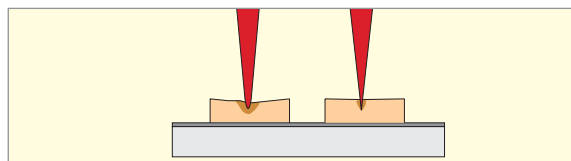


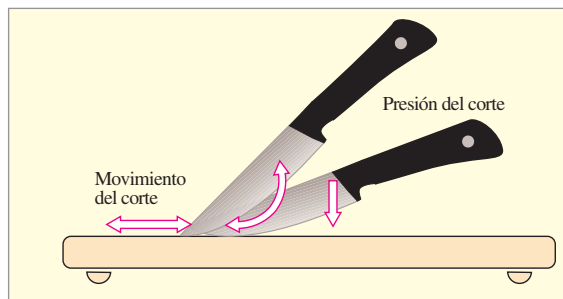
2

Las técnicas básicas de cocinado

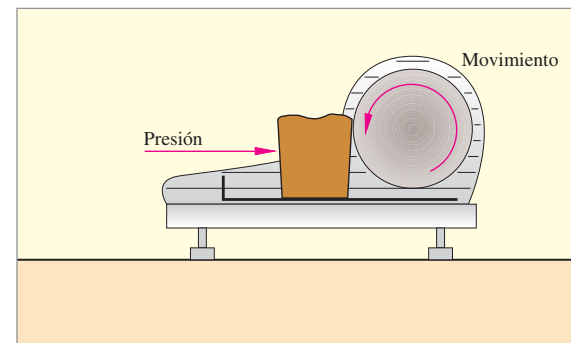
Acondicionamiento de los alimentos



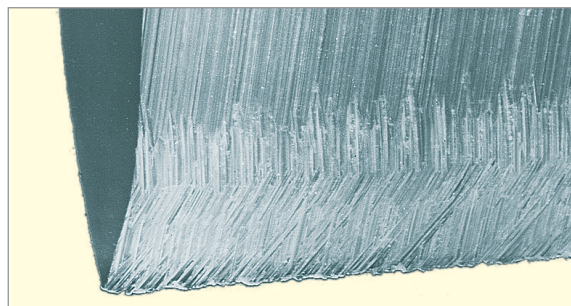
Presión del filo



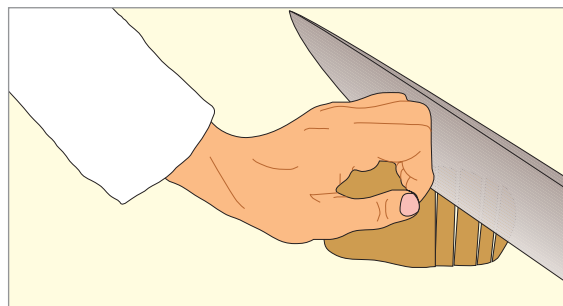
Corte con movimiento de balanceo



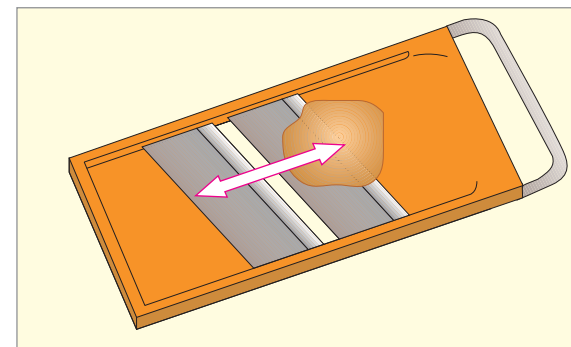
Máquina cortafiambres



Ampliación del filo



Posición correcta de dedos y mano

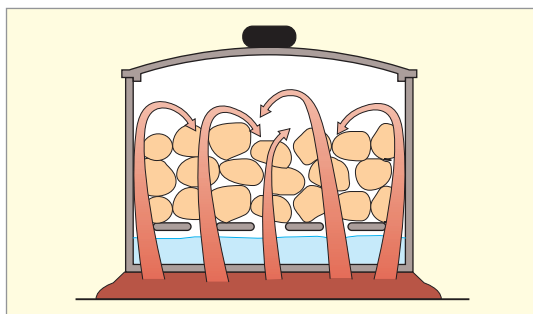


Rallador de verduras

