



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz frito	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	Lt	0.020	
Ajo	kg	0.050	
Arroz jazmin	Kg	0.300	
Camarón mediano	kg	0.200	
Cebollitas cambray	Kg	0.200	
Granulado de pollo	kg	0.010	
Huevos batidos (2)	Kg	0.120	
Jengibre finamente picado	Kg	0.010	
Salsa de soya al gusto	Lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Verificar el tipo de arroz , acorde al tipo de arroz lavar y cocer según indicaciones.
- 2.- Mientras el arroz se cuece , picamos finamente el jengibre , hacemos una pasta de ajo y mezclamos con aceite ajonjoli, batiremos los 2 huevos y reservaremos , limpiaremos y desvenaremos el camaron partiendolo por la mitad a lo largo de ser necesario. Reservarlo en refrigeracion, partir el bulbo de la cebollita cambray en rodajas finas , y el cebollin (verde) picado finamente (pequeñas rodajas).
- 3.- Una vez que el arroz este cocido lo estendemos en una charola y dejamos enfriar completamente.
- 4.- Calentamos el wok , agregamos el aceite y la pasta de ajo y genjibre, sofreimos. Agregamos el arroz previamente separado con ayuda de una palita de madera, cebollita cambray , mezclamos bien, cuidando no aplastar el arroz, agregamos el huevo batido, cuidando que no se pegue en sarten, agregamos el camaron. En cuanto se comience a cocinar agregamos un poco de granulado pollo, y un toque de soya natural , mezclamos bien en cuanto el camaron se torne rojizo agregamos cebollin y mas soya de ser necesario.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Yakimeshi	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.100	
Arroz japones	kg	0.300	
Calabacita	kg	0.100	
Chuleta de cerdo ahumada	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.100	
Zanahoria	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.-Para cocinar el arroz japones sigue las instrucciones de tiempo y temperatura de grano corto (1 parte de agua a 1 parte de arroz) cuécelo según las indicaciones y reserva sin destapar.
- 2.-Calienta el wok, agrega el aceite y lubrica bien toda la superficie, una vez que el aceite comience a humear agregaremos el cerdo ahumado cortado en brunoise.
- 3.-Agregamos la calabaza y zanahoria salteamos para abrillantar y cocer suavemente; Agregamos el arroz al vapor, y mezclamos envolvente para evitar apelmazar el arroz, agregamos solo un toque de soya natural.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz coreano	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tocino	kg	0.150	
Aceite vegetal	lt	0.050	
Albahaca fresca	kg	0.050	
Arroz jazmin	kg	0.300	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Crema	lt	0.150	
Huevo bco	kg	0.120	
Queso chihuahua	kg	0.075	
Soya natural	kg	0.100	
Tomate Rojo	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Cocinar el arroz (2 partes de agua a 1 de arroz)
- 2.- Una vez cocido vaciamos en una charola y dejamos enfriar . Ya frio tapamos de ser necesario.
- 3.- Cortamos la cebolla en brunoise . Rallamos el queso , picamos finamente el tocino , y seleccionamos las mejores hojas de albahaca, la mitad las dejamos enteras y la otra mitad en tiras delgadas. Escalfar el tomate y cortar en macedonia.
- 4.- Una vez el mise place listo iniciamos calentando bien un wok agregamos un toque aceite y sofreímos el tocino y cebolla .
- 5.- Una vez acitronada la cebolla agregamos el arroz y mezclamos bien , agregamos el jitomate, y un toque de soya natural. Agregamos la crema y el queso rallado mezclamos con la albahaca cortada y algunas hojas enteras y hojas enteras.
- 6.- Servimos y montamos con un huevo estrellado volteado o término medio encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz salvaje tailandes	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.060	
Ajo	Kg	0.040	
Albahaca Tailandesa	Kg	0.050	
Arroz Blanco	Kg	0.350	
Azucar de Palma	Kg	0.030	
Cebollas (en aros)	Kg	0.150	
Champiñones	Kg	0.090	
Chicharo Chino (Snow Pea)	Kg	0.050	
Chile Tailandes (o de Arbol)	Kg	0.020	
Huevos (2)	Kg	0.120	
Mazorquitas de maiz	Kg	0.040	
Salsa de Soya Tailandesa	lt	0.030	

METODO DE PREPARACION

Empty space for the preparation method.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sashimi de atun	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite ajonjoli	lt	0.150	
Aguacate	kg	0.300	
Ajonjol3 blanco	kg	0.005	
Atun entero	pza	1.000	
Cebolla morada	kg	0.200	
Cerveza saporo / japonesa	lata	1	
Chile serrano	kg	0.050	
Limon sin semilla	kg	0.500	
Naranja	kg	0.500	
Pepino	kg	0.120	
Soya natural	lt	0.300	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Para la soya preparada, exprimir jugo naranja, limon, previamente colados. Agregar 1 porcion de jugo naranja, 1 soya y media parte de limon. Resevar en frio.
- 2.-Despiezar el atun porcionar filetes , y medallones al alto vacio.
- 3.-Cortar laminas delgadas y colocarlas en un plato previamente frio , acompa3ar con rebanadas de aguacate.
- 4.- La cebolla morada cortarla en paja o juliana fina, marinar con un poco de sal y jugo limon para desflemar. Ecurrir y colocar por encima atun y aguacate.
- 5.- Servir colocar ajonjol3 y unas gotas de aceite ajonjoli encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ceviche de pulpo	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite oliva	lt	0.500	
Ajinomoto	kg	0.050	
Bolsa hielo	pza	1.000	
Cebolla morada	kg	0.350	
Cilantro	kg	0.100	
Habanero	kg	0.200	
Hiervas finas	kg	0.050	
Limon sin semilla	kg	0.500	
Oregano	kg	0.050	
Pulpo grande	kg	2.000	
Sal de grano	kg	0.300	
Tortilla maiz	kg	0.500	

METODO DE PREPARACION

- 1.-Llevar a cabo la limpieza (demo chef) . Llenar una olla grande con agua, suficiente para cubrir el pulpo, llevar a hervir. Agregar un limón partido por la mitad un poco sal , orégano y un par de hojas de laurel. Asustar el pulpo y llevar a cocción un promedio de 20 a 40 min.
- 2.-Sacar el pulpo y colocarlo en baño de hielo para cortar cocción, porcionar y cortar en rodajas delgadas. La cebolla morada desflemarla con orégano sal y pimienta, picar el cilantro, mezclar esto con pulpo cortado y un poco de jugo limón. colocar aceite infusionado encima. (seguir la técnica para



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa teriyaki	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	Lt	0.500	
Azucar	Kg	0.500	
Calabaza	Kg	0.200	
Cebolla	Kg	0.200	
Fecula de maiz	Kg	0.005	
Soya natural	Lt	0.400	
Zanahoria	Kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- En un coludo pon el agua y la salsa de soya natural. Llévela al fuego flama alta hasta que comience a evaporar. Mientras tanto pela las zanahorias y córtalas según se indique, has lo mismo con la cebolla y calabaza.
- 2.- Cuando la mezcla este hirviendo bajamos la flama a media y agregamos el azúcar, mezclando suavemente hasta que el azúcar se disuelva agregamos la verdura y dejamos reducir lo suficiente, cuidando de espumar.
- 3.-Una vez que el azúcar se haga jarabe y posteriormente una miel suave, retirar todos los vegetales con ayuda de un colador, y dejar el líquido al fuego a seguir reduciendo, rectificar sazón con azúcar y soya natural de ser necesario.
- 4.-Una vez alcanzado el espesor necesario podemos agregar un poco de fécula diluida en agua en forma de hilo para darle más cuerpo a la salsa. Esta salsa nos sirve para acompañar o dar sabor a diferentes platos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa agridulce	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite ajonjolí	lt	0.100	
Ajo	kg	0.150	
Azúcar	kg	0.400	
Chile quebrado	kg	0.200	
Colorante vegetal naranja	kg	0.005	
Fecula de maiz	kg	0.005	
Jengibre	kg	0.100	
Piña en almibar	kg	0.500	
Soya natural	lt	0.300	
Vinagre arroz	lt	0.300	

METODO DE PREPARACION

- 1.- En un coludo colocamos el aceite ajonjolí y llevamos al fuego, agregamos pasta de ajo y jengibre finamente picado, sofreímos un poco. Agregamos el chile quebrado y la piña en trozos hasta que comience a caramelizar.
- 2.- Agregamos el almíbar, un poco de agua y la mitad del azúcar y la pasta de chiles tailandesa. mezclamos bien hasta que el azúcar se disuelva, agregamos un toque de colorante. Rectificamos sazón.
- 3.- Una vez listo llevamos a un procesador, agregamos el vinagre y licuamos, regresamos al fuego por unos 10 min de ser necesario espesamos con un poco de fécula, se busca una miel suave.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa de anguila	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	lt	0.500	
Anguila ahumada	kg	0.200	
Azucar	kg	0.500	
Cebolla Blanca	kg	0.150	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Naranjas	lt	0.600	
Soya natural	lt	0.500	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION

- 1.- En una cacerola agregaremos todos los ingredientes al fuego, mezclando continuamente para que el azúcar se disuelva.
- 2.- Dejamos reducir cuidando que no se tire la preparación manteniendo a una temperatura estable y mezclando continuamente.
- 3.- Una vez reducido un poco licuamos y colamos para quitar exceso pulpa , llevamos al fuego y espesamos con fécula de ser necesario (cuidando el espesor ya que al enfriar espesara aún más).



