DISTRIBUCION DE EL RECETARIO MAESTRO

Asignación:

TECNICAS DE COCCION 1.6

DÍA 1

Página

Tema: Coccion a la Inglesa, Blanquear, Salterar,Escalfar

Ejotes almendrados
Zanahoria Vichy anisada
Pasta fresca
Tomate relleno con ensalada de lentejas
Blanqueta de pollo

DÍA 2

Página

Tema: Coccion en Medios Humedos, Baño Maria/Pochar

Flan de brócoli
Arroz pilaf
Papa al limón
Ratatouille provenzal
Filete de pescado Duglere

DÍA 3

Página

Tema: Coccion a la Parrilla, Blanquear y Bridar Aves

Papa horneada rellena de brócoli y queso
Chicharos bonne femme
Coliflor polinesia
Hígado de res a la parrilla
Pollo con jugo lié

DÍA 4

Página

Tema: Coccion en Medios Grasos, Freir, Sofreir, Saltear

Gratín Dauphinois (papa gratinada)
Remolacha rissolé en salsa curry
Calabacitas fritas a la italiana
Pescado empapelado a la mexicana
Medallones de cerdo al oporto y ciruela

DÍA 5

Página

Tema: Coccion a la Sal, Horno y Marinado

Papas lyonesa
Jitomate provenzal
Hinojo braseado
Col rellena
Conejo marinado
Pescado entero a la sal con salsa de eneldo

DÍA 6

Página

Tema: Coccion al Horno, Sofreir, Bridar Res

Papa duchesse
Col roja braseada
Risotto con champiñones
Conejo a la cazadora
Popietas de res con tomate

DÍA 7

Página

Tema: Coccion a la Parrilla, Horno y Bridar Cerdo

Arroz a la cúrcuma
Garbanzos con espinaca a la crema
Potpurrí de pimientos a la parrilla
Lomo de cerdo relleno a la manzana y nuez
Goulache a la húngara

DÍA 8

Página

Tema: Blanquear, Freir, Saltear, a la Inglesa, Rehogar

Papa a la francesa
Ravioli de calabaza con salsa de limón y nueces
Pollo Kief
Fish & chips con salsa tártara
Chucrut de Baviera

DÍA 9

Página

Tema: Saltear, Acitronar, Parrilla, Pochar, Gratinar

Tortitas de calabaza
Arroz egipcio
Batatas nogadas
Brochetas de pollo y piña
Pescado glaseado en salsa maltesa

DÍA 10

Página

Tema: Sofreir, Inglesa, Hornear, Blanquear, Brasear

Gnocchi a las finas hierbas
Berenjenas rellenas
Zanahorias a la griega
Cerdo a la cerveza negra
Marlin braseado en salsa de espinaca

DÍA 11

Página

Tema: Inglesa, Sofreir, Estofar, Parrilla, Pochar

Yuca al mojo de ajo
Habas estofadas
Risotto a la milanesa
Pechuga de pollo grillé al roquefort
Tournedo de cerdo Baden Baden

DÍA 12

Página

Tema: Hornear, Dorar, Fambear, Asar, Ahumar

Tris de zanahoria y aceitunas
Puerros en salsa de mostaza y manchego
Jícama a la mexicana
Brocheta de pescado con couli de pimiento rojo
Chucrut Alsacienne
Marinada cocida para venado

DÍA 13

Página

Tema: Sofreir, Hornear, Dorar, Acitronar, Parrilla

Papas Savoyarde
Tomates rellenos de maíz
Champiñones al ajillo
Parrillada mixta
Paella valenciana

DÍA 14

Página

Tema:

Beignets de manzana con salsa inglesa y couli de durazno
Aros de cebolla
Lenguado Colbert
Codorniz rostizada con pap croquettes

DÍA 15

Página

Tema: Cocina Vanguardia, Nuevas Tecnicas

Tuille de harina y fecula
Nieve de aguacate
Cremoso de guacamoles con pan de camaron y espuma de jitomate
Esferificacion de hummus con aire de ali oli
Bizcocho a la minute de avellanas y gelatina de liwi
Espuma cremosa de remolacha con ravioli de jitomate

DÍA 16

Página

Tema: Examen Final

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Ejote Almendrado**	Clasificación de la receta:	**Clase 1**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ejote	kg	0.300	
Sal	kg	c/n	
Mantequilla	kg	0.060	
Almendra	kg	0.060	
Pimienta negras molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Prender el horno a 180 grados centigrados
2,. Lavar y limpiar los ejotes.
3.- Poner un recipiente con agua y sal, cocer a la imglesa
4.- Limpiar los cabos del ejote y cortar sesgado por mitad
5.- Poner un recipiente con agua a hervir agregar la almendra y dejar cocer unos minutos
6.- Escurrir y pelar, pobner en charola de horno y secar en el horno
7.- Cuando el agua cpon sal este hirviendo agregar los ejotes y dejar cocinar al dente
8.- Dar choque termico y escurrir
9.- Retirar las almendras del horno y picar toscamente
10.- Fundir la mantequilla sin que se queme, agegar los ejotes, salterar bien, añadir la almendra
11.- Sazonar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pasta Fresca**	Clasificación de la receta:	**Clase 1**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.400	
Semola de trigo	kg	0.100	
Huevo	kg	0.400	
Aceite de oliva	lit	0.025	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Pesar y cernir los polvos
2.- Hacer un volcan agregar sal, y huevos en el centro, mezclar en forma envolvente que se integre bien
3.- Amasar asta obetener una masa homogenea y elastica que no se peque en las manos, dejar reposar
4.- Dividir la masa estirar, cortar la forma deseada y elaborar las pastas, dejar secar y cocer a la inglesa

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Blanqueta de Pollo**	Clasificación de la receta:	**Clase 1**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo	kg	1.500	
Champiñon	kg	0.180	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Fondo de ave	lit	1.000	
Vino blanco	lit	0.120	
Crema lyncot	lit	0.080	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Laurel hoja fresco	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca entera	kg	c/n	
Harina	kg	0.060	
Mantequilla	kg	0.060	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Deshuesar el pollo, cortar en dados medianos, sazonar, blanquear y reservar en su caldo
3.- Preparar un fondo de ave
4.- Pelar los cahampiñones y escalopear(laminas) de 4mm
5.- Picar la cebolla en cicceler
6.- Moler la pimienta
7.- Picar finamente el perejil
8.- Preprar un roux
9.- Rehogar la cebolla sin que tome color, agregar el pollo, reducir el vino blanco
10.- Disolver el roux con el fondo de ave, incorporar a el pollo, colado
11.- Dejar cocer unos 15 minutos, agregar la crema, mezclar, incorporar el champiñon, rectificar sazon agregar el perejil

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Zanahoria Vichy**	Clasificación de la receta:	**Clase 1**
Número de porciones:	**Anisada**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Zanahoria	kg	0.250
Sal	kg	c/n
Mantequilla	kg	0.050
Perejil liso	kg	0.010
Licor de anis	lit	0.015
Pimienta blanca entera	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

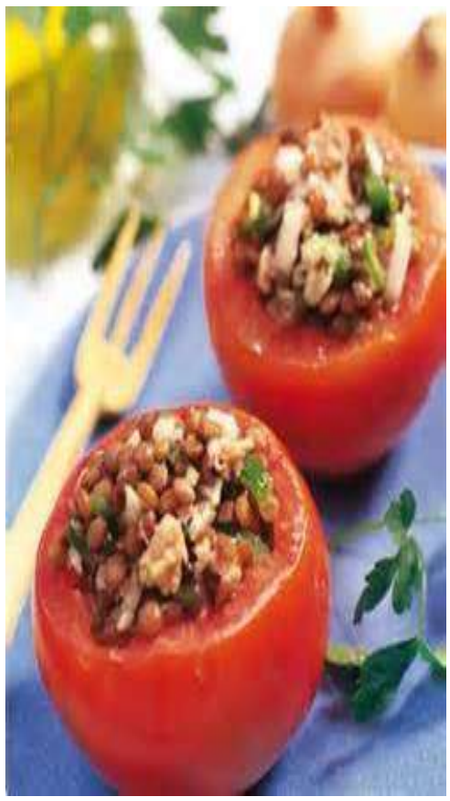
1.- Lavar, limpiar y pelar la zanahoria
2.- Poner agua con sal a punto de ebullicion
2.- Cortar en la zanahoria en vichy acanalado
3.- Moler la pimienta
4.- Cocer la zanahoria al dente y dar choque termico
5.- Picar finamente el perejil
6.- Poner a fundir la mantequilla, agregar la zanahoria escurrida, saltear, agregar el licor de anis dejar reducir
7.- Sazonar y añadir perejil

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Tomate Relleno con**	Clasificación de la receta:	**Clase 1**
Número de porciones:	**Ensalada de lenteja**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate bola sazon	kg	0.300	
Lenteja	kg	0.180	
Sal	kg	c/n	
Aceite de oliva	lit	0.080	
Vinagre balsamico	lit	0.040	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Ajo	kg	0.010	
Perejil liso	kg	c/n	
Hoja de laurel	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las legumbre y verduras
2.- Poner a cocer las lentejas a la inglesa con um poco de cebolla, ajo y laurel hoja
3.- Enfriar en su liquido
4.- Escalfal el jitomate, pelar, cortar en mitad y vaciar lijeramente
5.- Picar la cebolla en cicceler, el ajo y perejil finamente
6.- Emulsionar el vinagre co0n el aceite, agregar las veduras, sazonar y mezclar con las lentejas sin liquido
7.- Sazonar los jitomates con un poco de vinagreta y rellenar con las lentejas
8.- Montar decorar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Flan de Brocoli**	Clasificación de la receta:	**Clase 2**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Brocoli	kg	0.400	
Crema lyncot	lit	0.120	
Sal	kg	c/n	
Huevo	kg	0.240	
Maicena	kg	0.015	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 10 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Cortar el brocoli en floretes sin tallo,
4.- Cocer a la inglesa
5.- Licuar todos los ingredientes
6.- Enharinar moldes de flan o ramequin
7.- Llenar los moldes en un 75% hornear a baño maria de 15/25 minutos
8.- Desmoldar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Nombre de la receta:	**Papa al Limon**	Clasificación de la receta:	**Clase 2**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.400	
Limon	kg	0.120	
Sal	kg	c/n	
Aceite de oliva	lit	0.060	
Fondo de ave	lit	0.040	
Oregano fresco	kg	c/n	
Romero fresco	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Tornear la papa en chateau, reservar sobrantes
4.- Poner a cocer al vapor
5.- Picar hierbas
6.- Calentar el aceite incorporar las papas, saznar con hierbas y sal pimientar, cuando empiecen a tomar color meter al horno, checar que dore parejo y retirar
7.- Servir y espolvorear perejil decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pescado**	Clasificación de la receta:	**Clase 2**
Número de porciones:	**Duglere**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Filete de pescado	kg	0.400
Vino blanco	lit	0.100
Fumet	lit	0.080
Jitomate saladet	kg	0.120
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca entera	kg	c/n
Perejil liso	kg	c/n
Harina	kg	0.025
Mantequilla	kg	0.025
Creema lyncot	lit	0.060
Ecalotte	kg	0.030

