

UF0066: Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

Elaborado por: Equipo Editorial.

EDITORIAL ELEARNING S.L.

ISBN: 978-84-16102-24-2 • Depósito legal: MA 175-2014

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

Impreso en España - Printed in Spain

índice

MFo261_2: Técnicas culinarias. UF0066: Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

UD1. Maquinaria, batería, utillaje y herramientas utilizados en las elaboraciones básicas de platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

1.1. Características de la maquinaria utilizada.....	9
1.2. Batería de cocina.....	14
1.3. Utillaje y herramientas	19

UD2. Fondos, bases y preparaciones básicas de múltiples aplicaciones para hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

2.1. Composición y elaboración de los fondos elaborados con hortalizas. Factores a tener en cuenta en su elaboración. Utilización.....	35
2.2. Otras preparaciones básicas elaboradas con hortalizas y su utilización (coulis, purés, cremas, veloutes, farsas...)	38
2.3. Fondos y bases industriales elaboradas con hortalizas	43
2.4. El sofrito y sus distintas formas de preparación según su posterior utilización .	44
2.5. Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas	45

UD3. Hortalizas y legumbres secas

3.1. Hortalizas: Definición. Distintas clasificaciones. Hortalizas de mayor consumo. Utilización en cocina. Análisis organoléptico para conocer su estado de conservación de las especies más consumidas. Distintos cortes en función de su cocinado	65
3.2. Legumbres. Principales legumbres secas. Categorías comerciales. Distintas clases de garbanzo, judía y lenteja. Otras leguminosas frescas y secas.....	83

UD4. Pastas y arroces

4.1. Definición de pasta. Distintas clasificaciones. Formatos más comunes. Condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta	99
4.2. Arroz: Definición. Clasificación en función del tamaño del grano. Categorías comerciales. Tipo de arroz y su preparación adecuada.....	111

UD5. Huevos

5.1. Definición. Composición. Clasificación. Distintas formas para saber si está más o menos fresco. Utilización. Formas básicas de preparación. Salsas y guarniciones para acompañamientos de platos de huevos. Utilización de la clara y de la yema. Ovoproducto y su utilización	125
5.2. Huevos de otras aves utilizados en alimentación.....	133

UD6. Técnicas de cocinado de hortalizas

6.1. Asar al horno, a la parrilla, a la plancha.....	141
6.2. Freír en aceite	141
6.3. Saltear en aceite y en mantequilla	141
6.4. Hervir y cocer al vapor	141
6.5. Brasear	142
6.6. Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada una de las variedades	143

UD7. Técnicas de cocinado de legumbres secas

7.1. Operaciones previas a la cocción (limpieza y selección del grano, remojo, etc.).	153
7.2. Importancia del agua en la cocción de las legumbres	153
7.3. Otros factores a tener en cuenta, según la variedad de legumbre	154
7.4. Ventajas e inconvenientes de la olla a presión	154

UD8. Técnicas de cocinados de pasta y arroz

8.1. Cocción de pasta. Punto de cocción. Duración en función del tipo de pasta y formato	163
Punto de cocción. Duración en función del tipo de pasta y formato.....	168
Pasta seca	168
Pasta fresca	169

8.2. Cocción de arroz. Distintos procedimientos. Punto de cocción. Idoneidad del tipo de arroz y método de cocción	169
Clasificación en función del tamaño del grano	170

UD9. Platos elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

9.1. Platos y guarniciones frías y calientes que se elaboran con hortalizas. Preparaciones y platos fríos elaborados con hortalizas. Salsas más indicadas para su acompañamiento.....	183
9.2. Platos elementales de legumbres secas. Potajes, cremas y sopas de legumbres.....	193
9.3. Platos elementales de pasta y de arroz más divulgados. Adecuación de pastas y salsas	203
9.4. Platos elementales con huevos.....	206
9.5. Preparaciones frías y ensaladas elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroz y huevos	208

UD10. Presentación y decoración de platos a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

