



Recetas de la Cocina Básica

Rebanar, Cortar en dados, y Picar

Vegetales en Vinagre

- 1 lb. nabos blancos, pelados
- 8 oz. pepinos, pelados
- 8 oz. zanahorias, peladas
- 8 oz. ajíes verdes
- 2 oz. jengibre, picado
- 2 ajíes colorados, picantes, deshidratados
- 1 lb. ají colorado
- 12 oz. azúcar
- 12 oz. vinagre
- Sal a gusto

Corte en Juliana todos los vegetales. Mezcle todo junto excepto el azúcar y el vinagre. Enjuague los vegetales y déjelos escurrir. Combine el azúcar y el vinagre y échelos sobre los vegetales. Deje macerar por 6 horas.

- Tiempo de Preparación: 1 ½ horas
- Tiempo de Macerado: 6 horas
- Tiempo de Cocción: 0
- Rendimiento: 20 porciones de 3 oz.





Ratatouille Estilo Creole

32 oz. berenjenas, en dados de 1 pulgada
2 Cuch. sal
4 oz. aceite vegetal
16 oz. cebolla, picada
1 cuch. Ajo, picado
6 oz. ají verde, cortado en Juliana
16 oz. zapallito italiano, en dados grandes
3 oz. salsa chili
½ cuch. pimienta
1 cuch. Albahaca, seca
16 oz. champiñones, en tajadas
6 oz. aceitunas maduras negras, en tajadas
2 Tbs. Perejil, picado
16 oz. tomates, picados

Mezcle la sal con la berenjena, y apártela por una hora. Enjuague, seque y resérvela. Saltee la cebolla y el ajo en 4 oz. de aceite vegetal por 3 minutos. Agregue la berenjena, el ají verde y el zapallito. Hierva a fuego lento por 15 minutos. Agregue la salsa chili, la sal, pimienta, y albahaca. Hierva a fuego lento por 10 minutos. Agregue los champiñones, aceitunas y el perejil. Cocine hasta que esté caliente y sívalos.

Tiempo de Preparación: 30-45 minutos
Tiempo de Cocción: 30 minutos
Rendimiento: 20 porciones de 4 oz.





Ensalada Waldorf

3 lbs. manzanas rojas Deliciosas
4 oz. jugo de limón
12 oz. apio en dados
1 pt. mayonesa
1 oz. azúcar
1 cuch. sal
6 oz. nueces

Quíteles el centro a las manzanas y córtelas en dados. Mézclelas con jugo de limón y apio. Mezcle con la mayonesa, azúcar, y sal. Adorne con las nueces picadas.

Si desea una ensalada cremosa, puede reemplazar 1 taza de mayonesa por 1 taza de crema espesa para batir. Otra variación sería agregar trozos de piña y pasas de uva.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de Cocción: 0

Rendimiento: 25-40 porciones





Recetas de la Cocina Básica

Métodos de Cocción Con Calor Húmedo

Costillas Asadas de Cerdo

1/30 lb costillar de costillas traseras, 1 ¼- 1 ½
Su salsa para carne asada favorita

Primer paso: El lograr costillas de alta calidad y consistentes, depende del proceso de dorado y ablandado a fuego lento. Las costillas traseras ya están peladas, así que superponga las costillas levemente en una fuente para horno grande, colocando el extremo del hueso grande de la costilla hacia arriba y el pequeño hacia abajo. Llénelo con agua hasta $\frac{3}{4}$ del hueso. Cúbralo por completo con papel de aluminio y colóquelo en el horno a 350°. Deje que las costillas se doren hasta que estén tiernas, por lo general de 3 a 3 ½ horas. Una manera fácil de verificar si las costillas están listas es poner su dedo entre los huesos de las costillas y empujar. Si el dedo atraviesa la carne sin mucha resistencia, están listas. Deje que se escurran las costillas y déjelas enfriar.

Segundo paso: Cuando llega la orden a la cocina, coloque el costillar en una fuente de ½ pulgada de profundidad y cúbralo con salsa para asado. Colóquelo en un horno bien caliente (450° o más) hasta que la salsa haga burbujas. Sirva.

Tiempo de Preparación: 3-3 ½ horas

Tiempo de Cocción: 5-7 minutos

Rendimiento: 22-24 porciones





Bacalao al Vapor con Coulis de Tomate y Zapallitos Italianos

3 lbs. tomates, pelados, sin semillas y en dados
¼ cuch. azafrán
8 oz. zapallitos italianos, en tajadas finitas o en palillos
2 Cuch. Queso Parmesán
6 filetes de bacalao de 6 oz.
2 oz. jugo de limón
2 cebollinos verdes, picados
Agua
Sal a gusto
Pimienta a gusto

Salsa de Coulis: Hierva los tomates a fuego lento hasta que se evapore la mayoría del jugo. Agregue el azafrán y mezcle. Agregue los zapallitos italianos y cocine durante un minuto. Condimente con la sal y la pimienta a gusto, quítelo del fuego y agregue el queso. Si fuera necesario, haga un puré con la salsa para quitarle los grumos.

