**SESIÓN Nº2**

Elaboremos platos principales basados en carnes, pescados y mariscos

**Aprendizaje**

**Esperado**

**Criterios**

**De**

**Evaluación**

-Selecciona los utensilios y equipos, de acuerdo a la materia prima a procesar y a la técnica especificada en la ficha técnica.

-Pela, corta y rebana la materia prima, ocupando el utensilio y aplicando las técnicas correspondientes, de acuerdo con especificaciones de la ficha técnica.

- Ordena los subproductos generados, cautelando su inocuidad, de acuerdo con la secuencia de utilización en la elaboración del plato principal correspondiente.

Procesa (pela, corta y porciona) la materia prima para elaborar platos principales basados en carnes, pescados y mariscos, u otros.

**Objetivo de aprendizaje:**

Seleccionan una receta de un plato principal, presentan su mise en place, identifican los cortes a utilizar para cada alimentos, identifican los diferentes métodos de cocción que se deben aplicar en la preparación seleccionada. Utilizando una ficha gastronómica.

**Apuntes**

**Tipos de cortes**

Las 2 técnicas para cortar con cuchillo más utilizadas son: Pivote y Caída libre:

**Pivote:** Es una técnica aplicada al cuchillo de medio golpe, en el cual se usa como apoyo la punta del cuchillo que no se despega de la tabla, y se corta balanceando la hoja curva de la herramienta.

**Caída libre:** Es un corte realizado con cuchillo de medio golpe y a veces con machete. En esta técnica se levanta el cuchillo a una corta altura de la tabla y se aprovecha el peso de la hoja para dejarlo caer sobre la materia prima a cortar.

Estas técnicas se aplican a todo tipo de alimentos como: carnes, frutas y verduras. Los cortes sirven con fines estéticos, para uniformar preparaciones, o para reducir el volumen de una pieza y facilitar la cocción.

**CORTES MÁS UTILIZADOS EN COCINA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Chateau |  | Tipo de corte que consiste en dar forma de barril a un vegetal y debe pesar | |
|  |
|  |  | Aproximadamente 60 gramos. | |
|  |  |  |  |
| Olivette |  | Torneado pequeño, de forma y tamaño muy similar a una aceituna | |
|  |  |  |  |
| Brunoise |  | Cubos pequeños de 3-5 Mm. por lado, aplicable a verduras y algunos tipos | |
|  |  | de frutas | |
|  |  |  |  |
| Parmentier |  | Cubos de aproximadamente 1 cm. por lado | |
|  |  |  |  |
| Paisano |  | Corte rectangular de aproximadamente 1 cm. de largo por ½ cm. de grosor. | |
|  |  |  |  |
| Mirepoix |  | Corte grueso e irregular, que se aplica a verduras que se cocinan por largos | |
|  |  | Períodos con la intención de otorgar sabor, para luego ser eliminadas. | |
|  |  |  |  |
| Macedonia |  | Es un corte más pequeño que el mirepoix y se utiliza en salsas, guarniciones | |
|  |  | y en frutas. | |
|  |  |  |  |
| Cascos |  | Este corte también es conocido como cuartos, se utiliza preferentemente | |
|  |  | en productos semi o completamente esféricos. | |
|  |  |  |  |
| Concasse |  | Corte utilizado en tomate pelado, sin semilla y realizado en forma irregular. | |
|  |  |  |  |
| Rondelle |  | Corte exclusiva para verduras alargada. Son tajadas de 3 a 5 milímetros de | |
|  |  | Grosor. | |
|  |  |  |  |
| Bastón |  | Corte rectangular de unos 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza | |
|  |  | Principalmente en vegetales para acompañamiento. | |
|  |  |  | |
| Emincé |  | Tiras gruesas de 4 cm. de largo por 1 cm. de grosor. | |
|  |  |  | |
| Juliana |  | Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo por ½ cm. de grosor | |
|  |  |  | |
| Chiffonade |  | Es un corte alargado de unos 4 cm. de largo y más delgado que juliana. Es | |
|  |  | Utilizado en hojas como lechuga o repollo. | |
|  |  |  | |
| Pluma |  | Es corte exclusivo para la cebolla y es similar al corte juliana o chiffonade. | |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
| Noisette (avellana) | Son bolitas pequeñas que se obtienen con la ayuda de sacabocados y del |
|  | tamaño de una avellana |
|  |  |
| Parisien | Son también bolitas, pero un poco más grandes que noisette. |
|  |  |
| Chips | Son tajadas más delgadas que el rondelle que generalmente se aplica a |
|  | vegetales para freírlos, este corte es obtenido generalmente con la ayuda |
|  | De mandolina o una laminadora. |
|  |  |
| Fósforo | Tiras finas y delgadas muy similares a la juliana pero muy largas, ya que |
|  | Tienen que asemejarse a los fósforos de chimenea. |
|  |  |
| Gaufrettes | Corte en forma de rejilla, que se puede obtener sólo con la mandolina. |
|  |  |
| Paja o hilo | Tiras delgadas con dimensiones similares al chiffonade y el fósforo, que se |
|  | Aplica a las papas para servirlas con forma de nido o fritas. |
|  |  |

