



RECETARIO

1.6 LAS TÉCNICAS DE COCCIÓN

DÍA 1

Ejotes almendrados
Zanahoria Vichy anisada
Pasta fresca
Tomate relleno con ensalada de lentejas
Arroz pilaf
Papa al limón
Filete de pescado Duglere
Puntas de res en salsa de champiñon

DÍA 2

Flan de brócoli
Papa horneada rellena de brócoli y queso
Chicharos bonne femme
Coliflor polinesia
Pollo con jugo lié
Remolacha rissolé en salsa curry
Calabacitas fritas a la italiana
Pescado empapelado a la mexicana

DÍA 3

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

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

DÍA 5

Papa a la francesa
Ravioli de calabaza con salsa de limón y nueces
Pollo Cordon Blue
Fish & chips con salsa tártara
Chucrut de Baviera
Popietas de res

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**

DÍA 9

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

DÍA 10

EXAMEN PRACTICO



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		
Aceite vegetal	kg	0.060		
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

1. Cortar la cebolla y los pimientos en brunoise y en un sartén **acitronar** con el aceite vegetal.
2. Agregar el arroz, el fondo de pollo y el resto de los ingredientes, mezclar bien.
3. Tapar y **hornear** a 170° durante 20 minutos o hasta que el líquido este completamente absorbido por el arroz.

Fotografía





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

- Hacer papa torneada Chateau (grande).
- En una cazuela colocar las papas torneadas y mezclarlas con aceite de olivo, agregar el resto de los ingredientes y tapar con papel aluminio.
- Hornear** a 180º durante 15 minutos y quitar el aluminio, seguir la cocción hasta que se doren y se evapore casi todo el fondo.
- Decorar con romero fresco.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Filete de pescado Duglere	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
Filete de pescado blanco	kg	0.400		
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		

Método de preparación

1. Hacer tomate concassé con los jitomate y reservar.
2. Mezclar el harina, la margarina dejar con consistencia en pomada y reservar.
3. En un sartén colocar los echalottes picados finamente y encima los filetes de pescado, bañar con el fumet y el vino blanco, sazonar con sal y pimienta.
4. Tapar con una hoja de aluminio y **hornear** a 175° durante 15 minutos o hasta que el pescado esté tierno y reservar de un lado.
5. Ligar el caldo de cocción con la margarina preparada, añadir el concassé y la crema, ajustar el sazón y un toque de perejil picado.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Puntas de res en salsa de champiñon	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
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		

Método de preparación

1. Calienta el aceite en una sartén profundo a fuego medio alto, fríe
- 2.- Agrega la cebolla fileteada y el ajo finamente picado y sofríe por 2 minutos más. Agrega los champiñones fileados, baja la temperatura y sazona.
3. Agregar la crema y el perejil picado.
4. Dejar reducir la salsa añadiendo añadir las puntas en la salsa para que se absorbe y que toma el sabor de la salsa.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Papa horneada rellena de brócoli y queso	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
Papa	kg	0.700		
Brócoli fresco	kg	0.300		
Cebolla	kg	0.100		
Queso para gratinar	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Papel de aluminio	pza	4		
Crema	kg	0.100		
Margarina	kg	0.060		

Método de preparación

1. Envolver las papas con el papel aluminio y **hornear** a 190° 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.
2. **Blanquear** el brócoli con sal y bicarbonato, **acitronar** la cebolla picada finamente con la margarina.
3. En un tazón mezclar todo los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.
4. Rellenar la cáscara de las papas horneadas y regresar al horno durante 15 minutos a 175° o hasta que el queso de empiece a **gratinar**.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Chicharos bonne femme	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
Chícharo verde congelado	kg	0.300		
Cebolla de cambray	kg	0.100		
Tocino	kg	0.075		
Lechuga	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		

Método de preparación

1. **Blanquear** las cebollas de cambray y reservar.
2. Cortar la lechuga en chiffonade y reservar.
3. En un sartén **saltear** 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.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Esta preparación se puede utilizar para rellenar tomates u otras verduras o como guarnición.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Coliflor polinesia	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
Coliflor	kg	0.350		
Ajo	kg	0.020		
Perejil	kg	0.020		
Pan molido	kg	0.090		
Huevo (2)	kg	0.110		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Margarina	kg	0.060		

