
	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 93 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112


6. HISTÓRICO DE CAMBIOS

Nº Revisión	FECHA	RESUMEN DE CAMBIOS / COMENTARIOS
00		Emisión inicial
01		...
02		...
...		...
...		...

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 92 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Preparación:

- Los granos de Coriandro, que tanto se utilizan en nuestra cocina tradicional, sirven de base para una bebida alcohólica euforizante y afrodisíaca. Este licor debe reposar durante tres meses antes de ser consumido..... Con moderación; un vasito al día, basta para producir el efecto estimulante deseado

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 91 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

_1/8 litro de agua

_Azúcar

Preparación:

· Calentar el agua, el vino, el azúcar y el vodka hasta que empiece a hervir; añadir el café y servir.

Café vienés

Ingredientes:

100 gr. chocolate fondant

500 ml. de café

200 ml. de nata líquida

azúcar

cacao o canela en polvo

Preparación:

Mezclar el chocolate troceado, con 50 ml de nata líquida y calentar, al baño maría, removiendo continuamente, hasta que se haya fundido. Añadir en chorrito fino el café, muy caliente, y batirlo con las varillas hasta obtener un compuesto homogéneo. Montar el resto de la nata con un poco de azúcar hasta que este firme. Verter la mezcla de café y chocolate en copas de cristal; distribuir por encima, con ayuda de una manga pastelera de boquilla rizada, la nata montada. Espolvorear con cacao o canela en polvo y servir inmediatamente.

Aguardiente de Coriandro

Dificultad: Fácil


Plato: Bebidas

Ingredientes:

_30 gr. de coriandro puestos a macerar en 1 litro de aguardiente, a lo cual se añadirá al cabo de un mes un jarabe preparado con:

_250 gr. de azúcar de caña

_2 vasos de agua

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 90 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

· Poner el vino en el recipiente. Exprimir uno de los limones y mezclarlo con el vino. Añadirle la naranja y 1 limón en finos gajos, con su piel incluida. Toda la fruta picarla en daditos y añadirlos al brebaje. Disolver el azúcar en un poco de agua caliente, ya que si la añadís directamente al vino, no se derretirá completamente. Añadir el licor y la nuez moscada. Dejar reposar por lo menos 4/6 horas, para que las frutas transmitan sus aromas en un lugar bien frío. A la hora de empezar a degustar la sangría le añadís unos cubitos de hielo y la gaseosa o soda, revolver y servir con cazo. También se puede sustituir el vino y/o la gaseosa por cava, y entonces tendremos la sabrosa Sangría de Cava.

Café de París

Dificultad: Fácil

Plato: Bebidas

Ingredientes:

- _1/6 Nata líquida
- _1/6 Anisete
- _5/6 Ginebra
- _1/2 Clara de huevo

Preparación:

· Agitar rápidamente en coctelera con poco hielo. Servir en vaso alto.


Café Ruso

Dificultad: Fácil

Plato: Bebidas

Ingredientes:

- _2 cucharaditas de Café instantáneo
- _1 copa de Vodka
- _1/8 litro de vino tinto

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 89 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.9. BEBIDAS

Anís Resinero

Dificultad: Fácil

Ingredientes:

- _4 ó 5 piñas verdes (piñas de pino, claro)
- _1 botella de anís

Preparación:

- Se cortan las piñas en 4 cachos y se pone a macerar con el anís en un tarro de cierre hermético. Se deja reposar durante 4 semanas (al menos) en sitio oscuro. Una vez transcurrido ese tiempo se cuele con colador de tela y se embotella.

Sangría


Dificultad: Fácil

Plato: Bebidas

Ingredientes:

- _2 melocotones de viña, frescos no en conserva
- _1 manzana
- _1 pera
- _1 Naranja
- _1/2 piña natural, no de lata
- _2 Limones
- _1 copa de licor a voluntad
- _otros licores
- _4 cucharadas generosas de azúcar
- _Nuez moscada rallada, una pulgarada
- _1/2 litro de gaseosa o de soda

Preparación:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 88 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Cesta de Naranja

Dificultad: Media


Plato: Postre

Ingredientes:

- _1 naranja por persona
- _25 gr. de azúcar
- _Chocolate en tableta
- _Un chorrito de licor dulce
- _Perlas de caramelo

Preparación:

- Cortar la naranja en 2 cuartos, dejando una rajita en medio para que haga de mango de la cesta y vaciarla, reservando la pulpa extraída.
- Partir el chocolate en trocitos y la carne de la naranja también. Colocar en la cesta junto con el chocolate y las perlas de caramelo.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 87 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Ingredientes:

- _4 manzanas
- _1 vaso de coñac
- _100 ml. de nata líquida
- _50 gr. de azúcar
- _Zumo de limón

Preparación:

- Pelar la manzana y reservar. Poner en una olla el coñac y añadir el zumo de limón, cuando rompa a hervir añadir la manzana y dejar cocer 15 minutos. Sacar la manzana del coñac y reservar. Colocar el coñac en la nevera durante 1 hora.
- En un bol hacer una salsa con la nata líquida y el coñac. Servir la manzana en un plato, bañada con la salsa preparada

Suspiros de Novicia

Dificultad: Fácil


Plato: Postre

Ingredientes:

- _Leche
- _Azúcar
- _Canela
- _Pan
- _Huevo
- _Aceite
- _Miel

Preparación:

- Bañar en leche azucarada, con una pizca de canela, una buena miga de pan. Estrujarlo con la mano hasta dejarlo bien escurrido. Tomar un trocillo, hacer una bolilla, pasarla por huevo batido y a la sartén con aceite bien caliente. Espolvorear de azúcar o bañarlas en miel.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 86 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

_Manzanas
_Nata líquida

Preparación:

- Batir la harina, el azúcar, una pizca de sal, los huevos y la mantequilla derretida. Añadir la leche poco a poco. Dejar reposar la pasta obtenida unos minutos.
- En una sartén, derretir un poco de mantequilla y echar unas cucharadas de la masa anterior, cuando esté dorada, darle la vuelta. Repetir la operación hasta terminar la pasta.
- Pelar y cortar las manzanas. Cocer en una cazuela, con un poco de mantequilla derretida, las manzanas hasta que estén tiernas. Colocar unos trozos de manzanas sobre las crêpes y doblarlas por la mitad. Servir acompañadas de la nata montada.

Mousse de Limón

Dificultad: Fácil

Plato: Postre

Ingredientes:

_1 bote de leche evaporada
_2 limones
_4 cucharadas soperas de azúcar


Preparación:

- Rallar la piel de los limones y hacer zumo con el resto.
- Echar en un bol la leche, la ralladura de los limones, el zumo y el azúcar. Batir bien todo y colocar en cuencos individuales. Introducir en la nevera hasta el momento de servir.

Manzanas al Coñac

Dificultad: Media

Plato: Postre

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 85 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- En otro cazo poner a cocer la leche con la cáscara de limón. Añadir el arroz y dejar cocer 15 minutos. Retirar del fuego y añadir el azúcar. Volver a colocar en el fuego y remover.
- Retirar la cáscara de limón y colocar el arroz en una fuente. Introducir en el frigorífico hasta que esté bien frío. Espolvorear con canela antes de servir.

Batido de albaricoque y naranjas

Dificultad: Fácil

Plato: Postre

Ingredientes:

- _ -200 gr. de albaricoques
- _ -200 gr. de naranjas
- _ -un poco de hielo triturado

Preparación:

- Lavar los albaricoques y cortarlos en dos, quitándoles las semillas. Pelar las naranjas y separar los gajos. Poner en la licuadora hasta que se conviertan en líquido. Conservar en el frigorífico hasta el momento de tomarlo; añadir entonces el hielo picado.


Crêpes de Manzana

Dificultad: Media

Plato: Postre

Ingredientes:

- _ 125 gr. de harina
- _ 2 huevos
- _ 160 gr. de mantequilla
- _ 250 ml. de leche
- _ 1 cucharada de azúcar
- _ 1 pellizco de sal

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 84 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.8. POSTRES

Albaricoques Canelos

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 16 albaricoques
- _ - 4 cucharadas de azúcar
- _ - 1 cucharadita de canela
- _ - 50 gr. de mantequilla
- _ - 4 trozos de papel de aluminio

Preparación:

- Untar con mantequilla cada trozo de papel de aluminio. Deshuesar los albaricoques. Mezclarlos con azúcar y canela. Repartir los trozos sobre los papeles de aluminio esparciendo algunos trozos de mantequilla. Envolverlos. Hornear 10 minutos. Servir calientes.

Arroz con Leche y Canela

Dificultad: Media


Plato: Postre

Ingredientes:

- _ 200 gr. de arroz
- _ 1 cáscara de limón
- _ 3/4 l. de leche
- _ 8 cucharadas soperas de azúcar
- _ Canela en polvo

Preparación:


- En un cazo poner agua a hervir y añadir el arroz. Dejar cocer durante 15 minutos y reservar.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 83 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _1 taza de mayonesa
- _4 cucharadas de salsa ketchup
- _1 cucharadita de mostaza
- _Aceite
- _Vinagre
- _Sal

Preparación:

· Mezcla todos los ingredientes, sazónalos con sal, poco aceite y poco vinagre y sirve esta deliciosa entrada acompañada de salsa cóctel que harás mezclando la mayonesa con la salsa ketchup y la mostaza.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 82 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.7. ENSALADAS

Ensalada de Champiñones y Queso

Dificultad: Fácil

Plato: Entrante

Ingredientes:

- _200 gr. de champiñones
- _4 lonchas finas de tocino ahumado
- _4 lonchas de queso de Parma
- _1 cebolleta triturada
- _1 dl. de aceite
- _1 limón
- _Sal
- _Pimienta

Preparación:

- Lavar los champiñones y enjuagar bien. Poner las lonjas de tocino en una sartén y freírlas a fuego lento. Eliminar la grasa.
- Aliñar los champiñones con el zumo de limón, el aceite, la sal y la pimienta. Disponer en una fuente.
- Agregar las lonchas de tocino y las de queso y espolvorear con la cebolleta.


Ensalada de Frutos del Mar

Dificultad: Fácil

Plato: Entrante

Ingredientes:

- _1 lechuga grande en tiras muy finas
- _2 huevos cocidos en 8 gajos cada uno
- _250 gr. de pulpo cocido en trozos medianos
- _200 gr. de gambas cocidas y peladas
- _3/4 Kg. de mejillones abiertos al vapor


	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 81 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

200 grs. de pollo o ternera
1 cucharada de jerez
2 cucharadas de zumo de naranja
1 taza de caldo (pollo)
4 tomates triturados
mantequilla
sal
pimienta blanca molida

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación

Hervir la pasta en agua salada y dejarla cocer hasta que esté al dente. Cortar el pollo en cuadritos y secarlos. Salpimentar, rebozar en un poco de harina y hacer que se doren en mantequilla. Verter el tomate y añadir el caldo; dejar reducir durante uno o dos minutos. Agregar el zumo de naranja y el jerez y dejar cocer a fuego lento. Servir la salsa con la pasta. Adornar con unas hojitas de perejil.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 80 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

MODO DE PREPARACIÓN:

MASA: Colocar la harina sobre la mesa formando un cerro. Con la yema de los dedos formar en la cima un pequeño cráter, y colocar los dos huevos. Mezclar e ir agregando el agua. Una vez bien mezclado, amasar hundiendo la parte posterior de la palma de la mano sobre la masa y empujar hacia adelante, doblar en cuatro la masa y repetir la operación hasta que la masa quede homogénea. Estirar con ayuda del rodillo, formando láminas muy delgadas, cortar con el cuchillo (o con ruedita con forma) al tamaño del molde, teniendo en cuenta que la masa crece en un 30% aproximadamente, después de sancocharla. Sancochar la pasta al huevo por 05 minutos, recordando que la pasta se sigue cocinando al momento de hornear.

SALSA BLANCA: En una Olla pequeña derretir la mantequilla, e ir agregando la harina y la leche, sin dejar de mover con el batidor de alambre. Cuando rompa el hervor, agregar sal, pimienta, nuez moscada. Si le quedaron grumos, puede licuar suavemente.


ARMADO DE LASAÑA: Cubrir el fondo del molde con una capa muy delgada de salsa blanca, para evitar que se pegue la masa al molde. No eche mantequilla (menos margarina), para evitar la formación de capas de grasa. Coloque una lámina de pasta al huevo. Agregue salsa blanca, estire. Cubra con el queso Edam (tanto el queso Edam, Gouda y Egmond se cortan en rebanadas de 25 gramos cada una), mozzarella, parmesano. Coloque una lámina de pasta al huevo. Agregue salsa blanca, estire. Cubra con el queso Gouda Mailand, mozzarella, parmesano. Coloque una lámina de pasta al huevo. Agregue salsa blanca, estire. Cubra con el queso Egmont, mozzarella, parmesano. Hornee en horno caliente a 175 ° C por espacio de 20 minutos. Dejar que gratine al gusto. Es recomendable chequear la lasaña pasados los 20 minutos, ya que todos los hornos no son iguales. Finalmente Servir bien caliente

Macarrones a la Romana

INGREDIENTES:

Ingredientes

400 grs. de macarrones

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 79 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Una pizca de pimienta.
 1/2 taza de crema agria.
 1/4 de taza de yogurt natural.
 Sal al gusto.
 1/2 taza de queso parmesano o mozzarella

MODO DE PREPARACIÓN:

1-Picar en rodajas y freír los champiñones en la mantequilla donde previamente se frío el ajo picado (muy fino).
 2-cocinar la pasta en agua hirviendo con sal, aceite de oliva, y un diente de ajo.
 3-cuando los champiñones están sofritos agregar el vino, y dejar que se evapore un poco.
 4-apagar y agregar la crema y el yogurt y sazonar con la nuez, sal, y pimienta.
 5-revolver muy bien la mezcla y sacar la pasta sin escurrir ni enfriar ponerla en un plato con la salsa. Espolvorear queso parmesano y listo.

Lasaña de Cinco Quesos

INGREDIENTES:

PASTA DE HUEVO:

250 gr. de harina.
 2 huevos.

100 ml. de agua.

SALSA BLANCA:

100 gr. de mantequilla.

100 gr. de harina.

890 gr. de agua

110 gr. de leche entera en polvo.