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Lavar y deshuesar el pescad, porcionar los lomas con piel, sazonar y reservar en frio
3.- Hacer un fumet
4.- Escalfar el jitomate y picar en casette, reservar
5.- Mezclar la mantequilla en pomada junto con la harina y reservasr (beurre manier)
6.- Picar el echalotte en cicceler
7.- Moler la pimienta
8.- Picar finamente el perejil liso
9.- Poner un poco de mantequilla en un sarten fundir y rehogar los echalottes sin que tomen color
10.- Agregar el pescado por la parte de la piel, sellar bien
11.- Reducir el vino blanco sin dar vuelta, agregar un poco de fumet, llevar a ebullicion reducir fuego
12.- Retirar el pescado y agregar al liquido el beurre maniere, disolver bien, incorporar la crema y mezclar llevar a punto de ebullicion, reducir fuego, checar sazon
13.- montar en plato el pescado decorar con salsa, jitomate casette y perejil

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Arroz Pilaf**	Clasificación de la receta:	**Clase 2**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Arroz largo	kg	0.250
Aceite vegetal	lit	0.060
Cebolla blanca	kg	0.080
Pimiento morron verde	kg	0.060
pimiento morron rojo	kg	0.060
Laurel hoja fresco	kg	c/n
Tomillo fresco	kg	c/n
Fondo de ave	lit	1.000
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n
Perejil liso	kg	c/n
Ajo	kg	0.010

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.-Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verdura
3.- Lavar el arroz y escurrir bien
4.- Picar la cebolla, pimientos en brunoise
5.- Picar el ajo y perejil finamente
6.- Rehogar con aceite sin que tome color, incorporar el arroz y empapar bien de grasa durante unos minutos a que seque y absorba
6.- Agregar el fondo porcion de liquido 2x1, mezclar bien llevar a punto de ebullicion, restificar de sal
7.- Finalizar en horno tapado

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Ratatouille**	Clasificación de la receta:	**Clase 2**
Número de porciones:	**Provencale**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lit	0.100	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Pimiento morron verde	kg	0.180	
Pimiento morron rojo	kg	0.180	
Pimiento morron amarillo	kg	0.180	
Brengena	kg	0.150	
Calabacita	kg	0.180	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca entera	kg	c/n	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Hoja de laurel freco	kg	c/n	
Albahaca	kg	c/n	
Pure de tomate	lit	0.250	
Fondo verduras	lit	0.020	
Sal de grano	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras y hierbas
3.- Poner las berejenas en sal de grano cortada en dodaja de uno 1 a 2 cm, según tamaño de la misma pieza
4- Cortar la calabacita en rodaja de 2 cm de grosor
5.- Picar la cebolla y pimientos en paisana de 2 cm
6.- Helaborar un fondo de verduras
7.- Moler la pimienta
8.- Picar las hierbas y albahaca, reservar para decorar algunas piezas
9.- Calentar el aceite y rehogar la cebolla a punto de jarabe sin color, agregar el resto de verduras por orden de dureza, saltear bien
10.- Añadir el pure de tomate, mezlasr y bañar con un poco de lquido, sazonar con las hierbas y salpimienta
11.- Hornear asta que las verduras esten totalmente cocidas(al dente)15/25 minutos
12.- Retirar disponer un plato de montaje dar forma y decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Papa Rellena**	Clasificación de la receta:	**Clase 3**
Número de porciones:	**de Brocoli y Queso**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.800	
Brocoli	kg	0.300	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Queso cheddar	kg	0.100	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Papel aluminio	mtr	c/n	
Crema lyncot	lit	0.100	
Mantequilla	kg	0.080	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Sazonar las papas, untar con un poco de grasa y envolver en papel alumnio, poner sobre rejilla y charola de horno
4.- Hornear asta que este totalmente blanda al tacto
5.- Picar el brocoli en floretes, cocer a la inglesa, dar choque termico, picar finamente
6.- Picar finamente la cebolla y perejil
7.- Fundir la mantequilla
8.- Rallar el queso
9.- Retirar la papa del horno, quitar el papel y cortar vertical u orizontalmente, según su tamaño y presentacio deseada, con ayuda de una cuchara sopera retirar totalmente la pulpa, volver a poner al horno a secar la cascara
10.- Salterar con un poco de mantequilla la cebolla, brocoli
11.- En el bol de la batidora incorporar la pulpa de papa, brocoli, batir bien, incorporar la crema, resto de mantequilla y un poco de queso, batir bien, sazonar
12.- Con ayuda de una manga y dilla rizada rellenar bien las cascaras de papa, que no queden huecos
13.- Espolvorear queso rallado y gratinar
14.- Servir y decorar con florete de brocoli, perejil, etc

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Coliflor Polinesia**	Clasificación de la receta:	**Clase 3**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Coliflor	kg	0.300	
Ajo	kg	0.020	
Perejil liso	kg	0.010	
Pan rallado	kg	0.080	
Huevo	kg	0.120	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Mantequilla	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Hacer floretes de coliflor y blanquear a la inglesa, dar choque termico, reservar
2.- Cocer los huevos, pelar y picar toscamente
3.- Picar el ajo y perejil finamente
4.- Hacer una mezcla de ajo, perejil, pan, mantequilla fundida
5.- Poner la coliflor en una charola de horno, cubrir con la mezcla, hornear asta que tome color

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pollo Jus Lie**	Clasificación de la receta:	**Clase 3**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo	kg	1.200	
Paprika	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Hierbas finas	kg	c/n	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Zanahoria	kg	0.120	
Apio	kg	0.080	
Harina	kg	0.030	
Vino blanco	lit	0.090	
Aceite de oliva	lit	0.060	
Bramante	mtr	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	
Ajo	kg	0.020	
Limon sin semilla o real	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Cortar en mirepoix, cebolla, zanahoria y apio
4.- Cortar en gajo el limon
5.- Pelar los dientes de ajo
6.- Limpiar bien de grasa y sangre el pollo, sazonar y meter en la cavidad del pecho, limon, ramillete de hierbas sazonar y bridar
7.- Poner aceite en un sarten y sellar bien el pollo, colocar en una charola de horno las verduras y el pollo encima, bañar con el resto de aceite y brasear al horno
8.- Cuando tome color bañar cpon vino blanco y dejar reducir dentro del horno
9.- Retirar el pollo y desglasar la charola agregando la harina , agregar un poco de liquido para disolver bien, dejar reducir a fuego medio a que se concentren bien los sabores
10.- Colar servir el pollo con el jus lie

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

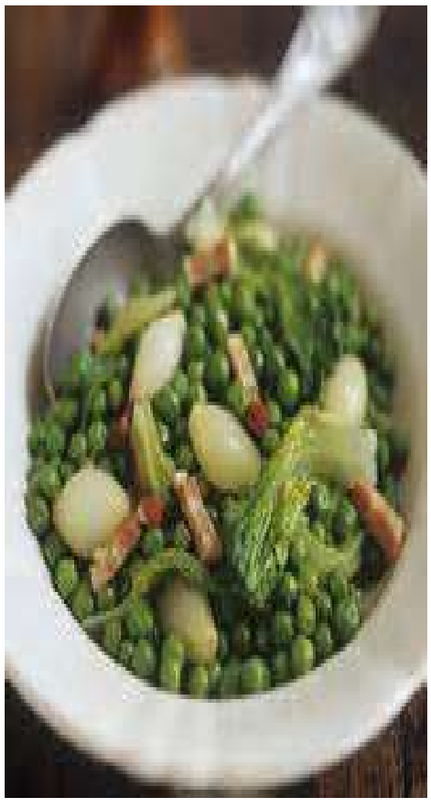
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Chicharo**	Clasificación de la receta:	**Clase 3**
Número de porciones:	**Bonne Femme**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Chicharo	kg	0.200
Cebollita cambray	kg	0.080
Tocino crudo o ahumado	kg	0.080
Lechuga	pza	c/n
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n
Mantequilla	kg	0.030

EJEMPLO DE MONTAJE



METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Blanquear las cebolla a la inglesa
3.- Cortar la lechuga en chiffonade
4.- Cortar el tocino en brunoise
5.- Poner un poco de grasa en un recipiente y rehogar bien el tocino que tome ligeramente color, sin quemar
6.- Añadir las cebollitas y saltear, seguir con el chicharo, mezclar bien, checar sazon
7.- Finalizar con la lechuga saltear, servir y decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Higado de Res**	Clasificación de la receta:	**Clase 3**
Número de porciones:	**a la Parrilla**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Higado de res	kg	0.500	
Aceite de oliva	lit	0.100	
Hierbas finas	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Cebolla blanca	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar el higado quitandole la capa fina que lo cubre, escalopear
2.- Picar la cebolla en emmince, poner a caramelizar
3.- Picar las especies o moler si son secas, mezclar la sal, pimienta y aceite de oliva, sazonar el higado y marinar
4.- Escurrir y parrillar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Gratin Dauphinois**	Clasificación de la receta:	**Clase 4**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.800	
Mantequilla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.015	
Leche	lit	0.250	
Crema lyncot	lit	0.250	
Sal	kg	c/n	
Oimienta blanca molida	kg	c/n	
Nuez moscada	kg	c/n	
Queso gruyere	kg	0.180	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Pelar la papa y cortarla en saboyarde, de 3mm
4.- Picar finamente el perejil
5.- Rallar el queso
6.- Picar el ajo finamente
7.- Poner a hervir las papas con leche, la mitas de queso y crema, sazonar
8.- Llevar a punto de ebullicion reducir el fuego y dejar unos minutos
9.- Poner mantequilla en un molde de piro rey agregar las papas y cubrir con el liquido, espolvorear el resto del queso asta que dore y reseque la mezcla
10.- Retirar dejar reposar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Calabacita Frita**	Clasificación de la receta:	**Clase 4**
Número de porciones:	**a la Italiana**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Calabacita	kg	0.600
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n
Harina	kg	0.020
Huevo	kg	0.240
Queso parmesano	kg	0.180
Aceite vegetal	lit	0.250
Perejil liso	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y ñlimpiar bien las verduras
2.- Cortar las calabacitas sesgadas de 4 mm grosor
3.- Picar el prejil finamente
4.- Rallar el queso
5.- Batir los huevos
6.- Sazonar las calabacitas
7.- Mezclar el queso. Huevo y perejil en un recipiente, sazonar ligeramente
8.- Poner aceite a calentar
8.- Pasar las calabacitas por harina, retirar exceso y rebozar en el huevo, escurrir y freir, asta que tome color dorado
9.- Depositar sobre papel absorbente en recipiente plano

