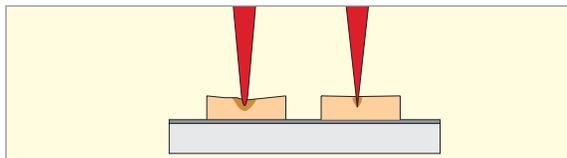


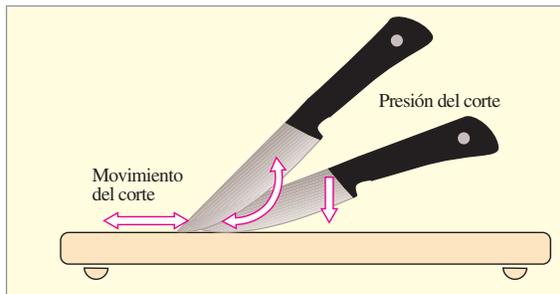
# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

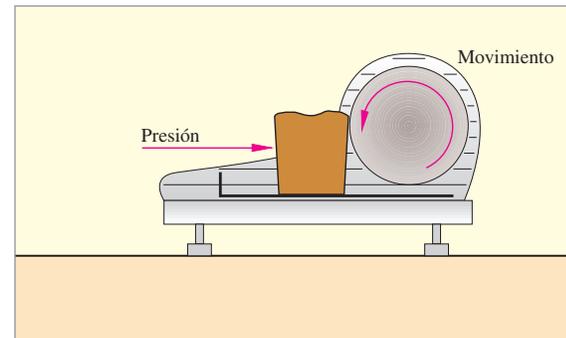
### Acondicionamiento de los alimentos



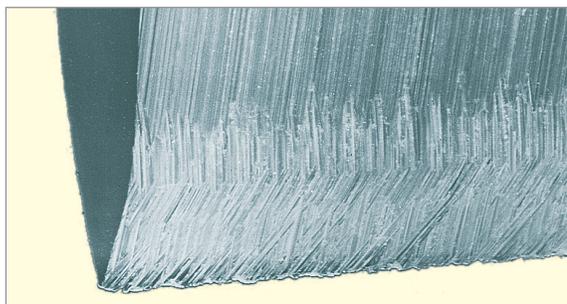
**Presión del filo**



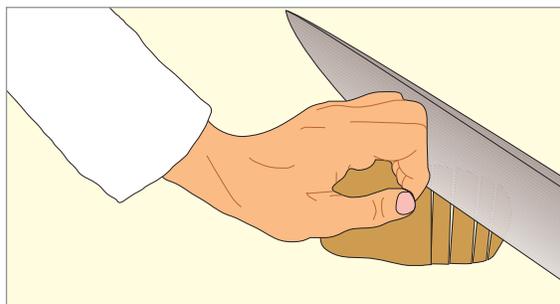
**Corte con movimiento de balanceo**



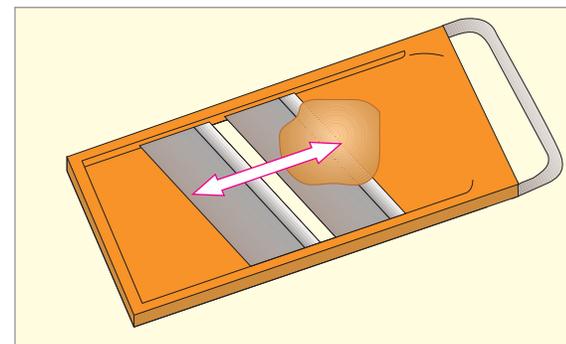
**Máquina cortafiambres**



**Ampliación del filo**



**Posición correcta de dedos y mano**

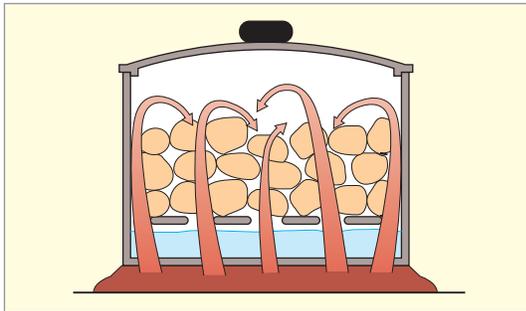


**Rallador de verduras**

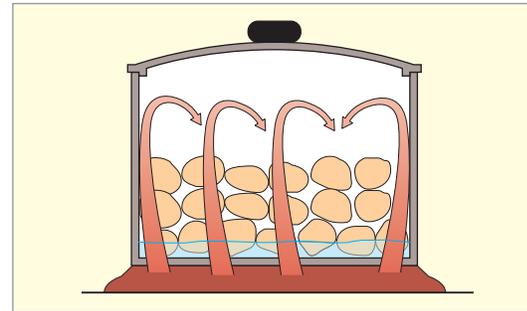
# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