Pasado por agua: Coloque el agua, el jugo de limón, y los cebollinos en una cacerola y haga hervir. Reduzca el hervor a hervor lento y colóquele encima un recipiente de bambú para cocinar al vapor. Agregue el pescado, y cocino al vapor por unos 10 minutos. Sírvalo caliente y cúbralo con coulis.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de Cocción: 15 minutos
Rendimiento: 6 porciones de 6 oz.





Guiso de Carne de Hamburguesa

5 lbs. de carne de hamburguesa
2 ¼ gal. De caldo de carne vacuna
3 lbs. cebollas, picadas
2 lbs. apio, picado
3 lbs. arvejas, congeladas
3 lbs. zanahorias, congeladas
1 T cebada
1 cuch. tomillo, deshidratado
1 cuch. pimienta
2 Cuch. sal
2 T papas instantáneas

Cocine la carne molida. Después de dorarla, escurra la grasa y agregue el caldo y la cebolla. Hierva a fuego lento por 15 minutos. Agregue todos los otros ingredientes (excepto las papas instantáneas). Cocine durante 30 minutos y agregue las papas instantáneas. Hierva a fuego lento durante 5 minutos. Puede sustituir las dos T de papas instantáneas por 2 lbs. de papas en dados al agregar todos los otros vegetales.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 50 minutos

Rendimiento: 40-50





Recetas de la Cocina Básica

Métodos de Cocción con Calor Seco

Salmón Asado con Salsa de Jengibre

12 filetes de salmón de 6-8 oz.

Salsa:

10 oz. jugo de piña

6 oz. aceite vegetal

4 oz. sake

5 oz. salsa de soja liviana

2 oz. azúcar negra

4 Cuch. Raíz de jengibre, rayada

¼ cuch. Ají rojo picante

5 Cuch. maicena

Agua

Mezcle todos los ingredientes excepto el agua y la maicena. Viértalos sobre el salmón y macere por 2 horas en la heladera. Quite el salmón de la heladera.

Caliente la salsa y espésela con maicena. Ase el salmón mientras la salsa se está cocinando.

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Maceración: 2 horas

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Rendimiento: 12 porciones





Pollo al Horno con Hierbas

- 4 cabezas de ajo
- 1 cuch. margarina
- 1 Cuch. De aceite vegetal
- 3 lbs. de pollo para asar sin la piel
- 2 Cuch. De romero (fresco)
- 1 Cuch. orégano
- ½ T vino blanco seco

Precalente el horno a 350° Fahrenheit. Pele y corte en dos las cabezas de ajo. En una cacerola grande para horno sobre fuego medio, caliente la margarina y el aceite y saltee las cabezas de ajo por 2 minutos. Corte el pollo en cuartos. Agréguelos a la cacerola y dórelo levemente por todos lados. Agregue el romero y el orégano a la cacerola.

Cubra la cacerola y colóquela en el horno. Áselo hasta que la temperatura interna alcance 180° F. Quite el pollo de la cacerola y manténgalo caliente en una fuente para servir en el horno.

Coloque la fuente en la que asó el pollo sobre fuego medio, y agréguele el vino. Cocínelo rápidamente durante 2-3 minutos, raspando la cacerola para aflojar los trocitos dorados. Échele esta salsa al pollo y sírvalo.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Rendimiento: 4 porciones





Bifes con Hueso en T (T-bone)

1 bife con hueso de 24 oz. (700g)
1 oz. margarina, derretida
Sal condimentada y pimienta a gusto
Perejil picado fresco a gusto

Condimente ambos lados del bife con la sal condimentada y la pimienta. Ase el bife al grado deseado en una fuente para servir muy caliente. Viértale la margarina derretida y échele el perejil.

Tiempo de Preparación: 10 minutos
Tiempo de Cocción: Al grado deseado
Rendimiento: 1





Recetas de la Cocina Básica

Métodos de Cocción con Calor Seco Con Grasa

Pollo Frito con Vegetales

- 1 oz. Aceite para ensalada
- 5 oz. carne de pollo de muslo, en trozos delgados
- 6 oz. de vegetales para freír
- 1 oz. salsa de soja

Saltee el pollo en aceite hasta que esté casi a punto. Agregue los vegetales y revuelva hasta que estén bien calientes. Agregue la salsa de soja hasta que se caliente o se cocine. Sírvalo con arroz.

Tiempo de Preparación: 1 minuto

Tiempo de Cocción: 5 minutos

Rendimiento: 1 porción





Chuleta de Ternera a la Parmesán

12 chuletas de 4 oz. cada una
36 oz. salsa de espagueti
12 rodajas de queso mozzarella
3 lbs. de espagueti, cocinados

Prepare la mezcla de huevo y la harina condimentada (ver recetas a continuación).