Método de preparación

1. Cocinar los huevos a término duro y reservar.
2. Picar el perejil y el ajo finamente.
3. **Blanquear** la coliflor con agua y sal.
4. En un tazón mezclar el pan molido, el ajo, el perejil picado, la margarina y los huevos duros picados.
5. Colocar la coliflor en una charola y vaciar la guarnición encima, **hornear** a 170º 10 minutos hasta que se dore el pan.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pollo con jugo 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		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y bridar el pollo, reservar. 2. Hacer un mirepoix con la zanahoria, la cebolla y el apio y reservar. 3. 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. 4. Hornear 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. 5. Colar el caldo o <i>jus lié</i>, sazonar y servir con la carne en piezas. 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Remolacha rissolé en salsa curry			CLASE 2
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	0.400		
Aceite vegetal	lt	0.050		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.030		
Crema	lt	0.150		
Polvo de curry	kg	0.050		
Perejil	kg	0.010		

Método de preparación

1. Cocer las remolacha **a la inglesa**.
2. Cortar las remolachas en cubos de 1.5 cm y saltear en un sartén con aceite vegetal, sazonar con sal y pimienta.
3. Quitar el exceso de aceite del sartén y deglasear con la crema, aromatizar con el polvo de curry, agregar perejil picado y ajuste el sazón.
4. Servir las remolacha rissolé y bañar con la salsa.

Fotografía





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	0.500		
Sal	kg	0.010		
Pimienta	kg	0.005		
Harina	kg	0.030		
Huevo (2)	kg	0.120		
Queso parmesano rallado	kg	0.100		
Aceite vegetal	lt	0.100		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Sazonar las rebanadas de calabacita, pasarlas por harina y quitar el exceso de harina. 3. Mezclar el huevo y el queso rallado en un tazón. 4. Bañar las calabacita en la masa y freír en un sartén con aceite hasta dorar, retirar y colocar sobre un papel absorbente. 	



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	0.600		
Queso chihuahua	kg	0.125		
Jitomate	kg	0.120		
Cebolla	kg	0.090		
Papel aluminio	pza	4		
Champiñones	kg	0.090		
Nopales	kg	0.090		
Chile serano	kg	0.010		
Zanahoria	kg	0.090		
Calabacita	kg	0.090		
Sal	kg	0.050		
Margarina	kg	0.100		
Pimienta	lt	0.500		
Limón	kg	0.015		
Orégano	kg	0.005		
Aceite de olivo	lt	0.030		
Vino blanco	lt	0.060		

Método de preparación

1. Se condimenta el pescado con sal, orégano, pimienta, jugo de limón y se reserva.
2. Cortar las zanahorias, la cebolla y calabacitas en juliana, hacer un concassé con los jitomates, cortar los nopales en cubos y rebanar los champiñones.
3. Hacer un **sofrito** iniciando con la cebolla, zanahoria, nopal, chile picado y calabacita, dejar cocer 1 minuto, añadir el puré de tomate y el vino blanco, continuar la cocción por minuto más.
4. Untar con un poco de margarina las hojas de papel aluminio y colocar el filete de pescado primero, cubrir con el sofrito y el queso chihuahua. Cerrar bien el papel de aluminio de cada lado en forma de sobre y **hornear** a 180° durante 12 minutos.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Jitomate provenzal	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
Jitomate bola	kg	0.600		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
PARA EL RELLENO:				
Aceite de oliva	lt	0.050		
Cebolla	kg	0.050		
Ajo entero	kg	0.005		
Pan molido	kg	0.080		
Perejil liso	kg	0.050		
Tomillo	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"> 1. Lavar los jitomates, quitarles el rabo y partirlos a la mitad, quitar una parte de las semillas de la parte superior haciendo un hueco, sazonarlos y colocarlos en un recipiente previamente. 2. Pelar la cebolla y el ajo, y picarlos finamente, lavar las hierbas, limpiar y picarlas finamente. 3. Acitronar la cebolla en aceite de oliva y agregar el ajo, añadir el pan molido y hierbas, cocinar a fuego lento, mezclar bien, sazonar y quitar del fuego. 4. Rellenar los tomates, espolvorear con el queso rallado y margarina derretida. 5. Hornear a 180º durante 5 min. y terminar el dorado a la salamandra o con soplete. 				



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	0.500		
Harina	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		
Vino blanco	lt	0.090		
Aceite vegetal	kg	0.010		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar y cortar los chayote a lo largo en 4 partes. 2. Rebozar con harina en una bolsa de plástico y quitar el exceso de harina. 3. Dorar los chayotes en un cazuela con aceite vegetal, quitar el exceso de aceite, agregar el vino blanco y un poco agua hasta la mitad de las verduras, la ramita de tomillo , la margarina y sazonar. 4. Hornear a 190º durante 20 minutos o hasta que los chayotes estén tiernos , servir. 	