Sal, pimienta, nuez moscada.


100 gr. de queso Edam

100 gr. de queso Gouda

100 gr. de queso Egmont

150 gr. de queso mozzarella

100 gr. de queso parmesano

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 78 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

3-tres dientes de ajo, una cebolla

4-salsa clásica italiana.

MODO DE PREPARACIÓN:

Primero se fríe los ajos juntos con las cebollas bien picados se deja dorar después se le echa los tomates destripados y después se deja sofreír un poco unos 5 minutos y después se le echa la salsa clásica italiana y se deja 5 minutos después que la pasta esta al dente se revuelve todo y de ultimo se le agrega el queso feta y listo.

Espagueti verde

INGREDIENTES:

1 paquete de pasta

6 chiles para rellenar

1 lata de crema knorr suiza

MODO DE PREPARACIÓN:

Primeramente se cuece la pasta en agua, mientras untas los chiles con un poco de aceite y los pones a asar en el comal ya que estén bien asados los metes en una bolsa por 10 minutos le quitas la cáscara que se aso y metes los chiles ala licuadora junto con toda la lata de crema y un poco de knorr suiza, los licuas y ya licuados lo revuelves con la pasta ya cocida y los dejas por 10 1 15 minutos al horno y listo.

Fetuccinni al funghi

INGREDIENTES:

1 paquete de fettuccinni (delgado)


100 gr. de champiñones frescos.

2cdas. de mantequilla de vaca.

1 diente de ajo (grande).

1/2 taza de vino blanco.

Una pizca de nuez moscada

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 77 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.6. PASTAS

Canelones con pollo y hongos

INGREDIENTES:

1 paquete Canelones
 1 cubito de pollo
 3 pechugas de pollo
 condimento (bomba)
 1/4 libra margarina
 1/2 taza salsa de tomate
 1/2 taza tomates enlatados
 1 cebolla en trocitos
 1 Chile, culantro
 1/2 taza vino blanco seco
 1 taza de queso parmesano rallado
 8 onzas queso mozzarella desmenuzado
 Queso crema
 1 lata de hongos

MODO DE PREPARACIÓN:

Hervir los canelones siguiendo las direcciones del envase. Echar un cubito de pollo al agua. Enjuagar en agua fría y escurrir bien para evitar que se peguen.

Adobar las pechugas y dorarlas en la margarina. Añadir la cebolla, salsa de tomate, tomates, chile, culantro y el vino. Cocinar a fuego moderado.


Desmenuzar las pechugas y eliminar el hueso.

Rellenar los canelones con la mezcla de pollo. Colocar en molde y agregar la salsa para canelones, hongos y los quesos. Hornear a 180 ° C por 20 minutos.

Espagueti griego

INGREDIENTES:


1-comprar media libra de queso feta
 2-dos tomates grandes y bien maduros

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 76 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

_Salsa Rosa
_Aceite y Sal

Preparación:

- Poner en una olla los espárragos verdes, con abundante agua, una pizca de sal y un chorrillo de aceite. Cocer hasta que estén tiernos.
- Repetir la operación anterior con lo espárragos blancos. Escurrirlos todos muy bien.
- Colocar los espárragos, una vez fríos, en un plato. Servir acompañados de la salsa rosa y la mayonesa.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 75 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Relleno

450 grs. de requesón

225 grs. de Gruyère rayado

100 grs. de feta desmigado

3 patatas hervidas y hechas puré

6 huevos

1 diente de ajo finamente picado

3 cebollas medianas picadas y pochadas hasta estar transparentes

1 Berenjena grande

sal y pimienta

Preparación:

Se pincha la berenjena y se mete en el horno a 190° 20-30 minutos o hasta que esté tierna dándole vueltas de vez en cuando. Se corta la berenjena por la mitad y se le extrae la pulpa y se machaca o pica y se mezcla con el resto de los ingredientes del relleno. Se da con una brocha un poco de la mezcla de aceite y mantequilla en una bandeja profunda de 23x35. Se pone una lámina de filo y se le vuelve a dar la mezcla de aceite, se pone una capa de relleno y ocho capas engrasadas de filo, otra vez relleno y ocho capas. Se "pinta" la superficie con la mezcla de aceite y se mete en el congelador 30 minutos. Se saca y usando un cuchillo afilado se hacen cortes dejando un dibujo de rejilla en forma de diamantes.

Se mete en un horno a 200° durante 20 minutos y luego se baja la temperatura a 150° y se deja 1/2 hora más.

Se deja enfriar y se corta en trozos aprovechando el dibujo de diamante.

Espárragos Blancos y Verdes

Dificultad: Fácil


Plato: Primero

Ingredientes:

_1 manojo de espárragos verdes

_1 manojo de espárragos blancos

_Salsa Mayonesa

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 74 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

tiras de berenjena). Dos minutos antes de retirarlas del fuego bañarlas con el vinagre; dejar que termine la cocción y luego que se enfríe; servir bien frío.

Si te decides a ponerlas en conserva, después de llenar los tarros, proceder a la esterilización de los mismos por un tiempo mínimo de 40 minutos, en olla rápida la mitad.

Mousse de berenjenas

Ingredientes:

Para 4 personas

2 berenjenas

1 pimiento rojo

1 cebolla

3 huevos

1 cucharadita de aceite

2 vasos de leche desnatada

Sal y pimienta

Preparación:

Asar las berenjenas el pimiento y la cebolla en el horno, precalentado a 170° durante 15 min. Pelar las berenjenas y la cebolla y triturarlas junto con los huevos y tres cucharadas de leche desnatada, salpimentar, distribuir la mezcla en cuatro moldes individuales o flaneras, untados con aceite y cocer al baño maría durante 20 minutos. Dejar enfriar. Pelar el pimiento y retirar las pepitas. Triturarlo junto con la leche restante hasta conseguir una salsa líquida. Salpimentar al gusto. Servir la mousse con el coulis de pimiento.


Pastel de berenjena

Ingredientes:

450 grs. de pasta filo

Aceite

Mantequilla

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 73 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Me cortáis la berenjena en rodajas más bien finas. Las cuales saláis por ambas caras, una a una, y depositáis en una escurridera durante una horita para que la berenjena "sude". Luego, con un paño, (no con agua), las quitáis bien la sal y las ponéis en un plato. Los tomates -pelados- , el pimiento, la cebolla, el ajo y las aceitunas, me los picáis en trozos pequeños (no pequeñísimos) y me los ponéis en el fondo de una fuente de horno, añadís casi todo el aceite, y lo revolvéis. Sobre tal lecho colocáis las rodajas de berenjena, sobre las que verteréis el aceite restante rociándolas generosamente de hierbas provenzales.

Metéis la fuente en el horno, previamente calentado a una temperatura de 200° y lo dejáis allí durante una horita, más o menos.

Berenjenas en escabeche

Ingredientes:

Para 6 personas

1 Kg. de berenjenas;

6 dientes de ajo;

3/4 partes de un vaso con aceite de oliva;

2 cucharadas de vinagre de vino, si se quiere el escabecha más fuerte aumentar la cantidad de vinagre;

1 cucharada de pimentón;


2 pimientos de Cayena;

1 cucharadita de comino en polvo; sal.

Preparación:

Pelar las berenjenas a lo largo, sacando tan sólo 3 ó 4 tiras de piel violeta para evitar que se deshagan al cocer, es decir que queden como las rayas de una camiseta de football, después de cocidas terminaremos de pelarlas. Meterlas en la cesta de la olla a presión; dejarlas cocer al vapor durante 15 minutos, luego escurrirlas y terminar de pelarlas. Cortar entonces cada berenjena en cuatro trozos a lo largo o en tiras. Pelar los dientes de ajo; picarlos.

Calentar aceite en una sartén; poner a sofreír las berenjenas, luego el ajo picado; añadir el pimentón, el comino y los pimientos de Cayena; salar, dejar cocer 5 minutos destapado. (Tener cuidado no se desbaraten las

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 72 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Lo mismo con la cebolla. Limpiad y picad finamente la zanahoria. Quitadle las semillas al pimiento verde y picadlo también. Trocead el tomate. Se fríe todo esto junto con el beicon cortado en trozos pequeños. El orden puede ser indiferente, pero a mí me gusta hacerlo así: primero el beicon con poco aceite, de modo que se fría en su propia grasa y que quede bien doradito. Sacáis el beicon de la sartén y lo reserváis en un plato aparte. A continuación, añadís mas aceite y freís los dientes de ajo. Seguidamente, añadís la cebolla, el pimiento verde y la zanahoria. Cuando esta última empiece a reblandecerse, añadís la pulpa de las berenjenas y cuando esta se haya deshecho, el tomate y el beicon de nuevo. Dejad que se deshaga el tomate y añadís la sal, la pimienta negra y el comino según vuestro gusto. Todo esto a fuego medio, tirando a lento.

Mientras tanto, las berenjenas se habrán ido reblandeciendo en el horno (conviene vigilarlas de vez en cuando mientras se hace todo lo anterior y sacarlas si vemos que van demasiado deprisa). Si no las hemos sacado antes, lo hacemos ahora y las rellenamos con el engrudo de la sartén. Ponemos por encima el queso cortado y lo devolvemos todo al horno que estará en posición de gratinar. Cuando el queso se haya fundido y este dorándose es el momento de sacarlas, llevarlas a la mesa y comerlas antes de que se enfríen.

Berenjenas Cristina

Ingredientes:

Para 4 personas

1 berenjena de 500g. (o 2, claro, si no se encuentra tan hermosa)

2 tomates medianos

1 pimiento "italiano" (quiero decir, de los finos y alargados)

1 cebolla grandecita

12 aceitunas deshuesadas

2 dientes de ajo


100 grs. de jamón serrano cortado en daditos pequeños

1 vaso (de los de vino) de aceite de oliva virgen

Hierbas de Provenza

Sal

Preparación:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 71 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Preparación:

Cortar las berenjenas en lonchas de un cm de grosor, ponerlas en agua con sal durante unas dos horas, secarlas, rebozarlas en huevo y pan rallado, freírla en abundante aceite de oliva y dejarlas en espera sobre un papel de estraza para que suelten el aceite. Pelar las gambas y cocer las cabezas reservando el agua.

Hacer una bechamel con cuatro cucharadas de aceite de oliva, harina, y añadiendo poco a poco, y sin dejar de remover con una cuchara de madera la leche y el agua de cocer las gambas. Unos minutos antes de retirarla del fuego, añadir las gambas. Colocar en una fuente de horno un fondo de berenjenas, echar sobre éstas los tacos, cubrir con la bechamel, meter a horno medio durante diez minutos y servir inmediatamente.

Berenjenas con queso

Ingredientes:

Para 4 personas

2 berenjenas

1 cebolla

1 zanahoria

1 tomate

1 pimiento verde

4 dientes de ajo


200 grs. de beicon

250 grs. de queso tierno que se funda bien

Aceite, sal, pimienta negra, comino en polvo

Preparación:

Abrid las berenjenas por la mitad y vaciad la pulpa, dejando medio centímetro tan solo con la piel. Calentad el horno a temperatura media. En una bandeja resistente al calor, poned las berenjenas con la parte abierta hacia arriba y envueltas por debajo con papel de aluminio de manera que se sostengan. Rociad con aceite la parte superior (o mejor: pintadlas con un pincel untado en aceite). Picad la pulpa de las berenjenas. Picad los dientes de ajo finamente.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 70 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Ingredientes:

Cantidades de acuerdo al número de comensales.

Preparación:

Se toman unas berenjenas tiernas y frescas, le pasaréis un paño humedecido para limpiarlas cortarles el rabillo verde, las pintáis de aceite de oliva y las ponéis en una placa de horno, el horno lo tendréis a una temperatura de unos 180 grados C. Metéis la bandeja y asáis las berenjenas, les dais alguna vuelta si veis que se os esta tostado demasiado por alguna parte.

Una vez asadas las dejáis enfriar y cuando estén templadas y no hay peligro de quemarse, le quitáis la piel negra con mucho cuidado de no quitar carne. Una vez peladas os quedarán aplastadas, las sazonáis con sal al gusto, rebozáis pasándolas por harina y huevo y las freís. Una vez fritas quedan listas para acompañar a unos filetes, chuletas etc.

Si no queréis freírlas y preferís comerlas tal cual, una vez peladas las abris hacéis tiras y les quitáis las simientes (aunque en casa las coméis sin quitar nada), las sazonáis de sal al gusto y aderezáis con aceite y vinagre.

Berenjenas con jamón y gambas

Ingredientes:

Para 6 personas

3 berenjenas grandes

300 grs. de gambas

150 grs. de jamón serrano a tacos

2 huevos

Pan rallado

Aceite de oliva.


Salsa bechamel:

1/4 de litro de leche

3 cucharadas de harina fina

1/4 de litro del agua de cocer las cabezas de las gambas

Aceite de oliva y sal.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 69 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- Limpiar los cardos con cuidado para poder retirar todas las hebras y cortar en trozos. Colocar en una ensaladera con un poco de limón.
- En una cazuela con un poco de mantequilla, agua y sal, cocer los cardos hasta que estén tiernos. Escurrir dejando un poco de caldo. Añadir a la cazuela los dientes de ajo pelados, las anchoas escurridas y dejar cocer 10 minutos más. Servir muy caliente

Berenjenas a la menta

Ingredientes:


Para 4 personas
 4 berenjenas medianas
 1 cebolla
 2 tomates maduros
 1 manojito de menta fresca
 1 diente de ajo
 Perejil
 Sal
 Aceite de oliva
 2 cucharadas soperas de pan rallado.

Preparación:

Partir las berenjenas a lo largo e introducirlas en una olla con abundante agua salada hirviendo hasta que estén tiernas (15 minutos aproximadamente).

Escurrirlas. Preparar un sofrito con la cebolla cortada fina y el tomate. Vaciar las berenjenas de su pulpa, cuidando de no romper la piel. Picar la pulpa de la berenjena y la menta y añadir las al sofrito. En una bandeja de horno colocar las "barquitas" de berenjena y rellenarlas con el sofrito. Picar el ajo y el perejil, mezclar con el pan rallado y espolvorear con la mezcla la superficie de las berenjenas. Aliñar con aceite y poner a gratinar en el horno precalentado hasta que se doren.

