

MÓDULO COCINA INTERNACIONAL

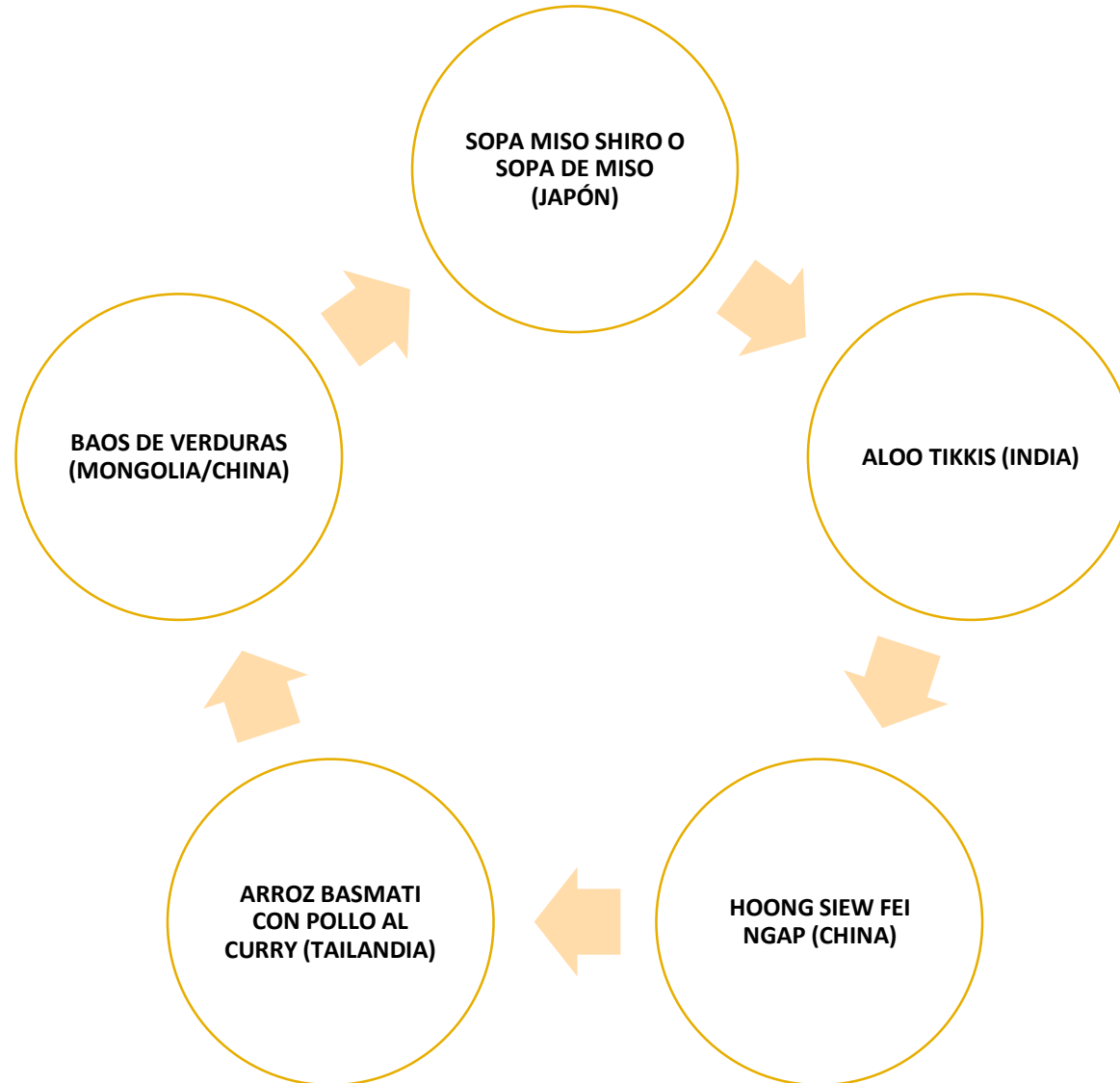
ASIA

GUSTAVO MAZO QUINTERO


2019



PREPARACIONES REALIZADAS



SOPA MISO SHIRO O SOPA DE MISO (JAPÓN)


 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRÁCTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 1 de 2

SOPA MISO SHIRO O SOPA DE MISO (JAPÓN)

GRAMAJE
Cantidad Porciones
4
Mise en Place
Picar ingredientes.

