



RECETARIO

Asignación:

3.5 COCINA EUROPEA

DÍA 1

Tema: Cocina de Italia

Zuppa Minestrone

Insalata Caprese

Polenta y Espárragos

Osobuco

Baba al rum relleno de Nutella

DÍA 2

Tema: Cocina de Italia

Masa Para Pasta

Tortellini in brodo

Lasagne alla bolognese

Raviolo di zucca

Pasta carbonara

Pannacotta con fresas

DÍA 3

Tema: Cocina de Italia

Saltimboca alla romana

Masa para pizza

Pizza Margherita

Pizza capricciosa

Pizza del Chef

Tiramisú

DÍA 4

Tema: Cocina de España

Sopa castellana

Pulpo a feira

Pote gallego

Croquetas de pollo y jamón

Tarta Santiago

DÍA 5

Tema: Cocina de España

Gazpacho

Pisto manchego con huevo

Callos a la madrileña

Papas Arugadas

Fideua

Tarta San Marcos.

DÍA 6

Tema: Cocina de España

Marmitako

Empanada gallega

Rabo de toro cordobes

Paella

Churros con chocolate

DÍA 7

Tema: Cocina de Francia

Ensalada Nicoise

Fricase de pollo en salsa de nata

Quiche Lorraine

Papillot de Poisson

Tarta Tatin

DÍA 8

Tema: Cocina de Francia

Flammkuchen

Estofado bourguignone

Cassoulet

Papas Anna

Flan parisien

DÍA 9

Tema: Cocina de Francia

Pot-au-feu

Tartiflete

Galette bretonne

Cœur d'artichaut

Coq au vin

Tarte au citron

DÍA 10

Tema: Cocina Alemana

Rezept

Gulasch Halb and Halb

Wiener Schnitzel

Spargel mit Speck

ApfelStrudel



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ZUPPA MINESTRONE	Clasificación de la receta	Clase 1
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.160	
Zanahoria	kg	0.160	
Alubia	kg	0.080	
Papa	kg	0.120	
Calabaza	kg	0.080	
Aceite olivo	lt	0.060	
Espinaca	kg	0.080	
Tocino	kg	0.050	
Jitomate	kg	0.160	
Puré tomate	lt	0.060	
Poro	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Pasta en forma de caracol	kg	0.070	
Coliflor	kg	0.120	
Hueso pollo	kg	0.350	
Tomillo	kg	0.003	
Laurel	kg	0.003	

METODO DE PREPARACION:

1. Cocer las alubias en olla a presión con tomillo, laurel y sal.
2. Limpiar el pollo realizar un fondo de pollo concentrado.
3. Lavar, pelar y cortar en paisana zanahoria, papa, jitomate y calabaza. Cortar el coliflor en floretes.
4. Cortar ajo, cebolla y poro en brunoise.
5. Cortar el tocino en brunoise.
6. En una cazuela poner aceite y tocino rehogar hasta que tome ligeramente color, agregar cebolla y ajo.
7. Incorporar las verduras por orden de dureza, rehogar bien .
8. Agregar el puré de tomate mezclar bien dejar reducir ligeramente, incorporar el fondo y llevar a punto de ebullición.
9. Colar las alubias y reservar el caldo, agregarlas a la sopa, mezclar bien y dejar reducir por unos minutos, si faltara líquido incorporar un poco de agua de la coción de las alubias, agregar la pasta y cocinar unos minutos.
10. Rectificar sazón cuando la pasta este lista servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	INSALATA CAPRESE	Clasificación de la receta	Clase 1
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Albahaca	kg	0.010	
Jitomate bola	kg	0.250	
Queso Mozzaella fresco	kg	0.120	
SALSA PESTO			
Aceite oliva	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.003	
Orégano	kg	0.003	
Vinagre Balsámico	lt	0.010	
Albahaca fresca	kg	0.010	
Piñones/ cacahuete	kg	0.020	
Ajo	kg	0.005	
Parmesano	kg	0.020	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar y desinfectar bien las verduras, retirar las hojas del tallo de la albahaca secar bien reservar
2. Cortar el queso mozzarella en rodaja o efectuar perlas según el tipo de montaje
3. Tostar ligeramente las semillas. En una licuadora colocar las semillas, albahaca, sal, ajo, vinagre y tres cucharadas de agua. Licuar todo junto.
4. Agregar el aceite de oliva en forma de hilo para emulsionar. Retire de la licuadora y agregue el parmesano.
5. Cortar el jitomate, colocar en un bolw y marinar con la salsa pesto.
6. Para el montaje combinar el tomate y el queso, terminar decorando con albahaca.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	POLENTA	Clasificación de la receta	Clase 1
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:		Tiempo de cocción:	
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo pollo	lt	1	
Semola de maiz (polenta)	kg	0.250	
Margarina	kg	0.060	
Ajo	kg	0.005	
Parmesano	kg	0.050	
Margarina extra	kg	0.060	
Queso Parmesano	kg	0.050	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Esparragos	kg	0.100	
Perejil	kg	0.003	
Cebolla morada	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1. Coloque el fondo y sal a hervir en una olla. Gradualmente añada la harina, removiendo constantemente.
2. Agregue en este momento la margarina.
3. Baje la temperatura, continúe removiendo por alrededor de 30 minutos, Dele tiempo al maíz de cocinarse.
4. Retire del fuego e incorpore el queso, perejil cortado, revolver y rectificar la sazón.
5. Vierta en una bandeja para hornear y déjela reposar.

Para los esparragos

1. En una olla blanquear los esparragos.
2. Coloque un sartén con la margarina extra y saltear los esparragos con sal y pimienta.

Nota: si tienes una polenta firme puedes darle forma con un cortador.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	OSSOBUCCO	Clasificación de la receta	Clase 1
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:		Tiempo de cocción:	
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ossobucco	kg	0.600	
Cebolla	kg	0.350	
Laurel	kg	0.001	
Jitomate	kg	0.300	
Apio	kg	0.150	
Perejil	kg	0.005	
Tocino	kg	0.050	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Vino tinto	lt	0.150	
Aceite oliva	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Harina trigo	kg	0.100	
Fondo de res	lt	1	
Zanahoria	kg	0.100	
Poro	kg	0.100	
Hueso de res	kg	0.400	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar de la pieza de la pierna los nervios y la grasa de la pierna.
2. Prepar el fondo de res oscuro.
3. Lavar las verduras, cortar en brunoise ajo, apio, pimienta y jitomate. Cortar la cebolla en juliana fina.
4. Colocar a calentar aceite en una olla, sazonar la carne y pasar por harina, sellar bien, que tome color. Agregar la cebolla que caramelice, incorporar el ajo y apio, mezclar .
5. Agregar el pimienta y jitomate rehogar, reducir el vino tinto con las hierbas aromáticas mezclar .
6. Agregar el fondo, dejar cocinar a fuego medio tapado, mover de vez encuando para evitar que se pegue cuando este la carne cocida, veificar sazón y servir.
7. Revisar el punto nape de la salsa.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BABA AL RUM RELLENO CON NUTELLA	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:	4	Tema:	ITALIA
Importe total de la receta:		Tiempo de cocción:	
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
MASA DE ACTIVACIÓN			
Harina	kg	0.080	
Levadura	kg	0.005	
Leche	lt	0.050	
MASA PRINCIPAL			
Harina	kg	0.225	
Margarina	kg	0.070	
Huevo (3)	kg	0.180	
Azúcar	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Levadura	kg	0.005	
JARABE			
Agua	lt	0.200	
Ron	lt	0.100	
Azúcar	kg	0.200	
Canela rama	kg	0.002	
Naranja	kg	0.080	
Crema para batir	lt	0.200	
Nutella	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1. Elaborar la masa de activacion temperando la leche, disolver la levadura, incorporar la harina en forma envolvente, poco a poco, tapar y dejar reposar por una hora.
2. Poner en un bowl harina, margarina en pomada, mezclar, activar la levadura con un poco de agua temperada, incorporar poco a poco el huevo, sal y azúcar, mezclar bien y añadir la masa de activación, mezclando , tapar y dejar reposar por dos horas **(la masa quedara pegajosa a las manos)**.
3. Engrasar los moldes para baba con margarina y harina, golpear la masa para sacar la gasificación y amasar ligeramente, llenar los moldes hasta la mitad y dejar leudar por una hora aproximadamente.
4. Precalentar el horno a 180 C° hornear durante 15/20 minutos, retirar y dejar enfriar.
5. Poner todos los ingredientes del jarabe a reducir durante unos minutos colar y enfriar .
6. Desmoldar los baba, realizar un hueco en la base.
7. Montar la crema y mezclar con la nutella, batir y poner en una manga, rellenar los baba y pasar por el jarabe remojar bien.
8. Servir en plato los babas, bien ahogados en el jarabe y decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	LASAGNE ALLA BOLOGNESE	Clasificación de la receta	Clase 2
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.300	
Apio	kg	0.050	
Cebolla	kg	0.150	
Zanahoria	kg	0.080	
Ajo	kg	0.020	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.120	
Vino tinto	lt	0.220	
Orégano	kg	0.005	
Albahaca fresca	kg	0.005	
Queso mozzarella	kg	0.300	
Queso parmesano	kg	0.150	
Carne molida de res	kg	0.400	
Leche	lt	1	
Harina	kg	0.060	
Margarina	kg	0.060	
Pasta de tomate	lt	0.050	
Nuez moscada	kg	0.002	
Carne molida de cerdo	kg	0.400	