Berenjenas asadas

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 68 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Alcachofas rellenas de jamón

Dificultad: Fácil

Plato: Primero

Ingredientes:

_12 alcachofas

_pan rallado

_jamón picado

_manteca de cerdo

_perejil

_agua

_sal

_2 dientes de ajo

Preparación:

· Quitar las hojas exteriores de las alcachofas y hervir estas en agua salada, se escurren bien, se prepara el jamón, perejil, ajo y pan rallado, se hace un hueco en cada alcachofa y se rellena con dicho preparado, se ponen en una fuente de hornear con manteca y se meten al fuego hasta que se doren.

Cardos con Anchoa

Dificultad: Fácil

Plato: Primero

Ingredientes:

_1 Kg. de cardos

_1 lata de anchoas


_1 limón

_4 dientes de ajo

_60 gr. de mantequilla

_Sal

Preparación:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 67 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ - 1 kg. de Alcachofas
- _ - 1 Limón
- _ - Sal
- _ - Aceite de oliva

Preparación:

· Limpiamos las alcachofas quitándole las hojas duras, las partimos por la mitad y las echamos en agua con limón, para que no se pongan negras. Si las alcachofas son tiernas se ponen en la plancha directamente con un poco de aceite. Si son grandes se les da un hervor dejándolas al dente. Por últimos se le echa la sal y se sirven calientes.

Alcachofas a la Pompadour

Dificultad: Fácil


Plato: Primero

Ingredientes:

- _ -8 alcachofas
- _ -50 gr. de mantequilla
- _ -2 yemas de huevo
- _ -2 litros de leche
- _ -2 cucharadas de harina
- _ -galletas de sopa
- _ -sal
- _ -pimienta

Preparación:

· Las alcachofas se lavan bien, se deshojan y se hierven con la leche hasta que estén cocidas. Después, se pasa todo por un colador. Se fríe la harina en la mantequilla y cuando empiece a tomar color se agrega la leche, se salpimenta y se deja hervir hasta que espese. Antes de servir se añaden las yemas batidas y se sirve con las galletas

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 66 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Aguacates rellenos

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ -6 aguacates
- _ -250 gr. de guisantes
- _ -1 zanahoria
- _ -1 pimiento rojo de lata
- _ -100 gr. de jamón
- _ -2 huevos duros
- _ -vinagre
- _ -aceite
- _ -pimienta
- _ -sal
- _ -1 tazón de mayonesa

Preparación:


- Cocer las zanahorias, enteras y peladas, y los guisantes en agua ligeramente salada, escurrir.
- Picar menudito y en trozos del mismo tamaño: el jamón, zanahorias, pimiento y la clara de los huevos (reservar un poco de clara para adornar al final), mezclar todo con los guisantes, sazonar con sal, pimienta, aceite y vinagre.
- Pelar los aguacates, partirlos a lo largo en dos, colocarlos en una fuente y sazonarlos con sal, pimienta, aceite y vinagre.
- Rellenar los aguacates con la mezcla. Picar la yema de los huevos y revolverla con la mayonesa, cubrir con ella los aguacates y adornar por encima con los trocitos de clara reservada al principio.

Alcachofas a la Plancha

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 65 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

recipientes rígidos. Aguanta perfectamente en el congelador, e incluso mejora con la congelación. Se sirve a temperatura ambiente.

Aguacates con jamón

Dificultad: Media


Plato: Entrante

Ingredientes:

- _ -3 aguacates
- _ -2 lonchas de jamón serrano gruesas
- _ -2 lechugas pequeñas
- _ -3 huevos duros
- _ -aceite
- _ -sal
- _ -pimienta
- _ -vinagre
- _ -2 yemas

Preparación:

- Preparar la ensalada en el último momento. Pelar los huevos, lavar la lechuga y escurrirla.
- Abrir los aguacates, quitarles la piel, cortar uno de ellos en lonchas finas y los otros dos en cuadraditos. Cortar en dados las lonchas de jamón.
- Preparar una mayonesa con dos yemas de huevo, aceite, sal, pimienta, vinagre o zumo de limón.
- Disponer las hojas de lechuga en el fondo de una fuente ligeramente honda, mezclar los cuadraditos de aguacates con los de jamón y ponerlos en el centro de la fuente.
- Colocar las tiras de aguacate en forma de sol alrededor de la preparación del centro, intercalar los medios huevos duros entre el aguacate, regar la ensalada central con un poco de vinagreta clásica (tres partes de aceite por una de vinagre) o con limón, adornar con un poco de mayonesa y servir aparte la que queda.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 64 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Preparación:

- Pelar las acelgas y cocerlas en trocitos, cocerlas en agua con sal, pasados 20 minutos retirar y escurrirlas.
- Preparar el puré de patatas con margarina y dejar hervir unos minutos.
- Freír el ajo en la sartén con una cucharadita de margarina y una cucharada de aceite, cuando esté dorado rehogar las acelgas.
- En fuente redonda disponer las acelgas en forma de pirámide, colocar al rededor el puré de patatas con manga formando dibujo.
- Acompañar con salsa de tomate, en salsera aparte.

Agridulce de Pimientos

Dificultad: Media


Plato: Entrante

Ingredientes:

- _1 Kg. de pimientos rojos asados, con su jugo
- _1/2 Kg. de azúcar moreno
- _1 vaso (de los de agua) de vinagre
- _2 cucharaditas de sal
- _Guindillas al gusto

Preparación:

- Asar los pimientos de la manera acostumbrada. Poner el vinagre, el azúcar, la sal y las guindillas en una cazuela amplia a fuego lento, hasta que el azúcar se haya disuelto.
- Añadir los pimientos pelados y partidos en tiras (con las manos), así como el jugo que hayan soltado en el horno, colado. Mezclar bien y cocer a fuego lento durante 1 hora y 1/2 aproximadamente, removiendo de vez en cuando para que no se agarre, hasta que tenga la consistencia de una mermelada. Rectificar el punto de sazónamiento y de picante durante la cocción. Poner en frascos y esterilizar al baño María.
- Nota: Este agridulce puede congelarse en lugar de esterilizarse. Dado que lleva bastante tiempo hacerlo, es conveniente hacer bastante cantidad y congelarlo posteriormente en bolsas de congelación o

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 63 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _-1 cuchara colmada de harina
- _-sal
- _-pimienta
- _-1 cucharadita de zumo de limón
- _-1 cucharada de manteca de vaca
- _-6 rebanadas de pan frito
- _-1 ½ taza de leche.

Preparación:

- Limpiar las acelgas en abundante agua procurando que no queden hebras fuertes. Cortar en trozos pequeños las hojas y las pencas. Poner la olla al fuego con taza y media de agua, echar las acelgas y cocer a presión durante 3 minutos. Pasado el tiempo, enfriar y abrir la olla. Escurrir bien las acelgas, picándolas de nuevo muy menudas.
- En una cazuela pones la cucharada de manteca y rehogar las acelgas espolvoreando con la harina, remover, echar la leche, la sal y la pimienta, acercar al fuego y dar un ligero hervor. Fuera del fuego, añadir el zumo del limón.
- Servir en fuente sobre las rebanadas de pan frito.
- Al echar la harina y la leche hay que tener cuidado de que no se formen grumos, para ellos remover bien mientras se añade la leche, y dejar cocer 3 minutos para que no quede gusto a la harina. A ser posible utilizar leche fría.


Acelgas con puré

Dificultad: Fácil

Plato: Primero

Ingredientes:

- _-1 Kg. de acelgas
- _-1 Kg. de patatas
- _-1 cucharada de aceite
- _-½ taza de leche
- _-1 diente de ajo
- _-50 gr. de margarina

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 62 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Ingredientes:

- _ -1 ¼ kilos de acelgas
- _ -150 gr. de bacón
- _ -3 cebollas
- _ -1 zanahoria
- _ -1 vaso de vino blanco
- _ -1 vaso de caldo
- _ -1 huevo
- _ -aceite
- _ -harina
- _ -sal
- _ -pimienta

Preparación:

- Limpiar las acelgas, quitarle todo lo verde (esto se puede aprovechar para otros platos), y dejar solo las pencas blancas, cortarlas de una largura de unos 5 cm., cocerlas en agua hirviendo con sal hasta que estén hervidas, escurrir.
- Partir el bacón del tamaño de las acelgas, poner una loncha entre cada dos pencas de acelgas, rebozar en harina y huevo y freír.
- Quitar parte de aceite de la sartén y freír en ella las cebollas y zanahorias picadas hasta que la cebolla esté bien dorada, añadir el vaso de vino y el de caldo y dejar cocer unos minutos.
- Pasar esta salsa por el pasapurés o batidora y poner en una cazuela de barro con las acelgas, dejar cocer todo junto en el fuego durante 10 minutos.
- Servir en cazuela de barro.


Acelgas con leche

Dificultad: Media

Plato: Primero

Ingredientes:

- _ -1 ½ kilos de acelgas

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 61 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.5. VERDURAS

Acelgas con almendras

Dificultad: Media

Plato: Primero

Ingredientes:

- _ -1 ½ Kilos de Acelgas
- _ -14 almendras crudas
- _ -2 dientes de ajo
- _ -1 cucharada de harina
- _ -aceite
- _ -sal
- _ -limón


Preparación:

- Limpiar bien las acelgas quitándole los hilos, separar los blanco de lo verde, cortar la parte verde menuda, cocer y escurrir bien y rehogar con ajos y reservar.
- Cortar la parte blanca en trozos largos, poner agua a hervir con sal y un chorrito de zumo de limón, cuando esté cociendo introducir las acelgas y dejar cocer hasta que estén tiernas, mientras tanto poner aceite en una sartén, freír en el los dientes de ajo y las almendras hasta que queden ligeramente doradas, sacar y apartar el aceite.
- Poner los ajos y almendras en un mortero y machacar hasta que quede una pasta, poner de nuevo la sartén con el aceite al fuego, añadir una cucharada de harina dándole unas vueltas, pero sin que la harina llegue a dorarse, echar la pasta hecha con el ajo y las almendras, darle vueltas y volcar sobre las acelgas, dejar cocer unos diez minutos.
- Poner las pencas en el centro de una fuente y rodearlas de la parte verde de las acelgas que habíamos reservado, servir muy caliente.

Acelgas con bacon

Dificultad: Media

Plato: Primero


	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 60 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Ingredientes:

- _4 truchas de aproximadamente 300 gr. cada una
- _4 dientes de ajo
- _2 cucharaditas de pimentón dulce
- _1 cucharadita de pimentón picante
- _1 taza de aceite
- _2 cucharadas de vinagre
- _Sal
- _Papel de aluminio

Preparación:

- Machaca el ajo en un mortero hasta que este bien picado, mezclarlo con el pimentón, el aceite y el vinagre y caliéntalos sin permitir que el aceite y el vinagre lleguen a hervir. Extiende entonces cada trucha en el papel de aluminio con el tamaño apropiado para envolverla después completamente, sálala y rocíala después con una o dos cucharadas del preparado, envuélvelas de manera que cuando se metan en el horno no pierdan ni una gota de su salsa y mételas en el horno bien caliente durante 15 ó 20 minutos.
- Sírvelas envueltas acompañadas de patatas cocidas o de ensalada. Frías resultan mucho más exquisitas porque la salsa que se forma a su alrededor se hace gelatina

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 59 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _200 gr. de rape en trozos
- _1 cebolla
- _2 dientes de ajo
- _Pan rallado
- _Sal
- _Bolsitas de tinta de calamares

Preparación:

- Cortar la cebolla a cuadritos y picar los ajos. Freír en una sartén y añadir las bolsitas de tinta de los calamares, previamente pasadas por el chino.
- En una plancha, echar un chorrito de aceite. Salar el rape y rebozarlo ligeramente y hacerlo en la plancha hasta que esté bien hecho. Colocar el rape en el plato de servir y echar por encima la salsa preparada. Servir al momento.

Rollitos de Salmón

Dificultad: Difícil

Plato: Primero

Ingredientes:

- _Salmón ahumado
- _Caviar
- _Brotos de soja
- _1 limón


Preparación:

- Cortar el salmón ahumado en tiritas y colocar sobre cada una un poco de caviar, cerrarlas formando un rollito.
- Colocar en el plato de servir, un lecho de brotes de soja y poner los rollitos de salmón encima. Rociar con el zumo de limón.

Truchas con Pimentón

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 58 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- En una sartén con aceite muy caliente, freír los palitos de pescado, escurrir bien y reservar.
- En otra sartén, rehogar el ajo y añadir las setas, previamente lavadas y cortadas en trozos. Echar el vino y dejar cocer hasta que estén tiernas.
- Colocar en un plato, los palitos y añadirles las setas. Espolvorear con un poco de albahaca. Servir al momento.

Pastel de Atún

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 100 gr. de atún
- _ 2 patatas
- _ 50 gr. de mantequilla
- _ Tartaletas de pasta
- _ Salsa rosa

Preparación:


- Poner en una olla, con abundante agua con sal, las patatas sin pelar, y cocer durante 20 minutos.
- Mezclar el atún con la salsa rosa. Pelar las patatas y machacar junto con la mantequilla. Añadir a las patatas, el atún mezclado con la salsa rosa.
- Rellenar las tartaletas con la pasta obtenida y dejar enfriar en la nevera hasta el momento de servir.

Rape con Salsa de Calamares

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 57 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ 1/2 litro de nata para montar
- _ 1 dl. de caldo de pescado
- _ 4 hojas de cola de pescado
- _ El zumo de un limón
- _ 1 ramita de eneldo
- _ Sal
- _ Pimienta

Preparación:

- Poner en la batidora 300 gr. de salmón y la mantequilla. Añadir el zumo de limón y batir todo hasta que resulte una crema suave.
- Remojar la cola de pescado en agua fría, exprimirla y colocarla en una cazuela con el caldo hirviendo. Dejar cocer a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que la cola de pescado esté bien desleída.
- Añadir la cola de pescado a la crema de salmón e incorporar, con delicadeza, la nata montada a punto de nieve fuerte. Salpimentar y verter el preparado en un molde mojado con agua fría.
- Introducir el molde en el frigorífico durante unas horas. En el momento de servir, volcar sobre una fuente y decorar con las lonchas de salmón sobrantes y el caviar. Servir junto con un limón cortado y una ramita de eneldo.

