



DISTRIBUCION DE EL RECETARIO MAESTRO

Asignación:
1.5 Fundamentos Culinarios

DÍA 1

Tema: Cortes de verduras I

Cebolla I: Picar, filetear y rodajas de cebolla.

Técnica aplicada: Acitronar cebolla picada y caramelizar cebolla fileteada.

Cebolla II: Onion brûlé y onion piqué.

Bouquet garni y/o sachet d epice.

Tomate concasse.

Perejil: Picar y lavar.

Zanahoria y apio: Corte brunoise, juliana, batonnet y zanahoria vichy.

Calabacita y jicama: Corte torneear, paysanne y parisiana.

DÍA 2

Tema: Cortes de papa ,champiñon, Corte chiffonade.

Papa I: Corte alumette, juliana, chips, cocotte y Anglaise Chateau.

Papa II: Corte batonnet (a la francesa), pont-neuf.

Papa III: Puré de papa y papa pera.

Champiñón torneado.

Duxelle de champiñones: Corte brunoise.

Poro: Lavado y corte brunoise y juliana.

Espinaca y lechuga: Corte chiffonade.

Pesto: Elaboración del pesto, cocción de penneni salteado con pesto a la crema y fettuchini salteado con pesto natural.

DÍA 3

Tema: Fondos

Fondo oscuro.

Fondo de verduras.

Fondo de pollo.

Fondo Claro de ternera

Demi glace.

DÍA 4

Tema: Veloute de Pollo , Ternera y derivadas.

Veloute de pollo.
Salsa de estragón
Salsa Aurora.
Salsa suprema.
Salsa alemana y/o Velouté de ternera.
Salsa chivry.
Salsa poulette.

DÍA 5

Tema: Demi glace y salsas derivadas

Salsa Robert.
Salsa bigarade.
Salsa zingara.
Salsa charcutiere.
Salsa diabla.
Salsa bourguignonne.

DÍA 6

Tema: Fumet de pescado, velouté de pescado y salsas derivadas

Fumet de pescado.
Velouté de pescado.
Salsa americana.
Salsa thermidor.
Salsa dieppoise.
Salsa duglere.
Salsa bercy.
Salsa bonne femme.

DÍA 7

Tema: Bechamel, Salsa de tomate y salsas derivadas

Salsa bechamel.
Salsa mornay.
Salsa soubise.
Salsa crema.
Salsa de tomate.
Salsa BBQ.
Salsa napolitana.
Salsa bolognesa.
Salsa catsup.

DÍA 8

Tema: Salsa Holandesa , Salsa Mayonesa y derivadas

Salsa holandesa.
Salsa bearnaise.
Salsa maltesa.
Salsa chorón.
Salsa mayonnaise.
Salsa tártara.
Salsa rusa.
Salsa andaluza.
Salsa remoulade.

DÍA 9

Tema: Sopas 1er. Parte

Potage cultivateur.
Sopa de cebada.
Sopa de nopal.
Crema de champiñón.
Potage parmentier.

DÍA 10

Tema: Sopas 2da. Parte

Sopa de Cebolla
Sopa fasoulada.
Sopa de lenteja.
Potage Saint Germain.
Crema de brócoli.

DÍA 11

Tema: Consomes y complementos

Consome de ave.
Quenelle de pollo.
Consomé de res.
Crepa celestina.
Bouillabaisse.

DÍA 12

Tema: Aderezos y Vinagretas

Vinagreta Simple
Aderezo frances
Aderezo de miel con mostaza
Vinagreta italiana
Aderezo de yogurt y mango
Aderezo Rockefort

DÍA 13

EXAMEN



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Cebolla 1	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.500	
Margarina	kg	0.060	
Aceite vegetal	lt	0.060	
			

METODO DE PREPARACION:

CEBOLLA ACITRONADA:

- 1.- Limpiar y cortar la cebolla en ciceler .
- 2.- Saltear la cebolla en un sarten con margarina a fuego bajo sin que tome color .

CEBOLLA CARMELIZADA:

- 1.- Limpiar y cortar la cebolla en emmince.
- 2.- Saltear la cebolla en aceite vegetal a fuego medio hasta que tome color ligeramente y caramelice.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Cebolla 2	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.500	
Laurel	kg	0.003	
Clavo de olor entero	kg	0.001	
			

METODO DE PREPARACION:

ONION PIQUE:

1.- Cortar la cebolla, poner hoja de laurel claveteada.

ONION BRULE:

1.-Cortar la cebolla en mitad, poner en sartén o plancha muy caliente hasta que se queme totalmente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Bouquet Garni	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:	Sachet d'Epices	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Apio/opcional	kg	0.080	
Laurel	kg	0.003	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Perejil fresco liso	kg	0.003	
Poro	kg	0.020	
Ajo	kg	0.005	
Pimienta negra entera	kg	0.001	
Manta de cielo	mt	0.050	
Hilaza	mt	0.005	
			

METODO DE PREPARACION:

BOUQUET GARNI:

- 1.- Lavar y desinfectar bien los ingredientes.
- 2.- Cortar el poro en trozo de 3 pulgadas de largo (aproximadamente 10 cm).
- 3.- Colocar el tomillo, hoja de laurel y tallo de perejil en el poro.
- 4.- Envolver en forma cilindrica y amarrar con la hilaza.

SACHET D'EPICES:

- 1.- Cortar un trozo de manta de cielo.
- 2.- Pelar los dientes de ajo.
- 3.- Colocar los ingredientes, laurel, tomillo, tallo de perejil, diente de ajo y pimienta negra entera en la manta.
- 4.- Cerrar en forma de bolsa y amarrar con la hilaza.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Tomate concasse	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	gr	0.600	 

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Poner un recipiente con agua a hervir (escalfar).
- 2.- Lavar y desinfectar el jitomate.
- 3.- Efectuar un corte en cruz en la base del mismo.
- 4.- Incorporar el jitomate al agua cuando este hirviendo dejar unos minutos hasta que reviente.
- 5.- Retirar inmediatamente y dar choque térmico en agua fria con hielo.
- 6.- Retirar la piel del jitomate y cortar por mitad.
- 7.- Cortar en gajo(cuartos).
- 8.- Retirar la pulpa del jitomate con ayuda del cuchillo.
- 9.- Emparejar en rectangulo.
- 10.- Cortar en batonet de 2/3 mm de ancho.
- 11.- Picar en brunoise de 2/3 mm de grosor .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Perejil Picado	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Perejil liso	kg	0.100	
Manta de cielo	mt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Separar las hojas del tallo.
- 2.- Efectuar una especie de bola con las hojas y picar finamente en juliana.
- 3.- Girar el corte y picar nuevamente finamente.
- 4.- No se debe de efectuar mas de dos cortes.
- 5.- Poner en manta de cielo y hacer una bolsa, lavar bien bajo el chorro de agua fria .