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Medallones de Cerdo**	Clasificación de la receta:	**Clase 4**
Número de porciones:	**a la Ciruela**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Filete de cerdo	kg	0.500
Demi glase	lit	0.300
Oporto	lit	0.100
Sal	kg	c/n
Pimienta negra entera	kg	c/n
Mantequilla	kg	0.050
Ciruela pasa	kg	0.100
Aceite vegetal	lit	0.080
Perejil liso	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar bien el filete de cerdo, cortar en medallon de .150 gr sazonar y reservar
2.- Moler la pimienta
3.- Poner a cocer la ciruela que le cubra en agua
4.- Sellar los medallones y flamear con oporto, retirar y reservar
5.- Escurrir las ciruelas y agregar al sarten donde se sellaorn los medallones, saltear, agregasr un poco de liquido de su coccion, dejar reducir, retirar y licuar bien
6.- Disolver la demi glace en el liquido y poner a reducir agregar los medallones y dejar cocer
7.- Checar sazon y espolvorear perejil, servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Betabel Rissole en Salsa de Curry**	Clasificación de la receta:	**Clase 4**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Betabel	kg	0.800	
Aceite vegetal	lit	0.060	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Crema lyncot	lit	0.150	
Salsa de curry	kg	0.180	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Cocer el betabel a la inglesa, dejar enfriar
3.- Picar finamente el perejil
4.- Pelar y cortar en saboyarde, saltear con un poco de aceite, sazonar
5.- Retirar el exceso de grasa y agregar la salsa de curry, dejar reducir incorporar la crema y mezclar bien, agregar el perejil y sazonar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pescado Papillot**	Clasificación de la receta:	**Clase 4**
Número de porciones:	**a la Mexicana**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pescado blanco	kg	0.500	
Queso chihuahua	kg	0.150	
Jitomate saladet maduro	kg	0.100	
Cebolla amarilla	kg	0.100	
Champiñon	kg	0.010	
Nopal chico	kg	0.080	
Chile serrano verde	kg	c/n	
Zanahoria	kg	0.080	
Calabacita	kg	0.080	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Mantequilla	kg	0.100	
Limon	kg	c/n	
Vino blanco	kg	0.060	
Papel aluminio	mtr	c/n	
Pure de tiomate	lit	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Limpiar y deshuesar el pescado dejar la piel, sazonar con salpimienta y limon, reservar
4.- Cortar la verdura en juniana de 2 mm de grosor
5.- Escalfar el jitomate y cortar en batonette de 2 mm de grosor
6,. Pelar y escalopear los champiñones
7.- Rallar el queso chihuahua
8.- Poner un recipiente con mantequilla a fundir, saltear la cebolla, zanahoria, nopal, chile y calabacita, rehogar bien, incorporar el jitomate y champiñon, agregar el pure saltear sazonar ligeramente
9.- Poner un pedazo de papel aluminio sobre una superficie plana, embarrar ligeramente colocar el pescado, repartir el sofrito encima y espolvorear el queso, tapar con otro pedazo de papel aluminio y cerrar sin romper antes de cerrar totalmente agregar un poco de vino blanco
10.- Poner en charola y meter al horno o hacer sobre plancha o comal cuando infle retirar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Papa Lyonesa**	Clasificación de la receta:	**Clase 5**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.600	
Aceite vegetal	lit	0.010	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Mantequilla	kg	0.120	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Pelar las papas y cortarlas en lyonesa de 3/4 mm
4.- Picar la cebolla en emmince
5.- Poner grasa en un sarten y saltear ligeramente las papas, reservar
6.- En el mismo sarte agregar si es necesario mas grasa y caramelizar la cebolla
7.- Agregar la papa y saltear. Meter al horno a finalizar su coccion, sazonar y espolvorear perejil

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Hinojo Braseado**	Clasificación de la receta:	**Clase 5**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hinojo fresco	kg	0.600	
Harina	kg	0.010	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Mantequilla	kg	0.050	
Vino blanco	lit	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Cortar el hinojo en cuartos, sazonar y pasar por harina ligeramente
4.- Calentar aceite y sellar bien el hinojo con color caoba, quitar exceso de grasa y reducir vino blanco, agregar un poco de liquido , hiebas de olor, mantequilla y sal
5.- Brasear tapados en el horno asta que esten tiernos

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Conejo Marinado**	Clasificación de la receta:	**Clase 5**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Conejo entero	kg	1.200	
Vino blanco	lit	0.500	
Vinagre de sidra	lit	0.080	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.060	
Poro	kg	0.080	
Hoja de laurel fresco	kg	c/n	
Clavo	kg	c/n	
Pimienta blanca entera	kg	c/n	
Enebro fresco	kg	0.005	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Ajo	kg	0.015	
Perejil liso	kg	c/n	
Aceite oliva	lit	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Limpiar bien de grasa el conejo, retirar dentros y tela que cubre el estomago
3.- Cortar las verduras en rondellas
4.- Cortar el conejo en octavos con o sin hueso
5.- Poner todos los ingredientes en un bol de acero, sazonar ligeramente el conejo y marinar bien que cubra
dejar en marinacion minimo 24 horas

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Jitomate Provencal**	Clasificación de la receta:	**Clase 5**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate bola maduro	kg	0.500	
Aceite de oliva	lit	0.060	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Ajo	kg	0.015	
Pan rallado	kg	0.100	
Perejil liso	kg	0.050	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Oregano fresco	kg	c/n	
Queso parmesano	kg	0.060	
Mantequilla	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Lavar bien las verduras y hierbas
3.- Picar finamente ajo, cebolla y perejil
4.- Picar finamente las hierbas
5.- Rallar el queso finamente
6.- Quitar la parte del pendulo del jitomate y cortar por mitad a lo ancho, retirar un poco de pulpa
7.- En un poco de aceite de oliva saltear la cebolla, ajo. Agregar el pan molido y las hierbas, mezclar bien y sazonar
8.- Disponer el jitomate en una charola de horno mejor sobre rejilla, rellenar la cavidad efectuada con el relleno anterior, espolvorear con queso y meter al horno a gratinar
9.- Poner un poco de mantequilla si se desea mayor humedad

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Col Rellena**	Clasificación de la receta:	**Clase 5**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Molida de res 80/20	kg	0.300	
Pan rallado	kg	0.100	
Sal	kg	c/n	
Huevo	kg	0.120	
Pure tomate	kg	0.100	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Oregano fresco	kg	c/n	
Albahaca	kg	c/n	
Aceite de oliva	lit	0.015	
Col blanca	kg	0.500	
Perejil liso	kg	c/n	
Ajo	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Separar las hojas de la col con cuidado de no romper, lavar bien
3.- Picar la cebolla, ajo, perejil finamente
4.- En un bol mezclar las verduras, la carnes, huevos y pan molido, sazonar
5.- Pasar la col ligeramente por agua hirviendo unos minutos para ablandar y evitar que se rompa, secar
6.- Con ayuda del cuchillo retirar la parte fruesa del medio de la hoja, extender en la mesa, rellenar y cerrar en forma de almohada
7.- Efectuar una marinada con un poco de fondo, albahaca, vino blanco , aceite y salpimentar
8.- Disolver el pure en esta mezcla y cubrir bien las coles rellenas , brasear asta que esten blandas

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pescado a la Sal**	Clasificación de la receta:	**Clase 5**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pescado entero (robalo)	kg	1.000	
Limon	kg	0.150	
Sal de grano	kg	2.500	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Salsa inglesa	lit	c/n	
Eneldo fresco	kg	0.030	
Perejil liso	kg	0.020	
Huevo	kg	0.120	
Agua	lit	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Limpiar bien el pescado y lavar que no quede restos de sangre, desescamar si se quiere, reservar
3.- Separar las claras de las yemas
4.- Sal´pimentar el pescado y poner unos trozos de limon en el interior de la panza, disponer hierbas en la pieza
5.- Hacer una mezcla con la sal, claras y por ultimo agregar un poco de agua suficiente para que forme pasta compacta, sin que escurra liquido
6.- En una charola de horno colocar un ligera cama de sal y encima colocar el pescado con la abertura de la panza hacia abajo, cubrir bien el pescado con el resto de mezcla de sal dando ligeros golpes para que enganche bien
7.- Meter al horno durante 20 minutos maximo dependiendo del peso del pescado
8.- Retirar golpear con un rodillo de madera, separar bien la sal, quitar la piel sin romper la carne
9.- Deshuesar y volver a montar el pescado servir entero con cabeza y cola sin espina