METODO DE PREPARACION:

1. Hacer una bechamel suave y cremosa.
2. Pelar la zanahoria, apio, cebolla ajo y jitomate, cortar en brunoise.
3. Colocar una olla con aceite rehogar ajo, cebolla y apio sin que tomen color. Agregar el jitomate, dejar sofreír y que reduzca el líquido. Separar una parte para la salsa, añadir la carne previamente sazonada, incorporar la pasta de tomate y el vino, dejar cocinar por 15 minutos.
4. Cocinar las láminas de masa a la inglesa en agua con sal, sacar y dar choque térmico, secar bien.
5. Untar con aceite ligeramente un refractario y disponer salsa en la base, colocar las laminas de pasta y cubrir con el relleno, hacer tres capas, finalizar con carne y cubrir con la bechamel y queso, hornear a 200 C° hasta gratinar.
6. Retire del horno y repose antes de cortar.
7. Decorar el plato y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TORTELLINI IN BRODO	Clasificación de la receta	Clase 2
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo de pollo	lt	1	
Carne molida de cerdo	kg	0.200	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Romero	kg	0.003	
Ajo	kg	0.010	
Jamón	kg	0.070	
Huevo (1)	kg	0.060	
Queso parmesano	kg	0.050	
Nuez moscada	kg	0.002	
Hueso de pollo	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.080	
Poro	kg	0.080	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.080	
Tomillo	kg	0.003	
Perejil	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1. Elaborar un fondo de pollo concentrado.
2. Elaborar el sazón de la carne (**Batutto**) con las hierbas y ajo finamente picado, en partes iguales, sazonar.
3. Cortar en brunoise el jamón .
4. Cocer el huevo, pelar y cortar toscamente.
5. Agregar el jamón y huevo a la carne, mezclar, rellenar los tortellini .
6. Cocinar los tortellini rellenos en el fondo de pollo colado, rectificar sazón y servir con caldo, decorar con el queso parmesano rallado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	RAVIOLO DI ZUCCA	Clasificación de la receta	Clase 2
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabaza castilla	kg	0.300	
Queso parmesano	kg	0.080	
Huevo (2)	kg	0.120	
Nuez moscada	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.060	
Margarina	kg	0.050	
Perejil liso	kg	0.005	
Cebolla blanca	kg	0.080	
Ajo	kg	0.010	
Tocino	kg	0.050	
Margarina extra	kg	0.050	
Masa para pasta	kg	0.250	
Fecula de maiz	kg	0.050	
Crema de leche	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar la calabaza, retirar semillas y hebras, colocar en una charola de horno con la piel hacia abajo, pintar con aceite y sazonar bien, meter al horno tapar con papel aluminio y cocer hasta que este totalmente cocida y blanda, retirar y separar la cascara.
2. Cortar la cebolla y ajo en brunoise. Cocinar el huevo a la inglesa. Retirar y cortar.
3. Hacer un puré con la pulpa de calabaza, calentar el aceite en un sartén agregar el tocino, una parte de cebolla y ajo rehogar con el puré, reservar un poco para la salsa, mezclar bien, sazonar con parmesano, sal, pimienta, nuez moscada, retirar y dejar enfriar, añadir el huevo y mezclar.
4. Extender la masa en lámina fina colocar en el centro el relleno, tapar y dar forma de ravioli, cocinar a la inglesa en agua hirviendo con sal, retirar dar choque térmico y reservar untados con aceite.
5. En un sartén rehogar el resto de ajo, cebolla y puré de calabaza, incorporar un poco de fondo de pollo, y la fecula de maiz, retire del fuego y licuar. Regresar al fuego y agregar la crema.
6. Saltear los raviolos con margarina servir con salsa de calabaza decorar con perejil y parmesano.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PASTA CARBONARA	Clasificación de la receta	Clase 2
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tocino	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Huevo(2)	kg	0.120	
Queso parmesano	kg	0.080	
Margarina	kg	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	
Espagueti	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1. Colocar una olla y cocinar el espagueti a la inglesa. Retire del fuego y reservar.
2. Batir las yemas en un bowl, agregar queso parmesano rallado, reservar y sazonar.
3. Cortar finamente el ajo. Cortar el tocino en paisana.
4. En un sartén con aceite sofreír el tocino cuando inicie a tomar color agregar el ajo a rehogar sin que dore.
5. Fundir la margarina en un sartén agregar la pasta y saltear incorporar el tocino y ajo escurrido, mezclar.
6. Retirar del fuego la pasta coloque en un bolw agregar el huevo batido, mezclar bien, servir caliente.

NOTA: El huevo no debe cocinarse únicamente es para amalgamar la pasta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pannacotta	Clasificación de la receta	Clase 2
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para la pannacotta			
Leche entera	lt	1.000	
Grenetina	kg	0.010	
Azúcar refinada	kg	0.150	
Esencia de vainilla transparente	lt	0.010	
Coulis			
Fresas	kg	0.450	
Azúcar refinada	kg	0.100	
Limón (jugo)	kg	0.050	
Colorante rojo (gel)	lt	0.001	
Vino Tinto	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- Coulis**
1. Lavar y cortar las fresas colocar en una olla junto con el azucar y vino. El jugo de limón depende de la acidez.
 2. Cocinar unos minutos a fuego medio buscando la consistencia parecida a una mermelada.
 3. Retire del fuego y agregue dos gotas del colorante.

- Pannacotta**
1. En un recipiente con agua al tiempo hidratar la grenetina.
 2. Colocar una olla al fuego con la leche, con el azucar y la vainilla, mover constantemente.
 3. Sin hervir agregar la grenetina, dejar en el fuego hasta que se disuelva.
 4. Retire del fuego y coloque en los envases donde se va a enfriar.
 5. Cuando este fresco llevar al refri minimo 2 horas.
 6. Terminar con el Coulis por encima y como decoración



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SALTIMBOCCA ALLA ROMANA	Clasificación de la receta	Clase 3
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Bistec de res	kg	0.250	
Prosciutto	kg	0.070	
Salvia fresca	kg	0.010	
Aceite oliva	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Vermouth rojo	lt	0.060	
Palillos	pza	10	
Papa	kg	0.300	
Margarina	kg	0.030	
Aceite oliva	lt	0.050	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Aceite vegetal	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Sal pimentar la carne, golpear ligeramente, colocar unas hojas de salvia encima del bistec y una lonja de prosciutto insertar un palillo, ya listos reservar en frío.
2. Lavar, pelar y cortar las papas en rebanadas de 3 a 5 mm, cocer en agua con sal al dente, enfriar.
- 3 Cortar la cebolla en juliana fina y el ajo en laminas.
4. Calentar un sartén con el aceite vegetal, freír las papas cuando empiecen a tomar color agregar la cebolla y ajo a sofreír retirar. Terminar sobre papel absorbente.
5. Calentar un sartén agregar un poco de aceite de oliva, cocinar la carne al termino deseado. Retirar y reservar.
6. Añadir un poco de margarina en el mismo sartén, reducir el vermouth. Para la salsa con un toque de salvia.
7. Montar la carne en el plato y bañar con la reducción, servir con la papa salteada y decorar.

Nota: revisar sabor y consistencia de la salsa.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PIZZA MARGUERITA	Clasificación de la receta	Clase 3
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.250	
Queso Mozzarella	kg	0.150	
Albahaca	kg	0.010	
SALSA			
Cebolla	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.300	
Puré de tomate	lt	0.200	
Albahaca frescca	kg	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.040	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar el jitomate de decoracion en rodaja de medio centimetro aprox. Reservar en frío.
2. Cortar el queso mozzarella en circulo de un centimetro aproximadamente. Reservar.
3. Lavar y separar las hojas de albahaca del tallo, reservar.
4. **Para la salsa** cortar en brunoise la cebolla y el ajo. Hacer concasse de jitomte
5. Colocar aceite a calentar en un sartén, sofreír el ajo y cebolla. Incorporar el jitomate dejar reducir, agregar el puré de tomate, si fuera necesario agregar un poco de líquido, dejar por unos 15 minutos, retirar el del fuego para agregar la mitad de la albaca cortada.
6. **Para la pizza** extender la masa en un grosor de medio centimetro, precocer al horno la masa a 180 C°.
7. Retirar del horno y cubrir con la salsa.
8. Disponer el queso mozzarella y el jitomate alternado.
9. Hornear por 15 a 20 min. a 200 C° retirar del horno cuando este dorado el fondo.
10. Decorar con las hojas de albahaca, servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PIZZA CAPRICCIOSA	Clasificación de la receta	Clase 3
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tomate cherry	kg	0.200	
Queso Mozzarella	kg	0.150	
Champiñon	kg	0.120	
Corazon de alcachofa	kg	0.120	
Prosciutto	kg	0.100	
Aceituna negra s/hueso	kg	0.100	
Huevo (1)	kg	0.060	
SALSA			
Cebolla	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.300	
Puré de tomate	lt	0.200	
Albahaca frescca	kg	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.040	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar el tomate de decoracion en rodaja o cuartos. Filetear los champiñones. Reservar en frío.
2. Rallar el queso y Reservar. Porcionar la alcachofa.
3. Lavar y separar las hojas de albahaca del tallo, reservar.
4. **Para la salsa** cortar en brunoise la cebolla y el ajo. Hacer concasse de jitomate
5. Colocar aceite a calentar en un sartén, sofreír el ajo y cebolla. Incorporar el jitomate dejar reducir, agregar el puré de tomate, si fuera necesario agregar un poco de líquido, dejar por unos 15 minutos, retirar el del fuego para agregar la mitad de la albaca cortada.
6. **Para la pizza** extender la masa en un grosor de medio centimetro, precocer al horno la masa a 180 C°.
7. Retirar del horno sin color, cubrir con la salsa fría, disponer los corazones de alcahofa cortados en cuartos, queso rallado, prosciutto troceado, aceituna rebanada, champiñon fileteado y jitomate. Hornear 15/20 minutos, retirar del horno. Decorar con las hojas de albahaca, servir caliente.

