

GUÍA METOLÓGICA

COCINA BÁSICA
CARRERA GASTRONOMIA



AUTOR: LCDO. ANDRÉS ALTAMIRANO
2020



1. IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA

Nombre de la Asignatura: COCINA BÁSICA		Componentes del Aprendizaje	Docencia Trabajo autónomo Práctica	
Resultado del Aprendizaje: COMPETENCIAS Y OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">• Describir la evolución de la gastronomía a nivel nacional e internacional.• Clasificar los métodos de conservación y cocción de los alimentos.• Emplear los diferentes métodos y técnicas aplicables a los alimentos.• Reconocer la variedad de especias utilizadas en la cocina nacional e internacional.• Aplicar los distintos condimentos y combinarlos para la creación de nuevos sabores.• Manipular de manera higiénica la materia prima usando normas de BPM. Asociar los diferentes métodos y cortes para la elaboración de platos.• Clasificar los alimentos para realizar un buen montaje y elaboración de platos.• Emplear los tipos y métodos de cocción para la elaboración de platos nacionales e internacionales.• Adaptar métodos y técnicas usadas en la gastronomía moderna.• Combinar los métodos y tipos de cocción para conseguir diferentes texturas en los alimentos.• Utilizar las diferentes temperaturas y normas HACCP para obtener un alimento seguro.				
Docente de Implementación:				
Lcdo. Andrés Altamirano		Duración: 158 horas		
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	de Actividades	Tiempo de Ejecución



Instituto Superior Tecnológico Japonés

<p>1. Introducción a la cocina, organigrama de la cocina, riesgos de contaminación en la cocina.</p>	<p>Conocer el organigrama de una cocina y sus características. Entender cuáles son los riesgos de contaminación en la comida por una falta de higiene. Aplicar en las clases lo aprendido en temas de higiene personal.</p>	<p>Identificar las diferentes áreas que hay en una cocina y sus características. Aplicar en la cocina los hábitos de higiene.</p>	<p>Observación Presentación power point. Experiencia laboral. Investigación y asociación de las áreas.</p>	<p>Primera semana de 4 horas (CUADRAR CON LAS HORAS QUE SON 158 HORAS))</p>
<p>2. ¿Qué es tubérculo y qué es raíz?, diferencias y similitudes.</p>	<p>Entender que es tubérculo y qué es raíz. Identificar las diferencias entre ellos. Investigar cuales son los tubérculos y raíces que se utilizan en el Ecuador.</p>	<p>Solventar las diferencias entre estos dos tipos de vegetales. Resaltar cuáles son los tubérculos y raíces ecuatorianos que se utilizan en la cocina.</p>	<p>Analizar por lo práctico a lo teórico. Observación de diapositivas Elaboración de ejemplos. Participación de alumnos en preguntas planteadas. Ejercicios en pizarra y participación asociativa. Presentación en power point.</p>	<p>Segunda semana de 4 horas</p>



Instituto Superior Tecnológico Japonés

<p>3. Cortes de los vegetales, practicar los cortes de los vegetales.</p>	<p>Aprender el manejo del cebollero y diferentes cuchillos. Entender los cortes de los vegetales. Practicar los cortes de los vegetales.</p>	<p>Aprender a manejar bien los cuchillos. Aprender cómo se deben realizar los cortes de los vegetales. Practicar los cortes de los vegetales.</p>	<p>Con los cuchillos explicar a cada uno de los estudiantes como se debe manipular los cuchillos. En el taller de cocina explicar cómo ejecutar los cortes de los vegetales. Presentación en power point. Observación video</p>	<p>Tercera semana de 4 horas</p>
<p>4. Repasar nuevamente los cortes de los vegetales, introducción de la cocción, que es la reacción de Millard y sus características.</p>	<p>Aplicar lo aprendido de higiene y sanitización de la cocina. Repasar nuevamente los cortes de los vegetales. Explicar la introducción de la cocción y sus características.</p>	<p>Aplicar los conocimientos básicos para sanitizar el lugar de trabajo. Aplicar lo aprendido en la clase anterior de cortes de los vegetales. Explicar los métodos de cocción. Explicar la reacción de Millard.</p>	<p>Con los cuchillos explicar a cada uno de los estudiantes como se debe manipular los cuchillos. En el taller de cocina explicar cómo ejecutar los cortes de los vegetales. Presentación en power point para explicar la reacción de Millard y métodos de cocción. Observación video</p>	<p>Cuarta semana de 4 horas</p>
<p>5. Ver los tipos de fondos y la elaboración de ellos. Fondo de ave. Fondo oscuro de res. Fumet.</p>	<p>Explicar cuáles son los fondos y cómo hacer. Utilizar los cortes anteriormente vistos. Elaborar los fondos.</p>	<p>Aplicar los cortes de los vegetales para elaborar los fondos básicos.</p>	<p>Participación de alumnos en la elaboración de los cortes y de los fondos. Presentación en power point. Observación video</p>	<p>Quinta semana de 4 horas</p>