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Papa Duchesse**	Clasificación de la receta:	**Clase 6**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.600	
Mantequilla	kg	0.060	
Huevo	kg	0.180	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Nuez moscada	kg	c/n	
Almendra	kg	0.040	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verdruras
3.-Cocer las papas a la inglesa
4.- Cocer la almendra en agua
5.- Separar las yemas de las claras
5.- Pelar la papa, hacer pure, agregar la mantequilla, las yemas de huevo sazonar y mezclar debe quedar lo mas seco posible en la incorporacion
6.- Pelar la almendra meter al horno y secar, flileterar
7.- Con ayuda de una manga y dulla rizada formar las figuras igual que si fueran leonesas
8.- Espolvorear almendra y meter al horno a gratinar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Rissoto con**	Clasificación de la receta:	**Clase 6**
Número de porciones:	**Champiñon**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	lit	0.030	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Ajo	kg	0.020	
Arroz arborio	kg	0.300	
Fondo de ave	lit	1.000	
Hoja de laurel fresca	kg	c/n	
Vino blanco	lit	0.080	
Salvia fresca	kg	c/n	
Queso parmesano	kg	0.100	
Mantequilla	kg	0.050	
Champiñon	kg	0.150	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Preparar un fondo de ave/verduras

2.- Lavar y limpiar bien las verduras

3.- Lavar el arroz unas 4 veces para que suelte el almidon, escurrir y reservar

4.- Picar la cebolla, ajo y perejil finamente

5.- Cortar el champiñon previamente pelado en escalopa

6.- Poner un sarten con aceite de oliva rehogar cebolla y ajo, sin que tome color, agregar el arroz, rehogar por unos minutos que empape bien sazonar ligeramente

7.- Incorporar el fondo poco a poco y mezclar, reducir a la mitad el fuego sin perder la ebullicion, a diferencia de los demas arroces hay que batir de vez encuando

8.- Ir agregando el fondo conforme se va consumiendo hasta que el arroz este casi al dente, cuando este retirar del fuego, agregar el champiñon, mantequilla y mezclar bien, agregar el queso y mezclar, conseguir una textura cremosa brillante suelta

9.- Decorar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Popietas de Res**	Clasificación de la receta:	**Clase 6**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de res	kg	0.400	
Paprika	kg	c/n	
Mostaza d'jon	kg	0.060	
Jamon virginia	kg	0.150	
Pepinillos	kg	0.150	
Mantequilla	kg	0.080	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Tomillo molido	kg	c/n	
Aceite vegetal	lit	0.080	
Demi glase	kg	0.120	
Vino tinto	lit	0.120	
Pure tomate	kg	0.100	
Bramante	mtr	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
3.- Cortar en juliana de 3 mm jamon, pepinillo
4.- Disolver en fondo o vino la demiglase
5.- Limpiar el filete y abrir en escalopa, aplastar ligeramente para dar mismo grosor, sazonar
6.- Mezclar la mostaza, mantequilla pomada y paprika reservar
7.- Extender las escalopas en superficie plana y barnizar bien con la mezcla anterior, disponer sobre la carne el jamon y pepinillo, envolver en forma de taco y bridar
8.- Poner aceite en un recipiente a calentar y sellar bien las popietas por ambos lados, agregar el pure de tomate y la demiglase con el vino, agregar el ramillete de hierbas
9.- Meter al horno a finalizar coccion por 15 minutos aprox

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Col Roja**	Clasificación de la receta:	**Clase 6**
Número de porciones:	**Braseada**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Col morada	kg	1.000	
Naranaja dulce	kg	0.150	
Canela en rama	kg	c/n	
Clavo de olor	kg	c/n	
Piloncillo	kg	0.030	
Vino blanco	lit	0.200	
Vinagre de sidra	lit	0.050	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra entera	kg	c/n	
Manzana verde	kg	0.120	
Aceite de oliva	lit	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Precalentar el horno a 200 grados
3.- Picar la col en chiffonade
4.- Pelar y picar la manzana en gajo
5.- Pelar y limpiar la cascara de naranja
6.- Hacer un sache d'epices con las hierbas y especias
7.- Poner una cazuela con aceite de oliva y rehogar ligeramente la cascara de naranja, canela y clavo
8.- Añadir la col , mezclar bien e incorporar la manzana, dejar cocinar unos minutos, agregar los liquidos y el sachet
9. Tapar y brasear en el horno por unos 30 minutos

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Conejo a la**	Clasificación de la receta:	**Clase 6**
Número de porciones:	**Cazadora**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lit	0.060	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Demi glace	kg	0.200	
Cebollita cambray	kg	0.200	
Tocino ahumado	kg	0.120	
Champiñon	kg	0.100	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Hoja de laurel fresco	kg	c/n	
Pure tomate	kg	0.150	
Harina	kg	0.060	
Conejo	kg	1.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados

2.- Lavar y limpiar bien las verduras

3.- Retirar el conejo de la marinada y escurrir, reservar liquido colado y disolver la demi glasse

4.- Limpiar los champiñones, pelar cortar en cuartos

5,. Cortar los cabos y tallos verdes de la cebollita

6.- Picar el tocino en juliana de 3/4 mm

7.- Poner aceite en un recipiente agregar el tocino que tome color

8.- Incorporar el conejo y sellar bien por ambos lados , incorporar las cebollitas

9.- Bañar con pure de tomate, mezclar, añadir el liquido de la marinada con la meni glase, mover para que no se pegue hornear, añadir las hierbas, dejar cocinar si queda muy liquida la salsa efectuar on slurry de harina

10.- Agregar el champiñon antes de servir y perejil, sazonar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Arroz al Curcuma**	Clasificación de la receta:	**Clase 7**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz largo	kg	0.300	
Mantequilla	kg	0.060	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Fondo de ave/verduras	lit	1.000	
Hoja de laurel fresco	kg	c/n	
Curcuma polvo	kg	0.010	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Uva pasa	kg	0.040	
Almendra	kg	0.060	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Hacer un fondo de verduras
2.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
3,. Lavar bien el arroz unas tres veces en chorro de agua corriente, escurrir y dejar secar
4.- Poner a cocer las almendras, pelar y poner al horno a secar, filetear
5.- Picar el tallo del perejil finamente
6.- Poner en un poco de fondo las pasitas a hidratar
7.- Picar la cebolla en cicceler
8.- Fundir la mantequilla en un recipiente agregar la cebolla rehogar asta transparencia translucida, sin color, agregar el arroz y mezclar bien, incorporar la almendra y al pasita
9.- Disolver la curcuma en fondo y agregar a la preparacion mezclar bien llevar a punto de ebullicion y sazonar
10.- Hornear por 20/30 minutos

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Mix de Verduras**	Clasificación de la receta:	**Clase 7**
Número de porciones:	**a la Parrilla**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Pimiento morron verde	kg	0.180
Pimiento morron rojo	kg	0.180
Pimiento morron amarillo	kg	0.180
Calabacita	kg	0.180
Aceite de oiva	lit	0.025
Oregano fresco	kg	c/n
Sal	kg	c/n
Pimienta negra entera	kg	c/n
Albahaca	kg	c/n
Romero fresco	kg	c/n
Perejil liso	kg	c/n
Carbon vegetal	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar y lavar bien las verduras
2.- Cortar los pimientos a lo largo en cuatro laminas
3.- Cortar las calabacitas en laminas de 5 mm de grosor, cincelar ligeramente
4.- Picar finamente las hierbas de olor
5.- En un bol poner el aceite, las hierbas, sazonar y marinar las verduras durante 2 hrs minimo
6.- Prender el carbon y dejar hacer brasa fuerte, (porcentaje 2X1)
7.- Escurrir bien las vetduras, cocinar a la parrilla y pintar de vez encuando para evitar que se seque con la marinada, cuidando de no hacer llama ni mucho humo
8.- Servir como se desee presentar el platillo

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Goulache**	Clasificación de la receta:	**Clase 7**
Número de porciones:	**a la Hungara**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Bola de res/paloma/lomo/	kg	0.500	
Cebolla blanca	kg	0.200	
Pimiento morron verde	kg	0.120	
Pimiento morron rojo	kg	0.120	
Paprika	kg	0.020	
Jitomate saladet maduro	kg	0.200	
Ajo	kg	0.015	
Semilla de comino	kg	c/n	
Vino tinto	lit	0.120	
Fondo de res oscuro	lit	c/n	
Papa	kg	0.400	
Sal	kg	c/n	
Pimenta blanca entera	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	
Ramillete de hierbas	pza	1.000	
Harina	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar la carne bien de nervios y grasa, cortar en cubos de 5 cm c/u, sazonar y poner paprika y reservar
3.- Pelar las papas y cortar en mire poix, reservar
4.- Picar la cebolla, pimiento en juliana de 5 mm ancho, reservar
5.- Picar el ajo fina,mente y el perejil, reservar
6.- Escalda el jitomate y elaborar un casette
7.- Poner grasa en una cazuela rehogar el ajo, sellar la carne bien, agregar las verduras en juliana, mezclar bien, espolvorear un poco de harina y paprika, mezclar, reducir vino tinto y agregar el fondo que cubre, disolver, llevar a punto de ebullicion y agregar el ramillete de verduras y concasette,
8.- Meter al horno tapado checando la evaporacion del agua y moviendo de vez en cuando para que no se pegue, cuando falte poco para el cocimiento de la carne agregar la papa, dejar coinar, checar sazon y retirar
9.- Servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Garbanzos con**	Clasificación de la receta:	**Clase 7**
Número de porciones:	**Espinaca y Crema**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Garbanzo	kg	0.300	
Espinaca	kg	0.200	
Ajo	kg	0.010	
Leche	lit	0.200	
Nuez moscada	kg	c/n	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Aceite de oliva	lit	0.010	
Polvo de curry	kg	c/n	
Paprika	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Limpiar y lavar los garbanzos, cocer en olla apresion con un poco de cebolla, ajo y salpimienta, cuando esten dejar enfriar en su liquido
3.- Picar finamente el ajo
4.- Retirar el tallo de la espinaca y picar toscamente
5.- Poner aceite a calentar y rehogar bien el ajo sin que tome color, agregar el garbanzo y mezclar, incirporar la espinaca leche y polvo de curry, mezclar
6.- Checar sazon y sevir con polvo de paprika espolvoreado

