



RECETARIO

Asignación:

4.5 Cocina Mediterránea

DÍA 1

Tema: Cocina Griega 1

Kreatopita
Ensalada fasóli
Tyropita
Horiatiki
Psarosoupa (sopa de pescado)
Mousaká

DÍA 2

Tema: Cocina Griega 2

Saganaki
Dolmades de arroz (hoja de parra rellena)
Pastitsio
Sopa Avgolemono
Giouvetsi
Paidakia y papa lemono

DÍA 3

Tema: Cocina de Turquía 1

Lahmacun (pizza Turca)
Adjem pilaf (arroz y cordero)
Imam bayida (berenjena rellena)
Pescado con hojaldre a la turca
karides güveç (guisado de camarón)

DÍA 4

Tema: Cocina de Turquía 2

Börek (rollo relleno)
Sambusak (empanada de queso)
Adana kebab (brocheta de carne molida)
Çerkez tavuğu (pollo circasiano)
Kabak Tatlisi (Dulce de Calabaza)
Harissa
Café Turco típico

DÍA 5

Tema: Cocina de Marruecos 1

Crema de Lenteja Agadireña
Hummus Marroqui
Pastela de Pollo
Briwat de Pasta philo con Carne Picada (res)
Baclava

DÍA 6

Tema: Cocina de Marruecos 2

Arnadi
Berenjenas Rellenas Marroqui
Cuscús Maliki
Pollo Marroqui
Dulces Rellenos de Datiles

DÍA 7

Tema: Cocina de Túnez

Aderezo Tahini
Zanahorias con Salsa Picante
Pescado Asado con Aceite y Limón
Pollo al Curry
Ashura

DÍA 8

Tema: Cocina de Argelia

Sopa de Kawaree (Chambarete de res)

Lentejas con Macarrones

Mtewem / Albóndigas con garbanzos en salsa roja con ajo

Pescado con Tomate

Chuparkia

DÍA 9

Tema: Cocina de Egipto

Arroz con Gambas

Habas Verdes con Acelgas

Hígado Frito

Keshk con Pollo

Pescado Frito a la Egipcia

Infusión de Karkade

DÍA 10

EXAMEN PRÁCTICO



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	KREATOPITA	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasta philo	kg	0.200	
Aceite de olivo	lt	0.020	
Cebolla	kg	0.050	
Poro	kg	0.100	
Margarina	kg	0.100	
Carne molida de res	kg	0.300	
Fondo de res	lt	0.200	
Eneldo	kg	0.030	
Huevo (4)	kg	0.120	
Crema	lt	0.060	
Queso feta	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se etiene la pasta philo en una mesa y se coloca una toalla húmeda encima.
- 2.- En un recipiente derretimos la margarinaa, y se saltea la cebolla y el poro, agregar el caldo de res, la carne y dejar reducir hasta que la mayor parte del líquido .Después mezclar la carne con el huevo , la crema y agregar el eneldo finamente picado reservar la mezcla.
- 3.- Formar círculos de la pasta de philo de 6 pulgadas y apilar 5 de capas colocando margarina derretida antes de colocar la siguiente.
- 4.- Engrasar el fondo de un molde, y colocar la pasta philo en el fondo y luego agregar la mezcla de carne por encima seguido del queso feta rallado por encima y cubrir con otro circulo de la pasta, con una brocha untar margarina derretida, y presionar la mezcla hacia abajo y hornear en el horno a 180ª grados por 40 minutos. Hasta que este cocida y dorada la pasta philo.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ENSALADA FASÓLI	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Alubia	kg	0.150	
Pimiento rojo	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.030	
Ajo	kg	0.010	
Vinagre blanco	lt	0.030	
Aceite de olivo	lt	0.040	
Chile de árbol	Kg	0.005	
Sal	Kg	0.005	
Pimienta	Kg	0.005	
Orégano	Kg	0.005	
Aceituna negra	kg	0.075	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Cocer las alubias con agua, sal, laurel y enfriar (reservar).
- 2.-Picar la cebolla y pimiento rojo en macedonia,hacer una vinagreta con el aceite, el vinagre, el chile de árbol, el orégano ,ajo finamente picado y sazonar.
- 3.-Mezclar todos los ingredientes y dejar marinar 45 min. en el refrigerador. Decorar con aceituna negra.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	TYROPITA	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasta philo	kg	0.150	
Queso feta	kg	0.100	
Ajonjolí	kg	0.010	
Huevos (2)	kg	0.120	
Orégano	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Margarina	kg	0.075	
Espinaca	gr	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Rallar el queso feta, poner en un bowl, agregar los huevos batidos, la pimienta , el orégano y mezclar bien hasta formar una pasta.
- 2.-Doblar una hoja de pasta philo en 3, rellenar con la mezcla de queso y doblar formando un triangulo barnizando con un poco de margarina derretida siguiendo las instrucción del chef. Decorar con semilla de ajonjolí.
- 3.-Hornear a 180C° hasta que se dore bien. Servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	HORIATIKI	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Aderezo:			
Vinagre de vino tinto	lt	0.080	
Aceite de olivo	lt	0.080	
Orégano	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Ensalada:			
Jitomate	kg	0.300	
Pepino	kg	0.150	
Cebolla morada	kg	0.080	
Pimiento morrón verde	kg	0.100	
Queso feta	kg	0.050	
Aceituna Kalamata	kg	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer una vinagreta con todos los ingredientes y sazonar bien.
- 2.- Cortar las verduras en tronzo de 2 cm, mezclar con la vinagreta y montar en un plato.
- 3.- Decorar con queso feta en cubos pequeños y las aceitunas Kalamata.




TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PSAROSOUPA (SOPA DE PESCADO)	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Zanahoria	kg	0.150	
Poro	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.150	
Pimiento morrón verde	kg	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Pescado blanco (en postas)	kg	0.350	
Agua	lt	1.000	
Aceite de olivo	lt	0.040	
Perejil	kg	0.010	
Limón amarillo	kg	0.030	
Hueso de pescado	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Acitronar las verduras cortada en macedonia con aceite de olivo.
- 2.- Agregar el agua y dejar hervir de 3 a 4 minutos, añadir el pescado en tronzo y cocer a fuego lento unos 15 min. Más sin mover la sopa para que no se deshaga el pescado, sazonar bien.
- 3.- Decorar con perejil picado o orégano. Servir con limón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MOUSAKÁ	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne molida de res	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.040	
Ajo	kg	0.010	
Puré de tomate	kg	0.075	
Aceite de olivo	kg	0.050	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Berenjena	pz	2	
Papa	kg	0.300	
Calabaza	kg	0.200	
Leche	lt	0.550	
Margarina	kg	0.060	
Harina	kg	0.060	
Queso feta	kg	0.080	
Canela	kg	0.005	
Hueso de res	kg	0.300	


METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hacer una salsa bechamel con la leche, harina y margarina aromatizar con el queso feta rallado (reservar) .
- 2.-Hacer un sofrito con la carne, aceite de olivo, cebolla picada, ajo y puré de tomate, sazonar con canela, sal y pimienta. (reservar).
- 3.- Cortar las verduras en rebanadas de medio cm y freír en aceite vegetal hasta que este cocida y/o dorada (reservar).
- 4.-Cubrir el fondo de un molde con el sofrito de carne seguir con las verduras capa por capa y terminar con la bechamel.
- 5.- Hornear hasta que este dorado 30 minutos aprox.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MEZCLA GRIEGA	Clasificación de la receta:	DIA 1
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajo en polvo	gr	0.025	
Albahaca seca	gr	0.025	
Orégano	gr	0.025	
Perejil seco	gr	0.025	
Romero seco	gr	0.025	
Tomillo seco	gr	0.025	
Nuez moscada	gr	0.002	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar un sartén, retirar y tostar ligeramente todas hierbas secas una a una, si el sartén se enfría, calentar de nuevo. No hacerlo directamente al fuego ya que las hierbas pueden quemarse y darle otro aroma a la mezcla.
- 2.- Ya tostadas triturar en un mortero o molcajete, molidos los ingredientes conservar en un frasco de vidrio.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SAGANAKI	Clasificación de la receta:	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Queso feta	kg	0.200	
Huevo (2)	kg	0.120	
Harina	kg	0.100	
Pan molido	kg	0.100	
Aceite olivo	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1. -Cortar el queso en triangulo.
- 2.- Empanizar el queso pasándole por harina, huevo batido y pan molido.
- 3.-Freír en aceite a fuego lento para que no se quemé y se dore lentamente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	DOLMADES DE ARROZ(HOJA DE PARRA RELLENA)	Clasificación de la receta	DIA 2
Número de porciones:		Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hojas de parra	kg	0.150	
Arroz	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.080	
Almendra	kg	0.075	
Uva pasa	kg	0.075	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Aceite de olivo	lt	0.060	
Ajo	kg	0.010	
Menta fresca	kg	0.010	
Nuez de la india	gr	0.040	
Pistache	gr	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Acitronar la cebolla y el ajo en aceite de olivo, agregar el arroz y 400 ml de agua, cocer a fuego lento (reservar).
