si se requiere, disolver la maizena con un poco de agua o leche incorporar, dejar cocinar hasta conseguir el espesor deseado, tener presente que cuando enfrie se tornará más espeso, servir bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	RICASÉ DE POLLO EN SALSA DE NATA	Clasificación de la receta	clase 7
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de pollo	kg	1.000	
Margarina	Kg	0.060	
Vino blanco	Kg	0.120	
Cebolla cambray	Kg	0.100	
Ajo	Kg	0.020	
Champiñon	Kg	0.120	
Azúcar	Kg	0.010	
Crema	lt	0.150	
Fondo de pollo	lt	0.250	
Espinaca	Kg	0.100	
Aceite de oliva	Kg	0.080	
Arroz	Kg	0.200	
Sal	Kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Huevo (1)	kg	0.060	
Margarina	kg	0.080	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar y dehuesar el pollo, cortar en cubos de 2 cm, reservar.
- 2.- Elaborar un fondo de pollo concentrado.
- 3.- Picar la cebolla y ajo en brunosise, limpiar y pelar el champiñon, cortar en cuartos, limpiar la cebollita si es muy grande cortar en mitad sin que se suelte, reservar el tallo, lavar y cortar la espinaca en juliana.
- 4.- Lavar el arroz bien, poner margarina en un sartén, sofreir una parte de la cebolla y ajo, incorporar el arroz, rehogar bien con la margarina, añadir la espinaca mezclar, agregar el fondo, dejar cocinar, sazonar.
- 5.- Poner aceite en una cazuela, rehogar el ajo y cebolla, añadir el pollo, sellar bien, agregar el vino blanco y reducir, incorporar la crema, reducir el fuego, dejar cocinar unos minutos, añadir la liason(crema y yema temperada), mezclar bien, evitar que rompa hervor, añadir el champiñon y un poco de rabo de cebollin picado, sazonar.
- 6.- Serir con arroz y decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>QUICHE LORRAINE</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 7</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.150	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Margarina	kg	0.075	
Huevo (4)	kg	0.240	
Tocino	kg	0.150	
Queso manchego	kg	0.120	
Poro	kg	0.080	
Crema	lt	0.125	
Nuez moscada	kg	0.002	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina, hacer un volcán incorporar la margarina en pomada, huevo (1), sal, pimienta, hacer una masa quebrada, envolver en vitafil, guardar en refrigeración.
- 2.- Cortar el tocino a lo ancho en juliana, junto con el poro, con un poco de grasa poner en sartén cocinar ambos primero tocino, seguidamente el poro, que doren ligeramente, retirar, escurrir, reservar.
- 3.- Batir el huevo restante, sazonar, reservar, rallar el queso, reservar.
- 4.- Retirar la masa del frío, extender en forma circular de unos 3 cm grosor, untar el molde con margarina y harina colocar la masa encima del molde, emparejar bien sin romper, pinchar la base con un tenedor, poner peso, hornear sin que tome color, retirar la base y dejar unos minutos, retirar, enfriar en el molde.
- 5.- Mezclar huevo, crema, tocino y poro sazonar, llenar el molde de la tarta, hornear a 180 C° por aproximadamente 20 a 25 minutos.
- 6.- Retirar, desmoldar con mucho cuidado de no romper, decorar y servir caliente.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>QUENELLE EN SALSA NANTUA</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 7</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado	kg	0.100	
Harina	kg	0.150	
Huevo (3)	kg	0.180	
Fumet	lt	0.200	
Margarina	kg	0.050	
Sal	kg	0.550	
Pimienta	kg	0.005	
<b>NANTUA</b>			
Jaiba	pza	4	
Margarina	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.010	
Puré tomate	lt	0.060	
Brandy	lt	0.060	
Vino blanco	lt	0.100	
Harina	kg	0.020	
Crema	lt	0.050	
Zanahoria	kg	0.080	
Aceite vegetal	lt	0.050	

## METODO DE PREPARACION:

1.- Preparar un fumet de marisco/pescado, bien concentrado, colar, reservar.

2.- Hervir el fumet con sal y margarina, agregar harina poco a poco, remover para evitar grumos, retirar del fuego dejar enfriar, añadir el huevo uno a uno, mezclar bien, añadir la carne de pescado picada y jaiba sazonada, mezclar elaborar las quenelles con ayuda de dos cucharas soperas, poner caldo a hervir y cocinar las quenelles, reservar.

