

METODOS DE COCINADO

METODO DE COCCION

Todas las técnicas o sistemas que se pueden utilizar en un alimento crudo con el fin de modificar o transformar su aspecto físico-químico, y que adquiera unas propiedades determinadas, mediante la acción del calor o radiaciones capaces de calentarlo (MICROONDAS)

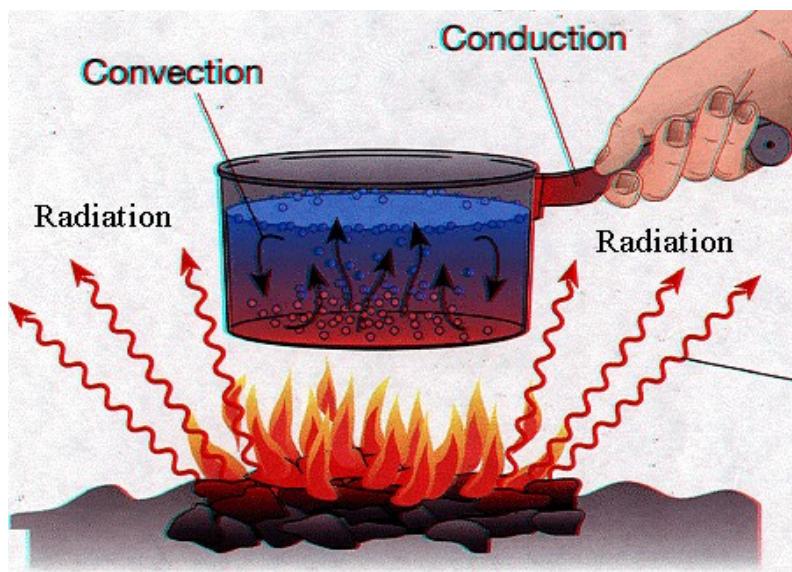
MEDIOS PARA TRANSMITIR EL CALOR

- Aire caliente → horno
- Agua de los alimentos → papillote, estofados
- Líquido hirviendo → fondos, fumets
- Cocción en grasa → salteado, inversión
- Ondas electromagnéticas → microondas

ASOCIACIONES DE ALGUNOS DE ELLOS

- Radiaciones y conducción → asar, grill
- Convección y conducción → horno convección
- Ondas y radiación → cocer en el microondas

COMO SE TRANSFIERE EL CALOR A LOS ALIMENTOS



SE PRODUCEN MODIFICACIONES EN LOS ALIMENTOS?

- *Color*
 - ◆ El cocinado puede modificar el color original de los alimentos, dependiendo de su naturaleza (animal o vegetal), su composición química y del método de cocinado.
- *Olor*
 - ◆ El cocinado puede liberar algunos aromas volátiles (generalmente ligados al sabor)
 - ◆ Algunas técnicas pueden preservar, desarrollar o concentrar los perfumes.
- *Sabor*

- ♦ segÃºn la tÃ©cnica utilizada, el cocinado refuerza o atenÃºa los sabores de los alimentos.
- *Volumen y Peso*
 - ♦ El cocinado puede modificar el volumen y el peso de los alimentos por:
 - Perdida de agua por deshidratacion superficial, alimentos cocidos por concentraciÃ³n al horno o en cacerola.
 - Perdida de materias grasas por fusÃ³n del calor.
 - Aumento del volumen por rehidratacion (arroz, pastas, legumbres, etc...)
- *Textura*
 - ♦ Los alimentos correctamente cocidos son generalmente mas tiernos, suaves y digestivos.

MODIFICACIONES

TRANSFORMACION DE SUS CUALIDADES

- FÃ­sicas y organolÃ©pticas
 - ♦ Aroma / Olor +
 - ♦ Color +/-
 - ♦ Gusto / Sabor +
 - ♦ Peso -
 - ♦ Digestibilidad +/-
- QuÃ¢micas

GARANTIA SANITARIA

MODIFICACION VALOR NUTRICIONAL

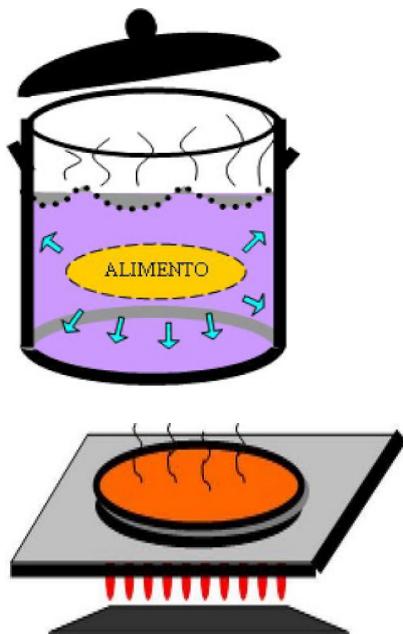
CONCLUSION

Debemos cocinar en un tiempo breve, con la temperatura adecuada sin afectar el resultado pero no favoreciendo la proliferaciÃ³n bacteriana.