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Lomo de Cerdo**	Clasificación de la receta:	**Clase 7**
Número de porciones:	**Relleno de Manzana**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lomo de cerdo	kg	0.600	
Manza starking/golden	kg	0.200	
Nuez de castilla	kg	0.080	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca entera	kg	c/n	
Piloncillo	kg	0.060	
Canela polvo	kg	c/n	
Aceite vegetal	lit	0.080	
Cebolla blanca	kg	0.060	
Apio	kg	0.060	
Poro	kg	0.060	
Vino blanco	lit	0.080	
Fondo de res oscuro	lit	c/n	
Bramante	mtr	c/n	
Tomillo fresco	kg	c/n	
hoja de laurel fresco	kg	c/n	
romero fresco	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
3.- Lavar y limpiar bien las verduras
4.- Hacer un fondo oscuro de res
5.- Hacer un ramillete de hierbas frescas
6.- Limpiar bien el lomo de grasa y espejo, abrir a lo largo en plieges, sazonar y reservar
7.- Moler la pimienta
8.- Cortar las verduras en mirepoix
9.- Moler el piloncillo
10.- Pelar la manzana y descorazonar cortar en gajo
11.- Picar toscamente la nuez
12.- Poner un sarten a calentar con el piloncillo y un poco de agua, disolver asta caramelo sin quemar, agregar la manzana, nuez, vino tinto y un poco de fondo que quede como relleno
13.- Extender el lomo en la mesa, cubrir con el relleno en toda la pieza y enrrollar, bridar, sellar bien
14.- Poner en un charola las verduras y colocar el lomo encima, bañar con grasa y hornear, cuando tome color, reducir el vino tinto restante, dejar cocinar y retirar, quitar el bramante en caliente y dejar reposar unos minutos }
15.- Desglasar la charola bien y agregar fondo dejar reducir, checar consistencia sie es necesario ligar con slurry, colar
16.- Rebanar el lomo y servir con salsa, decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Papa Francesa**	Clasificación de la receta:	**Clase 8**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.500	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	
Aceite vegetal	lit	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las papas, cortar en batonnet
2.- Poner aceite a calentar 160 grados centigrados y pochar la papa, retirar y escurrir
3.- Llevar nuevamente el aceite a 180 grados centigrados y finalizar el frito de la papa para que tome color
4.- Sazonar, decorar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pollo A la Kiev**	Clasificación de la receta:	**Clase 8**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de pollo	kg	0.400	
Huevo	kg	0.120	
Harina	kg	0.100	
Pan molido	kg	0.120	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Leche	lit	0.040	
Mantequilla	kg	0.120	
Limon sin semilla	kg	0.080	
Perejil liso	kg	0.020	
Aceite vegetal	lit	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Deshuesar las pechugas sazonar y reservar
3.- Efectuar una mantequilla maitr d'hotel, reservar
5.- Batir los huevos con leche y sazonar
7.- Poner a calentar el aceite
8.- Efectuar una abertura en la parte superior de la pechuga y rellenar con la maitr h'hotel bien
9.- Pasar por harina, huevo y pan molido, que quede bien prensado y forma de pechuga
10.- Freir que tome ligeramente color y depositar sobre rejilla en charola de horno
11.- Poner a hornear unos minutos asta que este bien cocido, retirar y esperar unos minutos a que se asienten l los jugos y mantequilla
12.- Cortar si se desea, decorar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Chucrut Baviera**	Clasificación de la receta:	**Clase 8**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Col blanca	kg	1.500	
Manteca de cerdo	kg	0.100	
Tocino ahumado	kg	0.100	
Vino blanco	lit	0.150	
Manzana verde	kg	0.200	
Clavo	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra entera	kg	c/n	
Vinagre de manzana	lit	0.100	
Semilla comino	kg	c/n	
Bayas de enbro	kg	c/n	
Manta de cielo	mtr	c/n	
Bramante	mtr	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien la col, quitar el tallo y cortar en chifonnade
2.- Hacer un sachet d'pices
3.- Picar el tocino en juliana de 2 mm
4.- Pelar y cortar la manzana gajo sin semilla, reservar
5.- Poner una cazuela con manteca a fundir, agregar el tocino, dejar medio dorar, incorporar la col y mezclar bien
6.- Bañar con vino blanco y vinagre, poner el sachet d'epices
7.- Tapar y dejar reducir a fuego lento por 2 horas
8.- 30 minutos antes de que este añadir la ,manxana mezclar bien y checar punto de sal
9.- Meter en frasco hermeticamente cerrado y dejar en refrigeracion por un periodo de 8 dias

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Ravioli de Calabaza en Salsa de Limon y Nuez**	Clasificación de la receta:	**Clase 8**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.200	
Semola de trigo	kg	0.050	
Huevo	kg	0.180	
Aceite oliva	lit	0.025	
Queso crema	kg	0.080	
Calabaza	kg	0.100	
Cebolla blanca	kg	0.250	
Fondo de ave	kg	c/n	
Nuez de castilla	kg	0.080	
Limon sin semilla	kg	0.080	
Mantequilla	kg	0.120	
Salvia fresca	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Hace la masa para pasta italiana, reposar

2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Hacer un fondo de ave/pollo
4.- Rallar la calabaza
5.- Picar en cicceler la cebolla
6.- Rehogar en un poco de aceitte la mitad de la cebolla, agegar la calabaza que tome color ligeramente, añadir fondo de ave, mezclar, incorporar el queso crema disolver bien y dejar reducir, consistencia homogenea, sazonar
7.- Cortar la masa en dos y con ayuda de un rodillo extender en la mesa en tiras de 8 cm de ancho y 3 mm de grosor, barnizar con brocha y huevo la base, depositar pequeñas porciones de relleno en el centro
8.- Cubrir con otra tira y cortar con cuchillo o cortador de pasta, según figura y estilo de raviole deseado
9.- Cocer a la inglesa, escurrir y bañar ligeramente con aceite, reservar
10.- Fundir la mantequilla en un sarten y saltear la cebolla y nuez toscamente picada, agregar la salvia molida saltear los ravioles y bañar copn salsa, checar punto de sal

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Fish and Chips**	Clasificación de la receta:	**Clase 8**
Número de porciones:	**con Salsa Tartara**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado	kg	0.400	
Harina	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Cerveza	lit	0.150	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Mahonesa	kg	0.300	
Perejil liso	kg	c/n	
Aceite vegetal	lit	0.600	
Mostaza d'jon	kg	c/n	
Salsa tabasco	lit	c/n	
Limon sin semilla	kg	c/n	
Salsa inglesa	lit	c/n	
Alcaparra	kg	0.030	
Pepinillo	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

1.- Preparar una salsa tartara, refrigerar
2.- Si el pescado es entero lavar bien y deshuesa, quitar piel, cortar en tiras de 2 cm ancho x 4 cm largo, sazonar y reservsr en frio
3.- Cernir la harina en un bol de acero, agregar las yemas de huevo y cerveza mezclar asta consegir una pasta con cuerpo pesado, sazonar y meter al congelador
4.- Poner a calentar el aceite
5.- Pasar los dedos de pescado por la pasta y freir asta que tome color, retirar y poner sobre papel absorbente en charola
6.- Servir con papas francesa y Tartara, decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Tortita de Calabaza**	Clasificación de la receta:	**Clase 9**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabacita	kg	0.400	
Harina	kg	0.060	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Comino molido	kg	c/n	
Pimiento morron rojo	kg	0.040	
Aceite vegetal	lit	0.120	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Rallar las calabacitas
3.- Picar la cebolla y morron en brunoise
4.- En un poco de aceite rehogar ligeramente las verduras
5.- Separar las claras de las yemas y montar ambas por separado
6.- Mezclar las verduras con las yemas, incrporar las claras en forma envolvente y sazonar
7.- Poner aceite a calentar en un sarten, elaborar con las manos las tortitas y freir por ambos lados ir depositandolas sobre papel absorbente en charola plana

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Battata Nogada**	Clasificación de la receta:	**Clase 9**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Camote morado	kg	0.500	
Crema lyncot	lit	0.040	
Nuez de castilla	kg	0.100	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Huevo	kg	0.240	
Pan molido	kg	0.200	
Aceite vegetal	lit	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- Cocer camote a la inglesa, enfriar en su liquido
2.-Separar la yema de la clara (2)
3.- Picar las nueces finamente
4.- Batir el resto de huevo, sazonar
5.- Hacer un pure de camote, agregar las yemas y crema, mezclar bien asta obtener una masa suave y cremosa
6.- Hacer bolitas de camote del tamaño de una pelota de pin pon, pasar por harina, huevo y pan molido
7.- Poner en un coludo a calentar el aceite y freir asta que tomen color las bolitas, retirar colocar sobre papel absorbente en charola plana

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Brocheta de Pollo**	Clasificación de la receta:	**Clase 9**
Número de porciones:	**y Piña**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de pollo	kg	0.400	
Piña	kg	0.200	
Pimiento morron verde	kg	0.120	
Brocheta de bambu	pza	c/n	
Aceite de oliva	lit	0.100	
Limon sin semilla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.015	
Miel de abeja	kg	0.025	
Mostaza americana	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Cilantro fresco	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Poner en agua los palos de bambu
2.- Limpiar bien y deshuesar la pechuga de pollo, cortar en cubos de 4x4 cm
3.- Lavar y limpiar los pimientos, cortar en cubo de 4x4 cm
4.- Pelar y descorazonar la pina, cortar en cubo de 4x4 cm
5.- Con el resto de los ingredientes picar finamente mezclar y elaborar una marinada
6.- Poner las verduras, fruta y pollo a marinar por minimo 2 horas
7.- Preparar las brochetas primero pimiento, piña y pollo y asi asta finalizar
8.- Prender el carbon, asta que este en brasa viva, depositar bien escurridas las brochetas y asar sin que se queme

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Arroz a la Egipcia**	Clasificación de la receta:	**Clase 9**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Arroz largo	kg	0.250
Lenteja	kg	0.200
Cebolla blanca	kg	0.100
Sal	kg	c/n
Pimienta negra molida	kg	c/n
Hoja de laurel fresco	kg	c/n
Comino molido	kg	c/n
Ajo	kg	0.015
Aceite de oliva	lit	0.060
Fondo de verduras/ave	lit	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Cocer las lentejas en olla expres con un trozo de cebolla, ajo, laurel y salpimientar
2.- Picar ajo y cebolla en brunoise
3.- Lavar bien el arroz asta que pierda el almidon
4.- Escurrir las lentejar, reservar caldo
5.- Poner un recipiente y rehogar la cebolla y ajo, agregar el arroz envolver bien de grasa por unos minutos
6.- Añadir fondo si no hay poner caldo de las lentejas, incorporar las lentejas y dchecar sazon dejar cocer asta que el arroz este cocido al dente