Palitos con Setas


Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ Palitos de merluza
- _ Setas
- _ 1 Ajo
- _ 1 chorrito de vino blanco
- _ Albahaca
- _ Aceite
- _ Sal

Preparación:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 56 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Una vez hecha la verdura, agregar el bacalao, y a los 5 minutos regar con el ron y prender. Añadir perejil picado y servir el bacalao con los plátanos.

Canapés de Sardina y Huevos

Dificultad: Fácil

Plato: Aperitivo

Ingredientes:

- _1 lata de sardinas en aceite de oliva
- _100 gr. de mantequilla
- _3 cucharadas de nata fresca
- _1 cebolla pequeña rallada
- _Pimienta blanca molida
- _1 cucharada de salsa inglesa o de soja
- _2 cucharaditas de zumo de limón
- _1 pellizco de pimienta de cayena
- _2 huevos cocidos picados muy finos
- _Pan de molde tostado

Preparación:

· Con excepción de las tostadas y los huevos mezcla el resto de los ingredientes hasta que formen una pasta grande y homogénea. Unta con ella las tostadas, espolvoréalas con el huevo cocido picado, quítales la corteza y divide cada tostada así preparada en cuatro o cinco cachos.


Espuma de Salmón

Dificultad: Media

Plato: Entrante

Ingredientes:

- _400 gr. de salmón ahumado en lonchas
- _100 gr. de mantequilla
- _1/2 tarrito de caviar

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 55 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

_ Aceite de oliva

_ Sal y Harina

Preparación:

- Salar y enharinar el atún. En una sartén grande, poner aceite a calentar, y freír ligeramente las rodajas de atún, retirándolas rápidamente.
- En el mismo aceite, a fuego lento, poner la cebolla cortada en trozos grandes y el pimiento troceado. Dejarlo freír hasta que el conjunto quede como una confitura.
- A continuación, añadir el jerez, y cuando se haya evaporado agregar el tomate y el azúcar, dejándolo cocer todo a fuego lento durante 10 minutos.
- Finalmente, añadir el atún y dejarlo cocer durante otros 10 minutos, también a fuego lento.

Bacalao Caribeño

Dificultad: Fácil


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 1 cebolla
- _ - 2 dientes de ajo
- _ - 2 pimientos morrones
- _ - 1 Kg. de bacalao desalado
- _ - Pimienta negra
- _ - 2 copas de ron
- _ - 4 plátanos
- _ - 40 gr. de mantequilla
- _ - Aceite
- _ - Perejil

Preparación:

- Sofreír la cebolla, el pimiento y los ajos picados en una sartén con aceite. Aparte freír el plátano en rodajas, en mantequilla a fuego lento.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 54 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Atún Fresco en Cocote

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

_800 gr. de atún fresco cortado en 4 rodajas

_50 gr. de mantequilla

_8 cebollas

_400 gr. de tomates maduros

_1 vaso de vino blanco

_2 dientes de ajo

_Sal y Pimienta

Preparación:

- Eliminar la piel del pescado. En una cocote (cazuela de barro) fundir la mantequilla sobre fuego suave, poniendo los trozos de atún que se dorarán por ambos lados.
- Añadir las cebollas y el ajo triturados, y después los tomates cortados. Regar con el vino blanco.
- Salpimentar y mientras dure la cocción, tapar la cazuela. Dejar cocer durante 20 minutos.

Atún Sirena

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

_4 rodajas grandes de atún


_4 cebollas grandes

_2 pimientos verdes

_400 gr. de tomate natural triturado

_1 cucharadita de café, de azúcar

_1 copita de jerez seco

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 53 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

· Freír las cebollas en el aceite, a fuego lento, hasta que estén doradas. Añadir la harina y remover hasta que se medio tueste. Agregar el vino, la pimienta, el laurel y el atún cortado en cuatro trozos. Cubrir con agua y hervir, en cazuela de barro a fuego lento, 15 minutos, hasta que el atún este hecho. Corregir de sal y servir.

Atún Fresco a la Vinagreta

Dificultad: Media


Plato: Primero

Ingredientes:

- _4 supremas de atún fresco de 200 gr. cada una
- _1 cebolla mediana
- _2 tomates maduros
- _1 pimienta roja pequeño
- _1 pimienta verde pequeño
- _1 cucharada de mostaza en grano
- _4 hojas de pasta brik
- _3 dl. de aceite de oliva
- _Vinagre agridulce
- _Pimienta y Sal

Preparación:

- Limpiar y cortar las verduras en dados muy pequeños y ponerlas en un bol. Añadir la mostaza, la sal, la pimienta, el aceite y un chorrito de vinagre, revolverlo bien y reservarlo.
- Salar las supremas de atún y rustirlas por los dos lados en una sartén antiadherente, con un poco de aceite de oliva.
- Colocar la pasta brik en una bandeja caliente, poniendo encima de cada una, una suprema de atún. Cerrarlas y cubrirlo todo con la vinagreta de verduras.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 52 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Ingredientes:

- _ -4 trozos de atún
- _ -1 cucharada de harina
- _ -600 gr. de tomate
- _ -1 diente de ajo
- _ -1 limón
- _ -1 cebolla
- _ -laurel
- _ -perejil
- _ -sal

Preparación:

· Sazonar el atún con sal y el zumo del limón, pasar por harina y freír, en ese mismo aceite una vez frito el atún, freír la cebolla picada, cuando empiece a dorarse añadir el tomate y la hoja de laurel, una vez frito, cubrir el atún con esta salsa, picar ajo y perejil y echarlo por encima, meter al horno durante 15 minutos, y listo para servir.

Atún Estofado Fácil


Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 1 Kg. de Atún
- _ - 2 Cebollas
- _ - 1/2 vaso de Vino blanco
- _ - 1 vaso pequeño de Aceite
- _ - 2 hojas de Laurel
- _ - 1 Cucharadita de Harina
- _ - 6 granos de Pimienta
- _ - Agua
- _ - Sal

Preparación:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 51 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.4. PESCADOS

Atún Aromatizado

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 1 Kg. de atún cortado en filetes gruesos
- _ - 3 Dientes de ajos
- _ - 1 Cebolla grande
- _ - 3 Hojas de laurel
- _ - 100 cc. de vinagre de Jerez
- _ - Harina
- _ - 2 Huevos
- _ - Aceite de oliva
- _ - Sal
- _ - Pimienta negra molida


Preparación:

- Cocer los huevos, pelarlos y partirlos para decorar.
- Limpiar los filetes con agua fría y secarlos. Retirar la piel y salar. Pelar y cortar las cebollas en tiras. Filetear los dientes de ajo pelados. Enharinar los filetes y freírlos en aceite colocándolos en una cazuela y dejándolos reservados.
- En el mismo aceite rehogar los ajos y cuando se doren, añadir la cebolla dándoles unas vueltas. Añadir el vinagre y un vaso de agua fría, salpimentar. Dejar calentar y antes de que comience a hervir, añadir el laurel, avivar el fuego y cuando comience a hervir retirarlo. Verter sobre el pescado en la cazuela y cocer despacio 10 minutos destapado.
- Retirar y dejar enfriar. Decorar con los huevos duros.

Atún con tomate

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 50 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

en la mantequilla, el vino, el queso, la manzana picada, los huevos, el pimentón y el curry, y déjalo en reposo 1 hora.

- Salpiméntalo y ponlo en un molde para plumcake forrado con papel de aluminio aceitado y espolvoreado con pan rallado. Espolvoréalo también por encima y cuécelo a horno moderado durante 75 minutos.
- Desmóldalo con mucho cuidado para que no se rompa y sírvelo cubierto de besamel. También puede servirse frío, pero con salsa mayonesa o salsa cóctel.

Tournedos

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

_3 tournedos de ternera


_Tomates franceses

_Patatas francesas

_Aceite

Preparación:

- Poner a asar los tournedos en una plancha muy caliente. Hacer vuelta y vuelta y reservar.
- Rociar la plancha con un chorrillo de aceite y asar las patatas y los tomatitos.
- Servir los tournedos muy calientes, junto con las patatas y los tomates.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 49 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _1 cebolla
- _2 dientes de ajo
- _1 cucharada de mostaza verde
- _Alcaparras y Perejil
- _Sal y Pimienta

Preparación:

- Coger la carne picada y confeccionar una bola. Hacer un agujero en el centro, introducir en él la yema de huevo y salpimentar.
- Picar la cebolla, los ajos y el perejil. Para servir colocar en un plato la bola de carne y a su alrededor poner la mostaza, las alcaparras, la cebolla y el perejil y los ajos picados.

Pan de Carne

Dificultad: Media


Plato: Entrante

Ingredientes:

- _1 Kg. de carne picada, mitad cerdo, mitad ternera
- _12 crackers
- _200 gr. de queso manchego blando en dados
- _1 manzana reineta
- _1 copita de vino blanco seco
- _150 gr. de puerro picado
- _Mantequilla
- _Aceite
- _1 cucharadita de curry
- _1 cucharadita de pimentón dulce
- _3 huevos batidos
- _Pan rallado
- _Sal
- _Pimienta

Preparación:

- Mezcla bien las carnes con los crackers triturados, el puerro rehogado

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 48 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

_1 Kg. de carne de cordero sin hueso

_2 pimientos rojos

_2 pimientos verdes

_5 tomates medianos

_3 dientes de ajo

_1 vaso de vino blanco

_Harina

_Perejil

_Aceite

_Sal

_Pimienta

Preparación:

- Lavar los pimientos y quitar las semillas. Cortar en tiras gruesas. Pelar y cortar los tomates en trozos. Pelar los ajos. Lavar el perejil y picarlo muy fino.

- Cortar la carne en trozos no muy pequeños y rebozar en harina. En una cazuela con aceite, freír los ajos hasta que se doren y retirarlos. En el mismo aceite freír la carne, hasta que esté dorada por todas partes. Añadir las tiras de pimiento y el perejil, rehogar y salpimentar. Añadir el vino y los tomates. Tapar la cazuela y dejarla cocer a fuego lento 1 hora y media. Remover de vez en cuando para que no se pegue. Servir muy caliente

Steak Tártaro


Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

_150 gr. de solomillo picado de ternera por persona

_1 huevo

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 47 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- Ecurrir la carne y brasearla, añadiendo más tarde el jugo de la marinada y los pies de ternera que previamente habrán sido deshuesados, atados y blanqueados.
- Al cabo de 3/4 de hora de cocción se retira la pieza que se deposita en una cacerola. Aparte, una vez peladas, se doran en mantequilla las cebollitas y se hierven durante unos momentos las zanahorias, para dorarlas después también en la mantequilla.
- El jugo de la carne se pasa por el cedazo chino. Se ponen las verduras en la cazuela con el buey, cubriendo todo ello con el jugo colado y desgrasado. Mantener la cocción durante 1/2 hora más hasta que el buey esté en su punto.

Carne en Pisos

Dificultad: Media

Plato: Segundo


Ingredientes:

- _Filetitos de Ternera pequeños y finitos, la cantidad que se quiera hacer
- _Cebolla picada
- _Sal y Pimienta
- _1 rama de canela
- _Vino blanco
- _Aceite de oliva

Preparación:

- Se coloca en una cazuela una tanda de filetes, luego otra de cebolla, perejil y unas astillas de la canela y pimienta molida, sal. Luego otra vez filetes, y otra tanda de cebolla, perejil, unas astillas de la canela y pimienta molida, sal. Y así sucesivamente hasta acabar con los filetes.
- Se le echa por lo alto una chorretada de aceite de oliva, otra gorda de vino blanco, luego se tapa y que cueza flojito, se menea con ritmo carnavalero de vez en cuando, y está divino.

Cordero con Pimientos

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 46 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Preparación:

- Poner una olla con abundante agua, sal y mantequilla en el fuego hasta que rompa a hervir. Añadir el arroz y dejar cocer durante 15 minutos. Reservar.
- En una ensaladera, colocar la carne picada, el huevo, el perejil muy picado, el diente de ajo, sal y pimienta. Mezclar todo bien y hacer pelotitas muy pequeñas. Rebozarlas con harina y freír en aceite muy caliente.
- En el mismo plato en que se vayan a servir, colocar las albóndigas junto con un molde muy pequeño de arroz, y agregar un poco de salsa de soja.

Buey a la Moda

Dificultad: Difícil


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 1 pieza de redondo de buey de 2 Kg.
- _ 50 gr. de tocino
- _ Coñac y especias
- _ Perejil y Nuez moscada
- _ 1/2 litro de vino tinto
- _ 400 gr. de cebollitas
- _ 600 gr. de zanahorias
- _ 3 pies de ternera
- _ Sal y Mantequilla

Preparación:

- Macerar el tocino con el coñac durante 20 minutos. Envolver la pieza del buey con el tocino macerado. Sazonar con pimienta, especias, perejil picado y nuez moscada y se sumerge en una marinada que se prepara con 1/2 litro de vino tinto y un chorrito de coñac, manteniéndolo en maceración durante 6 horas.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 45 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

_Pan rallado
_Aceite
_2 tomates
_150 gr. de queso en lonchas
_Orégano
_Pimienta blanca molida
_Sal

Preparación:

- Salpimenta la carne, déjala reposar durante 15 minutos para que les penetre el condimento, pásalas por el huevo y luego por el pan rallado, presionándolas con fuerza para que éste se adhiera bien. Fríelas en abundante aceite caliente hasta que el pan rallado comience a tomar color y colócalas en una fuente para horno.
- Sobre cada una pones una tajada de tomate, espolvoreas con sal, pimienta y orégano y luego cúbre las con una loncha de queso, cuidando que no sobresalga demasiado.
- Así las pones debajo del grill del horno bien caliente hasta que se haya fundido el queso y comenzando a tomar color. Servir calientes.


Albóndigas en Salsa de Soja

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

_250 gr. de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera)
_100 gr. de arroz
_1 huevo
_Perejil
_1 diente de ajo
_Aceite de Oliva
_25 gr. de mantequilla
_Harina
_Salsa de Soja
_Sal
_Pimienta negra

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 44 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- Aparte fundir la manteca y verterla encima de la carne, que se cubre con las cebollas y la pulpa de los tomates, todo ello troceado.
- Incorporar los ajos, el vino rancio, el aguardiente, la canela, los clavos y un poco de agua. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego suave hasta que la carne esté blanda.
- Retirar el cordel y trocearla, rectificando el punto de sal de la salsa, que se verterá sobre la carne.