- 2.- Quitar las puntas de las hojas y colocar una cuchara de arroz cocido aromatizado de menta fresca y frio en el centro.
- 3.- Enrollar de forma que queda bien cerrada y apretada.
- 4.- Colocar en una vaporera (súper apretado una contra la otra), agregar agua y cocer a fuego lento 20 minutos, enfriar y servir con aceite de olivo y limón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PASTITSIO	Clasificación de la receta	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Macarrones	kg	0.150	
Carne molida de res	kg	0.350	
Jitomate	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.100	
Margarina	kg	0.100	
Queso parmesano	kg	0.060	
Huevo (2)	Kg	0.120	
Aceite de oliva	lt	0.050	
Vino blanco	lt	0.100	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Orégano	kg	0.005	
Leche	lt	0.500	
Harina	gr	0.080	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Picar la cebolla y dorarla en una sartén con aceite y una cucharada de margarina.
- 2.-Añadir la carne molida, reviamente sazonada con sal y pimienta.
- 3.-Rehogar y añadir el tomate triturado y el orégano, añadir el de vino y un poco de agua.
- 4.-Dejar cocer unos 20 min., removiendo de vez en cuando, hasta obtener una salsa compacta.
- 5.- Cocer los macarrones (reservar). Hacer una salsa bechamel espesa y añadir 2 huevos.
6. En un molde untar de margarina y poner la mitad de los macarrones cocido, seguir con la de carne y la otra mitad de pasta, cubrir de salsa bechamel y queso parmesano rallado, hornear hasta que este dorado. Se puede agregar una capa de espinaca.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SOPA AVGOLEMONO	Clasificación de la receta	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Fondo de pollo	lt	0.500	
Limón amarillo	kg	0.100	
Crema	lt	0.100	
Azafrán	kg	0.003	
Semilla de mostaza	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta blanca	kg	0.005	
Huevo	kg	0.120	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar el fondo de pollo con el azafrán y la mostaza seca, sazonar con sal y pimienta.
- 2.- Mezclar la crema y los huevos, agregar en el caldo caliente rápidamente para que no se hagan grumos y que se ligue la sopa.
- 3.- Añadir el jugo de limón y rectificar el sazón. Servir con limón y perejil picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	GIUVETSI	Clasificación de la receta	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pierna de Cerdo	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.050	
Ajo	kg	0.010	
Puré de tomate	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.150	
Pimiento verde	kg	0.100	
Tomillo	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Pasta orzo (o arroz)	kg	0.150	
Vino tinto	lt	0.080	
Queso feta	kg	0.080	
Aceite de oliva	lt	0.060	
Agua	lt	0.150	
Zanahoria	gr	0.100	
Poro	gr	0.040	
Miel	ml	0.010	
Laurel	gr	0.005	
Perejil	gr	0.010	
Llimon amarillo	gr	0.090	
Canela en rama	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Precaliente el horno a 180. Picar finamente las cebolla
- 2.-Coloca una olla a fuego alto y agrega 2 cucharadas de aceite de oliva. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté bien caramelizada. Corta las zanahoria en brunoise agréguelos a la olla.
- 3.-Pica el poro en brunoise y agrégalo a la olla agrega y saltea durante unos 5 minutos, hasta que se caramelicen bien. Agrega un poco más de aceite de oliva, si es necesario.
- 4.-Cuando esté listo, pasarlo a un bolw y reservar hasta que se necesite.
- 5.-Vuelve a colocar la olla al fuego y deje que se caliente. Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y la carne cortada en cubos. Dorar durante 4-5 minutos.
- 6.-Agrega las verduras salteadas, la rama de canela, laurel, comino y el pure de tomate. Saltear la pasta de tomate durante 1-2 minutos para ayudar a eliminar el amargor. Esto también ayuda a espesar la salsa.

