DISTRIBUCION DE EL RECETARIO MAESTRO

Asignación:
2.6 COCINA FRIA

DÍA 1	**Página**
Tema:	
ARROZ FRITO CHINO	
YAKIMESHI	
ARROZ CON LECHE COCO	
ARROZ COREANO	
ARROZ SALVAJE TAILANDES	

DÍA 2	**Página**
Tema:	
SALSA TERIYAKI	
SALSA AGRIDULCE	
SALSA TAMARINDO	
SALSA ANGUILA	
FONDO POLLO	
CORTES ORIENTALES	

DÍA 3	**Página**
Tema:	
POLLO CON ALBAHACA THAI	
POLLO CON MANGO Y CURRY	
ALITAS DE POLLO THAI	
ENSALADA DE FIDEOS THAI	

DÍA 4 Tema:	Página
POLLO CON ALBAHACA THAI	
POLLO CON MANGO Y CURRY	
ALITAS DE POLLO THAI	
ENSALADA DE FIDEOS THAI	

DÍA 5 Tema:	Página
KIMCHI	
GAKGAEJANG-SOPA POLLO	
BUDAE JJIGAE-ESTOFADO	
TORTILLA DE CAMARON	
WONTON DE CERDO	

DÍA 6 Tema:	Página
SOPA ORIENTAL	
COSTILLAS AGRIDULCES	
POLLO AGRIDULCE	
SOFRITO MARSICOS	
FIDEOS EN SALSA CACAHUATE	
EJOTE SZECHUAN	

DÍA 7 Tema:	**Página**

POLLO GENERAL TSO
MOO GOO GAI PAN
SOPA CHINA
MONTOU (PAN CHINO)
SAN BEIGI (POLLO A LAS 3 TAZAS)
ARROZ JAZMIN CON VEGETALES

DÍA 8 Tema:	**Página**

EBI URAMAKI
SALMON HOSOMAKI
SPICY JUREL FUTOMAKI
ENSALADA DE PEPINO AGRIDULCE
ARIZONA AMITSU
CURRICANES DE JUREL
SIDES DE SUSHI

DÍA 9 Tema:	**Página**

TEPANYAKI CAMARON
CHAMPURU DE TOFU
SOPA RAMEN
TEMPURA MARISCOS
YAKITORIS DE POLLO

DÍA 10 Tema: (Examen)	**Página**

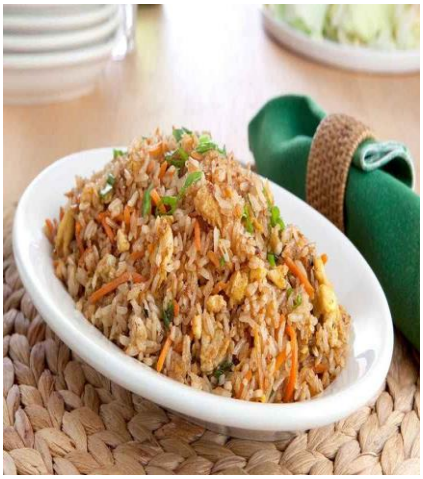
TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz frito	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	Lt	0.020	
Ajo	kg	0.015	
Arroz jazmin	Kg	0.300	
Camarón	kg	0.200	
Cebollitas cambray	Kg	0.150	
Tocino o chuleta ahumada	kg	0.100	
Huevos batidos (2)	Kg	0.120	
Jengibre finamente picado	Kg	0.010	
Salsa de soya al gusto	Lt	0.100	



METODO DE PREPARACION:

1.- Verificar el tipo de arroz , acorde al tipo de arroz lavar y cocer según indicaciones.

2.- Mientras el arroz se cuece , picamos finamente el jengibre , hacemos una pasta de ajo y mezclamos con aceite ajonjoli, batiremos los 2 huevos y reservaremos , limpiaremos y desvenaremos el camaron partiendolo por la mitad a lo largo de ser necesario. Reservarlo en refrigeracion, partir el bulbo de la cebollita cambray en rodajas finas , y el cebollin (verde) picado finamente (pequeñas rodajas).

3.- Una vez que el arroz este cocido lo estendemos en una charola y dejamos enfriar completamente.

4.- Calentamos el wok , agregamos el aceite y la pasta de ajo y genjibre, sofreimos. Agregamos el arroz previamente separado con ayuda de una palita de madera, cebollita cambray , mezclamos bien, cuidando no aplastar el arroz, agregamos el huevo batido, cuidando que no se pegue en sarten, agregamos el camaron. En cuanto se comience a cocinar agregamos un poco de granulado pollo, y un toque de soya natural , mezclamos bien en cuanto el camaron se torne rojizo agregamos cebollin y mas soya de ser necesario.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Yakimeshi	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.100	
Arroz japones	kg	0.300	
Calabacita	kg	0.100	
Chuleta de cerdo ahumada	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.100	
Zanahoria	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1.-Para cocinar el arroz japones sigue las instrucciones de tiempo y temperatura de grano corto (1 parte de agua a 1 parte de arroz) cuécelo según las indicaciones y reserva sin destapar.

2.-Calienta el wok, agrega el aceite y lubrica bien toda la superficie, una vez que el aceite comience a humear agregaremos el cerdo ahumado cortado en brunoise.

3.-Agregamos la calabaza y zanahoria salteamos para abrillantar y cocer suavemente; Agregamos el arroz al vapor, y mezclamos envolvente para evitar apelmazar el arroz, agregamos solo un toque de soya natural.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz con leche de coco	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Anis estrella	kg	0.005	
Arroz	kg	0.300	
Azucar morena	kg	0.200	
Canela en polvo	kg	0.005	
Canela entera	kg	0.005	
Leche de coco	lt	0.500	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavar el arroz y mezclar con la leche de coco, una ramita canela , y un cuarto de anís, agregar el azúcar y mezclar hasta que se disuelva agregar el arroz.

2.- Llevar a fuego medio y esperar primer hervor, una vez alcanzado tapar y dejar cocinar.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz coreano	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Aceite vegetal	lt	0.050
Albahaca fresca	kg	0.025
Arroz jazmin	kg	0.300
Cebolla blanca	kg	0.100
Crema	lt	0.150
Huevo bco	kg	0.120
Queso chihuahua	kg	0.075
Soya natural	kg	0.100
Tocino	kg	0.150
Tomate Rojo	kg	0.100

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Cocinar el arroz (2 partes de agua a 1 de arroz)

2.- Una vez cocido vaciamos en una charola y dejamos enfriar . Ya frio tapamos de ser necesario.