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Cortes orientales	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	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
Apio	kg	0.200	
Calabacita verde	kg	0.200	
Cebolla blanca	kg	1.000	
Maicena	kg	0.050	
Pimiento amarillo	kg	0.200	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Pollo entero	pza	1.000	
Poro	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

1.- Revisar los diferentes tipos de corte de vegetales , con asistencia del chef , realizar un salteado base con los mismos con el fin de conocer la tecnica base, y el utencilio wok.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pad thai	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.200	
Azucar morena	kg	0.200	
Brotes de soya (frijolillo)	kg	0.150	
Cacahuete	kg	0.200	
Camaron mediano	kg	0.300	
Camaron seco (polvo)	kg	0.100	
Challot	kg	0.050	
Chile en polvo	kg	0.050	
Fideos de arroz planos	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Lima	kg	0.100	
Pulpa de tamarindo (salsa tamarin)	kg	0.200	
Salsa pescado	kg	0.200	
Soya natural	lt	0.100	
Tofu	kg	0.200	
Vinagre blanco	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Preparación previa: camarón pelado y desvenado reservar, cocer los fideos de arroz en agua enfriar y reservar con un poco de aceite vegetal para evitar que se peguen. Cocer el tofu con agua y un poco de soya natural.
- 2.- Preparamos un jarabe con la pulpa tamarindo, chile polvo, azúcar morena y vinagre blanco.
- 3.- Calentamos un wok, colocamos un poco de aceite, sofreímos la chalota con la pasta de ajo. agregamos la pasta salteamos para que se infusione, agregamos la mezcla de la salsa tamarindo y la salsa de pescado, salteamos un poco agregamos el camarón y el polvo de camarón seco.
- 4.- Salteamos para que todo se mezcle, agregamos jugo de lima, mezclamos con el huevo cuando el camarón se comienza a tornar rosa, agregamos el frijolillo y el tofu, cocinamos un poco y agregamos el cacahuete tostado, mezclamos y servimos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fideos borrachos	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Albahaca fresca	kg	0.050	
Azucar	kg	0.100	
Camaron chico	kg	0.300	
Fideo de arroz plano (pad thai)	kg	0.200	
Huevo	kg	0.060	
Lima	kg	0.100	
Salsa de pescado	kg	0.100	
Salsa sambal	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.200	
Tomate	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Pre-cocinamos los fideos de arroz y reservamos, escalfamos y cortamos el tomate, pelamos y desvenamos el camarón y batimos el huevo. Exprimimos la lima y dejamos un poco de ralladura para
- 2.- Calentamos un wok , agregamos un poco de aceite vegetal, sofreímos la pasta de ajo, agregando los fideos de arroz y el jitomate.
- 3.- Agregamos el camarón cuando este se comience a tornar rojizo agregamos la mezcla de huevo y mezclamos, agregamos la soya, salsa de pescado salsa sambal, jugo de lima y azúcar, mezclamos,



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de Curry con coco	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de olivo	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Albahaca	kg	0.015	
Azucar morena	kg	0.050	
Calabacita verde	kg	0.150	
Cebolla blanca	kg	0.150	
Fecula de maiz	kg	0.005	
Jengibre	kg	0.100	
Laurel	kg	0.015	
Leche de coco	kg	0.350	
Limon Amarillo	kg	0.050	
Pasta curry rojo	kg	0.100	
Pechuga sin hueso	kg	0.500	
Pimiento amarillo	kg	0.150	
Pimiento rojo	kg	0.150	
Salsa de pescad	kg	0.055	
Sambal	kg	0.050	
Siracha	kg	0.050	
Soya natural	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Cortamos la verdura en juliana fina, y reservamos.
- 2.- En un coludo agregamos un poco aceite y sofreímos el pollo cortado en pequeñas tiras , y la pasta de curry, mezclamos hasta que el pollo este medio cocido, agregamos la verdura el ajo en pasta cebolla pimientos, jengibre, y sofreímos un poco.
- 3.- Agregamos parte de la leche de coco. Salsa de pescado, sambal, y dejamos cocinar un poco.
- 4.- Mezclamos la leche de coco restante con la fécula y agregamos dejamos cocinar rectificamos sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz frito con piña	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de oliva	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Arroz jazmin	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Cilantro	kg	0.050	
Consomé de pollo	lt	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Limon amarillo	kg	0.050	
Nuez de la india	kg	0.100	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Piña en almibar	kg	0.300	
Salsa sambal	kg	0.050	
Soya natural	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Lavamos el arroz y escurrimos bien, llevamos a cocción. Una vez cocido dejamos reposar sobre una charola para que se enfríe y endurezca un poco.
- 2.- Picamos la verdura en brunoise petit y reservamos, una vez que el arroz ya reposo prepararemos el salteado.
- 3.- Calentamos un wok con un poco aceite, salteamos un poco de ajo y la piña hasta que esta se caramelicé un poco y agregamos las verduras hasta que se ablanden un poco.
- 5.- Agregamos el huevo y sofreímos, después agregamos el arroz y dejamos que caliente bien, si lo requiere agregar un poco de caldo pollo.
- 6.- Agregamos la soya sambal y un poco de cilantro.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo con albahaca thai	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Azucar	kg	0.010	
Hojas de albahaca	kg	0.050	
Pechuga de pollo	kg	0.440	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Pimiento verde	kg	0.200	
Salsa ostion	lt	0.015	
Salsa pescado	lt	0.020	
Soya natural	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta y dejar reposar 15 minutos.
- 2.- Calienta un par de cucharadas de aceite y sella la pechuga de pollo por ambos lados, agrega un par de cucharadas de agua y tapa para terminar cocción.
- 3.- Una vez estén cocidas, sácalas, déjalas reposar y córtalas en tiras.
- 4.- En un bowl integra salsa de pescado, salsa de soya, salsa de ostión, azúcar y resérvalo.
- 5.- Calienta un par de cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto, saltea ajo picado y pimientos un par de minutos, después de ello integra el pollo cortado.
- 6.- Integra la salsa y las hojas de albahaca, después sirve y acompaña con arroz.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo con mango y curry	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	kg	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Arroz jazmin	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.200	
Cilantro	kg	0.050	
Consome de pollo	kg	0.500	
Jengibre	kg	0.100	
Leche de coco	kg	0.300	
Lima	kg	0.050	
Mango	kg	0.600	
Pasta curry verde	kg	0.050	
Pechuga sin hueso	kg	0.400	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Salsa de pescado	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Sofreír cebolla, ajo, y jengibre en pasta hasta aromatizar, agregar el pollo en cubos y dorar, después de ello agregar la pasta de curry, la leche de coco y el caldo de pollo, mezclando hasta que se disuelva el curry.
- 2.- Agregar la mitad del mango en cubos y la otra mitad licuada, el jugo de lima y la salsa de pescado.
- 3.- Dejar cocinar por cinco minutos y rectificar sazón, servir con arroz jazmín y decorar con cilantro y rebanadas de lima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Alitas de pollo thai	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Alitas de pollo	kg	1.500	
Azúcar morena	kg	0.200	
Cebollín	kg	0.150	
Chile quebrado	kg	0.050	
Cilantro	kg	0.050	
Lemongrass	kg	0.150	
Lima	kg	0.150	
Salsa de pescado	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.300	
Salsa agri dulce	kg	0.400	
Vinagre de arroz	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Precalentar el horno a 200 grados Celsius, engrasar una charola y reservar.
- 2.- Realizar el glaseado mezclando: salsa agri dulce, azúcar morena, salsa de soya, vinagre de arroz, salsa de pescado, jugo de lima, raíz de hierba limón, ajo y aceite de ajonjolí.
- 3.- En un bowl agregar las alitas, sazonar con sal y pimienta y agregar un poco de la salsa para recubrirlas, después disponer de ellas sobre la charola y hornear. Periódicamente glasear con la salsa restante, servir y decorar con ajonjolí blanco, cilantro fresco y hojuelas de Chile.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada de fideo thai	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.150	
Ajonjolí tostado	kg	0.050	
Azúcar morena	kg	0.050	
Cebollín	kg	0.100	
Champiñones	kg	0.200	
Chile quebrado	kg	0.030	
Fideos orientales	kg	0.300	
Fondo de vegetales	kg	0.200	
Hojas de albahaca	kg	0.050	
Jengibre	kg	0.100	
Repollo	kg	0.200	
Soya Natural	kg	0.050	
Tirabeques	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Cocer los fideos y reservarlos fríos con un poco de aceite para que no se peguen.
- 2.- Cortar los vegetales en juliana fina, blanquear los tirabeques con bicarbonato, blanquear el repollo y reservarlo frío para cortarlo en julianas.
- 3.- Mezclar los ingredientes de la salsa: aceite de ajonjolí, ajonjolí tostado, azúcar morena, soya y jengibre rallado.
- 4.- Se puede presentar todo mezclado o los fideos en la base, y los vegetales aliñados sobre ellos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Kimchi	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.200	
Azucar	kg	0.200	
Cajun	kg	0.050	
Cebolla	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Chile quebrado	kg	0.200	
Col Napa	kg	1.500	
Daikon	kg	0.200	
Fecula de arroz	kg	0.300	
Jengibre	kg	0.200	
Paprica	kg	0.050	
Pimenton	kg	0.050	
Sal de grano	kg	0.500	
Salsa de pescado	lt	0.200	
Salsa sambal	kg	0.050	
Vinagre de arroz	lt	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- En un recipiente grande colocar la col napa deshojada, agregando entre hojas suficiente sal de grano y dejar reposar al menos una hora mezclando continuamente.
- 2.- Enjuagar las hojas y escurrir bien, reservar.
- 3.- En una cacerola agregar un poco de agua e hidratar la fécula de maíz, cocinar hasta tener una consistencia como jarabe, retirar del fuego y enfriar.
- 4.- Cortar en juliana la zanahoria, el daikon, la cebolla y mezclar con los chiles en polvo, e integrar a las hojas de col napa junto con la mezcla de maicena.
- 5.- Integrar todo y macerar en un recipiente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Budae Jigae	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.100	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Champiñones	kg	0.250	
Chile de arbol	kg	0.030	
Fondo de pollo	lt	2.000	
Jamon sin rebanar	kg	0.500	
Kimchi	kg	0.200	
Mirin	lt	0.250	
Pasta ramen	kg	0.200	
Salchicha Longmont	kg	0.150	
Salsa sambal	kg	0.050	
Soya natural	lt	0.200	
Tofu	kg	0.300	
Zanahoria	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Para la salsa mezclar sambal, chile de árbol, soya, ajo y azúcar.
- 3.- Contar los champiñones en laminas, la zanahoria y la salchicha de manera sesgada, el jamón en cubos e igual el tofu, la cebolla en cuartos y el cebollín cincelado, en una cacerola acomodar todos los ingredientes excepto el ramen, agregar el fondo y cocinar todos los ingredientes.
- 4.- Una vez llegado el punto de hervor, tapar la olla y dejar la flama baja por 10 minutos.
- 5.- Agregar la pasta ramen u dejar reposar tapado, una vez cocinada servir caliente con un poco de la salsa encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortilla de camaron	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	lt	0.050	
Aceite vegetal	lt	0.300	
Ajo en polvo	kg	0.050	
Azucar	kg	0.100	
Camaron chico	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Cebolla en polvo	kg	0.050	
Chile serrano	kg	0.050	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Harina	kg	0.300	
Huevo	kg	0.120	
Miel de abeja	lt	0.050	
Soya natural	lt	0.100	
Vinagre de arroz	lt	0.150	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Elaborar una mezcla con la harina, fécula, ajo y cebolla en polvo, agregar el huevo y un poco de agua y reservar, para la salsa mezclar miel, soya, vinagre de arroz y aceite de ajonjolí.
- 2.- Limpiar y desvenar los camarones, picar el cebollín, la cebolla cambray y la zanahoria en cubos.
- 3.- Separar la clara de la yema, levantar la clara e integrar de manera envolvente todos los ingredientes, precalentar una sartén con aceite y vaciar la mezcla, voltear con cuidado y servir con la