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	0.400		
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	0.500		

Método de preparación

1. Despagar 10 hojas de col, las más grandes, blanquear y reservar.
2. Para el relleno: en un tazón mezclar la carne, la cebolla picada, el ajo picado, el pan molido, los huevos, el orégano, sazonar con sal y pimienta reservar.
3. 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 **horno**.
4. En un tazón mezclar el agua, el puré de tomate, el aceite de oliva, el vino, el albahaca picada y sazonar con sal y pimienta. Vaciar encima de los rollitos y **hornear** a 200° durante 30 minutos.

Fotografía





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	kg	1.000		
Vino blanco	lt	0.350		
Cebolla	kg	0.050		
Zanahorias	kg	0.050		
Apio	kg	0.030		
Poro	kg	0.030		
Romero	kg	0.005		
Clavo	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.010		
Ajo	kg	0.030		

Método de preparación

1. Partir el pollo en piezas.
2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón en frío.
3. Poner la carne en un recipiente y vaciar la marinada por encima, es importante que la carne esté bien cubierta con la marinada, tapan y refrigerar 24 horas antes de la cocción.

Fotografía





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	0.500		
Cebolla cambray	kg	0.150		
Tocino	kg	0.100		
Champiñón	kg	0.120		
Tomillo	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Puré de tomate	kg	0.100		
Harina	kg	0.060		
Pollo marinado	Kg	1.000		

Método de preparación

1. Escurrir la carne de pollo de la marinada y rebozar con harina.
2. Sellar la carne con aceite vegetal y colocar en una budinera.
3. Saltear los champiñones en cuartos, el tocino en rebanadas gruesas, una vez salteados, agregar el pollo.
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.
5. **Hornear** a 180º durante una hora o hasta que el pollo este cocido.

Fotografía





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	kg	1.000		
Limón	kg	0.200		
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	1.500		
Clara de huevo (3)	kg	0.050		
Agua	lt	0.020		

Método de preparación

1. Lavar el pescado como indique el chef y reservar.
2. Picar finamente las hierbas y reservar.
3. Mezclar bien las claras, la sal gruesa y el agua, sazonar el pescado por dentro y cubrirlo con las hierbas y el limón en rebanadas. 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.
4. Meter **al horno** precalentado a una temperatura de 200 °C durante 30 minutos (máximo).

Fotografía





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	0.180		
Fondo de pollo	lt	0.300		
Vino blanco	lt	0.080		
Laurel	kg	0.003		
Queso parmesano	kg	0.080		
Margarina	kg	0.020		
Champiñón	kg	0.100		

Método de preparación

1. Pelar, limpiar y picar finamente la cebolla, el ajo y reservar.
2. Lavar los champiñones y cortarlos en rebanadas y reservar.
3. Acitronar la cebolla picada y el ajo en una cacerola con aceite de oliva, agregar los champiñones y luego el arroz.
4. Iniciar la cocción a fuego lento agregando el fondo de pollo poco a poco, terminar la cocción a fuego lento sin tapar y mover la preparación eventualmente con una cuchara de madera.
5. Cuando este cocido, incorporar el vino blanco, la margarina y el queso rallado ajustar el sazón.

Fotografía





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	0.600		
Margarina	kg	0.080		
Ajo	kg	0.015		
Leche	lt	0.400		
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"> 1. Pelar y rebanar las papas sin lavar después para que las papas conserven su fécula natural. 2. Engrasar un molde para hornear y colocar las papas dentro. 3. Añadir el ajo picado, la crema, la leche y sazonar con sal , pimienta y nuez de moscada. 4. Cubrir de queso rallado y hornear a 180º durante 45 minutos o hasta que las papas estén bien cocidas. 	



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

1. **Acitronar** la cebolla en brunoise con la margarina hasta conseguir una transparencia limpia.
2. Añadir el arroz y el cúrcuma y seguir la cocción por unos minutos más hasta que el arroz obtenga una hidratación uniforme.
3. Agregar el resto de los ingredientes y **hornear** a 190°C, por alrededor de 25 minutos o hasta que los granos de arroz estén cocidos y tiernos.