METODO DE PREPARACION:

7.-Agregar el vino y dejar que se evapore.Agrega la miel, 250 ml de agua y los jitomates picado en brunoise y mezclar.Rectificar sazon.

8.-Bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante unos minutos, hasta que la carne esté muy suave y la salsa se haya espesado. Si la salsa queda demasiado espesa, agrega un poco más de agua.

9.-Cuando esté listo, pasarlo a una fuente para hornear.

10.-Coloca un recipiente en el fuego ,agregar 1 cucharada de aceite de oliva y el orzo.Saltear el orzo durante 3-4 minutos, hasta que esté dorado.Cuando esté listo, agrégalo sobre la carne en la fuente para horno,Añadir 400 ml de agua y el tomillo.Cubrir y hornear por 25 minutos

11.-Cuando este listo para servir se



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PAIDAKIA Y PAPA LEMONO	Clasificación de la receta	DIA 2
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chuleta de cerdo (4 pzas)	kg	0.350	
Orégano	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Limón amarillo	kg	0.120	
Aceite de olivo	lt	0.080	
Papa	kg	0.400	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Marinar 45 minutos las chuletas de cerdo con aceite de olivo, orégano y jugo de limón sazonar con sal y pimienta.
- 2.- Cocer a la parrilla.
3. -**Papa Lemono:** Pelar las papas y cortar en cuatro sobre lo largo, colocar en una charola y cubrir a 3/4 de agua, 60 ml de jugo de limón, orégano y sazonar.
- 4.- Cocer al horno sin tapar hasta que el caldo reduzca y que las papa esten doradas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	LAHMACUN (PIZZA TURCA)	Clasificación de la receta	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para la masa			
Harina	Kg	0.500	
Levadura	Kg	0.100	
Agua tibia	lt	0.300	
Sal	Kg	0.005	
Azúcar	Kg	0.010	
Para el relleno			
Carne molida de res	Kg	0.350	
Cebolla	Kg	0.080	
Jitomate	Kg	0.150	
Pimiento verde	Kg	0.100	
Ajo	Kg	0.010	
Perejil	Kg	0.010	
Concentrado de tomate	lt	0.080	
Especias	kg	0.030	
Sal	Kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Mezclamos todos los ingredientes para la masa excepto el agua, que la iremos añadiendo poco a poco a medida que vamos amasando. Cuando este una masa consistente y que no se pegue a las manos la dejaremos fermentar en un bowl tapamos con un paño. Dehar fementar por 1 hr.
- 2.-Para el relleno picaremos muy fino las verduras y las mezclamos con la carne picada. Añadir la salsa, el tomate frito, aceite, sal y las especias (pimienta negra y pimentón dulce o picante). Dejar reposar mientras la masa fermenta. Una vez fermentada la masa hacemos porciones que se iran estirando para hacer las pizzas (el tamaño no suele ser muy grande, pero tienen que quedar muy finas).
- 3.-Colocar las pizzas en una charola para horno y cubrir con una fina capa de la mezcla de la carne y verduras.
- 4.-Una vez que vayan saliendo del horno se iran colocando, (relleno con relleno y base con base) para que se ablanden un poquito y se puedan enrollar mejor. Se puede acompañar con limón, tomate natural, pepino, lechuga, cebolla y salsa de yogur.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ADJEM PILAFF (ARROZ Y CORDERO)	Clasificación de la receta	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chambarete de res	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.080	
Tomillo	kg	0.005	
Laurel	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Aceite	lt	0.060	
Arroz	kg	0.150	
Agua	lt	0.400	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Cortar la carne en tronzos pequeños, dorar en aceite, agregar las especias y el agua cocer 40 minutos.
- 2.- Retirar la carne del caldo de cocción y reservar.
- 3.- Hacer un arroz en una cazuela de barro con una parte de arroz y dos de caldo de cocción, agregar la carne ya cocida un poco antes que se termina la cocción y seguir la cocción a fuego lento.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	IMAM BAYIDA (BERENJENA RELLENA)	Clasificación de la receta	DIA 3
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Berenjenas	pza	4	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Pimiento verde	kg	0.100	
Jitomate	kg	0.150	
Aceite de oliva	lt	0.060	
Perejil	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Queso feta	kg	0.080	