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Croissant**	Clasificación de la receta:	**Clase 9**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.250	
Azucar	kg	0.032	
Sal	kg	0.005	
Levadura fresca	kg	0.010	
Leche	lit	0.135	
Esencia de vainilla	lit	0.005	
Masa preparada	kg	0.110	
Mantequilla para el enplaste	kg	0.057	
Manteca vegetal	kg	0.050	
Papel estrella	pza	c/n	
Huevo	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Tamizar los polvos previamente pesados y elaborar una pasta de hojaldre
3.- Estirar la masa en rectangulo y cortar en triangulos
4.- Estirar el triangulo y enrollar de pico a base, pintar, dejar reposar 25 minutos
5.- Hornear asta que infle y tomo color

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pescado Glaseado**	Clasificación de la receta:	**Clase 9**
Número de porciones:	**en Salsa Maltesa**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado	kg	0.500	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Fumet	lit	c/n	
Vino blanco	lit	0.060	
Harina	kg	0.030	
Mantequilla	kg	0.030	
Crema lyncot	lit	0.060	
Huevo	kg	0.060	
Naranja dulce	kg	0.100	
Perejil liso	kg	c/n	
Echalotte	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar, deshuesar y cortar el pescado en medallon, reservar sazonado
2.- Limpiar, deshuesar y cortar el pescado bien y deshuesar deshuesar la pechuga la pechuga de pollo, medallon,
3.- Lavar y limpiar las verduras y frutas
4.- Picar el echalotte en brunoise
5.- Picar el perejil finamente
6.- Pelar la naranja a lo vivo, hacer unas supremas y jugo de naranja
7.- Limpiar la piel bien de la parte blanca y picar en chifonanade
8.- Separar la yema de las claras
10.- Poner un sarten con vino blanco, un poco de fondo, jugo de naranja y la piel picada, añadir el pescado y tapar aluminio, dejar cocer x 8 minutos maximo, retirar
9.- Con el liquido de la coccion elaborar una veloute de pescado, agregarle las yemas y crema, batir bien
10.- Monar el pescado y bañar con salsa, decorar con naranja y perejil, se puede gratinar previo a la decoracion

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Gnocchi a las Finas**	Clasificación de la receta:	**Clase 10**
Número de porciones:	**Hierbas**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.500	
Harina	kg	0.115	
Huevo	kg	0.100	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Salvia fresca	kg	0.003	
Romero fresco	kg	0.003	
Oregano fresco	kg	0.003	
Mantequilla	kg	0.040	
Crema lyncot	lit	0.100	
Perejil liso	kg	c/n	
Albahaca fresca	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras y hierbas
2.- Poner la papa a cocer a la inglesa cortada en mirepoix, dejar enfriar en su agua
3.- Separar la yema de la clara de los huevos
4.- Picar las hiebas menos la salvia
5.- Preparar un pure de papa, agregar las yemas y harina asta obtener una masa uniforme y homogenea
6.- Poner a fundir la mantequilla agregar las hojas de salvia y las hierbas, saltear e incorporar la crema, dejar reducir ligeramente y sazonar, reservar
7.- Poner agua a hervir ligeramente sazonada
8.- Espolvorear harina en la mesa bien seca y tomar un poco de pure amasar asta formar un tubo cilindrico de no mas de 1 cm de circunferencia, cortar en trozos de 2 cm de largo y con ayuda de un tenedor invertido hacer los ñoquis
9.- Cocer en el agua cuando flote retirar y dar choque termico, escurrir bien y saltear en la salsa

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Zanahorias a la**	Clasificación de la receta:	**Clase 10**
Número de porciones:	**Griega**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Zanahorias	kg	0.400	
Aceite de oliva	lit	0.040	
Vino blanco	lit	0.080	
Miel de abeja	kg	0.020	
Oregano fresco	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	
Hoja laurel fresco	kg	c/n	
Ajo	kg	0.015	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Limon sin semilla	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Pelar la zanahoria y cortar en batonnet
3.- Blanquear a la inglesa, dar choque termico
4.- Picar finamente el ajo
5.- Hacer jugo de limon
6.- Poner a calentar aceite, rehogar el ajo sin que tome color, incorporar las zanahorias, saltear y agregar la miel mezclar bien , añadir el jugo de limon, vino blanco y las hierbas, dejar reducir unos minutos

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Marlin Braseado**	Clasificación de la receta:	**Clase 10**
Número de porciones:	**en Cama de Espinaca**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de marlin	kg	0.400	
Aceite de oliva	lit	0.080	
Jitomate guajillo	kg	0.300	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Anchoa	kg	0.005	
Tomoillo fresco	kg	c/n	
Hoja de laurel	kg	c/n	
Espinaca	kg	0.600	
Echalotte	kg	0.020	
Mantequilla	kg	0.060	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Limon sin semilla	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Sazonar el pescado con salpimienta y unas gotas de limon, reservar
3.- Cortar la cebolla en emmince
4.- Picar el ajo en brunoise
5.- Escalfar el jitomate, retirar la pulpa y picar en casset
6.- Picar en cisseler el echalotte
7.- Picar finamente las anchoas
8.- Retirar el tallo de la espinaca y trocear toscamente
8,. En una cazuela poner aceite de olivo, cebolla, ajo, jitomate casset, anchoas, tomillo y laurel, y pescado
9.- Tapar y cocinar a temperatura media
10.- Poner mantequilla a fundir, agregar y rehogar el echalot, aincorporar la espinaca y mezclar, sazonar
11.- Retirar el pescado y licuar la salsa, llevar a punto de ebullicion, sazonar
12.- Servir cama de espinaca, pescado y salsa

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Berengena Rellena**	Clasificación de la receta:	**Clase 10**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Berengena	kg	0.300	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Jitomate saladet	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Nuez moscada	kg	c/n	
Aceite de olivo	lit	c/n	
Queso parmesano	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Hacer una concasse de jitomate
4.- Cortar las berengenas por mitad a lo largo, sazonar y hornear
5.- Picar la cebolla en brunoise
6.- Batir el huevo
7.- Rallar finamente el parmesano
8.- Retirar la pulpa de la berengena con ayuda de una cuchara procurando no romper la cascara, reservar picar finamente la pulpa, reservar
9.- Calentar aceite de olivo en un sarten, rehogar la cebolla sin que tome color, agregar el concasse y la pulpa de berengena, mezclar, dejar reducir unos minutos, agregar el huevo batido y saltear rapidamente, sazonar
10.- Rellenar la cascara de la berengena con este preparado y espolvorear queso parmesano
11.- Hornear a que tome color

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Cerdo a la Cerveza**	Clasificación de la receta:	**Clase 10**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna de cerdo	kg	0.500	
Tocino crudo	kg	0.080	
Cebolla blanca	kg	0.150	
Poro	kg	0.100	
Pimiento morron verde	kg	0.100	
Pimiento morron rojo	kg	0.100	
Manzana verde	kg	0.150	
Cerveza negra	lit	0.125	
Azucar moreno	kg	0.080	
Ajo	kg	0.015	
Mantequilla	kg	0.060	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Aceite vegetal	kit	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar bien la carne de grasa y nervio, cortar en cubos del tamaño de un bocado, sazonar y reservar
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Picar los pimientos y cebolla en trozos similares al de cerdo
4.- Cortar el tocino en trozo de un centimetro
5.- Poner en wok un poco de grasa y agregar el tociono, dorar ligeramente e incorporar el cerdo saltear bien
6.- En otro wok poner mantequilla y saltear las verduras bien que queden al dente
7.- Poner a fundir la mantequilla con la azucar en wok, antes que tome color incorporar las dos prepraciones anteriores y saltear bien,

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Matoke de Uganda**	Clasificación de la receta:	**Clase 11**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Platano macho sazon	kg	0.500	
Naranja agria	kg	0.120	
Manteca de cerdo	kg	0.120	
Ajo	kg	0.015	
Oregano fresco	kg	c/n	
Vino blanco	lit	0.040	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Chile de arbol rojo seco	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras y frutas
2.- Poner a cocer el platano a la inglesa, con corteza de naranja
3.- Picar la cebolla y el ajo finamente
4.- Hacer jugo de naranja
5.- Retirar la piel del platano y hacer pure
6.- Poner en un sarten a fundior la manteca de cerdo, agregar el ajo y cebolla, rehogar sin color
7.- Agregar el pure ,mezclar e incorporar el jugo, oregano y chile, mezclar y dejar que tome consistencia suave
8.- Checar sazon y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Risotto Milanesa**	Clasificación de la receta:	**Clase 11**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz arborio	kg	0.200	
Mantequilla	kg	0.060	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Fondo ave/verduras	lit	c/n	
Vino blanco	lit	0.060	
Azafran	kg	0.000	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Hacer fondo de ave o verduras
3.- Lavar bien el arroz para retirar parte del almidon, escurrier y dejar secar
4.- Picar la cebolla en cicceler
5.- Dorar ligeramente el azafran agregar un poco de caldo y dejar cocinar unos minutos
5.- Fundir la mitad de la mantequilla en un sarten, rehogar la cebolla sin que tome color
6.- Agregar el arroz y rehogar bien que absorba la mantequilla, sazonar ligeramente
7.- Incorporar el caldo de azfran y mezclar bien, cocer el arroz con la tecnica del risotto
8.- Finalizar incorporando el resto de la mantequilla y vino blanco

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Tournedo de Cerdo**	Clasificación de la receta:	**Clase 11**
Número de porciones:	**Baden Baden**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lomo de cerdo	kg	0.500	
Baya de enebro	kg	c/n	
Aceite vegetal	lit	0.060	
Crema lyncot	lit	0.100	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Demi glasse	kg	0.100	
Vino tinto	lit	0.200	
Pera anju	kg	0.300	
Jugo de pera	lit	0.080	
Tocino crudo/ahumado	kg	0.120	
Bramante	mtr	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	
Limon sin semilla	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras y frutas
2.- Limpiar el lomo bien de grasa y espejo, cortar en tournedo, bridar y sazonar, reservar
3.- Poner en un coludo las peras (peladas o sin pelar) previamente descorazonadas junto con el vino tinto, jugo de pera y un poco de limon, tapar y dejar cocinar checando el liquido
4.- Calentar aceite en un sarten y cocinar los tournedos, retirar el exceso de grasa y reducir el resto de vino tinto, disolver la demi glasse con un poco de fondo o vino agregar a la salsa dejar cocinar asta que los tournedos esten cocidos
5.- Servir con las peras