### Salasa Nantua

3.- Pelar cebolla y zanahoria, picar en paisana, picar el ajo finamente, poner aceite y sofreir bien las verduras sin que tomen color, agregar los caparazones, flamear con brandy, reducir vino blanco, añadir la margarina y harina mezclar bien, incorporar el puré de tomate, mezclar, si es necesario agregar un poco de caldo, dejar reducir, licuar colar, cuando este bien cocida, volver a fuego e incorporar la crema, sazonar.

4.- Servir en plato las quenelles y salsa Nantua calientes, decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>RATATOILLE</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 7</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabaza	kg	0.120	
Berenjena	kg	0.120	
Jitomate	kg	0.180	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Pimiento morron rojo	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.080	
Jitomate	kg	0.200	
Hierbas provenzales	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Cebollin	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.060	
Ajo en polvo	kg	0.005	
Laurel	kg	0.003	
Romero	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las verduras, cortar en rodaja de medio cm, la berenjena ponerla en sal para quitar el amargor.
- 2.- Picar finamente ajo, cebolla y pimiento, sofreir con un poco de aceite, reducir el vino blanco, incorporar el jitomate, laurel , hierbas de provenzales, dejar cocinar.
- 3.- Poner la salsa en un molde redondo o rectangular, previamente engrasado, disponer las verduras en rodajas sobre la salsa alternadamente en forma de espiral, mezclar aceite, hierbas, ajo en polvo, laurel molido, sal y pimienta bien en un bowl, bañar las verduras.
- 4.- Hornear por 30 a 40 minutos, retirar, dejar reposar para estabilizar jugos.
- 5.- Decorar y servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>TARTA TATIN</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 7</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>MASA QUEBRADA</b>			
Harina	kg	0.250	
Margarina	kg	0.125	
Agua	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
<b>RELLENO</b>			
Manzana Granny Smith	pza	5	
Margarina	kg	0.120	
Azúcar	kg	0.160	
Limón	kg	0.100	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer la pasta quebrada, mezclando la harina con la margarina en pomada, hasta que este arenosa, agregar sal y poco a poco el agua , hasta obtener una masa suave y compacta, vitafilar, guardar en refrigeración.
- 2.- Pelar las manzanas, cortar en cuartos, retirar el corazón y semilla, reservar bañadas con jugo de limón.
- 3.- Poner en un molde o sartén el azúcar, margarina y jugo de limón a fundir cuando este apunto de tomar color retirar, mucho cuidado con el azúcar que no se queme, poner las manzanas en forma de espiral.
- 4.- Estirar la masa de un grosor de 3 a 4 cm, cortar en forma del molde dejando una pestaña para envolver el relleno realizar un corte en cruz en el centro, hornear a 200 C° aprox. 30 min., retirar dejar reposar ligeramente, desmoldar, en caliente con mucho cuidado por el azúcar líquido.
- 5.- Decorar y servir .