MODOS DE COCCION

Dependiendo de la migraciÃ³n de los componentes de los alimentos.





EXPANSION O DISOLUCION CONCENTRACION MIXTO

ESQUEMA

- Cocción por elemento húmedo
 - ◆ Al vapor
 - ◆ Al vacío
- Cocción por elemento gaseoso
 - ◆ Asado al horno o espetón
 - ◆ Glaseado - Gratinado
- Cocción por contacto caliente
 - ◆ Plancha o parrilla
 - ◆ En sartén
- Cocción por elemento graso
 - ◆ Fritura o Gran fritura
 - ◆ Salteado
 - ◆ Rehogado
 - ◆ Confitado
 - ◆ Pochado

COCCIÓN POR EXPANSIÓN O DISOLUCIÓN (ELEMENTOS HUMEDOS)

HERVIR PARTIENDO DE UN LIQUIDO FRÍO

- Objetivo - Efecto
 - ◆ Provocar un intercambio de sabor entre el alimento a hervir y el líquido de cocción, modificando sus características (sabor, estructura y valor nutricional)
- MÁS de cocinado
 - ◆ Hervir (Partiendo de un líquido frío)
 - ◆ Blanquear

HERVIR

- Producir burbujas en un líquido cuando se eleva suficientemente su temperatura, o por fermentación

- Se dice de un líquido cuando alcanza 100°C.
- Tener un alimento hirviendo en un líquido hasta que este a punto a resulte tierno.

BLANQUEAR

- Dar un ligero hervor a determinados alimentos
- Partiendo de un líquido frío
- Objetivos
 - ◆ Suprimir el fuerte olor y sabor de alimentos (repollo, rábanos, etc...)
 - ◆ Suprimir impurezas en el caso de los caldos para fondos
 - ◆ Poner más blancas algunas carnes y aves
 - ◆ Avivar el color de algunos vegetales (partiendo de agua en ebullición)
 - ◆ Disminuir el tiempo de cocción de algunas hortalizas (patatas risoladas, zanahorias glaseadas)
 - ◆ Facilitar el pelado de algunas verduras y frutas

EJECUCION

- Preelaboración a Limpiar el alimento
- Incorporar a un recipiente con abundante agua fría
- Poner a hervir
- Tiempo
- Reservar o terminar el plato
- Recogida y limpieza correspondiente

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipiente
- Desespumar constantemente
- Temperaturas
- B.P.M.

APLICACIONES

- Elaborar a fondos, consomes y salsas
- Rehidratar alimentos a pobres en agua
- Blanquear alimentos a eliminar impurezas, olores y sabores, limpiar ciertos despojos.
- Blanquetas a cordero, ternera
- Caldo-Corto de pescado
- Cocer pescados grandes
- Presentaciones de los Buffets
- Cocer las legumbres a lentejas y alubias
- Elaborar ciertas guarniciones de las patatas a risoladas

COCCIÓN POR EXPANSIÓN ATENUADA

HERVIR PARTIENDO DE UN LIQUIDO EN EBULLICION

- Objetivo
 - ◆ La brusca inmersión de un alimento en un líquido cuya temperatura está próxima a la ebullición provoca la coagulación inmediata de las proteínas superficiales.
 - ◆ Provocando una dificultad, el paso de las sustancias solubles y aromáticas del alimento al

líquido en ebullición o de cocción

- Se obtiene
 - ◆ Un alimento rico en sustancias y aromas, pero un caldo de cocción poco sabroso

EJECUCION

- Preelaboración → Limpiar el alimento
- Introducir el alimento en el líquido hirviendo
- Cuando comience a hervir, contar el tiempo
- Una vez pasado este tiempo se procede a sacar el alimento → enfriar rápidamente en agua
- Reservar o terminar el plato
- Recogida y limpieza correspondiente

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- La temperatura de todo el proceso
- B.P.M.

APLICACIONES

- Verduras y hortalizas → acortar el tiempo
- Cocido, carne de vacuno, gallina
- Cocer pastas y arroces
- Cocer crustáceos
- Cocer huevos → en algunos de sus métodos
- CALDO BLANCO → cocer ciertas verduras
- Cocción al vapor
- Cocción al vacío

METODOS DE COCINADO

- Escaldar
- Escalfar
- Pochar
- Caldo blando → cocer verduras
- Hervir
- Caldo corto → court bouillon

ESCALDAR

Bañar o sumergir un alimento en agua hirviendo durante unos minutos, para facilitar su pelado.