Fotografía





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	0.300		
Espinaca fresca	kg	0.300		
Ajo	kg	0.010		
Crema	lt	0.200		
Nuez de moscada	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.003		
Aceite de olivo	lt	0.005		
Curry en polvo	kg	0.010		

Método de preparación

1. Pela y pica los dientes de ajo, agregar suficiente aceite de oliva en una sartén amplio y **dorar** los ajos. Cuando empiecen a tomar color incorpora los garbanzos y **sofríe** unos minutos, añade el polvo de curry, una pizca de pimienta y sal.
2. Agregar las espinaca poco a poco, terminando con la crema.
3. Ajuste el sazón con sal y pimienta.
4. Presente con un poco de paprika espolvoreada por encima.

Fotografía





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	0.060		
Orégano	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Albahaca fresca	kg	0.010		
Champiñon	kg	0.080		

Método de preparación

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.
2. Cocinar a la **parilla** a fuego medio alto volteando las rebanadas de un lado al otro para darle un marcado de parrilla.
3. Servir como guarnición o también se puede servir como ensalada tibia añadiendo un poco de vinagre de balsámico y orégano fresco.
4. Decorar con hierbas frescas picadas como perejil u otra.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Lomo de cerdo relleno la manzana y nuez	a	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	0.800		
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	0.030		
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	0.060		
Harina	kg	0.060		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> Cortar el lomo sobre el largo a 2 cm. de espesor y abrir como una hoja, reservar. Mezclar en un tazón las manzanas en cubos de 1/2 cm., la nuez picada y el piloncillo, extender la mezcla sobre el lomo y enrollar, bridar la pieza con hilo de cocina. Sellar 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, hornear a 180º durante 45 minutos. Retirar la carne cocida y reservar, desgrasar la charola de cocción y ligar con un poco de harina, sazonar la salsa y colar. Cortar el lomo en medallones gruesos y bañar con la salsa. 	



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	0.600		
Aceite vegetal	lt	0.075		
Cebolla	kg	0.150		
Pimiento morrón verde	kg	0.120		
Pimiento morrón rojo	kg	0.120		
Páprika	kg	0.025		
Jitomate	kg	0.200		
Ajo	kg	0.005		
Comino	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

1. Cortar la carne en cubos grandes de 4 cm, reservar.
2. Cortar la cebolla y los pimientos en juliana gruesa y hacer un concassé con los jitomates, reservar.
3. **Sellar** la carne con aceite y agregar la cebolla, el vino y el fondo de res, cocinar en flama baja hasta la mitad de la cocción.
4. Añadir los pimientos, el concassé de jitomate y las especias, seguir la cocción lentamente hasta que la carne esté suave, rectificar el sazón.
5. Se cocina por separado las papas **a la inglesa**.

Fotografía





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 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
PARA LA MASA				
Harina	kg	0.200		
Huevo	kg	0.120		
Aceite de olivo	lt	0.100		
Sal	kg	0.005		
PARA EL RELLENO				
Queso crema	Kg	0.090		
Calabaza	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.050		
Fondo de pollo	lt	0.200		
PARA LA SALSA				
Nueces	kg	0.050		
Limón	kg	0.060		
Cebolla	Kg	0.080		
Margarina	kg	0.060		
Salvia	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación

- Elaborar una masa para pasta conforme lo ya establecido.
- Relleno: A) **Saltear** con aceite la calabaza rallada con la cebolla picada. B) Cuando la mezcla está dorada, introduce el caldo de pollo y reducir completamente. C) Agrega el queso crema, sal, pimienta. Remueve bien hasta tener una mezcla homogénea.
- Coloca una tira de masa y hacer pequeños montones con el relleno, con un tenedor, sellar los bordes y pincelar con huevo para que a la hora de cocerlos **a la inglesa** la masa no se abra.
- Acitronar la cebolla y añadir la nuez, cocer 1 min, agregar la salvia, sal pimienta y jugo de limón, agregar los raviolis a la salsa .

Fotografía





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	kg	0.005		
Harina	kg	0.150		
Pan molido	kg	0.350		
Margarina	kg	0.040		
Huevo (2) pzas	kg	0.120		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Aceite	lt	0.150		

Método de preparación	Fotografía
<p>1. Deshuesar y aplanar las pechugas de pollo, reservar.</p> <p>2. Precalentar el horno a 180°C. Rellenar las pechugas de pollo con 1 rebanada de queso, luego 1 rebanada de jamón y finalmente 1 rebanadas de queso y enrollar. Utilizar un palillo si es necesario para guardar la forma.</p> <p>3.-Mezclar el pan molido con el tomillo, ajo en polvo, sal, pimienta. Pasar los rollos de pollo primero por el harina, luego por el huevo y finalmente por el pan molido.</p> <p>4. Freír en aceite caliente, hasta obtener un dorado uniforme y crujiente. Para terminar la cocción meter al horno a 180 °C agregar la margarina aprox. 10 min.</p>	