3.- Cortamos la cebolla en brunoise . Rallamos el queso , picamos finamente el tocino , y seleccionamos las mejores hojas de albahaca, la mitad las dejamos enteras y la otra mitad en tiras delgadas. Escalfar el tomate y cortar en macedonia.

4.- Una vez el mise place listo iniciamos calentando bien un wok agregamos un toque aceite y sofreímos el tocino y cebolla .

5.- Una vez acitronada la cebolla agregamos el arroz y mezclamos bien , agregamos el jitomate, y un toque de soya natural. Agregamos la crema y el queso rallado mezclamos con la albahaca cortada y algunas hojas enteras y hojas enteras.

6.- Servimos y montamos con un huevo estrellado volteado o término medio encima.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz salvaje tailandes	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.060	
Ajo	Kg	0.040	
Albahaca Tailandesa	Kg	0.05	
Arroz Salvaje	Kg	0.350	
Azucar de Palma	Kg	0.030	
Cebollas cambray	Kg	0.150	
Champiñones	Kg	0.090	
Chicharo	Kg	0.050	
Chile pico de pajaro o arbol seco	Kg	0.020	
Huevos (2)	Kg	0.120	
Mazorquitas de maiz	Kg	0.040	
Salsa de Soya Tailandesa	lt	0.030	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar los vegetales en brunoise Petit.
2. Cocinar el arroz salvaje hasta suavizar en proporción de tres partes de agua por una de arroz.
3. Precalentar wok con aceite y ajo, sofreír vegetales y agregar arroz.
4. Saltear y agregar salsa de soja al gusto.
5. Servir con dos huevos fritos encima.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa teriyaki	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	Lt	0.500	
Azucar	Kg	0.500	
Calabaza	Kg	0.200	
Cebolla	Kg	0.200	
Fecula de maiz	Kg	0.005	
Soya natural	Lt	0.400	
Zanahoria	Kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- En un coludo pon el agua y la salsa de soya natural. Llévala al fuego flama alta hasta que comience a evaporar. Mientras tanto pela las zanahorias y córtalas según se indique, has lo mismo con la cebolla y calabaza.

2.- Cuando la mezcla este hirviendo bajamos la flama a media y agregamos el azúcar, mezclando suavemente hasta que el azúcar se disuelva agregamos la verdura y dejamos reducir lo suficiente, cuidando de espumar.

3.-Una vez que el azúcar se haga jarabe y posteriormente una miel suave, retirar todos los vegetales con ayuda de un colador, y dejar el líquido al fuego a seguir reduciendo, rectificar sazón con azúcar y soya natural de ser necesario.

4.-Una vez alcanzado el espesor necesario podemos agregar un poco de fécula diluida en agua en forma de hilo para darle más cuerpo a la salsa. Esta salsa nos sirve para acompañar o dar sabor a diferentes platos.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa agridulce	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite ajonjolí	lt	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.400	
Chile quebrado/Sambal/sriracha	kg	0.005	
Colorante vegetal naranja	kg	0.005	
Fecula de maiz	kg	0.005	
Jengibre	kg	0.100	
Piña en almibar	kg	0.500	
Soya natural	lt	0.120	
Vinagre arroz	lt	0.300	

METODO DE PREPARACION:

1.- En un coludo colocamos el aceite ajonjolí y llevamos al fuego, agregamos pasta de ajo y jengibre finamente picado, sofreímos un poco. Agregamos el chile quebrado y la piña en trozos hasta que comience a caramelizar.

2.- Agregamos el almíbar, un poco de agua y la mitad del azúcar y la pasta de chiles tailandesa. mezclamos bien hasta que el azúcar se disuelva, agregamos un toque de colorante. Rectificamos sazón.

3.- Una vez listo llevamos a un procesador, agregamos el vinagre y licuamos , regresamos al fuego por unos 10 min de ser necesario espesamos con un poco de fécula, se busca una miel suave.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa de Tamarindo	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	lt	2.000	
Azucar	kg	0.500	
Chile quebrado	kg	0.005	
Miel	kg	0.120	
Tamarindo	kg	0.500	

METODO DE PREPARACION:

1.- En una cacerola cocemos el tamarindo ya pelado con agua y azúcar por 30 min.

2.- Con un chino y una cuchara tallamos el tamarindo para quitarle las semillas y exceso de fibra quedándonos con la pulpa, que regresamos a la cacerola junto con el líquido y llevamos al fuego nuevamente, agregamos el chile quebrado y la miel.

3.- Dejamos espesar un poco, si es necesario llevar a procesador. Rectificar sazón y acidez con azúcar o vinagre. Enfriar y reservar en refrigeración o conserva.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa de anguila	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	lt	0.500	
Anguila ahumada	kg	0.200	
Azucar	kg	0.500	
Cebolla Blanca	kg	0.150	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Naranjas	lt	0.600	
Soya natural	lt	0.500	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1.- En una cacerola agregaremos todos los ingredientes al fuego, mezclando continuamente para que el azúcar se disuelva.

2.- Dejamos reducir cuidando que no se tire la preparación manteniendo a una temperatura estable y mezclando continuamente.

3.- Una vez reducido un poco licuamos y colamos para quitar exceso pulpa , llevamos al fuego y espesamos con fécula de ser necesario (cuidando el espesor ya que al enfriar espesara aún más).

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fondo de pollo	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna con muslo	kg	1.500	
Cebolla blanca	kg	0.150	
Champiñones	kg	0.200	
Hilo para bridar	kg	0.005	
Laurel	kg	0.050	
Manta cielo	kg	0.005	
Poro	kg	0.050	
Tomillo	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1- Calentar agua suficiente en una olla , agragar todos los ingredientes incluyendo un bouquet garni, llevar a ebullicionpor 20 min retirando espuma continuamente. Rectificar sazon colar y enfriar reservar para preparacione futuras.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Cortes orientales	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Apio	kg	0.200	
Calabacita verde	kg	0.200	
Cebolla blanca	kg	0.500	
Maicena	kg	0.050	
Pimiento amarillo	kg	0.200	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Pollo entero	pza	1.000	
Poro	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- Revisar los diferentes tipos de corte de vegetales , con asistecia del chef , realizar un salteado base con los mismos con el fin de conocer la tecnica base, y el utencilio wok.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pad Thai	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	kg	0.120	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.120	
Azucar morena	kg	0.120	
Brotes de soya (frijolillo)	kg	0.150	
Cacahuate	kg	0.120	
Camaron mediano	kg	0.200	
Camaron seco (polvo)	kg	0.100	
Challot	kg	0.050	
Chile en polvo	kg	0.050	
Fideos de arroz planos	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Lima	kg	0.100	
Pulpa de tamarindo (salsa tamarindo)	kg	0.200	
Salsa pescado	kg	0.010	
Soya natural	lt	0.100	
Tofu	kg	0.200	
Vinagre blanco	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1.- Preparación previa: camarón pelado y desvenado reservar, cocer los fideos de arroz en agua enfriar y reservar con un poco de aceite vegetal para evitar que se peguen. Cocer el tofu con agua y un poco de soya natural.