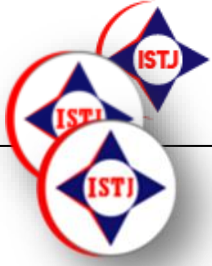
Instituto Superior Tecnológico Japonés

<p>6. Ver las salsas madres y su elaboración. Agentes espesantes.</p>	<p>Elaborar los cortes de los vegetales. Elaborar los fondos anteriormente visto, Explicar y ejecutar cuáles son las salsas madres. Explicar cuáles son los agentes espesantes que se utilizan en la cocina. Aplicar estos agentes en las salsas madres.</p>	<p>Aplicar los cortes de los vegetales, los fondos para realizar las salsas madres y para espesar las salsas utilizar agentes espesantes.</p>	<p>Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Videos en Power Point.</p>	<p>Sexta semana de 4 horas.</p>
<p>7. Temperaturas de las proteínas animales y elaboración de sopas frías y calientes con fondos.</p>	<p>Hacer limpieza de las proteínas animales. Entender cuáles son las temperaturas internas de las proteínas, Ejecutar las temperaturas internas de las proteínas por cada estudiante. Elaborar sopas frías y calientes, previamente elaborando los cortes de las verduras necesarias y fondos necesarios para las sopas.</p>	<p>Aplicar las temperaturas internas de las proteínas por todos los estudiantes. Ejecutar las sopas frías y calientes con todas las técnicas vistas anteriormente.</p>	<p>Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Palpar por cada uno de los alumnos cuales son las temperaturas internas de las proteínas, herramienta termómetro cárnico. Videos en Power Point.</p>	<p>Séptima semana de 4 horas.</p>



Instituto Superior Tecnológico Japonés

8. Texturas, decoraciones y crocantes para decorar platos.	Limpia las estaciones del taller. Explicar que son texturas, decoraciones y crocantes para decorar platos. Elaborar las diferentes técnicas para emplatar de mejor manera.	Entender que con lo aprendido de estas técnicas para poder emplatar mejor un plato sirve para cualquier momento de la carrera y la vida profesional.	Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Los alumnos entendieron para que sirven estas técnicas. Herramienta silpat. Videos en Power Point.	Octava semana de 4 horas.
9. Deshuese, desprese, fileteado de pollo con preparaciones, Coq au vin, filete de pollo en salsa de champiñones acompañado con puré de papas, papas fritas o papas al horno.	Explicar para qué sirve el deshuese de pollo. Explicar para qué sirve el desprese y cuántas presas tiene el pollo. Filetear pechugas de pollo y explicar en qué recetas se utilizan.	Explicar para qué recetas podemos utilizar estas técnicas que brinda el pollo. Elaborar recetas como pollo relleno, coq au vin, filete de pollo en salsa de champiñones.	Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Los alumnos entendieron para que sirven estas técnicas con el pollo. Herramienta hilo de brida. Videos en Power Point.	Novena semana de 4 horas.
10. Examen final	Realizar todo lo aprendido en las clases.	Ejecutar todo lo aprendido por parte de los estudiantes.	Participación de los alumnos en el taller de cocina para la elaboración de las recetas. Los alumnos entendieron para que sirven estas técnicas. Herramientas, hilo de brida, silpat y termómetro de carnicos. Videos en Power Point.	Décima semana de 4 horas.