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	0.700		
Harina	kg	0.200		
Huevo (2)	kg	0.110		
Cerveza	kg	0.250		
Sal	kg	0.015		
PARA LA MAYONESA				
Yema de huevo (2)	kg	0.030		
Aceite vegetal	lt	0.300		
Mostaza de Dijon	kg	0.015		
Salsa tabasco (al gusto)	lt	0.003		
Jugo de limón	lt	0.005		
Salsa inglesa (al gusto)	lt	0.003		
PARA LA SALSA TÁRTARA				
Salsa mayonesa	kg	0.150		
Alcaparras	kg	0.030		
Pepinillos	kg	0.060		
Perejil	kg	0.020		
Huevo (1)	kg	0.030		
Jugo de limón	lt	0.020		
Pimienta	kg	0.005		
Salsa tabasco (al gusto)	lt	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> Hacer una masa líquida con todos los ingredientes y reservar. Hacer una mayonesa siguiendo las instrucciones del manual 1.5 Fundamentos culinarios. Hacer una salsa tártara siguiendo las instrucciones del manual 1.5 Fundamentos culinarios. Cortar los filetes de pescado en tiras y rebosar en la masa, freír en aceite caliente 190°C y colocar encima de las papas a la francesa, servir con salsa tártara. 				



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	0.500		
Manteca	kg	0.080		
Tocino entero	kg	0.100		
Vino blanco	lt	0.100		
Manzanas verdes	kg	0.100		
Clavo de olor	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	lt	0.005		
Vinagre de manzana	lt	0.060		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar la col, eliminar el centro duro, cortar primero en 4 y luego en juliana fina. 2. En una sartén caliente derretir la manteca y rehogar 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. 3. Mezclar hasta que el repollo haya reducido su volumen casi a la mitad. Tapar y cocinar al dente unos 45 minutos. 4. Pelar las manzanas, cortarlas en cubos y agregarlas al repollo. Cocinar 5 minutos más y retirar. 5. Conservar en el refrigerador mínimo 8 días antes de consumir. 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Popietas de res	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 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	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.090		
Demi glace	lt	0.200		
Vino Tinto	lt	0.100		
Puré de tomate	kg	0.080		
Hilo de cocina	mt	0.080		
Laurel	kg	0.003		

Método de preparación

1. Hacer una mezcla con la mostaza, la margarina, la paprika y reservar.
2. 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.
3. Sellar cada pieza en un sartén con aceite vegetal y reservar en un recipiente para **hornear**.
4. En un tazón mezclar la demi glace con el vino tinto, tomillo, laurel y sazonar con sal y pimienta.
5. Bañar con la salsa y hornear a 200º durante 20 minutos .

Fotografía





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	0.500		
Harina	kg	0.060		
Cebolla	kg	0.090		
Huevo	kg	0.110		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Comino	kg	0.005		
Pimiento rojo	kg	0.025		
Aceite vegetal	lt	0.120		

Método de preparación

1. Rallar las calabacitas, picar la cebolla y el pimiento rojo en brunoise.
2. **Saltear** las verduras con aceite al dente, enfriar y reservar.
3. Batir los huevos a punto de nieve, sazonar con el comino, la sal, la pimienta y añadir las verduras.
4. Formar las tortitas en un sartén caliente con el ayuda de una cuchara, **dorar** de cada lado.
5. Retirar y colocar las tortitas bien doradas sobre un papel absorbente para retirar el exceso de aceite y servir.

Fotografía





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	0.150		
Cebolla	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Laurel	kg	0.005		
Comino	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"> 1. En un coludo mediano, acitronar en el aceite de oliva la cebolla y el ajo. 2. Agregar el arroz y seguir el sofrito, agregar las lentejas cocidas al dente y el resto de los ingredientes. 3. Seguir la cocción a fuego lento hasta que el arroz quede cocido y suave. 	