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Wonton de cerdo	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.100	
Aceite Vegetal	kg	0.300	
Ajo	kg	0.100	
Carne molida de cerdo	kg	0.500	
Cebolla cambray	kg	0.150	
Champiñones	kg	0.250	
Harina	kg	0.500	
Jengibre	kg	0.100	
Repollo	kg	0.350	
Salsa hoisin	lt	0.050	
Siracha	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.-En un cuenco grande añadiremos la carne de cerdo, el repollo, los champiñones, el ajo, las cebollas verdes, la salsa hoisin, el jengibre, el aceite de sésamo, la salsa Siracha y la pimienta blanca y mezcla de manera homogénea.
- 2.- Prepararemos la masa para won ton mezclando los ingredientes (demo chef).
- 3.-Colocaremos todos los envoltorios de pasta para los won ton en una superficie de trabajo bien repartidos (superficie enharinada).
- 4-. Seguidamente pon una cucharada de la mezcla de carne de cerdo en el centro de cada envoltorio.
- 5.-Con el dedo humedece los bordes de las envolturas con agua y dobla los won ton hasta tapar el relleno, quedará una forma de media luna, haz unos pequeños dobleces para cerrar.
- 6.- A continuación, freiremos en una sartén won ton con aceite de oliva ,fuego medio. Cocíalos hasta que estén doradas y crujientes, tardarán aproximadamente dos o tres minutos por cada lado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Aroz frito con Kimchi	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	kg	0.200	
Aceite Vegetal	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Arroz jazmin	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Huevo	kg	0.240	
Kimchi	kg	0.200	
Salsa sambal	kg	0.050	
Soya natural	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1-Cortamos la cebollita en rodajas finas y las partes verdes en diagonal. Picamos los dientes de ajo, cortamos el kimchi en trozos del tamaño de un bocado.
- 2.-En una sartén o wok grande, calentamos el aceite a fuego medio-alto y agregamos la cebolleta (parte blanca) y el ajo picado. Cocinamos removiendo constantemente hasta que comience a dorarse y desprenda su olor. Agregamos el jugo y la col kimchi y cocinamos durante 1 minuto. Añadimos el gochujang, la salsa de soja y cocinamos removiendo durante 1 minuto hasta que el kimchi comience a ponerse blando si el kimchi comienza a pegarse a la parte inferior de la sartén, pero aún no está blando, agregaremos un poco de agua o más jugo de kimchi si te gusta picante. Tenemos que asegurarnos de cocinar el kimchi completamente antes de agregar el arroz.
- 3.-Reducimos el fuego a bajo y agregamos el arroz removiendo bien para que todo se mezcle. Cocinaremos hasta que el arroz se caliente, aproximadamente 1-2 minutos. Hay que evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la sartén.
- 4.-Por último, espolvorearemos la parte verde de la cebolla -guardaremos algunos para adornar en la parte superior más adelante- y agregamos una pizca de pimienta negra recién molida.
- 5.-Mientras tanto, en una sartén antiadherente, calentamos el aceite a fuego medio alto y agregamos los huevos. Bajamos el fuego a fuego lento y cocinamos hasta que el huevo esté completamente
- 6.-Serviremos el arroz frito con kimchi en un plato cubierto con el huevo frito y espolvoreado con cebolletas, un poco de pimienta y chile.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Kognamul	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Anchoas	kg	0.150	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Chile quebrado	kg	0.050	
Frijolillo	kg	0.200	
Kimchi	kg	0.200	
Soya Natural	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Elaborar un fondo con anchoas y agua, una vez listo agregar kimchi y chile en polvo.
- 2.- Agregar un toque de soya y saltear la cebolla en cuartos con pasta de ajo y agregar al caldo.
- 3.- Una vez el caldo con kimchi tome una apariencia translucida estará listo.
- 4.- En un plato colocar frijolillo en la base y la sopa del kimchi bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Hotteok	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	kg	0.100	
Agua	kg	0.300	
Almendra tostada	kg	0.100	
Azucar blanca	kg	0.030	
Azucar morena	kg	0.030	
Canela en polvo	kg	0.015	
Harina	kg	0.500	
Levadura	kg	0.015	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION

- 1.- En un bowl agregamos la harina azúcar una pizca sal, levadura y un poco de agua tibia mezclamos bien.
- 2.- Una vez que tenemos una masa homogénea, lo dejamos reposar tapado a temperatura ambiente.
- 3.- Una vez que doble su tamaño la ponchamos y la dejamos reposar otros 20 min.
- 4.-Para el relleno se mezcla las almendras, azúcar morena y canela.
- 5.-Ponchamos de nuevo la masa y porcionamos, una vez porcionada, tomamos una porción y hacemos un pequeño disco y colocamos un poco del relleno al centro cerramos como una especie de costal y con ayuda de un rodillo hacemos pequeños discos.
- 6.-Calentamos una sartén con teflón y un poco de aceite solo para lubricar la base , llevamos los discos a cocción de ambos lados cuidando que no se quemen .(se pueden tapar durante la cocción de ser necesario)



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Udon con pollo coreano	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de cacahuete	lt	0.100	
Agua	lt	0.500	
Ajo	kg	0.100	
Brocoli	kg	0.300	
Col napa	kg	0.300	
Miel de abeja	kg	0.050	
Pasta de chile coreana	kg	0.050	
Pasta udon	kg	0.300	
Pechuga sin hueso	kg	0.400	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.150	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Primero prepararemos la marinada del pollo entre más tiempo marinemos mayor será el sabor. Salsa de soya, miel, pasta ajo, pasta chiles , pimienta negra.
- 2.- Cortamos el pollo en tiras y marinamos. Reservamos en frio preferente.
- 3.- Calentamos un wok agregamos aceite de cacahuete una vez caliente freímos las tiras de pollo marinado, cuidando que no se quemen. Sacamos del fuego y reservamos.
- 4.- Saltemos las zanahorias, brócoli, y pimientos, con pasta de ajo y un poco de aceite cacahuete.
- 5.- Agregamos la col napa troceada en tamaño bocado, cuando comience a ablandarse.
- 6.- Agregamos el udon previamente cocido en caldo de pollo. agregamos el pollo nuevamente mezclamos.
- 7.- De ser necesario agregaremos un poco más de caldo de pollo. Si su mezcla lo requiere podemos agregar un poco de fécula para espesar los jugos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de fideo oriental	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.030	
Caldo de Pollo	lt	1.000	
Cebolla de cambray	kg	0.050	
Echalots	kg	0.050	
Fideo de Huevo	kg	0.175	
Germinado de Soya	kg	0.150	
Pechuga de Pollo	kg	0.250	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION

1. Calienta el aceite en un sartén pequeño a fuego medio y sofríe los echalotes hasta que se hayan ablandado. Retira del fuego y reserva.
2. Cuece los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurre los fideos y divide entre 6 platos.
3. Cuece el caldo de pollo en una olla grande a fuego medio. Cuando empiece a hervir, agrega el germinado de soya, y cocina durante 30 segundos. Incorpora el pollo y deja que se caliente.
4. Vierte la sopa sobre los fideos en los platos. Agrega los cebollines y sazona con salsa de soya o sal.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Costillitas agridulces	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite para freir	lt	0.500	
Ajonjolí	kg	0.010	
Azúcar	kg	0.090	
Costillar de cerdo	kg	0.400	
Maizena	kg	0.020	
Salsa soya Ligera	lt	0.015	
Salsa Soya Oscura	lt	0.010	
Vinagre	lt	0.015	
Vino Tinto	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION

1. Lavar y porcionar las costillitas en tamaño de 2 pulgadas.
2. Freír los costillas de cerdo en aceite hasta que sea bien dorada. (reservar)
3. En un tazón mezclar todo los ingrediente restantes, añadir la mezcla encima de los costillas cocida, y hornear hasta que la carne se despaga del hueso.
4. Remover y enjuagar las costillas. (reservar)
5. En un sartén ligar la salsa con Maizena y regresar encima de la carne, mezclar muy bien.
6. Decorar con cebollín picado y ajonjolí.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo agridulce	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite para Freir	lt	1.000	
Aceite Vegetal	lt	0.060	
Agua	Kg	0.225	
Azucar	Kg	0.075	
Colorante Naranja	lt	0.005	
Fecula de Maiz	Kg	0.160	
Harina	Kg	0.125	
Huevo (1)	kg	0.055	
Pechuga de Pollo	Kg	0.400	
Pimienta Blanca	Kg	0.005	
Pimiento Verde	kg	0.100	
Piña en conserva	Kg	0.125	
Sal	Kg	0.005	
Vinagre Blanco	lt	0.075	