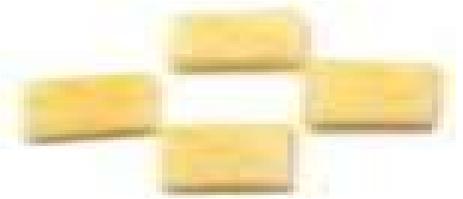


TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Calabacita/Jícama	Clasificación de la receta:	Clase 1
Número de porciones:	Cortes	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabacita	kg	0.600	
Jícama	kg	0.600	
			
			
			

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Batonnet
- 2.- Parisien
- 3.- Paysanne
- 4.- Torneado



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Papa/Elaboraciones	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:	Pure/Papa Pera	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa (sobrantes del torneado y cortes)	kg	1.000	
PURE DE PAPA:			
Papa	gr	0.500	
Margarina	gr	0.050	
Leche	ml	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
PAPA PERA:			
Papa	gr	0.500	
Huevo	gr	0.060	
Leche	ml	0.060	
Pan molido	kg	0.080	
Clavo molido	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite vegetal	ml	0.250	

METODO DE PREPARACION:

PURE DE PAPA:

- 1.- Lavar pelar y cortar la papa en mirepoix.
- 2.- Cocer a la Inglesa.
- 3.- Cuando este bien cocida escurrir y secar bien
- 4.-Poner en bowl y con ayuda del aplanador machacar bien.
- 5.- Fundir la margarina sin que se queme en una budinera
- 6.- Incorporar el puré y mezclar bien.
- 7.- Agregar la leche mezclar y sazonar.
- 8.- Mantener en baño maria.

PAPA PERA:

- 1.- Prepara un puré de papa tradicional.
- 2.- Dejar enfriar bien y con ayuda de las manos efectuar bolitas y dar forma de pera.
- 3.- Disponer la harina en charola(previamente tamizada).
- 4.- Batir el huevo en bowl adecuado al tamaño .
- 5.- Disponer el pan molido en charola.
- 6.- Poner a calentar el aceite a mínimo.
- 7.- Pasar las figuras de papa por harina, huevo y pan molido, retirando los excesos .
- 8.- Cuando el aceite alcance los 150/160 grados C, incorporar y subir temperatura a máximo.
- 9.- Dejar cocinar hasta dorar, retirar y depositar sobre rejilla o charola con papel absorbente .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Champíñon Torneado	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Champíñon	gr	0.300	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien el champiñon y pelar con cuidado de no romper.
- 2.- Cortar el tallo.
- 3.- Con ayuda de la puntilla, apoyar la base del filo en el centro superior del producto y girar en espiral hacia la base inferior.
- 4.- En este giro debera desprenderse una pequeña parte del champiñon que dando grabado en bajo relieve
- 5.- Finalizar el torneado y con ayuda de la punta del cuchillo efectuar una estrella en el centro del champiñon.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Duxell de Champiñon	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Champiñon fresco	gr	0.200	
Cebolla	gr	0.030	
Margarina	gr	0.020	
Crema	ml	0.040	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Jerez	ml	0.010	
Sal	gr	0.005	
Pimienta	gr	0.005	
			

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y pelar el champiñon, quitar el tallo y reservar
- 2.- Lavar y pelar la cebolla picar en ciceller
- 4.- Cortar el champiñon en láminas, despues en juliana de 1cm de ancho y finalmente en petit brunoise 1x1 mm
- 5.- Fundir la margarina en un recipiente sin que se queme .
- 6.- Incorporar la cebolla y rehogar bien (acitrionar, sancochar), sin que tome color
- 7.- Agregar el champiñon y dejar cocinar hasta que seque totalmente.
- 8.- Agregar la crema y dejar reducir hasta secar nuevamente.
- 9.- Sazonar con sal y pimienta .
- 10.- Perfumar con jerez antes de servir .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

Nombre de la receta:	Poro/Corte	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Poro	kg	0.600	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y desinfectar el poro.
- 2.- Quitar la parte de la raiz y efectuar un corte en X volver a lavar bien.
- 3.- Cortar en juliana y brunoise.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Espinaca/Lechuga	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Espinaca	mazo	3	
Lechuga	pza	1	

METODO DE PREPARACION:

Chiffonade espinaca y lechuga

- 1.- Lavar bien el producto.
- 2.- Sobre poner las hojas una encima de otra.
- 3.- Enrollar en forma de taco.
- 4.- Efectuar el corte con el grosor según uso del producto.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Pesto con Pasta	Clasificación de la receta:	Clase 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
PESTO			
Albahaca fresca	kg	0.050	
Aceite de olivo	lt	0.060	
Almendra	kg	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Queso parmesano	kg	0.040	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
PENNI AL PESTO			
Pasta penne seco	kg	0.100	
Margarina	kg	0.020	
Pesto	kg	c/n	
FETTUCCINI AL PESTO CON CREMA			
Fettuccini	kg	0.100	
Crema	lt	0.080	
Margarina	kg	0.02	
Pesto	kg	c/n	

METODO DE PREPARACION:

PESTO:

- 1.- Separar las hojas del tallo de la albahaca y lavar bien .
- 2.- Rallar el queso parmesano finamente.
- 3.- Pelar el ajo .
- 4.- En el vaso de la licuadora poner las hoja de albahaca, almendra, dientes de ajo y queso rallado, incorporar el aceite de olivo y licuar rápidamente, cuidar que no se queme la salsa con el calor del motor de la licuadora retirar y sazonar con pimienta y sal.

PENNI AL PESTO:

- 1.- Cocer a la inglesa la pasta con un poco de aceite en el agua .
- 2.- Una vez al dente dar choque térmico
- 3.- Fundir la margarina en un sartén sin que se queme, incorporar la pasta y saltear, agregar el pesto, mezclar bien y sazonar.
- 4.- Se puede saltear la pasta y calentar la salsa aparte, según montaje deseado.

FETTUCCINI AL PESTO Y CREMA:

- 1.- Cocer a la inglesa la pasta con un poco de aceite en el agua .
- 2.- Una vez al dente dar choque térmico
- 3.- Fundir la margarina en un sartén sin que se queme, incorporar la pasta y saltear, agregar el pesto, mezclar bien, agregar la crema y mezclar, rectificar sazón.
- 4.- Se puede saltear la pasta y calentar la salsa aparte, según montaje deseado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fondo Oscuro	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Hueso de ternera/res	kg	0.500	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.100	
Poro	kg	0.100	
Jitomate	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.060	
Harina (opcional)	kg	0.060	
Puré tomate	kg	0.070	
Vino tinto	lt	0.080	
Brandy	lt	0.060	
Onion brule	kg	0.100	
Bouquet garni	pza	1	
Agua	lt	3.000	
Margarina	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y desinfectar bien todos los ingredientes
- 2.- Poner en una charola el hueso y meter al horno a 200 grados C, hasta dorar bien
- 3.- Hacer Onion Brule
- 4.- Hacer bouquet garni
- 5.- Cortar las verduras en mirepoix
- 6.- Poner la margarina a fundir sin quemar en una olla alta
- 7.- Incorporar la mirepoix y rehogar bien hasta lograr un dorado parejo
- 8.- Retirar los huesos dorados y escurrir bien de grasa
- 9.- Incorporar a la marmita y mezclar bien con las verduras
- 10.- Flamear con el brandy y reducir el vino tinto
- 11.- Agregar la pasta de tomate o puré mezclar muy bien.
- 12.- Añadir la harina y mezclar
- 13.- Incorporar el agua y mezclar para disolver la harina sin grumos
- 14.- Incorporar la Onipon Brule
- 15.- Llevar a punto de ebullición, espumar continuamente
- 16.- Reducir el fuego y añadir el bouquet garni, dejar reducir, sin hervir por unas 3/4 horas
- 17.- Colar por colador de malla y dejar enfriar, **NO SAZONAR**
- 18.- Guardar en frío o congelar con etiqueta
- 19.- Es aplicable para cualquier fondo oscuro únicamente cambia la proteína base