Instituto Superior Tecnológico Japonés 2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

Co-requisitos

Hoja de vida en áreas gastronómicas

Auditor en Inocuidad Alimentaria. Manipulación de Alimentos.

3. UNIDADES TEÓRICAS

• Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos) (DESARROLLAR DE CADA UNIDAD, TODO LO QUE SE VE EN CLASES)

A. Base Teórica

- Conocimiento del organigrama de una cocina, higiene, limpieza personal, sanitización, cortes de los vegetales, fondos, salsas madres, técnicas de proteínas, temperaturas internas de las proteínas.

Receta 1 Tortilla de huevo española
 Sopa de cebolla.

Para cortes: (POR PERSONA)

- Cebolla Perla 2 unidades
- Pimiento verde 2 unidades
- Zanahoria 2 unidades
- Papá chola 3 unidades

Preparación huevos (POR PERSONA)

- Huevos 10 unidades
- Sal y pimienta 20 gramos
- Tocino 10 gramos
- Queso 10 gramos
- Champiñones 10 gramos



Sopa de Cebollas

- CHALOTAS 3 unidades
- Hueso de pollo 1 libra
- Mantequilla 300 gramos
- Queso gruyere 500 gramos
- Brandi o coñac 20 mililitros
- Sal y pimienta
- Pan baguette 1 unidad
- Tomillo fresco 3 gramos
- Ajo 4 dientes

Receta 3 Elaboración de fondos para salsas. Fondo de pollo, fondo de res, fumet de pescado.

- **INGREDIENTES PARA 1,5 LITROS DE CALDO:**
- 1,5 KG DE POLLO O EL MISMO PESO DE HUESOS DE POLLO.
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA.
- 1/2 PUERRO (SÓLO LA PARTE BLANCA).
- 1/2 TALLO DE APIO (SIN LAS HOJAS).
- 1 ZANAHORIA PEQUEÑA.
- 1 RAMITA DE PEREJIL.
- 3 LITROS DE AGUA (PREFERIBLEMENTE EMBOTELLADA PARA NO INTRODUCIR SABORES EXTRAÑOS COMO EL DEL CLORO).
- **3 HUEVOS.**



PREPARACIÓN

- **PASO 1**
- EN PRIMER LUGAR, LAVAMOS A FONDO LOS HUESOS CON ABUNDANTE AGUA FRÍA Y RETIRAMOS LAS PARTES SANGUINOLENTAS Y CUALQUIER RESTO DE GRASA O VÍSCERAS.
- **PASO 2**
- LAVAMOS EL PUERRO Y LAS HOJAS VERDES, DEJANDO SÓLO LA PARTE BLANCA.
- PELAMOS LA ZANAHORIA. LA ENJUAGAMOS.
- LAVAMOS LA RAMA DE APIO Y PELAMOS LA CEBOLLA.
- CORTAMOS EL PUERRO, EL APIO Y LA ZANAHORIA EN TRES O CUATRO TROZOS Y LA CEBOLLA EN CUARTOS.
- **PASO 3**
- PONEMOS TODOS LOS INGREDIENTES EN UNA CAZUELA GRANDE, LOS CUBRIMOS CON 3 LITROS DE AGUA FRÍA Y LO LLEVAMOS A EBULLICIÓN A



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

- FUEGO FUERTE.
- CUANDO COMIENZE A HERVIR, BAJAMOS EL FUEGO Y RETIRAMOS LA ESPUMA QUE SE FORMA EN LA SUPERFICIE.
- LO DEJAMOS COCER DURANTE 90 MINUTOS A FUEGO SUAVE, SIN QUE LLEGUE A HERVIR A BORBOTONES, MANTENIENDO SÓLO UN LIGERO BURBUJEO EN LA SUPERFICIE.