Carne de vaca pinchada

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ -500 gr. de ternera en filetes muy delgados
- _ -pimienta
- _ -sal
- _ -mejorana
- _ -125 gr. de tocino en lonchas finas
- _ -palitos del tamaño y anchura de un lápiz

Preparación:

- La carne se sazona con la pimienta, sal y mejorana, encima se colocan las lonchas de tocino y todo se enrolla en los palitos, se pincela con aceite y se asa durante 20 minutos. Le va una salsa de estragón hecha con pimienta, mostaza, aceite, mayonesa, estragón y ajo.


Cinta Empanada a la Napolitana

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 600 gr. de cinta de lomo de cerdo fresco cortado en finas tajadas
- _ 1 huevo batido

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 43 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ 500 gr. de champiñones
- _ 15 gr. de miga de pan remojada en leche
- _ Harina y Pimienta
- _ Aceite y Sal

Preparación:

- Mezclar la carne con los huevos, la sal, la pimienta, el jamón y el tocino a trocitos pequeños y la miga de pan. Hacer las albóndigas, y pasarlas por harina y freírlas.
- Mientras tanto, en otra cazuela con aceite freír la cebolla picada y después añadir la salsa de tomate. Rehogar y agregar las albóndigas fritas.
- Añadir el vino blanco y los champiñones limpios y troceados. Poner la sal necesaria y dejarlo cocer a fuego suave durante 30 minutos, añadiendo agua si fuera necesario.

Buey a la Dova

Dificultad: Media


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 1/2 Kg. de buey tierno para estofar
- _ 2 cebollas grandes
- _ 6 tomates maduros
- _ 1 cabeza de ajos
- _ 1 copa de vino rancio
- _ 1 copa de aguardiente
- _ 1 trocito de canela
- _ 3 clavos de especia
- _ Manteca de cerdo
- _ Sal y Pimienta

Preparación:

- Atar la carne con un cordel fino a fin de darle la forma que mantendrá durante la cocción, y ponerla en una cazuela, salpimentándola.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 42 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _1 copa de Calvados (aguardiente de manzana)
- _Patatas paja
- _Sal gorda

Preparación:

- Poner las pasas a remojo en el Calvados durante ½ hora antes de usarlas. Quitar la corteza al queso y cortarlo en trozos pequeños. Fundirlo en un cazo al fuego con el Calvados de remojar las pasas y un poco de caldo, moviendo sin cesar para que se funda, mientras se va añadiendo más caldo hasta formar una crema espesa (unos 10 minutos sin dejar de mover a fuego muy flojo). Incorporar las pasas.
- Pintar el lomo con aceite y colocarlo en una sartén de hierro a fuego no muy fuerte. Espolvorear de abundante sal gorda la superficie opuesta al fuego y dejar que se haga por un lado durante 20 minutos.
- Quitar la sal con la espátula, darle la vuelta, colocar la sal por el otro lado y dejar de nuevo a fuego no muy fuerte durante 15 minutos. Sacarlo de la sartén, retirar la sal y ponerlo en una tabla. Cortarlo en lonchas gruesas. Poner unas cucharadas de caldo en la sartén donde se ha hecho, para desglosar la sustancia que ha quedado de la carne. Incorporar este jugo a la salsa. Servir la carne con su salsa y unas patatas paja.


Albóndigas con Champiñones

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _250 gr. de carne de cerdo picada
- _250 gr. de carne de ternera picada
- _1 loncha de tocino salado
- _1 loncha de jamón serrano
- _2 huevos
- _1 vaso de salsa de tomate
- _1 vaso de vino blanco
- _1 cebolla

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 41 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

· En una plancha con un poco de aceite, asar las brochetas, espolvorear con un poco de sal y dejar que se hagan bien por todos los lados. Servir calientes.

Canutillos de carne

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ -4 lonchas finas de carne de ternera
- _ -4 quesitos
- _ -2 huevos
- _ -1 clara
- _ -1 bool. de salsa de tomate
- _ -aceite
- _ -sal

Preparación:

· Prepare con los huevos una tortilla redonda, extienda las lonchas de carne y ponga sobre cada una de ellas un trozo de tortilla y un quesito, enróllelas y sujételas con un palillo, pase estos canutillos por harina, fríalos en abundante aceite y escúrralos, déjelos cocer 10 minutos con la salsa de tomate.


Cebón al Queso Ahumado

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 800 gr. de lomo alto de cebón
- _ Unas cucharadas de aceite
- _ ¼ de litro de caldo de carne concentrado
- _ 100 gr. de pasas de Corinto
- _ 200 gr. de queso ahumado de Ávila, Mahón o Idiazabal

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 40 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

_Sal
_Pimienta
_Perejil

Preparación:

- Mezclar la carne con los huevos, la miga de pan, la paprika, la cebolla triturada, el tomate, el ajo picado, las pasas escurridas, la sal y la pimienta. Cuando se haya conseguido una masa homogénea, formar unas albóndigas redondas y un poco grandes y pasar por harina.
- Derretir la mantequilla en un cazo y cuando esté caliente freír ligeramente las albóndigas a fuego moderado.
- Echar el vino y el caldo, bajar un poco más el fuego y dejar que sigan cocinando las albóndigas durante unos minutos más hasta que la salsa espese.
- Añadir los yogures, dejar que se caliente todo el conjunto unos minutos pero sin que llegue a hervir.
- Disponer las albóndigas en una fuente, espolvorear con perejil y servir calientes.

Brochetas de Ternera


Dificultad: Fácil
Plato: Segundo

Ingredientes:

_200 gr. de carne de ternera en trozos
_1 cebolla
_1 pimiento verde
_1 pimiento rojo
_Aceite
_Sal

Preparación:

- Cortar los pimientos y la cebolla en tacos. Montar en cada pincho un trozo de cebolla, un trozo de carne, otro de pimiento rojo, otro de carne y otro de pimiento verde.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 39 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Ingredientes:

- _4 filetes de ternera finos
- _100 gr. de queso español (castellano)
- _2 cebolletas
- _2 limones
- _Pimienta negra molida
- _Sal

Preparación:

- Aplastar bien la carne con un tenedor. Colocar los filetes en platos, salpimentarlos y cubrirlos con el zumo de los limones.
- Meterlos en la nevera durante 2 horas. Pasado este tiempo echarles por encima las cebolletas picadas, cubrirlo con láminas finas de queso y añadir más cebolleta.
- Servirlo junto con el jugo de la maceración.


Albóndigas a la Turca

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _600 gr. de carne picada de ternera
- _2 huevos
- _Miga de pan mojada en leche y escurrida
- _1 cucharada de tomate concentrado
- _1 cucharadita de paprika
- _1/2 cebolla
- _1 diente de ajo
- _2 yogures
- _1 dl. de vino blanco
- _1 dl. de caldo de carne
- _30 gr. de uvas pasas remojadas
- _50 gr. de harina
- _50 gr. de mantequilla

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 38 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ 1/8 l. de vino rancio.
- _ 1/2 "bicho" (o guindilla).
- _ Sal y aceite de oliva.
- _ Para la "picada" (majado):
- _ 1 pimiento de "romesco" frito (también llamado ñora).
- _ 3 dientes de ajo; uno crudo y los otros "escalivados" (asados o al horno).
- _ 1 rebanada de pan tostado.
- _ 1 tomate "escalivado" (asado o al horno).
- _ 18 almendras, 12 avellanas, 6 nueces.
- _ Una ramita de perejil.


Preparación:

- Los callos deberemos comprarlos ya limpios y hervidos, aunque siempre es necesario hervirlos un poco mas, entre 5 y 15 minutos, el tiempo nos lo dirán en el lugar donde los compremos, luego los escurrimos y troceamos.
- En la misma agua ponemos a hervir las manos de cerdo durante unas dos horas. Mientras, en una cazuela de barro sofreímos la cebolla, cortada en trozos pequeños, y cuando se vuelve transparente se le agregan los callos junto con la butifarra, pelada y cortada a rodajas y el "bicho". Debemos tener la precaución de no excedernos en el picante. Una vez hecho el sofrito, le agregamos el vasito de vino rancio, y lo dejamos evaporar.
- Seguidamente echamos el agua de hervir las manos de cerdo en la cazuela, hasta cubrir por completo su contenido, y mientras hierve añadimos la "picada" que hemos preparado con los ingredientes indicados, bien triturados.
- Removemos un poco, corregimos de sal y agregamos las manos de cerdo a la cazuela dejándolo cocer todo junto durante unos 15 minutos. Transcurrido este tiempo ya estará listo para servir. Podemos decorar la cazuela con unas ramitas de perejil

Carpaccio de Ternera con Queso

Dificultad: Media

Plato: Segundo

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 37 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _1 limón
- _Sal
- _Pimienta negra molida

Preparación:

- Quita las hojas externas de las alcachofas dejando únicamente los corazones. Corta estos en rodajas finas y ponlos en agua junto con unas gotas del zumo del limón, dejándolo así mientras haces lo siguiente:
- Corta la asadura en trozos pequeños quitando la grasa de los riñones y de cualquier otra dureza. Mantén las diversas partes: corazón, hígado... separadas. Pon la mitad de la manteca de cerdo en una sartén a fuego moderado y cuando se haya calentado pero no demasiado añade los trozos de bofe. Después de 3 minutos agrega el resto de la asadura con excepción del hígado, y cuécelo durante 20 minutos. Agrega los trozos del hígado y cuécelo durante 3 minutos más.
- Mientras se fríe la asadura pon el resto de la manteca de cerdo en otra sartén sobre fuego muy alto, y cuando este bien caliente añade las tajadas de las alcachofas, despájalas de retirarlas del agua acidulada y secarlas muy bien con un lienzo seco.
- Fríelas con la manteca bien caliente durante 2 ó 3 minutos hasta que se tuesten. Retira las alcachofas con una espumadera y échalas al frito de asadura. Esto debe hacerse cuando hayan expirado los 3 minutos del hígado. Mezcla bien con la cuchara de madera. Sazona a tu gusto y sazónalo con 1 y 1/2 cucharilla de zumo de limón. Sírvelo en una fuente caliente


Callos con Mano de Cerdo

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 Kg. de callos de ternera ya limpios y hervidos.
- _4 manos de cerdo, cortadas en cuatro partes cada una.
- _150 gr. de butifarra negra (es un embutido típico de Cataluña, hecho a base de carne poco magra y sangre de cerdo).
- _1 cebolla grande.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 36 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

destapada durante 20 minutos adicionales. Retira entonces la cazuela, rocía el pollo con el brandy, préndele fuego y deja que la llama se apague por si misma. Corta el pollo en 4 trozos y sírvelo con los champiñones y las aceitunas como guarnición.

5.3. CARNE

Adobo para Chuletas

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 1/2 de chuletitas de cordero
- _ 12 cucharadas de Aceite
- _ 3 dientes de Ajo
- _ Sal
- _ Perejil

Preparación:

- Se mezcla en un vaso de la batidora, el aceite, la sal, el perejil y los ajos. Lo pasamos bien y untamos las chuletitas de cordero o cerdo con este adobo.
- Las dejamos que tomen el gusto, mínimo tres horas.
- Ponemos en el fuego, una plancha de asar y cuando está bien caliente, añadimos las chuletas con todo el adobo y las dejamos dorar.


Asadura de Cordero con Alcachofas

Dificultad: Difícil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ La asadura de un cordero lechal
- _ 4 alcachofas muy tiernas
- _ 75 gr. de manteca de cerdo

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 35 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

· Finalmente, ponlo en el horno bien caliente hasta que el puré se haya gratinado.

Pollo con Champiñones y Aceitunas

Dificultad: Difícil


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 pollo de 1,5 Kg. aprox.
- _El zumo de un limón
- _100 gr. de beicon cortado en no mas de 4 tajadas
- _2 dientes de ajo
- _1 hoja de laurel
- _1/2 taza de caldo de pollo
- _75 gr. de aceitunas verdes sin hueso
- _300 gr. de champiñones
- _250 gr. de tomates al natural triturados
- _1/2 taza de brandy
- _Sal
- _Azúcar
- _Pimienta blanca molida

Preparación:

- Limpia y lava el pollo, sécalo, rocíalo con la mitad del zumo de limón y salpimentándolo y déjalo así en reposo fuera de la nevera, pero en un lugar fresco y poco ventilado. Pica el beicon, no muy finamente y saltéalo en una cazuela hasta que este bien dorado, retíralo con una espumadera y en el mismo fondo dora el pollo, añade 2 dientes de ajo machacados, el laurel y rocía con el caldo.
- Tapa la cazuela y ponlo en horno moderado durante 30 minutos. Entretanto blanquea las aceitunas pasándolas momentáneamente por agua hirviendo, limpia los champiñones y enjuégalos en agua acidulada con el resto de los ingredientes. Seca bien ambos y añádelos con el tomate triturado en la cazuela.
- Salpimenta y échale 1 cucharadita de azúcar para contrarrestar la acidez del tomate. Vuelve al horno a temperatura moderada la cazuela

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 34 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

pollo con una taza de aceite muy caliente y agregar luego el resto de los ingredientes.

· Las cabezas de ajo deben ir enteras quitando solamente la piel superficial y las raicillas. Con la olla a presión lo tendrás listo en unos 20 minutos, a partir de que la válvula comience a girar, y en una olla normal el tiempo sería unos 50 minutos. Comerlo frío.