2.- Preparamos un jarabe con la pulpa tamarindo, chile polvo, azúcar morena y vinagre blanco.

3.- Calentamos un wok, colocamos un poco de aceite, sofreímos la chalota con la pasta de ajo. agregamos la pasta salteamos para que se infusion , agregamos la mezcla de la salsa tamarindo y la salsa de pescado, salteamos un poco agregamos el camarón y el polvo de camarón seco.

4.- Salteamos para que todo se mezcle, agregamos jugo de lima, mezclamos con el huevo cuando el camarón se comienza a tornar rosa, agregamos el frijolillo y el tofu, cocinamos un poco y agregamos el cacahuate tostado, mezclamos y servimos.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fideos borrachos	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Aceite Vegetal	kg	0.200
Ajo	kg	0.100
Albahaca fresca	kg	0.050
Azucar	kg	0.100
Camaron chico	kg	0.300
Fideo de arroz plano (pad thai)	kg	0.200
Huevo	kg	0.060
Lima	kg	0.100
Salsa de pescado	kg	0.100
Salsa sambal	kg	0.020
Soya natural	kg	0.200
Tomate	kg	0.200

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Pre-cocinamos los fideos de arroz y reservamos, escalfamos y cortamos el tomate, pelamos y desvenamos el camarón y batimos el huevo. Exprimimos la lima y dejamos un poco de ralladura para el montaje.

2.- Calentamos un wok , agregamos un poco de aceite vegetal, sofreímos la pasta de ajo, agregando los fideos de arroz y el jitomate.

3.- Agregamos el camarón cuando este se comience a tornar rojizo agregamos la mezcla de huevo y mezclamos, agregamos la soya, salsa de pescado salsa sambal, jugo de lima y azúcar, mezclamos, agregamos

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo satay	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite oliva	kg	0.005	
Ajo en polvo	kg	0.015	
Albahaca	kg	0.015	
Azucar	kg	0.200	
Cilantro en polvo	kg	0.015	
Crema de cacahuate	kg	0.300	
Curcuma	kg	0.015	
Jengibre en polvo	kg	0.015	
Lima	kg	0.100	
Palillos numero #10	paqt.	1.000	
Pechuga pollo sin hueso	kg	0.500	
Salsa de pescado	kg	0.100	
Salsa sambal	kg	0.020	
Soya natural	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

1.- Hacer una mezcla con todos los ingredientes de la marinada, rectificar sazón, cortar el pollo en cubos o tiras no muy gruesas . Mezclar con la marinada y reservar en frio entre más marine mejor sabor tendrá. (reservar un poco de la marinada sin mezclar con pollo).

2,- Mezclar la crema de cacahuate con aceite oliva para hacer una especia de aderezo y reservar este será para acompañar el pollo.

3.- Una vez que el pollo este marinado , armas las brochetas, llevar a un sartén, plancha o carbón cocinar suavemente barnizando los lados con salsa de la marinada.

5.- Una vez cocinados acompañar con arroz jazmín.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de Curry con coco	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Aceite	kg	0.010
Ajo	kg	0.100
Albahaca	kg	0.015
Azucar morena	kg	0.050
Calabacita verde	kg	0.150
Cebolla blanca	kg	0.150
Fecula de maiz	kg	0.005
Jengibre	kg	0.100
Laurel	kg	0.015
Leche de coco	kg	0.350
Limon Amarillo	kg	0.050
Pasta curry rojo	kg	0.100
Pechuga sin hueso	kg	0.500
Pimiento amarillo	kg	0.150
Pimiento rojo	kg	0.150
Salsa de pescad	kg	0.055
Sambal	kg	0.030
Siracha	kg	0.050
Soya natural	kg	0.050

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Cortamos la verdura en juliana fina, y reservamos.

2.- En un coludo agregamos un poco aceite y sofreímos el pollo cortado en pequeñas tiras , y la pasta de curry, mezclamos hasta que el pollo este medio cocido, agregamos la verdura el ajo en pasta cebolla pimientos, jengibre, y sofreímos un poco.

3.- Agregamos parte de la leche de coco. Salsa de pescado, sambal, y dejamos cocinar un poco.

4.- Mezclamos la leche de coco restante con la fécula y agregamos dejamos cocinar rectificamos sazón.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz frito con piiña	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Arroz jazmin	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Cilantro	kg	0.025	
Consome de pollo	lt	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Limon amarillo	kg	0.050	
Nuez de la india	kg	0.100	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Piña en almibar	kg	0.300	
Salsa sambal	kg	0.050	
Soya natural	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1.- Lavamos el arroz y escurrimos bien, llevamos a cocción. Una vez cocido dejamos reposar sobre una charola para que se enfrié y endurezca un poco.

2.- Picamos la verdura en brunoise petit y reservamos, una vez que el arroz ya reposo prepararemos el salteado.

3.- Calentamos un wok con un poco aceite, salteamos un poco de ajo y la piña hasta que esta se caramelice un poco y agregamos las verduras hasta que se ablanden un poco.

5.- Agregamos el huevo y sofreímos, después agregamos el arroz y dejamos que caliente bien, si lo requiere agregar un poco de caldo pollo.

6.-Agregamos la soya sambal y un poco de cilantro.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo con albahaca thai	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Azucar	kg	0.010	
Hojas de albahacha	kg	0.025	
Pechuga de pollo	kg	0.440	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Pimiento verde	kg	0.200	
Salsa ostion	lt	0.015	
Salsa pescado	lt	0.020	
Soya natural	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION:

1.- Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta y dejar reposar 15 minutos.

2.- Calienta un par de cucharadas de aceite y sella la pechuga de pollo por ambos lados, agrega un par de cucharadas de agua y tapa para terminar cocción.

3.- Una vez estén cocidas, sácalas, déjalas reposar y córtalas en tiras.

4.- En un bowl integra salsa de pescado, salsa de soya, salsa de ostión, azúcar y resérvalo.

5.- Calienta un par de cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto, saltea ajo picado y pimientos un par de minutos, después de ello integra el pollo cortado.