También se utiliza para algunas frutas.

ESCALFAR

Cocinar un alimento en un líquido a una temperatura próxima a la ebullición

CALDO BLANCO PARA VERDURAS

Caldo de cocer cierta verduras: alcachofas, salsifi... formado por agua, zumo de limón, sal y un pizca de harina

CALDO CORTO - COURT BOUILLON

Se traduce como caldo corto o para cocer pescados y mariscos.

Se llama así – debido a que se hiere poco tiempo, y sirve para escaldar el pescado.

Elaboración de un líquido aromatizado con hierbas y vegetales que se utiliza para cocer o hervir pescado y marisco.

MÁS TODO DE COCCIÓN POR CONCENTRACIÓN (CON ELEMENTOS GRASOS O HUMEDOS)

- Objetivo - Efecto

- ◆ Provocar una coagulación superficial a las proteínas debido a la brusca exposición del gárgamo al calor.
- ◆ Esta coagulación superficial impide la salida de elementos rápidos al gárgamo
- ◆ Este efecto se verá acrecentado por la reacción de Maillard, cuando el gárgamo es sometido a altas temperaturas y con grasa (en atmósfera seca)

GRUPOS DE COCCIÓN POR CONCENTRACIÓN

COCCIÓN POR ELEMENTOS HUMEDOS

AL VAPOR

- Objetivo - efecto

- ◆ Cocer el alimento tanto o más rápidamente que si fuera en agua hirviendo y a la vez reducir el trasvase de los nutrientes al no estar en contacto con el agua, consiguiendo los alimentos más rápidos
- ◆ Preserva las cualidades organolépticas y nutricionales del alimento conservando su sabor natural.

- Inconvenientes

- ◆ Si el sabor es fuerte o mediocre se mantendrá hasta el final y no es apto para alimentos ricos en grasa o ligerados.

APLICACIONES

- Todos los alimentos que puedan ser hervidos
- Descongelar o recalentar algunos alimentos
- Mantener ciertos platos calientes
- Para poder pelar con facilidad ciertas verduras y frutas
- Para la cocción de algunos alimentos envasados al vacío

EJECUCIÓN

- Limpiar el alimento
- Elegir el material adecuado al alimento a cocer
- Una vez cocido, enfriar rápidamente en agua con hielo, si no se va a servir
- Reservar o terminar el plato
- Recogida y limpieza correspondiente

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Utilizar alimentos muy frescos
- No utilizar este mÃ©todo con alimentos ricos en grasa
- Temperaturas
- B.P.M.

MATERIAL ADECUADO

- Horno de convecciÃ³n vapor-mixto
- Marmita
- Cocedero al vapor
- Cocedero de marisco
- Vaporera
- Cocina china de bambÃº
- Cocedero de arroz...

AL VACIO

- Objetivo - Efecto
 - ◆ Cocer un alimento dentro de una bolsa termo resistente a la cual se le extrae el aire y se le suelda hermÃ©ticamente en un medio hÃ³medo: baÃ±o marÃ¡-a, hornos al vapor, ronner
 - ◆ Se realiza a una temperatura inferior a 100Â°C.
 - ◆ Si se quiere conservar, requiere un enfriamiento rÃ¡pido
 - 10Â°C en un tiempo inferior a 1.30 a 2H, abatidor

OBSERVACIONES

- Mejora la conservaciÃ³n de las cualidades organolÃ©pticas higiÃ©nicas y nutricionales.
- Conserva las sustancias volÃ¡tiles e hidrosolubles en el interior del alimento.
- Reduce la pÃ©rdida de peso del alimento.
- Alarga la conservaciÃ³n en buen estado higÃ©nico sanitario.

INCONVENIENTES

- Las bolsas, por la trasmisiÃ³n de productos quÃ¡-micos al alimento

EJECUCION

- Pre elaboraciÃ³n â limpiar el alimento
- Elegir el material adecuado al alimento a cocer (bolsas homologadas)
- No abusar de la sal ni condimentos â dosificar
- Las carnes â larga cocciÃ³n, donde el colÃ¡geno se trasforma en gelatina por encima de los 75Â°C se empieza a destruir y endurecer las proteÃ±inas, perdiendo su agua = jugosidad
- Control de la temperatura
- Muestra testigo â intoxicaciÃ³n por botulismo

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Utilizar alimentos muy frescos
- La temperatura en todo el proceso
- B.P.M.

APLICACIONES

- Sistema de conservaciÃ³n
- Sistema de cocciÃ³n
- Mejora la organizaciÃ³n del trabajo
- Simplifica y aligera el servicio
- Actualmente se utiliza para elaborar los confitados

MATERIAL ADECUADO

- Envasadora al vacÃ–o
- TermÃ³metro
- Horno a vapor
- Ronner
- Abatidor
- Bolsas,...