METODO DE PREPARACION

1. Agregar dos tazas de agua, azúcar, vinagre y el jugo de piña reservado. Calentar hasta ebullición y apagar. Combinar un cuarto de taza de fécula de maíz con un cuarto de agua dentro de una cacerola pequeña y revolver hasta que espese.
2. Combinar Harina, 2 cucharas de aceite, 2 de Fécula de maíz, sal, pimienta blanca y huevo. Agregar 1.5 vaso de agua de forma gradual hasta hacer una masa espesa y homogénea. Agregar el pollo y envolver hasta que el pollo esté completamente cubierto.
3. Calentar aceite en una sartén o en un wok a 360F. Freír el Pollo por 10 minutos o hasta que dore. Retirar el pollo y secar en papel absorbente.
4. Para servicio, servir una cama de pimiento verde, piña en trozo, pollo encima y terminar con salsa agridulce.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salteado de mariscos	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Ajo	kg	0.005	
Azucar	kg	0.060	
Calamar	kg	0.250	
Camarones	kg	0.250	
Cebolla de cambry	kg	0.080	
Harina de maíz	kg	0.060	
Jengibre	kg	0.010	
Pescado Blanco	kg	0.400	
Ramitos de Brocoli	kg	0.175	
Salsa de ostión	lt	0.06	
Salsa de Soya	lt	0.06	
Zanahoria	kg	0.09	

METODO DE PREPARACION

1. Para preparar los mariscos, pela y quita la vena a los camarones. Corta el pescado en trozos de 3 cm. Aprieta suavemente el cuerpo del calamar con una mano; con la otra, jala los tentáculos y la cabeza. Lava el interior y jale los tentáculos y la piel para quitarlos. Corta el calamar a la mitad y marca el interior de la carne con un cuchillo, en forma de zigzag (sin atravesarlo); rebánalo en trocitos. Para usar los tentáculos, córtalos de un tamaño más pequeño.
2. Mezcla los ingredientes para la salsa en una jarra, asegurándote de que se integra la harina.
3. Calienta un wok o un sartén antiadherente a fuego alto. Añade 1½ cucharadas del aceite y cocina el pescado 1 minuto; mueva frecuentemente. Agrega los camarones y los calamares y cocine 1 ó 2 minutos, hasta que los camarones estén prácticamente cocidos. Pásalos a un plato y mantenlos calientes.
4. Calienta el resto del aceite en el wok; revuelve el jengibre y el ajo 30 segundos. Cocina el brócoli y la zanahoria 1 minuto, hasta que empiecen a suavizarse. Regresa los mariscos al wok, agregar los cebollines y la salsa. Cocina 1 minuto, o hasta que espese la salsa y los mariscos estén bien cocidos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tallarín en salsa de mani	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de Ajonjolí	lt	0.080	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Ajo	Kg	0.050	
Cacahuete tostado	Kg	0.045	
Cebolla cambray	Kg	0.075	
Crema de cacahuete	Kg	0.120	
Jengibre	Kg	0.040	
Jerez	lt	0.060	
Miel	Kg	0.125	
Pasta de Ajonjolí o maizena	Kg	0.060	
Pepino	Kg	0.060	
Salsa de Soya Ligera	lt	0.090	
Salsa de Soya Oscura	lt	0.060	
Tallarín Plano	Kg	0.500	
Vinagre Blanco	lt	0.06	
Zanahoria	Kg	0.08	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Hervir los Tallarines con agua a fuego medio hasta apenas firmes y cocidos. Drenar inmediatamente y enjuagar con agua fría hasta enfriar. Drenar bien y bañar de forma envolvente con aceite de ajonjolí para evitar que se peguen.
- 2.- Para el aderezo, combinar todos los ingredientes excepto el agua caliente en una licuadora y licuar hasta que quede de forma homogénea. Reducir con agua caliente hasta la consistencia de chantilly. Para el servicio, Servir con zanahoria, pepino, maní y cebolla.

--



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ejote szechuan	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de cacahuete	lt	0.080	
Ajo	lt	0.035	
Azucar	Kg	0.015	
Cebolla Cambray	Kg	0.095	
Ejote Chino	Kg	0.450	
Jengibre	Kg	0.045	
Pasta de chile	Kg	0.020	
Pimienta	Kg	0.005	
Salsa de Soya Oscura	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

1. Lavar los ejotes y colar perfectamente.
2. Limpiar las puntas y cortar en diagonal en tamaño de 2 pulgadas y blanquear ligeramente.
3. Picar el ajo, jengibre y las cebollitas.
4. Calentar una cucharada de aceite a fuego medio. Agregar los ejotes y saltearlas hasta que comiencen a dorar (unos 5 a 7 minutos). Retirar los ejotes y secar con papel absorbente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Champuru de tofu	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.100	
Ajo	kg	0.075	
Cebolla	kg	0.150	
Cebolla Cambray	kg	0.090	
Champiñones	kg	0.150	
Huevos	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.030	
Pasta Miso	kg	0.090	
Repollo Chino	kg	0.150	
Salsa de Soya	lt	0.045	
Tofu	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Remojar el tofu en un bowl y secar con papel absorbente.
- 2.- Combinar ajo y jengibre en un bol. Batir sake, pasta de miso, salsa de soya y azúcar en un recipiente separado.
- 3.- Calentar 2 cucharaditas aceite vegetal en una sartén sobre fuego mediano; Cocinar y mezclar los huevos revueltos hasta que estén bien cocidos, unos 5 minutos. Transferir los huevos a un plato. Cocinar y Mezclar el tofu en la misma sartén hasta que doren por todos lados, 5 a 10 minutos. Transferir el tofu al plato con los huevos. Cocinar y revolver la mezcla de ajo y jengibre en la misma sartén hasta que esté cocido y el ajo se dore ligeramente, aproximadamente 5 minutos.
- 4.- Calentar 2 cucharaditas aceite vegetal en una sartén aparte sobre fuego mediano; Cocinar y revolver cebolla, repollo, zanahorias y champiñones hasta que las cebollas estén transparentes y col se ablande, 10 a 12 minutos. Añadir los huevos, tofu, ajo y el jengibre a la mezcla de verduras; Cocinar hasta que esté caliente, aproximadamente 1 minuto. Decorar con cebolla verde.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ramen	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.250	
Azucar Blanca	kg	0.020	
Cebolla Cambray	kg	0.020	
Chile en Polvo	kg	0.020	
Cinco Especies	kg	0.050	
Fideos Ramen	kg	0.600	
Granos de Maiz	kg	0.080	
Hoja de Nori	kg	0.100	
Huevos	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.050	
Lomo de Cerdo	kg	0.300	
Pierna con muslo	lt	0.250	
Salsa de Soya	lt	0.090	
Salsa Inglesa	lt	0.090	
Semillas de Ajonjoli	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION

1. Cortar y freír la carne de cerdo en una sartén con 1 diente de ajo picado, la salsa de soja y aceite de sésamo. Ponga en un tazón y reservar.
2. En la olla de agua hirviendo, cocine los fideos durante 5 minutos para luego colarlos.
3. En una olla, coloque el caldo de pollo, 4 pedazos de dientes de ajo partidos por la mitad, salsa de soya, el jengibre, la salsa inglesa, las cinco especias, el chile en polvo juntos y llevar a ebullición. Reducir a fuego lento durante 5 min.
4. Divida la pasta en 4 tazones de sopa. Organizar la carne de cerdo en la parte superior de los fideos, junto con las algas y granos de maíz en cada uno. Decorar con ajonjolí y Cebolla Cambray.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tempura de mariscos	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salmon	kg	0.200	
Aceite	lt	0.150	
Aceite de ajonjolí	lt	0.080	
Agua mineral	lt	0.125	
Calamar limpio	kg	0.100	
Camarones	kg	0.150	
Chai	kg	0.050	
Harina de maíz refinada	kg	0.060	
Harina de trigo	kg	0.160	
Jengibre	kg	0.020	
Limón verde	kg	0.150	
Perejil	kg	0.100	
Pescado blanco	kg	0.100	
Rábano picado	kg	0.080	
Salsa de soja	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION

1. Para la salsa, pon la salsa de soja y el agua en un bol. Agrega unas gotas de aceite de sésamo, ralladura de jengibre, la parte verde de la cebolleta y el rábano picados y unas gotas de limón verde. Mezcla bien.
2. Para la tempura, mezcla la harina de trigo y la harina de maíz refinada e introdúcelos en un bol con el agua con gas helada. Bate bien hasta conseguir una crema. Sazona.
3. Corta el Salmon y el pescado blanco en tiras yazona. Pela los camarones y trocea los calamares.
4. Pasa el bacalao, el pez espada, los camarones, los manojos de perejil y el calamar por la tempura y fríelos por tandas a fuego medio en una cazuela con aceite caliente. Cocina hasta que se hagan por fuera y por dentro quede un poco crudo el pescado. Escurre sobre papel absorbente.
5. Sirve la tempura de pescado en un plato y acompaña con la salsa de soja.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tom Ka Gai	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de Ajonjolí	lt	0.020	
Agua de Coco	lt	0.375	
Ajo	kg	0.045	
Arroz	kg	0.100	
Cayena	kg	0.005	
Champiñones	kg	0.090	
Cilantro	kg	0.010	
Galanga (Jengibre)	kg	0.050	
Pollo Cocido	kg	0.200	
Repollo Chino	kg	0.090	
Salsa de Soya	lt	0.020	
Tofu	kg	0.060	
Vinagre de Arroz	lt	0.030	
Zumo de Limón	lt	0.040	

METODO DE PREPARACION

1. En una olla grande echar el agua de coco, el jengibre, ajo, galanga (raíz de jengibre), zumo de limón, cilantro, vinagre, pimienta y aceite de sésamo, llevarlo a ebullición y mantener a fuego lento durante 30 minutos, añadir pollo, el repollo o bok choy y tofu y cocinar durante 5 minutos mas hasta que el repollo este tierno. Añadir los champiñones y salsa de soja para darle sabor.
2. Cocinar el arroz y servir generosamente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Rollitos primavera	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua Caliente	kg	0.500	
Agua Fria	lt	0.100	
Albahaca Fresca	kg	0.030	
Azucar	kg	0.015	
Camarones	kg	0.250	
Chile Tailandes	kg	0.010	
Cilantro fresco	kg	0.010	
Hojas de Cilantro Fresco	kg	0.030	
Lima	kg	0.010	
Pasta Wonton	kg	0.080	
Salsa de Pescado	lt	0.030	
Tallarines Secos	kg	0.050	
Vinagre Blanco	lt	0.015	
Zanahoria	kg	0.090	