6.- Integra la salsa y las hojas de albahaca, después sirve y acompaña con arroz.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo con mango y curry	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Aceite vegetal	kg	0.200
Ajo	kg	0.100
Arroz jazmin	kg	0.25
Cebolla	kg	0.200
Cilantro	kg	0.050
Consome de pollo	kg	0.500
Jengibre	kg	0.100
Leche de coco	kg	0.300
Lima	kg	0.050
Mango	kg	0.600
Pasta curry verde	kg	0.050
Pechuga sin hueso	kg	0.400
Pimiento rojo	kg	0.200
Salsa de pescado	kg	0.010

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Sofreír cebolla, ajo, y jengibre en pasta hasta aromatizar, agregar el pollo en cubos y dorar, después de ello agregar la pasta de curry, la leche de coco y el caldo de pollo, mezclando hasta que se disuelva el curry.

2.- Agregar la mitad del mango en cubos y la otra mitad licuada, el jugo de lima y la salsa de pescado.

3.- Dejar cocinar por cinco minutos y rectificar sazón, servir con arroz jazmín y decorar con cilantro y rebanadas de lima.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Alitas de pollo thai	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	kg	0.100	
Ajo	kg	0.100	
Alitas de pollo	kg	1.500	
Azucar morena	kg	0.200	
Cebollin	kg	0.150	
Chile quebrado	kg	0.010	
Cilantro	kg	0.050	
Lemongrass	kg	0.150	
Lima	kg	0.150	
Salsa de pescado	kg	0.020	
Soya natural	kg	0.300	
Salsa agridulce	kg	0.400	
Vinagre de arroz	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- Precalentar el horno a 200 grados Celsius, engrasar una charola y reservar.

2.- Realizar el glaseado mezclando: salsa agridulce, azúcar morena, salsa de soya, vinagre de arroz, salsa de pescado, jugo de lima, raíz de hierva limón, ajo y aceite de ajonjolí.

3.- En un bowl agregar las alitas, sazonar con sal y pimienta y agregar un poco de la salsa para recubrirlas, después disponer de ellas sobre la charola y hornear. Periódicamente glasear con la salsa restante, servir y decorar con ajonjolí blanco, cilantro fresco y hojuelas de chile.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada de fideo thai	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	kg	0.150	
Ajonjoli tostado	kg	0.050	
Azucar morena	kg	0.050	
Cebollin	kg	0.100	
Champiñones	kg	0.200	
Chile quebrado	kg	0.010	
Fideos orientales	kg	0.300	
Fondo de vegetales	kg	0.200	
Hojas de albahaca	kg	0.050	
Jengibre	kg	0.100	
Repollo	kg	0.200	
Soya Natural	kg	0.050	
Tirabeques	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- Cocer los fideos y reservarlos fríos con un poco de aceite para que no se peguen.

2.- Cortar los vegetales en juliana fina, blanquear los tirabeques con bicarbonato, blanquear el repollo y reservarlo frio para cortarlo en julianas.

3.- Mezclar los ingredientes de la salsa: aceite de ajonjolí, ajonjolí tostado, azúcar morena, soya y jengibre rallado.

4.- Se puede presentar todo mezclado o los fideos en la base, y los vegetales aliñados sobre ellos.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Dakgaejang	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.120	
Ajo	kg	0.200	
Cebolla cambray	kg	0.30	
Chile quebrado	kg	0.020	
Huevo	kg	0.120	
Lima	kg	0.100	
Pechuga sin hueso	kg	0.800	
Salsa de pescado	lt	0.020	
Soya natural	lt	0.020	

METODO DE PREPARACION:

1.- Sazonar con sal y pimienta las pechugas, sellarlas, y cortarlas en cubos, agregar los bulbos de la cebolla cambray en cuartos con un poco de pasta de ajo, saltear y en una cacerola aparte cocinar los huevos a termino medio, enfriar y reservar.

2.- Retirar el salteado y en una cacerola agregarlo junto con fondo de pollo, agregar chile quebrado y unas gotas de jugo de lima, un poco de aceite de ajonjolí, salsa de pescado y un toque de soya.

3.- Servir con cebollín picado encima y los huevos cortados a la mitad.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Kimchi	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.200	
Azucar	kg	0.200	
Cajun	kg	0.050	
Cebolla	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Chile quebrado	kg	0.040	
Col Napa	kg	1.500	
Daikon	kg	0.200	
Fecula de arroz	kg	0.300	
Jengibre	kg	0.200	
Paprica	kg	0.050	
Pimenton	kg	0.050	
Sal de grano	kg	0.500	
Salsa de pescado	lt	0.020	
Salsa sambal	kg	0.050	
Vinagre de arroz	lt	0.200	
Zanahoria	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- En un recipiente grande colocar la col napa deshojada, agregando entre hojas suficiente sal de grano y dejar reposar al menos una hora mezclando continuamente.

2.- Enjuagar las hojas y escurrir bien, reservar.

3.- En una cacerola agregar un poco de agua e hidratar la fécula de maíz, cocinar hasta tener una consistencia como jarabe, retirar del fuego y enfriar.

4.- Cortar en juliana la zanahoria, el daikon, la cebolla y mezclar con los chiles en polvo, e integrar a las hojas de col napa junto con la mezcla de maicena.

5.- Integrar todo y macerar en un recipiente.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Budae Jiigae	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.100	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Champiñones	kg	0.250	
Chile de arbol	kg	0.030	
Fondo de pollo	lt	2.000	
Jamon sin rebanar	kg	0.400	
Kimchi	kg	0.200	
Mirin	lt	0.250	
Pasta ramen	kg	0.200	
Salchicha Longmont	kg	0.150	
Salsa sambal	kg	0.020	
Soya natural	lt	0.020	
Tofu	kg	0.300	
Zanahoria	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION:

1.- Para la salsa mezclar sambal, chile de árbol, soya, ajo y azúcar.

3.- Contar los champiñones en laminas, la zanahoria y la salchicha de manera sesgada, el jamón en cubos e igual el tofu, la cebolla en cuartos y el cebollín cincelado, en una cacerola acomodar todos los ingredientes excepto el ramen, agregar el fondo y cocinar todos los ingredientes.

4.- Una vez llegado el punto de hervor, tapar la olla y dejar la flama baja por 10 minutos.