10.1. Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos de hortalizas, legumbres, pasta y arroces. Montaje en fuente y en plato. Otros recipientes	221
10.2. Adornos y acompañamientos más representativos en estos platos	224

UD11. Regeneración de platos preparados con hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

11.1. Regeneración: Definición.....	233
11.2. Clases de técnicas y procesos.....	233
11.3. Identificación de equipos asociados	234
11.4. Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados.....	234
11.5. Realización de operaciones necesarias para la regeneración	236
11.6. El sistema cook-chill y su fundamento	236
11.7. Platos preparados: Definición. Distintas clases. Platos preparados con hortalizas, otros vegetales y setas.....	237

hostelería y turismo

MF0261_2: Técnicas culinarias. UF0066: Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

UD1

Maquinaria, batería, utillaje y herramientas utilizados en las elaboraciones básicas de platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

- 1.1. Características de la maquinaria utilizada
- 1.2. Batería de cocina
- 1.3. Utillaje y herramientas

|hostelería y turismo

1.1. Características de la maquinaria utilizada

Evolución general

El empleo de medios físicos como auxiliares del cocinero, ha cambiado de forma total el aspecto de los antiguos locales de cocina con asadores, chimeneas, fogones, etc., de funcionamiento, lento, trabajoso y sucio, por otros más rápidos, limpios y rentables. El mayor adelanto en nuevos medios para cocinar se lo debemos al descubrimiento y desarrollo del vapor, electricidad y enfriamiento por gasificación. Los nuevos materiales y aleaciones metálicas facilitan la labor en cuanto a higiene alimentaria, facilidad de trabajo y conservación de alimentos.

La maquinaria que forma la dotación de las cocinas puede clasificarse en:

- **Generadores de calor.**
- **Generadores de frío.**
- **Maquinaria auxiliar.**

Generadores de calor

El generador de calor es la máquina destinada a liberar energía calorífica para el cocinado o mantenimiento en caliente de los alimentos.

Generadores de frío

Son las máquinas indispensables para la conservación de los que se recepcionan y los que se elaboran con objeto de emplearlos en días posteriores.

- **Cámaras frigoríficas**

Son de distintos tamaño y están ubicadas tanto en las zonas de almacenamiento como en la cocina.

Actualmente las cámaras frigoríficas destinadas a almacenamiento están fabricadas con paneles aislantes que permiten distintas composiciones. Deben dotarse con estanterías para disponer los géneros en ellas y en algunos casos tienen guías para recipientes “gas-tronorm”.

Las cámaras situadas en la cocinas y en zonas de preparación son armarios frigoríficos que en algunos casos sirven además de mesas de trabajo. Estas deberán estar dotadas de termómetros e indicador de la humedad interior. La temperatura de las cámaras dependerá de los productos a conservar, pero estarán entre 0º y 3ºC, para pescados, carnes y entre 3º y 7ºC para lácteos, frutas y verduras.

⌚ Congeladores

Son cámaras destinadas a la conservación de productos por largo tiempo, para lo cual deben tener una temperatura de -18°C y una humedad del 50%.

Las hay de almacenaje, incluidas en las cámaras formadas por paneles, y otras que son arcones o armarios para conservar aquellos productos que deben estar más a mano.

⌚ Abatidor de temperatura

Los abatidores de temperaturas son frigoríficos que bajan rápidamente la temperatura de los alimentos que acaban de ser cocinados. Los abatidores funcionan como los hornos de convección pero al revés, un ventilador hace circular el frío por toda la cámara, una sonda recoge la temperatura en el interior del producto. El proceso se completa cuando el producto pasa de una temperatura de 70°C a 10°C en menos de dos horas, una vez conseguida esta temperatura suena una señal y pasa a función de conservación.

Maquinaria auxiliar

Dentro de la maquinaria auxiliar la podemos clasificar en:

- ⌚ Aparatos de cocina.
- ⌚ Maquinaria y mobiliario.