Empane las chuletas en el huevo y la harina condimentada. Fría las chuletas en aceite hasta que estén cocidas, unos 5 minutos. Sírvalas sobre 4 oz. de espagueti cocinados, calientes. Cúbralas con 3 oz. de salsa de espagueti y una tajada de mozzarella. Hornee hasta que se derrita el queso.

Tiempo de Preparación: 15 minutos
Tiempo de Cocción: 10 minutos
Rendimiento: 12 porciones





Mezcla de Harina Condimentada

50 lbs. de harina multiuso
52 oz. de sal
6 oz. de polvo de ajo
4 oz. pimienta negra

Mezcle todos los ingredientes juntos. Esta harina condimentada sirve para pollo frito, alimentos salteados, y para empanar alimentos fritos en olla profunda.

Tiempo de Preparación: 10 minutos
Tiempo de Cocción: 0
Rendimiento: 52 lbs.

Mezcla de Huevo

12 huevos
 $\frac{3}{4}$ gal. leche

Bata los huevos. Agregue la leche y mezcle. Esta lista para cualquier uso (ej.: alimentos empanados para freír en olla profunda, empanado con migas de pan, etc.)

Rendimiento: 1 galón





Recetas de la Cocina Básica

Métodos de Cocción con Calor Seco Con Grasa

Ensalada de Bife de Lomo con Aderezo para Ensalada de Bife

Ensalada:

1 ½ lbs. lechuga, despedazada

18 hojas de endibia

18 ramitas de berro

12 tajadas de aguacate, de ½ pulgada de grosor

2 tomates, cortados en seis pedazos cada uno

1 lb. de lomo, salteado hasta estar a medio punto, cortado fino, y a la Juliana en porciones de 4 oz

Sal y pimienta a gusto

Coloque una base de lechuga en cada plato, con la endibia y el berro. Sal y pimienta a gusto. Agregue el lomo. Termine con la ensalada y adorne con el aguacate y el tomate. Échele el aderezo (vea la receta a continuación) y sirva.

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 0

Rendimiento: 6 porciones

Aderezo:

1 T mayonesa

1 T salsa tártara

1 cuch. Mostaza Dijon

1 cuch. azúcar

1 cuch. jugo de limón

2 oz. vino blanco

2 oz. espinaca, cocida y picada fina

2 yemas de huevo

Mezcle todos los ingredientes y colóquelos en la refrigeradora hasta que estén fríos.





Recetas de la Cocina Básica

Cocción en Horno Microondas

Ensalada de Pavo Caliente

- 2 T pavo cocido cortado en dados
- 1 T apio en rebanadas finitas
- ½ cuch. sal
- 2 cuch. cebolla rayada
- 1 T mayonesa
- 2 Cuch. jugo de limón
- 1/2 T queso Jack rayado
- 1 T papas fritas trituradas

Combine el pavo, apio, sal, cebolla, mayonesa, y jugo de limón. Páselo a una fuente para microondas de 1 cuarto de capacidad. Espolvoree con queso y las papas fritas. Hornee en el microondas por 4 ½ a 5 minutos, o hasta que la mezcla esté bien caliente. Sirva con variedad de galletas.

Tiempo de Preparación: 30 minutos
Tiempo de Cocción: 4 ½ -5 minutos
Rendimiento: 2 porciones





Pastel de Ternera en Microondas

- 1 ½ lbs. carne de ternera molida
- 1 – 2 ¼ oz. paquete de mezcla para sopa de cebolla
- 1 ½ T agua
- ¾ T mezcla para relleno condimentado con hierbas
- ½ T ketchup
- ¼ T azúcar negra
- 2 cuch. mostaza Dijon

Mezcle la carne de ternera, mezcla para sopa, agua y mezcla para relleno y coloque en una fuente para hornear pan de 8 x 4 pulgadas para microondas. Cúbralo con papel de cera. Cocine en el microondas por 10 minutos en alto. Escorra los jugos sobrantes.

Combine ketchup, azúcar negra y mostaza y cubra el pastel de carne de ternera con la mezcla. Cocine en el microondas por 3-4 minutos, o hasta que el pastel esté cocido en el centro. Deje descansar por unos minutos antes de servir.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 16 minutos

Rendimiento: 6 porciones





Champiñones Rellenos Condimentados

- 18 champiñones grandes
- 5 Cuch. aceite de oliva
- 1 Cuch. jugo de limón
- 1 T de migas de pan secas gruesas
- 2 Cuch. orégano fresco picado fino
- 2 Cuch. cebolla picada fina

Seque los champiñones con una toalla de papel húmeda. Quíteles los tallos. Pique y aparte. Combine 1 Cuch. aceite de oliva y el jugo de limón. Cepille los champiñones con esta mezcla. Combine los tallos picados, las migas de pan, el resto del aceite de oliva, la cebolla y el orégano picado. Con una cuchara llene el centro de los champiñones. Coloque los champiñones rellenos en un plato para microondas formando un círculo. Cocine en microondas en alto por for 3-4 minutos, rotando el plato ½ vuelta después de 2 minutos. NOTA: Puede hornearlos en el horno por 10 minutos a 350°.