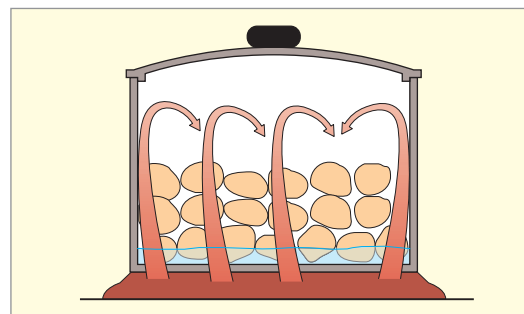
2

Las técnicas básicas de cocinado

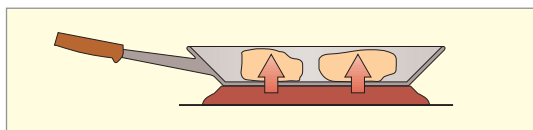
Los métodos de cocción



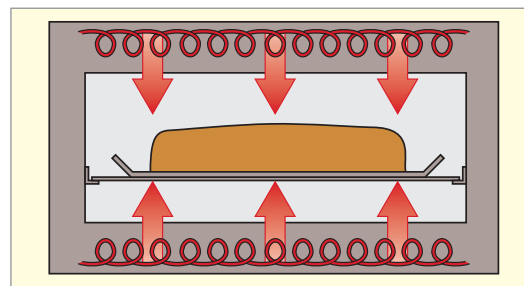
Cocción al vapor



Estofado



Asado a la sartén

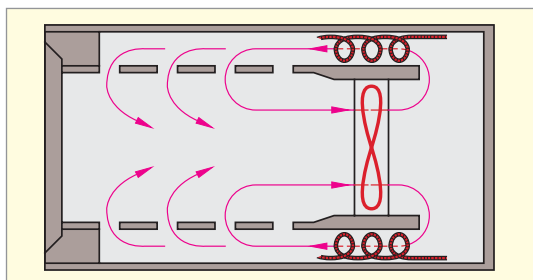


Calor por radiación en el horno eléctrico

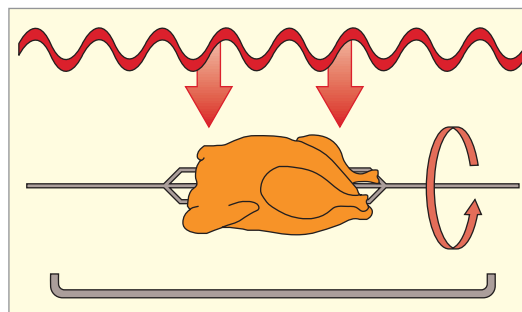
2

Las técnicas básicas de cocinado

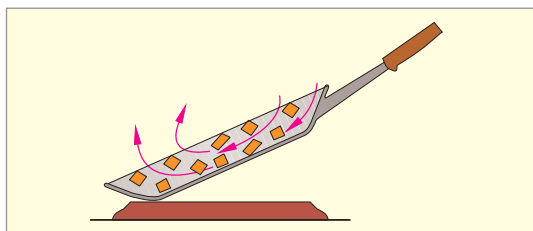
Los métodos de cocción



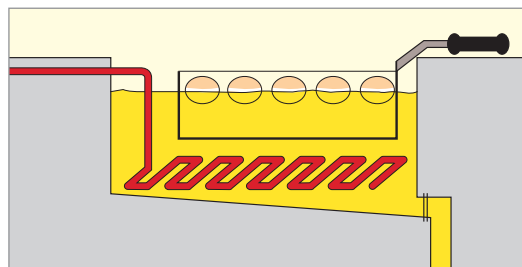
Corriente de aire en un horno de convección