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>ESTOFADO BOURGUIGNONE</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 8</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de res	kg	0.600	
Tocino	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.100	
Aceite oliva	lt	0.080	
Harina	kg	0.040	
Vino tinto	lt	0.220	
Bouquet Garni	pza	1	
Zanahoria	kg	0.120	
Papa	kg	0.120	
Champiñon	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Cebolla cambray	kg	0.120	
Laurel	kg	0.003	
Caldo de res	lt	1.000	
Porro	kg	0.050	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar muy bien la carne de nervios, grasa y tendones, cortar en cubos de 3 cm, sazonar, marinar en vino tinto bouquet garni, reservar, cortar el tocino en tiras de 2x1 cm. Picar cebolla y ajo finamente agregar a la carne.
- 2.- Pelar las papas y zanahorias, dar torneado savoyarde, cortar el rabo a la cebolla y cortar por mitad si es grande sin que se despeguen las capas, lavar, pelar y cortar el champiñon en cuartos, hacer un caldo de res.
- 3.- Cocer papas y zanahoria en agua con sal, escurrir y glasear que tomen color en un sartén, con margarina.
- 4.- Glasear a que tome color la cebolla de cambray y champiñon por separado.
- 5.- Escurrir la carne, separar el tocino, poner una cazuela al fuego con aceite, rehogar el ajo, cebolla y tocino, retirar, espolvorear harina sobre la carne, sellar a fuego fuerte bien que tome color, agregar la mezcla anterior y el vino, dejar reducir un 25%, incorporar caldo y la mitad de la verdura, dejar cocer a fuego lento, tapado.
- 6.- Cuando este la carne, verificar la textura de la salsa, ligar con maizena si fuera necesario, servir y decorar con toda la verdura glaseada.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>ENSALADA NICOISE</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 8</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Mix de lechugas	kg	0.300	
Huevo (4)	kg	0.240	
Jitomate cherry	kg	0.250	
Cebolla cambray	kg	0.150	
Atún en lata	kg	0.200	
Ejote	kg	0.080	
Anchoa	kg	0.040	
Aceituna negra	kg	0.080	
Aceite de oliva	lt	0.150	
Vinagre de vino tinto	lt	0.025	
Ajo	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Estragón	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien todas las verduras, escurrir, retirar el agua del atún, reservar.
- 2.- Cocer en agua con sal los ejotes al dente, cocer el huevo y pelar reservar.
- 3.- Emulsionar el aceite con el vinagre sazonar con estragón, sal, pimienta y perejil picado finamente.
- 4.- Montar la ensalada al gusto.
- 5.- Salsear y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>PESCADO AL BEURRE BLANC</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 8</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado	kg	0.600	
Vino blanco	lt	0.150	
Vinagre blanco	lt	0.100	
Margarina	kg	0.120	
Echalotte	kg	0.080	
Limón	kg	0.050	
Aceite oliva	lt	0.120	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Tomillo	kg	0.003	
Perejil	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar y cortar el pescado, sazonar, cocinar a la plancha o sartén que quede dorado y en término.
- 2.- Picar echalotte en brunoise, poner a reducir en un sartén con el tomillo y vinagre a la mitad, agregar el vino dejar reducir hasta la mitad a fuego lento, retirar el tomillo, agregar la margarina, poco a poco, emulsionando bien, es muy importante mantener la temperatura a 90 grados, sin que hierva, sazonar.
- 3.- Servir el pescado con la salsa y decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>CASSOULET</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 8</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alubia	kg	0.300	
Tocino	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Laurel	kg	0.002	
Salchicha	kg	0.200	
Pierna y muslo de pollo	kg	0.400	
Costilla de cerdo en trozo	kg	0.300	
Manteca de cerdo	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.080	
Jitomate	kg	0.100	
Pan molido	kg	0.050	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Tomillo	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar bien el pollo, sazonar, poner la manteca en un recipiente agregar el pollo y hierbas pimienta negra, ajo y cebolla, a fuego minimo sin que hierva dejar confitar por 1 hora.
- 2.- Poner a remojo las alubias un dia antes, escurrir, cocer con sal, ajo, cebolla ,laurel, dejar cocer, cuando rompa a hervir espumar bien, añadir tocino y costilla, llevar a punto de ebullición, reducir el fuego, dejar cocinar por aproximadamente 1 a 2 horas, retirar las alubias, tocino y costilla, reservar el caldo.
- 3.- Freír las salchichas en poca grasa que tomen color, con manteca saltear la costilla a que tome color, reservar.
- 4.- Poner las alubias en una cazuela de barro, disponer el confit, salchicha, tocino , espolvorear la mitad del pan molido, meter al horno a 180 C°, por aproximadamente 1 hora.
- 5.- Espolvorear el resto de pan y devolver al horno a gratinar.
- 6.- Decorar y servir.




TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>FLAN PARISIEN</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 8</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>MASA QUEBRADA</b>			
Harina	kg	0.250	
Margarina	kg	0.125	
Agua	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Huevo yema (2)	kg	0.120	
<b>RELLENO</b>			
Leche	lt	0.250	
Crema para montar	lt	0.250	
Huevo (4)	kg	0.240	
Azúcar	Kg	0.200	
Vainilla	lt	0.005	
Maizena	kg	0.080	
Margarina	kg	0.030	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar el harina, hacer un volcán, mezclar las yemas, amasar a punto de arena, incorporar la sal y el agua fria hacer la bola de masa, refrigerar, retirar del frio estirar y colocar en el molde previamente engrasado y harinado pinchar con un tenedor, poner peso y precocinar en horno a 180 C°, retirar el peso y cocinar por unos minutos mas, reservar.
- 2.- Hervir la leche y crema, reducir fuego, en un bowl poner los huevos, 3 enteros y una yema, azúcar, vainilla y maizena, mezclar bien y temperar, agregar esta mezcla a la leche, dejar cocinar batiendo constantemente hasta que espese, retirar y reposar 10 min., incorporar la margarina mezclar bien, dejar enfriar .
- 3.- Batir la crema, vaciar en el molde, hornear a 180 C° durante 45 minutos que quede bien cuajado, enfriar.
- 4.- Retirar del horno, enfriar, decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>COQ AU VIN</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 9</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo (pierna y muslo)	kg	1.000	
Tocino	kg	0.150	
Aceite de oliva	lt	0.120	
Brandy	lt	0.100	
Bouquet Garni	pza	2	
Azúcar	kg	0.040	
Vinagre	lt	0.060	
Champiñon	kg	0.180	
Cebolla cambray	kg	0.150	
Zanahoria	kg	0.180	
Fondo de pollo	lt	1.000	
Cebolla	kg	0.080	
Echalotte	kg	0.080	
Ajo	kg	0.020	
Vino tinto	lt	0.180	
Ejote	kg	0.080	
Romero	kg	0.003	
Perejil	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Preparar el fondo de vino tinto con cebolla, zanahoria, echalotte y ajo, rehogar con un poco de aceite, agregar el vino tinto y reducir, incorporar caldo de pollo y bouquet garni, dejar reducir a fuego medio, reservar.
- 2.- Lavar y pelar el champiñon, poner aceite en un sartén, saltear a tomar color, reservar, saltear las cebollitas de cambray, que tomen color previamente hervidas, tornear la zanahoria, blanquear, glasear con color, reservar.
- 3.- Cortar el pollo en trozos, sazonar, cortar el tocino en batones , en una cazuela poner aceite, calentar incorporar el tocino que tome color ligeramente, retirar, espolvorear el pollo ligeramente con harina y sellar bien en la misma cazuela, cubrir con el fondo de vino, llevar a ebullición agregar el bouquet, dejar cocinar por una hora.
- 4.- Retirar el pollo, colar la salsa, machacando bien los ingredientes, poner el pollo en la cazuela, agregar parte de la guarnición, calentar, flamear con el brandy, reducir la parte de vino sobrante, dejar cocer ligeramente, sazonar.
- 5.- Servir y decorar con la guarnición restante glaseada y hierbas de olor al gusto.






TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>POT AU FEU</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 9</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de res (costilla, codillo, espaldilla)	kg	0.300	
Chamorro	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Zanahoria	kg	0.200	
Papa	kg	0.300	
Poro	kg	0.100	
Apio	kg	0.080	
Bouquet Garni	pza	1	
Nabo	kg	0.080	
Clavo	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.080	
Col	kg	0.100	
Mostaza d'jon	kg	0.020	
Baguette	kg	0.250	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las carnes y huesos, limpiar de ser necesario, poner a hervir una olla con agua, sal y pimienta, cuando rompa hervor agregar las carnes previamente sazonadas, el bouquet garni y cebolla claveteada, dejar cocinar por unas 2 horas, a fuego medio, cuando las carnes estan suaves, agregar el repollo y poro, dejar cocinar por 30 min. agregar la zanahoria, nabo, apio y papa, peladas entera, dejar cocinar bien, rectificar sazón y retirar del fuego.
- 2.- Separar las carnes y verduras del caldo y montar en el plato, agregar un poco de caldo, servir con mostaza, pan dorado y cebolla picada en brunoise, decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>TARTIFLETTE</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 9</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papas	kg	0.500	
Tocino	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Vino blanco	lt	0.080	
Queso manchego	kg	0.200	
Crema	lt	0.150	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.050	
Romero	kg	0.005	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las papas y cocer en agua, durante 35 minutos, pelar y cortar la cebolla en aro de medio centimetro,cortar el tocino en juliana.
- 2.-Pelar las papas frias, cortar en rodaja de 1 cm de grosor, poner aceite en un sartén, rehogar la cebolla sin que tome color, retirar, añadir el tocino cuando empiece a tomar color agregar la cebolla, saltear que dore ligeramente, añadir el vino, dejar reducir.
- 3.- En un molde untar aceite, colocar las papas de base, cubrir con la cebolla, volver a colocar papa cubrir nuevamente con cebolla, finalizar con papa napar con crema y queso , meter al horno a 180 C° dejar cocinar hasta que dore la superficie, retirar.
- 4.- Servir caliente, decorado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>GALETTE BRETONNE</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 9</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>MASA</b>			
Harina integral	kg	0.200	
Huevo (2)	kg	0.060	
Agua fria	lt	0.800	
Sal	kg	0.005	
<b>RELLENO</b>			
Espinaca	kg	0.200	
Jamón	kg	0.120	
Tocino	kg	0.100	
Huevo (4)	kg	0.240	
Lechuga	kg	0.250	
Ajo	kg	0.020	
Champiñon	kg	0.200	
Rabano	kg	0.120	
Aceituna	kg	0.120	
Echalotte	kg	0.060	
Aceite oliva	lt	0.120	
Vinagre balsámico	lt	0.060	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Mezclar la harina, huevo, agua y sal, batir bien, dejar reposar por de 1 a 2 horas.
- 2.- Lavar las espinacas y champiñon, pelar, picar finamente el ajo, poner un sartén con el tocino en juliana y sofreir el ajo que dore ligeramente, agregar el champiñon saltar, añadir la espinaca, mezclar bien, sazonar, reservar.
- 3.- Retirar del frio la masa batir ligeramente, untar con una brocha aceite el sartén, calentar a fuego medio con ayuda de un cucharón añadir un poco de masa al sartén cuando empiece a burbujear dar vuelta dejar cocinar y comenzar a poner el relleno primero el jamón, espinaca guisada, por último añadir el huevo a pochar, cerrar los bordes sin tapar el relleno.
- 4.- Preparar una ensalada con la lechuga, rabanito en rodaja, echalotte, aceituna, emulsionar el balsámico con aceite.
- 5.- Disponer en plato el Galette junto con la ensalada, decorar y servir



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

# CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

## RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	<b>TARTE AU CITRON</b>	Clasificación de la receta	<b>clase 9</b>
Número de porciones:	<b>4</b>	Tema	<b>FRANCIA</b>
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
<b>PASTA SUCEE</b>			
Harina	kg	0.200	
Margarina	kg	0.110	
Almendra polvo	kg	0.030	
Huevo (1)	kg	0.060	
Azúcar glass	kg	0.08	
<b>CREMA</b>			
Limón (jugo .200g)(ralladura)	kg	0.500	
Azúcar	kg	0.160	
Margarina	kg	0.160	
Huevo (5)	kg	0.300	
Gelatina cola de pescado	pza	1	
		0.010	
<b>MERENGUE ITALIANO (JUGO DE LIMÓN+ AZÚCAR A FUEGO 118 GRADOS)</b>			
Clara de huevo	kg	0.120	
Azúcar	kg	0.180	
Jugo limón	kg	0.050	

## METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina, mezclar la margarina en pomada y azúcar glass, añadir el polvo de almendra y vainilla líquida incorporar la harina, mezclar bien, añadir la yema, mezclar bien hasta obtener una masa homogénea, refrigerar.
- 2.- Retirar la masa del frío dejar temperar, trabajar, estirar y cortar en forma del molde, pinchar la masa, hornear a 160 C° por 12 a 15 minutos, retirar, enfriar, desmoldar con cuidado de no romper.
- 3.- Mezclar azúcar, ralladura de limón, incorporar 4 huevos enteros y una yema, jugo de limón batir hasta disolver bien el azúcar, poner al fuego, sin dejar de mover llevar a temperatura de 82 grados, retirar y colar, enfriar a 35 grados añadir la margarina en cubos y la gretina activada bien escurrida, emulsionar con minipimer, poner en una manga en refrigeración a enfriar.
- 4.- Cuando este fría rellenar el molde, montar el merengue, cubrir la tarta con merengue, gratinar con soplete, decorar y servir.