Tiempo de Preparación: 45 minutos
Tiempo de Cocción: 3-4 minutos
Rendimiento: 18 unidades





Recetas de la Cocina Básica

Salsas

Lomo Vacuno con Salsa Bordelaise

Salsa:

- 1 pt. demi glace, preparada
- 1 T vino rojo/bordeaux
- 1 Cuch. chalotes picados
- Pizca de tomillo fresco
- 2 Cuch. mantequilla

Lomo Vacuno:

- 1 en bifés 6 oz. cada uno

Prepare la salsa: coloque el vino, chalotes, y tomillo en una cacerolita. Reduzca el líquido a 2/3 de taza. Agregue al demi glace y cocine por 10 minutos a fuego lento. Agregue la mantequilla batiendo mientras la agrega, y pase la salsa por un tamiz.

Prepare el lomo: ase el lomo al punto deseado. Rebane el lomo en 4 o 5 tajadas. Coloque 3 oz de la salsa bordelaise en un plato. Presente el lomo en forma de abanico sobre la salsa. Sirva con patatas y espárragos con mantequilla.

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Rendimiento: 1





Salmón con Salsa de Eneldo Chablis

8 filetes de salmón de 6-8 oz.
6 Cuch. de mantequilla sin sal
2 cuch. sal
6 Cuch. de chalotes picados
3/4 T chablis
1 Cuch. jugo de limón fresco
2 ½ T de caldo de pescado
1 ¼ T de crema para batir
4 yemas de huevo
2 Cuch. salsa Worcestershire
2 Cuch. eneldo picado fresco
16 rodajas de limón
Pimienta blanca a gusto

Combine la sal y pimienta en un pequeño bol. Espolvoree la mitad de la mezcla de sal y pimienta más la mitad de los chalotes en el fondo de una fuente cubierta con mantequilla. Coloque los filetes de salmón uno al lado del otro en la fuente. Con un cepillo, cúbralos con mantequilla derretida. Agregue vino y jugo de limón, y espolvoree con el resto de la mezcla de sal y pimienta. Cubra con papel de cera y hornee en el horno precalentado a 450° por 10 minutos.

Salsa Eneldo Chablis:

En otra sartén, saltee el resto de los chalotes con el resto de la mantequilla, hasta que estén blandos. Agregue todo el líquido de la sartén del salmón, y mezcle el caldo de pescado. Reduzca a la mitad del volumen original y pase por un tamiz fino.

Mezcle las yemas de huevo y la crema para batir en una cacerola doble durante 8-10 minutos o hasta que esté firme y espumoso. Combine esta mezcla junto con la salsa reducida. Agregue el eneldo y la salsa





Worcestershire y condimento a gusto. Para servir, cubra cada filete con aproximadamente 2 ½ Cuch. de salsa y demi glace por 10 segundos en la parrilla del horno. Coloque 2 Cuch. de salsa en el centro de un plato y coloque el salmón sobre la salsa. Adorne con 2 rodajas de limón y tomillo picado.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Rendimiento: 8 porciones



Recetas de la Cocina Básica

Salsas

Langostinos Dijon

60 unidades de langostino con cola, cocidos, de 16-20 tantos de tamaño, descongelados

½ T mantequilla

3 T champiñones frescos, rebanados

1 T cebolla picada fina

1/4 T harina

2 T caldo de pollo

¾ T vino blanco seco

2 Cuch. mostaza Dijon

2 Cuch, estragón deshidratado molido

¾ cuch. sal

½ cuch. pimienta

½ cuch. paprika

¾ T crema para batir

En una sartén grande, derrita la mantequilla. Agregue los champiñones y la cebolla; saltee hasta que estén blandos. Vierta la harina sin parar de revolver. Agregue el caldo y el vino mientras revuelve. Agregue la mostaza y los condimentos. Cocine hasta que la mezcla se espese y haga burbujas. Reduzca el fuego, agregue la crema y los langostinos mientras revuelve. Continúe revolviendo y cocine por 2 minutos o hasta que esté completamente caliente. Sirva con arroz o con fideos.

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Rendimiento: 12 porciones



Recetas de la Cocina Básica

Carnes Cocidas

Lomo de Cerdo Asado

- 1 – 3 lb. lomo de cerdo sin hueso para asar
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cebollas, picadas grueso
- 2 zanahorias, picadas grueso
- 4 cabezas de ajo, picadas
- 3 tallos de artemisa fresca
- 2 hojas de laurel
- 1 pt. caldo de carne vacuna

Ate el lomo de cerdo con hilo de carnicero. Condimente la carne con sal y pimienta y colóquela en una fuente para horno. Ubique las cebollas, zanahorias, artemisa, y hojas de laurel alrededor de la carne. Ásela a 425° F (220° C) hasta que la carne alcance una temperatura interna de 145°, durante aproximadamente 45 minutos. Quite la carne de la fuente para horno y corte el hilo de carnicero. Mantenga caliente hasta servir.

