



TECNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

Asignación:
3.6 COCINA ASIATICA.

DÍA 1

ARROZ FRITO CHINO
YAKIMESHI
ARROZ CON LECHE COCO
ARROZ COREANO
ARROZ SALVAJE TAILANDES

DÍA 2

SALSA TERIYAKI
SALSA AGRIDULCE
SALSA TAMARINDO
SALSA ANGUILA
FONDO POLLO
CORTES ORIENTALES

DÍA 3

PAD TAHI
FIDEOS BORRACHOS
POLLO SATAY
SOPA DE POLLO Y CURRY
ARROZ FRITO CON PIÑA.

DÍA 4

POLLO CON ALBAHACA THAI
POLLO CON MANGO Y CURRY
ALITAS DE POLLO THAI
ENSALADA DE FIDEOS THAI

DÍA 5

KIMCHI
GAKGAEJANG-SOPA POLLO
BUDAE JJIGAE-ESTOFADO
TORTILLA DE CAMARON
WONTON DE CERDO

DÍA 6

SOPA ORIENTAL
COSTILLAS AGRIDULCES
POLLO AGRIDULCE
SOFRITO MARSICOS
FIDEOS EN SALSA CACAHUATE
EJOTE SZECHUAN

DÍA 7

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

DÍA 8

EBI URAMAKI
SALMON HOSOMAKI
SPICY JUREL FUTOMAKI
ENSALADA DE PEPINO AGRIDULCE

ARIZONA AMITSU
CURRICANES DE JUREL
SIDES DE SUSHI

DÍA 9

TEPANYAKI CAMARON
CHAMPURU DE TOFU
SOPA RAMEN
TEMPURA MARISCOS

DÍA 10

(Examen)



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:	CLASE-1
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 31-35	kg	0.200	
Cebollitas cambray	Kg	0.150	
Tocino	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.-Laver y cocer el arroz en radio de 1.25 de agua por 1 porcion de arroz.
- 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 partendolo 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 y sofreimos. Agregamos el tocino picado hasta que dore despues el camaron y se cocina hasta que se torne rojizo se agrega el huevo batido previamente se deja cocer un poco ,despues se agrega cebollita cambray y el arroz mezclamos bien, cuidando no aplastar el arroz, moviendo constantemente para evitar se pegue en el wok, agregamos un toque de salsa de soya natural , mezclamos bien hasta que caliente bien
- 5.-En caso de ser necesario se agrega mas salsa de soya.
- 6.-Se sirve caliente y al momento de cocinarlo agregando cebollin picado encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Yakimeshi	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	CLASE-1
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.100	 <p style="font-size: small; color: red; margin-top: 5px;">Recetas de... ¡Eseándalo!</p>
Arroz japones	kg	0.300	
Calabacita verde	kg	0.100	
Chuleta de cerdo ahumada	kg	0.200	
salsa de soya	kg	0.100	
Zanahoria	kg	0.100	
chicharo congelado	kg	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Para cocinar el arroz japones sigue las instrucciones de tiempo y temperatura de grano corto (1 parte de agua a 1.5 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 los chicharos y mezclamos envolvente para evitar apelmazar el arroz, agregamos un poco de salsa de soya natural para sazonar.
- 4.-Servir caliente en cuanto salga del wok formandoun timbal decorando con cebollin verde.



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:	CLASE-1
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 precocer en suficiente agua,mezclar 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.
- 3.-servir frio acompañado de fruta tropical picada (piña, mango etc)



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:	CLASE-1
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	0.050	
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	
Salsa de soya natural	kg	0.100	
Tocino	kg	0.150	
Tomate saladet	kg	0.100	

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 salsa 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 frito , término medio encima.



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:	CLASE-1
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 cambrey	Kg	0.150	
Champiñones	Kg	0.090	
Chicharo	Kg	0.050	
Chile pico de pajar 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.-Cocinar el arroz salvaje hasta suavizar en proporción de tres partes de agua por una de arroz.
- 2.-cortar los champiñones y cebolla cambrey en medias lunas delgadas y el elote baby en 4 partes.
- 3.- cortar el chile en rodajas delgadas.
- 4.-prealentar el wok con aceite,agregar el ajo y sofreir los vegetales ,agregar el arroz ya cocido,el chile y los chicharos ,el albaca y el azucar de palma.
- 5-saltear y agregar salsa de soya al gusto y el rabo de la cebolla cambrey cortada en rodajas finas-
- 6.-servir con dos huevos fritos encima.



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 porción:	CLASE-2
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Agua	Lt	0.500	
Azúcar	Kg	0.500	
Calabacita verde	Kg	0.200	
Cebolla	Kg	0.200	
Fecula de maiz	Kg	0.005	
salsa de 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 en macedonia, 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, licua todos los vegetales con la preparacion 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 colar y 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.



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 porción:	CLASE-2
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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.	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	
Salsa de soya natural	lt	0.120	
Vinagre arroz	lt	0.300	
salsa sambal/salsa siriacha	lt	0.030	

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 de la piña, un poco de agua y la mitad del azúcar y la pasta de chiles tailandesa.(sambal/siriacha) 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.



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:	CLASE-2
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 de abeja	kg	0.120	
Tamarindo	kg	0.500	
Vinagre blanco de caña.	ml	0.050	

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 de coccion y llevamos al fuego nuevamente(fuego medio), agregamos el chile quebrado y la miel.
- 3.- Dejamos espesar un poco, si es necesario llevar a procesador. Rectificar sazón y acidez con azúcar y/o vinagre. Enfriar y reservar en refrigeración o conserva.



