

TÉCNICAS DE COCINA



Rebeca, Roberto y Liliana

ÍNDICE

Temario.....	3
Objetivo.....	4
Baño María.....	5
Adobe.....	7
Empanizar.....	9
Escaldar.....	11
Braseado.....	13
Video de apoyo.....	15
Conclusión.....	16
Referencias.....	17

TEMARIO

1.1 Baño María

1.2 Adobe

1.3 Empanizar

1.4 Escaldar

1.5 Braseado

OBJETIVO

Conoceremos distintas técnicas básicas de cocina, con las podremos hacer una larga variedad de platillos.
Explicaremos en qué consiste cada técnica y el procedimiento para llevarlas a cabo



BAÑO MARÍA

Introducir una vasija con el alimento dentro de un recipiente con agua puesto a la lumbre, para que su contenido reciba un calor suave y constante.

Mediante el baño maría se elaboran conservas y postres como flan o pudin.

También es un método ideal para calentar elaboraciones más delicadas, por ejemplo para fundir chocolate sin que se queme o tueste.

PROCEDIMIENTO

PASO 1

Introducir una vasija con el alimento dentro de un recipiente con agua puesto a la lumbre.

PASO 2

Poner a FUEGO MEDIO.

PASO 3

Estar constantemente revisando el alimento. (Por ejemplo con el chocolate, es necesario estar batiendo regularmente).



ADOBE

Consiste en colocar un alimento crudo, entero o cortado en trozos dentro de una mezcla preparada, llamada "adobo" con el propósito de objeto de darle un aroma y sabor especial, ablandarlo o simplemente conservarlo.

Puede contener aceite, vinagre, cerveza o algún tipo de vino, sal, especias aromatizantes variadas, ajo, cebolla, pimentón.

El tiempo en que debe permanecer el alimento en el adobo puede variar entre una y varias horas.

PROCEDIMIENTO

PASO 1

Asar los chiles o condimentos que se usarán hasta tener un color homogéneo.

PASO 2

Una vez asados se ponen a hervir durante 20 minutos, terminado el tiempo pasamos a licuar todos ingredientes.

PASO 3

Esparcimos el adobo sobre la pieza de carne, pollo o pescado y lo dejamos marinar por 1 hora.

EMPANIZAR

Se trata de cubrir con pan rallado un alimento antes de freír, saltear o asar. Este procedimiento se hace con el fin de aportar sabor, textura crujiente e impedir que el alimento absorba grasa.

Pasar el producto a empanizar primero por harina cubriendo toda la superficie, luego por el huevo batido y de último por la miga de pan.