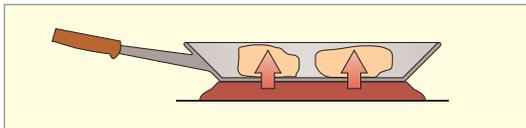
### Los métodos de cocción



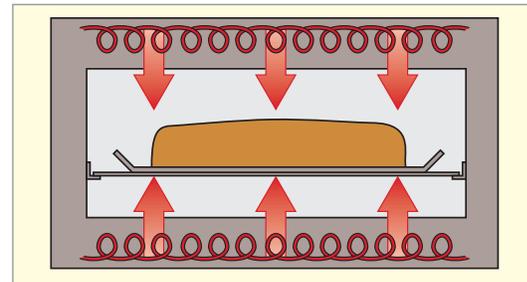
Cocción al vapor



Estofado



Asado a la sartén

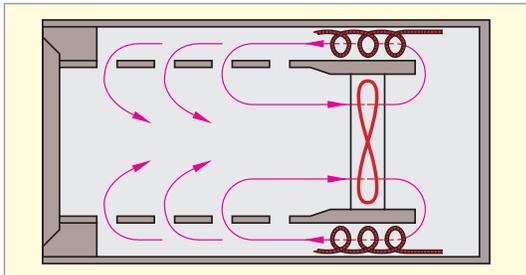


Calor por radiación en el horno eléctrico

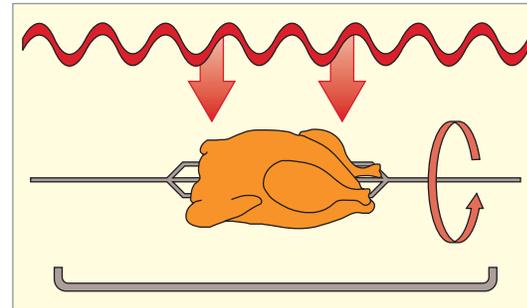
# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

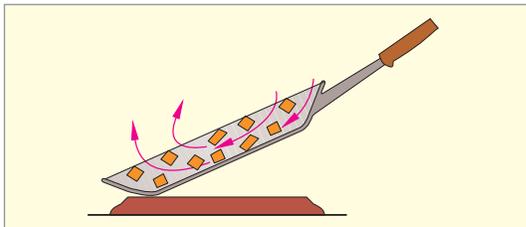
### Los métodos de cocción



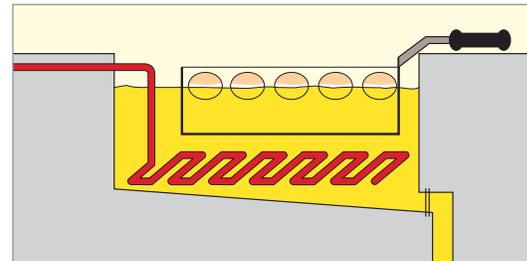
Corriente de aire en un horno de convección