METODO DE COCCION POR MEDIO DE ELEMENTOS GASEOSOS

- Objetivo - efecto
 - ◆ Provoca una coagulaciÃ³n superficial de las proteÃ±as debido a la brusca exposiciÃ³n del genero al calor. Esta coagulaciÃ³n superficial impide la salida del genero.
 - ◆ Este efecto se vera acrecentado por la reacciÃ³n de Maillard cuando el genero es sometido a altas temperaturas y con grasa (en atmÃ³sfera seca)

METODO DE COCINADO

- Asado - al horno
- Gratinado

REACCION DE MAILLARD

- PigmentaciÃ³n de color marrÃ³n fruto de la cocciÃ³n â ReacciÃ³n de un grupo de aminoÃ¡cidos + un grupo de carbonilo â Azucares
- Responsable del color y sabor de los alimentos en las diferentes formas de cocciÃ³n

CARAMELIZACION

- ReacciÃ³n de oscurecimiento que tiene lugar cuando los azucres se calientan por encima de su punto de fusÃ³n
- Su utilizaciÃ³n mas importante es en la producciÃ³n de caramelos comerciales

ASAR AL HORNO

- Someter un alimento a la acciÃ³n del calor seco producido por un horno o asador.
- Calor se transfiere por radiaciÃ³n o por corrientes de conveccion.
- Se caracteriza por combinar la grasa y calor y someter al alimento a temperaturas altas de 130Â° a 250Â° C.

HORNO DE LEÃ A

- Se basa en los antiguos hornos de adobe
 - ◆ Materiales refractarios naturales

- ♦ Fuente de calor à leña de encina
- Adquiere temperaturas muy altas
- Aplicaciones
 - ♦ Asar corderos y cochinillos

HORNO DE CONVECCION NATURAL O CALOR ESTATICO

- La transmisión de calor es muy lenta
- El calentamiento se produce principalmente por radiación
- Fuentes de calor à gas o eléctrico
- Aplicaciones
 - ♦ asar cualquier alimento

HORNO DE CONVECCION

- Tiene un sistema de ventiladores que hace circular el aire caliente
- Este se calienta a través de resistencias
- Pueden ser
 - ♦ Simples à Casa
 - ♦ Vapor o Mixtos
- Fuente de calor à gas o eléctrico
- Aplicaciones
 - ♦ Todas

HORNO ELECTRICO, PASTELERIA, PAN, PIZZA

- Están construidos de materiales refractarios en su interior.
- Se basa en los antiguos hornos de leña
- Adquiere temperaturas muy altas
- Fuente de calor à eléctrico, gas o leña

EJECUCION

- Preelaboracion à Limpiar el alimento
- Hornos y recipientes à adecuado
- Utilizar alimentos muy frescos
- Sazonamiento
 - ♦ Carnes blancas antes de su cocción
 - ♦ Carnes rojas después de su cocción
- Control de temperatura y tiempo
 - ♦ Calcular de 30 a 35 mins / Kilo
- Termómetro sonda // No pinchar el alimento

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipientes
- Sazonamiento
- Temperaturas
- B.P.M.

APLICACIONES

- Principalmente carnes
 - ◆ Vacuno
 - ◆ Tiernas de primera
 - ◆ Sin tejido conectivo
 - ◆ Pobres en colágeno
- Aves de caza juntas y tiernas
- Pescados
 - ◆ Grandes piezas generalmente con piel
 - Besugo
 - Lubina
 - Salmón
- Hortalizas
 - ◆ Patatas
 - ◆ Berenjenas...

IMPORTANTE

- Temperaturas aconsejadas
 - ◆ Grandes piezas 220°C todo el proceso
 - ◆ Pequeñas piezas 250°C a 220°C
- Dejar reposar, antes de su servicio
 - ◆ Piezas de carne rojas a 45°C a 50°C durante 15 - 30 mins

TECNICAS QUE NECESITAN

- Horno para su convección
 - ◆ Baño maría
 - Calentamiento indirecto por convección térmica del medio agua
 - Objetivo
 - Ofrecer una temperatura suave, uniforme y constante.
 - Evitar la ebullición del agua
 - Recipiente interior debe tener contacto con el agua
 - ◆ A la Sal
 - ◆ Papillote

BAÑO MARÍA

EJECUCION

- Preelaboración a Preparar el alimento
- Preparar recipiente adecuado
- Utilizar alimentos frescos
- Comprobar la temperatura del agua y la cantidad de agua (agua caliente)
- Comprobar cocción del alimento a Termómetro Sonda
- Quitar y enfriar en abatidor, guardar hasta su utilización
- Recogida y limpieza correspondiente a Desbarasar

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Temperatura en todo el proceso
- B.P.M.