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:	CLASE-2
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	0.050	
Azucar	kg	0.500	
Cebolla Blanca	kg	0.150	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Naranjas	lt	0.100	
Salsa de 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.(la naranja se lava bien,se parte en 2 y se agregasin semilla)
- 2.- Dejamos reducir cuidando que no se tire la preparación manteniendo a una temperatura estable y mezclando continuamente.
- 3.- Una vez reducido un poco exprimimos la naranja y retiramos de la olla la cascara, 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).



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:	CLASE-2
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	0.600	
Cebolla blanca	kg	0.150	
Tomillo	kg	0.050	
agua	lt	2.000	
Laurel	kg	0.050	
Manta cielo	kg	0.005	
Poro	kg	0.050	
Hilo para bridar			

METODO DE PREPARACION:

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



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 porción:	CLASE-2
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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	
Zanahoria	kg	0.200	
Poro	kg	0.200	
Soya natural	kg	0.200	
aceite vegetal	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION:

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

TIPOS DE CORTE:	
Hangetsugiri	+ Rangiri
Hasugiri	+ kikukagiri
Sasagaki	+ sainomegiri
Ichogiri	+ Sakura
Koguchigiri	+ Shatogiri
Tanzaku	+ Wagiri
Sengiri	
Mijingiri	



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 porción:	CLASE-3
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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	
Brotos de soya (frijolillo)	kg	0.150	
Cacahuete	kg	0.120	
Camaron mediano	kg	0.150	
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	
Limon amarillo	kg	0.100	
Pulpa de tamarindo (salsa tamarindo)	kg	0.200	
Salsa pescado	kg	0.010	
Salsa de soya natural	lt	0.100	
Tofu firme	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 cuidando cocinar al dente para evitar su sobrección en el salteado posterior. Cocer el tofu con agua y un poco

de salsa de soya .

2.-Preparamos un jarabe con la pulpa de tamarindo.chile en polvo.azucar morena y vinagre blanco.

3.-Calentamos un wok,colocamos un poco de aceite,sofreimos el echalot con la pasta de ajo,agregamos el camaron.Cuando el camaron se torne rosa se incorpora el huevo batido hasta que este cocinado,se pone la mezcla de la salsa de tamarindo y la salsa de pescado salteamos un poco se agrega el camaron y el polvo de camaron seco.

4.-Salteamos para que todo se mezcle,agregamos jugo de limon,agregamos el chopsuey(frijolillo) y el tofu y la pasta (en ese orden)cocinamos un poco y agregamos el polvo de camaron y cacahuate,mezclamos y servimos .

como sugerenciase puede hacer un poco de fonde de camaron con la cascara que se le quita al camaron y con este se puede hacer ma jugosa la preparacion en caso de ser necesario.



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:	CLASE-3
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	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Albahaca fresca	kg	0.050	
Azucar	kg	0.100	
Camaron chico	kg	0.200	
Fideo de arroz plano (pad thai)	kg	0.150	
Huevo	kg	0.060	
Limon amarillo	kg	0.100	
Salsa de pescado	lt	0.050	
Salsa sambal	kg	0.020	
Salsa de soya natural	kg	0.100	
Tomate saladet	kg	0.100	

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 el limon y dejamos un poco de ralladura para el montaje final.

2.-Calentamos un wok ,agregamos un poco de aceite vegetal sofreimos la pasta de ajo agregamos el camaron cuando se torne rojizo se incorpora la mezcla de huevo se saltea hasta que este cocido.

3.-Se agregan los fideos y el jitomate se incorpora la salsa de soya,jugo de limon,azucar,salsa sambal,la salsa de pescado,mezclamos e incorporamos las hojas de albaca,servimos bien caliente agregando la ralladura de limon sobre el guisado al final del montaje.



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 porción:	DIA 3
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
--------------	------------------	----------	--------------------

Aceite oliva	kg	0.005
Pechuga de pollo sin hueso	kg	0.300
mantequilla de cacahuete	kg	0.030
palillos de bambu #10	pza	10.000
arroz de jazmin	kg	0.100
ajonjolinegro	kg	0.020
MARINACION.		
salsa de pescado	lt	0.100
salsa sambal	kg	0.020
salsa de soya natural	lt	0.05
curcuma en polvo	kg	0.015
jengibre en polvo	kg	0.015
ajo en polvo	kg	0.015
azucar	kg	0.100
limon amarillo (jugo)	kg	0.100
semilla de cilantro(en polvo)	kg	0.015
albahaca verde	kg	0.015



METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer una mezcla con todos los ingredientes de la marinada, rectificar sazón, cortar el pollo en 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 cacahuete 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 atravesando el pollo en forma de zigzag en el palillo, llevar a un sartén, plancha o carbón cocinar suavemente barnizando los lados con salsa de la marinada. de la marinada,hasta cocinar cuidando no quemar ni el pollo ni los palillos.
- 4.- una ves cocinados servir con arroz de jazmin al vapor y la salsa de cacahuete,se espolvorea ajonjoli negro encima como decoracion.