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	0.020		
Nuez	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Huevo (1)	kg	0.060		
Pan molido	kg	0.150		
Aceite	lt	0.350		

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



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	0.600		
Piña fresca	kg	0.200		
Pimiento verde	kg	0.120		
Pinchos de metal o madera	pza	5		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Limón	kg	0.020		
Ajo	kg	0.015		
Miel	kg	0.025		
Mostaza americana	kg	0.015		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Cilantro	kg	0.005		

Método de preparación

1. Cortar la pechuga de pollo, los pimientos y la piña en cubos de aproximadamente 2 cm.
2. Colocar todos los ingredientes en un tazón y **marinar** por una hora.
3. Ensartar en el pincho un trozo de pollo, un trozo de pimiento y un trozo de piña y llenarlo así.
4. Cocinar **a la parilla** a fuego medio hasta conseguir un dorado.

Fotografía





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	0.600		
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

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Sazona el pescado con el aceite de oliva, el ajo, el perejil, la sal, y la pimienta. Reserva.
3. Mezcla la crema, la margarina fundida, la nuez moscada, la sal y la pimienta.
4. En un refractario para horno coloca un poco de la salsa, agrega el pescado y termina con más salsa, añade las alcaparras, espolvorea con el queso manchego y hornea por 20 minutos.

Fotografía





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	0.250		
Calabaza italiana	kg	0.250		
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	0.250		
Agua	lt	0.125		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una budinera acitronar la cebolla cortada en cubos de 1.5 cm y el ajo picado. 2. Agregar el resto de las verduras cortadas también a 1.5 cm y seguir la cocción por 2 minutos. 3. Añadir el puré de tomate, el agua y las especias, sazonar con sal y pimienta, mezclar bien la preparación. 4. Hornear a 190° durante 25 minutos o hasta que las verduras estén tiernas pero no demasiado cocidas. 				



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		
PARA LA SALSA				
Salvia	kg	0.005		
Romero	kg	0.005		
Albahaca	kg	0.005		
Orégano	kg	0.005		
Margarina	kg	0.030		
Crema	lt	0.180		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación

1. Hacer un puré de papa seco, enfriar y mezclar con el harina, la yema de huevo y sal, hasta obtener una masa homogénea.
2. Con la masa, formar tiras cilíndricas del grueso de un dedo, cortar en trocitos de unos dos centímetros de largo. Utilizar continuamente harina durante esta operación para que la masa pueda trabajarse sin que se pegue en las manos o en la tabla.
3. Para la salsa, **sofría** 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 sazone.
4. Por separado, cocina **a la inglesa** los gnocchi en abundante agua salada; ya cocidos, agregue al sartén con la salsa caliente.

Fotografía





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	0.800		
Cebolla	kg	0.100		
Tomate	kg	0.120		
Huevo (2)	kg	0.120		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Nuez moscada	kg	0.005		
Aceite de olivo	lt	0.030		
Queso parmesano	kg	0.080		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> Partir las berenjenas por la mitad, a lo largo; barnizar con aceite de olivo y sazonar con sal y pimienta . Hornear a 190º hasta que la pulpa esté tierna, retirar y enfriar. Ya frías las berenjenas, retire parte de la pulpa de la piel y conserve las barquillas en una bandeja y reserve la pulpa. Para el relleno, sofría la cebolla en brunoise, cuando esté dorada, añade el tomate concassé; deje cocer por unos minutos y e incorpore la pulpa de las berenjenas, previamente picada. Sazone, deje cocer y añade los huevos batidos removiendo rápidamente. Rellene las cáscaras de berenjena con la preparación, espolvoree el queso parmesano. Hornear a 190°C por 15 minutos o hasta dorar. 	



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	0.700		
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"> 1. Limpiar y pelar las zanahorias, cortar en batonnet. 2. <u>Blanquear</u> la zanahoria con la laurel y sal (al dente). 3. En un sartén con aceite de olivo, <u>acitronar</u> el ajo, añadir la zanahoria, el orégano, jugo de limón, la miel y el vino blanco, dejar reducir y sazonar con sal y pimienta. 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Cerdo a la cerveza negra	Clasificación de la receta		
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	0.600		
Tocino entero	kg	0.075		
Cebolla	kg	0.120		
Poro	kg	0.200		
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	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite vegetal	lt	0.060		

Método de preparación

1. Colocar la margarina en una cacerola y derretir junto con el piloncillo o azúcar morena y mezclar bien sin **dorar**.
2. Cortar la carne de cerdo y el tocino en cuadrados pequeños, salpimentar y colocarlo en la cacerola, glasearlos con la mezcla de azúcar hasta que estén color dorado.
3. Agregar la cerveza y desglasear, cocinar a fuego lento. En caso que falte líquido, agregar un poco de agua.
4. Cortar doble macedonia (1cm) el poro, los pimientos y las manzanas verdes. **Saltear** las verduras en un sartén.
5. Cuando las dos preparaciones estén listas, unir las, ajustar la sazón, calentar y servir.