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fondo de Pollo	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hueso de pollo	kg	0.500	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.100	
Poro	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.100	
Bouquet garni	pza	1	
Agua	lt	3.000	
Margarina	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y desinfectar bien todos los ingredientes
- 2.- Poner agua a hervir y blanquear los huesos, cuando rompa en ebullición dejar por 5 minutos aproximadamente retirar y enjuagar.
- 3.- Hacer bouquet garni
- 4.- Cortar las verduras en mirepoix
- 5.- Poner la margarina a fundir sin quemar en una olla alta
- 6.- Incorporar la mirepoix y rehogar bien sin que tome color , agregar los huesos mezclar
- 7.- Incorporar el agua
- 8.- Llevar a punto de ebullición,espumar continuamente.
- 9.- Reducir el fuego y añadir el bouquet garni, dejar reducir, sin hervir por unas 3/4 horas
- 10.- Pasar por colador de malla y dejar enfriar, **NO SAZONAR**
- 11.- Guardar en frio o congelar con etiqueta
- 12.- Es aplicable para cualquier fondo de ave claro únicamente cambia la proteína base.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fondo Claro	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:	de Ternera	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hueso de res/ternera	kg	0.500	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.100	
Poro	kg	0.100	
Cebolla blanca	kg	0.100	
Bouquet garni	pza	1	
Agua	lt	3.000	
Margarina	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y desinfectar bien todos los ingredientes
- 2.- Poner agua a hervir y blanquear los huesos, cuando rompa en ebullici3n dejar por 5 minutos aproximadamente retirar y enjuagar
- 3.- Hacer bouquet garni
- 4.- Cortar las verduras en mirepoix
- 5.- Poner la margarina a fundir sin quemar en una olla alta
- 6.- Incorporar la mirepoix y rehogar bien sin que tome color , agregar los huesos mezclar
- 7.- Incorporar el agua
- 8.- Llevar a punto de ebullici3n, espumar continuamente.
- 9.- Reducir el fuego y a1adir el bouquet garni, dejar reducir, sin hervir por unas 3/4 horas
- 10.- Pasar por colador de malla y dejar enfriar, **NO SAZONAR**
- 11.- Guardar en frio o congelar con etiqueta
- 12.- Es aplicable para cualquier fondo claro unicamente cambia la prote3na base



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Demi Glace	Clasificación de la receta:	Clase 3
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hueso de ternera/res	kg	0.500	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.100	
Poro	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.100	
Jitomate	kg	0.080	
Pure tomate	kg	0.060	
Fondo oscuro	lt	2.000	
Vino tinto	lt	0.080	
Brandy	lt	0.080	
Onion Brule	kg	0.080	
Bouquet garni	pza	1	
Harina	kg	0.060	
Margarina	kg	0.060	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1.- Aplicar la misma técnica que en el fondo obscuro.

ROUX:

- 1.- Pesar y tamizar 100 gr harina
- 2.- Pesar 100 gr margarina
- 3.- Fundir la mantequilla en un cacharro e incorporar la harina, con ayuda de una espátula de madera mezclar bien durante 8/12 minutos a fuego medio
- 4.- Agregar a esta preparación un litro de fondo oscuro hasta disolver bien el roux
- 5.- Incorporar al fondo y dejar reducir a fuego lento durante 1/2 horas
- 6.- Colar por colador de malla
- 7.- Enfriar, etiquetar y guardar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Velouté de Pollo	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE	
Fondo de pollo	lt	0.500		
Margarina	kg	0.060		
Harina	kg	0.060		
Pimienta	kg	0.005		
Sal		0.005		

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina
- 2.- Fundir la margarina sin que se queme ni tome color
- 3.- Incorporar la harina y mezclar con espátula de madera, dejar cocer por 2/5 minutos sin que tome color
- 4.- Agregar el fondo de ave al roux y batir con el globo para disolver bien todos los grumos
- 6.- Llevar a punto de ebullición , bajar el fuego y reducir por 8/10 minutos hasta que tome cuerpo sedoso y aterciopelado.
- 7.- Sazonar y colar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Aurora	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa suprema	lt	0.100	
Puré de tomate	kg	0.050	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar la salsa suprema.
- 2.- Agregar el puré de tomate, batir bien y dejar reducir durante uno 8/10 minutos .
- 3.- Sazonar y colar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Suprema	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Velouté de pollo	lt	0.150	
Crema	lt	0.020	
Margarina	kg	0.010	
Harina	kg	0.010	
Jugo de limón	lt	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar la velouté a punto de ebullición, reducir fuego
- 2.- Tamizar la harina
- 3.- Fundir la margarina sin quemar
- 4.- Incorporar la harina a la margarina y elaborar un roux blanco, cocinar por 3/5 minutos
- 5.- Agragar la velouté al roux y disolver bien con el globo, dejar cocinar por 10/15 minutos
- 6.- Añadir la crema y mezclar
- 7.- Antes de finalizar incorporar el limón con cuidado de no cortar la prepración.
- 8.- Sazonar y colar



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Chivry	Clasificación de la receta:	Clase 4
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa alemana	lt	0.100	
Alcaparra	kg	0.010	
Perejil liso	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Poner a calentar la salsa alemana a punto de ebullición, reducir.
- 2.- Separar las hojas del tallo de perejil, picar finamente y lavar bien .
- 3.- Incorporar las alcaparras y perejil a la salsa dejar reducir unos minutos.
- 4.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Bigarade	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Demi glace	lt	0.300	
Jugo naranja	lt	0.100	
Azúcar	kg	0.050	
Vinagre blanco	lt	0.040	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer jugo de naranja
- 2.- Poner en una budinera el azúcar, vinagre y jugo, dejar reducir en un 50%
- 3.- Incorporar la salsa demi glace a la reduccion y dejar reducir por unos 10/15 minutos a fuego bajo
- 4.- Limpiar bien la cascara de naranja de la parte blanca quedando unicamente cascar y cortar en juliana fina
- 5.- Blanquear la cascara en agua con azucar
- 6.- Incorporar las cascaras a la prepracion unos minutos
- 7.- Ideal para platos de carne de caza y aves de caza, (sabores fuertes).