A los primeros se diferenciaran de los segundos porque son manuales, entre los primeros se tendrá:

⌚ Corta patatas mandolina

Corta hortalizas blandas, frutas y patatas, gracias a las distintas posibilidades, consta de un carro pon donde se desplazaría el elemento en cuestión que va pinchado sobre un soporte para protegernos de las cuchillas. Tiene varios juegos de cuchillas para distintos cortes como corte liso, onulado y en juliana. Suelen ser de material inoxidable para su más fácil limpieza, durabilidad y conservación, aunque también los hay de plástico que suelen comprarse para uso doméstico.

⌚ Cortadora de hortalizas

Es un aparato que corta las hortalizas en hilos continuos, muy finos y muy largos, como espaguetis. Es ideal también para cortar ensaladas de col, de cebolla, guirnaldas de vegetales, etc. Consta de una cuchilla y un rotor, que es el que hace que de ese corte característico de hilo continuo. Están hechos de material inoxidable.

⌚ Cortadora trufas mandolina

Este utensilio es igual que el corta patatas mandolina, pero su tamaño es mas reducido por la aplicación que desarrolla y mas preciso por lo delicado que es el producto. Es graduable de 0.1 hasta 4 mm.

○ Pela manzanas

Es un aparato que pela, vacía y corta manzanas en una sola operación. Corte de grosor regulable, según espesor de la piel y calidad de la manzana, también del diámetro del corazón.

○ Cortadora de tomates

Corta en rodajas naranjas, limones kivis, etc. Incluso tomates muy maduros en rodajas regulares. La recepción de los alimentos cortados se realiza directamente en un plato o bandeja que se aloja debajo del aparato, lo que evita su manipulación. Es de una absoluta seguridad ya que no se puede acceder a las hojas, sea cual sea la posición del carro. Tiene un tamaño reducido y se puede lavar en el lavavajillas.

○ Pasa purés

Este aparato se utiliza para pasar toda clase de verduras y hortalizas para evitar trozos grandes y el resultado es de cremosidad. Tiene distintas rejillas para graduar el grosor.

○ Escurridora centrifugadora

Escurre las lechugas de todo tipo, las seca y, por lo tanto, las deja lista para consumo. Consta de un cubo y dentro contiene otro que tiene aberturas para que escurra el agua, tiene una manivela con unos engranajes para que al girar, gire el cubo del interior.

○ Corta patatas

Permite cortar sin fatiga unos 125kg/hora de patatas fritas, largas y uniformes, de corte limpio, sin roturas ni desperdicios. Contiene varios tipos de rejillas para distintos tipos de cortes.



○ Cuece pasta

Los cuece pastas cuentan con uno o más depósitos con cestas escurridoras. Además de pastas en ellos podremos cocer arroces, mariscos, verduras, etc.

Siguen el mismo sistema que las marmitas con la diferencia de que en este caso el elemento que usamos es el agua.

Al igual que las marmitas cuentan con desagüe, toma de agua y en modelos muy actualizados autolimpieza.

Cuentan con interruptor de encendido, piloto de encendido y regulador de temperatura.



Ahora se desarrollará las maquinarias y equipos básicos, que serán entre otros los siguientes:

⑤ **Balanza**

Instrumento de precisión, sirve para pesar los alimentos tanto en la cocina como en la recepción de géneros para el control de mercancías. Pueden ir desde in gramo hasta tres kilos para la cocina y de veinticinco hasta cien para la recepción de mercancías. También hay algunas de precisión absoluta que van desde 0.1gr hasta 0.120kg.

⑤ **Exprimidor**

Maquinaria que sirve para extraer líquidos de las frutas como por ejemplo de la naranja.

⌚ Licuadora

Maquinaria que extrae los jugos de las frutas y hortalizas dejando en otro departamento la pulpa y semillas. Idea para hacer zumos de todo tipo de frutas y hortalizas.