APLICACIONES

- Flanes y patÃ±os
- Calentar elaboraciones delicadas
- Fundir chocolate
- Elaborar conservas caseras.

GRATINAR

- “Gratter” significa rascar
- AcciÃ³n de dorar en un horno o salamandra determinadas preparaciones con o sin salsa y algo de mantequilla
- La tÃ©cnica consiste en poner la capa externa del alimento a una fuente intensa de calor con la finalidad de elaborar una capa crujiente y dorada que proteja y mantenga el alimento cocinado con sus aromas.

GLASEAR

- Introducir un preparado napado con salsa Holandesa o similar a la salamandra con el fin de que dore la superficie.
- Cocinar en una pequeÃ±a cantidad de agua, azÃºcar, mantequilla y algo de sal algunas hortalizas.
- Lograr una capa de brillo regando con el propio jugo.
- Espolvorear una preparaciÃ³n con azÃºcar glass o glace introduciendolo al horno.
- Recubrir piezas con glasa, fondant, azÃºcar glace.

COCCION POR CONTACTO CALIENTE

Someter un alimento a la cocciÃ³n directa del calor por contacto con la parrilla o plancha

Por contacto â Las materias primas que estÃ¡n en contacto directo (fuente de calor - SartÃ©n - Filete) conducen el calor directamente. Esta es la manera mas rÃ¡pida de transmitir el calor.

- Objetivo - efecto
 - ◆ Provocar una coagulaciÃ³n superficial de las proteÃ±inas debido a la brusca exposiciÃ³n del genero al calor.
 - ◆ Esta coagulaciÃ³n superficial impide la salida de elementos sapos del genero.
 - ◆ Este efecto se vera acrecentado por la ReacciÃ³n de Maillard cuando el genero es sometido a altas temperaturas y con grasa (en atmÃ³sfera seca)

METODO DE COCINADO

- Asado a la parrilla
- Asado a la plancha
- Asado a la broche // al espÃ©tÃ³n

APLICACIONES

- PequeÃ±as piezas de carne, pescados y hortalizas
- CrustÃ¡ceos
 - ◆ Langosta
 - ◆ Bogavantes
- Moluscos

- ◆ Calamares
- ◆ Chipirones

EJECUCION

- Preelaboracion a preparar el alimento
- Preparar y encender a la parrilla o plancha
- Untar el genero con aceite y colocar sobre parrilla o plancha
- Dar la vuelta, antes de que salga la gota de jugo por la superficie
- Sazonar
- Regular la intensidad del calor
- Servir inmediatamente
- Limpieza a Desbarasar

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipiente
- Sazonamiento
- Temperatura
- B.P.M.

IMPORTANTE

- La grasa ayuda a la difusiÃ³n del calor y a la cocciÃ³n homogÃ©nea
- Alimentos a la parrilla o ahumados muy tostados pueden daÃ±ar al organismo
 - ◆ Contiene benzoperenos (hidrocarburos aromÃ¡ticos policiclicos) sustancias cancerÃ–genas

TIEMPOS ESTIMADOS DE COCCION A LA PARRILLA

ESPESOR	TEMPERATURA	SANGRANTE	A PUNTO	BIEN HECHA
1 cm	Muy alta	1 min.	2 min,	4 min
2 cm	Caliente - media	3 min	4 min	5 min
3 cm	Caliente	4 min	6 min	8 min
4 cm	Caliente alta 140Â° C	5 min	8 min	12 min

COCCION DE CARNES ROJAS (tabla pag 75)

Punto de Coccion	Textura	Color interno	Temperatura interior
Azul	Blanda y Flacida	Rojo	35 - 40Â° C
Sangrante	Algo mas firme y resistente en la superficie	Rojo / Rosa	50 - 55Â° C
A punto	Resistente en la superficie, pero blanda en el centro	Rosa	60 - 65Â° C
Bien Hecha	Firme	Blanca / Gris	70Â° C

MAQUINARIA

- Plancha
- Parrilla
- Broche

- Espetín
- Barbacoa (parrilla prusiana)

FRYTOP

- Placas de asado con versión lisa, ranurada y mixta
- Acabado en cromo dura de 50 micras de espesor para aumentar su rendimiento evitando la irradiación del calor
- Muy seguro e higiénico

DIFERENCIA ENTRE FRYTOP Y PLANCHA → Las ranuras y la forma

COCCIÓN POR ELEMENTOS GRASOS

- Objetivo - efecto
 - ◆ La brusca inmersión de un alimento en un baño de aceite a altas temperaturas (de 160°C - 180°C max) conlleva la coagulación inmediata de las proteínas superficiales, la caramelización del almidón y la reacción de Maillard, combinando las proteínas y almidón, dando compuesto dorado y crujiente.
 - ◆ La costra que se forma impide la salida de elementos o sustancias saborizadas y aromáticas del alimento e impide la penetración de las grasas.