5.- Agregar la pasta ramen u dejar reposar tapado, una vez cocinada servir caliente con un poco de la salsa encima.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tortilla de camaron	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	lt	0.050	
Aceite vegetal	lt	0.300	
Ajo en polvo	kg	0.05	
Azucar	kg	0.100	
Camaron chico	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Cebolla en polvo	kg	0.050	
Chile serrano	kg	0.050	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Harina	kg	0.300	
Huevo	kg	0.120	
Miel de abeja	lt	0.050	
Soya natural	lt	0.020	
Vinagre de arroz	lt	0.150	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1.- Elaborar una mezcla con la harina, fécula, ajo y cebolla en polvo, agregar el huevo y un poco de agua y reservar, para la salsa mezclar miel, soya, vinagre de arroz y aceite de ajonjolí.

2.- Limpiar y desvenar los camarones, picar el cebollín, la cebolla cambray y la zanahoria en cubos.

3.- Separar la clara de la yema, levantar la clara e integrar de manera envolvente todos los ingredientes, precalentar una sartén con aceite y vaciar la mezcla, voltear con cuidado y servir con la salsa.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Wonton de cerdo	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.100	
Aceite Vegetal	kg	0.300	
Ajo	kg	0.100	
Carne molida de cerdo	kg	0.500	
Cebolla cambray	kg	0.150	
Champiñones	kg	0.250	
Harina	kg	0.500	
Jengibre	kg	0.100	
Repollo	kg	0.350	
Salsa hoisin	lt	0.050	
Siracha	lt	0.020	

METODO DE PREPARACION:

1.-En un cuenco grande añadiremos la carne de cerdo, el repollo, los champiñones, el ajo, las cebollas verdes, la salsa hoisin, el jengibre, el aceite de sésamo, la salsa Siracha y la pimienta blanca y mezcla de manera homogénea.

2.- Prepararemos la masa para won ton mezclando los ingredientes (demo chef).

3.-Colocaremos todos los envoltorios de pasta para los won ton en una superficie de trabajo bien repartidos (superficie enharinada).

4-. Seguidamente pon una cucharada de la mezcla de carne de cerdo en el centro de cada envoltorio.

5 .-Con el dedo humedece los bordes de las envolturas con agua y dobla los won ton hasta tapar el relleno, quedará una forma de media luna, haz unos pequeños dobleces para cerrar.

6.- A continuación, freiremos en una sartén won ton con aceite de oliva ,fuego medio. Cocínalos hasta que estén doradas y crujientes, tardarán aproximadamente dos o tres minutos por cada lado.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de fideo oriental	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.030	
Caldo de Pollo	lt	1.000	
Cebolla de cambray	kg	0.05	
Echalots	kg	0.050	
Fideo de Huevo	kg	0.175	
Germinado de Soya	kg	0.150	
Pechuga de Pollo	kg	0.250	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Calienta el aceite en un sartén pequeño a fuego medio y sofríe los echalotes hasta que se hayan ablandado. Retira del fuego y reserva.

2. Cuece los fideos de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escurre los fideos y divide entre 6 platos.

3. Cuece el caldo de pollo en una olla grande a fuego medio. Cuando empiece a hervir, agrega el germinado de soya, y cocina durante 30 segundos. Incorpora el pollo y deja que se caliente.

4. Vierte la sopa sobre los fideos en los platos. Agrega los cebollines y sazona con salsa de soya o sal.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Costillitas agridulces	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite para freir	lt	0.500	
Ajonjoli	kg	0.010	
Azucar	kg	0.09	
Costillar de cerdo	kg	0.400	
Maizena	kg	0.020	
Salsa soya Ligera	lt	0.015	
Salsa Soya Obscura	lt	0.010	
Vinagre	lt	0.015	
Vino Tinto	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar y porcionar las costillitas en tamaño de 2 pulgadas.
2. Freír los costillas de cerdo en aceite hasta que sea bien dorada. (reservar)
3. En un tazón mezclar todo los ingrediente restantes, añadir la mezcla encima de los costillas cocida, y hornear hasta que la carne se despaga del hueso.
4. Remover y enjuagar las costillas. (reservar)
5. En un sartén ligar la salsa con Maizena y regresar encima de la carne, mezclar muy bien.
6. Decorar con cebollín picado y ajonjolí.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo agridulce	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite para Freir	lt	1.000	
Aceite Vegetal	lt	0.060	
Agua	Kg	0.225	
Azucar	Kg	0.075	
Colorante Naranja	lt	0.005	
Fecula de Maiz	Kg	0.160	
Harina	Kg	0.125	
Huevo (1)	kg	0.055	
Pechuga de Pollo	Kg	0.400	
Pimienta Blanca	Kg	0.005	
Pimiento Verde	kg	0.100	
Piña en conserva	Kg	0.125	
Sal	Kg	0.005	
Vinagre Blanco	lt	0.075	

METODO DE PREPARACION:

1. Agregar dos tazas de agua, azúcar, vinagre y el jugo de piña reservado. Calentar hasta ebullición y apagar. Combinar un cuarto de taza de fécula de maíz con un cuarto de agua dentro de una cacerola pequeña y revolver hasta que espese.

2. Combinar Harina, 2 cucharas de aceite, 2 de Fécula de maíz, sal, pimienta blanca y huevo. Agregar 1.5 vaso de agua de forma gradual hasta hacer una masa espesa y homogénea. Agregar el pollo y envolver hasta que el pollo esté completamente cubierto.

3. Calentar aceite en una sartén o en un wok a 360F. Freír el Pollo por 10 minutos o hasta que dore. Retirar el pollo y secar en papel absorbente.

4. Para servicio, servir una cama de pimiento verde, piña en trozo, pollo encima y terminar con salsa agridulce.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salteado de mariscos	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Ajo	kg	0.005	
Azucar	kg	0.06	
Calamar	kg	0.250	
Camarones	kg	0.250	
Cebolla cambray	kg	0.080	
Harina de maíz	kg	0.060	
Jengibre	kg	0.010	
Pescado Blanco	kg	0.400	
Ramitos de Brocoli	kg	0.175	
Salsa de ostión	lt	0.060	
Salsa de Soya	lt	0.060	
Zanahoria	kg	0.090	

METODO DE PREPARACION:

1. Para preparar los mariscos, pela y quita la vena a los camarones. Corta el pescado en trozos de 3 cm. Aprieta suavemente el cuerpo del calamar con una mano; con la otra, jala los tentáculos y la cabeza. Lava el interior y jale los tentáculos y la piel para quitarlos. Corta el calamar a la mitad y marca el interior de la carne con un cuchillo, en forma de zigzag (sin atravesarlo); rebánalo en trocitos. Para usar los tentáculos, córtalos de un tamaño más pequeño.