⌚ Robots de cocina

Los robots de cocina engloban una serie de maquinas que no facilita muchas labores dentro de la cocina, estudiaremos los siguientes:

↳ Cutters

Son robots formados por una cubeta con unas cuchillas y una serie de accesorios que permiten el corte de hortalizas y logran finas farsas y emulsiones.

↳ Thermomix

Son unas batidoras dotadas con un vaso triturador capaz de superar temperaturas de 100°C con lo que se tiene la posibilidad de cocinar y lograr una emulsión de las salsas mucho mas fina.

↳ Vaso americano

Se trata de una trituradora de vaso con la que se consigue un triturado muy fino, al igual que en la thermomix aunque sin poder generar temperatura.

↳ Trituradora/batidora

Se trata de una trituradora donde las cuchillas van en un brazo mecánico que se introduce en cualquier recipiente para realizar allí el triturado, disponen de un mando para regular la velocidad de trabajo de las mismas, en algunas de ellas el brazo con las cuchillas puede sustituirse por unas varillas batidoras.

⌚ Envasadora de vacío

Se emplea para envasar productos en bolsas herméticas sacándole el aire y, bien haciendo el vacío, o bien sustituyéndolo por un gas o mezcla de gases.

⌚ Peladora de patatas

Como su nombre indica se utiliza para pelar patatas tiene un cuerpo de aluminio y en su interior tiene una piedra porosa que hace como de lija, También tiene asociada una toma de agua para que a su vez salgan limpias. También se le pueden acoplar accesorios como el de picadora.

⌚ Cortadora de hortalizas

Esta máquina consta de un cuerpo de aluminio que trabaja con una serie de discos que tienen funciones diferentes como corte en rodaja, rejilla, ondulado, rallado y para reducir a polvo. Se podrían hacer los distintos cortes de las patatas como chips, panaderas, rodajas, pajas, cerillas, fritas, etc.

1.2. Batería de cocina

Es el material necesario para la preparación y cocinado de los alimentos, los materiales empleados en la cocina deben tener ciertas propiedades.

Materiales

- Que no presentan ningún riesgo.
- Que sea inalterable, esto quiere decir que no transmitan olor, sabor o color por contacto o permanencia de género.
- Que sean resistentes a golpes al uso diario.
- Que sean fáciles de mantener.
- Los recipientes para usar en placas elásticas deberán ser de fondo liso, reforzado y con buena conductividad, hoy en día existen baterías de acero inoxidable con fondo reforzado para la utilización de cocina de inducción.
- La batería de cocina puede ser de diferente material como el cobre, el acero inoxidable, el aluminio, el hierro, o el barro.

EL COBRE: Es bueno para todo tipo de cocciones, de calentamiento lento, y de difícil agarre, pero en contra posición es caro y pesado, de difícil mantenimiento.

El cobre va estañado por dentro, y esto da cierto problema, ya que estañar es cada día más difícil de encontrar, el mantenimiento del cobre requiere la limpieza de su interior de manera normal pero su exterior deberá ser limpiado con una mezcla de *pimentón, vinagre y sal gorda*, o un jabón especial posterior aclarado y secado perfecto.

El cobre es un material de cocción y no debe nunca dejarse alimentos en su interior para su futura utilización. Otro material sería el acero inoxidable, se calienta con rapidez, es muy limpio y resistente, no se deforma y su mantenimiento es muy sencillo, ya que es muy fácil de lavar con detergente y estropajos que no rayen ya que se pegaría en sus usos posteriores.

Tienen el inconveniente de que son muy conductores y los alimentos pueden pegarse con mayor facilidad, para solventar esta dificultad existen baterías de acero inoxidable que su base viene reforzada con cobre o hierro y recubierta de acero inoxidable.

EL ALUMINIO: Es buen conductor del calor y de fácil limpieza pero poco resistente a golpes y se deteriora fácilmente, los alimentos no deben conservarse dentro de él y hay que tener cuidado ya que algunos alimentos se oscurecen al cocinarlos en aluminio, su limpieza implica lavarlo con jabón, estropajo, enjuague y secado y no deben guardarse amontonado ya que a ser endeble se estropiea.