Desglacee la fuente para horno con el caldo. Cuele los vegetales y el líquido a través de un tamiz en una pequeña cacerolita. Descarte los sólidos. Haga hervir y quite tanta grasa de la superficie como pueda. Condimente con sal y pimienta. Con una cuchara sirva una porción de la salsa sobre el lomo; el resto guarde hasta servir.

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo de Cocción: Aproximadamente 45 minutos

Rendimiento: 6 porciones

Chuletas de Cerdo a la Parrilla con Mantequilla con Hierbas

6 – chuletas gruesas de 1 pulgada (2.5 cm), lomo o costilla

Sal y pimienta a gusto

Aceite, en lo necesario

6 rodajas finas o 6 rosetas de mantequilla con hierbas

Condimente las chuletas de cerdo con sal y pimienta, cepíllelas con aceite. Coloque las chuletas de cerdo en una parrilla caliente, dándoles la vuelta como sea necesario para lograr el diseño cruzado. Cocine a una temperatura interna de 155°F. Quite las chuletas de cerdo de la parrilla y coloque una rodaja de mantequilla con hierbas sobre cada una. Sirva inmediatamente mientras se derrite la mantequilla. Se puede colocar el plato bajo la parrilla del horno por unos pocos segundos para derretir la mantequilla.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Cocción: 6-8 minutos

Rendimiento: 2 porciones



Costillas de Carne Vacuna para Asar

16 lb costillas para horno listas para asar IMPS #109

Sal y pimienta a gusto

Ajo picado, a gusto

½ lb. cebolla, picada grueso

¼ lb. zanahorias, picadas grueso

¼ lb. apio, picado grueso

2 ct. caldo de carne vacuna

Quite la red, levante la capa de grasa y condimente la carne con la sal, pimienta y ajo picado. Vuelva a colocar la capa de grasa y la red; ponga la carne en una fuente para horno del tamaño adecuado. Ase a 300-325° F (160-165° C).

Agregue la cebolla, zanahorias, y apio a la fuente aproximadamente 45 minutos antes de que se haya terminado de cocinar la carne. Continúe la cocción hasta que la temperatura interna alcance 125° F (52° C); 3 a 4 horas aproximadamente. La cocción que continúa aumentará la temperatura interna de la carne a aproximadamente 138° F (59° C). Quite la carne de la fuente y déjela descansar en un lugar caliente por 30 minutos.

Drene el exceso de grasa de la fuente de horno, aparte los vegetales y la grasa y jugos de la fuente de horno. Caramelice los vegetales sobre la estufa; deje que se evaporen los líquidos. Desguace la grasa y jugo con el caldo de carne vacuna. Revuelva para ablandar los restos de grasa y jugo. Agregue los vegetales caramelizados y hierva a fuego lento en su jugo, reduciéndolo levemente y para que los vegetales suelten su sabor. Condimente con sal y pimienta si fuera necesario. Cuele el jugo por un tamiz forrado con tela de estopilla. Espume toda grasa que hay quedado en la superficie con una espumadera.

Quítele la red a la carne. Corte la grasa superficial y rebane la carne como se describe a continuación y sirva con aproximadamente 1 a 2 onzas (30 a 60 mililitros) de jugo por persona.

Cómo Cortar el Costillar:

1. Quítele la red, la capa de grasa y los huesos del espinazo
2. Corte la grasa del músculo
3. Rebane el costillar con tajadas largas y parejas, el primer corte (el corte del final) sin costilla, el segundo con hueso de costilla, el tercero sin, y así sucesivamente.

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo de Cocción: 3-4 horas

Rendimiento: 8 porciones



Recetas de la Cocina Básica

Aves

Pavo Asado

- 1 pavo joven con menudillos, de 12-15 lb. (5.5-6.5 kg.)
- Sal y pimienta a gusto
- 20 oz. de mirepoix
- 8 oz. cebolla, en dados pequeños
- 6 oz. apio, en dados pequeños
- 4 oz. margarina
- 2 lbs. dados de pan deshidratado
- 2 huevos, batidos
- 1 Cuch, de perejil fresco, picado
- 2 ¼ ct. caldo de pollo

Quite los menudos de la cavidad del pavo y resérvelos. Condimente el pavo por dentro y por fuera con sal y pimienta. Ate el pavo.

Coloque el pavo en una fuente para horno. Ase a 400° F (200° C) por 30 minutos. Reduzca la temperatura a 325° F (160° C) y continúe cocinando el pavo hasta que la temperatura interna alcance 160° F (71° C), durante aproximadamente 2 ½ a 3 horas. Bañe el pavo en sus propios jugos durante la cocción repetidas veces. Si el pavo comienza a dorarse demasiado, cúbralo levemente con papel de aluminio.

Para preparar el aderezo, saltee la cebolla en dados y el apio en la margarina hasta que estén tiernos. En un bol grande, mezcle los dados de pan, la sal, pimienta, huevos, perejil, cebollas y apio salteados, y 4 onzas del caldo de pollo. Coloque esta mezcla en una fuente de hotel grandes engrasada y cúbrala con papel de aluminio o papel de cera enmantecado. Hornee a 350° F (180° C) hasta que esté cocido, aproximadamente 45 minutos.