Calor por radiación en el asado a la parrilla



Salteado



Sección de una freidora

2

Las técnicas básicas de cocinado

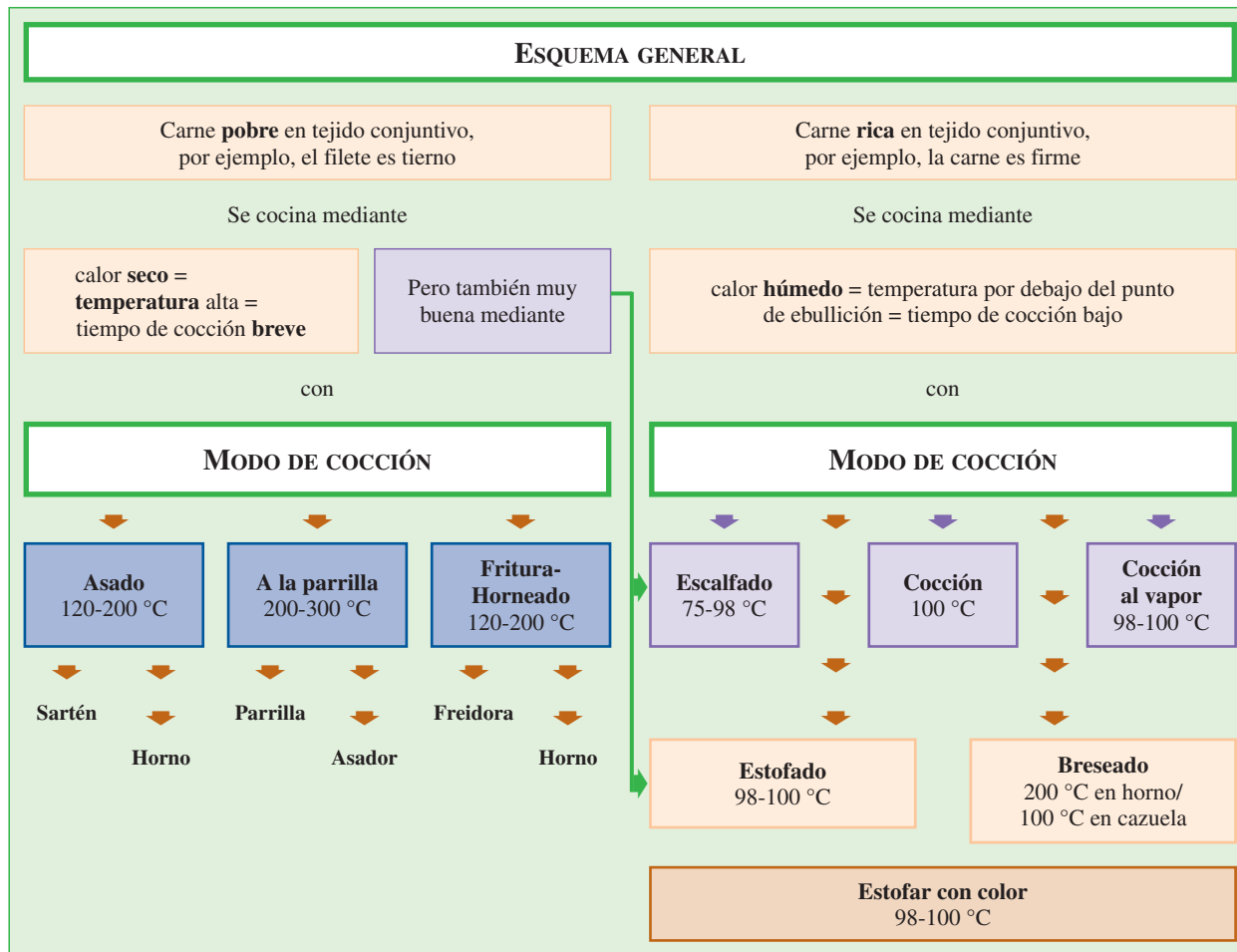
Cuadro de grasas y temperaturas

| Grasas y temperaturas máximas y críticas | | |
|--|--------------------|---------------------|
| Clase | Temperatura máxima | Temperatura crítica |
| Oliva | 190 °C | 220 °C |
| Girasol | 170 °C | 200 °C |
| Maíz | 170 °C | 210 °C |
| Mantequilla | 110 °C | 135 °C |
| Margarina | 120 °C | 140 °C |
| Manteca | 200 °C | 220 °C |
| Mantequilla clarificada | 130 °C | 140 °C |