METODO DE PREPARACION:

1.- Cortar las berenjena por la mita sazonar y hornear a 190 C° a 50 % de la cocción.

2.- Cortar las verduras en juliana gruesa y saltear en aceite de olivo, colocar encima de las berenjenas, el queso feta rallado y terminar la cocción al horno. 180 C° 20 min.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PESCADO CON HOJALDRE A LA	Clasificación de la receta	DIA 3
Número de porciones:	TURCA	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de pescado(Blanco)	kg	0.350	
Almendra	kg	0.060	
Pasas	kg	0.050	
Menta	kg	0.020	
Limón	kg	0.075	
Huevo (2)	kg	0.120	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Pasta philo	kg	0.150	

METODO DE PREPARACION:

1.- En dos hojas de pasta philo colocar una pieza de pescado cortado fino, seguir con almendra, pasas, menta,unas gotas de limón y sazonar y tapar con otra pieza de pescado.

2.- Enrollar y barnizar con un poco de huevo y salpicar unas gotas de agua, hornear a 180 C° 10-15 min.hasta que este dorada.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	KARIDES GÜVEÇ	Clasificación de la receta	DIA 3
Número de porciones:	(GUISADO DE CAMARÓN)	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Camarón	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.100	
Ajo	kg	0.020	
Pimiento verde	kg	0.100	
Pimiento rojo	kg	0.100	
Jitomate	kg	0.200	
Perejil	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Comino	kg	0.005	
Queso feta	kg	0.080	
Aceite de olivo	lt	0.075	

METODO DE PREPARACION:

1. -Hacer un sofrito con aceite de olivo y todas las verduras cortadas en macedonia.

2.- Agregar los camarones pelados sin cola y cocinar en el sofrito de verduras, colocar en un plato y espolvorear de queso feta rallado y perejil picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MEZCLA DE CHILES	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chile ancho	gr	0.060	
Chile guajillo	gr	0.060	
Chile mulato	gr	0.060	
Chile pasilla	gr	0.060	
Chile de arbol	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Limpiar y desvenar los chiles, ponerlos sobre una charola y meter al horno a 190 °C hasta que esten tostados.
- 2.- Tener cuidado de no quemarlos por que puede afectar el sabor de la mezcla.
- 3.- Ya tostados triturar en un molcajete o licuadora ,molidos los ingredientes conservar en un frasco de vidrio.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	MEZCLA TURCA	Clasificación de la receta	SUB-RECETA
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pimienta de Jamaica	gr	0.003	
Clavo	gr	0.002	
Canela rama	gr	0.002	
Nuez moscada	gr	0.002	
Cardamomo	gr	0.003	
Comino	gr	0.004	
Semilla de cilantro	gr	0.003	
Ajedrea	gr	0.002	
Orégano	gr	0.005	
Paprika	gr	0.010	
Pimienta Cayena	gr	0.010	
Ajonjolí	gr	0.015	

METODO DE PREPARACION:

1.- Calentar un sartén, retirar y tostar ligeramente todas las hierbas secas y las especias aromáticas una a una, si el sartén se enfría, calentar de nuevo. No hacerlo directamente al fuego ya que las hierbas pueden quemarse y darle otro aroma a la mezcla.