Mientras se asa el pavo, hierva las entrañas a fuego lento (corazón, cuello, y entrañas) en 1 cuarto (1 litro) del caldo de pollo hasta que estén tiernos, aproximadamente por 1 ½ horas.

Cuando el pavo esté listo, quítelo de la fuente para horno y resérvelo. Descarte la grasa de la fuente de horno, y reserve 3 onzas (90 gramos) para hacer un roux.

Coloque la fuente para horno sobre la estufa y dore el mirepoix. Desglacee la fuente con una pequeña cantidad del caldo de pollo. Transfiera el mirepoix y el caldo a una cacerola, y agregue el resto del caldo y el jugo de las entrañas. Alcance un hervor lento y descarte la grasa.

Con la grasa que reservó y la harina prepare un roux rubio. Agregue el roux al líquido, batiendo para que no se formen grumos. Hierva a fuego lento durante 15 minutos. Cuele la salsa a través de un tamiz forrado con estopilla.

Quítele la carne al cuello del pavo. Quítele la grasa a las entrañas. Pique finito la carne del cuello, corazón y entrañas y agréguelos a la salsa. Pruebe el condimento.

Corte el pavo y sírvalo con una porción del aderezo y de la salsa.

Tiempo de Preparación: 45-60 minutos

Tiempo de Cocción: 2 ½-3 horas

Rendimiento: 6



Recetas de la Cocina Básica

Aves

Pechuga de Pollo a la Parrilla Macerada en Estragón y Chalotes

4 lbs. pechuga de pollo (1 pechuga grande), sin la piel
½ T vinagre de estragón
2 Cuch. chalotes picados
½ T yogur sin sabor sin grasa
1 cuch. polvo de curry

Coloque las pechugas de pollo en una cacerola grande poco profunda. Mezcle el vinagre y los chalotes y échelos sobre el pollo. Cubra con papel plástico y macere de 8 a 10 horas en el refrigerador.

Combine el yogur y el polvo de curry. Reserve.

Coloque las pechugas de pollo sobre la parrilla y cocine por 4 minutos. Gírelas a 90° para lograr el diseño de cruz y cocine por 2 minutos. Déles la vuelta y termine de cocinar, por aproximadamente 4 a 8 minutos. Sirva con el yogur con curry como salsa picante.

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo de Macerado: 8-10 horas

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Rendimiento: 2-4

Gallina Salvaje Cornish Asada con Relleno de Arroz Silvestre

6 Gallinas Salvajes Rock Cornish
6 oz. margarina, derretida
3 oz. chalotes, dados pequeñitos
6 oz. champiñones, picados
1 ½ T arroz silvestre, cocido
1 Cuch. tomillo fresco, machacado
1 Cuch. mejorana fresca, machacada
Sal y pimienta a gusto

Prepare el aderezo en forma separada: Saltee los champiñones y cebollas en 2 onzas (60 gramos) de margarina derretida hasta que estén tiernos. Deje enfriar. Incorpore el arroz y las hierbas, y condimente a gusto con sal y pimienta. Coloque el aderezo en una fuente para asar.

Coloque las gallinas en una fuente para asar. Cepille las gallinas con la margarina restante y condimente con sal y pimienta. Ase las gallinas con el aderezo a 400° F (200° C) por 15 minutos.

Reduzca la temperatura del horno a 300° F (150° C) y ase hasta que la temperatura interna alcance 180° F (por aproximadamente 30 minutos.) Bañe las gallinas dos o tres veces con margarina derretida. Sirva las gallinas con una salsa con restos de la fuente, preparada en forma separada.

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Rendimiento: 6 porciones



Recetas de la Cocina Básica

Mariscos

Patties de Cangrejo Sazonados

8 oz. manteca
4 oz. cebolla, picada
8 oz. harina, multiuso
48 oz. leche, caliente
 $\frac{3}{4}$ oz. sal
 $\frac{1}{2}$ cuch. pimienta
 $\frac{1}{2}$ cuch. Mostaza seca
1 $\frac{1}{2}$ cuch. salsa Worcestershire
Pizca de salsa de ajíes picantes
1 oz. perejil, picado
1 huevo entero
1 Cuch. jugo de limón
2 $\frac{1}{2}$ lbs. carne de cangrejo
4 T de migas de pan japonés

Cocine la cebolla en manteca hasta que esté medio transparente. Agregue harina. Mezcle y agregue leche. Cocine por 10 minutos hasta que se espese y agregue todos los otros ingredientes excepto las migas de pan. Mezcle delicadamente y refrigere. Forme patties de 2 oz. Refrigere los patties. Empane los patties de cangrejo y fríalos en olla profunda por 3-4 minutos. Saben deliciosos en el desayuno.