NOTA: en Sicilia se sirve con huevo crudo, pochado o cocido.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MASA PARA PIZZA	Clasificación de la receta	Clase 3
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	1	
Levadura (opcional)	kg	0.006	
Sal	kg	0.010	
Aceite oliva	lt	0.060	
Agua	lt	0.500	
Polish			
Harina	kg	0.100	
Agua	lt	0.100	
Azúcar	kg	0.015	
Levadura	kg	0.004	
Harina extra	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. **Para el Polish** Combinar todos los ingredientes y dejarlos reposar hasta doblar el volumen.
2. En la mesa haga un volcan con la harina para la masa, agregar la sal y la levadura.
3. En el centro del volcan colocar el agua y la mitad del aceite, amasar.
4. Incorporar el polish y seguir amasando hasta que se unan todos los ingredientes.
5. En un bolw coloque el aceite restante y la masa cubrir, dejar reposar hasta que doble el volumen.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PIZZA DEL CHEF	Clasificación de la receta	Clase 3
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa			
Cebolla	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.300	
Puré de tomate	lt	0.200	
Albahaca frescca	kg	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.040	
INGREDIENTES EXTRAS			
Manzana verde	kg	0.200	
Rucula o arugula	kg	0.050	
Aceite de oliva	lt	0.030	
Queso mozzarella	kg	0.150	
Jamon de pierna	kg	0.100	
Vinagre manzana	lt	0.010	
Oregano	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar la manzana y reservar
2. Rallar el queso y Reservar. Porcionar el jamón.
3. Lavar y separar las hojas de albahaca del tallo, reservar.
4. **Para la salsa** cortar en brunoise la cebolla y el ajo. Hacer concasse de jitomate
5. Colocar aceite a calentar en un sartén, sofreír el ajo y cebolla. Incorporar el jitomate dejar reducir, agregar el puré de tomate, si fuera necesario agregar un poco de líquido, dejar por unos 15 minutos, retirar el del fuego para agregar la mitad de la albaca cortada.
6. **Para la pizza** extender la masa en un grosor de medio centimetro, precocer al horno la masa a 180 C°.
7. Retirar del horno, cubrir con la salsa fría, disponer la manzana cortada, jamon y queso rallado. Hornear 15/20 minutos, hasta dorar el fondo de la masa.
8. Retirar del horno.
9. En un bolw realizar una ensalada que combine la arugula y la albahaca, aderezadar con el vinagre y el aceite.
10. Coloque la ensalada sobre la pizza en el momento de servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TIRAMISÚ	Clasificación de la receta	Clase 3
Número de porciones:	4	Tema	ITALIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
SOLETAS			
Huevo (4)	kg	0.240	
Azúcar	kg	0.100	
Vainilla	lt	0.015	
Sal	kg	0.005	
Harina	kg	0.100	
Azúcar glass	kg	0.100	
ALMIBAR			
Licor de café/Amareto	lt	0.100	
Café instantaneo soluble	kg	0.060	
Agua	lt	0.150	
Azúcar	kg	0.150	
CREMA			
Azúcar	kg	0.080	
Huevo (8)	kg	0.480	
Crema para batir	kg	0.200	
Agua	lt	0.030	
Queso mascarpone	kg	0.500	
Cocoa	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- Soletas** separar las yemas y batir con azúcar y vainilla, emulsionar bien hasta doblar su volumen.
- Poner las claras con la sal en un bowl o batidora y montar a punto de turrón.
- Juntar los dos batidos, incorporar la harina en forma de lluvia y mezclar con un miserable bien.
- Vaciar la mezcla en manga con duya. En una charola colocar papel para hornear dugar en forma de soleta, espolvorear azúcar glas y hornear a 180 C°.
- Almibar** mezclar todos los ingredientes y hervir. Agregar el licor al final, dejar unos minutos, retire del fuego.
- Relleno**, elaborar un sabayon combinar las yemas con el azúcar. En baño Maria con agua que llegue a 85 C°.
- En un bolw montar la crema con el queso mascarpone, agregar al sabayon.
- Montaje** Humedecer bien las soletillas con el jarabe, colocar como base del molde, dugar la crema de mascarpone, espolvorear con poca cocoa. Repetir colocar otra base de soletillas y crema de mascarpone.
- Para terminar espolvorear con cocoa, decorar y servir

Nota este postre se sirve frío, Recomendación 3 horas minimo en el refri



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	POTE GALLEGO	Clasificación de la receta	Clase 4
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna de cerdo	kg	0.300	
Chorizo ranchero	kg	0.120	
Tocino	kg	0.100	
Hueso de res	kg	0.250	
Alubia blanca	kg	0.100	
Espinaca	kg	0.060	
Papa	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.060	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar y Remojar las alubias.
2. Cocinar las alubias con agua, cebolla y ajo, sazonar. Cocinar por unos 30 a 40 minutos, retirar y reservar caldo.
3. Lavar la espinaca y cortar en chifonada, reservar.
4. Lavar y cortar las papas en porciones grandes. Cortar la cebolla en brunoise y el ajo finamente.
5. Cortar el tocino y el chorizo en porciones grandes, reservar, sazonar la carne.
6. En una cazuela colocar el aceite rehogar cebolla y ajo. Agregar el tocino y la carne.
7. Añadir el caldo de las alubias, llevar a punto de ebullición dejar cocinar hasta que la carne este suave.
8. Incorporar las papas, cuando esten cocidas las papas retirar unas cuantas y licuar con caldo.
9. Añadir esta mezcla al guisado e incorporar las espinacas y chorizo, dejar espesar.
10. Rectificar la sazón.
11. Servir bien caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PULPO A FEIRA	Clasificación de la receta	Clase 4
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pulpo	kg	0.350	
Papas cambray	kg	0.250	
Aceite oliva	lt	0.080	
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	kg	0.015	
Paprika dulce	kg	0.005	
Sal gruesa	kg	0.005	
Pimienta negra	kg	0.005	
Laurel	kg	0.003	

METODO DE PREPARACION:

1. Asustar el pulpo tres veces en agua hirviendo con sal, cebolla, ajo y laurel, una vez asustado dejar cocinar en su agua por 15/20 minutos por cada kilo.
2. Lavar y pelar las papas cocinar a la inglesa, retirar una vez suave, cortar en rodaja de medio cm.
3. Calentar en un sartén aceite, dorar las papas, sin que se quemem, retirar. En el mismo sartén saltear con el aceite bien caliente el pulpo previamente cortado en trozos de un cm aproximadamente.
4. Espolvorear con la paprika y sal gruesa. Retire del fuego
5. Montar en plato primero las papas, pulpo, servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SOPA CASTELLANA	Clasificación de la receta	Clase 4
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pan baguette	kg	0.150	
Ajo	kg	0.050	
Paprika	kg	0.003	
Huevo (4)	kg	0.120	
Jamón serrano	kg	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Hueso de pollo	kg	0.300	
Zanahoria	kg	0.080	
Cebolla	kg	0.080	
Apio	kg	0.060	
Poro	kg	0.060	
Laurel	kg	0.002	
Tomillo	kg	0.003	
Perejil	kg	0.005	
Aceite vegetal	lt	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Hacer un fondo de pollo concentrado.
2. Pelar el ajo, cortar en laminas.
3. Cortar el pan en rebanadas.
4. En una olla calentar el aceite, agregar los ajos que tomen color, incorporar el pan a dorar y el jamón en trozos añadir la paprika. El fondo colado. Cuidado evitar que se queme la paprika y el ajo por que amarga.
5. Llevar a punto de ebullición hasta que el pan este suave, Agregar el huevo y dejar hervir 1 minuto, sazonar, apagar. Servir caliente.