2. Mezcla los ingredientes para la salsa en una jarra, asegurándote de que se integra la harina.

3. Calienta un wok o un sartén antiadherente a fuego alto. Añade 1½ cucharadas del aceite y cocina el pescado 1 minuto; mueva frecuentemente. Agrega los camarones y los calamares y cocine 1 ó 2 minutos, hasta que los camarones estén prácticamente cocidos. Pásalos a un plato y mantenlos calientes.

4. Calienta el resto del aceite en el wok; revuelve el jengibre y el ajo 30 segundos. Cocina el brócoli y la zanahoria 1 minuto, hasta que empiecen a suavizarse. Regresa los mariscos al wok, agregar los cebollines y la salsa. Cocina 1 minuto, o hasta que espese la salsa y los mariscos estén bien cocidos.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tallarin en salsa de mani	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de Ajonjoli	lt	0.080	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Ajo	Kg	0.05	
Cacahuate tostado	Kg	0.045	
Cebolla cambray	Kg	0.075	
Crema de cacahuate	Kg	0.120	
Jengibre	Kg	0.040	
Jerez	lt	0.060	
Miel	Kg	0.125	
Pasta de Ajonjoli o maizena	Kg	0.060	
Pepino	Kg	0.060	
Salsa de Soya Ligera	lt	0.090	
Salsa de Soya Obscura	lt	0.060	
Tallarin Plano	Kg	0.500	
Vinagre Blanco	lt	0.060	
Zanahoria	Kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Hervir los Tallarines con agua a fuego medio hasta apenas firmes y cocidos. Drenar inmediatamente y enjuagar con agua fría hasta enfriar. Drenar bien y bañar de forma envolvente con aceite de ajonjolí para evitar que se peguen.

2.- Para el aderezo, combinar todos los ingredientes excepto el agua caliente en una licuadora y licuar hasta que quede de forma homogénea. Reducir con agua caliente hasta la consistencia de chantilly. Para el servicio, Servir con zanahoria, pepino, maní y cebolla.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ejote szechuan	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de cacahuate	lt	0.080	
Ajo	lt	0.035	
Azucar	Kg	0.015	
Cebolla Cambray	Kg	0.095	
Ejote Chino	Kg	0.450	
Jengibre	Kg	0.045	
Pasta de chile	Kg	0.020	
Pimienta	Kg	0.005	
Salsa de Soya Obscura	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar los ejotes y colar perfectamente.

2. Limpiar las puntas y cortar en diagonal en tamaño de 2 pulgadas y blanquear ligeramente.

3.Picar el ajo, jengibre y las cebollitas.

4. Calentar una cucharada de aceite a fuego medio. Agregar los ejotes y saltearlas hasta que comiencen a dorar (unos 5 a 7 minutos). Retirar los ejotes y secar con papel absorbente.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo del General tso	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	kg	0.008	
Aceite vegetal	kg	1.000	
Ajo	kg	0.010	
Azucar morena	kg	0.015	
Bicarbonato	kg	0.005	
Cacahuate	kg	0.015	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Chile de arbol	kg	0.015	
Harina	lt	0.200	
Huevo	lt	0.120	
Jengibre	lt	0.050	
Maizena	lt	0.005	
Pechuga sin hueso	lt	0.400	
Royal	kg	0.005	
Sake o vino blanco	kg	0.015	
Sal	kg	0.005	
Soya natural	kg	0.015	

METODO DE PREPARACION:

1.- Para el marinado del pollo, mezclamos el bicarbonato, sake, un poco aceite vegetal, un poco de soya natural, vinagre de arroz, un poco de jengibre y ajo. A esta mezcla le agregamos el pollo troceado tamaño bocado. Y dejamos marinar, entre más tiempo marine en refrigeración el sabor será mayor. Una vez marinado capear y freír.

2.- Hacer una pasta para capear el pollo con, huevo, harina, royal, maicena, pizca de sal y agua (o fondo pollo) reservar , una vez que el pollo esté listo , enharinar capear y freír hasta que esté bien dorado (aceite vegetal) y reservar para el salteado.

3.- Calentamos un wok , agregamos un poco de aceite ajonjolí, sofreímos jengibre y pasta de ajo; agregamos los chiles troceados, azúcar, cebollita cambray (el bulbo); podemos agregar un poco de líquido para que el azúcar comience a hacerse una miel suave, agregamos el pollo frito previamente, soya natural. Apagamos, agregamos cacahuate tostado, y cebollin mezclamos y servimos de inmediato.

Diagrama de emplatado:

Notas:

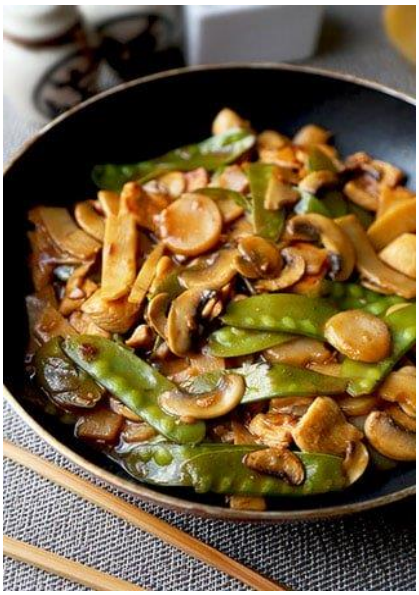
TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Moo gai pan	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	lt	0.020	
Aceite de cacahuate	lt	0.020	
Ajo	kg	0.100	
Azucar	kg	0.010	
Bamboo	kg	0.200	
Champiñones	kg	0.350	
Jicama	kg	0.300	
Maicena	kg	0.050	
Pechuga sin hueso	kg	0.600	
Soya natural	lt	0.050	
Tirabeques	kg	0.200	
Vinagre de arroz	lt	0.050	



METODO DE PREPARACION:

1.- Calentar el wok, agregar un poco aceite cacahuate, ajo y jengibre, sofreír, agregar el pollo hasta que tenga un tono dorado; agregamos los tirabeques, los brotes y la jícama una vez que tomen color, agregaremos los champiñones; agregamos el azúcar, aceite de ajonjolí, soya, vinagre arroz y un poco de fondo; si es necesario espesar con un poco de fécula. Se busca que la salsa impregne todos los ingredientes.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa china	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla cambray	kg	0.200	
Champiñones	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Jengibre	kg	0.100	
Maicena	kg	0.050	
Soya natural	lt	0.020	
Tofu	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1.- En un coludo se pone a calentar caldo de pollo, una vez la temperatura este lista se le agrega el jengibre finamente picado, y los aros de cebollita cambray; el tofu lo cocemos por separado con un toque de soya del tamaño deseado . Una vez cocido , escurrimos bien y reservamos; Una vez que el caldo este infusionado con el jengibre , agregaremos los champiñones laminados: los huevos se baten por separado y se agregan en forma de hilo al caldo buscando que al cocerse haga finas tiras de huevo en la sopa: se puede agregar un toque de soya a la sopa si se desea. se sirve bien caliente y decoramos con cebollín finamente picado.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mantou	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Polvo 5 especias	kg	0.050
Aceite vegetal	kg	0.100
Ajo	kg	0.100
Azucar	kg	0.020
Cebolla blanca	kg	0.200
Clavo de olor	kg	0.050
Harina	kg	0.500
Levadura	kg	0.015
Miel de abeja	kg	0.010
Pierna de cerdo	kg	0.350
Soya natural	lt	0.020
Vinagre de arroz	lt	0.010