Pastel de Pollo

Dificultad: Media


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 pollo grande en cuartos
- _2 cebollas medianas en cuartos
- _1 taza de apio en rodajas
- _2 tazas de macedonia de verduras
- _1/2 taza de guisantes al natural
- _200 gr. de jamón York en tiras gruesas
- _200 gr. de champiñones en rodajas finas
- _2 huevos cocidos en 4 gajos cada uno
- _1 cucharada de maicena
- _1/2 Kg. de puré de patatas
- _Margarina
- _Sal
- _Pimienta

Preparación:

- Cuece el pollo con las cebollas y el apio en muy poca agua, hasta que la carne comience a desprenderse de los huesos. Retíralo del fuego, termina de separar la carne y colócala en un recipiente para horno, mezclada con el apio y la cebolla, la macedonia de verduras, los guisantes, el jamón y los champiñones.
- Salpiméntalo y pon encima los gajos de huevo, rocía con una taza de caldo, en la que habrás desleído la cucharada de maicena y cubre todo con el puré de patatas moteado con margarina.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 33 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ -4 rebanadas de pan de molde
- _ -1 copita de calvados
- _ -sal
- _ -pimienta
- _ -aceite

Preparación:

· Limpie las codornices (no hace falta que se le quiten las vísceras), sazónelas con sal y pimienta y envuelva cada una en una loncha de bacón, átelas y áselas en el horno durante quince minutos, un poco antes de acabar la cocción rocíela con el calvados, fría las rebanadas de pan y úntelas con el foie-gras, coloque las codornices encima de las rebanadas después de haberlas desatado, rocíelas con el jugo de la cocción y sívalas enseguida.

Escabeche de Pollo con Champiñones

Dificultad: Media


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 1 pollo grande en trozos
- _ 500 gr. de cebollas pequeñas
- _ 250 gr. de champiñones cortados en cuartos
- _ 8 cabezas de ajos
- _ 150 gr. de zanahorias muy pequeñas cortadas en mitades a lo largo
- _ 2 tazas de aceite
- _ 1 taza de vinagre blanco
- _ 6 hojas de laurel
- _ 1 cucharada abundante de pimienta negra en grano
- _ Sal

Preparación:

· Para la preparación es muy necesaria la olla a presión para conseguir que el tiempo de preparación se reduzca a la mitad. Primero saltear el

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 32 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _100 ml. de coñac
- _2 cubitos de caldo concentrado
- _4 tomates
- _6 dientes de ajo
- _2 rebanadas de pan
- _Perejil y Hierbas aromáticas
- _Harina y Aceite
- _Manteca de cerdo
- _Sal y Pimienta

Preparación:

- Sazonar los trozos de capón con sal y pimienta, pasar por harina y dorar en una cazuela con una mezcla de aceite y manteca de cerdo; reservar. Lavar las setas, cortar en trozos grandes, sazonar con sal y rehogar en aceite con dos dientes de ajo y unos ramitos de perejil picados. Flamear con el coñac y reservar.
- En una sartén con un poco de aceite, freír 4 dientes de ajo, retirar y en lo misma grasa freír también las rebanadas de pan y el hígado del capón. Machacar todo en el mortero, hasta obtener una pasta fina.
- Rehogar la pulpa de los tomates en la cazuela donde se ha dorado el capón, añadir la picada, el vino rancio, los cubitos de caldo disueltos en ½ litro de agua caliente y las hierbas aromáticas y cocer durante 5 minutos.
- Salpimentar, incorporar el capón y cocer a fuego suave, durante 45 minutos aproximadamente. Agregar las setas (con el jugo de cocerlas) y las castañas y cocer 10 minutos más.


Codornices al foie-gras

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _4 codornices
- _50 gr. de mantequilla
- _50 gr. de foie-gras
- _4 lonchas finas de bacón

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 31 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Muslos de Pollo al Estragón

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

_2 muslos de pollo por persona

_1 cebolla

_50 ml. de nata líquida

_1 vaso de vino blanco

_2 cucharadas de Maicena

_3 cucharadas de aceite

_Estragón

_Sal

_Pimienta

Preparación:

- Salpimentar el pollo y reservar. En una olla, rehogar la cebolla, previamente cortada en aros y añadir el estragón. Rehogar también el pollo, añadir el vino y dejar cocer durante 40 minutos.
- Colocar el pollo en un recipiente para horno y reservar. Disolver la maicena en un poco de agua y añadirla a la cazuela con la salsa. Poner al fuego, y cuando dé el primer hervor, añadir la nata y remover bien. Añadir la salsa a los muslos e introducir en el horno a gratinar durante 5 minutos. Servir caliente.

Capón con Castañas y Setas

Dificultad: Media

Plato: Segundo


Ingredientes:

_1 capón cortado en octavos

_½ Kg. de setas

_½ Kg. de castañas cocidas

_200 ml. de vino rancio

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 30 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

coles de Bruselas y la pastilla de caldo disuelta en 400 ml. de agua y cocer hasta que las coles estén tiernas.

Curry Mixto

Dificultad: Media


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _400 gr. de filetes de pechuga de pollo cortados en trozos medianos
- _150 gr. de gambas peladas
- _1 Kg. de mejillones abiertos al vapor
- _El zumo de una naranja
- _1 vaso de cerveza
- _100 gr. de margarina
- _2 cucharadas de harina
- _1/2 litro de leche
- _1 cebolla pequeña rallada
- _1 cucharada de curry
- _Sal
- _Pimienta

Preparación:


- Saltea los trozos de pechuga con la cebolla rallada en mitad de la margarina, salpimentarlos hasta que tomen color, agrega el zumo y la cerveza y déjalos a fuego suave hasta que el jugo se consuma casi por completo.
- Mientras prepara una besamel con el resto de la margarina, la harina, la leche, y el curry, salpimentándola a tu gusto. En el último momento añade al pollo los mejillones, a los cuales les habrás quitado la cáscara, y las gambas.
- Cuécelo durante 2 ó 3 minutos más, removiendo continuamente hasta que este en su punto. Un buen acompañamiento para este plato es arroz cocido y aros de cebolla rebozados en harina y fritos en abundante aceite.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 29 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _1 capón
- _50 gr. de mantequilla
- _Vino rancio
- _Tomillo y Laurel
- _2 Kg. de castañas cocidas
- _½ Kg. de patatas
- _100 gr. de beicon
- _400 ml. de tomate tamizado
- _½ Kg. de coles de Bruselas
- _1 pastilla de caldo concentrado
- _200 gr. de jamón curado (poco salado)
- _200 gr. de miga de pan
- _100 ml. de ron
- _50 gr. de pasas de Corinto
- _3 higadillos de pollo
- _3 huevos
- _1 ramito de perejil
- _Sal y Pimienta

Preparación:

- Poner a remojar las pasas en el ron durante 30 minutos. Limpiar el capón y vaciarlo. Freír el hígado junto con los higadillos de pollo, en un poco de mantequilla. Trinchar el jamón, el pan, el perejil y los higadillos, añadir las pasas escurridas (reservar el ron); y los huevos batidos, salpimentar. Mezclar bien.
- Rellenar el capón con esta mezcla, coser y atar bien, y untar con el resto de la mantequilla. Poner el capón en una bandeja de horno con una hoja de laurel trinchada y un poco de tomillo, colocar las patatas alrededor, rociar con el vino y asar a horno fuerte rociando de vez en cuando con el jugo de cocción, agregar las castañas.
- Una vez cocido, de 1 y 1/2 a 2 horas aproximadamente, flamear con el ron de macerar las pasas y poner en una fuente de servir caliente. Desgrasar el jugo de cocción con 2 ó 3 cucharadas de agua caliente y servir aparte en una salsera. Servir también aparte las patatas, las castañas y las coles de Bruselas.
- Para hacer las Coles de Bruselas: Rehogar el beicon en un poco de aceite, añadir el tomate tamizado y dejar cocer unos minutos. Agregar las

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 28 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Aspic de Pollo y Gambas

Dificultad: Media

Plato: Primero

Ingredientes:

- _Gelatina sin sabor
- _1/2 litro de caldo de pollo
- _200 gr. de gambas cocidas y peladas
- _1 taza de pollo asado picado
- _1 taza de apio picado fino
- _2 huevos cocidos cortados en rodajas
- _1 cucharada de zumo de limón
- _1 copita de jerez
- _Pimienta negra en grano
- _Sal

Preparación:


- Haz el caldo concentrado que puede ser de pastilla, condimentado con 8 granos de pimienta, el zumo del limón y el jerez, y déjalo enfriar en la nevera hasta que se cuaje la grasa. Fíltralo a través de un trapo de algodón para que te salga claro y transparente, y con él prepara la gelatina con un 50% más de la indicada por el fabricante, con el fin de que quede firme y consistente.
- En un molde apropiado, echa primero una capa muy fina de gelatina y déjala cuajar en la nevera, luego pon las rodajas de huevo y las gambas y échale más gelatina, permitiéndole otra vez cuajar, añade el pollo primero y después el apio, complétalo con el resto de la gelatina y mételo en la nevera hasta el momento de desmoldar y servir

Capón Relleno con Frutos Secos

Dificultad: Media

Plato: Segundo


Ingredientes:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 27 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ 4 litros de vino tinto
- _ 8 zanahorias
- _ 6 cebollas
- _ 3 puerros
- _ 1 rama de apio
- _ ½ cabeza de ajos
- _ Tomillo, Laurel y Perejil
- _ Pimienta negra en grano
- _ 6 ó 7 clavos
- _ ¼ litro aceite de girasol
- _ Sal
- _ 300 gr. de champiñones
- _ 300 gr. de cebollitas francesas
- _ 300 gr. de beicon
- _ 50 gr. de mantequilla

Preparación:

- Se pone el gallo a macerar con el vino tinto y todas las verduras cortadas en juliana, se mantiene en un lugar fresco durante 4 días. Terminada la maceración se separa el gallo de las verduras y el vino. Se vierte un poco de aceite de girasol en una sartén y se dora el gallo troceado.
- Aparte, en una cazuela, se rehogan las verduras hasta que adquieren cierta coloración. Una vez los trozos de gallo estén bien dorados se introducen en la cazuela con la guarnición y se le incorporan 150 gr. de harina.
- Se pone a hervir el vino y se eliminan las impurezas del mismo, luego se vierte en la cazuela, junto con un poco de agua. Se salpimenta. Mientras dura la cocción del gallo se prepara una guarnición con 300 gr. de cebollitas, 300 gr. de champiñones y 300 gr. de beicon, sin corteza y cortado a trocitos. Se dora todo colocando en primer lugar el beicon, después las cebollitas y luego los champiñones.
- Cuando el gallo esté cocido se separa de la salsa que se pasa por un tamiz. Después se lleva a ebullición. Se incorpora el gallo y la guarnición a la cazuela con la salsa, y se prolonga la cocción 5 minutos más. En el ultimo momento se liga la salsa añadiendo 50 gr. de mantequilla

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 26 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _8 contramuslos de pollo
- _1 vaso de los de agua con whisky (si no hay whisky, coñac o 1 lata de cerveza)
- _6 dientes de ajo
- _Perejil
- _1 cebolla

Preparación:

- Se pican muy finos 5 dientes de ajo, y se mezclan con el whisky y sal. Se bañan los contramuslos en esta mezcla y se deja reposar una hora, para que coja todo el sabor. Se escurren, procurando que no quede demasiado ajo pegado, y se fríen en abundante aceite muy caliente.
- Cuando estén dorados se retiran. En una olla baja y plana ponemos muy poco aceite, con que cubra el fondo es suficiente, y rehogamos la cebolla picada muy fina hasta que esté transparente. Añadimos el último diente de ajo cortado en laminillas, y cuando todo esté a punto de dorarse, añadimos la mezcla de whisky y ajo, y un vasito de agua.
- Ponemos después los contramuslos y dejamos cocer a fuego lento hasta que la salsa se espese. Si la salsa queda aceitosa, retiraremos el sobrante de aceite que queda flotando sobre la salsa con una cuchara.
- Para guarnición: En los supermercados hay unas patatas pequeñas que vienen cortadas en laminillas y envasadas en un sobre de plástico. Si las rehogamos con el aceite sobrante de la salsa y un poco de perejil, el plato quedará redondo. También con verduritas hechas en la carmela muy caliente y sal gorda queda estupendamente.


Gallo al Vino Tinto

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 gallo de 3 a 4 Kg. de peso, cortado en 12 trozos

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 25 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Capón Relleno

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:


- _1 capón de 3 Kg.
- _1 diente de ajo
- _1 y ½ cebolla
- _12 cucharadas de aceite
- _½ Kg. de carne picada de cerdo y de ternera
- _100 gr. de jamón serrano picado
- _200 gr. de castañas cocidas
- _1 pastilla de caldo
- _1 copa de coñac
- _1 copa de jerez
- _Sal y Pimienta

Preparación:

- Limpiar el capón, chamuscarlo y lavarlo. Secarlo y salpimentarlo por dentro. Freír 1/2 cebolla picada en 4 cucharadas de aceite y rehogar la carne picada y el jamón durante 5 minutos. Sazonar, añadir las castañas y mezclar con la carne. Introducir el relleno en el capón. Coser las aberturas y atarlo. Salpimentarlo por fuera. Pintarlo con aceite y colocarlo en una fuente del tamaño adecuado para que no se requeme la grasa que suelta. Asarlo en el horno a 175° C, con el resto del aceite, el diente de ajo y la cebolla en cascós, durante hora y media pintándolo cada 15 minutos con su jugo.
- Cuando la cebolla se dore, regar con el coñac y el jerez. Deshacer la pastilla de caldo en 1 taza de agua hirviendo e ir añadiendo algo del caldo para que no se pegue la sustancia que va soltando, hasta que esté tierno. Sacar el capón y pasar la salsa por el chino.
- Trincharlo y servirlo con patatas fritas cortadas gruesas.

Contramuslos con Whisky y Ajillo

Dificultad: Media

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 24 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

ligeramente las ciruelas pasas en Brandy y escurrir, trocear la manzana en dados gruesos con su piel y bañar en zumo de limón, escurrir. En una sartén de teflón añadir la mantequilla y el azúcar, fundir y mezclar añadiendo finalmente las ciruelas y la manzana troceada, saltear y caramelizar añadiendo un poco de agua hasta que la fruta esté cocinada y tome un aspecto dorado. Una vez cocinado el Foie retirar con cuidado la costra de sal, con la ayuda de una cuchara o paleta ir rompiendo el borde inferior y luego dar un corte a lo largo de la pieza para separar la sal en dos mitades. Una vez hecho esto retirar todos los granos de sal que se hayan podido quedar en el Foie y cortar los escalopes para emplatar, servir como guarnición el salteado de manzana y ciruelas caramelizadas.