Nota tradicionalmente en el plato se agregar el huevo crudo para que se cueza con el calor del caldo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN	Clasificación de la receta	Clase 4
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Leche	lt	0.500	
Margarina	kg	0.100	
Harina de trigo	kg	0.100	
Pechuga de Pollo	kg	0.200	
Jamón Serrano	kg	0.080	
Pan molido	kg	0.250	
Huevo (2)	kg	0.120	
Aceite vegetal	lt	0.250	
Nuez moscada	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	
Cebolla	kg	0.060	
Laurel	kg	0.002	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar bien el pollo de hueso, piel y grasa, sazonar, cocinar a la plancha, frito o a la inglesa. Cortar en trozos de medio centimetro, reservar.
2. Cortar tambien el jamón en trozos de medio cm, reservar.
3. Corte finamente el perejil, reservar.
4. Batir el huevo en bowl mediano. Colocar tambien harina y pan molido en platos.
5. Preparar una bechamel cremosa y espesa, incorporar el pollo, jamon y perejil, mezclar bien, sazonar y enfriar.
6. Elaborar las croquetas con las manos o con dos cucharas, pasar por harina, huevo y pan rallado, reservar.
7. Calentar el aceite, cocinar las croquetas en fritura profunda, retirar cuando tomen color dorado, escurrir bien.
8. Servir y decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TARTA SANTIAGO	Clasificación de la receta	Clase 4
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina de almendra	kg	0.250	
Huevo	kg	0.500	
Azúcar	kg	0.250	
canela en polvo	kg	0.005	
Naranja (ralladura)	kg	0.100	
Brandy	lt	0.020	
Polvo para hornear	kg	0.010	
Sal	kg	0.001	
Azúcar glass para espolvorear	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. En un bolw colocar el huevo entero junto con el azúcar, batir con globo hasta balnquear.
2. Añadir ralladura de la piel de media naranja, Brandy y mezclar muy bien.
3. Ahora poco a poco la almendra molida. Hasta integrar.
4. Colocamos la canela, polvo de hornear y sal. Mezclamos bien.
5. En molde para tartas llevamos al horno a 180 grados por 30 minutos.
6. Retire del fuego deje enfriar.
7. Espolvorear con azúcar glas con el simbolo de Santiago.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta: Número de porciones: Importe total de la receta: Costo por porcion:	PAPAS ARUGADAS 4	Clasificación de la receta Tema	Clase 5 ESPAÑA
---	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papas cambray	kg	0.400	
Ajo	kg	0.010	
Comino molido	kg	0.005	
Chile chipotle (seco)	kg	0.005	
Pimienta cayena	kg	0.002	
Oregano	kg	0.005	
Pimenton rojo	kg	0.080	
Sal Gruesa	kg	0.030	
Aceite de Oliva	lt	0.050	
Vinagre blanco	lt	0.030	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar bien las papas. Cocinar a la inglesa con la Sal, retire del fuego cuando esten firmes pero cocidas.
2. Retire el agua sobrante y regrese las papas a la lumbre hasta que formen la capa blanca por fuera.

Salsa de mojo

1. En agua caliente hidratar el chile y reservar.
2. En un molcajete Agregar ajo, pimienta y moler ligeramente.
3. Incorporar el chile y la sal.
4. Colocar la pimienta y el vinagre. Mezclar.
5. Agregue el Aceite, rectifique la sazón.

Servir las papas calientes acompañadas por el mojo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CALLOS A LA MADRILEÑA	Clasificación de la receta	Clase 5
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Panza de res	kg	0.300	
Pierna de cerdo (sin hueso)	kg	0.200	
Pata de cerdo	kg	0.250	
Chorizo español	kg	0.120	
Pimiento rojo	kg	0.120	
Jamón Serrano	kg	0.060	
Tocino	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Jitomate	kg	0.150	
Chile cascabel	kg	0.010	
Chile de árbol	kg	0.005	
Harina de trigo	kg	0.060	
Paprika	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.080	
Zanahoria	kg	0.100	
Laurel	kg	0.005	
Pasta de tomate	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar todas las carnes en cuadro de 2 cm aprox, el chorizo en rodaja de 1 cm, reservar.
2. Cortar la cebolla, ajo, jitomate en brunoise, remojar el chile cascabel y de árbol.
3. En un sartén, hacer un sofrito con la cebolla, ajo, jitomate sin que tome color, mezclar, añadir la harina, pulpa del chile, cocinar levemente, reducir el vino hasta conseguir una pasta que no se pegue en el sartén. Y reservar.
4. Limpiar la panza y cortar, colocar a hervir con un trozo de cebolla, 2 dientes de ajo y hojas de laurel.
5. En una olla de barro añadir todas las carnes menos los embutidos, rehogar ligeramente, añadir la paprika el chile de árbol junto con el laurel y caldo, llevar a punto de ebullición y reducir fuego.
6. Agregar la panza a la olla de barro (sin la cebolla, ajo, laurel)
7. Incorporar el sofrito a la olla de barro.
8. Cuando este blanda la menudencia incorporar el chorizo dejar hervir unos minutos, rectificar sazón.
9. Servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FIDEUA	Clasificación de la receta	Clase 5
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fideo num. 2	kg	0.400	
Camarón con cabeza	kg	0.200	
Almeja chirla	kg	0.150	
Pechuga de pollo	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.120	
Ajo	kg	0.030	
Jitomate	kg	0.150	
Vino blanco	lt	0.080	
Caldo de pollo	lt	1	
Huevo (3)	kg	0.180	
Aceite oliva	lt	0.100	
Perejil	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Azafrán/colorante amarillo	lt	0.002	
Chicharo	kg	0.050	
Colorante amarillo	lt	0.001	

METODO DE PREPARACION:

1. Preparar un Fondo de pollo concentrado, aromatizado con la cabeza y cascara de camarón.
2. Lavar el camarón y almejas bien, deshuesar el pollo cortar en cubo de 1.5 cm aprox.
3. Cortar la cebolla, ajo y jitomate en brunoise, cortar finamente el perejil.
4. Colocar la paellera al fuego con un poco de aceite, dorar el fideo sin que se queme, escurrir bien y reservar.
6. Añadir un poco más de aceite, rehogar cebolla y ajo sin que tome color, añadir el jitomate, cocinar. Reservar.
7. Incorporar el pollo en cubos y dorar. Coloca el vino. Retirar y reservar.
8. Sobre la paellera colocar el fideo de base cubrir con las almejas, camaron y pollo.
9. Cubrir con el caldo, Colocar Azafran, colorante y rectificar la sal. Llevar a punto de ebullición.
10. Cocinar hasta que seque el caldo, retirar dejar reposar.
11. Para la ali oli. Separar la clara de las yemas, machacar el ajo bien fino, emulsionar las yemas con el ajo.
12. Incorporar el aceite lentamente sin dejar de emulsionar, lograr consistencia sólida, sazonar.
13. Añadir el perejil, reservar.
14. Servir los dos juntos, la salsa y al lado del fideua.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PISTO MANCHEGO	Clasificación de la receta	Clase 5
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pimiento morron verde	kg	0.150	
Pimiento morron rojo	kg	0.150	
Berenjena	kg	0.120	
Cebolla	kg	0.150	
Calabaza	kg	0.130	
Jitomate	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Perejil liso	kg	0.005	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Romero fresco	kg	0.005	
Huevo (4)	kg	0.240	
Baguette	pz	1	
Aceite vegetal	lt	0.100	
Pimienta	kg	0.005	
Puré tomate	lt	0.100	
Sal	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar y cortar las verduras en paisana, la berenjena (colocar en sal unos minutos para que suelte el amargor). Licuar el jitomate (pelado y sin semilla) ligeramente, reservar.
2. Cortar finamente ajo y perejil.
3. Cortar el baguette en rebanada fina, untar con ajo y un poco de aceite. Deshidratar al horno.
4. Poner un poco de aceite en un recipiente, incorporar las verduras por orden de dureza, rehogar bien.
5. Añadir la salsa incorporar el puré, dejar cocinar hasta que el aceite suba y tome color rojo el guisado, añadir perejil picado, sazonar, reservar.
5. En otro sartén con poco aceite hacer los huevos fritos.
6. Disponer el pisto en el plato, servir con huevos y pan deshidratado, decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	GAZPACHO	Clasificación de la receta	Clase 5
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.400	
Pepino	kg	0.100	
Ajo	kg	0.005	
Pimiento morron verde	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Agua	lt	0.125	
Cebolla	kg	0.060	
Baguett	kg	0.060	
Aceite oliva	lt	0.100	
Vinagre de jerez	lt	0.040	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar bien y cortar las verduras en mirepoix, reservar un poco en brunoise para decorar.
2. Cortar el pan en cubos, freir y reservar. En un bolw colocar el pan a marinar con la mitad del vinagre y agua, reservar un poco en cubos para decorar.
3. Colocar las verduras en la licuadora junto con el aceite, emulsionar bien en velocidad alta, agregar el marinado del vinagre con el agua y pan.
4. Ligar la crema con lo anterior, rectificar sazón y poner a enfriar bien (colar si se desea textura fina opcional).
5. Servir bien fria decorada con el brunoise de verdura y crotron de pan.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TARTA SAN MARCOS	Clasificación de la receta	Clase 5
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Bizcocho			
Huevos	kg	0.360	
Azúcar	kg	0.200	
Harina	kg	0.200	
Limón (piel)	kg	0.030	
Vainilla	lt	0.015	
Relleno			
Crema para batir (lyncott)	lt	0.500	
Fecula de maíz	kg	0.020	
Azúcar glas	kg	0.200	
Huevos (yema)	kg	0.300	
Cacao en polvo	kg	0.060	
Brandy o Ron	lt	0.100	
Agua	lt	0.150	
Azúcar blanca	kg	0.300	
Vainilla	lt	0.015	

METODO DE PREPARACION:

Bizcocho.

1. Levante los huevos con el azúcar con el blobo, hasta doblar su volumen.
2. Incorpore la vainilla y por último el limón.
3. Agregar la harina de trigo en forma envolvente con un miserable.
4. Lleve al horno 20 minutos a 180 grados.

Relleno.

1. Batir la crema a punto chantilly, dividir en dos partes. En la 1 añade el cacao en polvo y la mitad de azúcar glas.
2. Con la segunda mitad de la crema agregar la azúcar glas, la vainilla. Reservar ambas y enfriar.

Cubierta. Combinar en un bolw las yemas y la fecula. En una olla colocar 50 ml de agua y 150 gr de azúcar al fuego. Deje hervir durante 5 minutos, retirar e incorporar al bolw. Batir hasta enfriar.