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Rendimiento: 25 porciones



Langostinos Salteados Magenta

2 oz. apio a la Juliana
2 oz. zanahoria, a la Juliana
1 oz. puerro, rebanado fino
1 Cuch, aceite de oliva
4 oz. langostinos de tamaño 21-25 por tanto, P&D-pelados y destripados, sin cola
2 oz. vino blanco
4 oz. tomate en dados
2 hojas de albahaca, frescas

Cocine a gusto del cliente. Agregue aceite de oliva a la sartén caliente para freír. Rápidamente saltee los vegetales y cocine hasta que estén tiernos. Agregue los langostinos, cocine por 2 minutos y agregue el vino blanco y el tomate. Deje hervir a fuego lento y condimente con sal y pimienta. Agregue las hojas de albahaca y sirva sobre arroz.

Tiempo de Preparación: 15-20 minutos

Tiempo de Cocción: 5 minutos

Rendimiento: 1 porción



Escalopes al Vapor con Jengibre, Artemisa y Toronja

1 toronja
1 lima
1 tortilla de harina de 8 pulgadas (20 cm)
3 escalopes grandes
1 cuch. jengibre, rayado
2 oz. zanahoria, a la Juliana
1 oz. apio, a la Juliana
2 Cuch. tomate, en daditos
1 Cuch. artemisa fresca, picada
1 Cuch. aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto
8 oz. vino blanco
1 cuch. chalotes, picados

Quítele el zest a la toronja, y luego córtela en rodajas de ½ pulgada (1.2 cm).
Pele la lima y córtela en rodajas de ¼ pulgada (6 mm).

Forre una olla de bambú para cocinar al vapor con la tortilla de harina.
Coloque los escalopes sobre la tortilla. Agregue el zest de la toronja, el jengibre, zanahoria, apio, tomate, artemisa, aceite de oliva, dos rodajas de lima y una pizca de sal y pimienta. Cúbralo.

Coloque el vino blanco, los chalotes picados, rodajas de toronja, y el resto de las rodajas de lima en el fondo de la olla al vapor. Cocine los escalopes al vapor sobre el vino sazonado hasta que estén cocidos, aproximadamente por 5 minutos.

Tiempo de Preparación: 45 minutos

Tiempo de Cocción: 5 minutos

Rendimiento: 1 porción



Recetas de la Cocina Básica

Pescados con Aleta

Roughy Orange con Salsa de Langosta

10 lbs. filetes de roughy orange
1 lb. mantequilla
Sal y pimienta a gusto

Para la Salsa de Langosta:

1 ct. leche
1 ½ oz. harina
1 ½ oz. mantequilla
1 oz. base multiuso de langosta

Salsa de Langosta: En una cacerolita, prepare un roux con mantequilla y harina. Agregue la leche, revolviendo constantemente. Deje hervir a fuego lento por 3 minutos. Agregue la base multiuso de langosta. Mantenga caliente hasta usarla.

Orange Roughy: Corte el roughy en tiras de 2 oz. Enrolle las tiras y colóquelas en una fuente enmantecada para vapor. Agregue sal y pimienta. Cubra con mantequilla derretida. Hornee a 350° durante 20 minutos. Agregue la salsa de langosta por encima (requiere cerca de 20 oz.).

Tiempo de Preparación: 30 minutos
Tiempo de Cocción: 20 minutos
Rendimiento : 25 porciones de 6 oz.



Salmón Entero Escalfado

Salmón de 4 a 5 lb., destripado
Caldo de pescado
1 puñado de eneldo fresco

Coloque el pescado en una rejilla o panel de metal recién aceitado, y átelo con hilo de carnicero. Coloque la rejilla o panel de metal en una olla y cúbrala con caldo de pescado frío. Agregue el eneldo y haga hervir a fuego lento sobre fuego medio. Reduzca la llama y escale el pescado a 175-180° F (79-85° C) hasta que esté cocido, aproximadamente 30-45 minutos.

Si el pescado se va a servir caliente, quítelo del caldo, déjelo que escurra bien, y sívalo inmediatamente con una guarnición adecuada. Si se va a servir frío, quítelo del caldo, déjelo escurrir bien, y enfríelo en la refrigeradora por varias horas antes de decorarlo y agregarle la guarnición que quiera.

Tiempo de Preparación: 0
Tiempo de Cocción: 30-45 minutos
Rendimiento : 18-20 porciones



Fish Fumé

2 oz. aceite vegetal
1 lb cebolla, en daditos
12 tallos de perejil
10 lbs. espinas de pescado
1 ½ pt. Vino blanco seco
2 oz. jugo de limón
7 ct. agua fría o caldo de pescado
1 ramito de tomillo fresco
10 tajadas de limón

Caliente el aceite en una olla para caldo. Agregue las cebollas, los tallos de perejil, y las espinas de pescado. Cubra la olla y saltee levemente las espinas y los vegetales sobre fuego bajo.

