

*La mejor comida del
mundo en una cocina*



Curso Cocina Internacional

Temario:

Recetas e ingredientes para la elaboración de platos internacionales, además de acompañantes para los mismos.

Productos de Pronaca que pueden ser utilizados en este tipo de preparaciones.

Técnicas de cocción.

Metodología:

Será una clase magistral, en la que el Chef explicará la receta, mientras la elabora.

Se hará el montaje y presentación de los platos para que se tenga una idea de cómo se ven listos.

Habrà una degustación para experimentar sabores.

Platos a elaborar:

Para esta ocasión se tomaron en cuenta diferentes productos que Pronaca tiene a disposición. Las recetas son:

- Chilaquiles de Puerco.
- Medallones de Pavo con Tocino a la Mostaza.
- Pasta a los 3 quesos.
- Salteado de pollo.
- Fish and Chips (pescado rebozado con papas fritas).
- Arroz con mangos y duraznos.



Chilaquiles de Puerco

Temario

- Receta mexicana
- Acompañantes
- Técnicas de cocción
- Receta costeada
- Presentación

Chilaquiles de Puerco				
Costo referencial	0,60			Porciones: 10
Ingredientes	Código	Cantidad	Unidad	Descripción
Carne Suave Mr. Chanco	3711	0,800	Kg	picada
Aji		1	Und	
Ajo		0,015	Kg	entero
Cebolla Perla		0,050	kg	picada
Pimiento Verde		0,100	kg	
Queso Fresco desmenuzado		0,200	Kg	
Tomate Riñón licuado y cernido		0,120	Kg	
Tortillas De Maíz		12	Und	cuadros medianos
Sal Y Pimienta		al gusto		
Preparación: Dorar la carne con sal y pimienta, reservarla. Fría las tortillas y escúrralas sobre papel. Asar los pimientos y remojarlos en agua caliente. Luego licuar con el ajo, el aji y el agua en que se remojaron. Cernir y mezclar con el tomate. Poner un poco de aceite en una sartén y sofreír la mezcla anterior sazonada con sal. Añada la carne y las tortillas cortadas dentro de la salsa y lleve al fuego hasta que estén cocidas pero no muy secas. Servir espolvoreando la cebolla y el queso por encima.				



Salteado de Pollo

Temario

- Receta Peruana
- Acompañantes
- Técnicas de cocción
- Receta costeadada
- Presentación
- Alternativas

Salteado de pollo					
Costo referencial	0,50			Porciones:	10
Ingredientes	Código	Cantidad	Unidad	Descripción	
Pechuga Mr. Pollo	578	0,700	kg		
Aceite de girasol	8597	0,020	kg		
Arroz UP	8213	0,360	Kg		
Salsa de soya	9003	0,012	Lt		
Salsa inglesa	8987	0,030	Lt		
Papas fritas		0,500	Kg		
Ajo		0,012	Kg	picado	
Cebolla paitaña		0,200	Kg	cortada	
Tomate riñón		0,200	Kg	sin semillas /tiras	
Aji		0,080	Kg		
Vinagre de vino tinto		0,030	Lt		
Perejil		0,010	Kg	picado	
Sal y pimienta			al gusto		
Preparación: Colocar el aceite en una sartén, agregar el ajo molido, cuando esté muy caliente agregar el pollo, saltear hasta que se dore, incorpore el aji, agregue la cebolla y cocine durante 3 minutos salteado constantemente, incorporar el tomate, vinagre, salsa inglesa y salsa de soya, rectifique sabores con sal y pimienta, sirva con papas fritas y arroz, espolvoree con perejil.					



Medallones de Pavo

Temario

- Receta francesa
- Acompañantes
- Técnicas de cocción
- Técnicas de salsas
- Receta costeadada
- Presentación

Chilaquiles de Puerco					
Costo referencial	0,65			Porciones:	10
Ingredientes	Código	Cantidad	Unidad	Descripción	
Muslo deshuesado de Pavo UP	936	0,700	Kg		
Mostaza UP	9023	0,050	Kg		
Tocineta Ahumada Fritz	2563	0,200	Kg		
Crema De Leche		0,200	Kg		
Mostaza En grano		0,020	Kg		
Vino Blanco		0,100	Lt		
Sal y pimienta al gusto					
Preparación: Precalentar el horno a 180°C. Aplanar los filetes de pechuga hasta que estén todo del mismo ancho, salpimentar de ambos lados y enrollarlos. Separar las tiras de tocino y envolver el rollo de pechuga con las tiras hasta que todo este cubierto. Con papel aluminio dar forma de embutido apretando bien al envolver, para mantener la forma. Cocinar en el horno por 20 minutos, retirar el papel aluminio y dejar dorar por 10 minutos. Sacar del horno y cortar en forma de medallones. Para la salsa, hervir el vino, añadir las mostazas y dejamos reducir. Bajar el fuego e incorporar la crema de leche. Rectificar la sal y pimienta y servir con los medallones					



Fish and Chips (pescado rebozado con papas fritas)

Temario

- Receta inglesa
- Acompañantes
- Técnicas de cocción
- Receta costeada
- Presentación

Fish and Chips (pescado rebozado con papas fritas)				
Costo referencial	0,69			Porciones: 10
Ingredientes	Código	Cantidad	Unidad	Descripción
Filete De Tilapia	6521	0,600	Kg	
HLP	8407	1	Und	
Cerveza		0,200	Lt	
Harina De Trigo		0,120	Kg	
Papas fritas		0,800	Kg	
Sal, páprika y Pimienta		al gusto		
Preparación: Cortar los filetes de tilapia en bastones, salpimentarlos y reservarlos en refrigeración. Batir el huevo con la harina y la cerveza, agregar sal, pimienta y páprika. Pasar los bastones de tilapia por esta mezcla y freír en abundante aceite hasta que estén dorados. Servir acompañados de papas fritas con cáscara y una ensalada de col.				



Pasta a los 3 quesos

Temario

- Receta italiana
- Técnicas de cocción
- Receta costeada
- Presentación

Pasta a los 3 quesos				
Costo referencial	0,35			Porciones: 10
Ingredientes	Código	Cantidad	Unidad	Descripción
Jamón UP	2747	0,500	Kg	
Tocineta Ahumada Fritz	2563	0,200	Kg	Desgrasada
Pasta corta		0,850	Kg	
Mantequilla		0,055	Kg	
Ajo		2	Und	picado
Crema de leche		0,500	Lt	
Queso parmesano		0,040	Kg	
Queso mozzarella		0,040	Kg	
Queso gruyere		0,040	Kg	
Sal y pimienta		al gusto		
Preparación: Sofreír en la mantequilla el ajo, la tocineta en cubos incorporar la crema de leche y los quesos, cocinar revolviendo constantemente hasta que espese, rectificar con sal y pimienta. Agregar el jamón y la pasta previamente cocida. Mezclar y servir.				



- *Receta tailandesa*
- *Técnicas de cocción*
- *Receta costeada*
- *Presentación*

Preparación:

Separar el contenido de una lata de duraznos, la fruta y el almíbar, reservar. Colocar en una olla el arroz con la canela, el almíbar de los duraznos, 3 tazas de agua y la leche de coco y cocinar hasta que esté suave. Cortar los duraznos en cubos y el mango en tiras. Servir el arroz con la fruta cortada.

Notas:

[illegible]

A large, light pink, cloud-shaped notepad with horizontal ruling lines, set against a dark orange background. The notepad has a decorative, wavy border and contains 20 horizontal lines for writing.

Notas:

A second, light pink, cloud-shaped notepad with horizontal ruling lines, set against a dark orange background. The notepad has a decorative, wavy border and contains 20 horizontal lines for writing.