Sirope o almibar.

1. En una olla caliente 150 gramos de azúcar y 100 ml de agua, llévelo a ebullición, Reservar.
2. En lo que enfrie coloca el alcohol.

Montaje Colocar una capa de bizcocho, bañar con el sirop, colocar el relleno repetir. Terminar con la cubierta Gratinar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PAELLA	Clasificación de la receta	Clase 6
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz cristal	kg	0.350	
Costilla de cerdo con hueso	kg	0.250	
Pollo pierna y muslo	kg	0.250	
Camarón	kg	0.250	
Almeja chirla	kg	0.200	
Mejillon concha	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.020	
Pimiento morron rojo	kg	0.080	
Pimiento morron verde	kg	0.080	
Chicharo	kg	0.040	
Jitomate	kg	0.080	
Perejil	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.080	
Calamar	kg	0.200	
Aceite oliva	lt	0.150	
Sal	kg	0.005	
Fumet/fondo de pollo	lt	1	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar bien el marisco, cortar el pollo y la costilla en dados de 1 cm, cortar el calamar en aros.
2. Cortar finamente el ajo y perejil. Brunoise de cebolla, jitomate. El pimiento cortado en juliana.
3. Elaborar un fumet o caldo de pollo concentrado.
4. Calentar el aceite en la paellera, agregar ajo y cebolla, rehogar.
5. Incorporar la costilla y pollo, dar color, incorporar jitomate, vino blanco y el pure de tomate. Retira y reservar.
6. Calentar el aceite en la paellera, agregar el arroz, mezclar dejar cocinar unos min.
7. Incorporar pimiento, calamar, almeja y camarón. Incorporar el fondo, azafran, llevar a punto de ebullición, sazonar.
8. Agregar el chicharo, tapar con papel aluminio, reducir fuego, dejar cocinar por unos 20 minutos aproximadamente.
9. Retire el papel, rectifica el sabor y coloque perejil.
10. Servir caliente acompañar con Limón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	RABO DE TORO CORDOBES	Clasificación de la receta	Clase 6
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Rabo de toro/vaca	kg	0.400	
Zanahoria	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.300	
Pimiento morron rojo	kg	0.150	
Ajo	kg	0.020	
Vino tinto	lt	0.500	
Fondo de res	lt	0.500	
Puré tomate	lt	0.100	
Huesos de res	kg	0.250	
Jitomate	kg	0.150	
Harina	kg	0.100	
Laurel	kg	0.003	
Puerro	kg	0.100	
Papa cambray	kg	0.250	
Aceite oliva	lt	0.150	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Romero fresco	kg	0.003	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar el rabo en trozo de 2 pulgadas, sazonar bien, reservar en frío.
2. Pelar la cebolla y zanahoria cortar en mirepoix junto con el pimiento.
3. Calentar en un sartén aceite. Enharinar el rabo, colocar en el sartén, sellar bien con color.
4. Agregar la zanahoria, cebolla y ajo, rehogar bien incorporar las hierbas.
5. Incorpora el vino tinto, dejar reducir un 25%, añadir el puré y el fondo.
6. Incorporar el pimiento, tapar, dejar cocinar por un par de horas.
7. Pelar las papas, cortar y colocar a cocinar a la inglesa. Importante que queden firmes.
8. Calentar otro sartén y colocar las papas a dorar en aceite de oliva..
8. Servir el rabo con salsa y decorar con las papas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MARMITAKO	Clasificación de la receta	Clase 6
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de Jurel	kg	0.300	
Papas	kg	0.400	
Fondo de pollo	lt	1	
Laurel	kg	0.005	
Ajo	kg	0.010	
Tomate	kg	0.300	
Cebolla morada	kg	0.150	
Pimiento rojo	kg	0.100	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
Paprika	kg	0.005	
Chile california o anahein	kg	0.005	
Vino blanco	lt	0.100	
Perejil	kg	0.010	
Zanahoria	kg	0.150	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Apio	kg	0.100	
Piernas de pollo	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1. Hacer un fondo con las piernas, cebolla blanca, zanahoria y apio. Dejar hervir hasta 1 litro.
2. Cortar el cebolla morada en brunoise, el pimiento, el ajo finamente y el tomate en concasse.
3. Cortar las papas y el pescado en trozos.
4. Calentar un sarten y colocar la cebolla morada, ajo en aceite de oliva. Agregar el tomate hacer el sofrito.
5. Incorporar el pimiento, chile y las papas. Sin dorar mezclar con el vino, dejar que se evapore.
6. Agregar el fondo, laurel y la paprika. Cocinar hasta que las papas esten firmes.
7. Incorporar el pescado. Rectificar la sazón. Cocinar un par de minutos.
8. Terminar con el perejil.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	EMPANADA GALLEGA	Clasificación de la receta	Clase 6
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Atún	kg	0.250	
Pimiento morron verde	kg	0.150	
Pimiento morron rojo	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Puré tomate	lt	0.200	
Vino blanco	lt	0.060	
Huevo (2)	kg	0.120	
Aceituna verde	kg	0.100	
Perejil	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
MASA			
Agua	lt	0.100	
Harina	kg	0.400	
Levadura seca (opcional)	kg	0.010	
Huevo (2)	kg	0.120	
Manteca cerdo	kg	0.090	
Aceite oliva	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar y cortar las verduras en paisana, cortar en brunoise el ajo y cebolla. Cocinar a la inglesa los huevos, pelar y cortar en trozos. Cortar el perejil finamente. Calentar aceite en un sarten rehogar ajo y cebolla sin color agregar el atún, mezclar. Incorporar los pimientos, Colocar el vino blanco, agregar el puré mezclar bien. Agregar aceitunas y perejil, sazonar, retirar del fuego. Añadir el huevo, quitar el exceso de grasa, sazonar, escurrir bien, reservar la grasa.
2. Tamizar la harina y activar la levadura con un poco de agua templada, hacer un volcán incorporar 1 huevo, manteca en pomada, aceite, sal, pimienta, un poco de grasa resevada del sofrito, mezclar bien hasta conseguir una masa lisa, manejable y uniforme, reposar tapada por 30 min.
3. Dividir la masa en dos partes, extender, colocar una sobre el molde para hornear, previamente enharinada, cubrir con el relleno, tapar con la otra masa, pintar con huevo batido, efectuar una chimenea, hornear a 180 °C hasta que dore.
- 4.- Reposar brevemente, decorar y servir caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CHURROS CON CHOCOLATE	Clasificación de la receta	Clase 6
Número de porciones:	4	Tema	ESPAÑA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
MASA DE CHURROS			
Agua	lt	0.350	
Aceite vegetal	lt	0.020	
Azúcar	kg	0.010	
Sal	kg	0.002	
Harina de trigo	kg	0.250	
Huevo	kg	0.060	
CHOCOLATE			
Leche	lt	0.350	
Chocolate cobertura amarga	kg	0.100	
Fecula de maíz	kg	0.015	
Azúcar	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Colocar a calentar agua, con el azúcar, aceite y sal, a punto de ebullición, apagar el fuego. Agregar la harina de golpe mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea. Regresar al fuego hasta que se separe.
2. Cuando la masa este tibia agregar el huevo, mezclar hasta incorporar.
3. Colocar la masa en una manga pastelera, con boquilla estrellada o lisa.
4. Calentar el aceite a 160 C° en una recipiente. Verter la masa en el aceite, dejar freír por 5 minutos aprox. hasta que tomen color dorado, retirar, escurrir.

Para el chocolate

1. Colocar en una olla a hervir la leche baje la temperatura, agregar el chocolate, mezclar bien.
2. Agregar azúcar, dejar cocinar unos minutos.
3. Disolver la maizena con un poco de agua o leche incorporar, dejar cocinar hasta conseguir el espesor deseado.
4. Servir caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FRICASÉ DE POLLO	Clasificación de la receta	clase 7
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de pollo	kg	0.600	
Vino blanco	Kg	0.120	
Cebolla cambray	Kg	0.100	
Ajo	Kg	0.010	
Champiñon	Kg	0.120	
Harina de trigo	kg	0.030	
Crema lyncott	lt	0.150	
Fondo de pollo	lt	0.250	
Espinaca	Kg	0.100	
Aceite de oliva	Kg	0.080	
Arroz	Kg	0.200	
Sal	Kg	0.005	
Pimienta verde	kg	0.005	
Huevo (1)	kg	0.060	
Margarina	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar y deshuesar el pollo, cortar en cubos de 2 cm, reservar.
2. Elaborar un fondo de pollo con los huesos.
3. Cortar la cebolla y ajo en brunosise. Limpiar y pelar el champiñon, cortar en cuartos.
4. Limpiar la cebollita cortar en mitad sin que se suelte, reservar el tallo.
5. Lavar y cortar la espinaca en juliana.
6. Colocar en una olla a sofreir una parte de la cebolla y ajo.
7. Incorporar el arroz, rehogar bien con la margarina.
8. Añadir la espinaca mezclar, agregar el fondo y dejar cocinar, sazonar.
9. En una cazuela colocar aceite para rehogar el ajo y cebolla.
10. Añadir el pollo, sellar bien. Agregar el vino blanco y reducir.
11. Incorporar la crema, reducir el fuego. Añadir la liason (crema y yema temperada), mezclar bien sin hervir.
12. Agregar el champiñon y un poco de rabo de cebollita finamente cortado, sazonar.