Agregue el vino blanco y el jugo de limón a las espinas. Agregue el agua fría o el caldo de pescado, el tomillo, y las rodajas de limón. Haga hervir, reduzca a un hervor lento y cocine aproximadamente 30 minutos, espumando frecuentemente.

Cuele, deje enfriar y refrigere.

Tiempo de Preparación: 45 minutos

Tiempo de Cocción: 1 ½ hours

Rendimiento: 2 gal.



Recetas de la Cocina Básica

Condimentos y Presentación del Platillo

Ensalada de Pollo al Curry

- 3 T aderezo para ensalada
- Jugo de un limón fresco
- 3 Cuch. de polvo de curry
- 3 lbs. pollo en dados, cocido
- 3 T apio fresco, cortado finito
- 1 T almendras, tostadas
- 1 T manzanas frescas, en dados
- 1 T de coco, tostado

Mezcle el aderezo para ensalada, jugo de limón, y el polvo curry. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sirva en una media luna o en un plato para ensalada.

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo de Cocción: 0

Rendimiento: 20 porciones de 4 oz.



Ensalada de Pollo Oriental

5 lbs. pollo en dados
16 oz. salsa de soja
4 oz. aceite de sésamo
6 oz. vinagre de vino de arroz
4 oz. vino de arroz
1 cuch. raíz de jengibre, pelada y picada
½ cuch. de ajo fresco, picado
4 oz. azúcar
Sal a gusto

Guarniciones opcionales: tomate, aguacate, rodajas de ananá y naranja, y arvejas.

Mezcle bien todos los ingredientes, excepto el pollo. Agregue el pollo en dados y deje macerar dos horas en la refrigeradora. Sirva sobre arroz. Decore con una guarnición con tomate, aguacate, arvejas, naranja, y piña. Cubra el pollo con cebollinos picados.

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Macerado: 2 horas

Rendimiento: 20 porciones de 4 oz.



Langostino Rápido a la Creole

4 lbs. ensalada de langostino, tamaño 300 tantos
48 oz. caldo de pollo o frutos de mar
6 oz. margarina
2 lbs. cebolla, en dados
1 ½ lbs. apio, en dados
1 ½ lbs. pimiento verde, en dados
1 Cuch, ajo, picados
1 ½ Cuch. sal
2 hojas enteras de laurel, secas
1 Cuch. pimienta blanca
2 cuch. Pimienta de Cayena
1 cuch. pimienta negra
1 Cuch. salsa Tabasco
2 Cuch. tomillo, deshidratado
1 Cuch. albahaca, deshidratada
1 ½ ct. tomates, en dados
1 ½ pt. Salsa de tomate
1-2 Cuch. azúcar

Derrita la margarina en una olla grande, sólida. Agregue la mitad de la cebolla y deje que se dore. Luego agregue el resto de la cebolla, apio, y pimiento verde. Cocine hasta que esté tierno (cerca de 5 minutos). Agregue las especias y mezcle bien. Agregue 1 taza del caldo y deje cocinar por 5 minutos. Agregue el tomate y hierva a fuego lento por 10 minutos. Agregue la salsa y el caldo restante, y hierva a fuego lento por 20 minutos. Agregue el langostino y cocine por 3-5 minutos. Sirva con arroz.

Tiempo de Preparación: 45 minutos

Tiempo de Cocción: 45 minutos

Rendimiento: 20 porciones



Recetas de la Cocina Básica

Blanquear y Macerar

Mezcla de Harina Condimentada

50 lbs. harina multiuso
52 oz. sal (2 “rounds” de sal)
6 oz. polvo de ajo
4 oz. pimienta negra

Mezcle todos los ingredientes. Esta harina condimentada sirve para pollo frito, para saltar alimentos, y para empanar alimentos para freír profundo.

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 0

Rendimiento: 52 libras



Recetas de la Cocina Básica

Condimentos y Presentación del Platillo

Mezcla de Huevo

12 huevos

$\frac{3}{4}$ gal. Leche

Bata los huevos. Agregue la leche y mezcle. Esta listo para cualquier uso culinario que necesito mezcla de huevo (ej.: alimentos empanados para freír profundo, para dar brillo al pan, etc.)

Rendimiento: 1 galón



Bife London Macerado a la Parrilla

2 a 3 lb. bife de espaldilla (1-1 ½ kg)

Marinada:

4 oz. aceite de oliva

2 oz. vinagre balsámico

1 Cuch. de romero fresco, picado

1 Cuch. orégano fresco

2 oz. ajo, picado

2 oz. vino rojo

1 cuch. pimienta

Combine los ingredientes de la marinada en una fuente de hotel. Agregue el bife de espaldilla y cúbralo completamente. Deje que la carne se macere por 4 horas por lo menos.

Cocine el bife a la parrilla con sangre a medio punto. Si lo cocina más de eso, la carne se tornará demasiado dura. Córdelo en rodajas de ¼ pulgada (6 mm) de grosor, en diagonal contra el grano.

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Macerado: 4 horas

Tiempo de Cocción: 6-8 minutos

Rendimiento: 6 porciones de 8 oz.