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Zingara	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Demi glace	lt	0.300	
Jamón	kg	0.060	
Champiñon	kg	0.100	
Puré tomate	lt	0.080	
Vino blanco	lt	0.060	
Echalotte	kg	0.300	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar, pelar y cortar el champiñon en lámina
- 2.- Pelar el echalotte y cortar en ciceler
- 3.- Picar el jamón en juliana fina
- 4.- Moler la pimienta
- 6.- En un sarten pioner vino blanco, echalotte y champiñors y efectuar una reduccion de un 60% de su volumen
- 7.- Incorporar el pure de tomate y mezclar bien
- 8.- Agregar la demi glace y dejar reducir por unos 5 minutos a fuego medio
- 9.- Añadir las julianas de jamon mezcla cuidadosamente y dejar reducir unos minutos
- 10.- Rectificar sazón .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Diabla	Clasificación de la receta:	Clase 5
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Demi glase	lt	0.300	
Vino blanco	lt	0.080	
Echalotte	kg	0.030	
Brandy	lt	0.030	
Margarina	kg	0.030	
Salsa inglesa	lt	0.003	
Pimienta cayena	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar, pelar y picar el echalotte en ciceler
- 2.- Poner a fundir la margarina sin que se quemee incorporar y rehogar el echalotte sin que tome color
- 3.- Incorporar el vino blanco y desglasar bien
- 4.- Agregar la demi glace y especies dejar educir por 5/8 minutos
- 5.- Perfumar con brandy al finalizar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Fumet de Pescado	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hueso de pescado blanco	kg	0.500	
Cebolla	kg	0.060	
Champiñon	kg	0.050	
Apio	kg	0.100	
Poro	kg	0.080	
Zanahoria	kg	0.080	
Hinojo	kg	0.015	
Bouquet Garni	pza	1	
Vino blanco	lt	0.060	
Margarina	kg	0.060	
Agua	lt	3.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y desinfectar bien todas las verduras.
- 2.- Lavar y limpiar bien los huesos de pescado.
- 3.- Poner a blanquear los huesos en agua en ebullición durante unos minutos, dar choque térmico.
- 4.- Picar las verduras en mirepoix.
- 5.- Elaborar un bouquet garni.
- 6.- En olla recta fundir la margarina sin que se queme.
- 7.- Rehogar la mirepoix sin que tome color, agragar los huesos y mezclar bien.
- 8.- Reducir el vino blanco.
- 9.- Incorporar agua y llevar a punto de ebullición, espumar bien .
- 10.- Bajar el fuego a mínimo y dejar reducir por aproximadamente 1 hora .
- 11.- Pasar por colador de malla, dejar enfriar, etiquetar y guardar en refrigeración o congelación.
- 12.- **NUNCA SAZONAR.**



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Veloute de Pescado	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo de pollo	lt	1.000	
Margarina	kg	0.060	
Harina	kg	0.060	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Tamizar la harina .
- 2.- Fundir la margarina sin que se queme ni tome color.
- 3.- Incorporar la harina y mezclar con espátula de madera, dejar cocer por 2/5 minutos sin que tome color.
- 4.- Agregar el fumet y batir con el globo para disolver bien todos los grumos .
- 6.- Llevar a punto de ebullición , bajar el fuego y reducir por 8/10 minutos hasta que tome cuerpo sedoso y aterciopelado.
- 7.- Sazonar y colar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Americana	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Fumet	lt	0.500	
Ajo	gr	0.020	
Aceite de olivo	ml	0.030	
Cebolla	gr	0.040	
Zanahoria	gr	0.040	
Pure tomate	ml	0.050	
Brandy	ml	0.030	
Vino blanco	ml	0.040	
Camarón con cabeza	kg	0.080	
Margarina	gr	0.040	
Harina	gr	0.020	
Pimienta cayena	kg	0.002	
Bouquet garni	pza	1	
Sal	kg	0.005	
Perejil liso	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar la zanahoria y cebolla.
- 2.- Cortar en mirepoix el 75%.
- 3.- Picar el resto en brunoise.
- 4.- Separar las hojas del tallo del perejil y picar finamente.
- 5.- Pelar y picar el ajo finamente.
- 6.- Hace un bouquet garni.
- 8.- Elaborar un roux.
- 9.- Pelar y limpiar el camarón, guardar cascara y cabeza, limpios.
- 10.- Calentar el aceite en una budinera, rehogar el ajo, cebolla y zanahoria en mirepoix, incorporar la cascara y cabeza del camarón saltear bien .
- 11.- Flamear con brandy y reducir el vino blanco, añadir el puré de tomate, mezclar bien incorporar el roux y mezclar.
- 12.- Agregar el fumet y el bouque garni, mezclar hasta disolver el roux, llevar a punto de ebullición, espumar y reducir el fuego, dejar cocinar por 25/30 minutos .
- 13.- Pasar por un chino bien y volver a hervir, espumar y sazonar.
- 14.- Con un poco de margarina fundir en un sarten incorporar y rehogar ajo, cebolla y zanahoria en brunoise.
- 15.- Añadir el camarón saltear ligeramente, flamear con brandy y reducir vino blanco.
- 16.- Incorporar un poco de salsa y llavar a ebullición, espolvorear perejil .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Dieppoise	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Velouté de pescado	lt	0.150	
Vino blanco	lt	0.040	
Echalotte	kg	0.020	
Camarón pacotilla	kg	0.100	
Mejillón	kg	0.100	
Perejil liso	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien el echalotte, picar en ciceler.
- 2.- Separar las hojas de los tallos del perejil, picar finamente.
- 3.- Limpiar y pelar el camaron y mejillones retirar de su concha, reservar.
- 4.- Efectuar una reduccion con el vino y echalotte al 50%.
- 5.- Añadir la velouté disolver bien y cocinar por 5/10 minutos.
- 6.- Añadir el marisco y cocinar ligeramente.
- 7.- Sazonar y agregar el perejil picado.
- 8.- Servir con pescados.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Bonne Femme	Clasificación de la receta:	Clase 6
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Velouté de pescado	lt	0.250	
Vino blanco	lt	0.040	
Echalotte	kg	0.020	
Champiñon	kg	0.050	
Perejil liso	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien el echalotte, picar en ciceler
- 2.- Separar las hojas de los tallos del perejil, picar finamente.
- 3.- Limpiar y pelar el champiñon, filetear.
- 4.- Efectuar una reduccion con el vino y echalotte al 50%.
- 5.- Añadir la velouté disolver bien y cocinar por 5/10 minutos.
- 6.- Añadir el champiñon y cocinar ligeramente.
- 7.- Sazonar y agregar el perejil picado.
- 8.- Servir con pescados .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Mornay	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa bechamel	lt	0.150	
Queso gruyere	kg	0.040	
Huevo	kg	0.060	
Pimienta cayena	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar la salsa bechamel moviendo para que no se peque.
- 2.- Rallar el queso.
- 3.- Separar las claras de las yemas.
- 4.- Incorporar el queso a la salsa, mezclar para que funda.
- 5.- Retirar del fuego e incorporar las yemas, batir bien para evitar que se cocinen.
- 6.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Soubise	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa bechamel	lt	0.150	
Cebolla	kg	0.030	
Margarina	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar la salsa bechamel.
- 2.- Lavar y limpiar la cebolla, picar en ciceler.
- 4.- Poner en un recipiente la margarina rehogar la cebolla sin que tome color.
- 5.- Incorporar la bechamel a la cebolla y mezclar bien dejar cocer por unos minutos.
- 6.- Rectificar sazón



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Crema	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE	
Salsa Bechamel	lt	0.150		
Crema	lt	0.040		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar la salsa bechamel.
- 2.- Batir ligramente la crema.
- 3.- Incorporar la crema a la salsa , batir y dejar cocinar por unos minutos hasta que tome textura aterciopelada.
- 4.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Tomate	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate maduro	kg	0.600	
Cebolla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.020	
Aceite de olivo	lt	0.030	
Fondo de verduras	lt	0.200	
Azúcar	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Bouquet garni	pza	1	
Sal	kg	0.005	
Chile piquin en polvo	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien las verduras, efectuar un fondo de verduras.
- 2.- Picar la cebolla y ajo en brunoise.
- 3.- Cortar el jitomate en mirepoix.
- 4.- Hacer un bouquet garni.
- 5.- Poner aceite en un recipiente y rehogar la cebolla y el ajo sin que tomen color.
- 6.- Incorporar el jitomate rehogar durante unos minutos, que este bien sancochado.
- 7.- Añadir el fondo de verduras, llevar a punto de ebullición , espumar, reducir fuego y dejar unos minutos .
- 8.- Retirar del fuego dejar enfriar ligeramente y licuar bien, hasta una textura densa y homogénea.
- 9.- Poner a fuego nuevamente llevar a punto de ebullición y sazonar, si el sabor es muy ácido componer ligeramente con azúcar.



CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa BBQ	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa catsup	ml	0.200	
Vinagre de manzana	ml	0.030	
Salsa inglesa	lt	0.005	
Cebolla	kg	0.020	
Ajo	kg	0.020	
Paprika	kg	0.003	
Azúcar mascabado	kg	0.015	
Chile piquin polvo	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar la cebolla, picar en brunoise.
- 2.- Picar el ajo finamente.
- 3.- Mezclar en un bowl todos los ingrediente menos azúcar, vinagre, cebolla y ajo, incorporar con globo.
- 4.- Disponer el azúcar y vinagre en un recipiente a fuego hasta obtener un caramelo líquido color caoba cuidar que no se queme.
- 5.- Incorporar la cebolla y ajo rápidamente .
- 6.- Agregar la mezcla del bowl y dejar reducir por unos minutos.
- 7.-Rectificar sazón y pasar por colador.
- 8.- Se puede perfumar ligeramente con whisky.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Napolitana	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa de tomate	lt	0.200	
Albahaca fresca	kg	0.010	
Ajo	kg	0.020	
Aceite de oliva	lt	0.030	
Vino blanco	lt	0.040	
Laurel	kg	0.002	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar y picar en ajo finamente.
- 2.- Retirar las hojas de albahaca del tallo y picar finamente.
- 3.- Poner una cazuela al fuego con aceite, calentar e incorporar el ajo a dorar, sin quemar.
- 4.- Reducir el vino blanco.
- 5.- Incorporar la salsa de tomate, llevar a punto de ebullición y reducir fuego, dejar cocer durante uno 20 min.
- 6.- Añadir la albahaca y hoja de laurel.
- 7.- Rectificar de sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Bolognesa	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne molida de res	kg	0.150	
Carne molida de cerdo	kg	0.150	
Aceite de oliva	lt	0.020	
Cebolla	kg	0.040	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.060	
Ajo	kg	0.020	
Laurel	kg	0.001	
Orégano	kg	0.002	
Albahaca fresca	kg	0.010	
Vino tinto	lt	0.080	
Puré de tomate	kg	0.100	
Chile de árbol seco rojo	kg	0.001	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Bouquet garni	pza	1	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien todos los ingredientes.
- 2.- Picar en brunoise la cebolla, ajo, zanahoria y apio.
- 3.- Hacer un bouquet garni.
- 4.- Poner un recipiente al fuego añadir aceite de oliva, incorporar las verduras, ajo, cebolla, zanahoria y apio rehogar .
- 5.- Sazonar ligeramente la carne y agregar a las verduras, mover para que no se formen bolas y rehogar bien.
- 6.- Reducir el vino tinto y agregar el resto de ingredientes a la preparación, mezclar bien y dejar reducir en un 30% de su líquido.
- 7.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Catsup	Clasificación de la receta:	Clase 7
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate maduro	gr	0.300	
Cebolla	kg	0.030	
Aceite vegetal	lt	0.020	
Ajo	kg	0.010	
Miel de abeja	kg	0.020	
Azúcar morena	kg	0.030	
Vinagre blanco	lt	0.040	
Sal	kg	0.005	
Paprika	kg	0.005	
Mostaza en polvo	kg	0.003	
Canela	kg	0.030	
Pimienta	kg	0.005	
Clavo	kg	0.002	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar las verduras.
- 2.- Cortar la la cebolla en mirepoix, y pelar los dientes de ajo.
- 3.- Cortar el jitomate en mirepoix.
- 4.- Poner un recipiente con aceite y rehogar el ajo y cebolla.
- 5.- Agregar el jitomate mezclar bien y dejar cocinar hasta que empiece a caramelizar.
- 6.- Incorporar agua o fondo hasta cubrir, llevar a punto de ebullición bajar fuego y dejar reducir por 30 min.
7. Retirar del fuego y licuar bien.
- 8.- Volver a poner a hervir agregar el resto de ingredientes y dejar reducir por unos minutos mezclando para evitar que se pegue hasta que tome consistencia y se vea color brillante.
- 9.- Retirar del fuego y colar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Holandesa	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	EJEMPLO DE MONTAJE	
Huevo	kg	0.240		
Margarina	kg	0.150		
Jugo limon	lt	0.003		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Clarificar la margarina al baño maria, colar muy cuidadosamente por colador de malla y manta de cielo
- 2.- Separa las yemas de las claras.
- 3.- Hacer jugo de limón.
- 4.- Poner en un bowl adecuado poner las yemas y un poco de agua templada(una cucharada aprox), batir rítmicamente y parejo sobre baño maria, sin hervir, teniendo cuidado de no pasar la temperatura de 70 grados ni bajar a 40 grados, intercalar frio y calor, montar bien el sabayon hasta doblar su volumen.
- 5.- Incorporar la margarina a temperatura ambiente en forma de hilo, hasta obtener una emulsión sedosa y cremosa.
- 6.- Sazonar y reservar a temperatura ambiente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Bearnaise	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo	kg	0.120	
Margarina	kg	0.100	
Vino blanco	lt	0.030	
Estragon fresco	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Echalott	kg	0.010	
Vinagre blanco	lt	0.010	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Clarificar la margarina al baño maria, colar muy cuidadosamente por colador de malla y manta de cielo.
- 2.- Separa las yemas de las claras.
- 3.- Hacer jugo de limón.
- 4.- Lavar y limpiar el echalotte, picar en brunoise.
- 5.- Separar las hojas del tallo del estragón .
- 6.- Poner a reducir el vino blanco, vinagre , estragón y pimienta en un 50%.
- 7.- En un bowl adecuado poner las yemas y la reducción colada (una cucharada aprox), batir rítmicamente y parejo sobre baño maria, sin hervir, teniendo cuidado de no pasar la temperatura de 70 grados ni bajar a 40 grados, intercalar frio y calor, montar bien el sabayon hasta doblar su volumen.
- 8.- Incorporar la margarina a temperatura ambiente en forma de hilo, hasta obtener una emulsión sedosa y cremosa
- 9.- Sazonar y reservar a temperatura ambiente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Maltesa	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	
INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa holandesa	lt	0.100	
Jugo de naranja	lt	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer jugo de naranja .
- 2.- Poner a reducir en un 50%.
- 3.- Cuando este frio incorporar a la holandesa con mucho cuidado, con miserable .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Mayonnaise	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Huevo	kg	0.240	
Aceite vegetal	lt	0.250	
Mostaza dijon	kg	0.005	
Jugo limón	lt	0.002	
Salsa tabasco	lt	0.005	
Salsa inglesa	lt	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer jugo de limón.
- 2.- Separar las claras de las yemas.
- 3.- En un bowl añadir las yemas, y los sazonadores. Batir hasta emulsionar .
- 4.- Incorporar el aceite en forma de hilo lentamente sin dejar de batir.
- 5.- Cuando tenga una consistencia cremosa rectificar sazón y refrigerar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Tártara	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	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa Mayonesa	ml	0.080	
Alcaparras	kg	0.005	
Pepinillos	kg	0.020	
Perejil liso	kg	0.005	
Huevo	kg	0.060	
Jugo de limón	lt	0.003	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Poner un recipiente con agua y sal a hervir, añadir el huevo y dejar 12 minutos, apagar el fuego y dejar 3 minutos más en el agua (cocción pasiva) escurrir enfriar y pelar con cuidado.
- 2.- Picar finamente los pepinillos, alcaparras, hojas de perejil.
- 3.- Añadir los ingredientes a la mayonesa y por último rallar la clara y yema por separado e incorporar, verificando las texturas.
- 4.- Sazonar y refrigerar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Andaluza	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa Mayonnaise	ml	0.080	
Pimiento morron lata	kg	0.060	
Aceituna negra sin hueso	kg	0.040	
Ajo	kg	0.010	
Pimienta cayena	kg	0.002	
Salsa tabasco	lt	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Picar el ajo, aceituna y morron en brunoise.
- 2.- Mezclar en un bowl con la mayonesa.
- 3.- Sazonar y reservar en frio.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Salsa Remoulade	Clasificación de la receta:	Clase 8
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Salsa Mayonnaise	kg	0.080	
Mostaza dijon	kg	0.005	
Alcaparras	kg	0.010	
Perejil liso	kg	0.005	
Anchoas	kg	0.005	
Pimienta cayena	kg	0.002	
Salsa tabasco	lt	0.003	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Separar las hojas del perejil del tallo, lavar y picar finamente.
- 2.- Escurrir las anchoas y las alcaprras bien y picar finamente.
- 3.- Incorporar en forma envolvente en la mayonesa.
- 4.- Rectificar sazón y refrigerar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Potage Cultivatier	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Zanahoria	kg	0.050	
Poro	kg	0.040	
Cebolla	kg	0.030	
Col	kg	0.080	
Apio	kg	0.040	
Ejote	kg	0.080	
Margarina	kg	0.030	
Laurel	kg	0.002	
Tomillo	kg	0.001	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Fondo verduras	lt	0.600	
Bouquet garni	pza	1	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien las verduras.
- 2.- Cortar las verduras en paysana.
- 3.- En una cazuela fundir la margarina sin que se queme y rehogar las verduras por orden de dureza.
- 4.- Agregar el líquido, llevar a punto de ebullición, espumar, incorporar el bouquet y reducir el fuego.
- 5.- Dejar cocer hasta que las verduras esten cocidas.
- 6.- Rectificar sazón .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de Cebada	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Zanahoria	kg	0.050	
Poro	kg	0.040	
Cebolla	kg	0.020	
Apio	kg	0.040	
Cebada perla	kg	0.050	
Laurel	kg	0.001	
Margarina	kg	0.020	
Fondo de verduras	lt	0.500	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien las verduras, picar en paysana.