MÉTODO DE COCINADO

- Fritura
- Frito con poca grasa
- Salteado rehogados
- Confitados

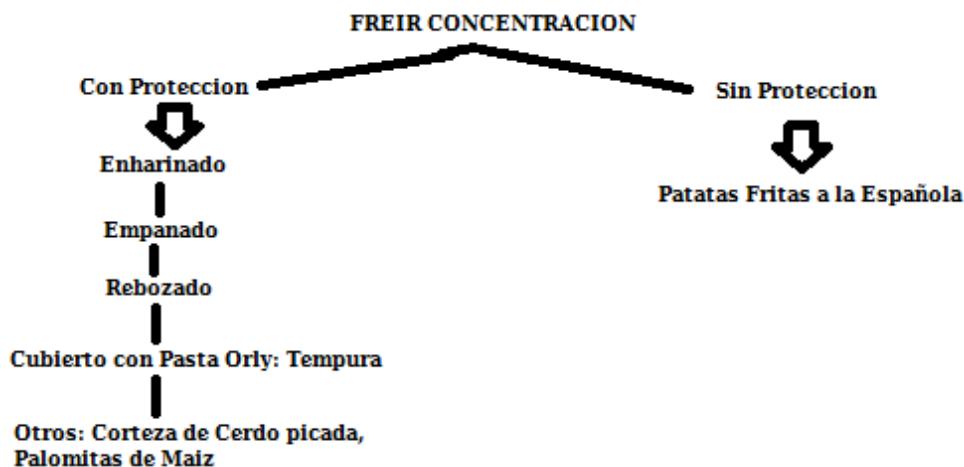
FREIR

- Cocer en un elemento totalmente o bien terminar su cocción por inmersión en una grasa a altas temperaturas.
- Objetivo
 - ◆ Alimento crujiente en el exterior y terneza y jugosidad en el interior
- Aplicaciones
 - ◆ Pequeñas piezas troceadas y que sean tiernas
 - Croquetas
 - alas de pollo
 - Fritura andaluza
 - Huevos fritos

TECNICAS ESPECIFICAS

- Pochado 150°C - 160°C
 - ◆ Suave - primera cocción → patatas fritas
- Freír 170°C
 - ◆ Cocción de gáñeros empanados
 - ◆ Debe hincharse antes de dorar
- Freír 180°C
 - ◆ Dorado inmediato formando costra
 - ◆ Segunda cocción → A la andaluza o “Gran Fritura”

PROTECCIONES Y SIN PROTECCIONES



CUANDO SE DEBE REBOZAR EL ALIMENTO → Justo antes de freír

EJECUCION

- Preelaboracion → preparar el alimento
- Preparar y encender → freidora, “gran fritura”, “parisien”
- Echar el producto // No pinchar
- Freír cantidades adecuadas
 - ◆ 100 gr alimento / 1 lt. Aceite o grasa
- Regular la intensidad del calor
- Sacar el alimento, una vez elaborado y escurrir bien
- Presentar y servir inmediatamente
- Recogida y limpieza → Desbarasar

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipientes
- Aceite
- Polaridad
- Temperaturas
- B.P.M.

UN BUEN ACEITE (PARA LA FRITURA)

- Debe tener un sabor neutro
- Soportar sin descomponerse la temperatura elevadas
- Ser puros y anhídridos
- Resistir el enraciamiento
- Soportar sin degradarse las numerosas subidas y bajadas
- Ser muy fluidos en caliente
- Ser pobres en ácidos grasos insaturados.

Deben ser ricos en oleicos, las grasas tiene un punto critico al que no deben llegar ya que crean un compuesto toxico llamado Acroleina.

ENHARINAR

- Pasar por harina diferentes alimentos, evitando que el exterior del genero tenga liquido.

REBOZAR

- Recubrir un alimento ya sea por harina y huevo batido, pasta Orly o similar antes de freír

EMPANAR

- Encerrar un manjar en masa o pan para cocerla en el horno
- Acción de recubrir un alimento con pan rallado para freírlo
- Formas
 - ◆ A la inglesa
 - Pasar el alimento por harina, huevo batido y pan rallado
 - El huevo puede ir adicionado con un poco de leche, agua , aceite.
 - ◆ Mantequilla
 - Impregna el genero en mantequilla o manteca fundida y despues se recubre con pan rallado.
 - ◆ Milanesa
 - Igual que a la inglesa pero añadiendo queso rallado en el huevo o mezclado en el pan.

CÓMO SABEMOS QUE EL ACEITE ESTA DEGRADADO

- Con un termómetro o tiras reactivas

SE DEBE FILTRAR UN ACEITE CON POLARIDAD 10...