Servir el pollo caliente acompañado con el arroz



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	QUICHE LORRAINE	Clasificación de la receta	clase 7
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Masa			
Margarina en cubos	kg	0.125	
Sal	kg	0.005	
Harina de trigo	kg	0.250	
Huevo	kg	0.060	
Agua fria	lt	0.050	
Harina de trigo extra	kg	0.100	
Relleno			
Tocino en trozos o panceta	kg	0.250	
Huevo	kg	0.240	
Crema de leche lyncott	lt	0.300	
Queso manchego	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Nuez moscada	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- Masa.** Tamizar la harina hacer un volcán incorporar la margarina en cubos, huevo (1), sal, pimienta, hacer una masa quebrada. Reposar en refrigeración 30 minutos.
- Relleno** Cortar el tocino a lo ancho en tiras gruesas, con un poco de grasa colocar en sarten el tocino, sin dorar retirar, escurrir y reservar.
- En un bolw batir los huevos del relleno y la crema, sazonar, reservar. Rallar el queso, reservar.
- Retirar la masa del frío, extender en forma circular de unos 3 cm grosor. Untar el monde con margarina y harina colocar la masa encima del molde, emparejar bien sin romper, pinchar la base con un tenedor, poner peso, hornear sin que tome color. Retirar del horno y reposar unos minutos.
- En la base del molde colocar el tocino y bañar con la preparación de los huevos hasta 3/4 del molde de la tarta. Terminar con el queso y gratinar.
- Hornear a 180 C° por aproximadamente 25 a 30 minutos.
- Retirar, desmoldar con mucho cuidado de no romper, decorar y servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PAPILLOT DE POISSON	Clasificación de la receta	clase 7
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado	kg	0.300	
Aceite de olva	lt	0.050	
Ajo	kg	0.010	
Tomillo fresco	kg	0.005	
Hinojo	kg	0.100	
Champiñones	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Lima	kg	0.05	
Puerro	kg	0.100	
Mantequilla	kg	0.050	
Crema	lt	0.010	
Pimenta negra	kg	0.005	
Papel para hornear	pz	1	
Hilo	pz	1	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar el filete de pescado. Colocar en un bolw con sal, pimienta y aceite de oliva. Reservar
2. Cortar finamente del ajo y el tomillo. Combinar con la crema de leche en un bolw.
3. Cortar el hinojo en laminas muy finas, en un sartén caliente coloque mantequilla y saltear el hinojo.
4. Lavar y cortar los champiñones. Reservar.
5. Cortar la lima en rodajas. Reservar.
6. Cortar el puerro en julianas.
7. Precaliente el horno a 180 grados
8. Corte el papel en retangulos y agregar mantequilla.
9. Colocar en el fondo del papel chapiñones, hinojo, puerro.
10. Colocar el filete de pescado bañar con la crema preparada.
11. Terminar con las rodajas de lima, cerrar el papel. Colocar en una charola para hornear.
12. Lleve al horno 20 a 25 minutos, estar pendiente cuando se levante el papel.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TARTA TATIN	Clasificación de la receta	clase 7
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
MASA			
Harina	kg	0.250	
Margarina	kg	0.125	
Agua fría	lt	0.050	
Sal	kg	0.005	
Azúcar	kg	0.030	
Huevo	kg	0.060	
RELLENO			
Margarina	kg	0.100	
Azúcar	kg	0.140	
Limón	kg	0.050	
Manzanas verdes	kg	0.600	
Harina extra	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1. Hacer la masa, mezclando la harina con la margarina en pomada, hasta que este arenosa.
2. Agregar sal, azúcar, el huevo y al final el agua fría hasta obtener una masa suave. Guardar en refrigeración 30´.
3. Pelar las manzanas, retirar el corazón y semilla, porcionar y reservar bañadas con jugo de limón.
4. Poner en un molde o sartén el azúcar, margarina y jugo de limón a fundir cuando este apunto de tomar color.
5. Retirar, mucho cuidado con el azúcar que no se queme, colocar las manzanas sobre el caramelo .
6. Estirar la masa de un grosor de 3 a 4 cm, cortar en forma del molde dejando una pestaña para envolver el relleno.
7. Realizar cortes en la masa para chimenea. Hornear a 200 C° aprox. 30 min.
8. Retirar del horno dejar reposar ligeramente, desmoldar, en caliente con mucho cuidado por el azúcar líquido.
9. Decorar y servir aun caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ENSALADA NICOISE	Clasificación de la receta	clase 7
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Mix de lechugas	kg	0.200	
Huevo (2)	kg	0.120	
Jitomate cherry	kg	0.150	
Cebolla cambray	kg	0.050	
Atún en lata	kg	0.200	
Ejote	kg	0.080	
Anchoa	kg	0.040	
Aceituna negra	kg	0.080	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Vinagre de vino tinto	lt	0.025	
Ajo	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Estragón	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Perejil liso	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar bien todas las verduras, escurrir, retirar el agua del atún, reservar.
2. Cocinar a la inglesa en agua con sal los ejotes al dente.
3. Cocinar el huevo a la inglesa y pelar reservar.
4. En un bolw colocar el vinagre sazonar con estragón, sal, pimienta y perejil picado finamente. Emulsionar el aceite.
5. Colocar una cama de lechuga sobre el plato y luego los ingredientes acompañantes.
6. Salsear y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ESTOFADO BOURGUIGNONE	Clasificación de la receta	clase 8
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de ternera	kg	0.600	
Tocino	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.200	
Aceite oliva	lt	0.080	
Harina	kg	0.040	
Vino tinto	lt	0.220	
Bouquet Garni	pza	1	
Zanahoria	kg	0.200	
Papa cambray	kg	0.120	
Champiñon	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pasta de tomate	kg	0.050	
Cebolla cambray	kg	0.050	
Laurel	kg	0.003	
Huesos de Res	kg	0.300	
Poro	kg	0.050	
Apio	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar en cubos de 3 cm la carne, sazonar, marinar en vino tinto con bouquet garni, reservar.
2. Cortar el tocino en tiras. Cortar cebolla y ajo finamente.
3. Pelar las papas y zanahorias, dar un torneado savoyarde.
4. Cortar el rabo a la cebolla y cortar por la mitad la parte blanca. Lavar, pelar y cortar el champiñon en cuartos.
5. Cocinar papas y zanahoria en agua con sal, escurrir.
6. Glasear la zanahoria en un sartén, con margarina hasta que tomen color. Reservar
7. Escurri la carne, pasar por la harina. Calentar un sarten con aceite de oliva sellar la carne en el.
8. Agregar cebolla, el ajo y tocino. Permitir que se combinen los sabores sin quemar la carne.
9. Agregar a la mezcla anterior el vino, dejar reducir un 25%.
10. Incorporar fondo, el marinado, el bouquet y la mitad de la verdura, tapado llevar al horno. A 180 grados.
11. Cuando este suave la carne retire del horno retire el bouquet. Agregue el resto de las verduras. Servir caliente.

Nota: con los huesos de res parte de las verduras y la pasta de tomate hacer un fondo de res oscuro.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FLAMMKUCHEN D'ALSACE	Clasificación de la receta	Clase 8
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina de trigo	kg	0.500	
Levadura en polvo	kg	0.008	
Leche	lt	0.250	
Azúcar	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Crema Lyncott	lt	0.150	
Cebolla morada	kg	0.350	
Tocino	kg	0.200	
Pimienta	kg	0.005	
Nuez moscada	kg	0.005	
Queso gruyere	kg	0.200	
Harina de trigo extra	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

Masa 1. Combinar sobre la mesa de trabajo la harina con la sal, el azúcar, levadura y la leche poco a poco.