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
ACEITE DE AJONJOLI	10	CM3
AJONJOLI BLANCO	60	G
ALGA WAKAME	1	UD
CEBOLLA DE RAMA	60	G
CORIANDRO	4	UD
HONDASHI	15	G
LANGOSTINOS U - 17 SIN PELAR	100	G
MISO BLANCO	30	G
NOODLES	40	G
SALSA DE SOYA	150	CM3
SETAS MIXTAS	100	G
TOFU	60	G



 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRÁCTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 2 de 2


Método de Preparación

PASO	IMAGEN	TÉCNICA	PROCESO	TIEMPO
1		Mise en place	Cortar tofu en cubos, picar finamente la cebolla, pelar y desvenar los langostinos.	5 min
2		Fondo	Hacer un fondo con las cascarras de los langostinos.	15 min
3		Caldo	Con base al fondo, adicionar hondashi, wakame, soja, miso, aceite de sésamo y semillas de cilantro. Cocinar	10 min
4		Agregar	Agregar los langostinos y el tofu esperar que se cocinen los langostinos en el caldo	8 min
HIGIENE DEL COCINERO	Uniforme limpio, superficies limpias, equipos limpios y utensilios limpios.			
INSTALACION Y EQUIPOS	Tabla, cuchillo, olla.			
MONTAJE	Servir la sopa con cebolla fresca encima y un poco de ajonjolí rociado.			
CLASIFICACION ÁREA DE COCINA	COCINA CALIENTE			






ALOO TIKKIS (INDIA)

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRÁCTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-08-2016	Página: 1 de 2

ALOO TIKKIS (India)


	GRAMAJE	
	Cantidad Porciones	
	4	
	Mise en Place	
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
ACEITE DE AJONJOLI	300	ML
CILANTRO	10	GR
GARAM MASSALA	5	GR
GUISANTES	100	GR
LIMÓN	2	UD
PAPA NEVADA	2	UD
PAPRIKA	5	GR
SAL	5	GR

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRÁCTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016			
	Versión: 00	Fecha: 08-08-2016	Página: 2 de 2	
Método de Preparación				
PASO	IMAGEN	TÉCNICA	PROCESO	TIEMPO
1		COCINAR	Cocinar la papa hasta obtener un puré, mezclar con los guisantes previamente cortados finamente y blanqueados.	
2		FREIR	Agregar el resto de los ingredientes, hacer buñuelos con la masa y después aplastarla hasta formar un disco de 5mm de grosor, y poner a freír en abundante aceite.	
HIGIENE DEL COCINERO	Uniforme limpio, superficies limpias, equipos limpios y utensilios limpios.			
INSTALACION Y EQUIPOS	Tabla, cuchillo, olla, sartén.			
MONTAJE	Freír .			
CLASIFICACION AREA DE COCINA	COCINA CALIENTE			





HOONG SIEW FEI NGAP (CHINA)

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRACTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 1 de 2

HOONG SIEW FEI NGAP (CHINA)

GRAMAJE
Cantidad Porciones
4
Mise en Place

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
PECHUGA DE PATO	1	UD
JENGIBRE FRESCO	5	GR
CABEZA DE AJO	1/3	UD
CEBOLLA OCAÑERA	60	G
BAMBÚ TALLOS	40	G
GUISANTES	30	G
ZANAHORIA BABY	40	G
ACEITE DE SÉSAMO	30	ML
SALSA DE SOYA	120	ML
MISO BLANCO	30	G
ESTRELLA DE ANIS	3	G
CANELA EN RAMA	1	UD
PIMIENTA NEGRA	5	GR
AJINOMOTO	15	GR
AZÚCAR	30	GR
SIRASHA	15	GR
SAL	5	GR



 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRACTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 2 de 2