Instituto Superior Tecnológico Japonés

- **NOTA:** ES MUY IMPORTANTE PARA OBTENER UN BUEN CALDO, NO AÑADIR LA SAL HASTA EL FINAL DE LA COCCIÓN.
- **PASO 4**
 - CUANDO EL CALDO ENTRA EN EBULLICIÓN, SE FORMA UNA ESPUMA EN LA SUPERFICIE CON LAS IMPUREZAS DEL POLLO Y LAS VERDURAS. LA RETIRAMOS CON UNA CUCHARA O UNA ESPUMADERA PARA OBTENER UN CALDO CLARO Y LIMPIO.
- ESTA OPERACIÓN SE CONOCE CON EL NOMBRE DE ESPUMAR Y LA REPETIREMOS VARIAS VECES DURANTE LA COCCIÓN.
- **PASO 5**
 - POR ÚLTIMO, LO PASAMOS POR UN COLADOR DE MALLA FINA.

Receta 4 Bouquet Garni

EL **BOUQUET GARNI O BOUQUET DE HIERBAS** ES UN RAMILLETE ATADO QUE CUENTA CON DIFERENTES HIERBAS, FRESCAS O SECAS, QUE, INTRODUCIDAS DURANTE LA COCCIÓN DE GUISOS, SOPAS O SALSAS, OTORGAN A LOS PLATOS UN EXCELENTE AROMA Y SABOR.

EL BOUQUET GARNI O BOUQUET DE HIERBAS ES DE USO ORIGINARIO EN LA COCINA FRANCESA (DE AHÍ SU NOMBRE, QUE SIGNIFICA RAMILLETE GUARNECIDO), ACTUALMENTE ESTE ADEREZO ESTÁ MUY EXTENDIDO SOBRE TODO POR EL MEDITERRÁNEO. BÁSICAMENTE SE ELABORA CON LAUREL, TOMILLO Y PEREJIL, PERO ESTO VARIARÁ SEGÚN EL GUSTO DEL CONSUMIDOR Y EL GUIZO QUE SE QUIERA ELABORAR, NO HAY INGREDIENTES ESTIPULADOS, SÓLO HAY QUE TENER EN CUENTA COMBINAR LAS HIERBAS AROMATICAS ADECUADAMENTE. SE PUEDEN INCLUIR LAS QUE SE DESEEN, ROMERO, SALVIA, ALBAHACA, ORÉGANO, MEJORANA, ETC.



Instituto Superior Tecnológico Japonés

Receta 5 Fondo de res.

- PORCIÓN 3 LITROS
- TIEMPO DE COCCIÓN DE 6 A 7 HORAS
- **INGREDIENTES:**
- 2 KG DE HUESO DE RES
- 100 G DE CEBOLLA PERLA
- 70 G DE APIO
- 2 DIENTES DE AJO
- 40 G DE PASTA DE TOMATE
- 2 LT DE AGUA
- 1 PIEZA DE BOUQUET GARNI
- 30 ML DE ACEITE VEGETAL
- 1 UNI PUERRO





Instituto Superior Tecnológico Japonés

Fuente: Tomada en clases por los alumnos

- PEREJIL
- VINO TINTO
- LAUREL
- TOMILLO
- ZANAHORIA
- HILO DE BRIDAR

PREPARACIÓN

- INTRODUCIR LOS HUESOS DE RES EN UNA FUENTE AL HORNO POR 10 – 20 MINUTOS (180 GRADOS)
- PASADO LOS 20 MINUTOS AÑADIR MIREPOIX Y DEJAR POR 10 MINUTOS MÁS.
- RETIRAR LOS HUESOS Y LAS VERDURAS DEL HORNO E INTRODUCIRLOS EN UNA OLLA GRANDE.



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

- AÑADIR SAL, PIMIENTA, LOS AJOS, EL APIO, LA CARNE Y LOS 2 LITROS DE AGUA.
- COCINAR A FUEGO LENTO POR 3 HORAS.
- APAGAR EL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR LA PREPARACIÓN.
- COLAR LA PREPARACIÓN.