- Si

CUANTOS CALENTAMIENTOS PUEDE SOPORTAR UN ACEITE

- Dependiendo del tipo, freidora, usos. Etc...

FACTORES QUE DISMINUYEN LA CALIDAD DEL ACEITE

- Humedad que aportan los alimentos
- Oxígeno que entra en la grasa
- Temperatura elevada

TEMPERATURAS DE LAS GRASAS (tabla)

MATERIAL

- Freidora (Gran parisina)
- Aceite de oliva
- Termómetro

REHOGAR

Freír una vianda a fuego lento, sin agua y muy tapada para que le penetren la manteca o aceite y otras cosas

que se echen en ella.

SALTEAR

- Efecto
 - ◆ Formación rápida de una costra dorada, debido a la coagulación superficial de las proteínas y la caramelización del almidón - Reacción de Maillard-
 - ◆ Obteniendo un alimento rico en sustancias saborizadas y nutritivas
 - ◆ Se debe voltear el genero o alimento antes de salir la primera gota de jugo a la superficie.
- Aplicaciones
 - ◆ Generos frescos
 - ◆ Carnes pequeñas y tiernas
 - ◆ Pescados de ración, pequeñas supremas
 - ◆ Crustáceos, moluscos
 - ◆ Huevos
 - ◆ Hortalizas

EJECUCION

- Preparar el alimento → Preelaboración
- Preparar el recipiente adecuado
- Temperatura adecuada al genero al saltear
- No añadir agua o líquido nunca
- Mover los alimentos con movimiento de vaivén → alimento meloso
- Sazonar, cuando el alimento este dorado
- Regular intensidad
- Servir inmediatamente
- Limpieza y desbararse

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipiente
- Temperatura
- B.P.M.

CONFITAR

Introducir el genero en un tipo de grasa (manteca de cerdo) y cocinarlo a baja temperatura (entre 60 y 90°C dependiendo del genero) hasta que este cocinado.

- Objetivo
 - ◆ Conseguir que las grasas se fundan en el medio de cocción y los jugos que no son liposolubles se queden dentro del alimento dejándolos jugosos y tiernos, con textura entre cocido y tierno.
- Aplicaciones
 - ◆ Carnes especialmente grasas como cerdo, pato, foie gras
 - ◆ Pescados como salmón, atún y bacalao principalmente grasos
 - ◆ Verduras y hortalizas como pimientos, tomates, cebollas, ajos, espárragos..

METODO DE COCCION POR ELEMENTOS GRASOS Y CON ELEMENTOS HUMEDOS (MIXTA)

- Objetivo - Efecto
 - ◆ En primer lugar se busca el dorado de los alimentos mediante la coagulación superficial de las proteínas evitando en parte la salida de sustancias saborizadas, y en segundo lugar enriquecer al alimento con los aromas del líquido y de hortalizas de cocción

METODO DE COCCION

- Breseado o braseado
- Estofado
- Ragùs y fricase

BRESEADO O BRASEADO

“Guisar un alimento en su propio jugo, a fuego lento” **Brasiere o daubiere con tapa cónica**

Sistema de cocción largo y lento, basado en un intercambio de sabores, entre el alimento y las verduras aromáticas que le acompañan (se efectúa dentro de un recipiente cerrado)

Bridar, albardar, marinar...

METODOS O TECNICAS

- Breseado tostado
 - ◆ Carnes, ave, caza...
 - ◆ caramelización = Efecto Maillard
 - ◆ Marinada
- En blanco
 - ◆ Carnes blancas
 - ◆ Despojos
- De pescados
 - ◆ Grandes piezas
 - ◆ Pescados Rellenos
- Hortalizas
 - ◆ Repollo, endivias, apio, hinojo

APLICACIONES

- **Grandes piezas de carne duras**
 - ◆ Animales adultos que precisan largas cocciones con humedad
- Pescados grandes enteros y hortalizas
 - ◆ **En estos casos no se doran**

EJECUCION

- Preelaboración → Preparar el alimento
- Preparar el recipiente y horno
- Preparar las hortalizas de condimentación
- Echar en una marmita **con grasa, dorar** y dejar hacer en su propio jugo
- Incorporar las hierbas aromáticas, caldo o vino
- Una vez cocido, retirar y reservar para su servicio
- **Recogida y limpieza** → Desbarasar

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipiente
- Temperatura
- Humedad
- Reposo
- B.P.M.

UTENSILIOS

- **Turbotera** → Rodaballo
- **Rustidera Oval Tulip**
- Breseadora
- Lubinera
- Marmita o cazuela

COCER EN COCOTTE

MÁtodo de cocciÓN que consiste en cocinar en el horno un genero dentro de un recipiente “cocottÓ”, hermÁticamente cerrado con un lecho de hortalizas, alimentos aromÁticos y algo de grasa.