PROCEDIMIENTO

PASO 1

Cubrimos de harina el alimento que queremos empanizar

PASO 2

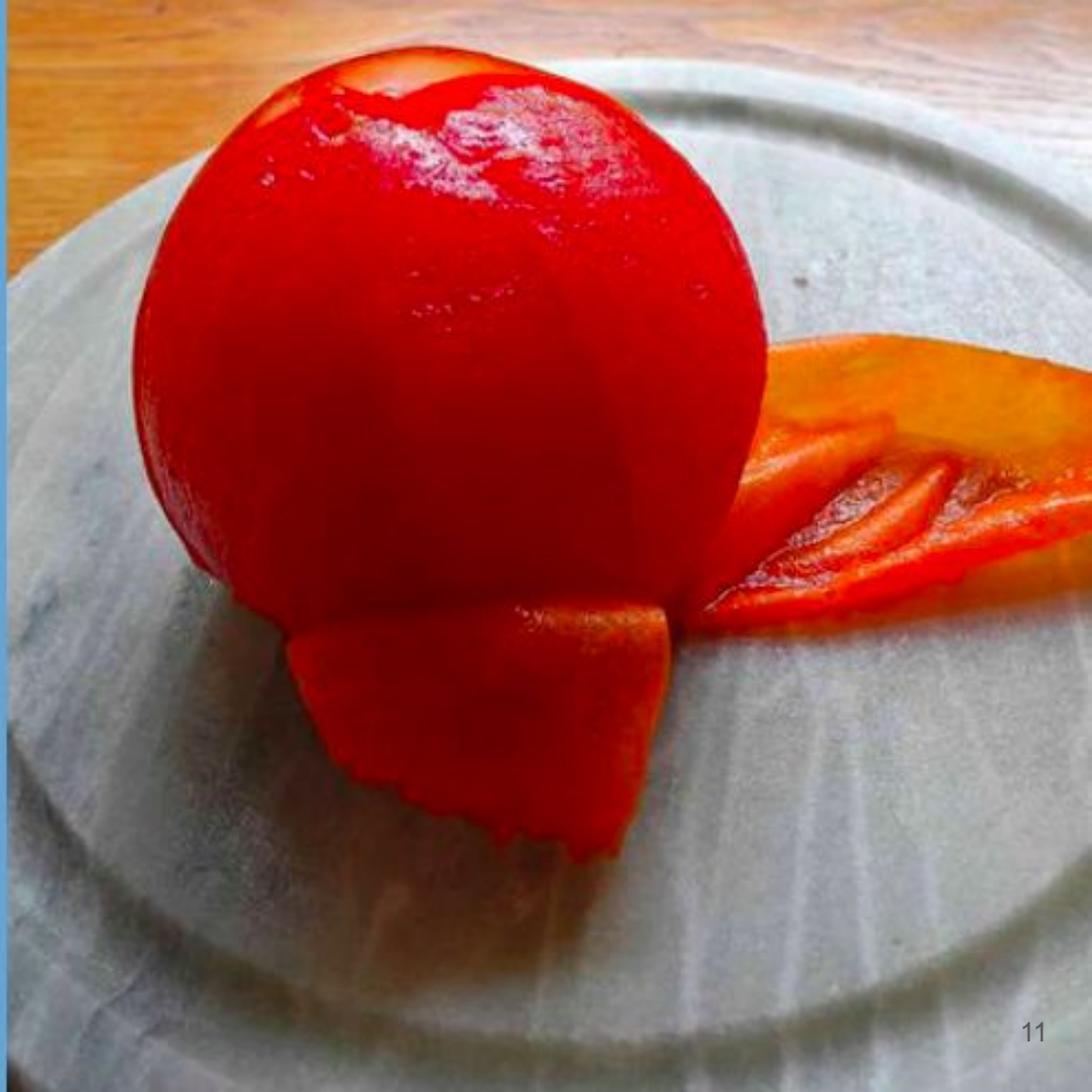
Ya cubierto de harina se pasa por un recipiente con huevo batido

PASO 3

Finalizamos cubriéndolo con pan molido y por último lo freímos en aceite

ESCALDAR

Cuando estamos cocinando llamamos escaldar a introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo. Después se enfría en agua con hielo (para parar rápidamente su cocción). Su objetivo suele ser hacer más fácil el posterior pelado del alimento, como ocurre con los tomates, o bien evitar cambios de color, como ocurre con algunas verduras, si se escaldan antes de su congelación.



PROCEDIMIENTO

PASO 1

Introducimos el alimento que queremos escaldar en una olla con agua hirviendo solamente por unos segundos

PASO 2

A continuación sacamos el alimento y lo ponemos en un recipiente con agua fría y hielo para poder parar su cocción rápidamente

PASO 3

Sacamos el alimento para congelarlo o cocinarlo, este proceso se usa para ablandar los alimentos o hacer más fácil su limpieza



BRASEADO

Consiste en primero dorar un alimento y después cocinarlo a fuego lento en una olla cubierto de liquido (jugo, agua, vino, etc.).

Con esta técnica tus alimentos quedarán con un término suave

PROCEDIMIENTO

PASO 1

En un sartén usamos un poco de aceite y ponemos a asar el alimento de nuestra preferencia

PASO 2

Esperamos a que nuestro alimento se dore un poco por ambos lados, cuando tengamos el dorado que se quiere lo retiramos del sartén

PASO 3

Ponemos a guisar nuestro alimento en el líquido que usaremos para nuestro platillo: agua, vino, caldo, etc.

VIDEO DE APOYO



ESCALDAR

Quando estamos cocinando llenamos escaldar e introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo. Después se enfria en agua con hielo (para parar rápidamente su cocción). Su objetivo suele ser hacer más facil el posterior pelado del alimento, como ocurre con los tomates, o bien evitar cambios de color, como ocurre con algunas verduras, si se escaldan antes de su congelación.

CONCLUSIÓN

Con el uso de estas técnicas esperamos que puedan cocinar distintos platillo y hacer sus propias creaciones, como aprendimos estas técnicas se pueden usar de diferentes maneras para lograr y se pueden aplicar a cualquier receta

REFERENCIAS

10 Técnicas de Cocina Básica: Próxima a ti. (2019, July 11). Retrieved October 06, 2020, from <https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer>

Revista gourmet de México. (2019, April 29). 18 técnicas de cocina que debes conocer. Retrieved October 06, 2020, from <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/18-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer/>

Guiadelacocina.com. (n.d.). Técnica. Retrieved October 06, 2020, from <https://www.guiadelacocina.com/tecnicas/a/adobar.html>