**¿Qué es Mise en Place?.... lo recuerdas**

Mise en place es un término francés que se emplea normalmente en el ámbito de la gastronomía. Literalmente significa colocar o poner en su sitio y puede referirse a cualquier proceso de preparación culinaria en el que sea necesario establecer un orden determinado de los ingredientes que se van a emplear para elaborar una receta. En el lenguaje gastronómico una mise en place se expresa con las siglas MEP y puede referirse a los preparativos de un plato, de un cocktail o al servicio de un restaurante. En cualquier caso, una mise en place implica unos conocimientos técnicos muy amplios en las distintas profesiones relacionadas con la gastronomía.

La finalidad de una mise en place es múltiple:

1. Organizar el trabajo de cocina de una manera adecuada,
2. Trasmitir una imagen de profesionalidad,
3. Dar un buen servicio a los comensales y
4. Optimizar el tiempo en los preparativos.

En este sentido, una mise en place supone necesariamente una planificación en un sentido general, pues hay que tener en cuenta que en un restaurante o una cafetería es necesario realizar una serie de cálculos (sobre el número de comensales previstos, la decoración de las mesas o la distribución de los platos).

**Actividad**

Lee atentamente los apuntes, reconocerás contenidos ya aprendidos como lo son los tipos de cortes y la importancia de realizar una buena mise en place al iniciar tu trabajo. Luego podemos comenzar a trabajar:

1.- Selecciona una de las tres recetas presentadas en los siguientes videos que encontraras en estos link:

<https://www.youtube.com/watch?v=W0Np8XlACiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=iC1whH0j6T0>

<https://www.youtube.com/watch?v=d_ywuI5PZaA>

2.- Utilizando la receta seleccionada debes completar la ficha gastronómica que veras a continuación.

3.- Realice un dibujo simple, pero coloreado del montaje del plato.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **FICHA GASTRONÓMICA** | | | |
|
| Nombre de preparación: | | | |
| Pax (porciones): | | | |
| Tiempo de trabajo: | | | |
| **CANTIDAD** | **INGREDIENTES** | **TÉCNICAS APLICADAS (cortes, cocción, temperaturas etc.)** | **TIEMPO** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **PREPARACIÓN** | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
| **MONTAJE DEL PLATO** | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |
|  | | | |

1. Pax: debe poner el rendimiento de la receta, es decir para cuantas personas es
2. Tiempo de trabajo: debe indicar el tiempo total que demora en realizar ésta preparación.
3. Cantidad: indicar la cantidad exacta de cada ingrediente incluyendo la unidad de medida ej 300 grs.
4. Ingrediente: indicar el nombre del ingrediente.
5. Técnica aplicada: debe indicar que técnica aplicara a cada ingrediente, es decir, el corte, el método de cocción, vocabulario técnico como amarrar, batir, tamizar etc.
6. Tiempo: indicar el tiempo que demorar en trabajar ese ingrediente aplicando las técnicas mencionadas.
7. Preparación: indicar ordenadamente como realizar el proceso completo para preparar el plato.
8. Montaje del plato: Indicar como montara el plato, decoración, ubicación en el plato, características de la losa ej : plato blanco ovalado, proteína(carne) en el centro, verduras al costado esparcir salsa en gotas.