REFRIGERE LA PREPARACIÓN HASTA EL MOMENTO DE SU USO. LA PUEDE CONGELAR POR PARTES PARA USARSE EN DIVERSAS PREPARACIONES



Instituto Superior Tecnológico Japonés

Receta 6 Fumet de Pescado

- INGREDIENTES PARA 3 LITROS:
- 1 KILO DE CABEZA DE PESCADO
- 2 ZANAHORIAS
- 2 PUERROS
- 1 CEBOLLETA
- 3 HOJAS DE LAUREL
- 1 POCO DE PEREJIL FRESCO
- GRANOS DE PIMIENTA
- SAL
- 4 LITROS DE AGUA

PREPARACION

- **PASO 1:**
- PONEMOS TODOS LOS INGREDIENTES CORTADOS DESDE AGUA FRÍA EN UNA CACEROLA GRANDE, 4 LITROS.
- **PASO 2:**
- LLEVAMOS A EBULLICIÓN Y DESESPUMAMOS. COCEMOS A FUEGO LENTO DURANTE 30-40 MINUTOS.
- **PASO 3:**
- UNA VEZ COCIDO, COLOCAMOS OTRA CACEROLA Y COLAMOS EL CALDO.





Instituto Superior Tecnológico Japonés

PARA FINALIZAR Y RESERVAR CLARIFICAMOS EL FUMET.

Receta 7 Cocción de lomo fino en términos gourmet.

- LOMO FINO DE RES (POR CADA ALUMNO)
- UN MEDALLÓN DE 7 CM DE ALTO
- SAL
- PIMIENTA

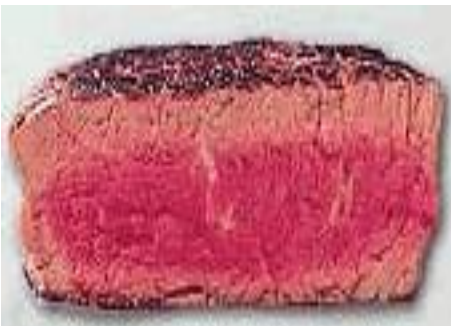
NOTA: SI COMPRAN UN LOMO FINO ENTERO DEPENDIENDO EL PORTE PUEDEN SALIR HASTA 10 PEDAZOS, SINO UN LOMO DE FALDA QUE TAMBIÉN ES GRANDE Y PUEDE SALIR HASTA 12 PORCIONES.

TEMPERATURA DE LA RES

Azul y Negro: "bleu o Black & Blue" Sellar de ambos lados en la parrilla; constatar que el centro se mantenga crudo, al tacto deberá sentirse blanda: 115°F (46°C)



Fuente: Tomada en clases por los alumnos



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

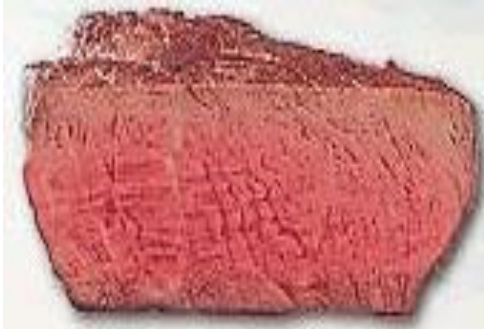
RARE: "Saignant" es jugoso, centro de color rojo al tacto estará blanda pero elástica; 120°F(49°C)



Instituto Superior Tecnológico Japonés

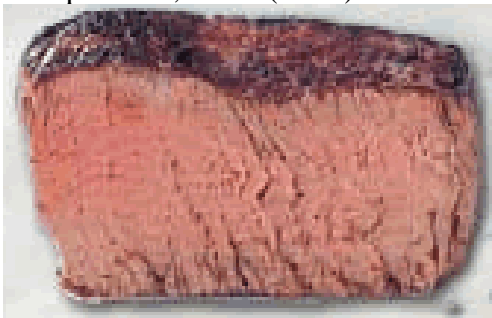
"Medium rare" caliente, rojo del centro; 130°F (54°C)
Medio: "Medium-A Point" ligero toque rosa en el centro firme pero elástica al tacto: 145°F(63°C)

"Well done" gris con ligero toque de rosa en el centro; 155°F(68°C)



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

Bien hecho: "Well done-Bien cuit) bien cocinado. Adentro estará todo gris y tendrá jugos transparentes; 167°F(75°C)



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

CARNE DE CERDO

Saber cuándo el cerdo está listo es más fácil de lo que piensas. Todo lo que necesitas es un termómetro de carne. La mayoría de los cortes de cerdo requieren una temperatura interna de **150° F/65.5° C** para obtener un término de cocción que te permita disfrutar de una carne rica, tierna y jugosa.