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Habas Estofadas**	Clasificación de la receta:	**Clase 11**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Habas frecas	kg	0.200	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Tocino freco/ahumado	kg	0.100	
Harina	kg	0.005	
Mantace de cerdo	kg	0.020	
Vino blanco	lit	0.080	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca moilida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Retirar la vaina de las habas y dejar unicamente la semilla
3.- Picar en brunoise el tocino
4.- Picar en cicceler la cebolla
5.- Poner a cocer las habas a la inglesa llevar a punto de ebullicion y enfriar, retirar la piel
6.- Fundir la manteca en un recipiente agregar el tocino a rehogar cuando empice a tomar color incorporar la cebolla, saltear bien, añadir las habas., saltear
7.- Agregar el harina y mezclar, reducir el vino blanco y disover bien que no quede grumo, checar sazon y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Pechuga de Pollo**	Clasificación de la receta:	**Clase 11**
Número de porciones:	**Grille al Roquefort**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Pechuga de pollo	kg	0.500
Queso roquefort	kg	0.050
Fondo de pollo	lit	c/n
Sal	kg	c/n
Pimienta negra molida	kg	c/n
Crema lyncot	lit	0.060
Harina	kg	0.030
Mantequilla	kg	0.040
Perejil iso	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Deshuesar y limpiar bien las pechugas, marinar con aceite y sazonar y reservar
2.- Hacer un fondo de ave
3.- Hacer una veloute, agregar el queso roquefort y disolver bien, agregar la crema reducir y checar sazon
4.- Escurrir las pechugas y cocinar en sarten, plancha o parrilla bien
5.- Montar en plato con la salsa

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

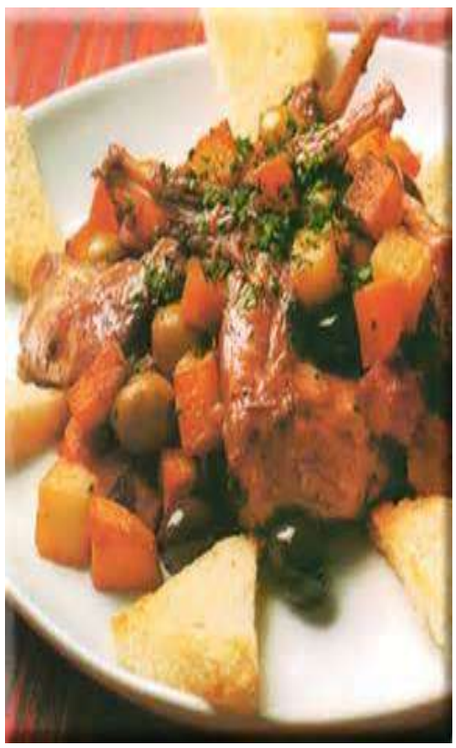
METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Tris de Zanahoria**	Clasificación de la receta:	**Clase 12**
Número de porciones:	**y Aceituna**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla blanca	kg	0.120	
Zanahoria	kg	0.500	
Aceituna negra/verde	kg	0.100	
Mantequilla	kg	0.050	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien todas las verduras
2.- Cortar la zanahoria en vuchy y cocinar a la inglesa
3.- Picar la cebolla en emmince
4.- Fundir la mantequilla en un sarten agregar la cebolla y rehogar sin que tome color, incorporar las aceitunas y zanahoria escurrida, saltear bien

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Jicama Mexicana**	Clasificación de la receta:	**Clase 12**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jicama tierna	kg	0.400	
Chile serrano verde	kg	0.020	
Aceite vegetal	lit	0.060	
Cebolla blanca	kg	0.120	
Jitomate saladet maduro	kg	0.150	
Cilantro	kg	0.015	
Ajo	kg	0.015	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Tequila	lit	0.020	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras

2.- Pelar y cortar la jicama en batonnet de .050 x .5 cm

3.- Hacer jitomate concasset

4.- Picar la cebolla en cicceler

5.- Picar el ajo, chile y cilandro finamente

6.- Poner a fundir la mantequilla y rehogar ajo, cebolla, chile agegar la jicama saltear bien sazonar ligeramente y añadir el jitomate y cilantro, flamear con el tequila checar sazon y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Chucrut**	Clasificación de la receta:	**Clase 12**
Número de porciones:	**Alsacienne**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chucrut	kg	0.300	
Tocino crudo/ahumado	kg	0.150	
Chuleta de cerdo	kg	0.300	
Salchicha fresca alemana	kg	0.150	
Vino blanco	lit	0.100	
Cerveza clara	lit	0.100	
Pimkienta negra entera	kg	c/n	
Romero fresco	kg	c/n	
Papa	kg	0.300	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Baya de enebro	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Perejil liso	kg	c/n	
Papel aluminio	mtr	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.-Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Ahumar las carnes aromatizando con hierbas
4.- Hacer papa chateau
5.- Poner en un escoffier el chucrut de base, acomodar las carnes y papa ,sazonar con especias de olor agregar en vino blanco y cerveza
6.- Cubrir con papel aluminio y hornear asta que la papa este cocinada

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Poro en salsa de Mostaza y Manchego**	Clasificación de la receta:	**Dia 12**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Poro	kg	4.000
Mantequilla	kg	0.060
Pan rallado	kg	0.060
Bechamel	kg	0.400
Mostaza d'jon	kg	0.015
Nuez moscada	kg	c/n
Queso manchego	kg	0.080
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el hornoa 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Cortar la parte de la raiz y partes verde del poro
4.- Elaborar una bechamel
5.- Rallar el queso manchego
6.- Poner los poros en un recipiente de piro rey agregar mantequilla y salpimentar. Tapar con aluminio y meter al horno a brasear por unos 30 minutos
7.- Incorporar a la bechamel la mostaza y el queso rallado disolver bien y colar, sazonar
8.- Napar ligeramente los poros espolvorear pan rallado y volver a hornear asta que tome color

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Brocheta de Pescado**	Clasificación de la receta:	**Clase 12**
Número de porciones:	**con couli de Pimiento**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pescado	kg	0.500	
Limon sin semilla	kg	0.060	
Sal	kg	c/n	
Pimienta cayena	kg	c/n	
Aceite de olivo	lit	0.100	
Oregano fresco	kg	c/n	
Pimiento morron rojo	kg	0.200	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Mantequilla	kg	0.040	
Brochetas de bambu	pza	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar y deshuesar el pescado, cortar en fajita, marinar con aceite de oliva,limon, salpimienta y cayena
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Poner en agua las brochetas de bambu
4.- Cortar los pimientos, tetirar la semilla y venas, picar en mirepoix
5.- Fundir la mantequilla agregar los pimientos y rehogar, añadir un poco de liquido llevar a ebullicion
6.- Licuar los pimientos y colar, sazonar
7.- Formar las brochetas y parrillar
8.- Servir con el couli

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Marinada Cocida**	Clasificación de la receta:	**Clase 12**
Número de porciones:	**para Venado**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lomo de venado	kg	0.500	
Zanahoria	kg	0.080	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Apio	kg	0.060	
Romero fresco	kg	0.005	
Ajo	kg	0.005	
Hoja de laurel fresco	kg	0.003	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Vinagre de vino tinto	lit	0.060	
Clavo	kg	0.002	
Vino tinto	lit	1.000	
Pimienta negra entera	kg	0.002	
Enebro fresco	kg	0.005	
Sal	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras

2.- Limpiar bien la carne y cortar según receta a preparar

3.- Cortar las verduras en mirepoix

4.- Poner los liquidos en una cazuela incorporar las verduras y llevar a punto de ebullicion, dejar cocer unos minutos, retirar y enfriar

5.- Sazonar la carne y añadir a la marinada , guardar en refrigeracion 24 horias

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Papa Saboyarde**	Clasificación de la receta:	**Clase 13**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.600	
Echalottes	kg	0.040	
Mantequilla	kg	0.060	
Fondo de ave/pollo	lit	c/n	
Queso parmesano	kg	0.060	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar todas las verduras
3.- Pelar la papa y cortar en saboyarde de 3/4 mm de grosor
4.- Picar el echalotte en brunoise
5.- Rallar finamente el queso
6.- Untar con mantequilla un molde, sazonar la papa, poner cama de echalotte y encima las papas, cubrir con el fondo y hornear
7.- Antes de finalizar espolvorear el queso y dejar gratinar
8.- Retirar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Champinoñes al**	Clasificación de la receta:	**Clase 13**
Número de porciones:	**Ajillo**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Champiñon	kg	0.400	
Ajo	kg	0.040	
Perejil liso	kg	c/n	
Sal	kg	c/n	
Pimienta negra molida	kg	c/n	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Vino tinto	lit	0.040	
Mantequilla	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Pelar y separar el tronco de los champiñones
3.- Picar el ajo y perejil finamente
4.- Si el champiñon es muy grande cortar en cuartos
5.- Poner a fundir la mantequilla en un sarten agregar el ajo a que tome ligeramente color, incorporar el champiñon
6.- Flamear con el vino blanco y saltear, salpimentar
7.- Espolvorear el perejil y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Paella Valenciana**	Clasificación de la receta:	**Clase 13**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pescado	kg	0.100	
Almeja chirla	kg	0.100	
Mejillon doble concha	kg	0.100	
Calamar americano	kg	0.150	
Camaron 26/30	kg	0.150	
Pollo	kg	0.120	
Costilla de cerdo	kg	0.100	
Azafran	kg	0.000	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Ajo	kg	0.010	
Aceite de oliva	lit	0.080	
Ejote	kg	0.060	
Fondo de pollo/fumet	lit	c/n	
Chorizo	kg	0.050	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	
Chicharo	kg	0.030	
Perejil liso	kg	c/n	
Arroz cristal	kg	0.500	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 180 grados centigrados
2.- Hacer un fondo de pollo/fumet
3.- Limpiar las carnes, mariscos y pescado, cortar en dados del tamaño de un bocado, menos el camaron,
el calamar cortarlo en aros, lavar bien almeja y mejillon, reservar
4.- Deshuesar el pollo cortar igual
5.- Lavar y limpiar bien las verduras
6.- Picar finamente el ajo y prejil
7.- Lavar ligeramente el arroz
8.- Cortar la cebolla, pimiento en juliana 4mm x 4 cm
9.- Cortar el ejote sesgado de 2 cm
10.- Poner la paellera al fuego a calentar cuando este bien caliente bañar con aceite de oliva
agregar el ajo, cebolla y morron, rehogar bien sin que tome color e ir incorporando las carnes de cerdo, ave, almeja
calamar, mezclar bien que se rehoge bien, incorporar el arroz y mezclar que empape bien sazonar ligeramente
11.- Añadir el ejote, y fondo, mezclar añadir el pescado y chicharo, llevar a punto de ebullicion, reducir el fuego,
checar sazon cuando rompa a hervir y decorar con el camaron y mejillon, no mover mas
12.- Tapar con aluminio y meter al horno, checar que seque bien, retirar y dejar reposar 5 minutos y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Jitomate Relleno**	Clasificación de la receta:	**Clase 13**
Número de porciones:	**de Maiz**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Jitomate bola sazon	kg	0.600
Cebolla blanca	kg	0.120
Elote en grano	kg	0.250
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n
Romero fresco	kg	c/n
Pimiento morron verde	kg	0.080
Pimiento morron rojo	kg	0.080
Mantequilla	kg	0.060