ESTOFADO

- “etouffee” y significa asfixiar
- RAE - El guiso que consiste en un alimento condimentado con aceite, vino o vinagre, ajo, cebolla y varias especias. Todo ello puesto en crudo en un recipiente tapado para que cueza a fuego lento sin que pierda vapor ni aromas.
- Objetivo - efecto
 - ◆ En primer lugar se busca el dorado de los alimentos mediante la coagulaciÓN superficial de las proteÍnas evitando en parte la salida de sustancias sadias
 - ◆ En segundo lugar enriquecer el alimento con los aromas del liquido y de las hortalizas de cocciÓN, una vez mojado el alimento poco a poco durante el proceso de cocciÓN se va trasvasando sustancias del alimento al liquido de cocciÓN

APLICACIONES

- Carnes de segunda o tercera, ricas en colÁ;geno y que necesitan cocer largo tiempo.
- IMPORTANTE
 - ◆ Las perdidas de nutrientes es mÁ-nima, igual que la cocciÓN al vapor.
- Al cocer un alimento en su propio jugo, produce una concentraciÓN de minerales a condiciÓN de consumir el jugo de cocciÓN
- Hay perdida de vitaminas se debe Ánicamente al calor (las perdidas de vitaminas hidrosolubles son del 10 - 20%)

EJECUCION

- Preelaboracion → Preparar el alimento
- Preparar el recipiente adecuado al genero
- Preparar las hortalizas de condimentacion
- Echar en una marmita o recipiente **con grasa, dorar**, dejar hacer en su propio jugo
- Añadir las hierbas aromÁticas, caldo o vino

- Una vez cocinado, retirar y reservar para su servicio
- **Recogida y limpieza** → Desbarasar

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipiente
- Temperatura
- Humedad
- Reposo
- B.P.M

IMPORTANTE

- Añadir el líquido
 - ◆ A la misma temperatura del líquido de cocción
 - ◆ Progresivamente
 - ◆ En pequeñas cantidades
 - ◆ No cubrir el alimento

DIFERENCIA ENTRE BRESEADO Y ESTOFADO → El tamaño del genero

RAGÁ Y FRICASE

- **Variante del estofado?**
 - ◆ Guiso de carne troceada, dorada en grasa para luego mojar con agua o fondo, con poca cantidad.
- Cocinar a fuego lento y con el **recipiente destapado** en compaña de hortalizas de condimentación y patatas. Es lo que en España se denomina **caldereta o calderillo**.
- Primer proceso de salteado

APLICACIONES

- Carne de ternera de segunda o tercera categoría
 - ◆ Jarrete de ternera, paletilla, trozos de pescuezo, rabillo de cadera
- Recortes obtenidos de hermosear piezas nobles

FRICASE

- Término francés que designa un guiso de res o ave, troceado y preparado en salsa.
- **Fricase de ternera**
 - ◆ Guiso que lleva nata y es guarnecido con cebolletas francesas glaseadas en blanco y champiñones,
 - ◆ También puede ser de cordero.

RAGOUT

- Puede ser
 - ◆ **Oscuro** (Entrances ragout a brum)
 - La carne después de troceada, limpia y sazonada, se enharina y se dora en grasa, por lo que tomará color más oscuro y ayudará a ligar la salsa
 - Se moja con fondo oscuro.
 - ◆ **Blanco o fricase**

- No se enharina y solamente se endurece sin colorear en grasa
- Se moja con fondo blanco y se termina con nata, cebolleta francesa, glaseada y champiñon.
- En ocasiones patata torneada o risolada

EJECUCION

- Preelaboracion → Preparar los alimentos
- Preparar el recipiente adecuado
- Preparar las hortalizas de condimentacion
- Echar en una marmita o recipiente **con grasa, dorar**, dejar hacer en su propio jugo
- Añadir hierbas aromáticas, caldo o vino
- Una vez cocinado, retirar y reservar para su servicio
- **Recogida y limpieza** → Desbarasar

CLAVES PARA UN BUEN PROCESO

- Recipiente
- Temperatura
- Humedad
- Reposo
- B.P.M.

POCHAR

Cocinar lentamente en un liquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento → 1ª Cocción de las patatas fritas

SOFREIR - REHOGAR

Cocer el alimento a fuego lento y con poca cantidad de grasa.

Se aplica generalmente en las verduras antes de hacer un guiso, una salsa u otro tipo de elaboración que después tendrá una larga cocción

SOFRITO

Rehogado que se utiliza como parte de una preparación culinaria compuesto por ajo, cebolla, tomate, etc...

Freír o saltear un alimento de forma ligera.