POLLO

Carne de pollo

- Cocine el pollo entero a 165° F (74° C), introduzca el termómetro para alimentos en el muslo para obtener la temperatura exacta.
- Cocine las pechugas de pollo a 165° F (74° C).

PESCADO O MARÍSCOS

Los peces se deben cocinar a una temperatura interna de 145° F (63° C).



Instituto Superior Tecnológico Japonés

Receta 8 Salsas madres

BECHAMEL

- LECHE 500 ML
- HARINA DE TRIGO 100 GR
- MATEQUILLA 100 GR
- SAL
- NUEZ MOSCADA 20 GR
- CEBOLLA PERLA 1 UNIDAD
- LAUREL 10 GR
- CLAVO DE OLOR 5 UNIDADES

NOTA: SI DESEAN PUEDEN COMPRAR 4 DIFERENTES TIPOS DE QUESOS MADUROS PARA HACER UNA SALSA DE 4 QUESOS.

VELOUTE DE POLLO

- FONDO DE POLLO 500 ML
- HARINA 20 GR
- MANTEQUILLA 20 GR
- SAL
- Fuente: Tomada en clases por los alumnos



- Fuente: Tomada en clases por los alumnos

VELOUTE DE PESCADO / CAMARÓN



- FONDO DE PESCADO O CAMARÓN 500 ML
- HARINA 20 GR

Fuente: Tomada en clases por los alumnos

- MANTEQUILLA 20 GR
- SAL

SALSA ESPAÑOLA

- FONDO OSCURO 500 ML
- HARINA 20 GR
- MANTEQUILLA 20 GR
- SAL

SALSA HOLANDESA

- HUEVO (YEMA) 5 UNIDADES
- MANTEQUILLA (CLARIFICAR) 300 ML
- LIMÓN 1 UNIDAD O VINAGRE 10 ML
- SAL
- PIMIENTA



Instituto Superior Tecnológico Japonés

Receta 9 Sopa Vichyssoise (Sopa Fría Francesa)

VICHYSOISE (SOPA FRÍA FRANCESA)



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

INGREDIENTES:

- ½ PUERRO
- 4 PAPAS CHOLAS
- 120 GR CEBOLLA PUERRO
- 50 GR CEBOLLA BLANCA
- 150 ML DE CREMA DE LECHE
- ½ LITRO DE CALDO DE POLLO
- 120 GR MANTEQUILLA CON SAL
- 100 GR DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA

PREPARACIÓN

- CORTAMOS LA CEBOLLA PUERRO Y BLANCA
- LA MANTQUILLA Y EL ACEITE DE OLIVA PONER EN UNA OLLA
- INCORPORAR AL ACEITE CALIENTE LAS CEBOLLAS PICADAS
- PELAR Y CORTAR LAS PAPAS EN PEDAZOS NO MUY GRANDES Y AGREGAR A LA OLLA
- INCORPORAR EL FONDO DE POLLO Y MOVER
- TAPAR Y BAJAR TEMPERATURA POR 25 MINUTOS



Instituto Superior Tecnológico Japonés

- APAGAR Y PASAR POR EL MIXER O LICUAR
 - COLAR LA SOPA
 - SAL PIMENTAR, AGREGAMOS LA CREMA DE LECHE Y MEZCLAR, LLEVAR AL REFRIGERADOR POR 1 HORA MÁS O MENOS
- PONER UN POCO DE CEBOLLA PUERRO