- 2.- Poner margarina en una cazuela a fundir sin que se queme, incorporar y rehogar las verduras por orden de dureza.
- 3.- Añadir el líquido y la cebada llevar a punto de ebullición, espumar e incorporar las hierbas de olor.
- 4.- Cocinar a fuego medio durante 45 minutos aprox. Hasta que la cebada este blanda.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de Nopal	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.040	
Ajo	kg	0.010	
Nopal fresco	kg	0.150	
Epazote	kg	0.005	
Puré tomate	kg	0.060	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Cascara de tomatillo verde	kg	0.010	
Fondo de pollo	lt	0.600	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Queso panela	kg	0.040	
Tortilla maiz	pza	2	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar los nopales y poner a cocinar en agua con las cascara de tomatillo, dar choque térmico y enjuagar bien.
- 2.- Lavar y limpiar las cebollas y ajo, picar en brunoise.
- 3.- Cortar el nopal en juliana de unos 4 mm ancho.
- 4.- Cortar las tortillas en juliana fina 1mm grosor y fréir sin que se queme, reservar sobre papel absorbente .
- 5.- Picar el queso panela en brunoise reservar en frio.
- 6.- En olla de barro poner aceite a calentar y rehogar cebolla y ajo, agregar el epazote
- 7.- Añadir el puré de tomate y reducir por unos minutos .
- 8.- Agregar los nopales mezclar e incorporar el líquido, llevar a punto de ebullición, espumar, reducir fuego y retirar el epazote.
- 9.- Servir con panela y tortilla frita reservadas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Crema de Champiñon	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Champiñon	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.020	
Margarina	kg	0.030	
Harina	kg	0.030	
Crema	lt	0.080	
Fondo verduras	lt	0.300	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y pelar el champiñon, cortar en cuartos y unos pocos en láminas reservar estos para el final.
- 2.- Lavar y limpiar la cebolla, picar en brunoise.
- 3.- Poner a fundir la margarina en una cazuela, incorporar la cebolla y rehogar sin que tome color.
- 4.- Agregar el champiñon, menos el que se hizo en láminas y mezclar bien.
- 5.- Añadir la harina y mezclar bien, incorporar el líquido y disolver bien la harina, llevar a punto de ebullición y espumar .
- 6.- Retirar del fuego y licuar, pasar por colador y volver a poner a fuego, incorporar la crema y reducir el fuego mezclar bien, dejar cocinar hasta que este en punto nape.
- 7.- Saltear el champiñon reservado con margarina ligeramente y escurrir bien .
- 8.- Usar para decorar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Potage Parmentier	Clasificación de la receta:	Clase 9
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Papa	kg	0.250	
Poro	kg	0.100	
Margarina	kg	0.040	
Laurel	kg	0.002	
Fondo verduras	lt	0.600	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien las verduras.
- 2.- Pelar y cortar la papa en paysana.
- 3.- Picar el poro en paysana.
- 4.- Poner la margarina a fundir en una cazuela sin que se quemé y acitronar sin que tomen color el poro y papas.
- 5.- Añadir el líquido y las hierbas, llevar a punto de ebullición y espumar.
- 6.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de Cebolla	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Cebolla	kg	0.250	
Fondo de res	lt	0.600	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Vino tinto	lt	0.050	
Baguette	pza	1/2	
Queso	kg	0.040	
Perejil	kg	0.005	
Laurel	kg	0.001	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar la cebolla, cortar en emmince.
- 2.- Poner aceite en una budinera incorporar la cebolla y llevar a punto de caramelización que dore no quemada.
- 3.- Desglasar con el vino tinto incorporar el agua y laurel.
- 4.- Dejar cocer por un minimo de 2 horas.
- 5.- Rebanar el pan en piezas de 2 cm. de grosor.
- 6.- Poner el pan sobre una charola cubrir con el queso y meter al horno a gratinar.
- 7.- Rectificar sazón de la sopa .
- 8.- Servir con la rebanada de pan sobre la sopa y espolvorear perejil.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa Fasoulada	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alubia blanca(fabes)	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.030	
Zanahoria	kg	0.080	
Apio	kg	0.050	
Jitomate	kg	0.100	
Aceite de oliva	lt	0.030	
Puré tomate	kg	0.040	
Tomillo	kg	0.002	
Orégano	kg	0.002	
Ajo	kg	0.005	
Fondo de cocion de las alubias	lt	0.600	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Laurel	kg	0.001	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- En olla expres cocinar las alubias al dente con un trozo de cebolla, hoja de laurel, diente de ajo y sal , enfriar y reservar al líquido.
- 2.- Lavar y limpiar bien las verduras, cortar en mirepoix.
- 3.- Escalfar el jitomate y cortar en concasse, reservar la pulpa.
- 4.- Picar el ajo finamente.
- 5.- En una cazuela calentar el aceite acitronar el ajo, cebolla, zanahoria y apio.
- 6.- Licuar la pulpa de jitomate incorporar a la preparación, agregar las alubias y el puré, mezclar bien, añadir las hierbas .
- 7.- Agregar el líquido de la cocción de las alubias mezclar, dejar cocer bien las alubias, añadir el jitomate concasse.
- 8.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Sopa de Lentejas	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lenteja	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.030	
Apio	kg	0.050	
Zanahoria	kg	0.080	
Ajo	kg	0.005	
Tocino	kg	0.060	
Aceite de oliva	lt	0.030	
Longaniza/chorizo	kg	0.060	
Fondo verduras	lt	0.600	
Laurel	kg	0.001	
Orégano	kg	0.001	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Bouquet garni	pza	1	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cocer las lentejas con sal y el bouquet garni, retirar de fuego y reservar el líquido.
- 2.- Lavar y limpiar las verduras, cortar en macedonia la zanahoria y tocino (4x4 cm).
- 3.- Picar en brunoise la cebolla y apio y finamente el ajo.
- 4.- Poner una cazuela a fuego calentar el aceite, acitrionar el tocino sin que tome color, incorporar la cebolla y el ajo rehogar sin que tomen color.
- 5.- Añadir la zanahoria y apio, mezclar bien .
- 6.- Incorporar las lentajas mezclar, cubrir con el líquido de la cocción, llevar a punto de ebullición y agregar el bouquet.
- 7.- Cocinar hasta que estén al diente los ingredientes y agregar la longaniza cortada en rodajas de 1/2 cm de grosor.
- 8.- Rectificar sazón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Potage Saint Germain	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Poro	kg	0.080	
Aceite de oliva	lt	0.020	
Lechuga romana	kg	0.080	
Menta fresca	kg	0.005	
Margarina	kg	0.020	
Fondo verduras	lt	0.500	
Chicharo	kg	0.250	
Crema	lt	0.100	
Pan de caja	pza	2	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien las verduras.
- 2.- Cortar el poro en brunoise.
- 3.- Cortar la lechuga en chiffonade.
- 4.- Separar las hojas de menta del tallo y picar en trozo toscamente.
- 5.- Retirar los bordes del pan de caja y cortar en cuadros de aproximadamente 2 cm ,
- 6.- Poner en una cazuela la margarina a fundir sin que se queme incorporar el poro para sancochar, agregar la lechuga y chicharo, mezclar bien incorporar la menta.
- 7.- Agregar el fondo, espumar y llevar a punto de ebullición, reducir fuego y dejar cocinar.
- 8.- Retirar del fuego, licuar bien.
- 10.- Poner la crema nuevamente a fuego, llevar a punto de ebullición e incorporar la crema a fuego bajo, mezclar resctificar sazón .
- 11.- Servir con guarnición de crotones de pan .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Crema de Brocoli	Clasificación de la receta:	Clase 10
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Br3coli	kg	0.250	
Cebolla	kg	0.030	
Margarina	kg	0.030	
Harina	kg	0.020	
Crema	lt	0.100	
Fondo de verduras	lt	0.600	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien las verduras, cortar el br3coli en floretes, reservar los tallos.
- 2.- Picar la cebolla en brunoise.
- 3.- Poner la margarina a fundir en una cazuela y acitronar la cebolla agregar el br3coli, rehogar bien reservar unos ramilletes de br3coli blanqueados .
- 4.- Añadir la harina y mezclar bien incorporar el líquido y disolver bien la harina , llevar a punto de ebullici3n espumar y reducir el fuego.
- 5.- Licuar bien y volver a poner a fuego, llevar nuevamente a ebullici3n reducir el fuego e incorporar la crema .
- 6.- Rectificar saz3n .
- 7.- Servir y decorar .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Consomé de Ave	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo oscuro	lt	1.000	
Carne molida de pollo (pechuga)	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Zanahoria	kg	0.060	
Cebolla	kg	0.060	
Apio	kg	0.060	
Jitomate	kg	0.060	
Perejil liso	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Hielo	kg	0.350	
Manta de cielo	mt	0.300	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien todas las verduras cortar en brunoise.
- 2.- Escalfar y cortar el jitomate en concasse igual que el resto de las verduras.
- 3.- Separar las hojas de los tallos de perejil y picar finamente.
- 4.- Lavar muy bien el huevo, separa las claras de las yemas, reservar yemas y cascara.
- 5.- En un bowl mezclar todas las verduras con la carne molida, clara y cascara de huevo y hielo .
- 6.- En olla recta poner al fuego el fondo, añadir en frio la mezcla anterior, llevar a punto de ebullición y reducir el fuego inmediatamente a mínimo, dejar por 1 hr. sin hervir ni mover.
- 7.- Retirar y con mucho cuidado con ayuda de un cazo pasar el líquido por colador fino cubierto con manta de cielo.

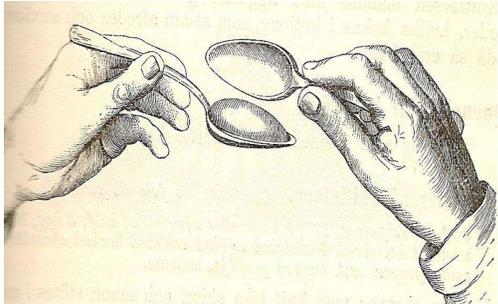


TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Quenelle de Pollo	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de pollo	kg	0.300	
Perejil	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Fécula de maíz	kg	0.020	
			

METODO DE PREPARACION:

1. Cocer en agua la pechuga y ya fría, picar muy fino o moler el procesador, hasta obtener una masa homogénea.
2. Picar el perejil y la cebolla en brunoise.
3. En un tazón, mezclar muy bien todos los ingredientes y sazonar con la sal y la pimienta .
4. Formar las quenelle con 2 cucharas, como se muestra.
5. Pochar en un fondo de pollo.

NOTA: Las quenelles se puede hacer de diferente tamaño: las mini, para guarnición de sopa o consomé y las grandes como entrada con una salsa derivada de su gusto. También se puede hacer de pescado, de arroz, de helado, etc.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Consomé de Res	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo oscuro	lt	1.000	
Carne molida de res	kg	0.200	
Huevo	kg	0.120	
Zanahoria	kg	0.060	
Cebolla	kg	0.060	
Apio	kg	0.060	
Jitomate	kg	0.060	
Perejil liso	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Hielo	kg	0.350	
Manta de cielo	mt	0.300	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y limpiar bien todas las verduras cortar en brunoise.
- 2.- Escalfar y cortar el jitomate en concasse igual que el resto de las verduras.
- 3.- Separar las hojas de los tallos de perejil y picar finamente.
- 4.- Lavar muy bien el huevo, separa las claras de las yemas, reservar yemas y cascara.
- 5.- En un bowl mezclar todas las verduras con la carne molida, clara y cascara de huevo y hielo .
- 6.- En olla recta poner al fuego el fondo, añadir en frio la mezcla anterior, llevar a punto de ebullición y reducir el fuego inmediatamente a mínimo, dejar por 1 hr. sin hervir ni mover.
- 7.- Retirar y con mucho cuidado con ayuda de un cazo pasar el líquido por colador fino cubierto con manta de cielo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Crepa Celestina	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.100	
Huevo	kg	0.120	
Leche	lt	0.300	
Aceite vegetal	lt	0.030	
Cebollin	kg	0.002	
Perejil liso	kg	0.003	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
			

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y separar las hojas del tallo del perejil, picar finamente.
- 2.- Picar finamente el cebollin.
- 3.- En un bowl de acero de tamaño idoneo mezclar todos los ingredientes, batir con globo hasta disolver bien la harina y obtener una mezcla cremosa.
- 4.- Pasar por colador fino, sazonar, añadir las hierbas picadas y dejar reposar en refrigeración por 30 min.
- 5.- En sarte untar ligeramente con aceite y poner a calentar, vaciar la masa con ayuda de un cazo y mover en forma circular para que se extienda bien por toda la base, debe quedar de no mas de 2 milímetros de grosor dejar cocinar y dar la vuelta con ayuda de una espatula y los dedos, retirar cuando este cocida de ambos lados y depositar sobre papel encerado o estella en superficie plana .
- 6.- Para servir envolver la crepa en forma de taco y cortar en chiffonade muy fina .
- 7.- Es la guarnición del consomé celestina .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Boullabaisse	Clasificación de la receta:	Clase 11
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocci3n:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pescado blanco	kg	0.250	
Camar3n	kg	0.100	
Almeja chirla	kg	0.150	
Mejill3n	kg	0.150	
Cangrejo/jaiba	pza	1	
Fumet	lt	1.000	
Ajo	kg	0.010	
Poro	kg	0.080	
Cebolla	kg	0.040	
Jitomate	kg	0.180	
Hinojo	kg	0.040	
Tomillo fresco	kg	0.003	
Laurel	kg	0.003	
Azafr3n	kg	0.002	
Aceite de oliva	lt	0.040	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Bouquet garni	pza	1	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar bien las almejas varias veces bajo el chorro de agua para retirar toda la arena.
- 2.- Lavar el mejill3n.
- 3.- Limpiar los cangrejos/jaiba
- 4.- Pelar y limpiar los camarones dejando la parte de la cola y cabeza, reservar la c3scara.
- 5.- Deshuesar el pescado dejando la piel y cortar en trozo seg3n tama3o del lomo.
- 6.- Elaborar un fumet concentrado.
- 7.- Lavar y limpiar las verduras, picar el poro y cebolla en brunoise.
- 8.- Picar el ajo, perejil y hinojo finamente.
- 9.- Picar el jitomate en concasse.
- 10.- Poner una cazuela de tama3o adecuado a la preparaci3n con el aceite acitronar el ajo, cebolla y poro sin que tome color .
- 11.- Sazonar los pescados y mariscos y sellar, agregar el jitomate y hinojo.
- 12.- Cubrir con el fumet .
- 13.- Dorar ligeramente el azafr3n en seco sin que se queme y agregar a la preparaci3n.
- 14.- Dejar cocinar por 15 minutos, rectificar saz3n y retirar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Vinagreta Simple	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aceite de olivo	ml	0.080	
Vinagre de vino blanco	ml	0.030	
Sal	gr	0.005	
Pimienta negra entera	gr	0.002	
Perejil liso	gr	0.020	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Deshojar y lavar bien el perejil, picar finamente
- 2.- Moler la pimienta negra
- 3.- En un bol de tamaño adecuado a la preparación incorporamos la sal, pimienta y vinagre
- 4.- Con ayuda de un globo agregar el aceite en forma de hilo hasta que emulsione
- 5.- Incorporar el perejil



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Aderezo Frances	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo	kg	0.005	
Mostaza dijon	kg	0.005	
Vinagre de vino blanco	lt	0.020	
Aceite de olivo	lit	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta negra entera	kg	0.002	
Pimienta cayena	kg	0.003	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Moler la pimienta negra
- 2.- En un bol de tamaño adecuado a la prepracion incorporamos la sal, pimienta, mostaza de d'jon, cayena y vinagre
- 4.- Con ayuda de un globo agregar el aceite en forma de hilo hasta que emulsione



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Aderezo de Yogurth y Mango	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pulpa de mango	kg	0.080	
Yogurth natural sin azucar	ml	0.100	
Nuez pecana	kg	0.030	
Ajo	kg	0.005	
Aceite de olivo	ml	0.040	
Cilantro	kg	0.005	
Mostaza d'jon	kg	0.003	
Sal	gr	0.005	
Pimienta blanca entera	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar y separar las hojas de cilantro del tallo
- 2.- Lavar, pelar y cortar el mango en mire poix
- 3.- Tomar unos trozo de mango los mas consistentes y rallar o picar en paisana, reservar
- 4.- Picar unas hojas de cilantro finamente, reservar
- 5.- Poner el resto de ingredientes menos el cilantro en el baso de la licuadora y licuar rapidamente
- 6.- Retirar cuando tome consistencia cremosa



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Aderezo Roquefort	Clasificación de la receta:	Clase 12
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Queso roquefort/azul	gr	0.030	
Crema lyncot	ml	0.080	
Vinagre de vino blanco	ml	0.005	
Jugo de naranja	gr	0.015	
Aceite de olivo	ml	0.080	
Sal	gr	0.005	
Pimienta negra entera	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer jugo de naranja
- 2.- Moler la pimienta
- 3.- Mezclar el queso y la crema hasta acremar bien sin grumos
- 4.- En un bol de tamaño según prepracion poner el resto de ingredientes, añadir la mezcla anterior, mezclar bien
- 5.- Incorporar el aceite y emulsionar a consistencia cremosa