Fotografía





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	0.600		
Aceite de Oliva	lt	0.040		
Ajo	kg	0.030		
Vino blanco	lt	0.100		
Azafrán	kg	0.025		
Crema	lt	0.120		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Margarina	kg	0.080		

Método de preparación

- 1.-Para el pescado con salsa de azafrán: funde la margarina en una sartén , a temperatura media, e incorpora el ajo finamente picado . Sofreir por 1 minuto. Incorpora el vino blanco y reduce $\frac{3}{4}$ partes. Agrega la crema , mezcla perfectamente, y luego añade el azafrán y la sal. Cocina por 5 minutos. Reserva
- 2.-En una sartén calienta aceite a temperatura media. Salpimenta los filetes de pescado y fríelos en la sartén, hasta que estén cocidos. Retira de la sartén los filetes y reserva.
- 3.-Pon un poco de salsa como espejo, coloca el pescado.

Fotografía





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	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
<p>1.-Cocer las alubias con anticipacion.</p> <p>2.- Derretir una cucharada de manteca de cerdo en una sartén y sofreír el tocino cortado en brunoise, remover y apenas comience a tomar color añadir la cebolla picada también en brunoise y acitronar todo junto.</p> <p>3. Añadir las alubias previamente cocidas y dejar que comiencen a tomar color en la sartén y sal pimentar.</p> <p>4. Agregar entonces una cucharadita pequeña de harina, remover hasta disolver los grumos y agregar el vino blanco , romero y agua de coccion de las alubias.</p> <p>5. Dejar estofar todo a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que las alubias esten tiernas y la salsa reduzca.</p> <p>6. Rectificar la sazón y servir muy caliente.</p>	



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	0.200		
Pimienta	kg	0.005		
Papa	kg	0.500		
Fondo de ave	Lt	0.400		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Precalentar el horno a 190 °c. Barnice todos los lados de un recipiente con la margarina . En un tazón mezclar el ajo finamente picado el perejil, queso y un poco de pimienta.</p> <p>2.-Pelar y cortar las papas en rodajas de medio centimetro.</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 la otra parte de las papas.</p> <p>3.-Vierta el fondo sobre las papas y agregar un poco de queso y margarina y tapar con papel aluminio y hornear durante 25 min. Destapar minutos antes de retirar del horno para que tomen un coloracion. Servir.</p>	



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
<p>1. Acitronar la cebolla picada en brunoise en un coludo con la margarina.</p> <p>2. Sofreír el arroz con la cebolla y añadir el vino blanco, seguido del fondo de pollo poco a poco conforme el arroz se vaya espesando.</p> <p>3. A los 6 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.</p>	



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	3		
Jugo de pera	lt	0.080		
Tocino	kg	0.120		
Limon	kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el lomo, quitar el espejo y la grasa, formar los tornedos con las indicacion del Chef. Salpimentar. 2. Sellar los tornedos en aceite, seguir la cocción a fuego lento en un sartén y reservar. 3. Quitar el exceso de grasa y agregar el tocino,vino tinto, reducir y añadir la demi glacé , enebro y crema, seguir la reducción, sazonar y pasar la salsa por un tamiz. 4. Por aparte pochar las peras en una mezcla de vino tinto, jugo de pera y jugo de limón. 	
<ol style="list-style-type: none"> 5. Sacar las peras de la cocción, enfriar y rellenar el corazón de las peras de jalea. Servir con la carne como guarnición. 	



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	0.600		
Margarina	kg	0.075		
Huevo (2)	kg	0.050		
Sal	lt	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Nuez moscada	kg	0.005		
Almendra fileteada	kg	0.020		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las papa a la inglesa. 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). 3. Con una manga de pastelero formar rosetas en una charola y vaporizar una mezcla de clara de huevo y agua para que se doren. 4. Hornear a 180° hasta que presenten un gratín bien dorado (se puede decorar con almendra fileteada opcional). 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Tomates rellenos de maíz	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
Tomate bola	kg	0.800		
Cebolla	kg	0.150		
Grano de maíz	kg	0.300		
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		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> Acitronar en margarina la cebolla y ajo en brunoise, agregar los pimientos morrones cortados en brunoise grande, continuar la cocción, sazonar con sal y pimienta. Una vez acitronado agregar los granos de maíz y seguir la cocción por dos minutos más a fuego lento. Rectificar la sazón. Cortar la parte superior de los tomates y vaciar la pulpa del centro con una cuchara y reservar. Rellenar los tomates con la guarnición de maíz y cubrir con la tapa del tomate que previamente retiramos. Adornar con una rama de romero, barnizar los tomates con un poco de aceite de olivo y hornear a 180°C durante 5 minutos. 				