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados centigrados
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Cortar los pimientos en brunoise
4.- Picar la cebolla en cicceler
5.- Picar finamente el ajo
6.- Cortar la parte supérior del jitomate y vaciar ligeramente la pulpa reservar
7.- Fundir la mantequilla en una cazuela, rehogar la cebolla y ajo sin que tome color,
8.- Agregar los pimientos acitronar bien y salpimentar
9.- Incorporar el elote mezclar bien y dejar reposar
10.- Rellenar los jitomates con la preparacion anterior, cubrir con la tapa y hornear
11.- Retirar, decorar y servir

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Parrillada Mixta**	Clasificación de la receta:	**Clase 13**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lit	0.080	
Sal	kg	c/n	
Oregano fresco	kg	c/n	
Tomillo fresco	kg	c/n	
Romero fresco	kg	c/n	
Chorizo	kg	0.100	
Arrachera	kg	0.100	
Pierna de pollo	kg	0.100	
Ajo	kg	0.015	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Chuleta de cerdo	kg	0.100	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Limpiar bien las carnes de hueso, nervios y grasa
2.- Lavar y limpiar bien las verduras
3.- Picar en cicceler la cebolla y finamente el ajo
4.- Mezclar todos los ingredientes liquidos y hierbas de olor, hacer una marinada
5.- Sazonar las carnes y poner a marinar por 2 horas
6.- Retirar de la marinada escurrir bien
7.- Preparar la parrilla y cuando este bien la brasa parrillar
8.- Pincelar de vez encuando con la marinada para evitar sequedad

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Beignets de Manzana**	Clasificación de la receta:	**Clase 14**
Número de porciones:	**con Salsa Inglesa y**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	**Couli de Durazno**	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Manzana golden	kg	0.400	
Limon sin semilla	kg	0.060	
Azucar	kg	0.200	
Canala polvo	kg	c/n	
Cognac calvados	lit	0.060	
Aceite vegetal	lit	0.300	
Harina	kg	0.200	
Huevo	kg	0.450	
Sal	kg	c/n	
Cerveza clara	lit	0.125	
Azucar glass	kg	c/n	
Leche	lit	0.500	
Vaina de vainilla	pza	1.000	
Durazno fresco/lata	kg	0.250	
Menta	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las frutas
2.- Separar las yemas de las claras del huevo
3.- Elaborar una salsa inglesa con 4 yemas de huevo, .100 gr azucar, .500 lit leche y vainilla vara, dar choque termico
4.- Hacer jugo de limon
5.- Pelar y descorazonar la manzana cortar rebanada de 1 cm, marinar con jugo de limon, azucar, canela y cogñac
6.- Pelar y cortar en mirepoix los duraznos si son frescos hacer con azucar, jugo de limon y vino blanco una mermelada, color y dar textura couli con la marinada de las manzanas
7.- Preparar una masa Orly con harina, yema de huevo, cerveza y sal, refrigerar y antes de usar agregar las claras a punto de nieve
8.- Mezclar al 2x1 azucar con canela molida
9.- Poner a calentar a fuego minimo el aceite
10.- Finalizar la pasta Orly con la clara montada, mezclar con la pasta en forma envolvente
11.- Pasar las manzanas por la pasta y freir asta tomar color, retirar y depositar sobre papel absorbente en rejilla
12.- Rebozar las manzanas con la mezcla de azucar/canela ligeramente
13.- Montar en plato con la salsa inglesa, couli y beignets, decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Aros de Cebolla**	Clasificación de la receta:	**Clase 14**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla amarilla	kg	0.600	
Aceite vegetal	lit	0.300	
Harina	kg	0.200	
Huevo	kg	0.130	
Cerveza	lit	0.125	
Sal	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Hacer una pastas Orly
3.- Poner a calentar el aceite a minimo
4.- Cortar en aros de 1 cm la cebolla
5.- Pasar por la masa Orly, freir que tome color, retirar y colocar sobre papel absorbente en rejilla
6.- Servir y decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Lenguado Colvert**	Clasificación de la receta:	**Clase 14**
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Lenguado	kg	0.600
Harina	kg	c/n
Huevo	kg	0.120
Aceite vegetal	lit	0.300
Pan molido	kg	c/n
Mantequilla	kg	0.150
Perejil liso	kg	0.060
Limon sin semilla	kg	0.150
Sal	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2..- Limpiar y deshuesar el lenguado
3.- Preparar una mantequilla maitre d'hotel, reservar
4.- Picar finamente el perejil
5.- Poner a calentar el aceite
6.- Batir el huevo
7.- Sazonar los filetes de pescado, pasar por harina, huevo y pan rallado, quitar exceso y feir a dorar, retirar y depositar sobre papel absorbente e en rejilla
8.- Montar en plato con la mantequilla y decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

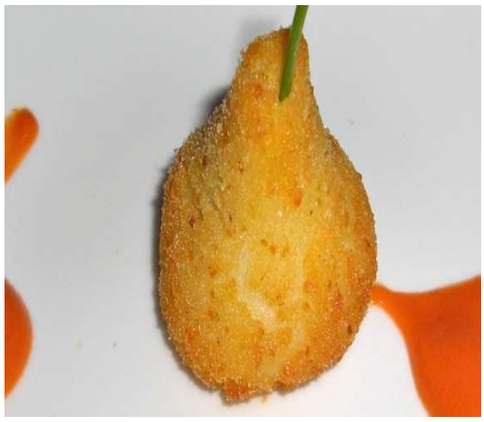
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Codorniz Rostizada**	Clasificación de la receta:	**Clase 14**
Número de porciones:	**con Papa Croquettes**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Codorniz	pza	4.000
Fondo Oscuro de ave	lit	c/n
Zanahoria	kg	.120.08
Cebolla blanca	kg	0.120
Apio	kg	0.100
Poro	kg	0.120
Bouquet garni	pza	1.000
Pasta de tomate	kg	0.060
Vino tinto	lit	0.080
Brandy	lit	0.080
Hueso de pollo	kg	0.800
Uva pasa	kg	0.080
Cogñac curvasier	lit	0.080
Vino blanco	lit	0.080
Mantequilla	kg	0.100
Perejil liso	kg	c/n
Pimienta blanca molida	kg	c/n
Papa	kg	0.600
Huevo	kg	0.240
Harina	kg	c/n
Almendra	kg	0.150
Aceite vegetal	lit	0.300
Nuez moscada	pza	1.000
Bramante	mtr	c/n

EJEMPLO DE MONTAJE



METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien las verduras
2.- Hacer un fondo de ave oscuro
2.- Limpiar y quemar los cañones y plumas de la codorniz, sazonar y bridar
3.- Picar en brunoise zanahoria, apio, cebolla y poro
4.- Hidratar las pasitas con cogñac
5.- Pelar las papas cortar en mirepoix, cocer a la inglesa bien, escurrir y dejar secar bien
6.- Picar finamente el perejil
7.- Poner a hervir la almendra, pelar y secar en un sarten o al horno, moler en polvo
7.- Separar las yemas de las clara
8.- Elaborar un pure de papa poner a fuego y agregar sal, mantequilla, pimienta y nuez moscada, mezclar bien fuera del fuego incorporar las yemas mezclar rapidamente y bien para que no se cueza
9.- Tomar pequeñas bolas de papa con las manos enharinadas y dar forma de manzana, pera, etc al pure de papa
10.- Calentar el aceite
11.- Pasar la figura por harina, huevo y almendra molida, freir con clor y depositar sobre papel absorbente
12.- Calentar la mantequilla y sellar bien la codorniz, disponer en una charola o recipiente plano la brunoise de verduras con hierbas de olor, colocar encima las codornices u jornear por 20/25 minutos según tamaño
13.- Retirar las codornices y caramelizar la guarnicion aromatica, escurrir las pasitas y flamear con el alcohol desglasar con vino blanco, dejar reducir y colar bien
14.- regresar al fuego agregar las pasitas y las cocdornices dejar reducir unos minutos , retirar nuevamente las codornices y montar la salsa con mantequilla fuera del calor
15.- Servir las codornices, papa y salsa decorar

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	**Salsa de**	Clasificación de la receta:	**Clase 15**
Número de porciones:	**Chile Cascabel**	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomate verde	kg	0.300	
Chile cascabel	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Vinagre de manzana	lit	0.020	
Sal	kg	c/n	
Pimienta blanca molida	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar y limpiar bien los ingredientes
2.- Quitar el cabo a los chiles y retirar las semillas, reservar
3.- Asar los jitomates sobre el comal y reservar
4.- Asar los chiles en comal sin que se queme. Reservar y asar la semilla
5.- Disponer todos los ingredientes en la licuadora y licuar bien asta obtener una salsa consistente

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:		Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION: