



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, NUTRICIÓN Y SALUD  
COMUNITARIA**

**CARRERA DE TECNOLOGÍA EN GASTRONOMIA**

**TRABAJO DE GRADO**

**TEMA:**

**“USO DEL WHISKY, TEQUILA Y RON; COMO BEBIDA ESPIRITUOSA  
EN EL ÁREA DE COCINA CALIENTE.”**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN  
GASTRONOMÍA**

**AUTOR: DANIEL A. PANTOJA C.**

**DIRECTOR: LIC. ÁNGEL ORTEGA**

**IBARRA, MARZO, 2013**

## RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio facilita el aprendizaje y elaboración de las técnicas utilizadas por los grandes cocineros, mediante la introducción del whisky, tequila y ron, las cuales son consideradas como bebidas espirituosas, por su sabor y aroma característico que brinda cada uno de los frutos con los que son elaborados cada licor, capaces de potenciar y resaltar sabores ya que su empleo es fundamental en preparaciones en el área caliente de una cocina. Este proyecto fue estructurado como una guía de estudio, detallando la problemática de la investigación sobre los diferentes usos que se les puede dar a las bebidas, identificando objetivos para definir las diferentes maneras de empleo en la elaboración de platos principales. Se identificó las diferentes características de cada uno de las bebidas y sus diferentes aportes nutricionales y sus beneficios, tales como: contribuye al mejoramiento del sistema digestivo, aporta calorías necesarias en el organismo, es utilizado como potenciador de sabor en preparaciones gastronómicas, en ocasiones sustituye el empleo de agua en elaboraciones que pueden desfavorecer al resultado final de un plato; entre otros usos medicinales se consideraba que aliviaba resfríos y en dosis moderadas ayudaba a la circulación.

Al analizar cada una de las bebidas y sus propiedades, se identificó que las bebidas de color claro, favorecen en preparaciones hechas a base de carnes blancas, aves y mariscos, y las bebidas de color oscuro son empleadas y recomendadas para carnes rojas y animales silvestres. Por lo tanto, en la descripción de la propuesta se encuentran algunas de las recetas en las cuales se ha utilizado al whisky, tequila y ron como agente primordial de las recetas. La finalidad de esta investigación es contribuir con conocimientos de técnicas de cocina básicas y necesarias en las cuales las bebidas espirituosas conforman un papel fundamental en preparaciones gastronómicas, esperando obtener resultados óptimos de los interesados que gusten del arte culinario.

## **DECLARACIÓN**

Yo, Daniel Ángel Pantoja Cuascota portador de la cédula N° 100339839-1 declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún grado, ni calificación profesional, y que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

---

DANIEL A. PANTOJA C.

## **CERTIFICACIÓN**

En mi calidad de Director del trabajo de Grado presentado por el egresado Daniel Ángel Pantoja Cuascota para optar por el título de tecnólogo en gastronomía cuyo tema es: “USO DEL WHISKY, TEQUILA Y RON; COMO BEBIDA ESPIRITUOSA EN EL ÁREA DE COCINA CALIENTE” considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los ..... días del mes de ..... del 2013

LIC. ÁNGEL ORTEGA

DIRECTOR

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A  
FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, DANIEL ÁNGEL PANTOJA CUASCOTA, con cédula de ciudadanía Nro1003398391, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) del trabajo de grado denominado: “USO DEL WHISKY, TEQUILA Y RON; COMO BEBIDA ESPIRITUOSA EN EL ÁREA DE COCINA CALIENTE”, que ha sido desarrollado para optar por el título de TECNÓLOGO EN GASTRONOMIA en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(firma): .....

Nombre: DANIEL ÁNGEL PANTOJA CUASCOTA

Cédula: 100339839-1

Ibarra, a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de 20....

## **DEDICATORIA**

A mi esposa:

Jessica Grijalva Osejos

Quien ha sido un pilar importante en la realización de este trabajo ya que con su amor y perseverancia me ha apoyado absolutamente

A mis padres:

César Oswaldo Pantoja (+)

Elvia Esperanza Cuascota

Quienes toda mi vida estudiantil me han apoyado incondicionalmente con cariño, afecto y comprensión.

A mis hermanos:

Julio César Pantoja

Andrea Esperanza Pantoja

Daniel

## **AGRADECIMIENTO**

Mi gratitud a los catedráticos de la Facultad de Ciencias de la Salud, en especial a los de la carrera de Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte, quienes forjaron en mi conocimientos teóricos y prácticos que me servirán para la vida profesional; y también instruyeron valores que son importantes en el desempeño ético de la vida diaria.

También mi agradecimiento más sincero al Hotel Montecarlo, en especial al Cptn. Ramiro Calderón, al Ing. Francisco Calderón y a todo el personal que conforma la empresa.

Daniel

## ÍNDICE

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| CARATULA                    | i    |
| RESUMEN EJECUTIVO           | ii   |
| DECLARACIÓN                 | iii  |
| CERTIFICACIÓN DEL ASESOR    | iv   |
| CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR | v    |
| DEDICATORIA                 | vi   |
| AGRADECIMIENTO              | vii  |
| ÍNDICE                      | viii |

## CAPÍTULO I

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. EL PROBLEMA                 | 1 |
| 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA |   |
| 1.2 JUSTIFICACIÓN              | 2 |
| 1.3 OBJETIVOS:                 | 3 |
| 1.3.1 OBJETIVO GENERAL         |   |
| 1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS    |   |

## CAPÍTULO II

|                        |   |
|------------------------|---|
| 2. MARCO TEÓRICO       | 4 |
| 2.1 ASPECTOS GENERALES |   |
| 2.1.1 COCINA CALIENTE  |   |
| 2.1.1.1 DEFINICIÓN     |   |



|  |           |
|--|-----------|
| <b>2.1.2 HISTORIA Y ORIGEN DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS</b> | <b>5</b>  |
| <b>2.1.2.1 LA HISTORIA DEL WHISKY</b>                      |           |
| <b>2.1.2.2 LA HISTORIA DEL RON</b>                         | <b>7</b>  |
| <b>2.1.2.2 LA HISTORIA DEL TEQUILA</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>2.1.3 CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS</b>     | <b>11</b> |
| <b>2.1.3.1 FERMENTADAS</b>                                 |           |
| <b>2.1.3.2 DESTILADAS</b>                                  | <b>12</b> |
| <b>2.1.4 TIPOS DE BEBIDAS ESPIRITUOSAS</b>                 | <b>13</b> |
| <b>2.1.4.1 BRANDY</b>                                      |           |
| <b>2.1.4.2 VINOS</b>                                       |           |
| <b>2.1.4.3 CERVEZA</b>                                     |           |
| <b>2.2 PROPIEDADES DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS</b>         |           |
| <b>2.2.1 PROPIEDADES DEL WHISKY</b>                        |           |
| <b>2.2.1.1 INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>                     |           |
| <b>2.2.1.2 USOS Y BENEFICIOS</b>                           | <b>14</b> |
| <b>2.2.1.3 TIPOS</b>                                       |           |
| <b>2.2.2 PROPIEDADES DEL TEQUILA</b>                       | <b>17</b> |
| <b>2.2.2.1 INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>                     |           |
| <b>2.2.2.2 USOS Y BENEFICIOS</b>                           |           |
| <b>2.2.2.3 TIPOS</b>                                       | <b>18</b> |
| <b>2.2.3 PROPIEDADES DEL RON</b>                           |           |
| <b>2.2.3.1 INFORMACIÓN NUTRICIONAL</b>                     |           |
| <b>2.2.3.2 USOS Y BENEFICIOS</b>                           | <b>19</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>2.2.3.3 TIPOS</b>   |           |
| <b>2.3 APLICACIONES GASTRONÓMICAS</b>  | <b>20</b> |
| <b>2.3.1 WHISKY EN COCINA CALIENTE</b>   |           |
| <b>2.3.2 TEQUILA EN COCINA CALIENTE</b>  | <b>21</b> |
| <b>2.3.3 RON EN COCINA CALIENTE</b>  |           |
| <b>2.4 TÉCNICAS DE COCINA MÁS UTILIZADAS CON EL USO DE WHISKY, TEQUILA Y RON EN EL ÁREA CALIENTE</b> | <b>22</b> |
| <b>2.4.1 TÉCNICAS</b>  |           |
| <b>2.4.1.1 ESCALFADO</b>   |           |
| <b>2.4.1.2 FLAMEADO</b>  | <b>23</b> |
| <b>2.4.1.3 MARINADO</b>  |           |
| <b>2.4.1.4 SOFREÍR</b>   |           |
| <b>2.4.1.5 DESGLASAR</b>   |           |
| <b>2.4.1.6 SALTEAR</b>   | <b>24</b> |
| <b>2.4.1.7 ADOBAR</b>  |           |
| <b>2.4.1.8 ASAR</b>  |           |
| <b>2.4.1.9 ESCALDAR</b>  |           |
| <b>2.4.1.10 ESTOFAR</b>  |           |
| <b>2.4.1.11 MACERAR</b>  | <b>25</b> |
| <b>2.4.1.12 ROCIAR</b>   |           |

### **CAPÍTULO III**

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>3. METODOLOGÍA</b>             | <b>26</b> |
| <b>3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN</b> |           |

|                    |  |      |
|--------------------|--|------|
| 3.1.1.1            | MÉTODO INDUCTIVO                           | 27   |
| 3.1.1.2            | MÉTODO DEDUCTIVO                           |      |
| 3.1.1.3            | MÉTODO DE ANÁLISIS                         | 28   |
| 3.2                | TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN                  |      |
| 3.3                | INSTRUMENTOS                               |      |
| 3.5                | IDEA A DEFENDER                            |      |
| <b>CAPÍTULO IV</b> |  |      |
| 4.                 | PROPUESTA                                  | 31   |
| 4.1                | NOMBRE DE LA PROPUESTA                     |      |
| 4.2                | POSICIONAMIENTO PERSONAL TEÓRICO Y CRÍTICO |      |
| 4.3                | DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA                |      |
|                    | CONCLUSIONES                               | xii  |
|                    | RECOMENDACIONES                            | xiii |
|                    | LINCOGRAFÍA                                | xiv  |
|                    | ANEXOS                                     | xv   |

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA**

Uso del whisky, tequila y ron; como bebida espirituosa en el área de cocina caliente.

#### **1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Se considera bebida espirituosa a aquellas bebidas con contenido alcohólico procedentes de la destilación de materias primas agrícolas como: uvas, cereales, frutos secos, remolacha, caña, fruta.

Desde la antigüedad las bebidas espirituosas han sido tomados en cuenta como agente potenciador de sabor, así como también materia fundamental para la elaboración de preparaciones y algún tipo de bebidas a nivel mundial, capaz de transformar alimentos realzar y potenciar sabores dando un énfasis a preparaciones como es el caso de cremas, sopas, carnes y mariscos.

Las bebidas espirituosas son reconocidas como país de origen en España, entendiéndose como bebida alcohólica destinada al consumo humano, con caracteres organolépticos especiales. Con una graduación mínima de 15% vol. Obtenida por destilación, en presencia o no de aromas, de productos naturales fermentados, o por maceración de sustancias vegetales, con adición o no de aromas y azúcares.

Las bebidas espirituosas son empleadas y analizadas como agente primordial en la elaboración de una diversidad de preparaciones en todo el mundo, por su contenido alcohólico benéfico para la salud, siempre y cuando sea utilizada de manera moderada y profesional. En la cocina ecuatoriana se ha observado que no se ha dado utilidad a las bebidas espirituosas.

## **1.5 JUSTIFICACIÓN**

Este proyecto fue diseñado con el propósito, de buscar alternativas en el área de las bebidas espirituosas, ya que por su contenido alcohólico son capaces de actuar como ablandador en la carne, dando así una característica peculiar sabor y aroma a las preparaciones gastronómicas y de esta forma también buscar alternativas claras de desarrollo personal a nivel económico y laboral.

Así mismo, por su sabor, aroma distintivo y contenido alcohólico tienen cualidades capaces de ablandar las fibras de las carnes, mascerantes y como resaltador de sabor. Aportando beneficios para la salud en cuanto a nuestro sistema digestivo.

Mediante la introducción de técnicas culinarias y la introducción de bebidas espirituosas, podemos apreciar los valores nutricionales y medicinales en beneficio para la salud. Así como también mejorando la apariencia de los sentidos organolépticos, dando categoría y altura a la gastronomía o lo que se conoce como arte culinario.

Son bebidas procedentes de la destilación y han sido tomadas en cuenta por grandes cocineros, sobre todo en países del mediterráneo. Siendo su uso ilimitado y de mucha trayectoria. Objeto por el cual la investigación de este proyecto es difundir el uso de las bebidas espirituosas, fomentando nuevas propuestas en la preparación de platos gastronómicos.

## **1.6 OBJETIVOS:**

### **1.6.1 Objetivo General**

- Investigar y dar a conocer la importancia del whisky, tequila y ron como bebidas espirituosas en el área de cocina caliente.

### **1.6.2 Objetivos Especificos**

- Definir el uso del whisky, tequila y ron en el área de cocina caliente según sus diferentes tipos de carne.
- Conocer las propiedades nutricionales y medicinales de las bebidas espirituosas.
- Determinar las diferentes preparaciones gastronómicas con el uso de whisky, tequila y ron, en el área de cocina caliente.

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO TEÓRICO

#### 2.1 ASPECTOS GENERALES

##### 2.1.1 COCINA CALIENTE

###### 2.1.1.1 Definición

**PELLPRAT, Henri (2007) explica:** La cocina caliente es la que como su nombre indica se tiene que cocinar y se sirve caliente, como pastas, salsas, fondos y asados. El equipamiento pesado que se encuentra en este sector de la cocina caliente es: horno, fuegos (se le dice así a las quemadores), planchas, parrillas o grillas, freidoras, baño maría, etc. El equipamiento liviano: cacerola, sartén, grillas individuales, coladores de pasta, etc. todo depende de qué tipo de menú se elabore.

**WRIGTH, Jenny (2008) dice:** La cocina caliente es la q se encarga de elaborar todos los platillos "calientes", es decir los q se preparan en plancha, horno, salamandra, estufa, etc., como los huevos, hot cakes y waffles, carnes, espaguetis y pastas, postres como crepas, suffles, etc.

Después de haber realizado la investigación respectiva de los conceptos que necesito para la elaboración de este proyecto, puedo sacar como conclusión que la cocina caliente: Se define como el conjunto de áreas, necesarias para la elaboración y transformación de alimentos, desde la previa manipulación en frío llamada mise en place, hasta la obtención de un plato final elaborado.

Es decir que los platos elaborados calientes, deben ser servidos calientes, tomando en cuenta, el lapso en que un plato sale del área de la cocina, hasta llegar al comensal.

El equipamiento de esta área de cocina encontramos los siguientes: Hornos, fuegos, planchas, parrillas, grillas, marmitas, freidoras y baño maría. Y como

equipamiento liviano tenemos: Cacerola, sartén, grillas, chinos o coladores, ollas, pailas y utensilios como cucharas.

## **2.1.2 HISTORIA Y ORIGEN DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS**

Siguiendo la traza histórica de esta bebida espirituosa, que en un principio fue una bebida de piratas, corsarios y marineros, podemos decir que forma parte de la interconexión de pueblos de diferentes continentes y culturas, ya que la caña de azúcar viajó a través de los años desde Asia Occidental, pasando por África y Europa hasta llegar al Caribe.

Es por ello que al mirar atrás en nuestra historia, nos damos cuenta que uno de los legados, la caña de azúcar, dejado por quienes conquistaron el nuevo mundo, provenía realmente de visitantes que habían aparecido años antes inadvertidamente en las tierras de quienes nos conquistaban.

### **2.1.2.1 La historia del Whisky**

**www.whisky.com (2012) afirma: Aunque resulte increíble, en sus lejanos comienzos el whisky era utilizado por farmacéuticos y monjes como un producto medicinal, que servía para tratar diferentes afecciones. Claro que todo en su justa medida, ya que el abuso de esta bebida podía provocar un estado de ebriedad profunda en los enfermos a tratar.**

Como todos sabemos, desde hace décadas existe un gran debate en torno a cuál es el mejor whisky del mundo, batalla que confronta a escoceses, irlandeses y estadounidenses.

Pero lo cierto es que nuestra intención no es llegar a una conclusión al respecto, sino más bien conocer algunos detalles acerca de la historia en torno a la invención de esta bebida tan especial.

De acuerdo a su etimología, la palabra whisky proviene del término celta “Uisge”, utilizado para abreviar el concepto de “Uisge Beatha”, que traducido al español significa “agua de vida”. Durante mucho tiempo, el idioma celta era una de las lenguas oficiales de Escocia e Irlanda, de allí su origen.



En sus orígenes, el whisky solía ser utilizado como medicamento, por un lado como anestesia para llevar a cabo complejas intervenciones, e incluso operaciones quirúrgicas, y por el otro para ser utilizado como antibiótico externo en heridas presentadas en la piel. Se estima que entre los años 1100 y 1300, fueron los monjes quienes incorporaron las técnicas de destilación que comenzaron a ser posteriormente utilizadas en Irlanda y Escocia.

Por aquella época, el popular vino no era en realidad una bebida de fácil fabricación para los escoceses y para los irlandeses, por lo que durante la fabricación de cerveza de cebada comenzaron a destilar un nuevo licor, que se convirtió en el whisky. Claro que la fabricación de licores destilados por aquellos años sólo se limitaba a los boticarios y los monasterios. Esto sucedió hasta fines del siglo XV.

En el año 1500 se llevó a cabo la publicación del primer libro conocido sobre la destilación, escrito por Hieronymus Brunschwygk y editado bajo el título de "Liber de arte distillandi". Allí se exponían las grandes virtudes de la bebida alcohólica como medicamento, como así también los métodos para su fabricación.

Lo cierto es que la destilación legal del whisky es algo realmente reciente, ya que de acuerdo a la fecha de inicio oficial a partir de la cual se permitió la producción legal de whisky en Escocia, está relacionada a la promulgación de la Ley de Impuestos Especiales, que fuera impuesta por el duque de Gordon en 1823.

Escocia no esperó hasta ese momento para producir la bebida nacional, generando así fábricas que funcionaban de manera clandestina. Si nos remontamos aún más en el pasado, según relata la historia, la destilación del whisky se inicia en el antiguo Egipto, quienes utilizaron una técnica que se implementaba para la producción de perfumes.

Hoy, después de haber transcurridos varios siglos desde su descubrimiento, el whisky es la bebida preferida de muchos, quienes pueden optar por una enorme e inagotable variedad de tipos, ya que en cada país del mundo su fabricación suele tener una receta diferente, dotando a cada uno de ellos de una verdadera personalidad. Es así que hay whisky para todos los gustos.

### 2.1.2.2 La historia del Ron

**MARCANO José E. (2012) dice: El ron es un licor alcohólico destilado, obtenido del jugo o de la melaza de la caña de azúcar. Usualmente es un sub-producto de la fabricación del azúcar e incluye a los tipos claros ligeros, típicos de la República Dominicana, Cuba y Puerto Rico, y los rones más pesados y de más sabor como los de Jamaica.**

Llegó a ser un producto importante de las Antillas (Indias Occidentales) luego de la introducción de la caña de azúcar en 1493 por Cristóbal Colón. Valorada inicialmente por el azúcar que produce, pronto se descubrió que había otros usos para la caña de azúcar. Podía fermentarse el espeso líquido marrón ("melaza") que queda luego de la extracción del azúcar y destilarse para producir una estimulante bebida alcohólica.

Esta bebida se menciona por primera vez en documentos provenientes de Barbados en 1650. Se le llamaba "kill-devil" ('mata-diablo') o "rumbullion" (una palabra de Devonshire, Inglaterra, que significa 'un gran tumulto'). En las colonias antillanas francesas, se le llamó guildive (modificación de "kill-devil") y posteriormente tafia, un término africano o indígena.

Ya en 1667 se le llamaba simplemente "rum", de donde proviene la palabra española ron y la francesa rhum. La primera mención oficial de la palabra "rum" aparece en una orden emitida por el Gobernador General de Jamaica con fecha 8 de julio de 1661.

El ron fue un factor económico de importancia en los siglos 17 y 18. Era exportado a Europa desde las Antillas y fue usado en el tráfico de esclavos africanos y en el negocio de pieles con indios de América del Norte. El ron

también se exportaba a las colonias inglesas en América pero la demanda era tan alta que se establecieron destilerías en Nueva York y en Nueva Inglaterra en el siglo 17. A partir de ahí, las importaciones fueron básicamente de melazas. En 1763 había 150 destilerías en Nueva Inglaterra, que se abastecían principalmente de las Antillas Francesas. Alrededor del 80% del producto era consumido en las colonias norteamericanas, y solamente el resto era enviado a África para ser intercambiado por esclavos, marfil u oro.

Los marineros británicos, de todos los rangos, recibían raciones regulares de ron desde el siglo 18 hasta 1970. El ron era el principal licor destilado en los Estados Unidos durante sus primeros años de vida independiente y a veces era obtenido de, o mezclado con, melazas de tercera ("blackstrap") por lo que era llamado blackstrap; otras veces era mezclado con cidra produciendo una bebida llamada stonewall.

El consumo del ron aumentó notablemente en el siglo XVII. A finales de ese siglo, se empezó a usar en Francia la palabra "rhum" para designar las bebidas alcohólicas derivadas de la caña de azúcar. La popularidad del ron empezó a preocupar a las destilerías francesas que buscaron proteger la producción de alcohol en Francia, a costas de las colonias. El 14 de enero de 1713, un decreto real prohibió la venta de melazas y sus derivados en Francia. Esta prohibición duró cincuenta años, durante los cuales floreció el mercado negro del ron.

La destilería más antigua entre las que todavía producen ron es la Mount Gay Distillery, de Barbados, que ha estado funcionando desde 1703.

A finales del siglo 19, ocurrió un colapso de los precios del azúcar por lo que hubo la necesidad de buscar otros mercados. De aquí se originó la idea de producir un nuevo ron, el rhum agricole (o rhum habitant) de las Antillas Francesas. En este caso, el alcohol se obtenía por destilación del jugo de

caña fermentado, y no de la melaza, subproducto de la producción del azúcar, como en el ron industrial.

Este alcohol proveniente del jugo fermentado de la caña es llamado Cachaça en Brasil. Difiere del rum agricole en que, particularmente, el proceso de fermentación es de mayor duración y que se agrega azúcar al producto terminado.

El beber ron puro es popular en los países productores pero, en la mayoría de los países, el ron es consumido mezclado con otras bebidas, prefiriéndose rones claros para cocteles como el daiquirí; los rones oscuros se emplean en cocteles como el "Rum Collins". El ron también es usado para preparar algunas salsas de postres y otros platos. También se usa para dar sabor al tabaco.

#### **2.1.2.2 La historia del Tequila**

**www.tequila-z.com (2012) afirma: El Tequila es un líquido alcohólico o aguardiente que se elabora en una pequeña región del occidente de México, mediante la destilación del producto fermentado que se obtiene del corazón de una planta conocida como agave azul al quemarse. A este corazón, semejante a una gigantesca piña, se le denomina también "mezcal".**

En la antigüedad, indígenas de Jalisco debieron refugiarse en una cueva a consecuencia de una tormenta que caía sobre un campo de agaves. Algunos rayos cayeron en el corazón de estas plantas quemándolas, lo que provocó que por el cocimiento de los almidones, se convirtieran en una forma de miel.

Cuando la tormenta cesó, el viento llevó hacia los habitantes de ese lugar un aroma agradable. Uno de ellos tomó un pedazo del agave quemado y al probarlo lo sintió dulce ofreciéndolo a los demás, descubriendo así la utilidad de la planta.

Un indígena olvidó el jugo, durante varios días y, al regresar a su choza, descubrió un nuevo aroma que envolvía el ambiente. Después observó que del jugo salían pequeñas burbujas que formaban una espuma blanca y espesa. Al probarlo se encontró con un sabor enriquecido y diferente. Luego separó el líquido de la espuma para su consumo.

La bebida provocó en él un cambio de personalidad, de ahí que el líquido se considerara regalo de los dioses. Los indígenas que se encontraron con este fenómeno y habiendo probado lo entendieron como un regalo de Mayáhuel, deidad símbolo de fecundidad, madre de cuatrocientos conejos Centzon Totochtin, los cuatrocientos o innumerables Dioses de la embriaguez que Mayáhuel alimentaba con sus 400 pechos. Entre los indígenas, el tequila era consumido sólo por jefes y sacerdotes en eventos religiosos y festividades.

En realidad el tequila tal como lo conocemos hoy, se debe al proceso de destilación que introdujeron los españoles a su llegada. Estos decidieron destilar la bebida original para purificarla y obtener un producto más fuerte, dando paso al llamado vino de mezcal o aguardiente. Los españoles fomentaron la producción del agave y sentaron las bases para la elaboración del producto característico de la zona.

En 1758 el corregidor de la Nueva Galicia dio la primera concesión para fabricar el destilado a José Antonio Cuervo. La fábrica de tequila y vino mezcal "La Perseverancia" sería la primera en producir remesas para la exportación en 1888. Dicha hacienda ha sido hogar de tres generaciones de Sauzas: Don Cenobio, Eladio y Francisco Javier.

La industria tequilera siguió creciendo hasta el siglo XX cuando mejora sus técnicas de producción. Se aumentan los campos de cultivo para el Agave Tequilana Weber variedad Azul y se producen tequilas más accesibles a todos los gustos y paladares haciendo aún más popular esta bebida a nivel nacional e internacional.

Desde 1973 y hasta 1982 se realizaron las gestiones para que el tequila adquiriera la llamada denominación de origen para cinco estados de la República Mexicana. Para llamarse tequila, la bebida debe estar elaborada en México, en la región tequilera y contener al menos un 51% de agave, aunque los tequilas más puros contienen 100% agave. En la actualidad es quizás la bebida más conocida y representativa de ese país en el mundo.

Así como en México, es el tequila; en el Ecuador, el chaguarmishqui es una de las bebidas características de la sierra. En Salasaca, provincia de Tungurahua fue uno de los secretos ancestrales mejor guardados de todos los tiempos, ya que se conocía de sus bondades y su aporte nutricional, tales como minerales, hierro, calcio, fósforo, magnesio y fibras que fortalecen la flora intestinal.

En la antigüedad también se lo utilizaba por sus beneficios curativos en enfermedades como artritis, reumas, anemia, colesterol y para los diabéticos por su bajo contenido glicémico.

Para la preparación el líquido que reposa en el penco, ingrediente base del dulce, debe tener como mínimo 10 años de fermentación, para ser extraído. Posteriormente el líquido debe tener un tratamiento especial antes de ser hervido junto con la cebada y demás ingredientes para dar como resultado la deliciosa bebida.

## **2.1.5 CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS**

### **2.1.3.1 Fermentadas**

Este proceso químico se produce cuando se dejan reposar determinados vegetales y frutas de gran contenido en glucosa durante un periodo de tiempo largo y a una temperatura apropiada.

Las más consumidas en nuestro país son el vino de la mesa (11<sup>o</sup>-12<sup>o</sup>), la cerveza (4<sup>o</sup>-5<sup>o</sup>) y la sidra (3<sup>o</sup>). Los vinos aperitivos, como los vermús, oscilan

entre una graduación de 18° a 24°, y se forman a base de añadir al vino, sino que también otras sustancias vegetales amargas o estimulantes.

A continuación presentamos la graduación de alcohol por cada tipo de bebida:

|                                   | ° Alcohólicos |
|-----------------------------------|---------------|
| Con una graduación de alcohol de: | 5° - 20° vol. |
| Vinos                             | 11° - 12°     |
| Cerveza                           | 4° - 5°       |
| Sidra                             | 3°            |

### 2.1.3.2 Destiladas

Se obtiene cuando se hierven las bebidas fermentadas. Al eliminarse por el calor parte de su contenido en agua, se eleva la graduación de alcohol.

Entre las más consumidas se encuentran el whisky (50°), la ginebra (40°), el ron (40°-80°), el coñac (40°), el anís (36) y el pacharán (28°). También hay bebidas más purificantes, como ciertos rones o aguardientes, que sobrepasan una concentración de alcohol del 50%.

| A continuación presentamos la graduación de alcohol por cada tipo de bebida: | ° Alcohólico   |
|--|----------------|
| • Con una graduación de alcohol de:  | 25° - 80° vol. |
| • Whisky   | 40° - 50°      |
| • Ron  | 40° - 80°      |
| • Coñac  | 40°            |
| • Ginebra  | 40°            |
| • Vodka  | 40°            |
| • Anís   | 36°            |

## 2.1.6 Tipos de bebidas espirituosas

### 2.1.6.1 Brandy

Es una bebida destilada que se hace a partir de vino o jugos de frutas fermentados. El contenido alcohólico de este licor es de 30% -60%. Conocido mundialmente como Cognac es la bebida destilada obtenida a partir del fermento de vinos, jugo de uvas u otras frutas, aportan 290 kcal por cada 100 ml tomados.

### 2.1.6.2 Vinos

El vino es una bebida alcohólica elaborada por fermentación del jugo, fresco o concentrado, de uvas. Se pueden dividir en dos categorías de **vino tinto y vino blanco**.

### 2.1.6.3 Cerveza

La cerveza a una bebida alcohólica, no destilada, de sabor amargo que se fabrica con granos de cebada u otros cereales cuyo almidón, una vez modificado, es fermentado en agua y frecuentemente aromatizado con lúpulo.

## 2.2 PROPIEDADES DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS

### 2.2.1 Propiedades del whisky

#### 2.2.1.1 Información nutricional

A continuación se muestra el resumen de los principales nutrientes del whisky así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales del whisky. En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como la proporción de cada uno.

|              |           |
|--------------|-----------|
| • Calorías   | 247 kcal. |
| • Grasa      | 0 g.      |
| • Colesterol | 0 mg.     |



|                 |          |
|-----------------|----------|
| • Sodio         | 0,00 mg. |
| • Carbohidratos | 0,11 g.  |
| • Fibra         | 0 g.     |
| • Azúcares      | 0,11 g.  |
| • Proteínas     | 0 g.     |

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de esta bebida.

### 2.2.1.2 Usos y beneficios

Al whisky se le han atribuido propiedades curativas, incluso los monjes eran los encargados de administrar la cantidad y el tipo de bebida a ingerir por los enfermos. Poderes curativos y los padecimientos que el whisky ha eliminado a lo largo de la historia:

- Era recomendado en Escocia para curar el catarro: Se hacía un remedio a base de agua hirviendo, azúcar y whisky de malta.
- En países como Estados Unidos y Francia se decía que el whisky previene infartos. Y era muy recomendado por sus efectos relajantes.
- Por el año de 1920, en Canadá, cuando estaba prohibida la venta del whisky en América, únicamente vendían el whisky si se estaba enfermo y existía certificado médico. Se le atribuía a esta bebida, la cura y prevención del cólera, entre otros padecimientos.

### 2.2.1.3 Tipos

| TIPO DE WHISKY | CARACTERISTICAS   |
|----------------|---|
| DE MALTA       | Elaborado completamente de cebada malteada y destilado en “pot still”, alambique o calderas. Antes de embotellarlo se deja envejecer normalmente entre 8 y 15 años. |
| DE GRANO       | Este es hecho a partir de cebada sin maltear, maíz, caña o frutos secos, siendo también posible el  |

|                    |   |
|--------------------|---|
|                    | malteado.   |
| MEZCLA DE MALTAS   | Conocido también como vatted malt, que es una mezcla de whiskies de malta de diferentes destilerías lo que se conoce como "pure malt"   |
| MEZCLADO O BLENDED | Una mezcla de whiskies de grano y de malta (entre el 10% y el 15%), siendo todos ellos procedentes de varias destilerías. Denominados como whiskies baratos   |
| CASK STRENGTH      | Propiamente "fuerza de la barrica" o barrileras, es un whisky que no recibe ninguna denominación antes de su embotellamiento, directamente de las barrileras seleccionadas conservando así su graduación.   |
| ESCOCES            | Los whiskies escoceses son, por lo general, destilados dos veces e incluso algunos hasta tres veces. Es un whisky destilado y añejado exclusivamente en Escocia y es el de más renombre en el mundo. Debe hacerse conforme a los estándares de la Orden de Whisky Escocés de 1990                     |
| IRLANDES           | Los irlandeses llaman a su whisky, whiskey con "e" (como los estadounidenses). Es un whisky elaborado a base de cebada, y se caracteriza por su triple destilación, que lo hace suave y delicado  |
| CANADIENSE         | El whisky canadiense es normalmente más suave y ligero que otros tipos de whisky. Otra característica común de los whiskies canadienses es su uso de centeno que ha sido malteado, que proporciona más sabor y suavidad, este whisky debe ser producido en Canadá, y está fabricado con maíz, centeno |
| ESTADOUNIDENSE     | La elaboración del whisky estadounidense, según la ley nacional es a base de maíz por lo menos en una concentración superior al 51%, y generalmente al  |

|           |   |
|-----------|---|
|           | 70%, aunque algunas destilerías llegan a utilizar un 80-85% de maíz en la mezcla.   |
| BOURBON   | Debe tener un mínimo de 51% de maíz y ser destilado y envejecido en Kentucky para que la denominación "Bourbon" aparezca en la etiqueta.  |
| RYE       | Debe tener un mínimo de 51% de centeno.   |
| CORN      | Debe tener un mínimo de 80% de maíz.  |
| TENNESSEE | Jack Daniel's la marca más conocida. El método de destilación es idéntico al del bourbon, prácticamente en todo. La diferencia más notable es que el Tennessee whiskey es filtrado en carbón de arce sacarino, dándole un sabor y aroma únicos.   |
| GALES     | En el año 2000, la Destilería Penderyn comenzaron a producir en Gales del Penderyn, single malt whisky, que es un whisky proveniente de una única destilera. Las primeras botellas se pusieron en venta en el año 2004, el Día de San David, en memoria del patrón de Gales. Actualmente es vendido en todo el mundo. |
| JAPONES   | El modelo del whisky japonés es el (single malt) escocés, aunque haya ejemplos de whiskies japoneses mezclados (blended). El sistema de producción es prácticamente idéntico a los de Escocia.  |
| INDIO     | El whisky indio es una bebida alcohólica etiquetada como "whisky" en la India, no tiene mayor renombre pero si muy conocido, la mayoría del whisky indio es destilado de melazas fermentadas  |
| EUROPEOS  | Al igual que en Francia (Armorik) como en Alemania (Slyrs), los whiskies están destilados usando técnicas similares a las de los escoceses.   |

## 2.2.2 Propiedades del tequila

### 2.2.2.1 Información nutricional

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes del tequila así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales del tequila. En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como la proporción de cada uno.

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| • Calorías      | 266 kcal. |
| • Grasa         | 0 g.      |
| • Colesterol    | 0 mg.     |
| • Sodio         | 2 mg.     |
| • Carbohidratos | 0 g.      |
| • Fibra         | 0 g.      |
| • Azúcares      | 0 g.      |
| • Proteínas     | 0 g.      |

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de esta bebida.

### 2.2.2.2 Usos y beneficios

Así como al whisky, el tequila también ha sido descubierto algunos usos como los que encontramos a continuación:

- El tequila era utilizado para curar heridas hechas con cuchillos o mordeduras de víbora.
- Una copa de tequila tibio servía para eliminar los dolores de parto.
- Contiene antioxidantes que evitan la obstrucción de arterias, el aumento del colesterol y la muerte prematura de las células.
- Ayuda a eliminar las lombrices.
- Desinflama las torceduras si se aplica como fomento en el área lastimada.
- Eliminar los malestares de la garganta.
- Ayuda a disminuir los dolores menstruales.

### 2.2.2.3 Tipos

| TIPOS DE TEQUILA | CARACTERÍSTICAS  |
|------------------|--|
| BLANCO           | Es el que se obtiene después de la destilación. Pasa a las embotelladoras casi inmediatamente, es decir que solo está en barricas de encino unas horas o días por lo cual su sabor no varía. |
| JOVEN U ORO      | Es el resultado de la combinación de Tequila Platino con Reposado y/o Añejo y/o extra Añejo Tequila.   |
| REPOSADO         | Es el que permanece por un lapso mínimo de dos meses hasta menos de un año en barricas de encino o roble blanco  |
| AÑEJO            | Es el que se madura un año por lo menos en barricas de roble blanco, nuevas o de segundo uso de 600 L de capacidad   |
| EXTRA AÑEJO      | Producto susceptible de ser abocado, sujeto a un proceso de maduración de por lo menos tres años, sin especificar el tiempo de maduración en la etiqueta.                                    |

### 2.2.3 Propiedades del ron

#### 2.2.3.1 Información nutricional

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes del ron así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales del ron. En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como la proporción de cada uno.

|              |           |
|--------------|-----------|
| • Calorías   | 234 kcal. |
| • Grasa      | 0 g.      |
| • Colesterol | 0 mg.     |
| • Sodio      | 1 mg.     |

|                 |      |
|-----------------|------|
| • Carbohidratos | 0 g. |
| • Fibra         | 0 g. |
| • Azúcares      | 0 g. |
| • Proteínas     | 0 g. |

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de esta bebida.

### 2.2.3.2 Usos y beneficios

Desde el inicio de su historia, al ron también se le atribuyeron propiedades médicas. Era utilizado por los piratas para prevenir enfermedades como el escorbuto, la gripe y sobre todo para eliminar el estrés.

- En aquella época también se le reconocían propiedades asépticas, dentro y fuera del cuerpo humano.
- A pesar de las propiedades que se le atribuyeron, el destino farmacológico del ron no triunfó y quedó únicamente como un deleite al paladar.

Sin embargo un misionero inglés de apellido Labat confirmó los poderes médicos del ron, ya que tras beberlo continuamente, pero de una forma moderada, lo salvó de la malaria.

### 2.2.3.3 Tipos

| TIPOS DE RON | CLASIFICACIÓN   |
|--------------|---|
| BLANCO       | Son rones claros, secos y ligeros, y su contenido alcohólico es el mismo que otro tipo de rones.  |
| DORADO       | Es similar al blanco pero tiene un color ámbar intenso. Debido a que normalmente tienen un período de envejecimiento o añejamiento más prolongado |
| NEGRO        | Rones generalmente pesados y con mucho cuerpo, provenientes de destilación en alambiques por lo que   |

|            |   |
|------------|---|
|            | conservan un fuerte sabor a melaza  |
| OVER-PROOF | Son rones blancos envasados con un contenido alcohólico extremadamente alto de 100 o más grados británicos "British proof",   |
| PREMIUM    | Los rones "Premium" son aquellos en los que los procesos de añejamiento y mezclado han sido llevados a un punto máximo de calidad sin que haya pérdidas económicas. Con frecuencia el término "Premium" tiene solamente fines publicitarios |

## 2.3 APLICACIONES GASTRONÓMICAS

### 2.3.1 Whisky en cocina caliente

El whisky es una bebida procedente de la destilación de cereales como: cebada, trigo, malteada, centeno y maíz. Envejecida en barriles de madera de roble blanco.

Aportando un sabor y textura peculiar al momento de la elaboración de un plato.

Cocinar es un proceso químico en que los aromas y paladares se unen, otorgando la sensación de placer entre el alimento y el comensal.

Es recomendable usar whiskys envejecidos, como parte de preparación en la elaboración de platos, que contengan como genero principal, animales de corral.

En Francia al igual que en Escocia el whisky es materia primordial en la elaboración de salsas y platillos elaborados a base de whisky. El contenido alcohólico de esta bebida es utilizado como parte de conserva en los alimentos y potenciador de sabor, ya que proviene de la destilación de frutos y cereales.

Al someter el whisky en el proceso del marinado en un género cárnico, contribuye a la preservación del alimento y a su vez favorece la mejor digestión ya que ablanda las fibras de la carne asiéndolo más tierno y

jugoso; por su parte en la elaboración de un flameado con dicha bebida, nos produce un fenómeno en el cual al contacto del whisky con altas temperaturas arde una llama vistosa, la cual potencia su sabor, dando un perfume característico de la bebida y un ligero ahumado a la carne u otro género alimenticio.

### **2.3.2 Tequila en cocina caliente**

El tequila proveniente de la destilación de maguey o conocido como penco, contiene características organolépticas únicas y favorables en la preparación de alimentos tanto como en la previa preparación en frío, como en la cocción del alimento en el área caliente.

Esta bebida espirituosa aporta sabor y un perfume incomparable al alimento, como por ejemplo en el proceso de un sofrito, ya que al añadir tequila en la preparación hace que sus sabores se intensifiquen aportando la acidez y esencia característico del tequila; asimismo al desglasar los alimentos añadiendo tequila para la obtención de una salsa se unifican los valores característicos que aportan cada género formando uno solo ya que sus sabores impregnados se sueltan concentrándose entre sí.

También lo podemos emplear en preparaciones de diversos géneros alimenticios, ya sea pescados, mariscos o carnes rojas, ya que por el contenido alcohólico del tequila efectúa funciones benéficas para la salud haciendo que las fibras de la carne se ablanden dando suavidad, textura y un realce a lo que se conoce como cocina de vanguardia.

### **2.3.3 Ron en cocina caliente**

El ron proveniente de la fermentación y destilación de la caña, posterior a envejecimiento en barriles de roble, aporta cualidades saborizantes y endulzantes, tomadas en cuenta como parte de preparaciones gastronómicas, por su índice alcohólico y sabor característico, en beneficio y complemento en el arte culinario.



Capaces de ablandar y dar un realce de sabor a carnes y mariscos, así como también en la elaboración de salsas, pasteles, cocteles y marinados. Una de las fechas en que el ron es materia primordial en la preparación de platos gastronómicos, es diciembre en navidad; Aportando alegría y énfasis a las mesas y reuniones familiares.

Ron blanco, para pescados y mariscos, salteado y flameado en refritos y salsas a base de ron, dependiendo cual sea el género cárnico. Ron oscuro o añejo, para carnes rojas y blancas o animales de corral. En la elaboración de un refrito podemos saltearlos empleando el ron como parte del preparado, ya que aporta cualidades endulzantes naturales y que son necesarias en algún tipo de elaboración, dando un sabor peculiar del ron ya que es elaborado a base de caña de azúcar.

Otra forma de aprovecharle al ron en la cocina caliente es al estofar un género cárnico potenciando su sabor e impregnando aromas característicos de esta bebida ya que es envejecido en madera de roble.

## **2.4 TÉCNICAS DE COCINA MÁS UTILIZADAS CON EL USO DE WHISKY, TEQUILA Y RON EN EL ÁREA CALIENTE**

### **2.4.2 Técnicas**

#### **2.4.1.1 Escalfado**

Este procedimiento utiliza agua justo antes del punto de ebullición, el líquido en el que serán sumergidos los alimentos se los puede aromatizar con, hierbas aromáticas o especias, añadir unas gotas de vinagre acelerara el proceso de coagulación de las claras, esto se da para la elaboración de huevos poché. También se puede añadir una onza de licor, de preferencia blanco, para perfumar cualquier tipo de alimento.

#### **2.4.1.2 Flameado**

Es el proceso en el cual los alimentos que vayan a ser flameados, deben necesariamente estar blanqueados. Consiste en verter una cantidad de

alcohol mínima a 1 oz sobre los alimentos. A temperatura no menor de 90°C. Para esto utilizamos bebidas espirituosas como: whisky, tequila y ron.

Esta técnica nos ayuda a mejorar los sentidos organolépticos como gusto, textura y aroma, dándole un realce a la preparación.

#### **2.4.1.3 Marinado**

Consiste en dejar el producto en un entorno líquido para aromatizarlo, hacerlo más tierno o conservarlo. Es el proceso previo a la cocción, generalmente se prepara con un ingrediente ácido, vinagre, jugo cítrico o la adición de una bebida como whisky; ron blanco u oscuro, dependiendo de qué tipo de género cárnico utilicemos, u otro tipo de bebida espirituosa, esta técnica favorece la concentración de sabores haciendo que cada uno de sus aromas se acoplen entre sí, además prolonga el proceso de descomposición de la carne.

#### **2.4.1.4 Sofreír**

Es la introducción de alimentos en una sartén, con una mínima cantidad de grasa, a fuego naturalmente bajo por un tiempo prolongado. Beneficiando la salud del comensal por su bajo contenido graso y haciendo de la preparación un sabor distinto y característico del sofrito. En esta técnica se recomienda utilizar cebolla, ajo, tomate (si es necesario); en cualquier tipo de grasa animal o vegetal.

#### **2.4.1.5 Desglasar**

Es la adición de un género líquido ya sea fondo o una bebida espirituosa como en este caso el tequila que nos ayuda a que todos los sabores impregnados en el sartén se suelten y se integren formando uno solo.

#### **2.4.1.6 Saltear**

Es una fritura en una mínima cantidad de aceite, pero a temperatura mayor a los 100° durante poco tiempo. Para esto necesitamos que la sartén tenga los

laterales inclinados, de manera que sea posible lanzar los alimentos al aire, y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.

#### **2.4.1.7 Adobar**

Es incorporar al género principal, ya sean carnes blancas, rojas o pescados; especias como laurel, tomillo, romero, estragón, entre otras yerbas. Podemos agregar cualquier tipo de cítrico o bebida, la cual nos favorecerá para una mejor penetración de sabores a la carne en crudo.

#### **2.4.1.8 Asar**

Es someter un alimento crudo a una fuente de calor ya sea en asador o al horno. Esta técnica beneficia a la salud ya que el alimento tiende a perder grasa por el extremo calor en seco. Para este proceso se recomienda tener un tiempo límite de cocción, según sea la necesidad, ya que el exceso de tiempo hace que el alimento se deshidrate y pierda sus jugos característicos de cada tipo de comida.

#### **2.4.1.9 Escaldar**

Es la acción de sumergir alimentos en agua hirviendo, durante un tiempo menor a un minuto (aproximadamente de 10 a 30 segundos) para ablandar o pelarse con facilidad. Esta técnica ayuda a eliminar todo tipo de impurezas por someter el alimento a altas temperaturas. Podemos aromatizar los alimentos mediante la inclusión de especias.

#### **2.4.1.10 Estofar**

Un *estofado* es un proceso culinario de cocción de un alimento (inicialmente crudo) que es sometido a fuego lento en un recipiente cerrado. Es una técnica de concentración, ya que sus sabores se unifican de manera que el guiso tome un sabor característico y peculiar. Se lo realiza añadiendo aceite, ajo, cebolla, especias, laurel. Para dar un realce

de sabor podemos incorporar whisky, tequila o ron, según sea la necesidad.

#### **2.4.1.11 Macerar**

Someter un alimento sólido como carne, pescado, fruta, a la acción de líquidos; (principalmente licor) ya sea ron blanco en carnes blancas y mariscos, así como también líquidos cítricos a temperatura ambiente, para ablandar y darle un sabor distintivo. Perfumando la preparación gracias al aroma que aporta cada bebida.

#### **2.4.1.12 Rociar**

Verter líquido sobre una comida durante la cocción, generalmente whisky o grasa caliente. Esto se utiliza para dar un realce de sabor y aroma a la preparación.

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La metodología a aplicarse será inductiva, deductiva y de análisis, por cuanto se necesita investigar los componentes.

A continuación detallamos cada uno de estos métodos:

##### 3.1.1.4 Método Inductivo

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales, se caracteriza por tener 4 etapas básicas:

- **Observación.-** Consiste en proyectar la atención del alumno sobre objetos, hechos o fenómenos, tal como se presentan en la realidad, la observación puede ser tanto de objetos materiales como de hechos o fenómenos de otra naturaleza.

Ej. Observación de utensilios necesarios.

- **Experimentación.-** Consiste en provocar el fenómeno sometido a estudio para que pueda ser observado en condiciones óptimas. Esta se utiliza para comprobar o examinar las características de un hecho o fenómeno.

Ej. La técnica de flameado, consiste en la adición de una bebida alcohólica a un alimento en altas temperaturas.

- **Comparación.-** Establece las similitudes o diferencias entre objetos, hechos o fenómenos observados, la comparación completa el análisis o clasificación, pues en ella se recurre a la agudeza de la mente y así permite advertir diferencias o

semejanzas no tan solo de carácter numérico, espacial o temporal, sino también de contenido cualitativo.

Ej. Comparación de un alimento con la adición de alcohol y otro que no se utilizó la bebida.

- **Abstracción.-** Selecciona los aspectos comunes a varios fenómenos, objetos o hechos estudiados y observados en pluralidad, para luego ser extendidos a otros fenómenos o hechos análogos por la vía de la generalización. Otra interpretación es estudiar aisladamente una parte o elemento de un todo excluyendo los demás componentes.

Ej. Cualquier alimento complementado con licor produce mayor efecto de digestión

- **Generalización.-** Consiste en aplicar o transferir las características de los fenómenos o hechos estudiados a todos los de su misma naturaleza, clases, género o especie. La generalización constituye una ley, norma o principio universalmente aceptado.

Ej. El whisky, tequila y ron mejora las características organolépticas (gusto, vista y olfato).

### **3.1.1.5 Método Deductivo**

Parte de un marco general de referencia y se va hacia un caso en particular. En la deducción se comparan las características de un caso objeto y fenómenos. En la deducción se realiza un diagnóstico que sirve para tomar decisiones.

Este método se aplicará en la deducción del tema del proyecto en sus diferentes objetivos planteados, los mismos que se plasmarán en sus respectivos capítulos.

#### **3.1.1.6 Método de Análisis**

Consiste en la separación de las partes de un todo a fin de estudiarlas por separado así como examinar las relaciones entre ellos.

Estos métodos serán aplicados en la elaboración del marco teórico, en donde se establecerán el diseño de temas que tendrán que ser ampliados y a la vez diseñados en resumen, con lo cual se establecerá la aplicación de sus respectivos sustentos bibliográficos y autores respectivos.

### **3.2 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

La investigación se va a realizar en el mes de mayo del 2012, en la misma que se aplicará las diferentes técnicas como son:

### **3.3 INSTRUMENTOS**

El instrumento a utilizar será:

- Cámara fotográfica
- Libreta de apuntes

### **3.5 IDEA A DEFENDER**

La presente investigación se realizó en primer lugar, como un requisito previo a la obtención del título de Tecnólogo en Gastronomía; en segundo lugar, como un aporte a mejorar la calidad en la elaboración de platos gastronómicos, dando realce y sabor peculiar a las distintas preparaciones mediante la introducción de técnicas culinarias que se detallarán en la presente investigación.

Este estudio nos permitió conocer y poner en práctica las diferentes destrezas culinarias, desde sus inicios en cocina básica hasta la elaboración de platos sofisticados, lo que hoy se conoce como cocina de vanguardia.

Es importante la elaboración de un manual ya que mediante su aplicación se pudo fortalecer las técnicas culinarias basadas en la introducción de bebidas alcohólicas, como el whisky, tequila y ron, dirigidas a alumnos de la carrera, profesionales y demás interesados en el desarrollo de este proyecto a través de vivencias y experiencias de docentes, propias y terceros.

Independientemente de la experiencia se respaldó con bibliografía sobre el tema en términos adaptables a la realidad de la investigación, también añadiendo conocimientos adquiridos de profesionales en el área, quienes han impartido ideas para el desarrollo de este trabajo, asimismo contando con la colaboración y la apertura de los directivos de las diferentes empresas hoteleras quienes han permitido desarrollar mis habilidades profesionales. Por lo tanto se creyó conveniente elaborar una guía que se ajuste a la realidad, y sirva como una orientación y aporte para el progreso de la cocina ecuatoriana.



## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Nombre de la propuesta**

Uso del whisky, tequila y ron; como bebida espirituosa en el área de cocina caliente.

#### **4.3 Posicionamiento personal teórico y crítico**

El presente trabajo se realizó con la finalidad de analizar y estudiar las diferentes cualidades y sabor peculiar que aporta el whisky, tequila y ron como bebidas espirituosas en el área caliente de la cocina.

Esta investigación es práctica y permite fortalecer los conocimientos teóricos adquiridos, asimismo se fomenta el buen uso de las bebidas alcohólicas dentro de la cocina y sus distintas maneras de empleo en cada una de las preparaciones. Para obtener un resultado final óptimo, es necesario el empleo de marcas reconocidas mundialmente por su calidad, ya que engrandece y exalta sabores para los paladares más exigentes.

Esperamos que este manual producto de experiencia, esfuerzo y dedicación permanente, sirva para el mejoramiento de la calidad educativa.

#### **4.4 Descripción de la propuesta**

A continuación se muestra esta investigación, la cual ha sido realizada con esfuerzo y dedicación para el desarrollo de la educación y para la mejor práctica del arte culinario, por lo tanto se presenta esta propuesta con el fin de apoyar incondicionalmente a los estudiantes, profesionales y demás personas que deseen este trabajo de investigación:

# RECETA ESTÁNDAR # 1

**NOMBRE: CHULETAS DE TERNERA AL RON CON PIÑA**

**No-PAX: 3**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO                      | FOTO  |
|----------|------------------|-------------------------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                               |   |
| 1        | kg               | chuleta deshuesada de ternera |  |
| 1        | und              | piña                          |   |
| 2        | onz              | ron                           |   |
| 2        | crda             | aceite de oliva               |   |
| 3        | crda             | margarina                     |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta                |   |
| 1        | und              | cebolla                       |   |
| 4        | dientes          | ajo                           |   |
| 1        | und              | pimiento rojo                 |   |
| c/n      | c/n              | romero                        |   |
| 1        | onz              | soya                          |   |
|          |                  |                               |   |
|          |                  |                               |   |

## PROCEDIMIENTO

1. Incorporar en la licuadora la cebolla, ajo, pimiento, romero, sal, salsa de soya, pimienta fresca; licuar
2. Marinar las chuletas con la preparación anterior, adicionar el ron
3. Grillar las chuletas hasta marcar
4. Pintar con una brocha la carne con el marinado, realizarlo constantemente durante la cocción
5. Asar las piñas en el mismo gril hasta marcar
6. Terminar la cocción de la carne

| AREA  |                          | TIEMPO DE PREPARACION |                                     |       |                                     |             | INSTRUMENTACION          |      |
|---|--------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------------|--------------------------|------|
| FRIA  | <input type="checkbox"/> | CALIENTE              | <input checked="" type="checkbox"/> | 10    | 15                                  | 20          |                          | 30   |
| GRADO DE DIFICULTAD   |                          | BAJA                  | <input type="checkbox"/>            | MEDIA | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA        | <input type="checkbox"/> | gril |
| OBSERVACIONES   |                          |                       |                                     |       |                                     |             | cuchillo                 |      |
| Dejar marcar la carne y las piñas de igual manera               |                          |                       |                                     |       |                                     |             | tabla de picar           |      |
| Precalentar bien el gril  |                          |                       |                                     |       |                                     |             | boul                     |      |
| Acompañar con rodajas de piñas, entre otros frutos de temporada |                          |                       |                                     |       |                                     |             | licuadora                |      |
| Servir caliente   |                          |                       |                                     |       |                                     |             | vajilla para emplatar    |      |
|   |                          |                       |                                     |       |                                     |             | brocha para pintar       |      |
| ADMINISTRADOR   |                          |                       |                                     |       |                                     | RESPONSABLE |                          |      |

| <b>CHULETAS DE TERNERA AL RON CON PIÑA</b> | <b>CANTIDAD</b>                    | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |        |
|--|------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|--------|
| chuleta deshuesada de ternera              | 300 g                              | 345             | 62.4            | 7.8           | 5.4        |        |
| piña                                       | 200 g                              | 106             | 0.8             | 0.6           | 21         |        |
| ron  | 56,82 g                            | 66.50           | 0.00            | 0.00          | 0.00       |        |
| aceite de oliva                            | 10 g                               | 89.9            | 0               | 10            | 0          |        |
| margarina                                  | 10 g                               | 72              | 0               | 8             | 0.1        |        |
| sal y pimienta                             | 5 g                                | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |        |
| cebolla                                    | 120 g                              | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40       |        |
| ajo  | 12 g                               | 14.40           | 0.50            | 0.00          | 2.90       |        |
| pimiento rojo                              | 50 g                               | 15.50           | 0.50            | 0.60          | 1.90       |        |
| romero                                     | 3 g                                | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2        |        |
| soya                                       | 28,41 g                            | 106.00          | 9.70            | 5.10          | 1.70       |        |
|  |                                    | <b>TOTAL</b>    | 873,9 kcal      | 75,9 g        | 32,7 g     | 42,7 g |
|  |                                    |                 | 303,9 kcal      | 294,3 kcal    | 170,8 kcal |        |
|  |                                    |                 |                 |               |            |        |
|  |                                    |                 |                 |               |            |        |
|  | <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> | 873,9 kcal      | N°PAX 3         |               |            |        |

## RECETA ESTÁNDAR # 2

**NOMBRE: SOLOMILLO AL RON CON PASAS**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO           | FOTO  |
|----------|------------------|--------------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                    |   |
| 700      | gr               | Solomillo de cerdo |  |
| 200      | ml               | Crema de leche     |   |
| c/n      | c/n              | Pasas              |   |
| 250      | ml               | Ron negro          |   |
| 2        | und              | Manzana            |   |
| c/n      | c/n              | Sal                |   |
| c/n      | c/n              | Pimienta           |   |
| 1        | und              | Cebolla            |   |
| 1        | cda              | Ajo                |   |
| c/n      | c/n              | Apio               |   |
| c/n      | c/n              | Tomillo            |   |
| c/n      | c/n              | Laurel             |   |

### PROCEDIMIENTO

1. En la licuadora agregar cebolla, ajo, apio, tomillo (licuar)
2. Verter el aliño a la carne para el marinado, mas las tres cuartas partes del ron
3. Sasonar con sal, pimienta y aromatizar con laurel
4. En una sartén se pone la nata con el tercio de ron, las pasas y una pizca de sal. Se deja a medio fuego hasta que la salsa se vaya espesando. Cuando esté cremosa reservar
5. Sellar la carne y cocer hasta que este al dente
6. Emplatamos el solomillo y lo cubrimos con la salsa.

| AREA   | TIEMPO DE PREPARACION  | INSTRUMENTACION  |
|--|--|--|
| FRIA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input checked="" type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 60 |  |
| GRADO DE DIFICULTAD      BAJA <input type="checkbox"/> MEDIA <input checked="" type="checkbox"/> ALTA <input type="checkbox"/> |  | sartén<br>cuchillo   |
| <b>OBSERVACIONES</b>   |  | tabla de picar<br>licuadora<br>cuchara<br>vajilla para emplatar<br>grill |
| Se recomienda cocer la carne en termino medio  |  |  |
| Marcar la carne en el grill y terminar la cocción en la sartén   |  |  |
| Verter la salsa, previamente preservada, a la carne  |  |  |
| Acompañar con frutos secos y manzana deshidratada  |  |  |
| Servir bien caliente   |  |  |
| ADMINISTRADOR  |  | RESPONSABLE  |

| <b>SOLOMILLO AL RON CON PASAS</b>  |  | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |
|------------------------------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|
| Solomillo de cerdo                 |  | 700 g           | 1106            | 156.1           | 53.2          | 0          |
| Crema de leche                     |  | 200 g           | 894.00          | 30.00           | 96.40         | 4.00       |
| Pasas                              |  | 5 g             | 15.5            | 0.1             | 0             | 3.5        |
| Ron negro                          |  | 250 g           | 351             | 0               | 0             | 0          |
| Manzana                            |  | 300 g           | 165.00          | 0.90            | 0.90          | 34.50      |
| Pimienta                           |  | 3 g             | 8.50            | 0.30            | 0.10          | 1.30       |
| Cebolla                            |  | 120 g           | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40       |
| Ajo                                |  | 3 g             | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70       |
| Apio                               |  | 3g              | 0.60            | 0.00            | 0.00          | 0.10       |
| Tomillo                            |  | 3g              | 8.30            | 0.30            | 0.20          | 1.90       |
| Laurel                             |  | 3g              | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2        |
|                                    |  | <b>TOTAL</b>    | 2596,9 kcal     | 189,3 g         | 151,3 g       | 53,6 g     |
|                                    |  |                 |                 | 757,2 kcal      | 1361,7 kcal   | 214,4 kcal |
|                                    |  |                 |                 |                 |               |            |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> |  | 2596,9 kcal     | N°PAX 2         |                 |               |            |

## RECETA ESTÁNDAR # 3

**NOMBRE: CAMARONES MARINADOS AL RON**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO       | FOTO  |
|----------|------------------|----------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                |   |
| 600      | gr               | Camarones      |  |
| 1        | crda             | mantequilla    |   |
| c/n      | c/n              | Aceite         |   |
| c/n      | c/n              | Sal            |   |
| c/n      | c/n              | Pimienta       |   |
| 1        | crda             | Cebolla perla  |   |
| 1        | und              | Pimiento rojo  |   |
| 1        | crda             | jugo de limón  |   |
| 1        | dash             | vinagre blanco |   |
| c/n      | c/n              | ají            |   |
| 1        | onz              | ron blanco     |   |
| c/n      | c/n              | laurel         |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Cocer los camarones en agua hirviendo durante 30 segundos, aromatizar con laurel
2. Poner la cebolla perla en un plato, y agregarle una cucharadas de jugo de limón, media cucharada de vinagre blanco, agregar ají al gusto y una onza de ron
3. Marinar los camarones con la preparación anterior
4. En un sartén wock saltear y flamerar los camarones

| AREA  |                                   | TIEMPO DE PREPARACION               |                          |       |                          |             | INSTRUMENTACION                     |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|-------------|-------------------------------------|
| FRIA  | <input type="checkbox"/> CALIENTE | <input checked="" type="checkbox"/> | 10                       | 15    | 20                       | 30          |                                     |
| GRADO DE DIFICULTAD   |                                   | BAJA                                | <input type="checkbox"/> | MEDIA | <input type="checkbox"/> | ALTA        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES   |                                   |                                     |                          |       |                          |             | sarten wock                         |
| Acompañar con ensalada fresca                                     |                                   |                                     |                          |       |                          |             | cuchillo                            |
| No sobrepasar la cocción de los camarones                         |                                   |                                     |                          |       |                          |             | tabla de picar                      |
| Se recomienda alta temperatura (no menor a 100°) para el salteado |                                   |                                     |                          |       |                          |             | boul                                |
|   |                                   |                                     |                          |       |                          |             | cuchara                             |
|   |                                   |                                     |                          |       |                          |             | vajilla para emplatar               |
| ADMINISTRADOR   |                                   |                                     |                          |       |                          | RESPONSABLE |                                     |

| <b>CAMARONES MARINADOS AL RON</b>  | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |      |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|------|
| Camarones                          | 600 g           | 450             | 105             | 3             | 5          |      |
| mantequilla                        | 10 g            | 89.70           | 0.00            | 10.00         | 0.00       |      |
| Aceite                             | 10 g            | 89.9            | 0               | 10            | 0          |      |
| Pimienta                           | 3 g             | 8.50            | 0.30            | 0.10          | 1.30       |      |
| Cebolla perla                      | 3 g             | 1.60            | 0.10            | 0.00          | 0.30       |      |
| Pimiento rojo                      | 50 g            | 15.50           | 0.50            | 0.60          | 1.90       |      |
| jugo de limón                      | 5 g             | 2.10            | 0.00            | 0.00          | 0.20       |      |
| vinagre blanco                     | 5 g             | 0.20            | 0.00            | 0.00          | 0.00       |      |
| ají                                | 5 g             | 1.00            | 0.00            | 0.00          | 0.10       |      |
| ron blanco                         | 28,43 g         | 33.3            | 0               | 0             | 0          |      |
| laurel                             | 3 g             | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2        |      |
|                                    |                 | <b>TOTAL</b>    | 697,8 kcal      | 106,1 g       | 24 g       | 10 g |
|                                    |                 |                 | 424,4 kcal      | 216 kcal      | 40 kcal    |      |
|                                    |                 |                 |                 |               |            |      |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> |                 | 697,8 kcal      | N°PAX 2         |               |            |      |

## RECETA ESTÁNDAR # 4

**NOMBRE: CAMARONES AL RON Y DURAZNO**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO        | FOTO  |
|----------|------------------|-----------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                 |   |
| 600      | gr               | Camarones       |  |
| 1        | cdta             | sal             |   |
| c/n      | c/n              | pimienta negra  |   |
| 1        | taza             | harina de trigo |   |
| 1        | und              | huevo           |   |
| 1        | onz              | ron blanco      |   |
| 150      | ml               | fondo de pollo  |   |
| 2        | crda             | mantequilla     |   |
| 1        | paqt             | galletas        |   |
| 1        | lata             | durazno         |   |
| 1        | cdta             | mostaza         |   |
| c/n      | c/n              | laurel          |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Limpie los camarones y sazone con sal, pimienta y media cucharada de mostaza
2. Pase los camarones por harina, luego por el huevo batido y por último las Galletas bien molidas.
3. En una pailla con aceite a fuego medio, fría los camarones
4. Por otro lado, en una sartén bien caliente, agregue el ron, aromatizar con laurel y dejar reducir; incorpore el fondo de pollo, la mantequilla, los durazmos cortados en medias lunas
5. Ligar la salsa con maicena hasta que tome punto de napado

|   |  |  |  |  |                    |  |   |  |                    |
|---|--|--|--|--|--------------------|--|---|--|--------------------|
| <b>AREA</b><br>FRIA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>   |  | <b>TIEMPO DE PREPARACION</b> _____<br><input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input checked="" type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 60 |  |  |                    |  | <b>INSTRUMENTACION</b>                      |  |                    |
| <b>GRADO DE DIFICULTAD</b><br>BAJA <input type="checkbox"/> MEDIA <input type="checkbox"/> ALTA <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |  |  |                    |  |   |  | pailla<br>cuchillo |
| <b>OBSERVACIONES</b>  |  |  |  |  |                    |  | tabla de picar                              |  |                    |
| Freir los camarones a temperatura media   |  |  |  |  |                    |  | boul  |  |                    |
| Utilizar ron blanco tipo gim para la elaboración de la salsa y duraznos consistentes  |  |  |  |  |                    |  | cuchara                                     |  |                    |
| Acompañar con papa al vapor y ensalada fresca (lechugas mixtas)   |  |  |  |  |                    |  | vajilla para emplatar<br>sartén<br>bandejas |  |                    |
| <b>ADMINISTRADOR</b>  |  |  |  |  | <b>RESPONSABLE</b> |  |   |  |                    |




| <b>CAMARONES AL RON Y DURAZNO</b>  |  | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |
|------------------------------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|
| Camarones                          |  | 600 g           | 450             | 105             | 3             | 5          |
| pimienta negra                     |  | 3 g             | 14              | 0.6             | 0.2           | 1.9        |
| harina de trigo                    |  | 120 g           | 409.20          | 11.80           | 1.40          | 84.70      |
| huevo                              |  | 50 g            | 81.00           | 6.30            | 6.00          | 0.30       |
| ron blanco                         |  | 24.43           | 33.3            | 0               | 0             | 0          |
| fondo de pollo                     |  | 150 g           | 417.00          | 12.00           | 31.50         | 20.00      |
| mantequilla                        |  | 10 g            | 89.70           | 0.00            | 10.00         | 0.00       |
| galletas                           |  | 200 g           | 936.00          | 20.00           | 50.00         | 98.00      |
| durazno                            |  | 820 g           | 401.8           | 8.2             | 0.8           | 83.6       |
| mostaza                            |  | 10 g            | 12.5            | 0.7             | 0.8           | 0.5        |
| laurel                             |  | 3 g             | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2        |
|                                    |  | <b>TOTAL</b>    | 2850,5 kcal     | 164,8 g         | 104 g         | 295,2 g    |
|                                    |  |                 |                 | 659,2 kcal      | 936 kcal      | 1180 kcal  |
|                                    |  |                 |                 |                 |               |            |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> |  | 2850,5 kcal     | N°PAX 2         |                 |               |            |

## RECETA ESTÁNDAR # 5

**NOMBRE: POLLO EN SALSA AL RON**

**No-PAX: 4**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO        | FOTO  |
|----------|------------------|-----------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                 |   |
| 2        | kg               | Pollo           |  |
| 100      | gr               | tocineta        |   |
| 1        | und              | cebolla perla   |   |
| 200      | gr               | zanahoria       |   |
| 100      | gr               | jamón de pierna |   |
| c/n      | c/n              | perejil         |   |
| 2        | hojas            | laurel          |   |
| 2        | onz              | ron blanco      |   |
| 2        | crda             | aceite de oliva |   |
| 250      | ml               | fondo de pollo  |   |
| 2        | crda             | mantequilla     |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta  |   |

### PROCEDIMIENTO

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. Limpiar y lavar el pollo, cortarlo en cuartos                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Sazonar el pollo y condimentarlo  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Cocer en una fuente para horno, durante 45 minutos a fuego medio (180°)         |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. En una sartén hacer un refrito, agregar la tocineta y el jamón picado (sofreir) |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Deglasar con ron, dejar reducir y añadir el fondo de pollo                      |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Refinar   |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |


| AREA   |                                   | TIEMPO DE PREPARACION               |                          |             |                                     |      | INSTRUMENTACION               |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------------------------------|------|-------------------------------|
| FRIA   | <input type="checkbox"/> CALIENTE | <input checked="" type="checkbox"/> | 10                       | 15          | 20                                  | 30   |                               |
| GRADO DE DIFICULTAD  |                                   | BAJA                                | <input type="checkbox"/> | MEDIA       | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA | <input type="checkbox"/>      |
| OBSERVACIONES  |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | fuelle refractaria para horno |
|  |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | cuchillo                      |
| Acompañar con pan tostado, papa salteada y ensalada caliente |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | tabla de picar                |
| Glacear el pollo con la salsa                                |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | boul                          |
| Tener en cuenta el tiempo de cocción del pollo               |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | cuchara                       |
| Si desea refinar con crema de leche                          |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | vajilla para emplatar         |
| Servir netamente caliente                                    |                                   |                                     |                          |             |                                     |      | sartén                        |
| ADMINISTRADOR  |                                   |                                     |                          | RESPONSABLE |                                     |      |                               |

| <b>POLLO EN SALSA AL RON</b> | <b>CANTIDAD</b>                    | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |        |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|--------|
| Pollo                        | 400 g                              | 452             | 82.4            | 13.6          | 0          |        |
| tocineta                     | 100 g                              | 655             | 4.1             | 71            | 0          |        |
| cebolla perla                | 120 g                              | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40       |        |
| zanahoria                    | 200 g                              | 80.00           | 2.40            | 0.40          | 14.00      |        |
| jamón de pierna              | 100 g                              | 357             | 31.8            | 25.6          | 0          |        |
| perejil                      | 3 g                                | 1.80            | 0.10            | 0.00          | 0.20       |        |
| laurel                       | 3 g                                | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2        |        |
| ron blanco                   | 56,82 g                            | 66.50           | 0.00            | 0.00          | 0.00       |        |
| aceite de oliva              | 10 g                               |                 |                 |               |            |        |
| fondo de pollo               | 250 g                              | 695             | 20              | 52.5          | 33.3       |        |
| mantequilla                  | 10 g                               | 89.70           | 0.00            | 10.00         | 0.00       |        |
| sal y pimienta               | 5 g                                | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |        |
|                              |                                    | <b>TOTAL</b>    | 2545,5 kcal     | 142,8 g       | 183,7 g    | 57,2 g |
|                              |                                    |                 | 571,2 kcal      | 1653,3 kcal   | 228,2 kcal |        |
|                              |                                    |                 |                 |               |            |        |
|                              |                                    |                 |                 |               |            |        |
|                              | <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> | 2545,5 kcal     | N°PAX 4         |               |            |        |

# RECETA ESTÁNDAR # 1

**NOMBRE: POLLO AL TEQUILA**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO          | FOTO  |
|----------|------------------|-------------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                   |   |
| 1        | und              | cebolla           |  |
| 1        | und              | pechugas de pollo |   |
| 125      | ml               | tequila           |   |
| c/n      | c/n              | pimienta molida   |   |
| 2        | und              | chile chipotle    |   |
| 100      | ccs              | aceite de oliva   |   |
| c/n      | c/n              | ajo               |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta    |   |
| c/n      | c/n              | tomillo           |   |
| 1        | und              | naranja agria     |   |
|          |                  |                   |   |
|          |                  |                   |   |

## PROCEDIMIENTO

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 1. Limpiar y cortar las pechugas, sin hueso                                  |  |  |  |  |  |
| 2. Sazonar con sal y pimienta  |  |  |  |  |  |
| 3. Precalear el sartén y freír las pechugas en aceite de oliva               |  |  |  |  |  |
| 4. En la licuadora añadir los chiles, la naranja agria, la mitad del tequila |  |  |  |  |  |
| 5. Incorporar lo licuado a la fritura de las pechugas, precocer              |  |  |  |  |  |
| 6. Por último añadir el resto de tequila y rectificar el sabor               |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

| AREA   |                                   | TIEMPO DE PREPARACION               |                          |             |                                     |  | INSTRUMENTACION          |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------------------------------|--|--------------------------|
| FRIA   | <input type="checkbox"/> CALIENTE | <input checked="" type="checkbox"/> | 10                       | 15          | 20                                  | <input checked="" type="checkbox"/> 30 |                          |
| GRADO DE DIFICULTAD                              |                                   | BAJA                                | <input type="checkbox"/> | MEDIA       | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA                                   | <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES                                    |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | sartén                   |
| De preferencia utilizar tequila reposado         |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | cuchillo                 |
| Acompañar con ensalada fresca y rodajas de limón |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | tabla de picar           |
| Servir caliente                                  |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | boul                     |
|  |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | licuadora                |
|  |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | vajilla para emplatar    |
|  |                                   |                                     |                          |             |                                     |  | moledor de pimienta      |
| ADMINISTRADOR                                    |                                   |                                     |                          | RESPONSABLE |                                     |  |                          |

| <b>POLLO AL TEQUILA</b>            | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |         |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|---------|
| cebolla                            | 120 g           | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40       |         |
| pechugas de pollo                  | 200 g           | 226.00          | 41.20           | 6.80          | 0.00       |         |
| tequila                            | 125 g           | 174.9           | 0               | 0             | 0          |         |
| pimienta molida                    | 3 g             | 8.4             | 0.3             | 0.1           | 1.1        |         |
| chile chipotle                     | 20 g            | 4.00            | 0.10            | 0.20          | 0.30       |         |
| aceite de oliva                    | 10 g            | 89.9            | 0               | 10            | 0          |         |
| ajo                                | 3 g             | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70       |         |
| sal y pimienta                     | 5 g             | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |         |
| tomillo                            | 3 g             | 8.30            | 0.30            | 0.20          | 1.90       |         |
| naranja agria                      | 100 g           | 47.00           | 0.70            | 0.20          | 9.40       |         |
|                                    |                 | <b>TOTAL</b>    | 614,70 kcal     | 44,50 g       | 17,80 g    | 21,90 g |
|                                    |                 |                 | 178 kcal        | 160,2 kcal    | 87,6 kcal  |         |
|                                    |                 |                 |                 |               |            |         |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> | 614,70 kcal     | N°PAX 2         |                 |               |            |         |

## RECETA ESTÁNDAR # 2

**NOMBRE: CAMARONES RANCHEROS AL TEQUILA**

**No-PAX: 4**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO        | FOTO |
|----------|------------------|-----------------|------|
| 1        | kg               | camarones       |      |
| 1        | und              | tomate          |      |
| 1        | und              | cebolla         |      |
| 3        | und              | jalapeños       |      |
| 3        | crda             | mantequilla     |      |
| 100      | gr               | pasta de tomate |      |
| 2        | dientes          | ajo             |      |
| c/n      | c/n              | cilantro        |      |
| 2        | onz              | tequila         |      |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta  |      |
| 1        | und              | limón           |      |
|          |                  |                 |      |

### PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y pelar los camarones
2. En una sartén incorporar la mantequilla, gotas de limón y un dash de aceite de oliva (precozer)
3. Incorporar los camarones, la cebolla, el ajo, el cilantro, sazonar y saltear brevemente
4. A continuación añadir el tomate en concace, la pasta de tomate y los jalapeños en rodajas
5. Por último agregamos el tequila
6. Rectificar sabor

| AREA                                |                                   | TIEMPO DE PREPARACION               |                          |       |                                     |             | INSTRUMENTACION          |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------|-------------------------------------|-------------|--------------------------|
| FRIA                                | <input type="checkbox"/> CALIENTE | <input checked="" type="checkbox"/> | 10                       | 15    | 20                                  | 30          |                          |
| GRADO DE DIFICULTAD                 |                                   | BAJA                                | <input type="checkbox"/> | MEDIA | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA        | <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES                       |                                   |                                     |                          |       |                                     |             | sartén                   |
| Utilizar camarón grande sin cáscara |                                   |                                     |                          |       |                                     |             | cuchillo                 |
| Dar consistencia a la salsa         |                                   |                                     |                          |       |                                     |             | tabla de picar           |
| Acompañar con arroz                 |                                   |                                     |                          |       |                                     |             | vajilla para emplatar    |
| Servir caliente                     |                                   |                                     |                          |       |                                     |             | moedor de pimienta       |
| Utilizar pimienta recién molida     |                                   |                                     |                          |       |                                     |             | fiestes plasticas        |
| ADMINISTRADOR                       |                                   |                                     |                          |       |                                     | RESPONSABLE |                          |

| <b>CAMARONES RANCHEROS AL TEQUILA</b> | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b>  |         |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|---------|
| camarones                             | 600 g           | 450             | 105             | 3             | 5           |         |
| tomate                                | 90 g            | 24.30           | 0.90            | 0.54          | 4.59        |         |
| cebolla                               | 120 g           | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40        |         |
| jalapeños                             | 30 g            | 6               | 0.2             | 0.2           | 0.5         |         |
| mantequilla                           | 5 g             | 37.85           | 0.03            | 4.30          | 0.00        |         |
| pasta de tomate                       | 100 g           | 26              | 1.2             | 0.2           | 4.8         |         |
| ajo                                   | 6 g             | 7.20            | 0.20            | 0.00          | 1.40        |         |
| cilantro                              | 3 g             | 1.2             | 0.14            | 0.02          | 0.2         |         |
| tequila                               | 56,86g          | 75.90           | 0.00            | 0.00          | 0.00        |         |
| sal y pimienta                        | 5 g             | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1         |         |
| limón                                 | 5 g             | 2.10            | 0.00            | 0.00          | 0.20        |         |
|                                       |                 | <b>TOTAL</b>    | 683,15 kcal     | 109,47 g      | 8,56 g      | 25,19 g |
|                                       |                 |                 | 437,88 kcal     | 77,04 kcal    | 100,76 kcal |         |
|                                       |                 |                 |                 |               |             |         |
|                                       |                 |                 |                 |               |             |         |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b>    | 683,15 kcal     |                 | N°PAX 4         |               |             |         |

## RECETA ESTÁNDAR # 3

**NOMBRE: SALMÓN AL TEQUILA**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO       | FOTO  |
|----------|------------------|----------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                |   |
| 600      | kg               | salmón ahumado |  |
| 2        | onz              | tequila        |   |
| 1        | und              | cebolla perla  |   |
| c/n      | c/n              | cilantro       |   |
| c/n      | c/n              | pan tostado    |   |
| 1        | crda             | ajo            |   |
| 1        | und              | pimiento verde |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta |   |
| c/n      | c/n              | albaca         |   |
| 80       | ccs              | crema de leche |   |
|          |                  |                |   |
|          |                  |                |   |

### PROCEDIMIENTO

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 1. Hacer filetes de salmón sin huesos                                 |  |  |  |  |  |
| 2. Dejar reposar el salmón con el tequila, aproximadamente 30 minutos |  |  |  |  |  |
| 3. En la licuadora hacer el chimichurri o salsa verde                 |  |  |  |  |  |
| 4. Bañar el salmón con la preparación anterior                        |  |  |  |  |  |
| 5. Sellar en una sartén la carne e ir agregando un poco de la salsa   |  |  |  |  |  |
| 6. Por último refinar con crema de leche                              |  |  |  |  |  |
| 7. Rectificar el sabor  |  |  |  |  |  |

| AREA  |                                   | TIEMPO DE PREPARACION               |                          |       |                                     |      | INSTRUMENTACION          |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------|-------------------------------------|------|--------------------------|
| FRIA  | <input type="checkbox"/> CALIENTE | <input checked="" type="checkbox"/> | 10                       | 15    | 20                                  | 30   |                          |
| GRADO DE DIFICULTAD                           |                                   | BAJA                                | <input type="checkbox"/> | MEDIA | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA | <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES                                 |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | sartén                   |
| Decorar con hojas de albaca fresca            |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | cuchillo                 |
| Dar consistencia a la salsa                   |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | tabla de picar           |
| Acompañar con verduras salteadas de todo tipo |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | vajilla para emplatar    |
| Servir caliente                               |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | moedor de pimienta       |
|   |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | fustes plasticas         |
|   |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | licuadora                |
|   |                                   |                                     |                          |       |                                     |      | boul                     |
| ADMINISTRADOR                                 |                                   |                                     |                          |       | RESPONSABLE                         |      |                          |



| <b>SALMÓN AL TEQUILA</b>           | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |         |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|---------|
| salmón ahumado                     | 600 g           | 840.00          | 152.40          | 24.00         | 0.00       |         |
| tequila                            | 56,86g          | 75.90           | 0.00            | 0.00          | 0.00       |         |
| cebolla perla                      | 120 g           | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40       |         |
| cilantro                           | 3 g             | 1.2             | 0.14            | 0.02          | 0.2        |         |
| pan tostado                        | 10 g            | 27.70           | 1.10            | 0.30          | 4.80       |         |
| ajo                                | 3 g             | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70       |         |
| pimiento verde                     | 50 g            | 10.00           | 0.30            | 0.40          | 0.80       |         |
| sal y pimienta                     | 5 g             | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |         |
| albacá                             | 3 g             | 11.00           | 0.30            | 0.20          | 2.00       |         |
| crema de leche                     | 80 g            | 357.60          | 12.00           | 38.56         | 1.60       |         |
|                                    |                 |                 |                 |               |            |         |
|                                    |                 | <b>TOTAL</b>    | 1379,6 kcal     | 168,14 g      | 63,78 g    | 18,60 g |
|                                    |                 |                 | 672,56 kcal     | 574,02 kcal   | 74,4 kcal  |         |
|                                    |                 |                 |                 |               |            |         |
|                                    |                 |                 |                 |               |            |         |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> | 1379,6 kcal     |                 | N°PAX 2         |               |            |         |

## RECETA ESTÁNDAR # 4

**NOMBRE: LENTEJAS AL TEQUILA**

**No-PAX: 4**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO          | FOTO  |
|----------|------------------|-------------------|---|
| 1        | lb               | lentejas          |  |
| 3        | und              | tomate riñon      |   |
| 200      | gr               | tocino            |   |
| 500      | ml               | caldo de verduras |   |
| 1        | und              | cebolla perla     |   |
| 5        | dientes          | ajo               |   |
| 1        | und              | chile cascabel    |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta    |   |
| 125      | ml               | tequila           |   |
| c/n      | c/n              | aceite de oliva   |   |
| 1        | und              | pimiento rojo     |   |
| c/n      | c/n              | apio              |   |
| c/n      | c/n              | laurel            |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Remojar las lentejas un día anterior a la preparación, hasta que se ablanden y crezcan de tamaño
2. Cocer las lentejas en una olla y reservar
3. En una cazuela de barro, hacer un refrito con el tocino y aceite de oliva
4. Incorporar los tomates en concace y el caldo de verduras
5. Dejar reducir e incorporar las lentejas previamente cocidas
6. Sazonar y aromatizar con laurel, apio y tequila
7. Rectificar el sabor
8. Terminar la cocción


|   |  |  |  |  |  |                       |                        |
|---|--|--|--|--|--|-----------------------|------------------------|
| <b>AREA</b><br>FRIA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>   |  | <b>TIEMPO DE PREPARACION</b> _____<br><input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input checked="" type="checkbox"/> 60 |  |  |  |                       | <b>INSTRUMENTACION</b> |
| <b>GRADO DE DIFICULTAD</b><br>BAJA <input type="checkbox"/> MEDIA <input type="checkbox"/> ALTA <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |  |  |  |                       |                        |
| <b>OBSERVACIONES</b>  |  |  |  |  |  | cazuela de barro      |                        |
| Acompañar con láminas de tocino y pepinillo   |  |  |  |  |  | cuchillo              |                        |
| Esta preparación es recomendable realizarla con un día de anterioridad para ablandar las lentejas                                   |  |  |  |  |  | tabla de picar        |                        |
| Esta preparación es tipo menestra, de preferencia hacerla en cazuela de barro   |  |  |  |  |  | vajilla para emplatar |                        |
| Servir caliente   |  |  |  |  |  | moedor de pimienta    |                        |
| ADMINISTRADOR   |  |  |  |  |  | fustes plasticas      |                        |
| RESPONSABLE   |  |  |  |  |  | cucharones de medida  |                        |
|   |  |  |  |  |  | cuchara de madera     |                        |

| <b>LENTEJAS AL TEQUILA</b>         | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b>   |            |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|------------|
| lentejas                           | 200 g           | 674.00          | 43.80           | 1.80          | 124.60       |            |
| tomate riñon                       | 270 g           | 72.90           | 2.70            | 1.62          | 13.77        |            |
| tocino                             | 200 g           | 1700            | 8.2             | 142           | 0            |            |
| caldo de verduras                  | 500 g           | 1390            | 40              | 105           | 67.5         |            |
| cebolla perla                      | 120 g           | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40         |            |
| ajo                                | 15 g            | 18.15           | 0.44            | 0.02          | 4.38         |            |
| chile cascabel                     | 10 g            | 2.00            | 0.10            | 0.10          | 0.20         |            |
| sal y pimienta                     | 5 g             | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1          |            |
| tequila                            | 125 g           | 200.30          | 0.00            | 0.00          | 0.00         |            |
| aceite de oliva                    | 10 g            | 89.9            | 0               | 10            | 0            |            |
| pimiento rojo                      | 50 g            | 15.50           | 0.50            | 0.60          | 1.90         |            |
| apio                               | 3g              | 0.60            | 0.00            | 0.00          | 0.10         |            |
| laurel                             | 3 g             | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2          |            |
|                                    |                 | <b>TOTAL</b>    | 4221,95 kcal    | 97,74 g       | 261,74 g     | 222,15 g   |
|                                    |                 |                 |                 | 390,96 kcal   | 2355,66 kcal | 888,6 kcal |
|                                    |                 |                 |                 |               |              |            |
|                                    |                 |                 |                 |               |              |            |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> | 4221,95 kcal    |                 | N°PAX 4         |               |              |            |

## RECETA ESTÁNDAR # 5

**NOMBRE: LOMO CON AJÍ AL TEQUILA**

**No-PAX: 4**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO          | FOTO  |
|----------|------------------|-------------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                   |   |
| 4        | und              | ají               |  |
| 1        | kg               | falda de res      |   |
| 3        | und              | tomates riñon     |   |
| 2        | dientes          | ajo               |   |
| 2        | onz              | tequila           |   |
| 1        | und              | cebolla paiteña   |   |
| 1        | und              | pimiento verde    |   |
| 1        | und              | pimiento rojo     |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta    |   |
| c/n      | c/n              | aceite de oliva   |   |
| c/n      | c/n              | apio              |   |
| 1        | und              | pimiento amarilla |   |

### PROCEDIMIENTO

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 1. Limpiar y cortar la carne en tiras  |  |  |  |  |  |
| 2. En una sartén sofreír ajo, cebolla, apio, ají y los tomates en concace; licuar y reservar       |  |  |  |  |  |
| 3. En la misma sartén saltear la carne y flamear con el tequila                                    |  |  |  |  |  |
| 4. Incorporar la cebolla paiteña cortada en medias lunas y los pimientos cortados en tiras gruesas |  |  |  |  |  |
| 5. Por último añadir la salsa de la licuadora a la carne   |  |  |  |  |  |
| 6. Sazonar y aromatizar  |  |  |  |  |  |
| 7. Terminar la cocción   |  |  |  |  |  |


| AREA                                |                          | TIEMPO DE PREPARACION |                                     |                          |       |                                     | INSTRUMENTACION |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|
| FRIA                                | <input type="checkbox"/> | CALIENTE              | <input checked="" type="checkbox"/> | 10                       | 15    | 20                                  |                 | 30                       |
| GRADO DE DIFICULTAD                 |                          |                       | BAJA                                | <input type="checkbox"/> | MEDIA | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA            | <input type="checkbox"/> |
| OBSERVACIONES                       |                          |                       |                                     |                          |       | licuadora                           |                 |                          |
| Acompañar con arroz o papas fritas  |                          |                       |                                     |                          |       | cuchillo                            |                 |                          |
| Utilizar el wock a alta temperatura |                          |                       |                                     |                          |       | tabla de picar                      |                 |                          |
| Servir caliente                     |                          |                       |                                     |                          |       | vajilla para emplatar               |                 |                          |
| Ligar la preparación                |                          |                       |                                     |                          |       | molador de pimienta                 |                 |                          |
|                                     |                          |                       |                                     |                          |       | fustes plasticas                    |                 |                          |
|                                     |                          |                       |                                     |                          |       | cuchillo filetiador                 |                 |                          |
|                                     |                          |                       |                                     |                          |       | wock                                |                 |                          |
| ADMINISTRADOR                       |                          |                       |                                     |                          |       | RESPONSABLE                         |                 |                          |

| <b>LOMO CON AJÍ AL TEQUILA</b>     | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b>  |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| ají                                | 40 g            | 32.00           | 0.00            | 0.00          | 0.40        |
| falda de res                       | 200 g           | 240.00          | 40.60           | 8.60          | 0.00        |
| tomates riñon                      | 270 g           | 72.90           | 2.70            | 1.62          | 13.77       |
| ajo                                | 6 g             | 7.20            | 0.20            | 0.00          | 1.40        |
| tequila                            | 56,86g          | 75.90           | 0.00            | 0.00          | 0.00        |
| cebolla paitaña                    | 120 g           | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40        |
| pimiento verde                     | 50 g            | 10.00           | 0.30            | 0.40          | 0.80        |
| pimiento rojo                      | 50 g            | 15.50           | 0.50            | 0.60          | 1.90        |
| sal y pimienta                     | 5 g             | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1         |
| aceite de oliva                    | 10 g            | 89.9            | 0               | 10            | 0           |
| apio                               | 3 g             | 0.60            | 0.00            | 0.00          | 0.10        |
| pimiento amarilla                  | 50 g            | 11              | 0.6             | 0.1           | 1.9         |
|                                    | <b>TOTAL</b>    | 607,6 kcal      | 46,7 g          | 21,62 g       | 28,77 g     |
|                                    |                 |                 | 186,8 kcal      | 194,58 kcal   | 115,08 kcal |
|                                    |                 |                 |                 |               |             |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> | 607,6 kcal      | N°PAX 4         |                 |               |             |

# RECETA ESTÁNDAR # 1

**NOMBRE:** Costillas Jack Daniel's

**No-PAX:** 2

| CANTIDAD             | Unidad de Medida | PRODUCTO                | FOTO  |
|----------------------|------------------|-------------------------|---|
| CANTIDAD             | Unidad de Medida |                         |   |
| 250                  | ml               | Jack Daniel's           |  |
| 800                  | kg               | costillar de cerdo      |   |
| c/n                  | c/n              | aceite de oliva         |   |
| c/n                  | c/n              | sal y pimienta          |   |
| 1                    | und              | huevo batido            |   |
| 2                    | crdas            | harina                  |   |
| c/n                  | c/n              | especias                |   |
| <b>PARA LA SALSA</b> |                  |                         |   |
| 200                  | gr               | ketchup                 |   |
| 50                   | ml               | Jack Daniel's           |   |
| 60                   | gr               | miel de abeja           |   |
| 1                    | onz              | salsa inglesa           |   |
| 2                    | cdtas            | zumo de limon           |   |
| 1                    | onz              | soya                    |   |
| c/n                  | c/n              | pimienta negra          |   |
| 1                    | crdas            | mostaza                 |   |
| c/n                  | c/n              | ajo y pimenton en polvo |   |

## PROCEDIMIENTO

1. Asar las costillas y sazonar con sal y pimienta
2. Para la salsa: Incorporar todos los ingredientes en la licuadora, durante 5 minutos
3. Verter la salsa al costillar, dejar cocer sin tapar, para que especie
4. Por otro lado, batir el huevo y pasar la cebolla cortada en aros, por el huevo batido y la harina; freir
5. Rectificar el sabor de la preparación de las costillas


| AREA  |                                   | TIEMPO DE PREPARACION       |                                |                               |                                     |  | INSTRUMENTACION          |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------|
| FRIA  | <input type="checkbox"/> CALIENTE | <input type="checkbox"/> 10 | <input type="checkbox"/> 15    | <input type="checkbox"/> 20   | <input type="checkbox"/> 30         | <input checked="" type="checkbox"/> 45 |                          |
| GRADO DE DIFICULTAD   |                                   | BAJA                        | <input type="checkbox"/> MEDIA | <input type="checkbox"/> ALTA | <input checked="" type="checkbox"/> |  | licuadora                |
| <b>OBSERVACIONES</b>  |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | cuchillo                 |
| Cocer las costillas durante 30 o 45 minutos a fuego medio-bajo                |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | tabla de picar           |
| Acompañar con la cebolla en aros, rodajas de piña y papas fritas              |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | vajilla para emplatar    |
| Se recomienda utilizar sartén extra grueso para mantener temperatura adecuada |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | sartén de roca volcánica |
| Servir caliente   |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | boul                     |
|   |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | refractarios plásticos   |
|   |                                   |                             |                                |                               |                                     |  | paila                    |
| ADMINISTRADOR   |                                   |                             |                                |                               | RESPONSABLE                         |  |                          |

| <b>COSTILLAS JACK DANIEL'S</b>     |  |  | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b>  |
|------------------------------------|--|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| Jack Daniel's                      |  |  | 200 g           | 55 kcal         | 0               | 0             | 0           |
| costillar de cerdo                 |  |  | 800g            | 1656.00         | 150.40          | 110.40        | 4.00        |
| aceite de oliva                    |  |  | 10g             | 89.9            | 0               | 9.99          | 0           |
| sal y pimienta                     |  |  | 5 g             | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1         |
| huevo batido                       |  |  | 50 g            | 79.00           | 6.00            | 5.30          | 1.20        |
| harina                             |  |  | 10g             | 35.30           | 1.05            | 0.13          | 7.40        |
| especias                           |  |  | 5g              | 31.25           | 0.93            | 1.10          | 2.20        |
| <b>PARA LA SALSA</b>               |  |  |                 |                 |                 |               |             |
| ketchup                            |  |  | 10g             | 2.60            | 0.10            | 0.00          | 0.50        |
| Jack Daniel's                      |  |  | 50g             | 27.50           | 0.00            | 0.00          | 0.00        |
| miel de abeja                      |  |  | 5g              | 15.00           | 0.00            | 0.00          | 3.80        |
| salsa inglesa                      |  |  | 12g             | 88.20           | 0.20            | 9.90          | 0.00        |
| zum de limon                       |  |  | 5 g             | 2.10            | 0.00            | 0.00          | 0.20        |
| soya                               |  |  | 10 g            | 37.33           | 3.41            | 1.83          | 0.58        |
| pimienta negra                     |  |  | 5 g             | 28.00           | 1.20            | 0.40          | 3.80        |
| mostaza                            |  |  | 5g              | 6.30            | 0.40            | 0.40          | 0.30        |
| ajo                                |  |  | 3g              | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70        |
| pimenton en polvo                  |  |  | 3g              | 10.70           | 0.40            | 0.40          | 1.00        |
|                                    |  |  | <b>TOTAL</b>    | 2181,08 kcal    | 164,69 g        | 139,95 g      | 27,78 g     |
|                                    |  |  |                 |                 | 658,76 kcal     | 1259,55 kcal  | 111,12 kcal |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b> |  |  | 2181,08 kcal    | N°PAX 2         |                 |               |             |

## RECETA ESTÁNDAR # 2

**NOMBRE: RECETA DE LANGOSTA FLAMBEADA AL WHISKY**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO       | FOTO  |
|----------|------------------|----------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                |   |
| 2        | dientes          | ajo            |  |
| 2        | und              | langosta       |   |
| 150      | ml               | crema de leche |   |
| 1        | und              | lima           |   |
| 2        | cdas             | mantequilla    |   |
| 1        | onz              | miel pura      |   |
| 2        | onz              | whisky         |   |
| 1        | und              | cebolla perla  |   |
| c/n      | c/n              | laurel         |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta |   |
| c/n      | c/n              | cebolin        |   |
|          |                  |                |   |
|          |                  |                |   |
|          |                  |                |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Limpiar la langosta y partirla en 2
2. En una sartén, bien caliente, hacer un refrito en mantequilla con el ajo y la cebolla
3. Incorporar la langosta al refrito, sazonar con sal, pimienta, el jugo de lima y flamear con whisky
4. Aromatizar con laurel
5. Deglasar con fume de pescado
6. Refinar con crema de leche
7. Cocer aproximadamente 15 minutos

| AREA   | TIEMPO DE PREPARACION  | INSTRUMENTACION       |
|--|--|-----------------------|
| FRIA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input checked="" type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 45 |                       |
| GRADO DE DIFICULTAD      BAJA <input type="checkbox"/> MEDIA <input type="checkbox"/> ALTA <input checked="" type="checkbox"/> |  | sartén                |
|  |  | cuchillo              |
| <b>OBSERVACIONES</b>   |  | tabla de picar        |
| Hacer el fume de pescado, máximo 20 minutos  |  | vajilla para emplatar |
| Utilizar un sartén de preferencia doble  |  |                       |
| Decorar con cebollin picado y queso cheddar  |  |                       |
| Acompañar con palmito y espárragos salteados   |  |                       |
| Servir caliente  |  |                       |
| ADMINISTRADOR  |  | RESPONSABLE           |



| <b>RECETA DE LANGOSTA FALMBEADA AL WISKY</b> | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |         |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|---------|
| ajo  | 3g              | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70       |         |
| langosta                                     | 200g            | 168.00          | 34.00           | 2.00          | 2.60       |         |
| crema de leche                               | 150g            | 670.5           | 22.5            | 72.3          | 3          |         |
| lima   | 100g            | 17              | 0.5             | 0.2           | 1.9        |         |
| mantequilla                                  | 10g             | 75.70           | 0.00            | 8.59          | 0.00       |         |
| miel pura                                    | 5g              | 15.00           | 0.00            | 0.00          | 3.80       |         |
| whisky                                       | 56,82g          | 140.30          | 0.00            | 0.00          | 0.10       |         |
| cebolla perla                                | 60g             | 19.2            | 0.7             | 0.1           | 3.2        |         |
| laurel                                       | 3g              | 6               | 0.2             | 0.3           | 1.2        |         |
| sal y pimienta                               | 5g              | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |         |
| cebollin                                     | 5g              | 105             | 0               | 0             | 0.2        |         |
|  |                 | <b>TOTAL</b>    | 1234,50 kcal    | 58,50 g       | 83,59 g    | 18,80 g |
|  |                 |                 | 234 kcal        | 752,31 kcal   | 75,2 kcal  |         |
|  |                 |                 |                 |               |            |         |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b>           | 1234,50 kcal    | N°PAX 2         |                 |               |            |         |

## RECETA ESTÁNDAR # 3

**NOMBRE: RECETA DE FILETE DE TERNERA AL WHISKY**

**No-PAX: 4**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO               | FOTO  |
|----------|------------------|------------------------|---|
| 1        | kg               | filete de ternera      |  |
| 2        | onz              | whisky bourbon escocés |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta         |   |
| c/n      | c/n              | aceite de ajonjolí     |   |
| c/n      | c/n              | aceite de oliva        |   |
| 250      | ml               | fondo de carne         |   |
| c/n      | c/n              | perejil                |   |
| 1        | und              | puerro                 |   |
| 2        | und              | zanahoria              |   |
| 1        | und              | calabacín              |   |
| 2        | lbr              | papas                  |   |
|          |                  |                        |   |
|          |                  |                        |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Limpiar el lomo
2. En una fuente para horno incorporar la carne, la cebolla, el ajo, el aceite de ajonjolí, aceite de oliva, sazonar con sal, pimienta; adicionalmente el perejil, fondo de carne y el whisky
3. Dejar cocer durante 30 minutos a temperatura media, embuelto en papel aluminio
4. Retirar el papel aluminio y dejar cocer otros 15 minutos, hasta que dore
5. Por otro lado, cortar el calabacín en rodajas, al igual que la zanahoria y el puerro
6. Emparrillar los vegetales hasta que queden marcadas

|   |  |                        |
|---|--|------------------------|
| <b>AREA</b>   | <b>TIEMPO DE PREPARACION</b>   | <b>INSTRUMENTACION</b> |
| FRIA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input checked="" type="checkbox"/> 45 |                        |
| <b>GRADO DE DIFICULTAD</b>  | BAJA <input type="checkbox"/> MEDIA <input checked="" type="checkbox"/> ALTA <input type="checkbox"/>  | olla                   |
| <b>OBSERVACIONES</b>  |  | cuchillo               |
|   |  | tabla de picar         |
| Se recomienda formar un papillot con la carne, para que sus jugos queden concentrados |  | vajilla para emplatar  |
| Acompañar con papas al vapor y ensalada fresca  |  | parrilla               |
| Hornear la carne a 150°C  |  | molde para horno       |
| Servir caliente   |  |                        |
| ADMINISTRADOR   |  | RESPONSABLE            |

| <b>RECETA DE FILETE DE TERNERA AL WHISKY</b> | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |        |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|--------|
| filete de ternera                            | 1000g           | 1310            | 186             | 62            | 0          |        |
| whisky bourbon escocés                       | 56,86g          | 140.30          | 0.00            | 0.00          | 0.10       |        |
| sal y pimienta                               | 5g              | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |        |
| aceite de ajonjolí                           | 5g              | 44              | 0               | 5             | 0          |        |
| aceite de oliva                              | 5g              | 45              | 0               | 5             | 0          |        |
| fondo de carne                               | 250g            | 695.00          | 20.50           | 52.50         | 33.30      |        |
| perejil                                      | 5g              | 3               | 0.2             | 0             | 0.4        |        |
| puerro                                       | 80g             | 23.20           | 1.70            | 0.20          | 2.60       |        |
| zanahoria                                    | 140g            | 21.70           | 0.70            | 0.10          | 3.20       |        |
| calabacín                                    | 200g            | 46.30           | 3.60            | 1.00          | 4.00       |        |
| papas  | 90g             | 69.30           | 1.30            | 0.20          | 14.40      |        |
|  |                 | <b>TOTAL</b>    | 2412 kcal       | 214,5 g       | 126,1 g    | 60,1 g |
|  |                 |                 | 858 kcal        | 1134,9 kcal   | 240,4 kcal |        |
|  |                 |                 |                 |               |            |        |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b>           | 2412 kcal       | N°PAX 2         |                 |               |            |        |

## RECETA ESTÁNDAR # 4

**NOMBRE: RECETA DE MUSLOS CON WHISKY Y AJILLO**

**No-PAX: 3**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO        | FOTO  |
|----------|------------------|-----------------|---|
| CANTIDAD | Unidad de Medida |                 |   |
| 6        | und              | muslos de pollo |  |
| 250      | ml               | whisky          |   |
| 2        | dientes          | ajo             |   |
| c/n      | c/n              | perejil         |   |
| 2        | und              | cebolla perla   |   |
| 2        | und              | pimiento verde  |   |
| 1        | und              | aji             |   |
| 2        | und              | zanahoria       |   |
| 1        | und              | zuquini         |   |
| c/n      | c/n              | nabo chino      |   |
| c/n      | c/n              | apio en tronco  |   |
| 60       | ml               | crema de leche  |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta  |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Marinar los muslos con chimichurri, el whisky y sazonamos con sal y pimienta
2. Precalear la paila, hacer un refrito en mantequilla con cebolla, ajo, pimiento y ají
3. Incorporar los muslos a la paila con el fondo de pollo
4. Dejar cocer durante 20 a 30 minutos, rectificar sabor
5. Refinar con crema de leche


| AREA   |                          | TIEMPO DE PREPARACION |                                     |       |                                     |             | INSTRUMENTACION          |  |
|--|--------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------|-------------------------------------|-------------|--------------------------|--|
| FRIA   | <input type="checkbox"/> | CALIENTE              | <input checked="" type="checkbox"/> | 10    | 15                                  | 20          |                          | <input checked="" type="checkbox"/> 30 |
| GRADO DE DIFICULTAD  |                          | BAJA                  | <input type="checkbox"/>            | MEDIA | <input checked="" type="checkbox"/> | ALTA        | <input type="checkbox"/> | paila                                  |
| OBSERVACIONES  |                          |                       |                                     |       |                                     |             | cuchillo                 |  |
| Acompañar con verduras al wock                             |                          |                       |                                     |       |                                     |             | tabla de picar           |  |
| Mantener una temperatura media en la preparación del pollo |                          |                       |                                     |       |                                     |             | vajilla para emplatar    |  |
| Ligar con maicena hasta que quede en punto de salsa        |                          |                       |                                     |       |                                     |             | wock                     |  |
| Servir caliente  |                          |                       |                                     |       |                                     |             | olla                     |  |
| ADMINISTRADOR  |                          |                       |                                     |       |                                     | RESPONSABLE |                          |  |

| <b>RECETA DE MUSLOS CON WHISKY Y AJILLO</b> | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |      |
|---|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|------|
| muslos de pollo                             | 600g            | 226             | 14.2            | 6.8           | 0          |      |
| whisky                                      | 250g            | 617.50          | 0.00            | 0.00          | 0.30       |      |
| ajo   | 3g              | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70       |      |
| perejil                                     | 5g              | 3               | 0.2             | 0             | 0.4        |      |
| cebolla perla                               | 120g            | 38.40           | 1.30            | 0.20          | 6.40       |      |
| pimiento verde                              | 50g             | 10.00           | 0.30            | 0.40          | 0.80       |      |
| aji   | 10g             | 2.00            | 0.10            | 0.10          | 0.20       |      |
| zanahoria                                   | 140g            | 21.70           | 0.70            | 0.10          | 3.20       |      |
| zuquini                                     | 40g             | 13.00           | 0.60            | 0.20          | 2.00       |      |
| nabo chino                                  | 10g             | 3.10            | 0.10            | 0.00          | 0.50       |      |
| apio en tronco                              | 10g             | 1.90            | 0.10            | 0.00          | 0.20       |      |
| crema de leche                              | 60g             | 268.20          | 9.00            | 28.90         | 1.20       |      |
| sal y pimienta                              | 5g              | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |      |
|   |                 | <b>TOTAL</b>    | 1222,6 kcal     | 27,2 g        | 36,8 g     | 18 g |
|   |                 |                 | 108,8 kcal      | 331,2 kcal    | 72 kcal    |      |
|   |                 |                 |                 |               |            |      |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b>          | 1222,6 kcal     | N°PAX 2         |                 |               |            |      |

## RECETA ESTÁNDAR # 5

**NOMBRE: RECETA DE LANGOSTINOS COCIDOS EN WHISKY**

**No-PAX: 2**

| CANTIDAD | Unidad de Medida | PRODUCTO        | FOTO  |
|----------|------------------|-----------------|---|
| 10       | und              | langostinos     |  |
| 250      | ml               | whisky          |   |
| 250      | ml               | fume de pescado |   |
| c/n      | c/n              | jengibre        |   |
| c/n      | c/n              | sal y pimienta  |   |
| 1        | cdta             | mostaza         |   |
| 2        | cdta             | salsa tariyaki  |   |
| 1        | cdta             | ajo picado      |   |
| c/n      | c/n              | páprica         |   |
| c/n      | c/n              | maicena         |   |
|          |                  |                 |   |
|          |                  |                 |   |

### PROCEDIMIENTO

1. Marinar con la salsa tariyaki, la mostaza, el jengibre, ajo, sal, pimienta y páprica
2. En un sartén grande saltear los langostinos e incorporar el whisky, dejar reducir
3. Añadir el fume de pescado a los langostinos
4. Dejar cocer durante 5 o 6 minutos
5. Rectificar sabor
6. Ligar con maicena

|  |  |                               |                                |  |                             |                        |
|--|--|-------------------------------|--------------------------------|--|-----------------------------|------------------------|
| <b>AREA</b>  | <b>TIEMPO DE PREPARACION</b>           |                               |                                |  |                             | <b>INSTRUMENTACION</b> |
| FRIA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> 10 | <input type="checkbox"/> 15   | <input type="checkbox"/> 20    | <input type="checkbox"/> 30              | <input type="checkbox"/> 45 |                        |
| <b>GRADO DE DIFICULTAD</b>   |  | BAJA <input type="checkbox"/> | MEDIA <input type="checkbox"/> | ALTA <input checked="" type="checkbox"/> |                             |                        |
| <b>OBSERVACIONES</b>   |  |                               |                                |  |                             |                        |
| Acompañar con risoto   |  |                               |                                |  | paila                       |                        |
| Este platillo es elaborado a la minuta                                     |  |                               |                                |  | cuchillo                    |                        |
| Limpiar los langostinos, manteniendo su corteza                            |  |                               |                                |  | tabla de picar              |                        |
| Procurar que los langostinos sean frescos                                  |  |                               |                                |  | vajilla para emplatar       |                        |
| Servir caliente  |  |                               |                                |  | boul                        |                        |
| ADMINISTRADOR  |  |                               |                                |  | olla                        |                        |
|  |  |                               |                                |  | RESPONSABLE                 |                        |

| <b>RECETA DE LANGOSTINOS COCIDOS EN WHISKY</b> | <b>CANTIDAD</b> | <b>CALORIAS</b> | <b>PROTEINA</b> | <b>GRASAS</b> | <b>CHO</b> |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|
| langostinos                                    | 100g            | 104.00          | 24.30           | 0.80          | 0.00       |
| whisky   | 250g            | 617.50          | 0.00            | 0.00          | 0.30       |
| fume de pescado                                | 250g            | 695             | 20.5            | 53.3          | 32.5       |
| jengibre                                       | 5g              | 17              | 0.5             | 0.3           | 3.5        |
| sal y pimienta                                 | 5g              | 14.2            | 0.5             | 0.1           | 2.1        |
| mostaza  | 5g              | 6.30            | 0.40            | 0.40          | 0.30       |
| salsa tariyaki                                 | 5g              | 90.00           | 0.00            | 0.00          | 22.00      |
| ajo picado                                     | 3g              | 3.60            | 0.10            | 0.00          | 0.70       |
| páprica  | 5g              | 14.1            | 0.7             | 0.64          | 2.7        |
| maicena  | 10g             | 3506            | 0               | 0             | 8.8        |
|  | <b>TOTAL</b>    | 5067,7 kcal     | 47 g            | 55,54 g       | 72,90 g    |
|  |                 |                 | 188 kcal        | 466,86 kcal   | 291,6 kcal |
|  |                 |                 |                 |               |            |
| <b>TOTAL CALORIAS DE LA RECETA</b>             | 5067,7 kcal     | N°PAX 2         |                 |               |            |

## CONCLUSIONES

- Todas las preparaciones gastronómicas aderezadas o empleadas con alguna técnica culinaria en la cual se emplee una bebida espirituosa ya sea whisky, tequila o ron aporta características y valores capaces de satisfacer a los paladares más exigentes.
- Se deben elaborar Recetas Estándares y el costo de todos los platos elaborados por la Cocina Principal, de esta forma se estandarizaran todos los platos elaborados dentro de la cocina, manteniendo un régimen de calidad.
- El whisky además de aportar sabor y un aroma inconfundible, contribuye a nuestro organismo calorías naturales fundamentales que recompensan el desgaste físico.
- El tequila por su composición y elaboración de planta de agave proporciona acidez a preparaciones gastronómicas, sustituyendo la adición de cítricos naturales y en algunos casos artificiales.
- El ron es un licor fuerte, pero muy útil, capaz de potenciar sabores en el desarrollo de la cocción de un género alimenticio para la obtención de un plato, aportando sabores y azúcares naturales con el fin de refinar a las preparaciones, sean guisos, asados y en otros casos en pastelería.
- Cocinar un alimento con estas bebidas espirituosas evita la deshidratación que produce el calor al someterlo a un proceso de cocción.
- Todas las bebidas espirituosas son consideradas más nutritivas y beneficiosas para la digestión que el agua.
- En el Ecuador el empleo de las bebidas espirituosas es nulo en preparaciones gastronómicas, pese a ser un factor cultural clave para entender la identidad de un país.



## RECOMENDACIONES

- Se recomienda para investigaciones futuras el buscar las nuevas tendencias en este tipo de comida y tratar de dilucidar qué línea se seguirá en el futuro tanto en los ingredientes como en la forma de preparación.
- Manejar temperaturas adecuadas, según sea la necesidad.
- De preferencia emplear marcas reconocidas a nivel mundial, que cumplan todas las normas de calidad.
- Mantener un control de tiempo, en el cual el licor cumpla el proceso de evaporización, aproximadamente de 4 a 5 minutos.
- Las bebidas alcohólicas deben manejarse con absoluta responsabilidad y profesionalismo, poniendo en práctica conocimientos y técnicas básicas de cocina.
- Es imperativo cuidar la salud de nuestros comensales, usando materia prima de producción limpia.
- No exceder el uso de las bebidas alcohólicas, tomando en cuenta el equilibrio de cada género alimenticio y de las técnicas culinarias.
- Se debería rescatar, mejorar y promocionar la producción y consumo de alimentos de origen artesanal como el chaguarmishqui, ya que muy pocas personas saben maneras de preparación para el consumo.

## LINCOGRAFÍA

- [www.cocina.lapipadelindio.com](http://www.cocina.lapipadelindio.com) diccionario de cocina
- [www.codehotel.com/eq\*\*cocina/caliente\*\*/main.html](http://www.codehotel.com/eqcocina/caliente/main.html)
- [www.arecetas.com/glosario\\_gastronomico/\*\*cocina-caliente\*\*.html](http://www.arecetas.com/glosario_gastronomico/cocina-caliente.html)
- [www.aldeaglobal.net.ar/CursoMaestro.aspx?ID=142](http://www.aldeaglobal.net.ar/CursoMaestro.aspx?ID=142)
- [www.es.scribd.com/doc/52333049/\*\*COCINA-CALIENTE\*\*](http://www.es.scribd.com/doc/52333049/COCINA-CALIENTE)
- [\*html.rincondelvago.com/area-de-\*\*cocina\*\*.html\*](http://html.rincondelvago.com/area-de-cocina.html)
- [\*es.wikipedia.org/wiki/\*\*Whisky\*\*\*](http://es.wikipedia.org/wiki/Whisky)
- [https://www.grants\*\*whisky\*\*.com/ec/](https://www.grantswhisky.com/ec/)
- [www.zonadiet.com/bebidas/a-\*\*whisky\*\*.htm](http://www.zonadiet.com/bebidas/a-whisky.htm)
- [\*es.wikipedia.org/wiki/\*\*Tequila\*\*\*](http://es.wikipedia.org/wiki/Tequila)
- [www.\*\*tequila\*\*valley.com/](http://www.tequilavalley.com/)
- [www.\*\*tequila\*\*-z.com/historia.html](http://www.tequila-z.com/historia.html)
- [www.\*\*ron\*\*.es/](http://www.ron.es/)
- [www.las\*\*recetasdecocina\*\*.net/receta-\*\*cocina\*\*.php?receta...\*\*cocina\*\*=...](http://www.lasrecetasdecocina.net/receta-cocina.php?receta...cocina=...)
- [www.gastronomiaycia.com/.../\*\*foie-caliente\*\*-ahumado-con-perl](http://www.gastronomiaycia.com/.../foie-caliente-ahumado-con-perl)
- [www.\*\*arecetas\*\*.com/glosario\\_gastronomico/\*\*cocina-caliente\*\*.html](http://www.arecetas.com/glosario_gastronomico/cocina-caliente.html)
- [www.\*\*recetasmicocina\*\*.com/categoria\\_176642\\_Thermomix-  
Thermom...](http://www.recetasmicocina.com/categoria_176642_Thermomix-Thermom...)
- [recetasdelujo.com/3962/pollo-al-\*\*whisky\*\*/](http://recetasdelujo.com/3962/pollo-al-whisky/)

**ANEXOS**

## FLAMEADO



## DEGLASAR



## MARINADO



## SOFREIR





## SALTEAR



## ASADO



## ESTOFAR



## MACERAR