Alas de Pollo con Brochetas de Pimiento y Tomate

Dificultad: Fácil


Plato: Segundo

Ingredientes:

- _16 alas de pollo
- _2 tomates pequeños
- _2 pimientos verdes
- _Harina
- _Aceite de Oliva
- _Sal

Preparación:

- Hacer las dos brochetas, una con los tomatitos y otra con el pimiento verde y colocarlas en la parrilla.
- Después, pasar por harina las alas de pollo y freírlas con dos pimientos verdes.
- Este plato se presenta acompañando el pollo y los pimientos con las dos brochetas como guarnición.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 23 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ 6 granos de pimienta
- _ 2 clavos de especia
- _ Vino blanco
- _ Vinagre y Sal

Preparación:

- Limpiar y salpimentar las codornices, y freírlas en aceite hasta dorarlas por todas partes. Una vez fritas ponerlas en una cazuela de barro.
- En el mismo aceite, se añade la cebolla cortada a láminas, junto con los ajos cortados, el laurel, el tomillo y el orégano. Cuando la cebolla esté bien dorada, se echa sobre las codornices. Entonces se añade el pimentón por encima.
- Se mezclan en la misma proporción, el vino, el vinagre y el agua, y se cubre con ello las codornices, agregándoles los clavos, la pimienta y algo de sal. Dejar cocer hasta que estén tiernas.

Foie de pato fresco en costra de sal con salteado de manzanas y ciruelas

Dificultad: Difícil


Plato: Primero

Ingredientes:

- _ 1 foie fresco de pato de unos 600 grs.
- _ 1 Kg. de sal gorda
- _ 100 grs. de manzana verde
- _ 150 grs. de ciruelas pasas

Preparación:

- Calentar el horno a 210°, añadir unas gotas de agua a la sal gorda y mezclar; en una fuente de horno lisa poner una base de sal de 1 cm. aproximadamente y un tamaño algo mayor que el perímetro de la pieza de Foie, poner el hígado encima y cubrirlo completamente dándole forma con las manos, ha de quedar una capa de aproximadamente 1 cm de espesor. Introducir en el horno a la temperatura indicada por espacio de 20 minutos, el interior del Foie debe estar a unos 37° C. Macerar

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 22 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- _ -1 vaso de vino blanco
- _ -100 gr. de castañas peladas
- _ -1 copa de vino de jerez
- _ -1 diente de ajo
- _ -8 cucharadas de aceite
- _ -sal y perejil picado

Preparación:

· Sazonar el capón con sal y pimienta, rellenar con la ternera, el tocino cortado a daditos, la miga de pan y las castañas, todo el relleno mezclado con el vino de jerez, atar y coser el capón, poner en una fuente a ser posible de barro, la cebolla y la zanahoria cortadas a rodajas, el ajo y el perejil, colocar encima el capón y cubrir con aceite. Asar durante una hora a horno suave, añadir de vez en cuando un poco de vino y agua, tenerlo durante 20 minutos mas, retirar el capón y mantenerlo caliente, quitar la grasa a la salsa, pasar por un colador y añadirle una cucharada de fécula de patata, hervir unos minutos. Poner el capón en una fuente y adornar con cucuruchos de papel de aluminio los extremos de las patas y acompañar con manzanas asadas y castañas hervidas en leche, y ciruelas pasas. Preparar las manzanas asadas de adorno: quitar el corazón a las manzanas, colocar en una placa al horno, regar con un vaso de vino blanco y asarlas a horno flojo, una vez cocidas poner en el centro una guinda para adornarlas.


Codornices Escabechadas

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 4 codornices
- _ 1 cebolla
- _ 4 dientes de ajo
- _ 2 dl. de aceite
- _ 1 cucharadita de pimentón dulce
- _ Laurel, Tomillo y Orégano

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 21 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5.2. AVES

Alas de Pollo con Jengibre y Ajo

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 Kg. de alas de pollo
- _1/4 de taza de salsa de soja
- _2 cucharaditas de jengibre molido
- _3 cucharadas de azúcar moreno
- _1 cucharadita de ajo en polvo
- _1 naranja
- _Sal

Preparación:

- En un recipiente para horno, mezclar la salsa de soja, el jengibre, el azúcar y el ajo en polvo. Colocar las alas de pollo en el recipiente, de forma que la mezcla las cubra. Dejar reposar durante 2 horas.
- Precalentar el horno a 180 ° C. Salar las alas y meter el recipiente en el horno durante 1 hora. Servir las alas adornadas con rodajas de naranja.


Capón con manzanas

Dificultad: Difícil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 capón de unos dos Kg.
- _6 manzanas reineta
- _250 gr. de carne picada de ternera
- _150 gr. de tocino de jamón
- _50 gr. de miga de pan mojada
- _1 cebolla
- _1 zanahoria


	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 20 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

- 2 cucharadas de agua.
- 1 taza de perejil bien lavadito.
- 3 cucharadas de mantequilla.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se prepara el arroz blanco normalmente. En la licuadora se pone perejil, el ajo, la mantequilla y el agua y se licua.

Se le agrega la mezcla al arroz muy bien 10 minutos antes de servirlo.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 19 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla con aceite, sofríe los champiñones y los guisantes por espacio de diez minutos. Revuelve frecuentemente. Añada los trocitos de pollo y el apio. Condimenta con sal y pimienta al gusto. El arroz que debe estar cocido agréguelo al final y mézclalo bien con el resto de los ingredientes. Tapa la olla y déjala a fuego lento durante quince minutos. Sirve tu arroz con una buena ensalada.

Cazuela de arroz con pavo

INGREDIENTES:

2 tazas de arroz blanco cocido
 2 tazas de pavo cocido y cortado en tiras
 1 lata de 10 1/2 onzas de sopa de crema de setas condensada
 1/3 taza de caldo de pollo
 1 pimiento verde grande picadito
 1 lata de 8 onzas de petit pois
 1/4 taza de pimientos morrones picaditos
 1/2 cucharadita de sal
 1 sobrecito de sazónador
 1 taza de anillos de cebollas empanados fritos


MODO DE PREPARACIÓN:

Caliente el horno a 350 grados F. En una cazuela grande, mezcle el arroz, el pavo, la sopa, el caldo de pollo, pimiento verde, petits-pois, pimiento morrón, el sazónador y la sal. Ponga en el horno durante 25 minutos. Cubra con los anillos de cebolla y deje en el horno otros 5 minutos adicionales. Para 6 raciones.

Arroz verde

INGREDIENTES:

4 tazas de arroz blanco cocido
 2 dientes de ajo.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 18 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Arroz lorraine

INGREDIENTES:

3 tazas de coca cola.
2 tazas de agua.
1 taza de arroz de grano largo.
1 diente de ajo.
1 cebolla.
1/2 pimiento verde
uvas pasas al gusto.
2 cdas. De aceite.
1 tomate.
1 cubito de caldo de pollo.
6 onzas de aceituna negra sin semillas.
Sal y pimienta al gusto.
Agua suficiente.


MODO DE PREPARACIÓN:

Dore el arroz en una olla con aceite junto con la cebolla y el ajo. Hierva el agua con la Coca-Cola y agregue el cubito de pollo y el arroz. Bata en la licuadora las aceitunas, el pimiento y el tomate, agréguelos a la olla junto con las pasas, la sal y la pimienta. Cocine por 20 minutos aproximadamente. Acompañelo con rost beef, pavo o cerdo.

Arroz tu

INGREDIENTES:

2 tazas de arroz
300 gramos(10 onzas) de champiñones(hongos) cortados en rebanadas
1/2 kilo(1 libra) de pollo(cocido),cortado en trocitos
1 taza de guisantes
Apio
Sal
Pimienta
Aceite

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 17 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1 latita de calamares en su tinta
también se le pueden poner otros frutos de mar que consigas

MODO DE PREPARACIÓN:

Preparado:

Preparar el arroz con agua y sal como de costumbre pero agregar azafrán al agua para que el arroz quede amarillo en una sartén poner un poco del aceite en que viene el pulpo y freír la cebolla picada, los pimientos picados y la cebolla de verdeo picada, agregar todos los mariscos (escurridos) y sal, pimienta y pimentón a gusto, seguir rehogando por un rato hasta que estén bien calientes. En una fuente grande poner el arroz y mezclarle los mariscos. Dejar reposar un ratito antes de servir para que el arroz tome el gusto de los mariscos es fácil y queda riquísimo.


Arroz con pollo con nuevo sabor

INGREDIENTES:

Ajo al gusto.
Orégano al gusto.
Pimentón.
Perejil.
Pimienta negra.
Jugo de limón.
Salsa Tabasco.

MODO DE PREPARACIÓN:

Se prepara un arroz de granos largos.
Se frota el pollo la noche anterior con ajo y orégano machacados, pimentón, perejil, pimienta negra y jugo de limón. Luego se dora y se incorpora al arroz, al que se le añade una generosa cantidad de Salsa Tabasco para subirle el sabor. Puede acompañarse con ensalada de chiles.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 16 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

coja color añadir un chorro de coñac. Cuando se evapore echar el bote de tomate en fuego lento. Cuando burbujee añadir al arroz.

Arroz Cashmir

INGREDIENTES:

Arroz
 2 unidades de solomillo de cerdo, pequeños
 1 lata piña
 200 cl. nata líquida
 1 cuchara sopera harina
 1 cuchara sopera mantequilla o margarina
 200 cl. caldo de carne
 1 cucharadita curry
 sal y pimienta


MODO DE PREPARACIÓN:

Se cuece arroz para 4 personas y se reserva.
 Se filetea el solomillo, se pasa por harina y se fríe. Se reserva.
 En la misma sartén se diluye la cucharada de mantequilla y se añade la harina (como para bechamel). Una vez tostada la harina se añade el caldo y la nata con cuidado de que no se formen grumos de harina. Se deja reducir, se salpimenta y sazona con el curry.
 Se fríe la piña troceada y se añade a la carne, vertiendo la salsa por encima, sirviéndose con el arroz.

Arroz con mariscos

INGREDIENTES:

3 tazas de arroz
 azafrán
 1 cebolla mediana
 cebolla de verdeo
 1 pimiento rojo
 1 pimiento verde
 2 dientes de ajo machacados
 2 latitas de pulpo en aceite
 1 latita de mejillones

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 15 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1 cebolla de huevo pequeña
 1 barra de mantequilla pequeña (8 cucharadas)
 1 lata de atún
 5 cucharadas de salsa de tomate
 1 pocillo de carne (proteína vegetal)
 1 pocillo de agua hirviendo
 1/2 libra de arroz con color preparado

MODO DE PREPARACIÓN:

Rallar el Pimentón, el repollo, la zanahoria y la cebolla y sofreírlos en la mantequilla por 10 minutos aproximadamente. Agregar el atún bien desmenuzado, y el Carve previamente diluido en el agua hirviendo, revolver bien por 2 minutos, para luego agregar la salsa de tomate. Finalmente mezclar todo esto con el arroz cosido.

Arroz ruso


INGREDIENTES:

Arroz
 250g de carne picada de cerdo
 250g de carne picada de ternera
 Un bote de tomate frito
 Cayena molida
 Una cucharada sopera de aceite
 Sal
 Especias para espaguetis
 AVECrem y coñac.

MODO DE PREPARACIÓN:

Medir seis tazas de agua y calentar, añadir sal al gusto y una pastillas de AVECrem. Lavar tres tazas de arroz y freírlas hasta que se endurezca, colarlas y echarlas al agua hirviendo. Cocer a fuego lento hasta que se evapore el agua.

Poner la carne picada a freír con la sal y las especias, cuando la carne

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 14 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Arroz con pollo (también sirven cerdo o ternera)

INGREDIENTES:

5 dientes de ajos
1 pimiento verde
1 pimiento morrón o rojo
2 tomates grandes maduros
2 zanahorias medianas
1 puñadito de guisantes
1 tacita de aceite de oliva virgen 1º
sal (a gusto de cada uno)
3 hebritas de azafrán (también vale 1 cuchara de colorante)
1/2 vaso de vino blanco
1/2 kilo pollo o carne
arroz 1 puñado por persona y 1 mas adicional.


MODO DE PREPARACIÓN:

se trocea toda la verdura pequeña, si es posible a cuadritos pequeños.
Se pone a sofreír toda la verdura en la olla con el aceite de oliva y la sal.
Cuando esta toda pocha con un color miel, se añade el pollo(o la carne deseada) troceado pequeño y se dora junto a la verdura hasta que el pollo también coja el color miel.
Se añade el vino y se rehoga 5 minutos.
Por ultimo se echa el arroz y se rehoga con la verdura un poco. (Un par de vueltas) y por ultimo se añade el agua o caldo, un poco mas que el doble de arroz. Ej.: para 2 tacitas de café seria 5 de agua.
Se deja que se ponga tierno a fuego lento; si tienes prisa en la olla expresa (no la rápida) de 6 a 7 minutos.
Dejar reposar 1 minuto y a la mesa.

Arroz fricazze

INGREDIENTES:

1 pimentón rojo grande
1 repollo mediano
1 zanahoria grande

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 13 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1 taza de lentejas.

Sal

Remojar en agua por 3 horas. Después cocinar el arroz junto con las lentejas y con sal hasta que se ablanden. Luego escurrirlos y dejarlo aparte.

1 cucharada de aceite

1 cucharada de semilla de mostaza

1/2 cucharada de comino

1 patata picada

1 zanahoria picada

3 cucharadas de mantequilla

1 cebolla picada

1 tomate picado

1 lata de pasta de tomate de 174 gramos

1 cucharada de jengibre y ajo molidos, es decir en pasta

1/2 cucharada de chiles verdes frescos molidos, es decir en pasta (al gusto)

sal al gusto

pizca de polvo de levadura

1 cucharada de polvo de semilla de cilantro


1/2 cucharada de garam masala powder.

1 cucharada de recabo verde (perejil, culantro y cebollina) molido, es decir, en pasta.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una cucharada de aceite eche semilla de mostaza y tápelo, dentro de unos minutos la semilla de mostaza empezará farfullar, luego que termine de farfullar échele comino, patata, zanahoria, mantequilla y sofría hasta que queden suaves los vegetales, luego échele cebolla, tomates, la pasta de tomate, jengibre, ajo, chiles verdes, sal, turmeric powder, coriander powder, garam masala powder, y recabo verde.

Y déjelo tapado por 5 minutos. Luego en este sofrito échele el arroz y las lentejas que hemos ya cocido y escurridos. Mezcle todo bien. Baje la llama o el fuego a temperatura bien bajita, y deje que se termine de secar por unos minutos más.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 12 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Antes de que haya secado agregue los mariscos y mueva hasta unir.