2

Las técnicas básicas de cocinado

Métodos de cocinado de la carne



2

Las técnicas básicas de cocinado

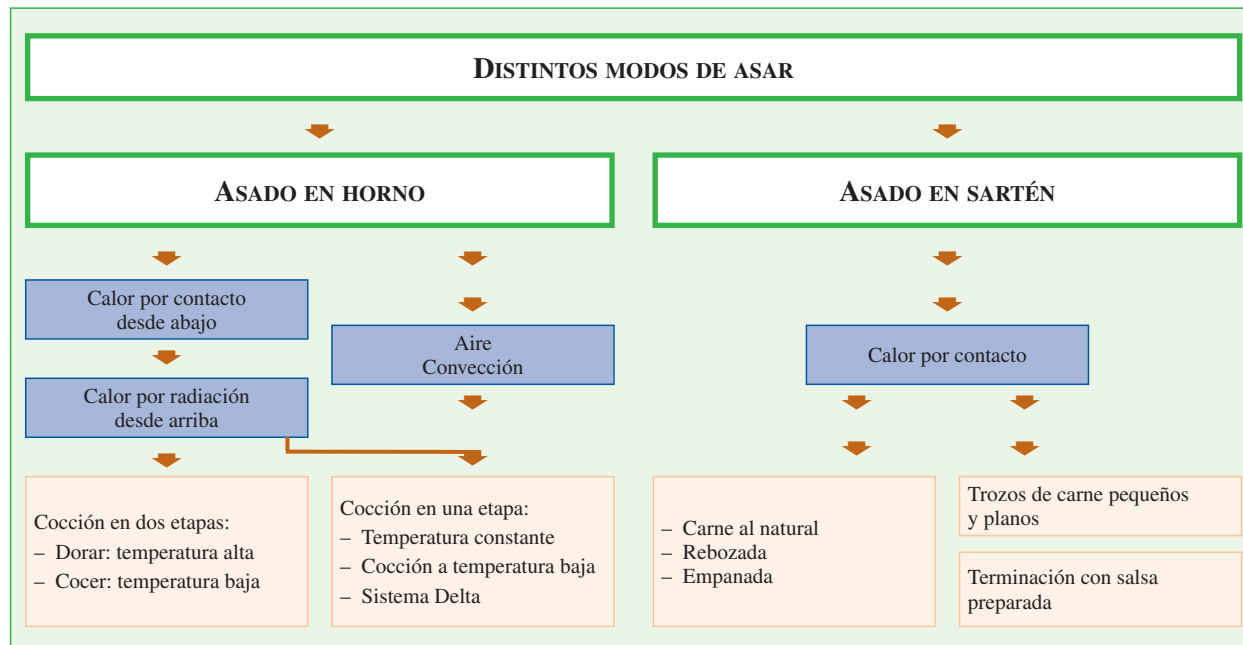
Métodos de cocinado de la carne

| Características esenciales de ambas preparaciones | |
|--|---|
| <i>Fricassée</i> | Blanqueta |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Estofar la carne con la cebolla. ➤ Espolvorear con harina, sin dejar que tome color. ➤ Cubrir con caldo claro. ➤ Especiar, añadir ramillete de hierbas. ➤ Estofar. ➤ Retirar la carne. ➤ Tamizar la salsa. ➤ Ligar con yema de huevo y nata. ➤ Añadir la salsa terminada a la carne. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Blanquear la carne. ➤ Cubrir con caldo claro. ➤ Especiar, añadir ramillete de hierbas. ➤ Cocer. ➤ Retirar la carne. ➤ Añadir <i>roux</i> claro, ligar el fondo. ➤ Tamizar la salsa. ➤ Ligar con yema de huevo y nata. ➤ Añadir la salsa terminada a la carne. |
| Sabor: fino y fuerte. | Sabor: fino y suave. |

2

Las técnicas básicas de cocinado

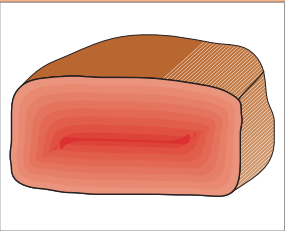
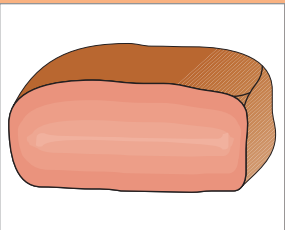
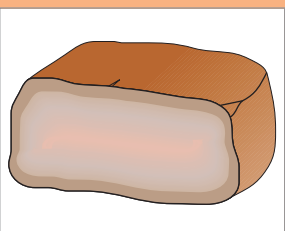
Métodos de cocinado de la carne



2

Las técnicas básicas de cocinado

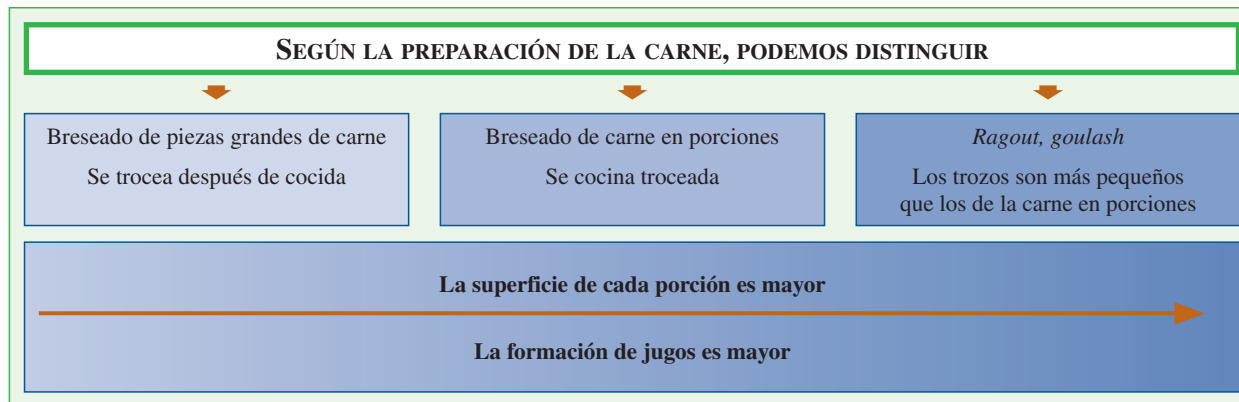
Métodos de cocinado de la carne

| Temperatura del núcleo | | Denominación | Grosor de la carne en cm | | | |
|---|--|------------------|--|---|--|--|
| | | | 2 cm | 3 cm | 4 cm | |
|  | 45-55 °C Color rojo sangre en el núcleo | Sangrante | 2-3 min cada lado 1-1,5 min | 4 min cada lado 2 min. | 6-7 min cada lado 3-4 min. | T i e m p o d e c o c c i ó n e n m i n u t o s |
|  | 60-68 °C Interior color rosa intenso | Rosa | 4 min cada lado 2 min | 4-8 min cada lado 2-4 min. | 10-12 min cada lado 5-6 min | |
|  | 75-82 °C Interior gris (aunque jugoso) | Muy hecha | 8-10 min cada lado 4-5 min | 10-12 min cada lado 5-6 min. | 14-16 min cada lado 7-8 min | |

2

Las técnicas básicas de cocinado

Métodos de cocinado de la carne



2

Las técnicas básicas de cocinado

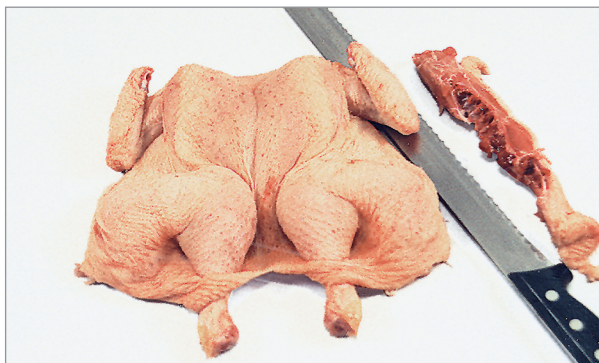
Métodos de cocinado de la carne

| Pasos básicos de las preparaciones | |
|--|---|
| <i>Ragout</i> | <i>Goulash</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se dora la carne salpimentada a fuego fuerte. ➤ Se añade una <i>mirepoix</i> de hortalizas. ➤ Se moja todo con vino. ➤ Se deja hervir y se glasea. ➤ Se añade un poco de harina y se remueve bien. ➤ Se cubre con caldo oscuro y se deja cocer hasta que la salsa esté ligada y la carne esté tierna. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se rehogan las cebollas. ➤ Se añade la carne sazonada con sal y p  prika. ➤ A continuación se agrega tomate picado y se rehoga a fuego lento. ➤ Se vierte caldo de carne hasta cubrir y se tapa. ➤ Se deja hervir a fuego lento y se añaden las hierbas aromáticas. ➤ Se retira la carne una vez que est   tierna, se coloca en otra cazuela y se deja reducir la salsa en el fuego, desgras  ndola hasta obtener el espesor necesario. |