2.- Ya tostadas triturar en un mortero o molcajete, molidos los ingredientes conservar en un frasco de vidrio.




TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BÖREK (ROLLO RELLENO)	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasta philo	kg	0.150	
Ajonjolí	kg	0.030	
Para el relleno			
Carne molida de res	kg	0.300	
Cebolla	kg	0.080	
Puré de tomate	lt	0.080	
Aceite de oliva	lt	0.080	
Perejil	kg	0.040	
Tomillo	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Para mojar la pasta fillo			
Margarina	kg	0.100	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Para preparar el relleno, picar la cebolla, y en un sartén caliente agregar aceite de oliva y sofreír la cebolla picada.
- 2.-Cuando la cebolla este transparente, añadir la carne molida y freír unos 5 minutos. Añadir la puré de tomate y freír 2 minutos más.
- 3.-Finalmente lavamos el perejil y lo cortamos fino; añadimos a la carne el perejil y la sal, lo mezclamos todo bien y lo dejamos enfriar.
- 4.-En un plato hondo colocar la margarina derretida se utilizara para untar cada lámina de pasta philo.
- 5.-Preparar tres capas de pasta philo, una sobre otra, untando las dos inferiores por encima con esta margarina derretida, y dejando la última sin untar; de la carne picada que se preparo antes, ponemos sobre esta última capa que no untamos un par de cucharadas de esta mezcla, y hacemos un rollo con las tres capas envolviendo la carne con la pasta philo.
- 6.-Cuando hayamos preparado todos los rollos de pasta fillo, los cortamos con un cuchillo en trozos de unos 3 cm. de tamaño, y los untamos por encima con la yema de huevo que dejamos antes, espolvoreando por encima de ajonjolí.
- 7.-Precalentamos el horno a 180º C. Ponemos encima de la bandeja un papel encerado para que no se peguen, y horneamos los börek unos 15 a 20 minutos hasta que queden por encima bien dorados. Esperamos unos 5 minutos a que enfríen un poco antes de servirlos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SAMBUSAK (EMSPANADAS	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:	RELLENAS DE QUESO)	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Para la pasta:			
Margarina	kg	0.060	
Aceite de oliva	lt	0.060	
Agua	lt	0.060	
Sal	kg	0.010	
Harina	kg	0.500	
Huevo (2)	kg	0.120	
Ajonjolí	kg	0.050	
Relleno de queso:			
Queso Feta	kg	0.200	
Pimienta	kg	0.005	
Huevo duro	kg	0.060	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se mezclan la margarina, el aceite, agua y la sal.
- 2.-Se añade la harina cucharada por cucharada y se mezcla muy bien.
- 3.-Si tiene la consistencia correcta, debe desprender la pasta de los lados del recipiente y se puede formar una bola suave.
- 4.-Se calienta previamente el horno a 190º C (375°F).
- 5.-Para preparar el relleno sólo mezcle el queso con los demás ingredientes
- 6.-Para prepara el Sambusak tome porciones de pasta del tamaño de una nuez y extiéndalas con el rodillo para formar un círculo de 8 cms. (3 pulgadas) de diámetro.
- 7.-Poner una cucharadita de relleno en cada círculo, se doblan los extremos sobre el relleno y se sellan bien las orillas con los dedos.
- 8.-Tener cuidado de no rellenarlos demasiado porque la mezcla de queso tiende a expandirse durante el horneado.
- 9.-Acomodar los Sambusak uno junto al otro en una charola de horno engrasada, se barnizan con la yema de huevo y se meten al horno durante 30 minutos o hasta que estén dorados.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ADANA KEBAB (BROCHETTA DE CARNE MOLIDA)	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Carne molida de res	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.080	
Perejil	kg	0.050	
Pimiento morron rojo	kg	0.100	
Paprika	kg	0.010	
Chile de árbol en hojuela	kg	0.010	
Ajo	kg	0.010	
Semillas de cilantro	kg	0.010	
Harissa	SUB.RECETA	0.020	
Sal	kg	0.010	
Para servir			
Pan Pita	SUB.RECETA	4	
Limón	kg	0.050	
Menta	kg	0.020	
Yogurt griego sin azucar	lt	0.125	
Pepino	kg	0.200	
Ajo en polvo	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

1.-Mezcle todos los ingredientes la cebolla, perejil picarlos finamente el pimiento cortarlos en brunoise y prepare los kebabs dándoles forma con las manos húmedas para que no se pegue la carne. Atravesar con un pincho de brochetas y ásarlos a la parrilla poco antes de servir.