Método de Preparación

PASO	IMAGEN	TÉCNICA	PROCESO	TIEMPO
1		COCINAR	Calentar el aceite en una sartén y freír el pato hasta que este dorado, sacarlo y reservar. Si ha sobrado aceite dejar 2 cucharadas y si no añadir hasta esa cantidad aproximadamente, calentar y saltear el ajo y el jengibre.	
2		COCINAR	Añadir la soja, añadir el agua y el resto de los ingredientes de la salsa, volver el pato a la cazuela y cocer, cubrir la cazuela y tener cociendo hasta que el pato este tierno, calcular 10 minutos antes de que este hecho y añadir las ocañas, bambú, zanahoria y guisantes.	
3		EMPLATAR	En el momento de sacar del fuego añadirle el aceite de sésamo. Servir en caliente.	
4		NOTA	Lo que se encuentra de color dorado, son los ingredientes para la salsa.	
HIGIENE DEL COCINERO	Uniforme limpio, superficies limpias, equipos limpios y utensilios limpios.			
INSTALACION Y EQUIPOS	Tabla, cuchillo, olla, sartén.			
MONTAJE	Frailr			
CLASIFICACION AREA DE COCINA	COCINA CALIENTE			






ARROZ BASMATI CON POLLO AL CURRY (TAILANDIA)

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRACTICAS DE GASTRONOMIA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 1 de 2

ARROZ BASMATI CON POLLO AL CURRY

	GRAMAJE
	Depende del peso de la pechuga
	Cantidad Porciones
	4
	Mise en Place
Pesar ingredientes y pollo	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
ACEITE DE GIRASOL	150	CM3
ARROZ BASMATI	300	G
CILANTRO FRESCO	10	G
COMINO	5	G
CORIANDRO	2	G
CREMA DE COCO	80	G
CREMA DE LECHE	180	G
CURRY VERDE EN PASTA	10	G
LIMONARIA FRESCA	30	GR
MANI	30	G
PECHUGA DE POLLO	1	UD
PIMIENTA	10	G
SAL	30	G

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRACTICAS DE GASTRONOMIA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 2 de 2

Método de Preparación


PASO	IMAGEN	TÉCNICA	PROCESO	TIEMPO
1		Mise en place	Cortar el pollo en dados de similitud tamaño.	5 min.
2		Arroz	Nacrar el arroz con las semillas de cilantro y los cominos, cocinar.	
3		Sellar	Sellar el pollo en una sartén, retirar del sartén y sellar.	
4		Cocinar	Desglasar la sartén del pollo, con la crema de leche, limonaria previamente aplastada y disolver el curry en la crema de leche, agregar el pollo, dejar reducir.	
HIGIENE DEL COCINERO	Uniforme limpio, superficies limpias, equipos limpios y utensilios limpios.			
INSTALACION Y EQUIPOS	Tabla, cuchillo, olla, sartén.			
MONTAJE	Servir el pollo acompañado del arroz.			
CLASIFICACION AREA DE COCINA	COCINA CALIENTE			








BAOS DE VERDURAS (MONGOLIA/CHINA)

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRÁCTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 1 de 2
BAOS DE VERDURAS (Mongolia)			
		GRAMAJE	
		Cantidad Porciones	
		4	
		Mise en Place	
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	
ACEITE GIRASOL	20	G	
AJI DULCE	80	G	
AZÚCAR BLANCA	40	G	
CEBOLLA LARGA	80	G	
HARINA	130	G	
JENGIBRE	20	G	
LECHE ENTERA	45	ML	
LEVADURA FRESCA	5	G	
MEZCLUM	10	G	
PAPEL PARAFINADO	1	UD	
PIMENTON ROJO	80	G	
POLVO DE HORNEAR	5	G	
SALSA DE PESCADO	20	ML	
VAPORERA DE BAMBU	1	UD	
VINAGRE DE ARROZ	20	ML	
ZUCCINI AMARILLO	80	G	
ZUCCINI VERDE	80	G	

 INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA	RECETA ESTANDAR PARA CLASES PRÁCTICAS DE GASTRONOMÍA DC-LA-FR-016		
	Versión: 00	Fecha: 08-06-2016	Página: 2 de 2
Método de Preparación			
PASO	TÉCNICA	PROCESO	TIEMPO
1		Activar la levadura fresca en leche tibia con un una cucharada de azúcar (dejar reposar por 10 minutos). Adicionar a este en un bowl la harina, la levadura activada, la restante, el aceite, polvo de hornear y mezclar, tener a la mano agua tibia por si se necesita incorporar humedad a la masa. Recuerde dejar un poco de harina para flotar a la hora del amasado. Amasar por 3 minutos, realizar una bola y tapar.	5 minutos
2		Cortar la masa aproximadamente de 20 gr, realizar bolas pequeñas y aplanarlas con un rodillo hasta dar una forma ovalada. Cortar el papel parafinado en cuadrados y poner la masa en el medio y dejar 15 minutos reposar tapado para que aumenten su tamaño.	
3		Cocinar por 30 minutos en la vaporera de bambú. Después del tiempo, dejar reposar por 10 minutos sin destapar pero con el fuego apagado.	
4		Cortar los vegetales en julianas finas y saltear en el wok adicionando primero el aceite, luego el jengibre rallado, junto con los vegetales, una cucharada de azúcar, vinagre de arroz y salsa de pescado para desglasar.	
5		Retirar el exceso de la salsa de los vegetales y servir rellenando los baos o masas. Decorar con el mezclum y servir.	
HIGIENE DEL COCINERO	Uniforme limpio, superficies limpias, equipos limpios y utensilios limpios.		
INSTALACION Y EQUIPOS	Tabla, cuchillo, olla, sartén, wok, vaporera, rallador.		
MONTAJE			
CLASIFICACION AREA DE COCINA	COCINA CALIENTE		





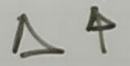




Sopa Miso

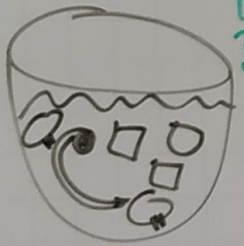
→ Fonde (Longost).

Fondo ⊕ Hibidashi ⊕
wakame ⊕ Sopa ⊕
miso ⊕ ac. sesamo.



→ Noodles
Langostino
Setos
Tepu (chapas).

Baner
Troppear
Basuros
Carrito/Inv.



Carrito/Inv/ → J. Felipe
Troppear → Anqi
Baner —

Hoona Siew Fai Ngop.

Pato: Limpio ⊕ piel.

Salsa:

Sarten:
Soja ⊕ Amis ⊕ Conela
Pta ⊕ sirocha (poca)
jengibre ⊕ Ajinomoto

→ ① Sarten
② Pato
③ Salsa pinterlo

→ Vegetales.

Ac.
Ajo
Bambú
Guisantes
Zenah. bay } Sarten
con
Crosa Pato.

Arroz Basmati

Pollo (3x3).

Lavar arroz (blanco)

100gr - 125ml.

⊕
Coriandro

→ Sarten:

Pollo
Crema ⊕ Limonaria
Curry
Salpita



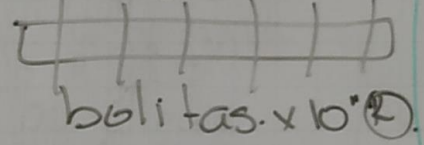
Baos

Masa:

① Activar levadura
(Lava ⊕ Azuc ⊕ H₂O VA).
10"

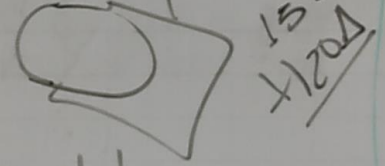
② Hna ⊕ Ac ⊕ pavo ⊕ Leche
⊕ Levadura

Masa



bolitas. x 10"

Coc. vaporera. 20"



15"
x 120"

Vegetales:

Aji dulce (Juliana)
Ceboll L (Zieler)
Jengibre (Ballado)
Dimentio (Juliana)
Zucc Amilo (Juliana)
Zucc Vele (")

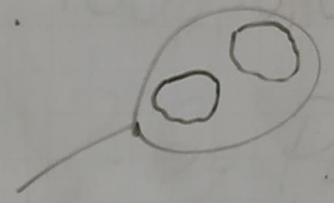
Ac ⊕
Vinagre.
amos

Aloo Tikki.

Pure papa al vapor.

Add anejas ⊕
GaramC

↳ Sarten
Ac. ajonip
Puro.



MUCHAS GRACIASii



SAN MATEO
Educación Superior