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 porción:	CLASE-3
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
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 de polo sin hueso	kg	0.300	
Pimiento amarillo	kg	0.150	
Pimiento rojo	kg	0.150	
Salsa de pescado	kg	0.050	
salsa sambal	kg	0.030	
salsa siracha	kg	0.050	
salsa de soya natural	kg	0.050	

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,hacemos con el ajo una pasta agregamos al recipiente de coccion junto con la verdura, cebolla pimientos, jengibre, y sofreímos .
- 3.- Agregamos parte de la leche de coco. Salsa de pescado, sambal, y dejamos cocinar .
- 4.- Mezclamos la leche de coco restante con la fécula y agregamos a la preparacion cuando este en punto de ebullicion,dejamos cocinar hasta que espese un poco agregamos salsa siracha rectificamos sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Arroz frito con piña	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	CLASE-3
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite	kg	0.200	
Ajo	kg	0.100	
Arroz jazmin	kg	0.150	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Cilantro	kg	0.025	
jugo de piña	lt	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Limon amarillo	kg	0.050	
Nuez de la india	kg	0.100	
Pimiento rojo	kg	0.150	
Piña en almibar	kg	0.300	
Salsa sambal	kg	0.050	
salsa de soya	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavamos el arroz y escurrimos bien, llevamos a cocción. En el ratio de dos partes de líquido por una parte de arroz. Una vez cocido dejamos reposar sobre una charola para que se enfríe.
- 2.- Picamos el pimiento y la piña en brunoise, la cebolla en rodajas delgadas, lo verde picado y reservamos por separado para cuando el arroz este listo para el salteado.
- 3.- Calentamos un wok con un poco de aceite, salteamos un poco de ajo y la piña hasta que esta se caramelicé un poco y agregamos las verduras hasta que se ablanden un poco.
- 4.- se incorpora el huevo y sofreimos hasta que este cocido agregamos el arroz y salteamos hasta que este bien caliente añadimos jugo de piña.
- 5.- sazonomos con salsa de soya, salsa sambal y la cebolla verde volvemos a saltear y mezclar.
- 6.- se sirve caliente agregando al final la nuez de la india picada toscamente y el cilantro picado fino.



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 porción:	CLASE-4
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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 albahaca	kg	0.025	
Pechuga de pollo	kg	0.300	
Pimiento rojo	kg	0.150	
Pimiento verde	kg	0.150	
salsa de ostion	lt	0.015	
salsa de pescado	lt	0.020	
salsa de soya natural	lt	0.015	
arroz blanco	kg	0.100	

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 al vapor.



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:	CLASE-4
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	0.200	
Ajo	kg	0.050	
Arroz jazmin	kg	0.1	
Cebolla blanca	kg	0.200	
Cilantro	kg	0.050	
Caldo de pollo	lt	0.250	
Jengibre	kg	0.100	
Leche de coco	lt	0.300	
Limon amarillo	kg	0.050	
Mango	kg	0.400	
Pasta curry verde	kg	0.050	
Pechuga sin hueso	kg	0.300	
Pimiento rojo	kg	0.200	
Salsa de pescado	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1.- Hacer una pasta con ajo y gengibre y sofreir junto con la cebolla hasta aromatizar,agregar el pollo cortado en cubos y dorar cuidando que no se queme manteniendo el fuego medio ,despues agregar la pasta de curry saltear .se agrega la leche de coco y el caldo de pollo ,mezclando bien

hasta que se disuelva la pasta de curry.

2.-Agregamos la mitad de mango en cubos y la otra mitad licuada ,el jugo de limon y la salsa de pescado.

3.-Dejar cocinar por cinco minutos rectificar sazon ,servir con arroz jazmin al vapor y decorar con una rebanada de limon amarillo.



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:	CLASE-4
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	
Ajo	kg	0.100	
Alitas de pollo	kg	0.400	
Azucar morena	kg	0.200	
Cebollin	kg	0.150	
Chile quebrado	kg	0.010	
Cilantro	kg	0.050	
te de limon	kg	0.150	
limon amarillo	kg	0.150	
Salsa de pescado	kg	0.020	
salsa de soya natural	kg	0.300	
Salsa agridulce (se preparo antes)	kg	0.300	
Vinagre de arroz	kg	0.100	
sal	kg	0.050	
pimienta negra molida	kg	0.020	

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 limon amarillo, te de limón, ajo y aceite de ajonjolí.
- 3.-Lavar las alitas y escurrirlas bien en un bowl agregar las alitas sazonar con sal y pimienta poner un poco de la salsa y un poco de aceite para recubrirlas despues colocarlas en la charola y hornear por 30 min.o hasta que esten cocidas y doradas ,periodicamente glasear con la salsa , restante, servir y decorar con ajonjolí blanco,cilantro fresco y hojuela de chile quebrado,

se puede acompañar de crudites de pepino y jicama



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:	CLASE-4
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	0.080	
Ajonjoli blanco tostado	kg	0.050	
Azucar morena	kg	0.050	
Cebollin	kg	0.100	
Champiñones	kg	0.150	
Chile quebrado	kg	0.010	
Fideos orientales(vermiceli)	kg	0.300	
zanahoria	kg	0.100	
Hojas de albahaca tahi	kg	0.050	
Jengibre	kg	0.100	
col blanca	kg	0.100	
Salsa de soya	kg	0.050	
Tirabeques(chicharo chino)	kg	0.080	
Limon verde	kg	0.100	

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 la col y reservarlo frio.
- 3.- Mezclar los ingredientes de la salsa: aceite de ajonjolí, ajonjolí tostado, azúcar morena, soya y jengibre rallado.
- 4.- Se puede presentar de dos maneras,(1) Mezclando todos los ingredientes y montandolos juntos.(2) O poner los fideos como base y los vegetales sazonados sobre ellos . De cualquiera de las dos formas se acompañan con limon cortado en tercias.