2.-Para servir pele y ralle el pepino júntelo con los demás ingredientes formando una salsa con el yogur el pan se sirve aparte.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ÇERKEZ TAVUGU (POLLO A LA CARCASIANA)	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo(pierna y muslo)	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.080	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.010	
Agua	lt	1.000	
Salsa con nueces:			
Pan duro	kg	0.100	
Nueces	kg	0.150	
Cebolla	kg	0.060	
Ajo	kg	0.010	
Pimienta roja	kg	0.010	
Caldo de pollo	lt	0.250	
Sal	kg	0.010	
Guarnición:			
Pimienta roja	kg	0.010	
Aceite de oliva	lt	0.030	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Limpiar el pollo y ponerlo en una olla con agua, añadir la cebolla, la sal y la pimienta.
- 2.-Deja cocer a fuego medio hasta que el pollo esté tierno.
- 3.-Sacar el pollo de la olla y dejarlo enfriar.
- 4.-Después deshuesarlo y quitarle la piel.
- 5.-Cortar el pollo en pedacitos alargados.
- 6.-Poner todo por separado colando el caldo.
- 7.-Moler las nueces.
- 8.-Quitarle la corteza al pan, y se pone la miga en remojo con agua, después se desmenuza bien.
- 9.-Mezclar la miga de pan con las nueces molidas en un recipiente.
- 10.-Añadir la sal, la cebolla rallada, el ajo y la pimienta roja.
- 11.-Añadir poco a poco el caldo de pollo.
- 12.-Poner el pollo en una bandeja y mezclarlo delicadamente con la mitad de la salsa de nueces.
- 13.-Extender la salsa sobre la bandeja.
- 14.-Poner aceite en una sartén dejándolo calentar a fuego lento, añadir la pimienta roja y dejar calentar 1 minuto. Verter el contenido sobre el pollo con nueces. Para servir rociar con aceite de oliva y pimienta roja.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	KABAK TATLISI	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:	(DULCE DE CALABAZA)	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabaza de castilla	kg	0.500	
Azúcar	kg	0.300	
Nueces	kg	0.100	
Agua	lt	1.000	
Jarabe de rosas	ml	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se pela y se corta la calabaza en tajadas.
- 2.-Cada tajada se corta en pedacitos de 2,5 cm se colocan en un recipiente grande, se espolvorea de azúcar entre cada capa.
- 3.- En un recipiente se deja cocer a fuego medio un poco más de una hora hasta que la calabaza esté tierna y se haya formado un jarabe.
- 4.-Se coloca todo el contenido en una fuente de servicio.
- 5.-Se deja en reposo unas 2 horas antes de servir para permitir que le calabaza absorba más jugo.
- 6.- Para servir hacerlo con un poco de jarabe cubrir por encima de la calabaza.
- 7.- Rociar de nueces picadas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PAN PITA	Clasificación de la receta:	SUB.RECETA
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	Kg	0.500	
Agua	ml	0.290	
Aceite de oliva	gr	0.040	
Sal	gr	0.011	
Levadura en polvo	gr	0.010	
Comino en polvo	gr	0.002	

METODO DE PREPARACION:

MASA

- 1.- Mezcle todos los ingredientes en un bolw y amáselos hasta obtener una masa lisa, elástica y resistente.
- 2.- Forme una esfera con la masa y colóquela dentro de un tazón ligeramente engrasado, cúbralo con vitafil y deje reposar la masa a temperatura ambiente hasta que duplique su volumen.