2. De ser necesario agrega agua. Deja reposar la masa hasta que doble el volumen.

Topping

1. Cortar la cebolla en juliana y el tocino en cuadros.

2. En un bolw mezclar la crema con la sal, pimienta y un toque de nuez moscada. Reservar.

3. Rallar el queso.

Montaje

1. Sobre la mesa de trabajo colocar la masa, retirar el aire sobrante. Y porcionar

2. Estirar la masa sobre la harina extra.

3. Coloque la cebolla y el tocino combinado.

4. Bañar con la preparación de crema y cubrir al final con el queso.

5. Llevar al horno a 180 grados por 20 a 25 minutos.

6. Servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CASSOULET	Clasificación de la receta	clase 8
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alubia	kg	0.150	
Tocino	kg	0.100	
Ajo	kg	0.010	
Laurel	kg	0.002	
Salchicha de puerco	kg	0.200	
Pierna y muslo de pollo	kg	0.300	
Costilla de cerdo en trozo	kg	0.200	
Manteca de cerdo	kg	0.150	
Cebolla cambray	kg	0.100	
Jitomate	kg	0.100	
Pan molido	kg	0.050	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Tomillo	kg	0.005	
Perejil liso	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar bien el pollo, sazonar, colocar la manteca en un recipiente agregar el pollo y las hierbas, ajo y cebolla, a fuego minimo sin que hierva dejar confitar por 1 hora.
2. Poner a remojo las alubias minimo 30 minutos, escurrir, cocinar con sal, ajo, cebolla, laurel, cuando rompa a hervir espumar bien, añadir tocino y costilla, llevar a punto de ebullición, reducir el fuego, cuando las alubias aun esten firmes, retirar las alubias, tocino y costilla, reservar el caldo.
3. En un sarten freír las salchichas en poca manteca, saltear la costilla a que tome color, reservar.
4. Colocar en una cazuela de barro las alubias, disponer el confit, salchicha, tocino, espolvorear la mitad del pan molido, meter al horno a 180 C°, por aproximadamente 1 hora.
5. Espolvorear el resto de pan y devolver al horno a gratinar.
6. Decorar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	FLAN PARISIEN	Clasificación de la receta	clase 8
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
MASA QUEBRADA			
Harina	kg	0.250	
Margarina	kg	0.125	
Agua fria	lt	0.060	
Sal	kg	0.005	
Huevo yema (2)	kg	0.120	
RELLENO			
Leche	lt	0.250	
Crema para batir	lt	0.250	
Huevo (4)	kg	0.240	
Azúcar	Kg	0.200	
Vainilla	lt	0.005	
Fecula de maíz	kg	0.080	
Margarina	kg	0.030	
Harina extra	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Tamizar el harina, hacer un volcán, mezclar la margarina, unir a punto de arena, incorporar las yemas, la sal y el agua fria al unirse, refrigerar 30 minutos, retirar del frio estirar sobre la mesa enharianada. En un molde engrasado y enharinado coloque la masa. Pinchar con un tenedor, poner peso y precocinar en horno a 180 C° por 15 minutos, retirar el peso y cocinar por unos minutos más, reservar.
2. En una olla hervir la leche y crema, reducir fuego, en un bowl colocar 3 huevos enteros y una yema, azúcar, vainilla y fecula de maíz. Mezclar bien y temperar, agregar a esta mezcla la leche, Regresar la mezcla al calor batiendo constantemente hasta que espese, retirar y reposar 10 min. Incorporar la margarina mezclar bien, dejar enfriar .
3. Hornear a 180 C° durante 45 minutos que quede bien cuajado y dorado por arriba.
4. Retirar del horno, enfriar, decorar y servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COEURS D'ARTICHAUTS	Clasificación de la receta	Clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alcachofas fresca	kg	0.600	
Harina de trigo	kg	0.150	
Limonos	kg	0.050	
Relleno			
Margarina	kg	0.050	
Shallots/ challoas	kg	0.020	
Champiñones	kg	0.100	
limones	kg	0.030	
Perejil	kg	0.010	
Crema lyncontt	lt	0.100	
Tomate	kg	0.150	
Queso Manchego	kg	0.150	
Tomillo fresco	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar y torneare las alcachofas, cocinar a la inglesa en un caldo blanco, hasta que estes suave.
2. Preparar el **Duxell** Cortar finamente los shallots, champiñones y perejil.
3. En un sartén calentar la margarina colocar los shallots y luego los champiñones. Cocinar unos minutos.
4. Retire del fuego agregar el perejil y unas gotas de limón, rectificar la sazón.
5. Cortar el tomate en concasse. En un sartén colocar margarina a calentar con el tomate. Dejar cocinar.
6. Calentar la crema hasta que doble el volumen incorporar el tomate y rectificar la sazón.
7. Rellenar las alcachofas con el duxell cubrir con la preparacion de tomate y finalizar con el queso.
8. Colocar en un recipiente para hornear. Llevar al horno 15 minutos a 180 o hasta gratinar.

Nota: se puede hacer con alcachofas de lata, si estan fuera de temporada.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COQ AU VIN	Clasificación de la receta	clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo (pierna y muslo)	kg	0.500	
Tocino	kg	0.100	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Brandy	lt	0.080	
Bouquet Garni	pza	2	
Azúcar	kg	0.040	
Sal	kg	0.005	
Champiñon	kg	0.120	
Cebolla perlada	kg	0.050	
Zanahoria	kg	0.150	
Apio	kg	0.100	
Cebolla blanca	kg	0.150	
Echalotte / shallots	kg	0.050	
Ajo	kg	0.010	
Vino tinto	lt	0.150	
Ejote	kg	0.080	
Romero fresco	kg	0.003	
Harina de trigo	kg	0.100	
Margarina	kg	0.050	
Perejil liso	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- Hacer un fondo combinando cebolla, zanahoria, echalotte y ajo, rehogar con un poco de aceite. Agregar el vino tinto y reducir, incorporar bouquet garni.
- Lavar y cortar el champiñon. Calentar aceite en un sartén, saltear los championes, agregar las cebollitas perlada.
- Tornear la zanahoria, blanquear, glasear con color, reservar. Cortar y blanquear los ejotes.
- Cortar el pollo en trozos y sazonar, cortar el tocino en bastones.
- Colocar aceite a calentar en una olla incorporar el tocino que tome color ligeramente, retirar, reservar.
- Espolvorear el pollo ligeramente con harina y sellar bien en la misma cazuela y dorar.
- Cubrir con el fondo de vino, agregar el bouquet, dejar cocinar por una hora a fuego medio. Retirar el pollo.
- Colar la salsa, regresar el pollo en la cazuela, agregar parte de la guarnición, calentar.
- Flamear con el brandy, dejar cocinar ligeramente, sazonar.
- Servir y decorar con la guarnición restante glaseada y hierbas de olor al gusto



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	POT AU FEU	Clasificación de la receta	clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Costilla de res	kg	0.300	
Chamorro de res	kg	0.200	
Cebolla	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Zanahoria	kg	0.200	
Papa	kg	0.300	
Poro	kg	0.100	
Apio	kg	0.080	
Bouquet Garni	pza	1	
Nabo	kg	0.080	
Clavo en polvo	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.080	
Col	kg	0.100	
Mostaza d'jon	kg	0.020	
Baguette	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar bien las carnes y huesos, en una olla con agua colocar la carne con sal y pimienta.
2. Cuando rompa hervor agregar el bouquet garni, clavo y cebolla, dejar cocinar a fuego medio.
3. Con las carnes suaves, agregar el repollo y poro, dejar cocinar por 30 min.
4. Agregar la zanahoria, nabo, apio y papa (peladas y porcionadas), dejar cocinar, rectificar sazón.
5. Retirar del fuego.
6. Separar las carnes y verduras del caldo.
7. Para montar en el plato, agregar las carnes y las verduras. Acompañar con caldo.
8. Servir acompañado con mostaza, pan dorado y cebolla cortada en brunoise, al lado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TARTIFLETTE	Clasificación de la receta	clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papas	kg	0.500	
Tocino	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Vino blanco	lt	0.080	
Queso manchego	kg	0.200	
Crema	lt	0.150	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite oliva	lt	0.050	
Romero fresco	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar las papas y cocer en agua, durante 35 minutos.
2. Pelar y cortar la cebolla en aros de medio centimetro, tambien cortar el tocino en juliana.
3. Pelar las papas frias, cortar en rodaja de 1 cm de grosor.
4. Calentar aceite en un sartén, rehogar la cebolla sin que tome color, retirar.
5. Añadir el tocino cuando empiece a tomar color agregar la cebolla, añadir el vino, dejar reducir.
6. En un molde untar aceite, colocar las papas y la cebolla con el tocino por capas.
7. Finalizar con papa napar con crema y queso, para finalizar.
8. Colocar al horno a 180 C° dejar cocinar hasta que dore la superficie, retirar.
9. Servir caliente, decorado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	GALETTE BRETONNE	Clasificación de la receta	clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
MASA			
Harina integral	kg	0.200	
Huevo (2)	kg	0.120	
Leche fría	lt	0.400	
Sal	kg	0.005	
Margarina	kg	0.030	
RELLENO			
Jamón	kg	0.120	
Tocino	kg	0.100	
Huevo (4)	kg	0.240	
Lechuga mixta	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Champiñon	kg	0.200	
Rabano	kg	0.050	
Aceituna	kg	0.050	
Echalotte	kg	0.050	
Aceite oliva	lt	0.100	
Vinagre balsámico	lt	0.050	
Espinaca	kg	0.200	

METODO DE PREPARACION:

1. Mezclar la harina, huevo, agua y sal, batir bien, dejar reposar minimo 30 minutos.
2. Lavar las espinacas y champiñon, porcionar. Cortar finamente el ajo.
3. En un sartén agregar el tocino en juliana y sofreir el ajo que dore ligeramente.
4. Agregar el champiñon saltear, añadir la espinaca, mezclar bien y sazonar, reservar.
5. En un sarten con aceite freir los huevos de forma individual y reservar.
6. Retirar del frio la masa batir ligeramente, untar con una brocha aceite el sartén, calentar a fuego medio.
7. Con ayuda de un cucharon añadir un poco de masa al sartén cuando empiece a burbujear dar vuelta.
8. Colocar el relleno primero el jamón, espinaca guisada, añadir el huevo, cerrar los bordes sin tapar el relleno.
9. Preparar una ensalada con la lechuga, rabanito en rodaja, echalotte, aceituna.
10. Emulsionar el balsámico con un toque de sal y el aceite. Agregar a la ensalada para servir.
11. Disponer en plato el Galette junto con la ensalada, decorar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TARTE AU CITRON	Clasificación de la receta	clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
PASTA SUCREE			
Harina	kg	0.200	
Margarina	kg	0.110	
Almendra polvo	kg	0.030	
Huevo (1)	kg	0.060	
Azúcar glass	kg	0.080	
CREMA			
Limón (jugo 100ml.)(ralladura)	kg	0.300	
Azúcar	kg	0.160	
Margarina	kg	0.160	
Huevo (5)	kg	0.300	
Grenetina en polvo	kg	0.020	
MERENGUE ITALIANO (JUGO DE LIMÓN+ AZÚCAR A FUEGO 118*)			
Clara de huevo (4)	kg	0.120	
Azúcar	kg	0.180	
Jugo limón	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- Masa** Tamizar la harina, mezclar la margarina en pomada y azúcar glass, añadir el polvo de almendra y vainilla. Mezclar bien, añadir la yema. Cuando la masa este homogénea, refrigerar.
- Retirar la masa del frio dejar temperar, estirar y cortar en forma del molde. Pinchar la masa, hornear a 160 C° por 12 a 15 minutos.
- Retirar del horno, enfriar, desmoldar con cuidado de no romper.
- Relleno** Mezclar azúcar, ralladura de limón, incorporar 4 huevos enteros y una yema, jugo de limón batir.
- Colocar al fuego, sin dejar de moviendo hasta disolver el azúcar en el bolw a Baño María, retirar y Tamizar.
- Enfriar añadir la margarina en cubos. Incorporra la grenetina disuelta en agua, combinar todo junto.
- Poner en una manga en refrigeración a enfriar.
- Cuando este fria rellenar la base con el relleno de limón.
- Merengue** montar las claras de huevo a punto de turrón. Como le indique el chef.
- Colocar el agua con el azúcar a calentar. Cuando este a 118 grados agregar a las claras.
- Dejar enfriar en la batidora. Retirar colocar en una manga listo para decorar el postre.
- Cubrir la tarta con merengue, gratinar con soplete, decorar y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	COEURS D'ARTICHAUTS	Clasificación de la receta	Clase 9
Número de porciones:	4	Tema	FRANCIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alcachofas fresca	kg	0.600	
Harina de trigo	kg	0.150	
Limones	kg	0.050	
Relleno			
Margarina	kg	0.050	
Shallots/ shallotas	kg	0.020	
Champiñones	kg	0.100	
limones	kg	0.030	
Perejil	kg	0.010	
Crema lyncontt	lt	0.100	
Tomate	kg	0.150	
Queso Manchego	kg	0.150	
Tomillo fresco	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar y torneare las alcachofas, cocinar a la inglesa en un caldo blanco, hasta que estes suave.
2. Preparar el **Duxell** Cortar finamente los shallots, champiñones y perejil.
3. En un sartén calentar la margarina colocar los shallots y luego los champiñones. Cocinar unos minutos.
4. Retire del fuego agregar el perejil y unas gotas de limón, rectificar la sazón.
5. Cortar el tomate en concasse. En un sartén colocar margarina a calentar con el tomate. Dejar cocinar.
6. Calentar la crema hasta que doble el volumen incorporar el tomate y rectificar la sazón.
7. Rellenar las alcachofas con el duxell cubrir con la preparacion de tomate y finalizar con el queso.
8. Colocar en un recipiente para hornear. Llevar al horno 15 minutos a 180 o hasta gratinar.

Nota: se puede hacer con alcachofas de lata, si estan fuera de temporada.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	KARTOFFELSUPPE REZEPT	Clasificación de la receta	Clase 10
Número de porciones:	4	Tema	ALEMANIA
Importe total de la receta:			
Costo por porcion:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papas blancas	kg	0.600	
Puero	kg	0.200	
Aceite de oliva	lt	0.050	
Tocino	kg	0.150	
Apio	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.150	
Zanahoria	kg	0.100	
Salchicha alemana de cerdo	kg	0.150	
Chile serrano	kg	0.005	
Ajo	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Oregano	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1. Pelar y trocear las papas. Colocar una olla con 2 litros de agua y cocinar las papas a la inglesa.
2. En un sartén calentar aceite de oliva colocar el puerro cortado en brunoise.
3. Cortar el tocino en cubos y agregar al sartén junto con el apio. La cebolla se agrega en brunoise.
4. Rallar la zanahoria y agregar al sartén. Sazonar. Permitir que se mezclen los sabores.
5. Cortar la salchicha y el chile en rodajas. Incorporar a la sartén, fuego medio.
6. Por último cortar finamente el ajo y agrega al sartén, permitir que todo se combine.
7. Cuando las papas estén suave retirar del agua volver un puré rústico y regresar al agua.
8. Agregar a la olla sal, pimienta y óregano.
9. Incorporar la mezcla del sartén en la olla, verificar la sazón y dejar hervir unos minutos.

Servir caliente terminar con perejil.

Nota respetar el orden de los ingredientes para obtener el sabor esperado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Gulasch Halb und Halb	Clasificación de la receta	Clase 10
Número de porciones:	4	Tema	ALEMANIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne de res	kg	0.300	
Costillas de res	kg	0.300	
Papas blancas	kg	0.400	
Lima	kg	0.050	
Jitomate	kg	0.150	
Paprika	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimiento Rojo	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Pasta de tomate	kg	0.050	
Huesos de res	kg	0.250	
Aceite de oliva	lt	0.100	
Apio	kg	0.100	
Puero	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Cortar la carne en cubos y separar las costillas, marinar con la pimienta paprika y oregano.
2. Las papas cortadas rusticas como en 6 partes. Cocinar a la inglesa las papas y reservar
3. Cortar el pimiento y la cebolla en juliana. Cortar finamente el ajo y reservar.
4. Hacer un fondo oscuro con los huesos de res, cebolla, apio, puero.
5. En una olla colocar aceite e oliva y alli colocar la carne para sellar. En lo que dore agregar la cebolla y el ajo.
6. Incorporar el fondo de res, pasta de tomate, tomate concasse y ajo.
7. Dejar que se cocine y agregar la piel de la lima rallada.
8. Cuando las carnes esten suaves servir caliente acompañado con las papas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	APFELSTRUDEL	Clasificación de la receta	Clase 10
Número de porciones:	4	Tema	ALEMANIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasta Filo	kg	0.250	
Manzana verde	Kg	0.250	
Azúcar	Kg	0.150	
Mantequilla	Kg	0.050	
Nueces	Kg	0.050	
Limón	Kg	0.030	
Sal	Kg	0.002	
Pasitas	Kg	0.050	
Canela en polvo	Kg	0.002	
Nuez moscada	Kg	0.002	
Pan molido	Kg	0.050	
Azúcar glass	Kg	0.050	
Vainilla	Kg	0.010	
Ron Añejo	Kg	0.030	
Mantequilla extra	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

1. Derretir la mantequilla, combinar en un bolw con la canela, nuez moscada, sal, azúcar y pan molido. Reservar.
2. En otro bolw combinar la vainilla, ron, uvas pasas y piel del limón. Reservar
3. Cortar las manzanas en cubos medianos y colocar en el bolw con el ron.
4. En un sartén derretir la mantequilla extra.
5. Sobre un trato limpio y seco colocar una capa de la masa, barnizar con la mantequilla derretida, repetir con las tres o cuatro capas siguientes.
6. Sobre la última capa colocar la preparación del bolw de pan, dejando un borde limpio para cerrar.
7. Escurrir la manzana y las uvas pasas colocándolas sobre la preparación.
8. Enrollar la masa, asegurar que termina en el borde limpio cubrir con mantequilla derretida.
9. Colocar el postre sobre la charola para hornear y barnizar con mantequilla derretida.
10. Hornear a 180 grados de 35 a 40 minutos, hasta que tome un color dorado por arriba.
11. Retire del horno coloque en una rejilla para enfriar, Al momento de servir cubrir con azúcar glass.

Nota: Servir tibio el postre.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SPARGEL MIT SPECK	Clasificación de la receta	Clase 10
Número de porciones:	4	Tema	ALEMANIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Esparragos	kg	0.250	
Tocino	kg	0.150	
Aceite de Oliva	lt	0.100	
Queso parmesano	kg	0.050	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra	kg	0.005	
Tomate	kg	0.300	
Tomillo fresco	kg	0.010	
Perejil liso	kg	0.010	
Hielo	bolsa	0.500	

METODO DE PREPARACION:

1. Lavar y pelar los esparragos. Blanquear.
2. Separar los esparragos de dos en dos y cubrir con una lamina de tocino.
3. En un recipiente para hornear colocar un poco de aceite en el fondo luego los esparragos.
4. Hornear a 180 grados por 15 minutos o hasta dorar.
5. Retire del horno y colocar el queso rallado.
6. Lavar y cortar los tomates, colocar en un bolw con aceite de oliva sal y pimienta.
7. Cortar el tomillo finamente combinar con los tomates.
8. Colocar los tomates en un recipiente para hornear.
9. Llevar al horno por 20 minutos.

Servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	WIENER SCHNITZEL	Clasificación de la receta	Clase 10
Número de porciones:	4	Tema	ALEMANIA
Importe total de la receta:			
Costo por porción:			

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Milanesa de cerdo	kg	0.500	
Pan molido	kg	0.150	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Paprika	kg	0.005	
Perejil liso	kg	0.010	
Harina de trigo	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Aceite vegetal	lt	0.500	

METODO DE PREPARACION:

1. Limpiar las milanesas.
2. En un bolw combinar la harina con pimienta, paprika y perejil cortado finamente.
3. Batir los huevos en otro bolw
4. Toma la milanesa y pasarla por la harina, luego por el huevo y al final por el pan.
5. Calentar en un sarten el aceite. Cocinar las milanesas, dorar.
6. Retire del fuego y coloque a escurrir.

Nota: este plato se combina con papas, pasta y verduras dentro del plato.