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:	CLASE-5
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	
limon amarillo	kg	0.100	
Pechuga sin hueso	kg	0.300	
Salsa de pescado	lt	0.020	
salsa de soya natural	lt	0.020	
fondo de pollo	lt	0.250	


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, saltar .Aparte en una cacerola con agua cocer los huevos a termino medio, enfriar y reservar.
- 2.- Retirar el salteado del sartén y ponerlo en una cacerola agregarlo junto con fondo de pollo, agregar chile quebrado y unas gotas de jugo de limon , un poco de aceite de ajonjolí, salsa de pescado y un toque de salsa de soya
- 3.- Servir bien caliente con el cebollin picado encima y los huevos cocidos partidos a la mitad.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Kimchi	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	CLASE-5
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.200	
Azucar	kg	0.200	
Cajun	kg	0.050	
Cebollablanca	kg	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.200	
Chile quebrado	kg	0.040	
Col Napa	kg	1.000	
Daikon o nabo	kg	0.200	
Fecula de maiz	kg	0.300	
Jengibre	kg	0.200	
Paprika	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 .
- 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 maizena cuando esta, este aun ligeramente tibia
- 5.-Integrar todo y macera en un recipiente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Budae Jigae	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	CLASE-5
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	0.150	
Chile de arbol	kg	0.030	
Fondo de pollo	lt	0.250	
Jamon sin rebanar	kg	0.150	
Kimchi	kg	0.200	
Mirin	lt	0.150	
Pasta ramen	kg	0.200	
Salchicha Longmont	kg	0.150	
Salsa sambal	kg	0.020	
Salsa de soya natural	lt	0.020	
tofu firme	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.250	


METODO DE PREPARACION:

- 1.- Para la salsa mezclar sambal, chile de árbol, soya, ajo y azúcar.
- 3.- Cortar 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 y una porcion de kimchi.



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:	CLASE-5
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	0.005	
Azucar	kg	0.100	
Camaron chico	kg	0.150	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Cebolla en polvo	kg	0.050	
Chile serrano	kg	0.050	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Harina de trigo	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Miel de abeja	lt	0.050	
Salsa de soya natural	lt	0.020	
Vinagre de arroz	lt	0.150	
Zanahoria	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Separar la yema de la clara de los huevos,hacer una mezcla con harina, fecula ,ajo y sal en polvo,yemas y un poco de agua y reservar.
- 2.-Picar la zanahoria en cubos ,cocer a la inglesa enfriar y reservar.
- 3.-Limpiar y desvenar los camarones ,cortar la cebolla en rodajas y lo verde picarlo reservar,despues hacer una salsa mezclando miel,salsa de soya,vinagrede arroz y aceite de ajonjoli.
- 4.-Levante la clara a punto de nieve integre todos los ingredientes menos la salsa .
- 5.-Precalentar un sarten con aceite vaciar la mezcla dejar que cocine un poco voltear con cuidado dejar que levente y adquiera un color café ligero,servir bien caliente acompañado de la salsa.



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 porción:	CLASE-5
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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	0.300	
Cebolla cambray	kg	0.150	
Champiñones	kg	0.150	
Harina de trigo	kg	0.300	
Jengibre	kg	0.100	
col blanca	kg	0.200	
Salsa hoisin	lt	0.050	
Salsa siracha	lt	0.020	
Fecula de maiz	kg	0.100	
Pimienta blanca molida	kg	0.010	
SALSA:			
Vinagre de arroz	lt	0.080	
Ajo	kg	0.030	
Azucar	kg	0.080	
Salsa de soya	lt	0.010	
chile serrano rojo	pza	3	
agua tibia	lt	0.150	
PASTA WONTON			
Harina de trigo	kg	0.200	
Agua tibia	lt	0.050	
sal	kg	0.010	
Fecula de maiz	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

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

2.-Preparamos la masa para wonton mezclando harina, agua, sal, huevo, hasta obtener una masa suave y homogénea se enharina la mesa y se trabaja la masa para obtener cuadros de 10 x10 cm y de 1 cm. de grosor se agrega fécula de maíz sobre ellos y se pueden encimar para guardarlos.

3.-Colocamos los cuadros en una mesa previamente enharinada. 4.-Seguidamente pon una cucharada de la mezcla de carne de cerdo en el centro de cada cuadro de pasta.

5.-Con el dedo humedo en huevo (previamente batido) moja los bordes de los cuadros de la pasta y dobla los y dobla los wonton hasta tapan el relleno quedaran en forma de triangulo, haz unos pequeños dobleces para cerrar y pega las puntas con huevo una vez hechos espolvorea sobre ellos fécula de maíz.

6.-A continuación freiremos en un sartén con aceite a fuego medio cocinando hasta que estén crujientes siendo esto aproximadamente 4 min. se sirven calientes acompañados de salsa agri dulce o salsa de chile dulce .

SALSA:

1.-Combina vinagre de arroz , agua y azúcar y salsa de soya. Ponerlos en un sartén a fuego lento y mover periódicamente por 5 min.

2.-Agregar chile serrano picado.

3.-Combina la fécula de maíz con agua agrega a la salsa en cocción diluir y mezclar.

4.-cocinar por 6 min. dejar enfriar y utilizar , una vez frío se puede envasar para utilizarlo en otras



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:	CLASE 6
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	0.200	
Pimienta negra molida	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 en caldo de pollo la pechuga cortada en cuadros en una olla grande a fuego medio. Cuando empiece a hervir, agrega el germinado de soya, y cocina durante 30 segundos. Deja que se caliente
- 4.-Vierta la sopa sobre los fideos en los platos. Agrega el cebollin y sazona con salsa de soya.