HIERRO: Se utiliza sobre todo para sartenes, tanto de crepés como de tortilla, no deben ser lavadas, sino quemada y luego pulido con sal.

BARRO: Se utiliza generalmente para platos específicos, ya que no tienen base plana, no se deben usar en cocinas eléctricas o vitrocerámica.

Su lavado debe ser con jabón, aclarado y secado, el lugar debe ser otro que los anteriormente mencionados, no deben amontonarse ni golpearse ya que se rompen y descascarillan con facilidad.

IDENTIFICACIÓN Y APLICACIONES DE LA BATERÍA DE COCINA Y UTILLAJE

○ BATERÍA

- ↳ NOMBRE: cazo alto o ruso
- ↳ APLICACIONES: para salsa, crema, purés, hervidos...
- ↳ DIMENSIONES: desde 12cm a 32cm y de 0'8 a 14litros.
- ↳ MATERIAL: Cobre, inoxidable o aluminio

○ SOTÉ O SOUTÉ

- ↳ APLICACIONES: rehogar, saltear y estofar
- ↳ DIMENSIÓES: de 16 a 36 cm.
- ↳ MATERIAL: cobre, inoxidable.

○ RONDÓN

- ↳ NOMBRE: ragut
- ↳ APLICACIONES: estofado, salsas, veloute
- ↳ DIMENSIONES: De 28 a 50 cm. y la capacidad de 7'5 a 32litros.
- ↳ MATERIAL: Cobre, inoxidable y aluminio.

○ RONDÓN ALTO O MEDIA MARMITA

- ↳ APLICACIONES: cocer con líquido, pasta, arroz, potaje, fondo...
- ↳ DIMENSIONES: 28 a 50cm y capacidad de 9 a 27 litros.
- ↳ MATERIAL: Cobre, inoxidable y aluminio.

○ PLACA DE ASAR O RUSTIDERA

- ↳ APLICACIONES: Para asado o arroces baño maría.

- ↳ DIMENSIONES: de 40 por 30 a 60 por 45cm
 - ↳ MATERIAL: Cobre , inoxidable y aluminio
- ⌚ **SARTÉN**
- ↳ APLICACIONES: Tortilla, huevo frito, saltear verduras.
 - ↳ DIMENSIONES: de 16 a 40 cm.
 - ↳ MATERIAL: hierro, cobre, inoxidable.
- ⌚ **BARREÑO O PEROL DE PASTELERÍA**
- ↳ APLICACIONES: Montar salsas, bizcocho, y conservación de género dentro de la cámara.
 - ↳ DIMENSIONES: 26 a 60cm y capacidad 4'5 a 30 litros.
 - ↳ MATERIAL: inoxidable.
- ⌚ **BAÑO MARÍA**
- ↳ APLICACIONES: mantener salsa caliente durante el servicio.
 - ↳ DIMENSIONES: 0'75 a 1'5 litros.
- ⌚ **PLACAS PARA CONSERVAR**
- ↳ APLICACIONES: mantener el género en la cámara
 - ↳ DIMENSIONES: las aceptadas por el gastronorm 1X 1
 - ↳ MATERIAL: inoxidable o plástico.
- ⌚ **MARMITA**
- ↳ APLICACIONES: elaboración de sopa, consomé, salsa, potaje...
 - ↳ DIMENSIONES: de 16 a 40cm
 - ↳ MATERIAL: inoxidable y aluminio
- ⌚ **ESCURRIDOR**
- ↳ APLICACIONES: para escurrir y refrescar los alimentos.
 - ↳ DIMENSIONES: de 32cm
 - ↳ MATERIAL: inoxidable y aluminio

○ CACILLO O CUCHARÓN

- ↳ **APLICACIONES:** salsear, napar, espumar, y pasar todo tipo de líquidos de un recipiente a otro.
- ↳ **DIMENSIONES:** de 6 a 20cm.
- ↳ **MATERIAL:** inoxidable.