METODO DE PREPARACION

1. - Remoje los tallarines en agua caliente durante 10 minutos y escúrralos.
- 2.- Remoje una de las tortitas en agua tibia hasta que se ablande colocándola en una superficie y poniendo en el centro 2 gambas, 2 hojas de albahaca, 1 cucharada de cilantro, una ralladura de lima,
- 3.- Aplaste un poco el relleno y enróllela hasta formar un paquete repitiendo el proceso hasta acabar con las 8 tortitas.
- 4.- Para la salsa: verter el agua fría en un cuenco y echar el azúcar y remover hasta disolverla y añadir la salsa de pescado, el vinagre, la guindilla y las hojas y los tallos de cilantro.
- 5.- Servir con la Salsa



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pescado al coco	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chiles Verdes Largos	kg	0.060	
Chile de arbol	kg	0.060	
Pescado Blanco	kg	0.400	
Lemongrass (solo la parte blanca)	kg	0.090	
Raiz de Cilantro	kg	0.070	
Hoja de Lima Kafir	kg	0.010	
Jengibre	kg	0.020	
Ajo	kg	0.045	
Cebolla Cambray	kg	0.080	
Azucar Morena	kg	0.015	
Leche de Coco	lt	0.25	
Crema de Coco	lt	0.125	
Salsa de Pescado	lt	0.015	
Zumo de Limon	kg	0.045	

METODO DE PREPARACION

1. Caliente en un wok y sofreír las guindillas verdes y rojas, hasta que empiecen a dorarse.
2. Retire las verdes una vez frías y córtelas en láminas.
3. Corte los filetes en trocitos.
4. Agregar la hierba de limón, el cilantro, las hojas de lima, el ajo, el jengibre, el azúcar, la cebolleta y la leche de coco llevando a ebullición y dejando hervir a fuego lento 2 minutos.
5. Añadir el pescado y cuézalo a fuego lento 2 o 3 minutos.
6. Verter por encima la crema de coco y remueva.
7. Mezclar bien la guindilla verde, la salsa de pescado y el zumo de lima y sal a su gusto.
8. Servirlo sin la hierba de limón ni los chiles enteros.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Carne a la pimienta	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de Res	kg	0.300	
Pimienta del Molino	kg	0.030	
5 Especies	kg	0.015	
Brotos de Soya	kg	0.115	
Jengibre	kg	0.045	
Echalotes	kg	0.100	
Pimiento Rojo	kg	0.090	
Salsa de Soya Tailandesa	lt	0.060	
Chile Tailandes	kg	0.010	
Lemongrass	kg	0.100	
Aceite Vegetal	lt	0.045	
Aceite de Ajonjoli	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Lave los filetes y séquelos con papel de cocina. Mezcle los granos de pimienta con las especias molidas y reboce con ello la carne, presionando. Ásela a la plancha o bajo el grill durante 2 o 3 minutos, o hasta que esté a su gusto.
- 2.- Mientras tanto, mezcle los brotes de soja con la mitad del jengibre, el chalote y el pimiento, y repártalo en 4 platos. Mezcle el resto del jengibre con la salsa de soja, la guindilla, el limoncillo y los aceites.
- 3.- Corta la carne en lonchas y colóquelas sobre las hortalizas. Aliñe y sírvala enseguida.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Curry con cacahuates	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.015	
Azucar Morena	kg	0.025	
Cacahuates desalados	kg	0.080	
Caldo de Pollo	lt	0.150	
Cebollas (2)	kg	0.120	
Hojas de Lima Kafir	kg	0.005	
Leche de Coco	lt	0.350	
Lemongrass	kg	0.015	
Muslo de Pollo (6)	kg	1.200	
Pasta de Curry Rojo	kg	0.030	
Pepino	kg	0.070	
Piña en Almibar	kg	0.090	
Salsa de Pescado	lt	0.030	
Salsa Soya Tailandesa	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Caliente el aceite en un wok y saltee la cebolla durante 1 minuto. Eche la pasta de curry y saltéelo todos 2 minutos más.
- 2.- Vierta la leche de coco y el caldo. Añada las hojas de lima y el limoncillo. Y déjelo hervir a fuego lento durante 1 minuto. Eche el pollo y llévelo a ebullición a fuego medio. A continuación, baje el fuego y cuézalo unos 10 minutos hasta que el pollo esté tierno.
- 3.- Incorpore la salsa de pescado, la de soja y el azúcar, y prosiga con la cocción a fuego lento 2 minutos. Añada los cacahuates, la piña y el pepino, y déjelo en el fuego 30 segundos. Sirva el curry con cacahuates y pepino aparte para su decoración.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mariscada tailandesa	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.060	
Ajo	kg	0.030	
Azucar de Palma (piloncillo)	Kg	0.080	
Caldo de Pollo	lt	1.000	
Cilantro	Kg	0.010	
Echalotes	kg	0.040	
Jengibre	kg	0.020	
Leche de Coco	lt	0.300	
Lemongrass	kg	0.080	
Maíz Dulce (en lata)	Kg	0.225	
Mezcla de Mariscos	kg	0.350	
Salsa de Pescado	kg	0.030	
Zumo de Lima	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION

1. Caliente el aceite en una sartén grande y fría el ajo, el chalote, el limoncillo y el jengibre a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante 2 o 3 minutos, hasta que todo esté tierno. Vierta el caldo y la leche de coco y llévelo a ebullición. Agregue el maíz, baje el fuego y cuézalo a fuego lento 3 o 4
2. Incorpore mezcla de mariscos, la salsa de pescado, el zumo de lima y el azúcar. Déjelo hervir a fuego lento 1 minuto. Sirva la sopa ensugida, en boles calientes, adornada con cilantro picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada agridulce	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.005	
Azucar	kg	0.030	
Cacahuates Tostados	kg	0.100	
Cebolla Morada	kg	0.070	
Chile Tailandes (arbol)	kg	0.005	
Cilantro Fresco	kg	0.015	
Pepinos	kg	0.200	
Salsa de Pescado	kg	0.015	
Siracha	kg	0.030	
Vinagre	kg	0.03	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Pelar los pepinos y cortarlos por la mitad a lo largo.
- 2.- Quitar los pepitos y cortar en rodajas finas.
- 3.- Mezclar en un recipiente el azúcar y el vinagre, hasta que se disuelva el azúcar.
- 4.- Mezclar el vinagre azucarado con el pepino, la salsa de guindillas, el cilantro y la cebolla.
- 5.- Dejar en adobo durante una hora.
- 6.- Justo antes de servir, agregar los cacahuates, el ajo, la guindilla y la salsa de pescado y removiendo todo ligeramente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Curry de camaron y piña	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz Jazmin	kg	0.100	
Camaron mediano	kg	0.200	
Cilantro	kg	0.010	
Leche de Coco	lt	0.400	
Pasta de Curry Amarillo	kg	0.030	
Piña	kg	0.300	
Salsa de Pescado	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Pele la piña y trocéela. Caliente en un wok o sartén la leche de coco con la piña, la pasta de curry, la salsa de pescado y el azúcar hasta que casi hierva.
- 2.- Pele los camarones y quíteles el hilo intestinal. Échelos en la sartén con el cilantro picado y déjelos hervir muy lentamente 3 minutos o hasta que estén cocidos.
- 3.- Sirva los langostinos acompañados de arroz jazmín al vapor.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Res picante con nuez	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de Ajonjoli	kg	0.020	
Aceite Vegetal	lt	0.050	
Ajo	kg	0.005	
Cebolleta (Cebolla Cambray)	kg	0.030	
Chile Tailandes	kg	0.015	
Jengibre	kg	0.005	
Nuez de la India	kg	0.030	
Pasta de Curry Rojo	kg	0.030	
Pepino	kg	0.030	
Salsa de Soya Oscura	kg	0.160	
Semillas de Ajonjoli	kg	0.020	
Sirloin de Res	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Corte la carne en tiras de 1 cm de ancho y póngalas en un cuenco que no sea metálico.
- 2.- Para preparar el adobo, tueste las semillas de sésamo en una sartén de base gruesa a fuego medio durante 2 o 3 minutos hasta que se doren, agitando la sartén de vez en cuando.
- 3.- Páselas a un mortero con el ajo, el jengibre y la guindilla, y májelo todo hasta obtener una pasta fina. Eche la salsa de soja y la pasta de curry, y mézclelo.
- 4.- Con una cuchara, extienda la pasta sobre las tiras de carne, procurando que quede bien rebozada. Tape el cuenco con film transparente y deje macerar la carne en el frigorífico durante 2 o 3 horas.
- 5.- Caliente una sartén de base gruesa o parrilla y úntela con el aceite vegetal, saltee rápidamente las tiras de carne, removiendo, hasta que se doren
- 6.- Caliente el aceite de sésamo en una sartén pequeña y saltee rápidamente los anacardos, hasta que estén dorados, eche la cebolleta y saltéela 30 segundos. Esparza la mezcla sobre la carne y sírvala enseguida, adornada con rodajas de pepino.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Papas a la tailandesa	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de Olivo	lt	0.030	
Ajo	kg	0.040	
Calabacin	kg	0.060	
Cebolleta (manejo)	kg	0.100	
Cilantro Picado	kg	0.010	
Leche de Coco	lt	0.125	
Lima	lt	0.180	
Papas Russet	kg	0.700	
Pimiento Amarillo	kg	0.070	
Pimiento Rojo	kg	0.070	
Zanahoria	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Cueza la patata en agua hirviendo 5 minutos y escúrrala bien.
- 2.- Caliente el aceite en un wok o en una sartén grande, removiendo el aceite por la base y los lados hasta que esté bien caliente.
- 3.- Eche la patata, los pimientos, la zanahoria, el calabacín, el ajo y la guindilla, y saltéelos durante 2 o 3 minutos.
- 4.- Añada la cebolleta, la leche de coco y el zumo de lima y prosiga con la cocci3n 2 minutos más. Aromatice el salteado con la ralladura de lima y el cilantro. Déjelo en el fuego 1 minuto más y sívalo enseguida.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo kung pao	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	Lt	0.200	
Ajo	Kg	0.100	
Arroz jazmin	Kg	0.300	
Azucar	Kg	0.250	
Cacahuates	Kg	0.250	
Cebolla cambray	Kg	0.250	
Chai	Kg	0.250	
Chile de arbol	Kg	0.150	
Granulado de carne	Lt	0.300	
Granulado pollo	kg	0.050	
Harina	Kg	0.500	
Jengibre	Kg	0.100	
Pechuga sin hueso	Kg	0.500	
Pimiento rojo	Kg	0.250	
Soya natural	Lt	0.200	
Vinagre de manzana	Lt	0.100	
Vino blanco	Kg	0.200	
Vino blanco	Kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Pica los cacahuates, fríelos, retíralos y reserva.
- 2.- Corta el pollo en trocitos sal pimenta suavemente y cúbrelos con harina para buscar un tono dorado y crocante a la fritura.
- 3.- Combina la mitad de la soya con el vino blanco, integra el pollo y deja marinar 20 minutos.
- 4.- Revuelve el azúcar, la soya restante, el vinagre, el caldo de la carne, harina y sal; reserva.
- 5.- Calienta aceite y fríe los chiles con el huajiao (similar pimienta sichuan), agrega el pollo hasta que tenga un tono dorado, después la cebolla, el ajo, el jengibre.
- 6.- Integra la mezcla de azúcar, baja el fuego y por último agrega los cacahuates; cocina un par de segundos agrega el cebollín picado para contrastar. y sirve con arroz.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Chop suey de verdura	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de cacahuete	Lt	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Brotos de soya	kg	0.300	
Calabacita verde	kg	0.300	
Cebolla blanca	kg	0.300	
Chicharo congelado	kg	0.150	
Jengibre	kg	0.100	
Maizena	kg	0.100	
Pepino	kg	0.300	
Pimiento verde	kg	0.300	
Soya natural	Lt	0.200	
Zanahoria	kg	0.300	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Elaborar los cortes (tamaño bocado) según las indicaciones del chef; el jengibre pelado y finamente picado y el ajo en pasta; mezclamos ambos con el aceite.
- 2.- Calentamos un wok agregamos el aceite, jengibre ajo, y cebolla y salteamos, después colocamos las zanahorias y pimientos, salteamos, agregamos el germinado de soya, y un poco de caldo, agregamos la soya natural.
- 3.- Rectificamos sazón, y si se desea se puede espesar el caldo con un poco de fécula para convertir el caldo en una salsa.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Masa dim sum	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.100	
Agua tibia	lt	0.500	
Harina	kg	1.000	
Papel encerado	Pliego	1.000	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Para formar la masa agregar: 300 gramos de harina, una cucharada sopera de aceite y una pizca de sal. Agregamos agua tibia buscando una masa homogénea, suave con un poco de memoria (seguir demo del chef)
- 2.- Una vez lista la masa se dejará reposar tapada con un paño húmedo por 10 min. Se extiende hasta formar una lámina delgada, se cortan círculos con cortador y se rellenan con un poco de guiso de lo que se tenga a la mano; el papel encerado se cortan pequeños cuadros para en ellos montar las masas rellenas (seguir instrucciones del chef)
- 3.- Cocer al vapor con ayuda de una cesta de bambú por 20 min vapor continuo. la base del vapor puede ser solo agua, hiervas te incluso fondos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa china pollo limon	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de Ajonjoli	Lt	0.150	
Aceite vegetal	Lt	0.150	
Ajo	Kg	0.100	
Alga nori	Kg	0.030	
Camaron mediano	Kg	0.250	
Cebolla cambray	Kg	0.200	
Fideo chino	Kg	0.250	
Granulado de pollo	Kg	0.050	
Huevo	Kg	0.240	
Jengibre	Kg	0.100	
Limon amarillo	kg	0.200	
Semillas de ajonjoli	Kg	0.050	
Soya natural	Lt	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Picamos ajo y el jengibre. Troceamos la cebollita. La parte más grande el trocitos pequeños o aros delgados (según el tamaño) y la zona del tallo (cebollín /verde) en aros(reservamos).
- 2.- Cocemos la pasta según las instrucciones y tiempos del paquete (entre 3 y 5 minutos normalmente). Escurrimos y pasamos por agua fría para parar la cocción y evitar que se nos apelmace (reservamos).
- 3.- En una wok o coludo ponemos un hilo de aceite y salteamos a fuego bajo el ajo y el jengibre para infundonar junto con un limón sin semilla , rebanado para infundonar. Tras un par de minutos, retiramos el limón y añadimos los camarones y la cebolla cambray . Sofreímos un minuto.
- 4.-Incorporamos el caldo, junto con un toque salsa de soja (al gusto) y el aceite de sésamo. Dejamos que hierva uno o dos minutos, añadimos la pasta bien escurrida y esperamos a que vuelva a hervir.
- 5.-Servimos inmediatamente, con el huevo duro partido por la mitad y decorando con unas semillas de sésamo y unas tiritas de alga nori. podemos agregar unas gotas extras de sumo de limón antes de servir. La sopa se tiene que servir humeante.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Char sui	Clasificación de la receta:	Clase 13
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
5 especias	Kg	0.050	
Aceite de ajonjoli	Lt	0.200	
Ajo	Kg	0.150	
Cebolla en polvo	Kg	0.050	
Colorante rojo	Kg	0.050	
Curcuma	Kg	0.050	
Jengibre	Kg	0.150	
Lomo de cerdo	Kg	1.000	
Miel de abeja	Kg	0.200	
Salsa de carne	Lt	0.100	
Salsa hoisin	Kg	0.300	
Salsa magui	Lt	0.100	
Siracha	Lt	0.200	
Soya natural	Lt	0.200	
Vinagre blanco	Lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- En una cacerola grande revolvemos todos los ingredientes y agregamos la carne de cerdo cubriéndola toda perfectamente con la mezcla para posteriormente refrigerar y dejar marinando durante por lo menos 12 horas (se recomienda dejar todo un día para tener un mejor sabor y color).
- 2.- Ya que ha pasado el tiempo de marinado precalentamos el horno a 180 grados centígrados por 20 min, cuando el horno llegue a esta temperatura vamos a hornear las carnitas durante una hora y media en un refractario para hornear tapado.(voltear cada 30 min y bañar con la salsa de nuevo) los últimos 20 min se pueden hornear en la parte de arriba buscando un caramelizado por fuera, pero buscando que la carne no se reseque.
- 3.-Una vez cocinado se saca se baña con los jugos y se deja reposar unos 5 minutos antes de partir. El arroz se lava y cuece acorde al tipo de arroz, al vapor. Para montar se pone una cama de arroz al vapor, unas lonchas de cerdo tamaño bocado, y un poco de la salsa. Se acompaña con soya natural o preparada según el gusto. se puede servir como complementario o principal. el lomo se puede sustituir por costilla cargada de cerdo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz jazmin con vegetal	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz jazmin	kg	0.350	
Aceite de ajonjoli	lt	0.050	
Ajo	kg	0.050	
Camaron	kg	0.200	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Chicharo congelado	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Sal	kg	0.050	
Soya natural	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION

1.-Limpiamos y desvenamos el camar3n, reservamos en refrigeraci3n; cortamos el bulbo de la cebollita en rodajas finas, y el ceboll3n en cortes sesgados siga indicaciones del chef. Una vez cocinado el arroz lo extenderemos en una charola a que se enfri3, cuidando de no dañar el arroz. 2.- Una vez listos todos los ingredientes procederemos a calentar un wok: agregamos un poco aceite ajonjol3 y los 2 huevos batidos haciendo una especie de huevo revuelto cocinar cuidando que no quede completamente reseco, reservar, limpiamos el wok de ser necesario con un papel con aceite.

3.- Calentamos nuevamente el Wok, agregamos un toque aceite ajonjol3 y sofre3mos la cebolla y el ajo, agregamos el arroz y los chicharos incorporamos el camar3n, una vez que comienza a tornarse rojizo, agregamos el huevo cocinado previamente, un poco de soya natural y ceboll3n picado. salteamos o mezclamos cuidadosamente . servimos inmediatamente . para que el camar3n no se sobre cocine-



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	General tso	Clasificación de la receta:	Clase 13
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	kg	0.008	
Aceite vegetal	kg	1.000	
Ajo	kg	0.010	
Azucar morena	kg	0.015	
Bicarbonato	kg	0.005	
Cacahuate	kg	0.015	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Chile de arbol	kg	0.015	
Harina	lt	0.200	
Huevo	lt	0.120	
Jengibre	lt	0.050	
Maizena	lt	0.005	
Pechuga sin hueso	lt	0.400	
Royal	kg	0.005	
Sake	kg	0.015	
Sal	kg	0.005	
Soya natural	kg	0.015	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Para el marinado del pollo, mezclamos el bicarbonato, sake, un poco aceite vegetal, un poco de soya natural, vinagre de arroz, un poco de jengibre y ajo. A esta mezcla le agregamos el pollo troceado tamaño bocado. Y dejamos marinar, entre más tiempo marine en refrigeración el sabor será mayor. Una vez marinado capear y freír.
- 2.- Hacer una pasta para capear el pollo con, huevo, harina, royal, maicena, pizca de sal y agua (o fondo pollo) reservar , una vez que el pollo esté listo , enharinar capear y freír hasta que esté bien dorado (aceite vegetal) y reservar para el salteado.
- 3.- Calentamos un wok , agregamos un poco de aceite ajonjolí, sofreímos jengibre y pasta de ajo; agregamos los chiles troceados, azúcar, cebollita cambray (el bulbo); podemos agregar un poco de líquido para que el azúcar comience a hacerse una miel suave, agregamos el pollo frito previamente, soya natural. Apagamos, agregamos cacahuate tostado, y cebollin mezclamos y servimos de inmediato.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Moo gai pan	Clasificación de la receta:	Clase 13
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.100	
Aceite de cacahuete	lt	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Azúcar	kg	0.200	
Bamboo	kg	0.200	
Champiñones	kg	0.350	
Jicama	kg	0.300	
Maicena	kg	0.050	
Pechuga sin hueso	kg	0.600	
Soya natural	lt	0.200	
Tirabeques	kg	0.200	
Vinagre de arroz	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