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 porción:	CLASE-6
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite para freir	lt	0.500	
Ajonjoli blanco	kg	0.010	
Azucar	kg	0.09	
Costillar de cerdo	kg	0.400	
Fecula de maiz	kg	0.020	
Salsa soya Ligera	lt	0.015	
Salsa Soya Oscura	lt	0.010	
Vinagre blanco	lt	0.015	
Vino Tinto	lt	0.015	
Pepino	kg	0.050	

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 a manera de salsa, añadir la mezcla encima de los costillas cocida, y hornear hasta que la carne se despaga del hueso.
- 4.- En un sartén ligar la salsa sobrante con fecula de maiz y poner sobre las costillas revolviendo bien, a manera de glaseado.
- 5.-Montar en un plato vistoso y de forma decorativa.
- 6.-Decorar con cebollin picado y ajonjoli.(se puede servir con julianas de pepino)opcional.



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:	CLASE-6
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	0.060	
Pechuga de Pollo	Kg	0.300	
Pimienta Blanca molida	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 ebullicion. Combinar un cuarto de taza de fécula de maíz con un cuarto de agua revolver con la preparacion de la salsa revolver hasta que espese agregando tambien tres gotas de colorante.
2. Combinar Harina, 2 cucharas de aceite, 3 de Fécula de maíz, sal, pimienta blanca y huevo. Agregar agua de forma gradual hasta hacer una masa espesa y homogénea. Agregar el pollo previamente cortado en cubos envolver hasta que el pollo esté completamente cubierto.
dejar marinar por cinco minutos en refrigeracion
- 3.- cortar el pimienta en cuadros de 3x3 cm.y la piña en cubos.Saltear ligeramente el pimienta
- 4.- Calentar aceite en un wok a 360 grados, freir el pollo por 10 min.p hasta que dore retirara y escurrir en papel absorbente.
- 5.-Para servir poner una cama de pimienta verde previamente saletado ligeramente y piña en trozos ,pollo encima cortada en trozos,pollo ya frito encima,bañar con salsa agridulce bien caliente ,servir enseguida.



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 porción:	CLASE.6
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.060	
Ajo	kg	0.005	
Calamar baby	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	
Zanahoria	kg	0.090	
SALSA:			
Azucar	kg	0.100	
Harina de maiz	kg	0.060	
salsa de ostion	lt	0.06	
salsa de soya	lt	0.060	

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 la membrana.. 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 la zanahoria cortada en julianas 1 minuto, y despues agrega el brocoli cortado en ramitos hasta que empiecen a suavizarse agregue cebolla cambray cortada en rodajas. Regresa los mariscos al wok, agregar los cebollines y la salsa. Cocina 1 minuto, o hasta que espese la salsa y los mariscos esten bien cocidos.
- 5.-Servir bien caliente espolvoreando cebolla verde picada encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FIDEOS EN SALSA	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:	DE CACAHUATE	Tamaño de la porcion:	CLASE.6
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	
Cacahuete tostado	Kg	0.045	
Cebolla cambray	Kg	0.075	
Crema de cacahuete	Kg	0.120	
Jengibre	Kg	0.040	
Jerez	lt	0.060	
Miel de abeja	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 Oscura	lt	0.060	
Tallarín 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.(al dente) 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. (cuidar coccion de la pasta por salteado)

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. Pelar y cortar la zanahoria en brunois cocer ala inglesa enfriar y reservar.pelar y cortar el pepino sin semilla en brunoise.

3.-Saltear con un poco de aceite de ajonjoli la zanahoria yla pasta agregar la salsa y mezclar bien servir caliente ,espolvoreando cacahuete tostado encima.



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:	CLASE-6
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de cacahuete	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	
salsa de chile con ajo.	Kg	0.020	
Pimienta negra molida	Kg	0.005	
Salsa de Soya Oscura	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). Agregar la salsa de chile con ajo y salsa de soya saltear y servir al momento espolvoreando un poco de cacahuete (opcional)



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 porción:	CLASE-7
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	kg	0.008	
Aceite vegetal	kg	1.000	
Ajo	kg	0.010	
Azucar morena	kg	0.015	
Bicarbonato	kg	0.005	
Cacahuete	kg	0.015	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Chile de arbol	kg	0.015	
Harina de trigo	lt	0.200	
Huevo	lt	0.120	
Jengibre	lt	0.050	
Fecula de maiz	lt	0.005	
Pechuga sin hueso	lt	0.300	
polvo para hornear	kg	0.005	
Sake o vino blanco	kg	0.015	
Sal	kg	0.005	
Salsa de soya natural	kg	0.015	

- 1.- Para el marinado del pollo, mezclamos el bicarbonato, sake, un poco aceite vegetal, un poco de salsa 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, polvo para hornear, fecula de maiz, 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 ,salsa de soya. Apagamos, agregamos cacahuete tostado, mezclamos y servimos de inmediato agregando cebollin encima.



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 porción:	CLASE-7
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.020	
Aceite de cacahuete	lt	0.020	
Ajo	kg	0.100	
Azúcar	kg	0.010	
Brotos de bambú	kg	0.150	
Champiñones	kg	0.150	
Jicama	kg	0.150	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Pechuga de pollo sin hueso	kg	0.300	
Salsa de soya natural.	lt	0.050	
Tirabeques(chicharo chino)	kg	0.080	
Vinagre de arroz	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1.- Calentar el wok, agregar un poco aceite cacahuete, ajo y jengibre, sofreír, agregar el pollo cortado en cubos tamaño bocado hasta que tenga un tono dorado; agregamos los tirabeques, los brotes de bambú cortado en rodajasal igual que la jícama, una vez que tomen color, agregaremos los champiñones cortado en 4, 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 para saborizarlos mas.

2.-Se saltea un poco y se sirve caliente.



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:	CLASE-7
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	
Tofu	kg	0.200	
Salsa de soya natural	lt	0.020	
Te de limon	kg	0.050	
fondo de pollo	lt	2.000	

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 y te de limon finamente picado, y los aros de cebollita cambray; el tofu lo cocemos por separado con un toque de salsa de soya del tamaño deseado . Una vez cocido , escurrimos bien y reservamos; Una vez que el caldo este infusionado con el jengibre y te de limon , 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 salsa de soya a la sopa si se desea. se sirve bien caliente y decoramos con cebollín finamente picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mantou	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	CLASE-7
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
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 de trigo	kg	0.500	
Levadura	kg	0.015	
Miel de abeja	kg	0.010	
Pierna de cerdo	kg	0.300	
Salsa de soya natural	lt	0.020	
Vinagre de arroz	lt	0.010	
Agua tibia	lt	0.150	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Mezclamos harina, levadura, sal, azucar, y agua tibia de poco a poco. 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 cortada en cuadros pequeños 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 de bambu cuidando que no se peguen entre si debido a que crece su tamaño al cocerse.
- 4.- Ponemos agua a hervir, 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 de poco a poco.

sacamos los bollos y servimos procurando que estén bien calientes.



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:	SAN BEIGI	Tamaño de la porción:	CLASE-7
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	Lt	0.020	
Aceite de cacahuete	Lt	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Albahaca	kg	0.010	
Azúcar morena	kg	0.200	
Bicarbonato	kg	0.015	
Jengibre	kg	0.050	
Piñon muslos de pollo.	kg	0.400	
Sake	lt	0.020	
Salsa de soya natural	lt	0.020	
tamari (salsa de soya sin gluten)	lt	0.020	

METODO DE PREPARACION:

1.- Corta el pollo en trozos(sin hueso) 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.



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:	CLASE-7
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

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

METODO DE PREPARACION:

1.- Identifica el tipo de arroz , lava y cocina según el tipo de arroz .(radio de 1.5 partes de liquido por una parte 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.



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 porción:	CLASE-8
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para preparar el arroz			
Arroz japones (calrose)	Kg	0.250	
Alga nori	Pza	4.000	
Vinagre de arroz para sushi(dulce)	Kg	0.100	
Relleno			
Aguacate	Kg	0.200	
Camaron hervido estirado	pza	4.000	
Queso crema	Kg	0.020	
Semillas de ajonjolí	Kg	0.005	
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(makisu)	Pza	1.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Lavar el arroz con la ayuda de un colador hasta que el agua de lavado salga transparente.
- 2.-cocer el arroz en vaporera con un radio de 2 partes de agua por 1 parte de arroz una vez cocido poner en una charola y enfriar .
- 3.-preparar una salsa cociendo la cascara de camaron en poco de agua,salsa de soya,y azucar.dejando hervir hasta que espese un poco.
- 4.-Poner el palillo de bambu entrela cascara y la carne de camaron para mantenerlo estirado al momento de cocinar.Cocer en agua los camarones sin quitarles el palillo una ves cocido enfriar quitar el palillo y limpiar de cascara y vena interna cortar a la mitad de forma transversal.Cortar el el aguacate y el queso crema en tiras gruesas reservar.
- 5.-Una vez frio el arroz sazonar con el vinagre en un recipiente de madera hasta que quede humedo.
- 6.-Cubrir el makisu con papel vitafilm,colocar una porcion suficiente de arroz marinado,poner media hoja hoja de nori y sobre esta poner camaron,aguacate,queso crema y enrollar con ayuda del makisu para apretar bien, pasar el rollo por ajonjoli tostado cortar en 8 porciones y servir con la salsa fria.



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 porción:	CLASE-8
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para preparar el arroz			
Arroz	Kg	0.250	
Alga nori	Pza	4.000	
Vinagre de arroz para sushi(dulce)	lt	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	
Ajo	kg	0.150	
tapete de bambu (makisu)	pza	1.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Lavar el arroz con la ayuda de un colador hasta que el agua de lavado salga transparente.
- 2.-Cocer el arroz en vaporera en radio de 2 partes de liquido por 1 parte de arroz.Una vez cocido el arroz entender en una charola para enfriar.
- 3.-Poner a rostizar ajo envuelto en aluminio, una vez listo preparar una mayonesa utilizando los ingredientes arriba escritos.
- 4.-Blanquear los esparragos y cortar el salmon en tiras gruesas
- 5.-Una vez frio el arroz sazone con el vinagre de arroz hasta humedecer reservar.
- 6.-cubrir el makisu con papel vitafilm,colocar una hoja de nori y la cantidad necesaria de arroz marinado extenderlo y ponerle un poco de la mayonesa de ajo ,despues el salmon y un esparrago ,cerrarlo y apretar el rollo ,la hoja de nori quedara por fuera, se corta en 8 o 10 pzas y se sirve de forma decorativa acompañada de la mayonesa de ajo.



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:	CLASE.8
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz			
Arroz	Kg	0.250	
Alga nori	Pza	4.000	
Azucar	Kg	0.060	
Vinagre de arroz dulce	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	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Lavar el arroz con la ayuda de un colador hasta que el agua salga transparente.
- 2.-Cocer el arroz en una vaporera con un radio de dos partes de agua por una parte de arroz.
una vez cocido el arros extenderlo en una charola para enfriarlo.
- 3.-Rostizar el ajo envuelto en papel aluminio y con los ingredientes preparar una mayonesa.
- 4.-sazonar el arroz con el vinagre y humedecerlo,cubrir con papel film el makisu,
- 5.-Cortar el jurel en tiras gruesas,pelear el pepino y cortarlo en bastones y sacar tiras de aguacate y queso
- 6.-Poner una hoja de nori y despues la cantidad necesaria de arroz ya marinado untar un poco de mayonesa picante despues colocar 2 tiras de jurel,aguacate,pepino,y queso crema,enrollar bien dejando el rollo bin apretado,cortar en 8 o 10 pza. Y servir en un plato de forma estetica acompañado de la mayonesa spicy.