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	0.750		
Ajo	kg	0.050		
Perejil	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Vino tinto	lt	0.030		
Margarina	kg	0.050		

Método de preparación

1. Lavar los champiñones y separar el tallo de la cabeza.
2. En un sartén **acitronar** el ajo con la margarina y agregar los champiñones.
3. Cocinar a fuego lento de cada lado de los champiñones, añadir perejil picado y sazonar con sal, pimienta y tomillo fresco, seguir la cocción por un minuto más.
4. Desglasear con el vino tinto y servir como guarnición o como tapas.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Parrillada mixta	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
Aceite vegetal	lt	0.075		
Sal	kg	0.005		
Orégano	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Romero	kg	0.005		
Chorizo	kg	0.120		
Arrachera	kg	0.120		
Pierna de pollo	kg	0.120		
Ajo	kg	0.050		
Cebolla	kg	0.075		
Chuleta de cerdo	kg	0.120		

Método de preparación

1. Limpiar y deshuesar el pollo, limpiar y porcionar la arrachera y el chorizo y las chuletas en trozos regulares.
2. Hacer una marinada con el aceite vegetal, el ajo, la cebolla y las hierbas aromáticas.
3. Incorporar todas las carnes a la marinada y dejar que se impregnen y bañen bien por una hora al menos.
4. Cocinar las carnes en la parrilla tomando en cuenta el tiempo de cocción de cada una de ellas.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Paella valenciana	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
Pescado blanco	kg	0.100		
Almejas	kg	0.100		
Mejillones	kg	0.100		
Calamares	kg	0.200		
Camarones	kg	0.100		
Pollo deshuesado	kg	0.100		
Chuleta de cerdo	kg	0.100		
Azafrán	kg	0.010		
Cebolla	kg	0.075		
Ajo	kg	0.025		
Aceite de olivo	lt	0.075		
Ejotes	kg	0.075		
Fondo de pollo	lt	1.000		
Fondo de pescado	lt	1.000		
Chorizo	kg	0.050		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Chicharos congelados	kg	0.025		
Perejil	kg	0.010		
Arroz cristal	kg	0.300		
Pimiento morrón rojo	kg	0.075		

Método de preparación

1. Sofreír en aceite de olivo la cebolla en brunoise, el ajo fino y el pollo, el cerdo y el chorizo en cubos de 2cm. retíralas y reserva.
- 2.-En la misma grasa fríe el chorizo y la cebolla; quita el exceso de grasa e incorpora el arroz, mueve para impregnarlo de grasa, añade el pollo frito, el cerdo y las verduras.
- 3.-Agrega los fondos (debe ser lo doble de la cantidad del arroz); añade el azafrán y mueve para que se "pinte" el líquido vierte sobre el arroz, 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.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Col roja braseada	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
Col roja	kg	0.500		
Naranja (1)	kg	0.175		
Canela entera	kg	0.005		
Clavo de olor	kg	0.003		
Piloncillo	kg	0.030		
Vino blanco	kg	0.150		
Vinagre de manzana	lt	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Manzana verde	kg	0.120		

Método de preparación

1. **Sofreír** en un sartén con aceite de olivo la piel de la naranja, la rama de canela y los clavos de olor.
2. Añadir la col morada cortada en juliana gruesa y la manzana en cubo y seguir la cocción por 3 minutos.
3. Agregar el vino y el vinagre, sazonar con sal y pimienta, mezclar y **hornear** tapado durante 25 minutos a 190º o hasta que reduzca.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

FICHA TÉCNICA

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Hígado de res a la parilla	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
Hígado de res	kg	0.400		
Aceite de olivo	lt	0.090		
Hierbas finas	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el hígado quitando la piel y hacer rebanadas delgadas. 2. En un tazón mezclar el aceite con las hierbas finas, sal, pimienta y marinar el hígado durante 10 minutos. 3. Cocinar a la parilla volteando la carne de cada lado dando un sellado en forma de cuadros durante la cocción. 4. Se puede servir con una mantequilla Maître d hotel. 	