1.- Calentar el wok, agregar un poco aceite cacahuete, ajo y jengibre, sofreír, agregar el pollo hasta que tenga un tono dorado; agregamos los tirabeques, los brotes y la jícama una vez que tomen color, agregaremos los champiñones; agregamos el azúcar, aceite de ajonjolí, soya, vinagre arroz y un poco de fondo; si es necesario espesar con un poco de fécula. Se busca que la salsa impregne todos los ingredientes.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa china	Clasificación de la receta:	Clase 13
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla cambray	kg	0.200	
Champiñones	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Jengibre	kg	0.100	
Maicena	kg	0.050	
Soya natural	lt	0.200	
Tofu	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

1.- En un coludo se pone a calentar caldo de pollo, una vez la temperatura este lista se le agrega el jengibre finamente picado, y los aros de cebollita cambray; el tofu lo cocemos por separado con un toque de soya del tamaño deseado . Una vez cocido , escurrimos bien y reservamos; Una vez que el caldo este infusionado con el jengibre , agregaremos los champiñones laminados: los huevos se baten por separado y se agregan en forma de hilo al caldo buscando que al cocerse haga finas tiras de huevo en la sopa: se puede agregar un toque de soya a la sopa si se desea. se sirve bien caliente y decoramos con cebollín finamente picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mantou	Clasificación de la receta:	Clase 13
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
5 especias	kg	0.050	
Aceite vegetal	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.020	
Cebolla blanca	kg	0.200	
Clavo de olor	kg	0.050	
Harina	kg	0.500	
Levadura	kg	0.015	
Miel de abeja	kg	0.100	
Pierna de cerdo	kg	0.350	
Soya natural	lt	0.200	
Vinagre de arroz	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Mezclamos todos los ingredientes, cuando tengamos una masa, la pasamos a la mesa de trabajo y empezamos a amasar, sin añadir más harina, hasta que obtengamos una masa lisa y blanda. Formamos una bola y la dejamos reposar, tapada, en un sitio cálido y apartado de corrientes, durante 45 minutos.
- 2.-Mientras, hacemos el sofrito para el relleno: en una sartén calentamos un chorrito de aceite vegetal y sofreímos los ajos y la cebolla hasta que estén bien blanditos y doraditos, agregamos la carne y dejamos que se dore, agregamos el resto de los ingredientes, bajamos el fuego a bajo y lo dejamos cocer todo junto unos 20 minutos, nos quedará un sofrito oscuro y caramelizado.
- 3.-Dividimos la masa en piezas de unos 35gr, las boleamos dándole forma redonda. Estiramos cada bola con el rodillo formando un disco, afinamos bien los bordes con los dedos. Colocamos una cucharadita de relleno en el centro y cerramos haciendo como un saquito. Cortamos cuadraditos pequeños de papel de horno, colocamos cada saquito encima y lo ponemos dentro de la vaporera.
- 4.- Ponemos agua a hervir, una vez transcurridos los 40 minutos, colocamos la vaporera encima de la olla con agua y cocemos 10 minutos. Una vez transcurridos los 10 minutos, sacamos la vaporera del fuego y no abrimos inmediatamente, esperaremos un minuto y luego abriremos la vaporera poco a poco.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo a las tres tazas	Clasificación de la receta:	Clase 13
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	Lt	0.100	
Aceite de cacahuete	Lt	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Albahaca	kg	0.010	
Azúcar morena	kg	0.200	
Bicarbonato	kg	0.015	
Jengibre	kg	0.100	
Muslos de pollo	kg	1.000	
Sake	lt	0.200	
Soya natural	ly	0.21	
Tamari	lt	0.2	

METODO DE PREPARACION

1.- Corta el pollo en trozos tamaño bocado, úntalo con el bicarbonato ayudara a darle una textura más suave. Dejarlo reposar por 10 min y posteriormente enjuágalo con agua purificada y fresca. cuida que todo el bicarbonato se enjuague. Seca el pollo y reserva.

2.- Calienta el wok y agrega la mezcla de aceites ajo y jengibre sofríe hasta que comience a aromatizar. Agrega el pollo y saltea hasta conseguir un tono dorado. Agrega ambas salsas de soya y azúcar, sake; tápalo y deja que el azúcar se convierta en miel suave, si es necesario espesa con un poco de fécula. Agrega las hojas de albahaca fresca mezcla y sirve inmediatamente sobre arroz al vapor o solo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Nishime de verduras	Clasificación de la receta:	Clase 14
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alga kombu	kg	0.100	
Calabacita verde	kg	0.200	
Cebolla blanca	kg	0.200	
Coliflor	kg	0.250	
Soya natural	Lt	0.150	
Tofu	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Tomamos un coludo y ponemos la cantidad necesaria de (fondo) , un toque de salsa de soya y un poco de aceite ajonjolí . Hidratamos primero el alga sumergiéndola en agua caliente por 15 minutos . La cortamos en tiras o al gusto de los comensales. En esta misma agua sumergimos el tofu cortado en dados .
- 2.- Limpiamos todas las verduras. Pelamos y picamos todo en juliana fina cebolla, cortamos la calabaza ,zanahoria y la coliflor en pequeños ramilletes menores a un bocado, una vez hidratados al alga y tofu este firme agregamos primero la cebolla, luego la zanahoria y la calabaza y finalmente la coliflor. Cocemos a fuego muy lento. Dejamos la tapa puesta y mantenemos así una media hora. Retiramos y servimos aliñando con la salsa de soja.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz gohan / arroz sushi	Clasificación de la receta:	Clase 14
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz para Sushi	kg	1.000	
Azucar	kg	0.100	
Sake	lt	0.070	
Vinagre de arroz	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Lavamos el arroz japones hasta que el agua salga limpia.
- 2.- Escurrimos durante 5 min, en un coludo grande colocamos el arroz con misma cantidad de agua porción 1-1 (incluyendo el sake) a flama alta, cuando el arroz comience a hervir bajamos al flama al mínimo y tapamos evitamos fuga de vapor.
- 3.-Llevamos a cocción por 15-20 min- dependiendo de la cantidad de arroz, es importante en este tiempo no destapar el arroz . una vez pasado este tiempo daremos 10-15 minutos de reposo dependiendo cantidad de arroz.
- 4.- una vez reposado lo pasamos a un recipiente mezclando suavemente y con el dorso de la pala humedecida de madera, marinamos con el vinagre de arroz previamente mezclado con el azúcar. Mantenemos tapado con trapo húmedo o en conservador.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Camarones tempura	Clasificación de la receta:	Clase 14
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite	lt	0.500	
Azucar	kg	0.200	
Camaron grande	kg	0.500	
Harina	kg	0.500	
Huevo	kg	0.120	
Jengibre	kg	0.100	
Royal	kg	0.050	
Soya natural	lt	0.200	
Vinagre de arroz	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Primero prepare los camarones. Remueva la piel, pero deje las colas. Con un cuchillo corte una ligera apertura en la curvatura externa del camar3n. Abra los camarones y retire la vena negra. Lave en agua fr3a. (los estiramos demo chef)
- 2.-En una olla ponga a calentar el aceite vegetal. Flama media para que este no se queme.
- 3.-Mientras tanto en una olla peque3a combine el caldo de pollo, la salsa soya, las 2 cucharadas de agua, el vinagre, el az3car y el jengibre y cocine hasta que hierva. Hierva por 2 minutos. Cuele la salsa y guarde para utilizar como salsa acompa3ante de los camarones.
- 4.-En un recipiente hondo mezcle el agua fr3a con la harina, el polvo para hornear y la sal junto con las 2 yemas. Sumerja cada camar3n en la mezcla de harina y ponga a fre3r en el aceite hasta que est3n ligeramente dorados (2 minutos). Con una cuchara retire el camar3n del aceite y seque con toallas de papel, repita con todos los camarones.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Poke de atun	Clasificación de la receta:	Clase 15
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	lt	0.200	
Aceite de chile	lt	0.030	
Aguacate	kg	0.300	
Ajonjoli	kg	0.050	
Arroz salvaje	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Chile quebrado	kg	0.030	
Gengibre	kg	0.050	
Mayonesa	lt	0.200	
Medallones de atun	kg	0.300	
Pepino	kg	0.100	
Soya natural	lt	0.200	
Viangre de arroz	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Mezcla la soya, vinagre, aceite ajonjolí picante, chile quebrado. Mézclalo con la cebollita en aros finos Y reserva en frio.
- 2.- Corta el atún y aguacate en cubos y mezclarlo con un poco ajonjolí tostado y cebollín picado finamente.
- 3.- Cocina el arroz salvaje 3-1 porción de arroz por caldo de pollo recuerda que tarda 3 veces más que el arroz regular y reserva a temperatura ambiente.
- 4.- En un bowl pon un poco de arroz salvaje e, la parte abajo montando encima la mezcla de atún , baña con la salsa decora con ajonjolí tostado jengibre encurtido y pepino.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Miso udon	Clasificación de la receta:	Clase 15
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.300	
Ajo	kg	0.100	
Brotes de bambu	kg	0.150	
Jengibre	kg	0.100	
Pasta miso	kg	0.150	
Pulpa bola de res	kg	0.300	
Soya natural	lt	0.200	
Tirabeques	kg	0.150	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Cuece la pasta udon y reserva con un poco aceite vegetal para evitar que se pegue.
- 2- Diluye la pasta miso con el caldo de pollo hasta que no queden grumos formando una especie de salsa miso.
- 3.- Corta las zanahorias y brotes de corte deseado conservando tamaño bocado.
- 4.- Corta la pulpa de carne en tiras, en un wok calentamos aceite, jengibre y pasta ajo, sofreímos la carne hasta que tenga un tono dorado cuidando o se reseque. Agregamos la zanahoria, brotes de bambú y tirabeques.
- 5.- Agregamos la salsa miso, mezclamos bien y de ser necesario agregue un toque extra de soya natural.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Udon con verdura	Clasificación de la receta:	Clase 15
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de cacahuete	lt	0.300	
Cebolla	kg	0.200	
fideos udon o noodles	kg	0.300	
Jengibre	kg	0.050	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Pimiento verde	kg	0.200	
Tamari	lt	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