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Mezclamos todos los ingredientes, cuando tengamos una masa, la pasamos a la mesa de trabajo y empezamos a amasar, sin añadir más harina, hasta que obtengamos una masa lisa y blanda. Formamos una bola y la dejamos reposar, tapada, en un sitio cálido y apartado de corrientes, durante 45 minutos.

2.-Mientras, hacemos el sofrito para el relleno: en una sartén calentamos un chorrito de aceite vegetal y sofreímos los ajos y la cebolla hasta que estén bien blanditos y doraditos, agregamos la carne y dejamos que se dore, agregamos el resto de los ingredientes, bajamos el fuego a bajo y lo dejamos cocer todo junto unos 20 minutos, nos quedará un sofrito oscuro y caramelizado.

3.-Dividimos la masa en piezas de unos 35gr, las boleamos dándole forma redonda. Estiramos cada bola con el rodillo formando un disco, afinamos bien los bordes con los dedos. Colocamos una cucharadita de relleno en el centro y cerramos haciendo como un saquito. Cortamos cuadraditos pequeños de papel de horno, colocamos cada saquito encima y lo ponemos dentro de la vaporera.

4.- Ponemos agua a hervir, una vez transcurridos los 40 minutos, colocamos la vaporera encima de la olla con agua y cocemos 10 minutos. Una vez transcurridos los 10 minutos, sacamos la vaporera del fuego y no abrimos inmediatamente, esperaremos un minuto y luego abriremos la vaporera poco a poco.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pollo a las tres tazas	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjoli	Lt	0.020	
Aceite de cacahuate	Lt	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Albahaca	kg	0.010	
Azucar morena	kg	0.200	
Bicarbonato	kg	0.015	
Jengibre	kg	0.050	
Muslos de pollo	kg	1.000	
Sake	lt	0.020	
Soya natural	lt	0.020	
Tamari o sustituir por soya	lt	0.020	

METODO DE PREPARACION:

1.- Corta el pollo en trozos tamaño bocado, úntalo con el bicarbonato ayudara a darle una textura más suave. Dejarlo reposar por 10 min y posteriormente enjuágalo con agua purificada y fresca. cuida que todo el bicarbonato se enjuague. Seca el pollo y reserva.

2.- Calienta el wok y agrega la mezcla de aceites ajo y jengibre sofríe hasta que comience a aromatizar. Agrega el pollo y saltea hasta conseguir un tono dorado. Agrega ambas salsas de soya y azúcar, sake; tápalo y deja que el azúcar se convierta en miel suave, si es necesario espesa con un poco de fécula. Agrega las hojas de albahaca fresca mezcla y sirve inmediatamente sobre arroz al vapor o solo.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz jazmin	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Arroz jazmin	kg	0.300
Sake	lt	0.050
Mirin	lt	0.050
Sal	kg	0.005

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

1.- Identifica el tipo de arroz , lava y cocina según el tipo de arroz . Agrega a la cantidad total de agua el sake el mirin y la pizca de sal . Y agrégalo al arroz . Cuece y sirve caliente.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ebi uramaki	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Para preparar el arroz		
Arroz	Kg	0.250
Alga nori	Pza	4.000
Azucar	Kg	0.060
Vinagre de arroz	Kg	0.100
Relleno		
Aguacate	Kg	0.200
Lechuga francesa o similar	Pza	1.000
Queso crema	Kg	0.010
Semillas de ajonjolí	Kg	0.005
Camaron Panko	Pza	4.000
Camaron hervido estirado	Pza	4.000
Salsa de soja dulce		
Salsa de soja	Lt	100ml
Azucar Morena	Kg	0.060
Cáscara de camaron	___	Sobrantes
Otros		
Brocheta de bambu para estirar	Pza	4.000
Tapete de bambu	Pza	1.000

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salmon Hosomaki	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para preparar el arroz			
Arroz	Kg	0.250	
Alga nori	Pza	4.000	
Azucar	Kg	0.060	
Vinagre de arroz	Kg	0.100	
Para rellenar			
Salmon	Kg	0.200	
Esparragos	Pza	5.000	
Mayonesa de ajo rostizado			
Huevo	Kg	0.060	
Aceite de ajonjolí	Lt	0.200	
Ajo	Kg	0.100	
Limon Amarillo	Kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Futomaki de jurel picante	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Arroz		
Arroz	Kg	0.250
Alga nori	Pza	4.000
Azucar	Kg	0.060
Vinagre de arroz	Kg	0.100
Relleno		
Jurel	Kg	0.200
Aguacate	Pza	5.000
Queso crema	Kg	0.100
Pepino	Kg	0.100
Mayonesa ¨Spicy¨		
Huevo	Kg	0.060
Aceite de ajonjolí	Lt	0.200
Ajo	Kg	0.100
Togarashi	Kg	0.050
Sambal	Kg	0.050
La-yu	Kg	0.050

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ensalada de pepino	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para la ensalada			
Pepino	Pza	1.000	
Lechuga francesa	Pza	1.000	
Aguacate	Pza	1.000	
Cacahuate tostado	Kg	0.010	
Aliño			
Aceite de Ajonjolí	Lt	0.100	
Vinagre de arroz	Lt	0.100	
Azucar	Kg	0.100	
Sal	Kg	0.100	
Crema de cacahuate	Kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Anmitsu de te	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Gelatina			
Arizona de te verde	Pza	1.000	
Grenetina	Kg	0.010	
Decoracion			
Melon verde	Kg	0.125	
Litchi	Kg	0.200	
Kiwi	Kg	0.200	
Pasta de frijol rojo dulce (anko)	Kg	1.200	
Almibar			
Azucar Morena	Kg	0.150	
Agua	Kg	1.150	