DECORACIÓN

CANASTA DE PAPA

Receta 10 Chowder de Almeja

CHOWDER DE ALMEJA

INGREDIENTES

- 10 GR DE PEREJIL
- 1 LATA DE ALMEJAS CON LÍQUIDO DE ALMEJAS
- 600 ML DE FONDO DE PESCADO
- 120 GR DE MANTEQUILLA CON SAL
- 120 GR DE APIO
- 100 GR DE PIMIENTO ROJO
- 100 GR DE CEBOLLA PUERRO
- 80 GR DE CEBOLLA BLANCA
- 10 GR DE AJO
- 10 GR DE TOMILLO
- 10 GR NUEZ MOSCADA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 2 HOJAS DE LAUREL
- 120 GR DE HARINA
- 45 ML DE VINO BLANCO
- 120 ML CREMA DE LECHE
- 120 ML DE LECHE
- 2 PAPAS CHOLAS
- PIMIENTA DE CAYENA

PREPARACIÓN

- COLAR LAS ALMEJAS DEL JUGO Y CONSERVAR
- PONER EN UNA OLLA LA MANTEQUILLA



Instituto Superior Tecnológico Japonés

- LUEGO PONER LOS VEGETALES CORTADOS, APIO, PIMIENTO ROJO, CEBOLLAS, NUEZ MOSCADA, TOMILLO, LAUREL, AJO Y PAPAS POR 5 MINUTOS
 - AGREGAR HARINA Y MOVER ES PARA HACER UN ROUX
 - AUMENTAR VINO BLANCO, LUEGO CREMA DE LECHE, LECHE Y MOVER CON EL GLOBO
 - LA PAPA DEBE ESTAR COCIDA PARA PODER AGREGAR LAS ALMEJAS Y DEJAR ENTRE 5 A 10 MINUTOS AL FUEGO
- SAL PIMENTAR Y AGREGAR PIMIENTA DE CAYENA
- SERVIR



DECORACIÓN

- TEJA DE PAN
- 10 GR HARINA
- 80 ML DE AGUA
- 20 ML DE ACEITE
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- COLORANTE NEGRO

Receta 11 Canasta de papa

CANASTA DE PAPA

INGREDIENTES

- 3 LIBRAS DE PAPA CHOLA
- ACEITE VEGETAL
- SAL



Instituto Superior Tecnológico Japonés

PREPARACION

Se precisan dos coladores de distinto tamaño y que sean de metal para poder meterla en el aceite caliente.

Se cortan las papas tipo rejilla o ralladas y se va forrando el colador más grande cubriendo toda la superficie.



Fuente: Tomada en clases por los alumnos



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

Se van colocando las rodajas de papa una encimándose a la otra.



Fuente: Tomada en clases por los alumnos





Fuente: Tomada en clases por los alumnos

Y por último se coloca una rodaja donde sería la base de la canasta y que cubra todas las rodajas anteriores.



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

Se coloca encima el colador más chico y se presiona un poco.

Así con los dos coladores, lo pone a freír en abundante aceite caliente.

Cuide que no se separen los coladores y controle hasta que esté bien dorada.

Fuente: Tomada en clases por los alumnos

Fuente: Tomada en clases por los alumnos



Fuente: Tomada en clases por los alumnos





Una vez que este dorado, lo saco y lo pone dado vuelta sobre papel absorbente y trate de retirar sin hacer fuerza el colador más grande.

Si cuesta un poco déjelo que se enfríe un poco y con cuidado vaya despegándolo de a poco.

Por las dudas haga más cantidad que la precisa.



Fuente: Tomada en clases por los alumnos



Fuente: Tomada en clases por los alumnos

4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación

Descripción:

Método Lógico: observación, investigación, análisis y síntesis.

Método Comparativo: observación, descripción, comparación, asociación.

Diálogo socrático.

Diálogo reflexivo.

Descripción

Análisis de los contenidos.

Uso del método explicativo sobre los contenidos relevantes.

Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.



Observación atenta y detallada de los temas trabajados en cada horario
Ambiente(s) requerido: Aula amplia con buena iluminación. Talleres útiles para desarrollar la materia.
Material (es) requerido: Infocus. Material necesario para poner en práctica las experiencias de aprendizaje.
Docente: Con conocimiento de la materia.

5. ACTIVIDADES

- Investigaciones
- Elaboración de cortes de los vegetales
- Elaboración de las técnicas de las proteínas
- Elaboración del examen final

Se presenta evidencia física y digital con el fin de evidenciar en el portafolio de cada aprendiz su resultado de aprendizaje. Este será evaluable y socializable.

6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

Tipo de Evidencia	Descripción (de la evidencia)
De conocimiento:	Elaboración de tareas según temario. Material de enseñanza en digital.
Desempeño:	Trabajo individual de diferentes menús y técnicas varias. Análisis de la materia enseñada.
De Producto:	Planificación de Experiencia de aprendizaje.



Instituto Superior Tecnológico Japonés

Crterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura) ACTIVIDAD 1.	CLASES 1: Analizar los diferentes puestos y características en la cocina. Ejecutar siempre higiene personal y sanitización del taller.
ACTIVIDAD 2.	CLASES 1: Analizar los diferentes riesgos en una cocina. Analizar que microorganismos contaminan las comidas.
ACTIVIDAD 3.	CLASES 2: Analizar para que sirve los tubérculos y raíces. Análisis de los diferentes papas en el Ecuador y para qué sirven.
ACTIVIDAD 4.	CLASES 2: Tipos de papas en el Ecuador. Explicar y ejecutar los cortes de los vegetales.
ACTIVIDAD 5.	CLASES 3: Manejar los diferentes tipos de cortes de los vegetales. Lecciones orales de las diferencias entre tubérculos y raíces.
ACTIVIDAD 6.	CLASES 3: Lecciones orales de las medidas de los cortes de los vegetales. Explicar que es la introducción de la cocción, reacción de Millard.
ACTIVIDAD 7.	CLASES 4: Mejorar en los cortes de los vegetales. Lecciones prácticas cortes de los vegetales.
ACTIVIDAD 8.	CLASES 5: Explicar fondos de ave, oscuro y fumet.



	Ejecutar los fondos anteriormente explicados.
ACTIVIDAD 9.	CLASES 6: Ejecutar los cortes de los vegetales, los fondos. Explicar para que nos sirven las salsas madres. Ejecutar las salsas madres.
ACTIVIDAD 10.	CLASES 7: Explicar que son las proteínas, cuáles son las temperaturas internas. Ejecutar lo aprendido en las anteriores clases para poder elaborar sopas frías y calientes.
ACTIVIDAD 11.	CLASES 8: Examen oral de todo lo aprendido. Explicar qué tipos de crocantes y texturas existen para poder emplatar de mejor manera.
ACTIVIDAD 12	CLASES 9: Explicar cuáles son las técnicas del pollo. Ejecutar las diferentes técnicas de deshuese, desprese y fileteado del pollo, para poder utilizar en recetas.
ACTIVIDAD 13	CLASES 10: Examen final escrito y práctico.



Instituto Superior Tecnológico Japon

Elaborado por:

Lcdo. Andrés Altamirano E. (Coordinador)

Revisado Por:

Reportado Por:

(Vicerrector)

EVIDENCIAS GASTRONOMÍA COCINA BÁSICA



Instituto Superior Tecnológico Japonés

FONDOS





Instituto Superior Tecnológico Japonés





Instituto Superior Tecnológico Japonés



SOPAS





Instituto Superior Tecnológico Japonés



DESHUESE Y DESPRESE





Instituto Superior Tecnológico Japonés





*Guía metodológica Cocina básica
Carrera de Parvularia
Lcdo. Andrés Altamirano
2020*

Coordinación Editorial Dirección:

Lucía Begnini Dominguez.

Coordinación Editorial:

Milton Altamirano Pazmiño, Alexis Benavides.

Diagramación: Sebastián Gallardo.

Corrección de Estilo: Lucía Begnini.

Diseño: Sebastián Gallardo.

Instituto superior tecnológico Japón

AMOR AL CONOCIMIENTO