Cuando este casi cocido se le agrega 3/4 lata de petit - pois con el agua y se une de nuevo.

Se sirve en plato con queso rallado por encima y se adorna con perejil y el resto de petit - pois.

Arroz relleno.

INGREDIENTES:

1 pollo cocinado en cazuela y desmenuzado
1/4 libra de mantequilla
1 cebolla
1/2 taza de salsa de tomate
1/2 taza de vino seco
4 tazas de caldo de pollo
3 tazas de arroz
1 cucharadita de sal, aproximadamente

MODO DE PREPARACIÓN:

Caliente la mantequilla y sofría en ella la cebolla picadita. Añádale la salsa de tomate, vino seco, caldo, arroz y sal. Déjelo a fuego mediano hasta que esté cocinado el arroz.


Ponga la mitad del arroz en un molde de anillo engrasado con mantequilla, coloque la mitad del arroz (que se deben conservar calientes hasta este momento) y cúbralo con el resto del arroz.

Desmóldelo y adórnelo con pimientos, petit pois, plátanos fritos etcétera, a gusto.

Arroz con lentejas

INGREDIENTES:

2 Tasas de arroz (converted rice preferiblemente)

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 11 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1 cucharadita de sal
 1 taza de vainitas salcochadas
 2 cucharadas pasta de tomate
 1 libra filete bacalao
 1 libra chillo o carite en ruedas
 2 granos malagueta
 1 langosta
 macarrones
 1 lata de petit - pois

MODO DE PREPARACIÓN:

Se saca la masa a la langosta y se parte en pedacitos no pequeños.

Los macarrones se tienen ya cocinados.

Se sazona el pescado con limón sal, y luego se fríe en aceite caliente pasado por harina sin dejar tostar, se le saca las espinas y se parte en pedacitos.

El bacalao se suda un poco de agua para así desalarlo y que ablande un poco, se parte también en pedacitos no muy pequeños.


La vainita se salcocha un poco en agua con bicarbonato, pues así se conserva su color verde, no deje ablandar mucho.

La sopa la mide y le une el agua hasta que haya medido 3 tazas, le agrega la sal y la pone a hervir para cocinar el arroz.

La cebolla, ajíes y perejil se pican pequeños. El ajo machacado.

En el cardero donde se vaya a cocinar el arroz (que sea bastante grande, ya que va el arroz unido con los mariscos), se pone el aceite de oliva suficiente para sofreír los sazones sin dejar quemar, luego que estos estén blandos y brillantados, agregue la hoja de laurel, malagueta salsa de tomate, sofría moviendo para que no se pegue ni se queme.

Sofría el arroz sin dejar de mover y agréguele la sopa que habrá diluido con el agua y la sal, y puesto a hervir, mueva un poco hasta unir y deje cocinar como el arroz corriente.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 10 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1 Kilo de Arroz
 1 Kilo de Pollo
 1 Pote de vegetales mixtos (arveja, zanahoria cortado en cuadraditos y choclo desgranado)
 1/4 de pimiento rojo cortado en tiras
 1 cebolla
 2 Cdás. de aceite de oliva
 2 dientes de ajo molido
 1 taza 1/2 de culantro molido
 1 Cdto. de palillo
 1 Taza. de cerveza
 3 Tazas y media de agua
 Sal y pimienta al gusto


MODO DE PREPARACIÓN:

Primero en una sartén con un poco de aceite de oliva fríes el pollo.
 En otra olla con el aceite del pollo fríes la cebolla picada y el ajo molido, luego de dorarse un poco, se le agrega el pote de vegetales mixtos y el pimiento rojo, esperas unos minutos que se cocinen y le agregamos el culantro molido y palillo, esperar unos minutos y de ahí agregar la cerveza, el agua y el arroz y sal y pimienta al gusto tapas la olla y cuando este evaporándose el agua encima del arroz colocas el pollo y esperas que este listo el arroz para servir.

Arroz de cuaresma

INGREDIENTES:

1 libra de arroz
 1 lata sopa de macarrones
 tazas de agua
 poco de aceite de Oliva
 1 cebolla grande
 1 hoja de laurel
 2 dientes de ajo
 1 ají dulce
 1 ramito de perejil
 2 ajíes gustosos (picante)

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 9 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1 zanahoria picada en cuadraditos
Sal, pimienta y comino al gusto.

MODO DE PREPARACIÓN:

En una olla mediana calentar el aceite, agregar los trozos de chanco y freír hasta que estén bien dorados, agregar la alverja y la zanahoria y freír 2 minutos aproximadamente. Agregar el agua con el palillo, el pimienta, el ají y el arroz echando la sal la pimienta y el comino a gusto. Dejar secar el arroz aproximadamente en 25 minutos (a fuego lento) Servir.

Arroz con leche

INGREDIENTES:

3 tazas Arroz
1 lata de leche evaporada
1 lata de leche condensada
1 litro de leche líquida (preferible pinito)
1 cajita de rompopo
Leche pinito (4 cucharadas)
hojas de Higo
Pasas
Canela, clavo de olor, Jamaica
Azúcar al gusto


MODO DE PREPARACIÓN:

Preparación

Se pone las 3 tazas de arroz a reventar, agua 3 tazas y 3 tazas de leche líquida, se le agrega la canela, Jamaica, clavo de olor y las hojas de higo. Cuando este casi suave se le agrega el resto de la leche líquida con las pasas, luego la leche evaporada, luego el rompopo, el azúcar (al gusto) y por último la leche condensada y la leche en polvo al gusto.

Arroz con pollo

INGREDIENTES:

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 8 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

que el líquido hierva, reduzca el fuego y siga cocinando de 30 a 40 minutos o hasta que todo esté listo. Agregue los pimientos morrones y los guisantes 5 minutos antes de terminar la cocción. Si lo prefiere tiene la opción de hornear el arroz. Para eso ponga la olla en el horno luego de agregar el arroz y cueza por unos 20 minutos. a 160°C

Arroz primavera

INGREDIENTES:

500 grs. de arroz
2 morrones rojos
1 lata de arvejas
2 caldos de verdura
1 cebolla
condimentos a gusto


MODO DE PREPARACIÓN:

Poner el arroz con 4 tazas de agua, los 2 caldos los morrones cortados en julianas la cebolla cortada en rodajas finas, el condimento que eligió para condimentar, dejar hasta que hierba unos minutos (que el arroz no esté muy cocido) apagar el fuego y dejar tapado durante 10 a 15 minutos (el arroz termina de cocinarse), luego incorporarle la arveja entreverar todo.

Arroz amarillo con chancho.

INGREDIENTES:

3 tazas de arroz
1/4 de taza de aceite
2 cucharadas de palillo
1/2 pimiento cortado en tiras largas
4 1/2 de agua
1 ají escabeche entero (ají amarillo)
1/2 Kilo de chancho en trozos
1/4 de kilo de alverja

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 7 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

Se pone una capa de arroz, se agrega una capa de relleno, una de queso, luego la salsa blanca y la mitad de crema de espárrago, así sucesivamente hasta terminar con una de arroz, se le pone abundante queso.

Se pone al horno hasta que dore.

Arroz con pollo

INGREDIENTES:


Para el adobo. 1 diente de ajo machacado. 1 cucharada de orégano molido. 1 cucharada de perejil fresco picadito. 1 cucharada de vinagre blanco. 1 cucharada de pimentón. 1/2 cucharada de pimienta negra molida.

Para el arroz:

1 pollo de 2Kgs cortado en piezas. 2 cucharadas de aceite de oliva. 1 cebolla picada. 1 pimentón verde cortado en cubitos. 1 lata de tomates cocidos. 2 dientes de ajo machacados. 2 hojas de laurel. 1 cucharada de sal. 1 cucharadita de salsa tabasco. 3 ó 4 hebras de azafrán. 4 tazas de agua. 1/2 taza de vino blanco. 6 tazas de arroz de grano largo. 1 lata de pimientos morrones. 1 lata de guisantes.
Agua de acuerdo a las tazas de arroz.

MODO DE PREPARACIÓN:

Frote el pollo con el ajo y el orégano. A continuación déjelo marinar en el refrigerador toda la noche en una mezcla de perejil, vinagre, pimienta y pimentón. Voltee el pollo una vez en el adobo. Antes de la cocción, retire el pollo del adobo y déjelo que escurra. Caliente el aceite en una sartén, saltee las piezas de pollo hasta que se doren y páselas a una olla grande. A los sobrantes de la sartén, añada la cebolla y el ají verde y sofría ligeramente. Agregue los tomates, los ajos, las hojas de laurel, la sal y la salsa Tabasco. Aparte disuelva el azafrán en un poco de agua y viértalo en la olla junto con el vino. Cocine por 10 minutos a fuego lento, y vierta todo sobre el pollo en la olla. Agregue el arroz y el resto del líquido, y mezcle suavemente (no remueva con fuerza) Caliente a fuego vivo hasta

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 6 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

A mitad del tiempo voltee el arroz.

El grano debe estar blando y eso significa que esta.

El total del tiempo en cocinar debe ser aprox. de 30 a 45 minutos

Arroz con palmito

INGREDIENTES:

2 taza de Arroz
1 taza de queso Mozzarella
2 tazad de Palmito
1 taza de Queso Crema o Natilla (opcional)
1 taza de Jamón
1 taza de Crema dulce
1 crema de espárragos
2 tazas de leche
1 taza de hongos
1/3 de taza de Harina
1 chile dulce, 1/3 de taza de cebolla
Sal al gusto
1/3 de taza de culantro
125 gramos de mantequilla
1 taza de Maíz dulce

MODO DE PREPARACIÓN:

Se cocina el arroz con los condimentos al gusto


Relleno:

El Palmito se pica, se revuelve con hongos y el maíz dulce. y el jamón se pica.

Salsa

Una taza de leche, 2 cajas de crema dulce, un poquito de harina, mantequilla y cebolla

La crema de espárrago se disuelve en taza de agua.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 5 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1/2 onza de tocino
 1 onza de jamón de cocinar
 1 cebolla, mediana, mondada
 1 ají dulce, sin semillas
 1 pimiento verde, sin semillas
 1 tomate, mediano
 3 hojas de culantro
 3 ramitas de culantrillo

C:


3 cucharadas de aceite vegetal o manteca con achiote
 3 aceitunas rellenas
 1/2 cucharadita de alcaparras
 1/4 taza de salsa de tomate

D:

2 1/4 tazas de arroz
 3 tazas de agua (en que hirvieron los gandules)

MODO DE PREPARACIÓN:

Enjuague bien los gandules y escúrralos.
 Combínelos con los 2 litros (8 tazas) de agua y póngalos a fuego alto.
 Cuando hierva, tape y cueza por 30 minutos.
 Agregue la sal y cueza 15 minutos más.
 Escurra y reserve 3 tazas del líquido.
 Mientras tanto, en un caldero, dore el tocino.
 Sáquelo y dore el jamón.
 Añada el resto de los ingredientes incluidos en B y sofría.
 Añada los incluidos en C y mezcle.
 Lave bien el arroz, escurra y añada, mezclándolo bien.
 Agregue los gandules al arroz y sofría por unos minutos.
 Añada las 3 tazas de líquido que reservó y cueza a fuego moderado hasta que seque.
 Voltee el arroz.
 Tape el caldero y cueza por 30 minutos a fuego bajo.

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 4 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

5. RECETAS

5.1. ARROZ

Arroz a la jardinera

INGREDIENTES:

- 3 tazas de arroz
- 1 pote de vegetales mixtos
- 1 sobrecito de sazón Goya
- Sofrito
- Sal a su gusto
- Aceite
- 1 pimiento rojo en rajadas pequeñas.

MODO DE PREPARACIÓN:

Hierve un poco de agua con los vegetales mixtos, le hechas el sazón, el sofrito, sal, los pimientos y deja que se cueza por unos minutos, luego échale mas agua y el arroz y el aceite, tápalo y ponlo a fuego moderado y deja que se cocine, voltéalo cada 10-15 min. hasta que se haga, sívalo con habichuelas rosadas y aguacate.

Arroz con Gandules

Para esta receta se presentan 4 variantes:


INGREDIENTES:

A:

1 libra de gandules frescos, escogidos y limpios
2 litros de agua (8 tazas)
4 cucharaditas de sal

B:

(Todos estos van bien picaditos)

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 3 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

2. OBJETO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objeto de la presente instrucción técnica es determinar las acciones y materiales (ingredientes, utensilios) necesarios en el proceso de elaboración de platos y bebidas para las distintas unidades de restauración de COMCAL.

El alcance de esta instrucción técnica comprende las distintas unidades de restauración de COMCAL.

3. DEPARTAMENTOS INVOLUCRADOS


- Área de restauración

4. DESARROLLO

A continuación se describen una por una las distintas recetas, para cada una de las cuales se especifica:

- * Tipo de plato
- * Ingredientes
- * Cantidades
- * Modo de preparación
- * Tiempo
- * Material auxiliar
- * Grado de dificultad de la receta

Estas recetas son el resultado del diseño de la oferta gastronómica realizado por COMCAL, según se describe en el PO-106 "Diseño de la oferta de restauración" y que afectan a todas las unidades de restauración que dicha empresa gestiona para el parque "Aerópolis".

	INSTRUCCIÓN TÉCNICA	Página 2 de 93
	RECETARIO	Doc: IT-112

1. ÍNDICE

1. ÍNDICE	2
2. OBJETO Y CAMPO DE APLICACIÓN	3
3. DEPARTAMENTOS INVOCRADOS	3
4. DESARROLLO	3
5. RECETAS	4
5.1. ARROZ	4
5.2. AVES	21
5.3. CARNES.....	36
5.4. PESCADOS	51
5.5. VERDURAS	61
5.6. PASTAS	77
5.7. ENSALADAS	82
5.8. POSTRES	84
5.9. BEBIDAS	89
6. HISTÓRICO DE CAMBIOS	93



INSTRUCCIÓN TÉCNICA

IT - 112

RECETARIO

Elaborado por:	Revisado y Aprobado por:
<i>FIRMA</i>	<i>FIRMA</i>
Responsable área Restauración	Responsable de Calidad