Calor por radiación en el asado a la parrilla



Salteado



Sección de una freidora

## 2

## Las técnicas básicas de cocinado

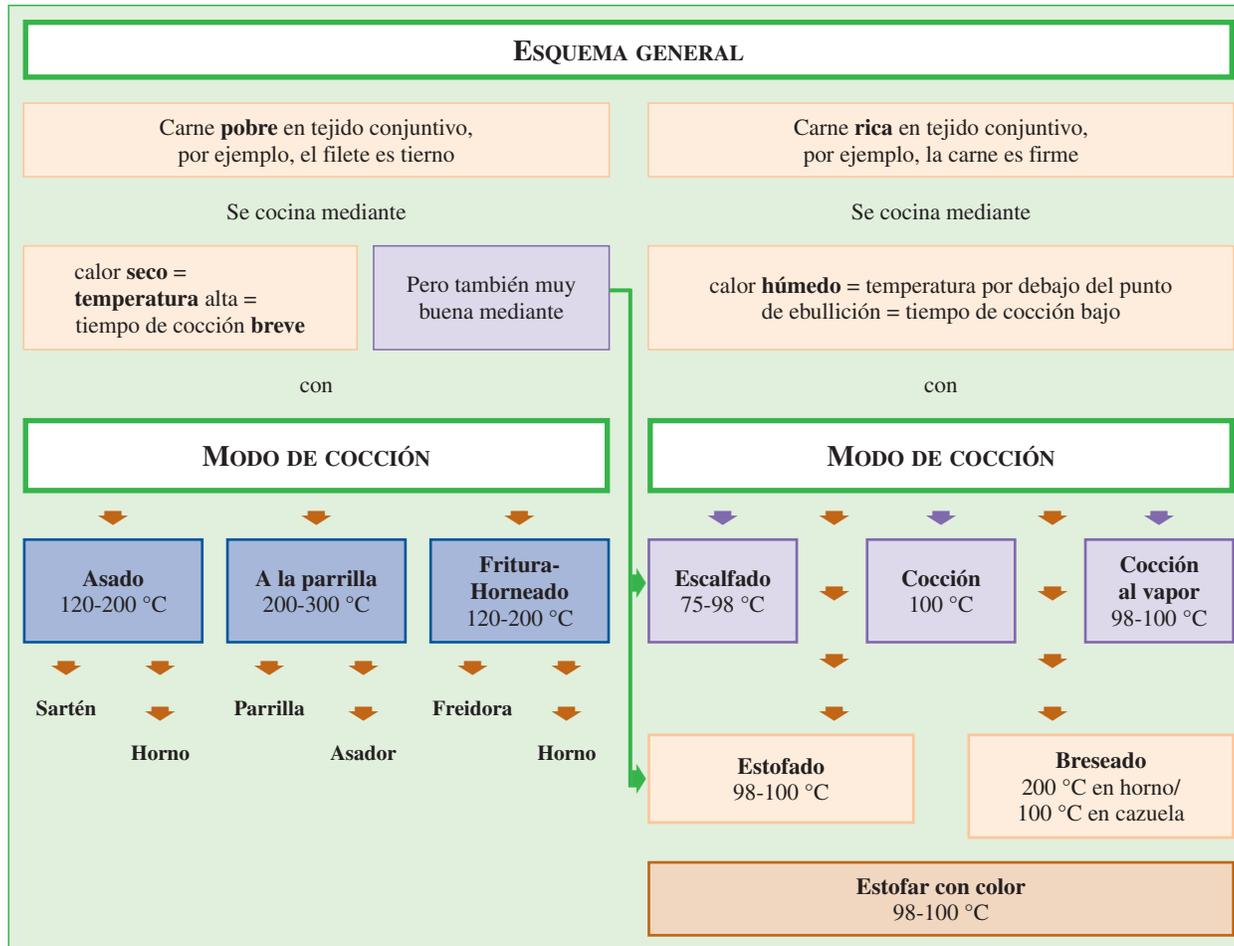
### Cuadro de grasas y temperaturas

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

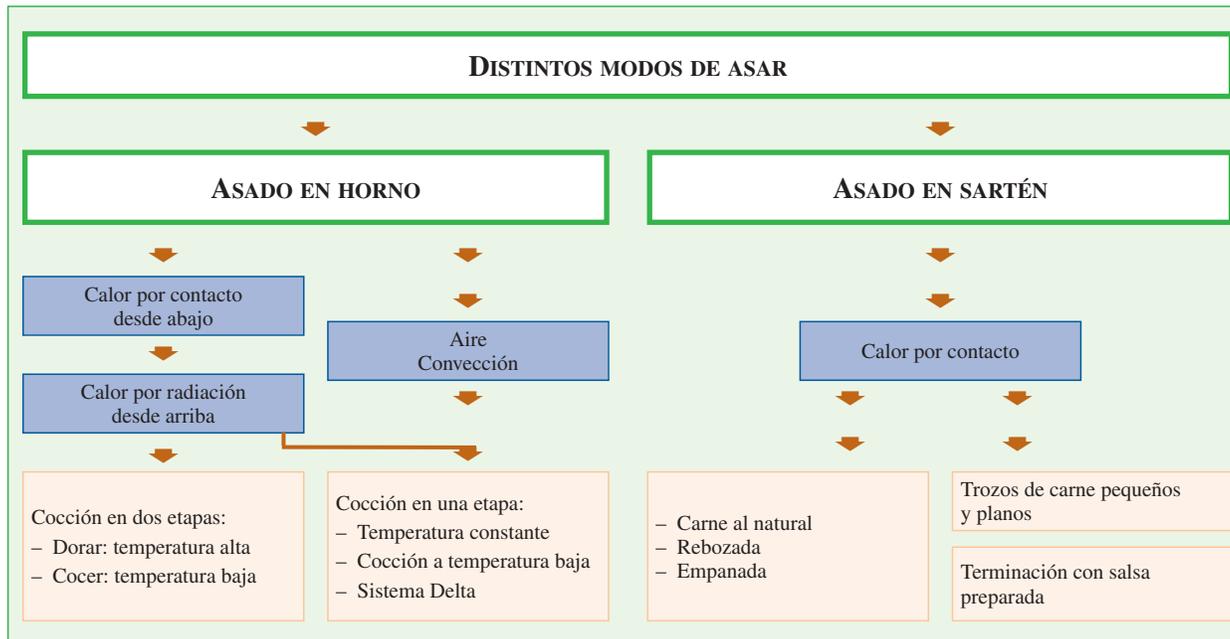
### Métodos de cocinado de la carne

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

# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

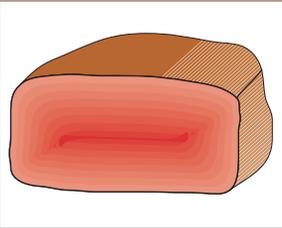
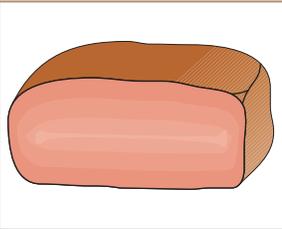
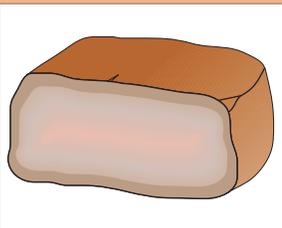
### Métodos de cocinado de la carne



# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

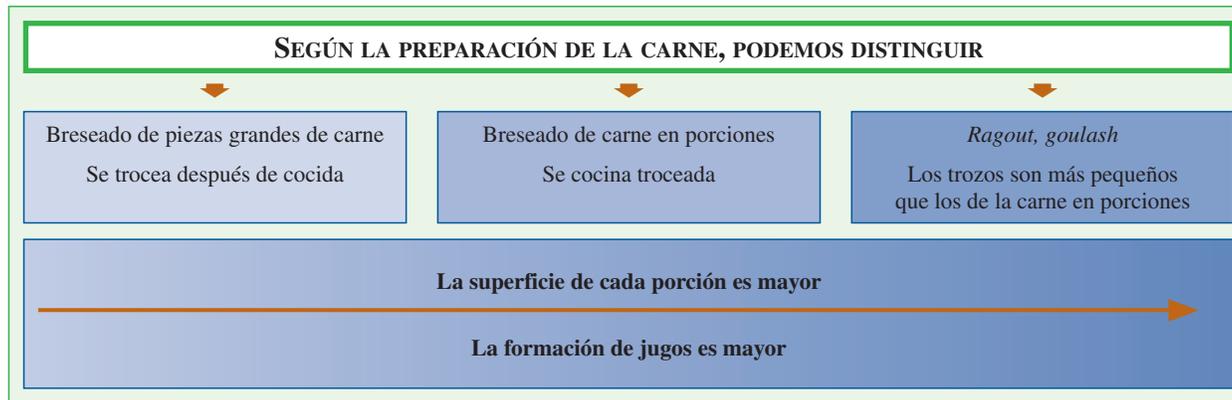
### Métodos de cocinado de la carne

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

# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

### Métodos de cocinado de la carne



# 2

## Las técnicas básicas de cocinado

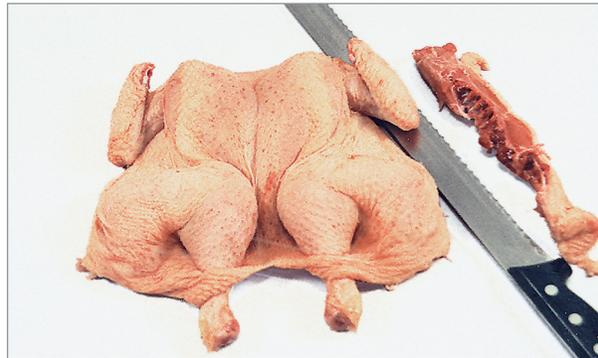
### Métodos de cocinado de la carne

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

# 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.