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Curricanes de jurel	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD
Relleno		
Jurel	Kg	0.200
Aguacate	Pza	5.000
Kanikama	Kg	0.100
Pepino	Kg	0.100
Mayonesa ¨Spicy¨		
Huevo	Kg	0.060
Aceite de ajonjolí	Lt	0.200
Limon Amarillo	Kg	0.100
Togarashi	Kg	0.050
Chile serrano	Kg	0.050
La-yu	Kg	0.050
Aderezo de cilantro		
Cilantro	Mazo	1.000
Huevo	Kg	0.060
Aceite de ajonjolí	Lt	0.200
Limon Amarillo	Kg	0.100
Para preparar el arroz		
Arroz	Kg	0.250
Alga nori	Pza	4.000
Azucar	Kg	0.060
Vinagre de arroz	Kg	0.100

EJEMPLO DE MONTAJE

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sides para sushi	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa tipo ponzu			
Salsa de soja	Lt	0.400	
Limon verde	Kg	1.000	
Naranja	Pza	3.000	
Pepino curtido			
Pepino	Kg	0.300	
Azucar	Kg	0.200	
Vinagre	Kg	0.150	
Sal	Kg	0.100	
Soja de chile serrano			
Chiles serrano	Kg	0.200	
Base de pon	Lt	0.250	
Decoraciones			
Hoja de shiz	Pza	1.000	
Daikon	Pza	1.000	

METODO DE PREPARACION:

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Teppanyaki de camaron	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.030	
Brotes de Soya	kg	0.075	
Camaron	kg	0.4	
Cebolla Cambray	kg	0.050	
Jengibre	kg	0.045	
Mirin	lt	0.050	
Pimiento rojo	kg	0.100	
Pimiento verde	kg	0.100	
Salsa de Soya	lt	0.060	
Zanahoria	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar el camarón y reservar.

2. Quitamos las semillas de los pimientos y los cortamos en rodajas finas. Cortamos los extremos de las cebollas cambray y las zanahorias en rodajas sesgadas.

3. Calentamos una parrilla grande, un wok o sartén de fondo grueso y la untamos con aceite. Salteamos las verduras y el camarón por tandas, de manera que tengan espacio suficiente para cocinarse de manera uniforme.

4. En un tazón mezclamos la salsa de soja, el mirin y el jengibre.

5. Servir Caliente acompañado de la salsa.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Champuru de tofu	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite Vegetal	lt	0.100	
Ajo	kg	0.075	
Cebolla	kg	0.15	
Cebolla Cambray	kg	0.090	
Champiñones	kg	0.150	
Huevos	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.030	
Pasta Miso	kg	0.090	
Repollo Chino	kg	0.150	
Salsa de Soya	lt	0.045	
Tofu	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1.- Remojar el tofu en un bowl y secar con papel absorbente.

2.- Combinar ajo y jengibre en un bol. Batir sake, pasta de miso, salsa de soya y azúcar en un recipiente separado.

3.- Calentar 2 cucharaditas aceite vegetal en una sartén sobre fuego mediano; Cocinar y mezclar los huevos revueltos hasta que estén bien cocidos, unos 5 minutos. Transferir los huevos a un plato. Cocinar y Mezclar el tofu en la misma sartén hasta que doren por todos lados, 5 a 10 minutos. Transferir el tofu al plato con los huevos. Cocinar y revolver la mezcla de ajo y jengibre en la misma sartén hasta que esté cocido y el ajo se dore ligeramente, aproximadamente 5 minutos.

4.- Calentar 2 cucharaditas aceite vegetal en una sartén aparte sobre fuego mediano; Cocinar y revolver cebolla, repollo, zanahorias y champiñones hasta que las cebollas estén transparentes y col se ablande, 10 a 12 minutos. Añadir los huevos, tofu, ajo y el jengibre a la mezcla de verduras; Cocinar hasta que esté caliente, aproximadamente 1 minuto. Decorar con cebolla verde.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Ramen	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Azucar Blanca	kg	0.020	
Cebolla Cambray	kg	0.020	
Chile en Polvo	kg	0.02	
Cinco Especies	kg	0.050	
Fideos Ramen	kg	0.600	
Granos de Maiz	kg	0.080	
Hoja de Nori	kg	0.100	
Huevos	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.050	
Lomo de Cerdo	kg	0.300	
Pierna con muslo	lt	0.250	
Salsa de Soya	lt	0.090	
Salsa Inglesa	lt	0.090	
Semillas de Ajonjoli	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar y freír la carne de cerdo en una sartén con 1 diente de ajo picado, la salsa de soja y aceite de sésamo. Ponga en un tazón y reservar.

2. En la olla de agua hirviendo, cocine los fideos durante 5 minutos para luego colarlos.

3. En una olla, coloque el caldo de pollo, 4 pedazos de dientes de ajo partidos por la mitad, salsa de soya, el jengibre, la salsa inglesa, las cinco especias, el chile en polvo juntos y llevar a ebullición. Reducir a fuego lento durante 5 min.

4. Divida la pasta en 4 tazones de sopa. Organizar la carne de cerdo en la parte superior de los fideos, junto con las algas y granos de maíz en cada uno. Decorar con ajonjolí y Cebolla Cambray.

Diagrama de emplatado:

Notas:

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tempura de mariscos	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salmon	kg	0.200	
Aceite	lt	0.150	
Aceite de ajonjoli	lt	0.080	
Agua mineral	lt	0.125	
Calamar limpio	kg	0.100	
Camarones	kg	0.150	
Chai	kg	0.050	
Harina de maíz refinada	kg	0.060	
Harina de trigo	kg	0.160	
Jengibre	kg	0.020	
Limón verde	kg	0.150	
Perejil	kg	0.100	
Pescado blanco	kg	0.100	
Rábano picado	kg	0.080	
Salsa de soja	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1. Para la salsa, pon la salsa de soja y el agua en un bol. Agrega unas gotas de aceite de sésamo, ralladura de jengibre, la parte verde de la cebolleta y el rábano picados y unas gotas de limón verde. Mezcla bien.

2. Para la tempura, mezcla la harina de trigo y la harina de maíz refinada e introdúcelos en un bol con el agua con gas helada. Bate bien hasta conseguir una crema. Sazona.

3. Corta el Salmon y el pescado blanco en tiras y sazona. Pela los camarones y trocea los calamares.

4. Pasa el bacalao, el pez espada, los camarones, los manojos de perejil y el calamar por la tempura y fríelos por tandas a fuego medio en una cazuela con aceite caliente. Cocina hasta que se hagan por fuera y por dentro quede un poco crudo el pescado. Escurre sobre papel absorbente.

5. Sirve la tempura de pescado en un plato y acompaña con la salsa de soja.

Diagrama de emplatado:

Notas: