



## RECETARIO

### 1.6 LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN

#### DÍA 1

**Ejotes almendrados**  
**Zanahoria Vichy anisada**  
**Puntas de res en salsa de champiñón**  
**Tomate relleno con ensalada de lentejas**  
**Arroz pilaf**  
**Papa al limón**

#### DÍA 2

**Flan de brócoli**  
**Papa horneada rellena de brócoli y queso**  
**Chicharos bonne femme**  
**Pescado empapelado a la mexicana**  
**Pollo con jugo lié**  
**Calabacitas fritas a la italiana**

#### DÍA 3

**Papas lyonesa**  
**Risotto con champiñones**  
**Chayote braseado**  
**Col rellena**  
**Pollo marinado**  
**Pollo a la cazadora**  
**Pescado entero a la sal**

## DÍA 4

**Papa Dauphinois (papa gratinada)**  
**Arroz a la cúrcuma**  
**Garbanzos con espinaca a la crema**  
**Popurrí de pimientos a la parrilla**  
**Lomo de cerdo relleno a la manzana y nuez**  
**Goulache a la húngara**  
**Tapioca con Coco**

## DÍA 5

**Papa a la francesa**  
**Flan de Pan**  
**Pollo Cordon Blue**  
**Fish & chips con salsa tártara**  
**Chucrut de Baviera**

## DÍA 6

**Tortitas de calabaza**  
**Arroz egipcio**  
**Batatas nogadas**  
**Brochetas de pollo y piña**  
**Pescado con salsa de alcaparra.**  
**Ratatouille provenzal**

## DÍA 7

**Gnocchi a las finas hierbas**  
**Berenjenas rellenas**  
**Zanahorias a la griega**  
**Cerdo a la cerveza negra**  
**Pescado con salsa de azafran**  
**Alubias estofadas**

## DÍA 8

Papas Savoyarde  
Matoke de uganda  
Risotto a la milanese  
Pechuga de pollo grillé al roquefort  
Tournedo de cerdo Baden Baden  
Platano Flameado

## DÍA 9

Papa duchesse  
Tomates rellenos de maíz  
Champiñones al ajillo  
Parrillada mixta  
Hígado de res a la parrilla  
Col roja braseada

## DÍA 10

Blanqueta de pollo  
Medallones de cerdo al jerez y ciruela  
Puerros en salsa de manchego  
Pescado en costra de frutos secos  
Tris de zanahoria y aceituna  
Arroz a la cerveza

## DÍA 11

Filete de pescado Duglere  
Pasta fresca  
Ravioli de calabaza  
Remolachas Rissole  
Chuletas a la Naranja  
Huevos Carrusel

## DÍA 12

**Coliflor Polinesia**  
**Popietas de res**  
**Paella**  
**Jitomate Provenzal**





# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Zanahoria Vichy anisada	Clasificación de la receta	CLASE 1	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Zanahoria	kg	0.350		
Sal	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		
Perejil fresco	kg	0.010		
Licor de anís	lt	0.015		
Pimienta	kg	0.005		
Hielo	Pza	1		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar y cortar las zanahorias en corte vichy.</li> <li>2. <b>Blanquear</b> las zanahorias con agua y sal. Enfriar en agua y hielo. Reservar.</li> <li>3. En un sartén <b>saltear</b> las zanahorias colocar la margarina, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>4. Desglasar con el licor de anís y <b>flamear</b>. Decorar con un poco de perejil cortado.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

<b>Nombre de la receta</b>	Puntas de res en salsa de champiñon	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 1	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Puntas de res	kg	0.300		
Aceite vegetal	lt	0.060		
Cebolla	Kg	0.080		
Ajo	kg	0.015		
Jitomate	kg	0.180		
Champiñon	Kg	0.120		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Crema	lt	0.080		
Perejil	kg	0.010		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calienta en un sartén con aceite a fuego medio, Sellar las puntas de res, retirar.</li> <li>2. En el mismo sartén agrega la cebolla fileteada y el ajo finamente cortado, sofreír por 2. Incorpora el jitomate cortado en cubos medianos . Agrega los champiñones fileados y sazonar.</li> <li>3. Agregar la crema y el perejil picado.</li> <li>4. Dejar reducir la salsa.</li> <li>5. Incorporar las puntas en la salsa para que se absorbe y que toma el sabor de la salsa. Rectificar la sazón.</li> </ol>				



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Tomates rellenos con ensalada de lentejas		Clasificación de la receta	CLASE 1
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Tomate bola (2 pzas)	kg	0.300		
Lenteja	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Aceite de olivo	lt	0.050		
Vinagre balsámico	lt	0.030		
Pimienta	kg	0.005		
Cebolla	kg	0.060		
Ajo	kg	0.010		
Perejil	kg	0.020		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las lentejas a <b>la inglesa</b> con agua y sal hasta que estén tiernas, retire del fuego y reservar.</li> <li>2. <b>Escalfar</b> los tomates. Cortar a la mitad, vaciando el centro con las semillas.</li> <li>3. Realice una vinagreta con el vinagre balsámico y el aceite de olivo. Incorporar la cebolla, el ajo, el perejil picado, sazonar con sal y pimienta. Mezcle con las lentejas cocidas y frías.</li> <li>4. Sazonar los tomates y rellenar con la ensalada de lentejas. Servir bien frio.</li> </ol>	





**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Arroz pilaf	Clasificación de la receta	CLASE 1	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Arroz	kg	0.300		
Margarina	kg	0.030		
Cebolla	kg	0.060		
Pimiento morrón verde	lt	0.050		
Pimiento morrón rojo	kg	0.050		
Laurel	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Fondo de pollo o agua	lt	0.650		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la cebolla y los pimientos en brunoise. En un sartén <b>acitronar</b> ambos en la margarina.</li> <li>2. Agregar el arroz, el fondo de pollo y el resto de los ingredientes, mezclar bien.</li> <li>3. Tapar y <b>hornear</b> a 180º durante 20 minutos o hasta que el líquido este completamente absorbido por el arroz.</li> </ol>				




**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Papa al limón	Clasificación de la receta	CLASE 1	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papa	kg	0.400		
Limón	lt	0.050		
Sal	lt	0.005		
Aceite de olivo	kg	0.050		
Fondo de pollo	lt	0.250		
Orégano	kg	0.005		
Romero	kg	0.010		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer papa torneada Chateau.</li> <li>En una cazuela colocar las papas torneadas mezclarlas con aceite de olivo, agregar el resto de los ingredientes y tapar con papel aluminio.</li> <li><b>Hornear</b> a 180° durante 15 minutos. Retire el aluminio, seguir la cocción hasta que se doren y se evapore casi todo el fondo.</li> <li>Decorar con romero fresco.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

<b>Nombre de la receta</b>	Flan de brócoli	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 2	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Brócoli fresco	kg	0.200		
Crema	lt	0.100		
Sal	kg	0.005		
Yema de huevo (4)	kg	0.120		
Fecula de Maiz	kg	0.020		
Bicarbonato de sodio	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		
Hielo	Pz	1.000		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Blanquear</b> el brócoli en agua con sal y bicarbonato de sodio; dejar enfriar en agua fría. Reservar unos floretes para la presentación.</li> <li>Licuar todos los ingredientes juntos hasta obtener una sustancia cremosa y homogénea. Agregue la fecula de maíz</li> <li>Engrasar los moldes con margarina y llenar 3/4 con la mezcla.</li> <li><b>Hornear</b> en un <b>baño María</b>, previamente listo con agua caliente. <b>Hornear</b> durante 15 a 20 minutos a 180°.</li> <li>Se puede servir como guarnición o frío como entrada.</li> </ol>				



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

<b>Nombre de la receta</b>	Papa horneada rellena de brócoli y queso	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 2	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Papa	kg	0.350		
Brócoli fresco	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.050		
Queso para gratinar	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Papel de aluminio	pza	4		
Crema	kg	0.050		
Margarina	kg	0.030		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Envolver las papas con el papel aluminio y <b>hornear</b> a 190º hasta que estén tiernas, enfriar y cortar por la mitad sobre el lado largo, con una cuchara retirar parte de la pulpa cocida y reservar.</li> <li>2. <b>Blanquear</b> el brócoli con sal y bicarbonato. En un sartén <b>acitronar</b> la cebolla con la margarina.</li> <li>3. En un tazón mezclar todo los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.</li> <li>4. Rellenar la cáscara de las papas horneadas con la preparación. Regresar al horno durante 15 minutos a 180º o hasta que el queso de empiece a <b>Gratinar</b>.</li> </ol>				




# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

<b>Nombre de la receta</b>	Chicharos bonne femme	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 2	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Chícharo verde congelado	kg	0.150		
Cebolla de cambray	kg	0.050		
Tocino	kg	0.075		
Lechuga	kg	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Blanquear</b> las cebollas de cambray y reservar.</li> <li>2. Cortar la lechuga en chiffonade y reservar.</li> <li>3. En un sartén <b>saltear</b> el tocino ya cortado en cubitos con la margarina, añadir las cebollitas, los chicharos y la lechuga, seguir a salteando hasta que los chicharos estén tiernos.</li> <li>4. Sazonar con sal y pimienta.</li> <li>5. Esta preparación se puede utilizar para rellenar tomates u otras verduras o como guarnición.</li> </ol>				



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pescado empapelado a la mexicana	Clasificación de la receta	CLASE 2	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de pescado blanco	kg	0.300		
Queso chihuahua	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.050		
Papel aluminio	pza	4		
Champiñones	kg	0.060		
Nopales	kg	0.060		
Chile serano	kg	0.005		
Zanahoria	kg	0.090		
Calabacita	kg	0.090		
Sal	kg	0.005		
Margarina	kg	0.050		
Pimienta	lt	0.005		
Limón	kg	0.040		
Orégano	kg	0.005		
Aceite de olivo	lt	0.030		
Vino blanco	lt	0.030		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se condimenta el pescado con sal, orégano, pimienta, jugo de limón y se reserva.</li> <li>2. Cortar las zanahorias, la cebolla, nopales y calabacitas en cubos, hacer un concassé con los jitomates. Por ultimo rebanar los champiñones.</li> <li>3. Hacer un <b>sofrito</b> iniciando con la cebolla, zanahoria, nopal, chile picado y calabacita, añadir el puré de tomate y el vino blanco, continuar la cocción por minuto más.</li> <li>4. En el papel de aluminio untar con un poco de margarina colocar primero, parte del sofrito a continuación el filete y cubrir con el queso chihuahua. Cerrar bien el papel de aluminio de cada lado en forma de sobre y <b>hornear</b> a 180° de 15 a 20 minutos.</li> </ol>				



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pollo Jus Lié	Clasificación de la receta	CLASE 2	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pollo	kg	1.000		
Paprika	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Hierbas finas	kg	0.010		
Cebolla	kg	0.100		
Zanahoria	kg	0.100		
Apio	kg	0.100		
Harina	kg	0.030		
Vino blanco	lt	0.090		
Aceite de olivo	lt	0.050		
Margarina	kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar y bridar el pollo, reservar.</li> <li>Hacer un mirepoix con la zanahoria, la cebolla y el apio y reservar.</li> <li>Barnizar el pollo con el aceite de olivo y sazonar con las especias, colocar el pollo en una charola con el mirepoix en la base y el vino blanco.</li> <li><b>Hornear</b> a 180° durante 45 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido, retirar el pollo y salpicar la harina encima de la grasa en la charola de cocción, deglasear con un poco de agua o fondo de aves.</li> <li>Colar el caldo o <i>jus lié</i>, sazonar y servir con la carne en piezas. Realizar un ROUX de ser necesario espesar.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Calabacitas fritas a la italiana	Clasificación de la receta	CLASE 2	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Calabaza italiana	kg	0.200		
Sal	kg	0.010		
Pimienta	kg	0.005		
Harina	kg	0.030		
Huevo (2)	kg	0.120		
Queso parmesano rallado	kg	0.050		
Aceite vegetal	lt	0.300		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar las calabacitas y cortarlas en rebanadas, si son largas y delgadas se cortarán a lo largo de 5 mm de espesor y si son gruesas, se cortarán a lo ancho en rodajas de la misma medida.</li> <li>2. Sazonar las rebanadas de calabacita, pasarlas por harina y quitar el exceso de harina.</li> <li>3. Mezclar el huevo y el queso rallado en un Bolw.</li> <li>4. Tome las calabacitas y colocar en la mezcla de huevo.</li> <li>5. <b>Freír</b> en un sartén con aceite abundante hasta dorar, retirar y colocar sobre un papel absorbente.</li> </ol>	





## TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

### CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

#### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Papas lyonesa	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papa	kg	0.250		
Aceite vegetal	lt	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Cebolla	kg	0.100		
Margarina	kg	0.050		
Perejil liso	kg	0.015		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar y cortar las papas en rebanadas de 3 mm, filetear la cebolla y cortar el perejil .</li> <li>2. En un sartén saltear las papas a 3/4 de su cocción. En otro sartén colocar la cebolla hasta caramelizar.</li> <li>3. Mezclar las papas y la cebolla, sazonar y agregar el perejil.</li> <li>4. Colocar las papas en un recipiente para hornear y agregar la margarina.</li> <li>5. Terminar la cocción <b>al horno</b> a 200° hasta que las papas estén tiernas.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Risotto con champiñones	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite de oliva	lt	0.030		
Cebolla	kg	0.080		
Ajo entero	kg	0.020		
Arroz arbóreo	kg	0.200		
Fondo de pollo	lt	0.600		
Vino blanco	lt	0.080		
Laurel	kg	0.003		
Queso parmesano	kg	0.080		
Margarina	kg	0.030		
Champiñón	kg	0.100		
Crema de leche	lt	0.100		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar y cortar en brunoise la cebolla, el ajo y reservar.</li> <li>2. Lavar los champiñones y cortarlos en rebanadas y reservar.</li> <li>3. <b>Acitronar</b> la cebolla y el ajo en una olla con aceite de olivo, agregar la mitad de los champiñones. Incorporar el arroz.</li> <li>4. Iniciar la cocción a fuego lento agregando el fondo de pollo hasta <b>Hervir</b>, terminar la cocción a fuego lento sin tapar y mover la preparación eventualmente con una cuchara.</li> <li>5. A la mitad de la cocción incorporar el vino blanco, la margarina, el resto de los champiñones y el queso rallado ajustar el sazón.</li> </ol> <p>Nota la crema de leche es opcional.</p>	



## TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

### CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

#### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Chayote braseado	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Chayote	kg	0.300		
Harina	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		
Vino blanco	lt	0.050		
Aceite vegetal	kg	0.010		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los chayote a lo largo en 4 partes.</li> <li>2. Rebozar con harina en una bolsa de plástico y quitar el exceso de harina.</li> <li>3. <b>Sellar</b> los chayotes en un sarten con aceite vegetal, quitar el exceso de aceite. Agregar el vino blanco y un poco agua hasta la mitad de las verduras, incorporar el tomillo, la margarina y sazonar.</li> <li>4. <b>Hornear</b> a 180º durante 25 minutos o hasta que los chayotes estén tiernos, servir caliente.</li> <li>5. El <b>Braseado</b> sera explicado por el chef.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Col rellena	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Carne de res molida	kg	0.000		
Pan rallado	kg	0.100		
Sal	kg	0.010		
Huevos (2)	kg	0.120		
Puré de tomate	kg	0.080		
Cebolla	kg	0.080		
Orégano	kg	0.005		
Albahaca	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.010		
Vino blanco	lt	0.050		
Agua	lt	0.020		
Col blanca	kg	0.300		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>Despegar 10 hojas de col, las más grandes, <b>blanquear</b> y reservar.</li> <li>Para el relleno: en un bolw mezclar la carne, la cebolla cortada, el ajo finamente cortado, el pan molido, los huevos, el orégano, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>Rellenar cada hoja de col con la mezcla de carne y enrollar de forma de un puro (se puede sujetar con un palillo), poner en un recipiente para hornear.</li> <li>En un bolw mezclar el agua, el puré de tomate, el aceite de oliva, el vino, el albahaca picada y sazonar . Vaciar encima de los rollitos y <b>hornear</b> a 200º durante 30 minutos.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pollo Marinado	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pierna y muslo	pza	2		
Vino blanco	lt	0.200		
Cebolla	kg	0.050		
Zanahorias	kg	0.050		
Apio	kg	0.030		
Poro	kg	0.030		
Romero fresco	kg	0.005		
Clavo molido	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo fresco	kg	0.010		
Ajo	kg	0.030		
Aceite de Oliva	lt	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partir el pollo en piezas.</li> <li>2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón en frío.</li> <li>3. Poner la carne en un recipiente y vaciar la marinada por encima, es importante que la carne esté bien cubierta con la marinada, tapar y refrigerar 24 horas antes de la cocción.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pollo a la cazadora	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite vegetal	lt	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Demi glace	lt	0.300		
Cebolla cambray	kg	0.100		
Tocino	kg	0.100		
Champiñón	kg	0.100		
Tomillo	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Puré de tomate	kg	0.050		
Harina	kg	0.060		
Pollo marinado	Kg	1.000		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ecurrir el pollo de la marinada y rebozar con harina.</li> <li>2. <b>Sellar</b> el pollo con aceite vegetal y colocar en una recipiente para</li> <li>3. Cortar los champiñones en cuartos, el tocino en rebanadas, <b>Saltear</b> juntos. Una vez salteados agregar el pollo.</li> <li>4. Agregar el jugo de la marinada colada, la demi glace, el puré de tomate, así como las especias y sazonar con sal y pimienta.</li> <li>5. <b>Hornear</b> a 180º durante una hora o hasta que el pollo este cocido.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Pescado entero a la sal	Clasificación de la receta	CLASE 3	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pescado entero	Pz	1.000		
Limón	kg	0.150		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Salsa inglesa	lt	0.015		
Eneldo fresco	kg	0.030		
Perejil	kg	0.020		
Sal gruesa	kg	1.000		
Clara de huevo (3)	kg	0.180		
Agua	lt	0.020		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar el pescado como indique el chef y reservar.</li> <li>2. Picar finamente las hierbas y citricos, reservar.</li> <li>3. Mezclar bien las claras, la sal gruesa y el agua, sazonar el pescado por dentro y cubrirlo con las hierbas y el limón. Colocar una cama de sal en una charola, poner el pescado encima y cubrirlo con una capa de sal de 1 a 1.5 cm de grosor.</li> <li>4. Meter <b>al horno</b> precalentado a una temperatura de 200 °C durante 30 minutos (máximo).</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Gratín Dauphinois (papa gratinada)	Clasificación de la receta	CLASE 4	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papa	kg	0.500		
Margarina	kg	0.040		
Ajo	kg	0.010		
Leche	lt	0.300		
Crema	lt	0.300		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Nuez moscada	kg	0.005		
Queso para gratinar	kg	0.200		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Engrasar un molde para hornear.</li> <li>2. Pelar y rebanar las papas sin lavar nuevamente. Colocar en el molde.</li> <li>3. En un bowl mezclar el ajo picado, la crema, la leche y sazonar con sal, pimienta y nuez de moscada. Añadir al molde.</li> <li>4. Cubrir de queso rallado y <b>hornear</b> a 180° durante 45 minutos o hasta que las papas estén bien cocidas.</li> <li>5. Dejar que el queso se gratine antes de retirar del horno.</li> </ol>	





# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Arroz al cúrcuma	Clasificación de la receta	CLASE 4	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Arroz	kg	0.200		
Margarina	kg	0.030		
Cebolla	kg	0.070		
Fondo de pollo	lt	0.400		
Laurel	kg	0.005		
Cúrcuma	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Uvas pasas	kg	0.030		
Almendra fileteada	kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Acitronar</b> la cebolla en brunoise con la margarina hasta conseguir una transparencia.</li> <li>Añadir el arroz y el cúrcuma y seguir la cocción por unos minutos más hasta que el arroz obtenga un color uniforme.</li> <li>Agregar el liquido hasta <b>Hervir</b>. Incorporar los ingredientes restantes.</li> <li><b>Hornear</b> a 190°C, alrededor de 25 minutos o hasta que los granos de arroz estén cocidos y tiernos.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Garbanzo con espinaca a la crema	Clasificación de la receta	CLASE 4	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Garbanzo cocido	kg	0.150		
Espinaca fresca	kg	0.100		
Ajo	kg	0.010		
Crema	lt	0.150		
Nuez de moscada	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.003		
Aceite de olivo	lt	0.050		
Curry en polvo	kg	0.010		
Paprika	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pela y cortar los dientes de ajo, agregar el aceite de oliva en una sartén y dorar los ajos (sin quemar). Cuando empiecen a tomar color incorpora los garbanzos y <b>sofreír</b> unos minutos, añade el polvo de curry, pimienta y sal.</li> <li>2. Agregar las espinaca poco a poco, terminando con la crema.</li> <li>3. Ajuste el sazón con sal y pimienta.</li> <li>4. Presente con paprika espolvoreada por encima.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Popurrí de verdura a la parilla	Clasificación de la receta	CLASE 4	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pimiento morrón verde	kg	0.150		
Pimiento morrón rojo	kg	0.150		
Pimiento morrón amarillo	kg	0.150		
Calabaza italiana	kg	0.300		
Aceite de olivo	lt	0.080		
Orégano	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Albahaca fresca	kg	0.010		
Champiñon	kg	0.100		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar los pimientos en tiras anchas de 1.5 cm. y las calabacita en rebanada diagonal, en un tazón mezclar las verduras con aceite de oliva, sal, pimienta y orégano.</li> <li>2. Cocinar a la <b>parilla</b> a fuego medio alto volteando las rebanadas de un lado al otro para darle un marcado de parrilla.</li> <li>3. Servir como guarnición o también se puede servir como ensalada tibia añadiendo un poco de vinagre de balsámico y orégano fresco.</li> <li>4. Decorar con hierbas frescas picadas como perejil u otra.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Lomo de cerdo relleno a la manzana y nuez		Clasificación de la receta	CLASE 4
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lomo de cerdo	kg	0.660		
Manzana	kg	0.250		
Nuez	kg	0.060		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Piloncillo	kg	0.050		
Canela en polvo	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.060		
Cebolla	kg	0.050		
Apio	kg	0.050		
Poro	kg	0.050		
Vino blanco	lt	0.100		
Fondo de res	lt	0.500		
Hilo de cocina	mt	1.5		
Zanahoria	kg	0.100		
Harina	kg	0.060		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el lomo sobre el largo a 2 cm. de espesor y abrir como una hoja, reservar.</li> <li>2. Mezclar en un tazón las manzanas en cubos, la nuez picada y el piloncillo, extender la mezcla sobre el lomo y enrollar, bridar la pieza con hilo de cocina.</li> <li>3. <b>Sellar</b> la carne en un sartén con aceite y en una charola agregar las verduras cortadas estilo mirepoix, añadir la carne encima, el vino y el fondo oscuro, <b>hornear</b> a 180º durante 45 minutos.</li> <li>4. Retirar la carne de la charola y reservar. Ligar el liquido restante con un poco de harina, sazonar la salsa y colar.</li> <li>5. Cortar el lomo en medallones gruesos y bañar con la salsa.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Goulache a la húngara		Clasificación de la receta	CLASE 4
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Bola de res	kg	0.500		
Aceite vegetal	lt	0.075		
Cebolla	kg	0.150		
Pimiento morrón verde	kg	0.120		
Pimiento morrón rojo	kg	0.120		
Páprika	kg	0.005		
Jitomate	kg	0.150		
Ajo	kg	0.005		
Comino molido	kg	0.005		
Vino tinto	lt	0.080		
Fondo de res	lt	0.350		
Papa	kg	0.200		
Sal	kg	0.010		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la carne en cubos grandes de 4 cm, reservar.</li> <li>2. Cortar la cebolla y los pimientos en juliana, hacer un concassé con los jitomates, reservar.</li> <li>3. <b>Sellar</b> la carne con aceite y agregar la cebolla, el vino y el fondo de res, cocinar hasta que la carne este floja.</li> <li>4. Añadir los pimientos, el concassé de jitomate y las especias, seguir la cocción lentamente hasta que la carne esté suave, rectificar el sazón.</li> <li>5. Se cocina por separado las papas <b>a la inglesa</b>. Añadir a la carne.</li> </ol>	





## TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

### CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

#### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Papa a la francesa	Clasificación de la receta	CLASE 5	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papa	kg	0.600		
Aceite vegetal	lt	0.500		
Sal	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar y cortar las papa en batonnet</li> <li>2. <b>Blanquear</b> las papas en aceite a 180º y enfriar.</li> <li>3. Terminar la cocción <b>friendo</b> las papas a 200º hasta que estén bien doradas.</li> <li>4. Retirar las papas del aceite y colocar sobre un papel absorbente.</li> <li>5. Antes de servir, sazonar con sal.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	FLAN DE PAN	Clasificación de la receta	CLASE 5	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Leche condensada	lt	0.200		
Leche evaporada	lt	0.180		
Huevos	kg	0.240		
Vainilla	lt	0.005		
Bolillos	pza	2		
Azúcar	kg	0.250		
Leche entera	lt	0.050		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En el molde para hornear colocar el azúcar y caramelizar.</li> <li>2. Colocar una olla con agua a calentar. Y pre calentar el horno.</li> <li>3. En un Bolw colocar los huevos y batir ligeramente.</li> <li>4. Mezclar las leches en incorporar, agregar a los huevos.</li> <li>5. Incorporar la vainilla y poco a poco el pan.</li> <li>6. Dejar reposar 5 minutos.</li> <li>7. Llenar el molde con caramelo con la mezcla.</li> <li>8. Incorporar el molde en el <b>Baño Maria</b> y llevar al horno.</li> <li>9. Coccion de 45 a 50 minutos a 180 grados.</li> </ol> <p>Nota la leche entera es en caso de mayor hidratacion por el pan.</p>	





# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pechuga Cordon Blue	Clasificación de la receta	CLASE 5	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.600		
Jamon	kg	0.130		
Queso gouda	kg	0.100		
Tomillo fresco	kg	0.005		
Harina	kg	0.150		
Pan molido	kg	0.250		
Margarina	kg	0.040		
Huevo (2) pzas	kg	0.120		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Aceite	lt	0.500		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deshuesar y aplanar las pechugas de pollo, reservar.</li> <li>2. Precalear el horno a 180°C. Rellenar las pechugas de pollo con 1 rebanada de queso y 1 rebanada de jamón. Finalmente enrollar. Utilizar un palillo si es necesario para guardar la forma.</li> <li>3.-Mezclar la harina con el tomillo, ajo en polvo, sal, pimienta. Pasar los rollos de pollo primero por el harina, luego por el huevo batido y finalmente por el pan molido.</li> <li>4. <b>Freír</b> en aceite caliente, hasta obtener un dorado uniforme y crujiente. Para terminar la coccion meter a <b>hornear</b> con la margarina</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Fish & chips con salsa tártara	Clasificación de la receta	CLASE 5	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de pescado	kg	0.500		
Harina	kg	0.150		
Huevo (2)	kg	0.120		
Cerveza	kg	0.200		
Sal	kg	0.005		
<b>PARA LA MAYONESA</b>				
Yema de huevo (2)	kg	0.120		
Aceite vegetal	lt	0.300		
Mostaza de Dijon	kg	0.015		
Salsa tabasco (al gusto)	lt	0.003		
Jugo de limón	lt	0.015		
<b>PARA LA SALSAS TÁRTARA</b>				
Salsa mayonesa	kg	0.150		
Perejil	kg	0.020		
Alcaparras	kg	0.030		
Pepinillos	kg	0.060		
Salsa tabasco (al gusto)	lt	0.005		
Huevo (1)	kg	0.060		
Jugo de limón	lt	0.020		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.500		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer una masa líquida con todos los ingredientes y reservar.</li> <li>Hacer una mayonesa siguiendo las instrucciones del manual de Fundamentos culinarios. Transformarla en salsa Tartara</li> <li>Cortar los filetes de pescado en tiras gruesas. Sal pimentar. Pasar los filetes uno por uno por el rebozado.</li> <li><b>Freír profundo</b> en aceite caliente. Retirar y colocar en papel absorbente. Presentar acompañando las papas a la francesa y la salsa tártara.</li> </ol>				



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Chucrut de Baviera	Clasificación de la receta	CLASE 5	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Col blanca	kg	0.250		
Manteca	kg	0.080		
Tocino entero	kg	0.100		
Vino blanco	lt	0.080		
Manzanas verdes	kg	0.100		
Clavo de olor	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	lt	0.005		
Vinagre de manzana	lt	0.040		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar la col, eliminar el centro duro, cortar primero en 4 y luego en juliana fina.</li> <li>2. En una sartén caliente derretir la manteca y <b>rehogar</b> los cubitos de tocino. Agregar la col y salpimentar. Cuando éste comience a reducir su volumen agregar el vino y el vinagre mezclar e incorporar los clavos de olor.</li> <li>3. <b>Hervir</b> hasta que el repollo tapado hasta que reduzca su volumen casi a la mitad. Aproximadamente unos 45 minutos.</li> <li>4. Pelar las manzanas, cortarlas en cubos y agregarlas al repollo. Cocinar 5 minutos más y retirar del fuego.</li> <li>5. Conservar en el refrigerador mínimo 8 días antes de consumir.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Tortita de calabaza	Clasificación de la receta	CLASE 6	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Calabacita	kg	0.300		
Harina	kg	0.060		
Cebolla	kg	0.060		
Huevo	kg	0.110		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Comino molido	kg	0.005		
Pimiento rojo	kg	0.025		
Aceite vegetal	lt	0.200		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rallar las calabacitas (retire el agua sobrante), cortar la cebolla y el pimiento rojo en brunoise.</li> <li>2. <b>Saltear</b> las verduras con aceite al dente, reservar y enfriar.</li> <li>3. Batir los huevos a punto de nieve, sazonar con el comino, la sal, la pimienta y añadir las verduras.</li> <li>4. En un sartén con aceite caliente. Formar las tortitas con el ayuda de una cuchara, <b>dorar</b> de cada lado.</li> <li>5. Retirar y colocar las tortitas bien doradas sobre un papel absorbente para retirar el exceso de aceite.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Arroz a la egipcia	Clasificación de la receta	CLASE 6	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Arroz	kg	0.150		
Lentejas cocidas	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Comino molido	kg	0.005		
Ajo	kg	0.010		
Aceite de oliva	lt	0.050		
Agua	lt	0.600		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla mediana cocinar <b>a la inglesa</b> las lentejas con un toque bajo de sal.</li> <li>2. En otra olla <b>acitronar</b> en el aceite de olivo la cebolla y el ajo finamente cortados.</li> <li>3. Agregar el arroz y seguir el sofrito, agregar las lentejas cocidas al dente y el resto de los ingredientes.</li> <li>4. Seguir la cocción a fuego lento hasta que el arroz quede cocido y suave.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Batatas nogadas	Clasificación de la receta	CLASE 6	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Camote	kg	0.400		
Crema	lt	0.025		
Nuez	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Huevo (1)	kg	0.060		
Pan molido	kg	0.100		
Aceite vegetal	lt	0.500		
Harina de trigo	kg	0.100		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer los camotes <b>a la inglesa</b>, hacer un puré y añadir la crema. Incorporar las nueces molidas y salpimentar.</li> <li>2. Dejar enfriar y formar bolitas del tamaño de una nuez.</li> <li>3. Tomar las bolitas y pasarlas por harina de trigo, huevo batido y luego por pan molido.</li> <li>4. <b>Freír</b> las bolitas en aceite bien caliente hasta que estén doradas.</li> <li>5. Retirar del aceite y escurrir sobre papel absorbente.</li> <li>6. Son una excelente guarnición para la carne de cordero.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Brocheta de pollo y piña		Clasificación de la receta	CLASE 6
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.500		
Piña fresca	kg	0.200		
Pimiento verde	kg	0.120		
Pinchos de metal o madera	pza	5		
Aceite de oliva	lt	0.050		
Limón	kg	0.020		
Ajo	kg	0.010		
Miel	kg	0.025		
Mostaza americana	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Cilantro	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la pechuga de pollo, los pimientos y la piña en cubos de aproximadamente 2 cm.</li> <li>2. Colocar todos los ingredientes en un tazón y marinar por una hora.</li> <li>3. Ensartar en el pincho un trozo de pollo, un trozo de pimiento y un trozo de piña y llenarlo así.</li> <li>4. Cocinar <b>a la parrilla</b> a fuego medio hasta conseguir un dorado.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pescado con salsa de alcaparra	Clasificación de la receta	CLASE 6	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de pescado	kg	0.300		
Aceite de oliva	lt	0.020		
Ajo	kg	0.030		
Perejil	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Crema	lt	0.120		
Leche	lt	0.050		
Nuez moscada	kg	0.005		
Alcaparras	kg	0.080		
Queso para gratinar	kg	0.120		
Margarina	kg	0.050		

Método de preparación	Fotografía
<p>1. Precalienta el horno a 180°C</p> <p>2. Lavar el filete. Sazona el pescado con el aceite de oliva, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Reserva.</p> <p>3. Mezcla la crema, la margarina fundida, la nuez moscada, la sal y la pimienta.</p> <p>4. En un refractario para horno coloca un poco de la salsa, agrega el pescado y termina con más salsa, añade las alcaparras, cubrir con el queso manchego y <b>hornear</b> por 20 minutos. Esperar unos minutos mas o menos para <b>Gratinar</b>.</p>	





**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Ratatouille provenzal	Clasificación de la receta	CLASE 6	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite de oliva	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.100		
Ajo	kg	0.015		
Pimiento verde	kg	0.200		
Pimiento rojo	kg	0.200		
Pimiento amarillo	kg	0.200		
Berenjena	kg	0.300		
Calabaza italiana	kg	0.300		
Sal	kg	0.010		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Albahaca fresca	kg	0.010		
Puré de tomate	kg	0.100		
Agua	lt	0.125		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una budinera <b>acitronar</b> la cebolla cortada en brunoise y el ajo finamente cortado.</li> <li>2. Agregar el resto de las verduras en corte de rondelle y seguir la cocción por un par de minutos.</li> <li>3. Diluir el puré de tomate en el agua combinar las especias, sazonar con sal y pimienta, añadir a la cocción.</li> <li>4. <b>Hornear</b> a 180° durante 25 minutos o hasta que las verduras estén tiernas pero firmes.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Gnocchi a las finas hierbas		Clasificación de la receta	CLASE 7
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papa	kg	0.500		
Harina	kg	0.100		
Huevo (1) pza	kg	0.060		
Sal	kg	0.005		
<b>PARA LA SALSA</b>				
Salvia fresca	kg	0.005		
Romero fresco	kg	0.005		
Albahaca Fresca	kg	0.005		
Orégano	kg	0.005		
Margarina	kg	0.050		
Crema	lt	0.200		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1. Cocina las papas <b>a la inglesa</b>. Hacer un puré de papa. Mezclar con el harina, la yema, hasta obtener una masa homogénea.</p> <p>2. Trabajar la masa sobre la mesa, utilizar continuamente harina hasta que la masa no se pegue en las manos o en la mesa. Estirar en formar tiras cilíndricas del grueso de un dedo, cortar de un dedo de grosor.</p> <p>3. Para la salsa, <b>sofría</b> en la margarina, las hojas de salvia enteras, una pocas hojas de romero y el albahaca picadas. Un minuto después agregar la crema, deje reducir y sazonar.</p> <p>4. En una olla aparte, cocine <b>a la inglesa</b> los gnocchi en abundante agua salada; ya cocidos, retire del aguau y agregue al sartén con la salsa caliente.</p>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Berenjenas rellenas	Clasificación de la receta	CLASE 7	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Berenjena	kg	0.400		
Cebolla	kg	0.050		
Tomate	kg	0.100		
Queso parmesano	kg	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Nuez moscada	kg	0.005		
Aceite de olivo	lt	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>Cortar las berenjenas por la mitad, a lo largo; barnizar con aceite de olivo y sazonar con sal y pimienta .</li> <li><b>Hornear</b> a 180° hasta que la pulpa esté tierna, retirar y enfriar.</li> <li>Ya frías las berenjenas, retire parte de la pulpa de la piel y conserve la piel en una bandeja y reserve la pulpa.</li> <li>Para el relleno, <b>sofría</b> la cebolla en brunoise, cuando esté dorada, añada el tomate concassé; deje cocinar por unos minutos e incorpore la pulpa de las berenjenas, previamente cortada.</li> <li>Sazone, retire del fuego. Rellene las cáscaras de berenjena con la preparación, espolvoree el queso parmesano.</li> <li><b>Hornear</b> a 180°C por 15 minutos. Deje <b>Gratinar</b> las berenjenas</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Zanahorias a la griega	Clasificación de la receta	CLASE 7	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Zanahoria	kg	0.350		
Aceite de oliva	lt	0.050		
Vino blanco	lt	0.060		
Miel	kg	0.020		
Orégano	kg	0.005		
Perejil	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Ajo	kg	0.030		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Jugo de limón	lt	0.015		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar y pelar las zanahorias, cortar en batonnet.</li> <li>2. <b>Blanquear</b> la zanahoria con la laurel y sal (al dente).</li> <li>3. En un sartén con aceite de olivo, <b>sofreir</b> el ajo, añadir la zanahoria, el orégano, jugo de limón, la miel y el vino blanco, dejar reducir y sazonar con sal y pimienta.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Cerdo a la cerveza negra	Clasificación de la receta	CLASE 7	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pecho de cerdo	kg	0.400		
Tocino entero	kg	0.050		
Cebolla	kg	0.060		
Poro	kg	0.100		
Pimiento morrón verde	kg	0.100		
Pimiento morrón rojo	kg	0.100		
Manzanas verdes	kg	0.120		
Cerveza negra	lt	0.150		
Piloncillo o azúcar morena	kg	0.030		
Ajo	kg	0.020		
Margarina	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.060		
Harina de trigo	kg	0.050		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar la margarina en una cacerola y derretir junto con el piloncillo o azúcar morena y mezclar bien sin <b>dorar</b>.</li> <li>Cortar la carne de cerdo y el tocino en cuadrados pequeños, salpimentar y colocarlo en la cacerola, <b>Sellar y glasearlos</b> con la mezcla de azúcar hasta que estén color dorado.</li> <li>Agregar la cerveza y desglasear, <b>Estofar</b> a fuego lento. En caso que falte líquido, agregar un poco de agua.</li> <li>Cortar en macedonia el poro, los pimientos y las manzanas verdes. <b>Saltear</b> las verduras en un sartén con margarina.</li> <li>Para terminar el estofado revisar la sazón y de ser necesario espesar con un Roux.</li> </ol>	




# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pescado al azafrán	Clasificación de la receta	CLASE 7	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pescado	kg	0.300		
Aceite de Oliva	lt	0.040		
Ajo	kg	0.010		
Vino blanco	lt	0.050		
Azafrán	kg	0.005		
Crema	lt	0.120		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Margarina	kg	0.050		

Método de preparación	Fotografía
<p>1. En un sartén fundir la margarina e incorpora el ajo finamente picado. <b>Sofreir</b> por 1 minuto. Incorpora el vino blanco y reduce <math>\frac{3}{4}</math> partes. Agrega la crema, mezcla perfectamente, luego añade el azafrán y la sal. Reserva</p> <p>2. Colocar otro sartén a calentar aceite. Agregar los filetes de pescado Salpimentados <b>Freir</b> los filetes por ambos lados. Retira de la sartén los filetes y reserva.</p> <p>3. Para el montaje coloca la salsa como espejo, coloca el filete de pescado y baña con la salsa.</p>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Alubias estofadas	Clasificación de la receta	CLASE 7	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Alubias	kg	0.200		
Cebolla	kg	0.100		
Tocino	kg	0.100		
Harina de trigo	kg	0.030		
Manteca de cerdo	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Vino blanco	lt	0.100		
Romero	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las alubias <b>a la inglesa</b> con poca sal. Al dente.</li> <li>2. En un sartén derretir la manteca de cerdo <b>Sofreír</b> el tocino cortado en brunoise, remover y apenas tome color añadir la cebolla cortada también en brunoise. <b>Acitronar</b> todo junto.</li> <li>3. Añadir las alubias sin el liquido, dejar que comiencen a tomar color en la sartén y sal pimientar.</li> <li>4. Mezclar en un bolw la harina y el vino. Incorporar a la cocción junto con el agua de las alubias y el romero.</li> <li>5. Dejar <b>estofar</b> todo a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que las alubias esten tiernas y la salsa reduzca.</li> <li>6. Rectificar la sazón y servir caliente.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Papas Savoyarde	Clasificación de la receta	CLASE 8	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Margarina	kg	0.080		
Ajo	kg	0.020		
Perejil	kg	0.030		
Queso para gratinar	kg	0.100		
Pimienta	kg	0.005		
Papa	kg	0.300		
Fondo de ave	Lt	0.300		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Precalentar el horno a 180 ºc. Barnice todos los lados de un recipiente con la margarina. En un tazón mezclar el ajo finamente cortado el perejil, queso y un poco de pimienta.</p> <p>2.-Pelar y cortar las papas en rodajas de medio centímetro.</p> <p>3.- Colocar en el refractario una parte de las papas y agregar la mezcla queso y ajo y bañar con un poco de margarina derretida. Repetir la misma operación con el resto de las papas. Por capas hasta terminar en queso.</p> <p>4.-Vierta el fondo sobre las papas y agregar un poco de queso y margarina y tapar con papel aluminio y <b>hornear</b> durante 25 min. Destapar minutos antes de retirar del horno para que <b>Gratine</b>. Servir caliente.</p>	





**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Matoke de Uganda	Clasificación de la receta	CLASE 8	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Plátano macho verde	kg	0.300		
Naranjas agrias	kg	0.100		
Manteca de cerdo	kg	0.050		
Ajo	kg	0.025		
Orégano	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Cebolla	kg	0.080		
Chile de árbol seco	kg	0.005		
Pan Molido	kg	0.100		
Aceite Vegetal	lt	0.500		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El plátano macho se cocina <b>a la inglesa</b> con la mitad de la cáscara de una naranja en agua hasta que su consistencia quede suave y se pueda hundir fácilmente un tenedor.</li> <li>2. <b>Sofreír</b> el ajo y cebolla con la manteca de cerdo en un saten sin que el ajo tome, hasta <b>acitronar</b>.</li> <li>3. Machacar el plátano cocido e incorporarla en la manteca con ajo, agregar en jugo de naranja, el orégano fresco cortado, chile de árbol, sal y pimienta.</li> <li>4. Se puede servir en forma de puré acompañante.</li> <li>5. También puede hacer bolitas y empanizar. <b>Freír</b> en aceite y servir como una tortitas crocantes.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Risotto a la milanesa	Clasificación de la receta	CLASE 8	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Arroz arbóreo	kg	0.200		
Margarina	kg	0.030		
Cebolla	kg	0.080		
Fondo de Pollo	lt	0.600		
Azafrán	kg	0.005		
Vino blanco	lt	0.100		
Queso parmesano	kg	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta		0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Acitronar</b> la cebolla cortada en brunoise con la margarina.</li> <li>2. Agregar el arroz a la cebolla y añadir el vino blanco, seguido del fondo de pollo poco a poco conforme el arroz se vaya espesando dejar <b>Hervir</b> moviendo constantemente le indique el chef.</li> <li>3. A los 5 minutos, añadir el azafrán triturado. Mover constantemente, agregar el queso y añadir más líquido si es necesario y dejar que cocine hasta que quede al dente.</li> <li>4. Permitir que el arroz se pinte con el azafran.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pechuga de pollo grillé al roquefort		Clasificación de la receta	CLASE 8
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.400		
Queso roquefort	kg	0.040		
Fondo de pollo	lt	0.300		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Crema	lt	0.060		
Harina de trigo	kg	0.050		
Margarina	kg	0.050		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Perejil	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar las pechugas de pollo con aceite, sal y pimienta, cocinar <b>a la parilla</b> y reservar.</li> <li>2. Hacer un Veloute de pollo con fondo y roux blanco. Derretir el queso roquefort en un <b>baño maría</b> antes de agregar al veloute, añadir la crema, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>3. Para servir coloque las pechugas y Napar con la salsa de queso.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Cerdo Baden Baden	Clasificación de la receta	CLASE 8	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lomo de cerdo	kg	0.600		
Enebro	kg	0.005		
Aceite	lt	0.060		
Crema	lt	0.125		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Salsa demi-glacé	lt	0.200		
Vino tinto	lt	0.100		
Pera	pza	2		
Jugo de Manzana	lt	0.100		
Tocino	kg	0.120		
Limon	kg	0.050		
Fecula de maíz	kg	0.050		
Azúcar	kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar el lomo, formar los tornedos con las indicacion del Chef. Salpimentar.</li> <li>2. <b>Sellar</b> los tornedos en aceite, seguir la cocción a fuego lento en un sartén y reservar.</li> <li>3. Quitar el exceso de grasa, agregar el tocino, vino tinto y la demi glacé reducir, aadir enebro y crema, sazonar. Reducir tamizar la salsa.</li> <li>4. Aparte <b>pochar</b> las peras en una mezcla de vino tinto, jugo y una cucharada de jugo de limón.</li> <li>5. Sacar las peras de la cocción, enfriar. Servir de guarnición con la carne.</li> </ol>	





# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Papa duchesse	Clasificación de la receta	CLASE 9	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papas	kg	0.400		
Margarina	kg	0.050		
Huevo (2)	kg	0.120		
Sal	lt	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Nuez moscada	kg	0.005		
Almendra fileteada	kg	0.020		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar las papa <b>a la inglesa</b>. Reservar.</li> <li>2. Hacer un puré con las papas cocidas agregando la margarina y las yema de huevo, sazonar con sal, pimienta y nuez de moscada molida (el puré debe ser lo más seco posible).</li> <li>3. Con una manga de pastelero formar rosettas en una charola y vaporizar una mezcla de clara de huevo y agua para que se doren.</li> <li>4. <b>Hornear</b> a 180° hasta que presenten un gratín bien dorado ( se puede decorar con almendra fileteada opcional).</li> </ol>				



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Champiñones al ajillo		Clasificación de la receta	CLASE 9
Número de porciones			Tamaño de la porción	
Importe total de la receta			Tiempo de preparación	
Costo por porción			Tiempo de cocción	
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Champiñón	kg	0.300		
Ajo	kg	0.010		
Perejil	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo fresco	kg	0.005		
Vino tinto	lt	0.030		
Margarina	kg	0.050		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar los champiñones como indique el chef y porcionar.</li> <li>2. En un sartén <b>acitronar</b> el ajo con la margarina y agregar los champiñones.</li> <li>3. <b>Saltear</b> a fuego alto los champiñones, añadir perejil finamente cortado y sazonar con sal, pimienta y tomillo, seguir la cocción por un minuto más.</li> <li>4. Desglasar con el vino tinto y servir como guarnición o como tapas.</li> </ol>	












# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

<b>Nombre de la receta</b>	Blanqueta de pollo	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 10	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Pechuga de pollo	kg	0.300		
Champiñón	kg	0.120		
Cebolla	kg	0.050		
Fondo de ave	lt	1		
Vino blanco	lt	0.100		
Crema Lyncott	lt	0.100		
Tomillo frescos	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta blanca en polvo	kg	0.005		
Harina	kg	0.040		
Margarina	kg	0.075		
Spaguetti	kg	0.150		
Perejil liso	kg	0.005		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Cortar en cubos de 2 cm. la pechuga de pollo.</li> <li>2. Cocinar a <b>la inglesa</b> el pollo en un fondo de ave con sal, pimienta blanca, tomillo y laurel durante 15 minutos a fuego lento, añadir el vino blanco, los champiñones cortado en 4 partes y cocinar 10 minutos más.</li> <li>3. Colar la preparación y reservar el pollo, hacer un roux blanco con el harina y la mantequilla, añadir el caldo de cocción para preparar un Veloute.</li> <li>4. Añadir los cubos de pollo y los champiñones al Veloute, remover y agregar la crema hasta conseguir la consistencia deseada. Cocinar la</li> <li>5. Ajustar la sazón, servir con pasta fresca y decorar con perejil cortado.</li> </ol>				







**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Pescado en costra de frutos secos	Clasificación de la receta	CLASE 10	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cacahuete	kg	0.070		
Semilla de girasol	kg	0.060		
Pepita de calabaza	kg	0.070		
Arandano	kg	0.050		
Nuez	kg	0.050		
Filete de pescado	kg	0.300		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Queso crema	kg	0.100		
Leche evaporada	lt	0.100		
Chile chipotle (lata)	kg	0.010		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.-Cortar los cacahuates, las pepitas, los arándanos, las semillas de girasol y las nueces.</p> <p>2.-Colocar en una charola una base de la salsa luego el pescado sazonar con pimienta y el aceite de oliva. Luego espolvorea con los frutos secos cortados, haz un poco de presión, terminar más aceite de oliva y <b>hornear</b> por 25 minutos a 180 °C.</p> <p>3.-Para la salsa licuar el queso crema, la leche evaporada y el chipotle. Rectificar el sazón.</p> <p>4.-Sirve un espejo de salsa en el plato, y coloca el pescado.</p>	










# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

<b>Nombre de la receta</b>	Filete de pescado Duglere	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 11	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Filete de pescado blanco	kg	0.300		
Vino blanco	lt	0.090		
Fumet de pescado o agua	lt	0.150		
Jitomate	kg	0.150		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Perejil	kg	0.005		
Harina	kg	0.025		
Margarina	kg	0.025		
Crema	lt	0.060		
Echalote	kg	0.030		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer tomate concassé con los jitomate y reservar.</li> <li>2. Mezclar el harina, la margarina dejar con consistencia en pomada y reservar.</li> <li>3. En un sartén colocar los echalottes cortados finamente y encima los filetes de pescado, bañar con el fumet y el vino blanco, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>4. Tapar con una hoja de aluminio y <b>hornear</b> a 180º durante 15 minutos o hasta que el pescado esté tierno y reservar.</li> <li>5. Ligar el caldo de cocción con la margarina preparada, añadir el concassé y la crema, ajustar el sazón y un toque de perejil cortado.</li> </ol>				



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Pasta fresca	Clasificación de la receta	CLASE 11	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Harina	kg	0.200		
Huevo (2 pzas.)	kg	0.120		
Aceite vegetal	lt	0.025		
Sal	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.075		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar un volcán con el harina y la sal.</li> <li>2. Agregar los huevos en el centro y mezclar hasta obtener una masa homogénea y elástica.</li> <li>3. Dejar reposar 30 minutos.</li> <li>4. Estirar la masa de pasta dándole la forma deseada.</li> <li>5. Cocinar las pasta a <b>la inglesa</b> en agua y sal.</li> </ol>	




# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ravioli de calabaza con salsa de limón y nueces	Clasificación de la receta	CLASE 11	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
<b>PARA LA MASA</b>				
Harina	kg	0.200	\$	-
Huevo	kg	0.120	\$	-
Aceite de olivo	lt	0.025	\$	-
Sal	kg	0.005	\$	-
<b>PARA EL RELLENO</b>				
Queso crema	Kg	0.090	\$	-
Calabaza	kg	0.100	\$	-
Cebolla	kg	0.050	\$	-
<b>PARA LA SALSA</b>				
Nueces	kg	0.050	\$	-
Limón	kg	0.060	\$	-
Cebolla	Kg	0.080	\$	-
Margarina	kg	0.060	\$	-
Salvia	kg	0.005	\$	-
Fondo de pollo	lt	0.200	\$	-
Sal	kg	0.005	\$	-
Pimienta	kg	0.005	\$	-
Fecula de maiz	kg	0.030	\$	-
Método de preparación			Fotografía	
<p>1. Elaborar una masa para pasta conforme lo ya establecido.</p> <p>2. <b>Relleno:</b> A) <b>Saltear</b> en aceite la calabaza rallada con la cebolla cortada. B) Agrega el queso crema, sal, pimienta. Mezclar hasta obtener homogénea. C) Retire del fuego y deje enfriar.</p> <p>3. Sobre la mesa colocar la masa y estirar. Cortar. Colocar el relleno, Con una segunda masa tapar con un tenedor, sellar los bordes y pincelar con huevo para que a la hora de cocinarlos <b>a la inglesa</b> la masa no se abra.</p> <p>4. Salsa <b>Acitronar</b> la cebolla y añadir la nuez, cocer 1 min, agregar la salvia, sal pimienta y jugo de limón, Incorporar los raviolis a la salsa. Si necesitas espesor usar la fecula de maiz.</p>				



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Remolacha rissolé en salsa curry			CLASE 11
Número de porciones				
Importe total de la receta				
Costo por porción				
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Remolacha (betabel)	kg	0.300		
Aceite vegetal	lt	0.050		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.030		
Crema	lt	0.150		
Polvo de curry	kg	0.025		
Perejil	kg	0.010		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer las remolacha <b>a la inglesa</b>.</li> <li>2. Cortar las remolachas en cubos de 1.5 cm y <b>saltear</b> en un sartén con aceite vegetal, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>3. Quitar el exceso de aceite del sartén y deglasar con la crema, aromatizar con el polvo de curry, agregar perejil cortado y ajuste el sazón.</li> <li>4. Servir las remolacha rissolé y bañar con la salsa.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	CHULETAS A LA NARANJA	Clasificación de la receta	CLASE 11	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Chuletas de cerdo	kg	0.500		
Naranjas	kg	0.200		
Miel	lt	0.030		
Ron	lt	0.050		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Ajo	kg	0.010		
Cebolla	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Pimienta negra	kg	0.005		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Paprika	kg	0.005		
Fecula de Maiz	kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar las chuletas en un bolw con el ajo finamente cortado, ajo en polvo, sal, pimienta y paprika.</li> <li>2. En un sartén <b>Sofreir</b> la cebolla y el ajo en aceite caliente. Retire y reserve.</li> <li>3. Agregar las chuletas al sartén sin la marinada y <b>Dorar</b>. Incorpore de nuevo la cebolla, el ajo.</li> <li>4. Incorpore el jugo de la cascara como la piel y la miel. Disminuya la temperatura de cocción.</li> <li>5. Coloque el ron y <b>Flamear</b> las chuleta con la indicacion del chef</li> <li>6. Permitir que la chuleta se cocine en la salsa.</li> <li>7. Para espezar utilizar un Slurry.</li> <li>8. Servir caliente</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Huevos carrusel	Clasificación de la receta	CLASE 11	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Huevos	kg	0.240		
Atún lata	kg	0.100		
Papas	kg	0.250		
Mayonesa	lt	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mostaza Dijon	lt	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar los huevos <b>a la inglesa</b>. Retire del agua y reservar.</li> <li>2. En una olla cocinar las papas <b>a la inglesa</b>. Retirar y hacer un pure.</li> <li>3. En un bolw mezclar la mayonesa, mostaza y atún.</li> <li>4. Cortar los huevos duros a lo largo, retirar con cuidado el la parte amarilla e incorporar al Bolw con el atun.</li> <li>5. Agregar el pure al bolw de la mayonesa. Colocar en una manga para decorar.</li> <li>6. Rellene nuevamente la mitad del huevo para servir.</li> </ol>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Coliflor polinesia	Clasificación de la receta	CLASE 12	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Coliflor	kg	0.200		
Ajo	kg	0.005		
Perejil	kg	0.005		
Pan molido	kg	0.060		
Huevo (2)	kg	0.110		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Margarina	kg	0.060		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar los huevos <b>a la inglesa</b> en término duro y reservar.</li> <li>2. Cortar el perejil y el ajo finamente.</li> <li>3. <b>Blanquear</b> la coliflor con agua y sal.</li> <li>4. En un tazón mezclar el pan molido, el ajo, el perejil, la margarina y los huevos duros cortados.</li> <li>5. Colocar la coliflor en una charola y vaciar la guarnición encima.</li> </ol> <p><b>Hornear</b> a 180º por 10 minutos hasta que se dore el pan.</p>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Popietas de res	Clasificación de la receta	CLASE 12	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de res	kg	0.400		
Páprika	kg	0.005		
Mostaza Dijon	kg	0.030		
Jamón	kg	0.100		
Pepinillos	kg	0.080		
Margarina	kg	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo fresco	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.090		
Demi glace	lt	0.200		
Vino Tinto	lt	0.100		
Puré de tomate	kg	0.050		
Hilo de cocina	mt	0.080		
Laurel	kg	0.003		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer una mezcla con la mostaza, la margarina, la paprika y reservar.</li> <li>Abrir los filetes y barnizar cada pieza con la preparación de mostaza y colocar en la orilla pepinillo y jamón en juliana, enrollar y bridar con hilo de cocina.</li> <li><b>Sellar</b> cada pieza en un sartén con aceite vegetal y reservar en un recipiente para <b>hornear</b>.</li> <li>Hacer la salsa mezclando la demi glace con el vino tinto, tomillo, laurel y sazonar con sal y pimienta.</li> <li>Bañar con la salsa y <b>hornear</b> a 200º durante 20 minutos .</li> </ol>	





# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Paella valenciana	Clasificación de la receta	CLASE 12	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pescado blanco	kg	0.100		\$ -
Almejas	kg	0.100		\$ -
Mejillones	kg	0.100		\$ -
Calamares	kg	0.200		\$ -
Camarones	kg	0.100		\$ -
Pechuga de Pollo	kg	0.100		\$ -
Chuleta de cerdo	kg	0.100		\$ -
Azafrán	kg	0.010		\$ -
Cebolla	kg	0.075		\$ -
Ajo	kg	0.010		\$ -
Aceite de olivo	lt	0.075		\$ -
Ejotes	kg	0.050		\$ -
Fondo de pollo	lt	1.000		\$ -
Amarillo	lt	0.005		\$ -
Chorizo	kg	0.050		\$ -
Sal	kg	0.005		\$ -
Pimienta	kg	0.005		\$ -
Chicharos congelados	kg	0.025		\$ -
Perejil	kg	0.005		\$ -
Arroz cristal	kg	0.300		\$ -
Pimiento morrón rojo	kg	0.075		\$ -

Método de preparación	Fotografía
<p>1. <b>Acitronar</b> en aceite de olivo la cebolla en brunoise, el ajo finamente cortado. Incorpore el pollo. retíralas y reserva.</p> <p>2. En la misma grasa <b>freír</b> el cerdo y el chorizo (cubos de 2cm) y reservar; quita el exceso de grasa e incorpora el arroz (mueve para impregnarlo de grasa añade el pollo frito, el cerdo y las verduras)</p> <p>3.-Agrega al fondo el azafrán y mueve para que se "pinte" el líquido vierte sobre el arroz, acomode los mariscos; cubre con papel aluminio, baja el fuego y cocina durante 20 minutos. A la mitad de la cocción, sazona con sal y pimienta. Cocina hasta que el arroz esté suave pero entero.</p>	



**TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO**  
**CHEF DE COCINA INTERNACIONAL**  
**FICHA TÉCNICA**  
**RECETA ESTANDARIZADA**

Nombre de la receta	Jitomate provenzal	Clasificación de la receta	CLASE 12	
Número de porciones		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Jitomate bola	kg	0.300		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
<b>PARA EL RELLENO:</b>				
Aceite de oliva	lt	0.050		
Cebolla	kg	0.050		
Ajo entero	kg	0.005		
Pan molido	kg	0.000		
Perejil liso	kg	0.010		
Tomillo fresco	kg	0.005		
Orégano	kg	0.005		
Queso parmesano	kg	0.040		
Margarina	kg	0.040		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar los jitomates, cortarlos a la mitad, quitar las semillas de la parte superior haciendo un hueco, sazonarlos y colocarlos en un recipiente.</li> <li>2. Pelar la cebolla y el ajo, y cortar finamente, lavar las hierbas, limpiar y cortar finamente.</li> <li>3. <b>Acitrionar</b> la cebolla en aceite de olivo, agregar el ajo, añadir el pan molido con las hierbas, cocinar a fuego lento, mezclar bien, sazonar y retirar del fuego.</li> <li>4. Rellenar los tomates, espolvorear con el queso rallado y por ultimo la margarina derretida.</li> <li>5. <b>Hornear</b> a 180º durante 5 a 10 minutos y terminar el dorado a la salamandra o con soplete.</li> </ol>	



# TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

## CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

### FICHA TÉCNICA

#### RECETA ESTANDARIZADA

<b>Nombre de la receta</b>	Tomates rellenos de maíz	<b>Clasificación de la receta</b>	CLASE 12	
<b>Número de porciones</b>		<b>Tamaño de la porción</b>		
<b>Importe total de la receta</b>		<b>Tiempo de preparación</b>		
<b>Costo por porción</b>		<b>Tiempo de cocción</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad de medida</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Precio en (UR)</b>	<b>Importe del ingrediente</b>
Tomate bola	kg	0.400		
Cebolla	kg	0.100		
Grano de maíz	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Romero	kg	0.005		
Pimiento morón verde	kg	0.050		
Pimiento morón rojo	kg	0.050		
Margarina	kg	0.050		
Ajo	kg	0.005		
Aceite de Oliva	kg	0.030		
<b>Método de preparación</b>			<b>Fotografía</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Acitronar</b> en la margarina la cebolla y ajo en brunoise, agregar los pimientos morrones cortados en brunoise, continuar la cocción, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>2. Una vez acitronado agregar los granos de maíz y seguir la cocción por dos minutos más a fuego lento. Rectificar la sazón.</li> <li>3. Cortar la parte superior de los tomates y vaciar la pulpa del centro con una cuchara y reservar.</li> <li>4. Rellenar los tomates con la guarnición de maíz y cubrir con la tapa del tomate que previamente retiramos.</li> <li>5. Barnizar los tomates con un poco de aceite de olivo y <b>hornear</b> a 180°C durante 5 minutos. Adornar con una rama de romero.</li> </ol>			