

GUÍA DE ESTUDIO Y APRENDIZAJE

Nombre:.....Fecha:.....

Curso: 3º Medio.....

AYUDAS DE COCINA.

Son preparaciones que ayudan a realizar el sabor de las comidas, otras sirven para espesar salsas y cremas.

ESTRUCTURADORES DEL SABOR

Son preparaciones que ayudan a realzar el sabor de las comidas, otras para espesar salsas y cremas, de base para distintas preparaciones.

1.- ESTRUCTURADORES DEL SABOR:

A) MIREPOIX: Conjunto de verduras que se utilizan para aromatizar fondos, carnes, etc. van cortadas en parmentier o un tamaño relacionado con el uso o tiempo de cocción del producto. Está compuesto de zanahoria, cebolla, puerros, pimentones, tallos de apio, tallos de perejil.

B) BOUQUET GARNI: Conjunto de hierbas aromáticas y verduras las cuales van amarradas. Ejemplo tomillo, laurel, clavo de olor, ajo, pimienta entera

C) SACHET D'EPICE: Una bolsa de género que contiene especias y hierbas utilizadas para dar sabor.

D) CEBOLLA PIQUÉ: Una combinación de cebollas, hojas de laurel y clavos de olor para dar sabor.

E) CEBOLLA BRULE: Cebolla caramelizada para dar sabor y color.

2.- AGENTES ESPESANTES

A) ROUX: Mezcla de materia grasa y harina, preparada sobre fuego, la cual se utiliza para espesar salsas y cremas.

CANTIDADES USADAS:

PARA CREMAS: 50 grs. materia grasa por 50 grs. de harina por litro de líquido.

PARA SALSAS: 40 grs. materia grasa por 40grs. de harina por litro de líquido

PREPARACIÓN:

_ Calentar la materia grasa, agregar la harina de golpe y revolver con cuchara de palo hasta obtener una pasta

_ Agregar el líquido, sin dejar de revolver.

_ Dejar cocer a fuego suave 25 a 30 minutos.

NOTA: Debe haber una diferencia de temperatura entre el roux y el líquido.

3.- LIGASONES:

A) LIASON:

Mezcla de crema fresca y yema de huevo, que sirve para refinar cremas y salsas.

Proporción:

Litro de crema

1 yema por 100 CC de crema.

Litro de salsa

2 a 4 yemas por 200 CC de crema

B) FÉCULAS:

Sustancias almidonosas extraídas de algunos vegetales o cereales que sirven para espesar como el chuño, maicena, arroz o oute (obtenido de una planta del mismo nombre marantr arundinacea)

BEURRE MANIE: Mezcla de 50% de materia grasa 50% de harina, preparada en frío, se utiliza para espesar salsas y cremas. Esta mezcla se agrega sobre los líquidos en ebullición trabajando enérgicamente con un batidor.

ROUX: Mezcla de materia grasa y harina, preparado sobre el fuego, la cual se utiliza para espesar salsas y cremas.

C) SANGRE:

También utilizada para espesar, pero aquí en Chile esta prohibida su utilización por alta probabilidad de contaminación.

D) YEMA DE HUEVO:

Se recomienda agregarla fuera de fuego en el caso de (salsas) para evitar que se aglutinen las proteínas de las yemas y que se ve como cortada.

4.- FONDOS:

Son los líquidos obtenidos de la cocción prolongada de huesos de vacuno, aves, pescados o verduras. Se utilizan como base para salsas, sopas, consomé, etc.

Debe tener una cocción lenta, pues si es violenta enturbia los fondos claros.

Un buen fondo debe ser transparente e incoloro y con un gusto pronunciado, al enfriarse debe tener consistencia gelatinosa.

(fondos, sopas, cremas, espesantes, etc).

A continuación se describen las diferentes ayudas de cocina

FONDOS DE COCINA BASE

TECNOLOGÍA DE LOS FONDOS DE VACUNOS Y DEMI GLACE-JUS DE VEAU.

Si se emplean el tocino éste debe ir salteado junto con los huesos de vacuno.

Cuando a un fondo le adicionamos Vino para disolver los azúcares cristalizados (pegados) en una olla, hablamos de “desglasar con líquido”.

Un buen fondo parte de la cocción de cero, es decir con agua fría, se recomienda sacar la espuma y desglasar, sacar aceite de la superficie, antes que ocurra la ebullición, luego se agrega el Mirepoix cortados en Parmentier o trozos iguales, además se puede adicionar para realzar el sabor un Bouquet Garni, la cocción es lenta y prolongada en el tiempo.

Los Fondos son la base de la cocina, reemplazan todos los líquidos en la cocina, aportan sabor, La palabra caldo o fondo es lo mismo en la actualidad, también se puede hacer con trozos de carne y huesos. Los huesos se tuestan hasta que tomen color dorado, no quemado (si se queman dañarán el sabor y el color del caldo), El Mirepoix se añade cuando los huesos estén dorados, luego se agrega el líquido frío y se hace hervir lentamente.