○ ESPUMADERA

- ↳ **APLICACIONES:** espumar y recoger género que estén en un caldo o grasa (patata, pimiento).
- ↳ **DIMENSIONES:** de 8 a 18cm.
- ↳ **MATERIAL:** inoxidable.

○ VARILLA

- ↳ **APLICACIONES:** batir y mezclar.
- ↳ **DIMENSIONES:** diversos tamaños.
- ↳ **MATERIAL:** inoxidable o inoxidable y puño de plástico.

○ TENEDOR DE ASADO

- ↳ **APLICACIONES:** para mover los géneros que se están asando.
- ↳ **DIMENSIONES:** 40 a 50 de largo.
- ↳ **MATERIAL:** inoxidable.

○ ARAÑA

- ↳ **APLICACIONES:** para sacar géneros, líquido y grasa
- ↳ **DIMENSIONES:** son de 8 a 35cm.
- ↳ **MATERIAL:** inoxidable.

○ REGILLA

- ↳ **APLICACIONES:** para abrillantar géneros y papel para una futura colocación. Además sirve para escurrir carnes ya cocinadas.
- ↳ **DIMENSIONES:** 50 X 35cm o 60 X40
- ↳ **MATERIAL:** inoxidable o alambre estañado.

⑤ CESTO PARA PATATA NIDO

- ↳ APPLICACIONES: elaboración.
- ↳ DIMENSIONES: de 10 a 14cm
- ↳ MATERIAL: alambre estañado.

⑤ PASA PURÉ

- ↳ APPLICACIONES: tamizar o pasar puré o salsa.
- ↳ DIMENSIONES: varios tamaños.
- ↳ MATERIAL: inoxidable.

⑤ TAMÍZ

- ↳ APPLICACIONES: tamizar géneros
- ↳ DIMENSIONES: de 25 a 35cm
- ↳ MATERIAL: inoxidable con una tela metálica o en algunos casos un aro de madera.

⑤ TRIÁNGULO

- ↳ APPLICACIONES: Para apoyar los chinos, poner encima recipientes calientes para que se enfríen antes.
- ↳ DIMENSIONES: de 29 a 48 de largo
- ↳ MATERIAL: polietileno.

⑤ TABLA

- ↳ APPLICACIONES: para cortar, picar, trocear,...
- ↳ DIMENSIONES: 40 X 30, 50 X 50 cm.
- ↳ MATERIAL: polietileno.

⑤ RODILLOS

- ↳ Son cilindros largos construidos en varios materiales, acero inoxidable, polietileno, madera, etc. tiene dos mangos en los extremos, con ellos aplanaremos masas haciéndolos rodar adelante ya atrás.

⌚ **SIERRA**

- ↳ APLICACIONES: Para cerrar huesos
- ↳ DIMENSIONES: 40 cm.
- ↳ MATERIAL: inox. y el mango de madera

1.3. Utillaje y herramientas

UTENSILIOS – HERRAMIENTAS

⌚ **Puntilla económica**

Cuchillo de pequeño tamaño empleado principalmente para pelar y tornear hortalizas.



⌚ **Peladores**

Utensilio que se usa para el pelado de hortalizas.



⌚ **Cuchillo cebollero**

Cuchillo empleado para picar y trocear hortalizas principalmente.



⌚ **Cuchillo para tomates**

Se usa para el corte de tomates.



⑤ Tablas de corte

Es la base para picar y corte de todo tipo de hortalizas.



⑤ Acanalador

Utensilio que se usa para hacer incisiones en hortalizas para que quede bonita la hortaliza elegida.



⑤ Cucharas vaciadora

Utensilio que se usa para vaciar hortalizas. Utilizando las formas de las hortalizas para guarnición.



⑤ Descorazonador

Utensilio que se usa para quitar el corazón de ciertas verduras y frutas.



⑤ Mandolina

Utensilio dotado de una hoja de corte que permite realizar cortes que resultarían complicados con un cuchillo o resultan más cómodos.