2

Las técnicas básicas de cocinado

Técnicas de preparación de las aves



Pollo preparado para hacer a la parrilla



Pollo troceado

2

Las técnicas básicas de cocinado

Técnicas de preparación de las aves

| Modos de cocción | Clase de ave |
|--------------------|---|
| Cocido | Pollo tomatero, pollo |
| Estofado | Gallina, pavo, pollo, avestruz |
| Breseado | Pollo, aves viejas, avestruz |
| Asado en el horno | Pollo tomatero, pollo, pavo, avestruz |
| Asado en la sartén | Pechugas enteras o troceadas de pollo, filetes y escalopes de pavo, carne de avestruz |
| A la parrilla | Pollo tomatero, pollo, filete y escalope de pavo, carne de avestruz |
| Frito | Pollo, pechuga troceada de pollo, filete y escalope de pavo |

2

Las técnicas básicas de cocinado

Técnicas de preparación de las aves

| Aves de corral listas para cocinar | Peso en gramos | Modos de cocción en minutos | | | |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------------------|----------|--------|-----------|
| | | Cocción / Estofado | Breseado | Asado | Gratinado |
| Pollo tomatero | 350 | 15 | | 29 | 12 |
| Pollo | 800 | 25 | 15 | 40 | 20 |
| Gallina | 2.000 | 170 | | | |
| Pavo joven | 3.500 | 80-90 | | 90-120 | |

2

Las técnicas básicas de cocinado

Métodos básicos de cocinado de las hortalizas

| | Cocer (min) | Al vapor (min)* | Estofar (min) | Brepear (min) | Freír (min) |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------------|----------------|-----------------|
| Alcachofas | 25 | – | – | – | – |
| Fondos de alcachofa | 18-20 | – | 25 | – | 2 (precocido) |
| Berenjenas | 13 | – | 10 | 15 | 1-2 (rodajas) |
| Coliflor | 20 | 20 | 18-20 (<i>bouquets</i>) | – | 2 (precocido) |
| Brócoli | 10 | 12-15 | 12 | – | 2 (precocido) |
| Achicoria | – | 20 | 15 | 20 | – |
| Guisantes | 10-15 | – | 15 | – | – |
| Hinojo | 15-20 | 20 | 20 | 20 (precocido) | 2-3 (precocido) |
| Judías verdes | 15 | 15 | 15 | – | – |
| Pepinos | – | – | 8 | 10 | – |
| Colirrábano (rodajas) | 8-10 | 10-25 | 10-20 | – | – |
| Lechuga | 2 (hojas) | – | 10 (entera) | – | – |
| Puerro, blanco | 10 | – | 10-15 | – | – |
| Zanahorias | 10-20 | 15-20 | 10-20 | – | – |
| Pimiento | 13 | – | 8-10 (en tiras) | 20 (rellenos) | 3 (aros) |
| Coles de Bruselas | 10-15 | 12-15 | 15 | – | – |
| Remolacha roja | 30-45 | – | – | – | – |
| Escorzonera | 15 | – | 20 | – | 2 (precocido) |
| Apio nabo | 40 (entero) 15-20 (rodajas) | – | – | – | 2-3 (precocido) |
| Espárragos | 15 | – | – | – | 1-2 (precocido) |
| Nabos | – | – | 15-20 | 15-20 | – |
| Espinacas | 2-4 | 6 | – | – | – |
| Col blanca | 20 | 20 | 25 | 25 (rellena) | – |
| Col verde | 10-20 | 20 | 20-25 | 30 (rellena) | – |
| Calabacines | – | – | 10-15 | 15 | 1-2 (rodajas) |
| Cebolla | – | – | 5-10 (cebollitas) | 20 (rellenas) | 1,5-2 (aros) |

* Los tiempos de cocción al vapor se refieren a la cocción con presión normal y con tapadera.