1. Echa una cucharada de aceite de oliva en un wok o sartén. Cuando esté muy caliente añade las verduras cortadas en juliana, el jengibre en polvo, 2 cucharadas de tamari o salsa de soja y el agua. Cocina las verduras a fuego fuerte durante unos 5 minutos o hasta que estén al dente. Si ves que las verduras empiezan a pegarse y no están listas, añade más agua o salsa de soja.
2. Mientras, cuece los fideos en abundante agua hirviendo durante unos 5 minutos. Cuélalos y échalos en el wok. Añade otras 2 cucharadas de tamari o salsa de soja, remueve y deja que se cocinen durante unos 2 minutos para que se mezclen bien con el resto de los ingredientes y para que tengan más sabor.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pad thai	Clasificación de la receta:	Clase 16
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.200	
Azucar morena	kg	0.200	
Brotes de soya (frijolillo)	kg	0.150	
Cacahuete	kg	0.200	
Camaron mediano	kg	0.300	
Camaron seco (polvo)	kg	0.100	
Challot	kg	0.050	
Chile en polvo	kg	0.050	
Fideos de arroz planos	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Lima	kg	0.100	
Pulpa de tamarindo (salsa tamarin)	kg	0.200	
Salsa pescado	kg	0.200	
Soya natural	lt	0.100	
Tofu	kg	0.200	
Vinagre blanco	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Preparación previa: camarón pelado y desvenado reservar, cocer los fideos de arroz en agua enfriar y reservar con un poco de aceite vegetal para evitar que se peguen. Cocer el tofu con agua y un poco de soya natural.
- 2.- Preparamos un jarabe con la pulpa tamarindo, chile polvo, azúcar morena y vinagre blanco.
- 3.- Calentamos un wok, colocamos un poco de aceite, sofreímos la chalota con la pasta de ajo. agregamos la pasta salteamos para que se infusione, agregamos la mezcla de la salsa tamarindo y la salsa de pescado, salteamos un poco agregamos el camarón y el polvo de camarón seco.
- 4.- Salteamos para que todo se mezcle, agregamos jugo de lima, mezclamos con el huevo cuando el camarón se comienza a tornar rosa, agregamos el frijolillo y el tofu, cocinamos un poco y agregamos el cacahuete tostado, mezclamos y servimos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mantou	Clasificación de la receta:	Clase 16
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
5 especias	kg	0.050	
Aceite vegetal	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.020	
Cebolla blanca	kg	0.200	
Clavo de olor	kg	0.050	
Harina	kg	0.500	
Levadura	kg	0.015	
Miel de abeja	kg	0.100	
Pierna de cerdo	kg	0.350	
Soya natural	lt	0.200	
Vinagre de arroz	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Mezclamos todos los ingredientes, cuando tengamos una masa, la pasamos a la mesa de trabajo y empezamos a amasar, sin añadir más harina, hasta que obtengamos una masa lisa y blanda. Formamos una bola y la dejamos reposar, tapada, en un sitio cálido y apartado de corrientes, durante 45 minutos.
- 2.-Mientras, hacemos el sofrito para el relleno: en una sartén calentamos un chorrito de aceite vegetal y sofreímos los ajos y la cebolla hasta que estén bien blanditos y doraditos, agregamos la carne y dejamos que se dore, agregamos el resto de los ingredientes, bajamos el fuego a bajo y lo dejamos cocer todo junto unos 20 minutos, nos quedará un sofrito oscuro y caramelizado.
- 3.-Dividimos la masa en piezas de unos 35gr, las boleamos dándole forma redonda. Estiramos cada bola con el rodillo formando un disco, afinamos bien los bordes con los dedos. Colocamos una cucharadita de relleno en el centro y cerramos haciendo como un saquito. Cortamos cuadraditos pequeños de papel de horno, colocamos cada saquito encima y lo ponemos dentro de la vaporera.
- 4.- Ponemos agua a hervir, una vez transcurridos los 40 minutos, colocamos la vaporera encima de la olla con agua y cocemos 10 minutos. Una vez transcurridos los 10 minutos, sacamos la vaporera del fuego y no abrimos inmediatamente, esperaremos un minuto y luego abriremos la vaporera poco a poco.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ramen	Clasificación de la receta:	Clase 16
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.250	
Azucar Blanca	kg	0.020	
Cebolla Cambray	kg	0.020	
Chile en Polvo	kg	0.020	
Cinco Especies	kg	0.050	
Fideos Ramen	kg	0.600	
Granos de Maiz	kg	0.080	
Hoja de Nori	kg	0.100	
Huevos	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.050	
Lomo de Cerdo	kg	0.300	
Pierna con muslo	lt	0.250	
Salsa de Soya	lt	0.090	
Salsa Inglesa	lt	0.090	
Semillas de Ajonjoli	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION

1. Cortar y freír la carne de cerdo en una sartén con 1 diente de ajo picado, la salsa de soja y aceite de sésamo. Ponga en un tazón y reservar.
2. En la olla de agua hirviendo, cocine los fideos durante 5 minutos para luego colarlos.
3. En una olla, coloque el caldo de pollo, 4 pedazos de dientes de ajo partidos por la mitad, salsa de soya, el jengibre, la salsa inglesa, las cinco especias, el chile en polvo juntos y llevar a ebullición. Reducir a fuego lento durante 5 min.
4. Divida la pasta en 4 tazones de sopa. Organizar la carne de cerdo en la parte superior de los fideos, junto con las algas y granos de maíz en cada uno. Decorar con ajonjolí y Cebolla Cambray.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo agridulce	Clasificación de la receta:	Clase 16
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite para Freir	lt	1.000	
Aceite Vegetal	lt	0.060	
Agua	Kg	0.225	
Azucar	Kg	0.075	
Colorante Naranja	lt	0.005	
Fecula de Maiz	Kg	0.160	
Harina	Kg	0.125	
Huevo (1)	kg	0.055	
Pechuga de Pollo	Kg	0.400	
Pimienta Blanca	Kg	0.005	
Pimiento Verde	kg	0.100	
Piña en conserva	Kg	0.125	
Sal	Kg	0.005	
Vinagre Blanco	lt	0.075	

METODO DE PREPARACION

1. Agregar dos tazas de agua, azúcar, vinagre y el jugo de piña reservado. Calentar hasta ebullición y apagar. Combinar un cuarto de taza de fécula de maíz con un cuarto de agua dentro de una cacerola pequeña y revolver hasta que espese.
2. Combinar Harina, 2 cucharas de aceite, 2 de Fécula de maíz, sal, pimienta blanca y huevo. Agregar 1.5 vaso de agua de forma gradual hasta hacer una masa espesa y homogénea. Agregar el pollo y envolver hasta que el pollo esté completamente cubierto.
3. Calentar aceite en una sartén o en un wok a 360F. Freír el Pollo por 10 minutos o hasta que dore. Retirar el pollo y secar en papel absorbente.
4. Para servicio, servir una cama de pimiento verde, piña en trozo, pollo encima y terminar con salsa agridulce.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Alitas de pollo thai	Clasificación de la receta:	Clase 16
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Alitas de pollo	kg	1.500	
Azúcar morena	kg	0.200	
Cebollín	kg	0.150	
Chile quebrado	kg	0.050	
Cilantro	kg	0.050	
Lemongrass	kg	0.150	
Lima	kg	0.150	
Salsa de pescado	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.300	
Salsa agri dulce	kg	0.400	
Vinagre de arroz	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION

- 1.- Precalentar el horno a 200 grados Celsius, engrasar una charola y reservar.
- 2.- Realizar el glaseado mezclando: salsa agri dulce, azúcar morena, salsa de soya, vinagre de arroz, salsa de pescado, jugo de lima, raíz de hierba limón, ajo y aceite de ajonjolí.
- 3.- En un bowl agregar las alitas, sazonar con sal y pimienta y agregar un poco de la salsa para recubrir las, después disponer de ellas sobre la charola y hornear. Periódicamente glasear con la salsa restante, servir y decorar con ajonjolí blanco, cilantro fresco y hojuelas de Chile.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Gyoza de cerdo	Clasificación de la receta:	Clase 16
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.100	
Aceite Vegetal	kg	0.300	
Ajo	kg	0.100	
Carne molida de cerdo	kg	0.500	
Cebolla cambray	kg	0.150	
Champiñones	kg	0.250	
Harina	kg	0.500	
Jengibre	kg	0.100	
Repollo	kg	0.350	
Salsa hoisin	lt	0.050	
Siracha	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION

- 1.-En un cuenco grande añadiremos la carne de cerdo, el repollo, los champiñones, el ajo, las cebollas verdes, la salsa hoisin, el jengibre, el aceite de sésamo, la salsa Siracha y la pimienta blanca y mezcla de manera homogénea.
- 2.- Prepararemos la masa para won ton mezclando los ingredientes (demo chef).
- 3.-Colocaremos todos los envoltorios de pasta para los won ton en una superficie de trabajo bien repartidos (superficie enharinada).
- 4-. Seguidamente pon una cucharada de la mezcla de carne de cerdo en el centro de cada envoltorio.
- 5.-Con el dedo humedece los bordes de las envolturas con agua y dobla los won ton hasta tapar el relleno, quedará una forma de media luna, haz unos pequeños dobleces para cerrar.
- 6.- A continuación, freiremos en una sartén won ton con aceite de oliva ,fuego medio. Cocíalos hasta que estén doradas y crujientes, tardarán aproximadamente dos o tres minutos por cada lado.