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:	CLASE-8
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	
Aguacate	Pza	1.000	
Cacahuete tostado	kg	0.020	
Aliño			
Aceite de Ajonjolí	Lt	0.100	
Vinagre de arroz	Lt	0.100	
Azucar	Kg	0.100	
Sal	Kg	0.100	
Crema de cacahuete	Kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Lavar muy bien el pepino y cortarlo en media luna delgadas ,reservar.
- 2.-Preparar un aderezo con aceite de ajonjoli,vinagre de arroz ,azucar,sal y crema de cacahuete.
- 3.-Agregarle de poco a poco este aderezo al pepino mezclarlo bien para que que de bien aderezado servirlo en un plato extendido ,agregando cubos de aguacate recién cortados y espolvorear cacahuete tostado.



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 porción:	CLASE-8
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		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 en almibar	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:

- 1.-Calentar el te en un coludo y retirarlo del fuego cuando suelte el primer hervor,retirarlo del fuego y agregar grenetina mover hasta que se disuelva ,dejar que enfrie y meter a refrigeracion para que cuaje.
- 2.-pelar y cortar en cubos el melon, al igual que el kiwi ,el litchi cortarlo en 4 y reservar el almibar.
- 3.-Mantener la fruta cortada en refrigeracion sin mezclar.
- 4.-Una vez que la gelatina este lista, mezclar la fruta y se agrega un poco de azucar morena ,se hace una especie de ensalada de frutas ,se pone en un bowl pequeño se le pone almibar del litchi , una cucharada de anko y tiras de gelatina de te .



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:	CLASE-8
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Relleno			
Jurel	Kg	0.200	
Aguacate	Pza	5.000	
Kanikama	Kg	0.100	
Pepino	Kg	0.100	
Mayonesa picante de togarashi			
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 para sushi(dulce)	Kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Lavar bien el arroz con ayuda de un colador hasta que el agua de lavado salga transparente.
- 2.-cocer el arroz al vapor en un radio de 2 porciones de liquido por 1 de arroz.una vez cocido extenderlo en una charola para que enfrie.
- 3.-Cortar el jurel en tiras gruesas, el pepino en bastones,el kanikama en julianas
- 4.-Hacer una mayonesa con los ingredientes descritos debiendo quedar un poco picante.
- 5.-Preparar un aderezo mezclando yema de huevo,aceite de jonjoli,jugo de limon ,sal y cilantro finamente picado y pimiente negra molida,
- 6.-Sazone el arroz con el vinagre hastaque quede humedo.Cubrir con vitafilm el tapete makisu
- 7.-Ponga sobre el makisu una hoja de nori y sobre esta la cantidad necesaria de arroz marinado , despues ponga 2 tiras de atun, pepino,kanikama y aguacate ,enrolle y con la ayuda del makisu apretar bien ,corte en 8-10 pza. y montar con la mayones y el aderezo como acompañaiento.



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:	CLASE-8
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 sin semilla	Kg	1.000	
Naranja	Pza	3.000	
Pepino curtido			
Pepino	Kg	0.300	
Azucar	Kg	0.200	
vinagre bco	Kg	0.150	
Sal	Kg	0.100	
Soja de chile serrano			
Chiles serranos	Kg	0.200	
Base de ponzu	Lt	0.250	
Decoraciones			
Hoja de shizo	Pza	1.000	
Daikon	Pza	1.000	
Gengibre marinado	gr	0.020	

METODO DE PREPARACION:

SALSA TIPO PONZU:

1.-En un bowl poner salsa de soya,jugo de limon verde,jugo de naranja mezclar bien , reservar en refrigeracion hasta el montaje.

PEPINO CURTIDO:

2.-Lavar bien el pepino cortarlo en rebanadas finas con piel y semilla,agregarle sal mezclarlo y agregar vinagre y azucar mezclar todo y rectificar sazon ponerlo en un bowl para montaje y reservar en refrigeracion.

SALSA SOYA DE SERRANO:

3.-lavar bien el chile serrano secar bien y cortarlo en rodajas finas ,agregar salsa ponzu mezclar bien reservar .

DECORACINES:


4.-Poner en un plato hoja de shizo y en un ramequin gengibre marinado .

Montar todo esto en un display para que sirva como guarniciones de los diferentes rollos



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Teppanyaki de camarón	Clasificación de la receta:	
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	CLASE- 9
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de ajonjolí	lt	0.030	
Brotes de Soya	kg	0.075	
Camarón chico	kg	0.2	
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 julianas medianas. 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.(hacerlo previamente al salteado)
- 5.-Poner un poco de la salsa al salteado.
- 6.-Servir caliente acompañado de la salsa caliente.



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 porción:	CLASE-9
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite vegetal	lt	0.100	
Ajo	kg	0.075	
Cebolla Cambray	kg	0.090	
Champiñones	kg	0.150	
Huevos(4)	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.030	
Pasta Miso	kg	0.090	
Repollo Chino (col napa)	kg	0.150	
Salsa de Soya	lt	0.045	
Tofu firme	kg	0.200	
Zanahoria	kg	0.150	
Jamon cocido rebanado grueso	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Ecurrir el tofu en un bowl y secar con papel absorbente por 5 min.Quite del papel y corte en cubos.
- 2.-Picar el jamon en cubos medianos 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 el jamon y revolver con la mezcla de ajo y jengibre en la misma sartén hasta que esté cocido y el ajo se dore ligeramente, aproximadamente 5 minutos.Reservar
- 4.-Cortar la col en cuadros,pelar y rallar la zanahoria.Cortar en laminas los champiñones,la cebolla cambray en rodajas y lo verde picarlo fino.
- 5.-Calentar en un wok aceite a fuego mediano y cocinar la col napa ,zanahorias,cebolla cambray y revolver,cuando le cebolla este transparente y la col blanda (10 min. Aprox)agregar el champiñon los huevos,el tofu,jamon,ajo y gengibre a la mezcla de verduras cocinar hasta que este caliente(2 min,) agregar un poco de la salsa saltear otros 2 min.servir decorando con cebolla verde.



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:	CLASE-9
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	0.300	
Granos de elote	kg	0.080	
Hoja de Nori	kg	0.020	
Huevos	kg	0.120	
Jengibre	kg	0.050	
Lomo de Cerdo	kg	0.150	
Pierna con muslo de pollo	lt	0.200	
Salsa de Soya	lt	0.090	
Salsa Inglesa	lt	0.090	
Semillas de Ajonjoli	kg	0.030	
espinaca entera	kg	0.030	
Rabano	kg	0.050	
zanahoria	kg	0.050	
poro	kg	0.060	
salsa hoisin	kg	0.010	
Aceite de ajonjoli.	ml	0.02	
NARUTO.			
Filete de pescado blanco	kg	0.100	
sal	kg	0.010	
azucar	kg	0.100	
sake	lt	0.100	
fecula de maiz	kg	0.050	
huevo	kg	0.120	
colorante rojo	lt	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Freir para sellar por todos lados la carne de cerdo en una sartén con 1 diente de ajo picado, la salsa de soya y aceite de ajonjolí. Ponga en un tazón y reservar. una vez fría cortar en láminas delgadas reservar.
2. En la olla de agua hirviendo, cocine los fideos durante 5 minutos para luego colarlos y enfriarlos
- 3.-Hacer un buen fondo con la pierna y muslo y con suficiente verdura cuando este listo desgrasar y colar. Después preparar el fondo para la sopa colocando el caldo en una olla agregando 3 dientes de ajo partidos a la mitad, salsa de soya, salsa inglesa, cinco especias y chile en polvo llevar a ebullición por 3 minutos y bajar a fuego lento y cocinar por otros 5 minutos una vez listo colar y regresar a la olla de cocción. Cocer los huevos en agua por 2 min a partir de agua hirviendo para que la yema quede a término medio, enfriar, pelar y reservar.
- 4.-pele la zanahoria y realice cortes sakura (en forma de flores) de tamaño delgado, reserve.
- 5.-Corte el rabano en corte wagiri delgadas, reservar. la espinaca la cortamos en corte mijin-giri. Al igual que la hoja de nori reserve en recipiente aparte cada ingrediente.
- 6.-Ponga un poco de salsa hoisin en 2 tazones para sopa divida la pasta ,agregar espinaca ,hoja de nori grano de elote,zanahoria,y sobre de todo esto colocar las laminas de cerdo en forma de abanico y los rabanos de forma decorativa,sirva el caldo bien caliente sobre toda la guarnición,ponga naruto en rebanadas,parta el huevo a la mitad y colóquelo en el tazón ya con el caldo servido.

NARUTO:

- 1-Limpie y lave el pescado,corte en trozos medianos ,ponga en el procesador de alimentos muelalo hasta integrar y se forme una pasta de pescado,que sera la base,agregar sal para que cambie a una consistencia chiclosa.2-vierte azucar,sake,fecula de maiz,solo la clara de huevo y vuelva a mezclar.
- 3-Separe un poco de la mezcla y agregue unas gotitas del colorante para volverlo rosa.
- 4-En una charola expande la mezcla blanca y sobre ella coloca la mezcla rosa extendida también enrollalas para formar un tubo largo.
- 5-cubre el tubo con papel vitafilm y cocina al vapor por 20 min.pasado el tiempo dejalo enfriar y descubrir del papel.corta el tubo en ruedas medianas.



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 porción:	CLASE-9
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salmon	kg	0.150	
Aceite	lt	0.150	
Aceite de ajonjolí	lt	0.080	
Agua mineral	lt	0.125	
Calamar limpio	kg	0.100	
Camarones	kg	0.150	
Chai(cebollín)	kg	0.050	
Harina de maíz refinada	kg	0.050	
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 soya	lt	0.200	
sal	kg	0.020	
pimienta negra molida	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1. Para la salsa, pon la salsa de soya y el agua en un bowl. Agrega unas gotas de aceite de ajonjolí, ralladura de jengibre, el cebollín 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 bowl con el agua mineral helada. Bate bien hasta conseguir una crema. Sazona con sal y pimienta.
- 3.-Limpiar muy bien el calamar cuidando de quitar la membrana interna y cortarlo en tiras y reservar.
- 4.-Pelar y limpiar los camarones, cortar el salmón y el pescado en tiras .5.-Pase el salmón, pescado, camarones y calamar así como los manojos de perejil por la tempura y fríalos por tandas en aceite a fuego medio en una cacerola con aceite .
- 6.-cocine hasta que por fuera este crujiente y por dentro este poco crudo el pescado escurrir con papel absorbente mantener caliente hasta servir.
- 7.-servir en un plato en forma decorativa y acompañar con la salsa, preparada antes.