TERMINADO

- 1.- En harine ligeramente una superficie de trabajo, encima, ponche la masa, divídala en porciones de 80 gr y déjelas reposar, cubiertas con vitafilm, durante 5 min. Boléelas, cúbralas con vitafilm y déjelas reposar durante 20 min. más.
- 2.- Enharine generosamente la supercie de trabajo, coloque encima una de las esferas de masa, espolvoréela con un poco de harina y extiendala con un rodillo, girandola ocasionalmente sobre su propio eje, hasta obtener un disco
- 3.- Calentar un comal en fuego medio bajo. Cocerlas los discos de masa, deles la vuelta y continúe la cocción durante un par de minutos. Envolver en una servilleta.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CAFÉ TURCO TÍPICO	Clasificación de la receta	DIA 4
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Café molido a la turca (tipo expreso)	kg	0.060	
Azúcar	kg	0.160	
Agua	lt	1.000	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Hay que colocar dentro de la jarrita para café el agua la azúcar y el café.
- 2.-Se revuelve hasta homogeneizar la mezcla y se pone a fuego medio.
- 3.-Mientras se cocina se vuelve a revolver.
- 4.-Cuando llega al punto de ebullición (no debe hervir) ya está listo.
- 5.-Se debe servir un poquito en cada taza primero y, una vez que ya está más o menos por la mitad, llenarla.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	HARISSA	Clasificación de la receta	SUB.RECETA
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pimiento morron rojo	kg	0.500	
Cebolla morada	kg	0.080	
Ajo	kg	0.040	
Pasta de tomate	kg	0.060	
Paprika	gr	0.015	
Chile guajillo	gr	0.060	
Aceite de oliva	ml	0.050	
Limon	gr	0.080	
Semilla de cilantro	gr	0.020	
Semilla de alcaravea	gr	0.005	
Sal	gr	0.005	
Mezcla turca	SUB-RECETA	0.005	
Chile pasilla	gr	0.030	
Chile ancho	gr	0.030	
Agua	ml	0.200	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Asar los pimientos, ya asados dejar sudar y posteriormente perlar y limpiar perfectamente y reservar.
- 2.-Desvena y limpia muy bien los chiles secos y reserva.
- 3.-Corta la cebolla en cortes irregulares. Pela el ajo y cortalos de la misma manera.
- 4.-Exprime el jugo de limon y reserva.
- 5.-En una cazulea poner a calentar el aceite de olivo y sofreir los chile secos agregar los pimientos, cebolla ,ajo, ya que hablanden agregar la pasta de tomate, la paprika y las semillas ,sofreir en fue bajo por unos 5 minutos más. Retirar del fuego y licuar todo con un poco de agua .050ml , ya licuado perfectaamente, sofreir con un poco de aceite en la misma cazulea donde se sofrío anteriormente y agregar .150 ml de agua más, mezclar y dejar reducir a fuego bajo hasta que tenga la consistencia de pasta antes de esto agregar sal y la mezcla turca y el jugo de limón .



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CREMA DE LENTEJA AGADIREÑA	Clasificación de la receta	DIA 5
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lentejas	kg	0.150	
Margarina	kg	0.020	
Cebolla	kg	0.120	
Tocino	kg	0.140	
Ajos	kg	0.010	
Pasta de tomate	kg	0.040	
Harina	kg	0.020	
Agua	lt	0.500	
Caldo de pollo	lt	0.500	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Pan de caja	pza	4	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Cocer las lentejas en agua y cuando estén cocidas, pasarlas por la licuadora, formando un puré.
- 2.-Dorar el tocino picado en la margarina, cebolla y ajo picado, sal y pimienta, pasta de tomate, el agua, caldo y puré.
- 3.-Agregar la harina disuelta en un poco de agua fría, dejar hervir 1 minuto. Rectificar sazón.
- 4.-Cortar el pan en cubos pequeños agregar margarina y tostar. Cuando este lista la crema servir con los crotones de pan..



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	HUMMUS MARROQUÍ	Clasificación de la receta	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Ajonjolí	kg	0.020	
Aceite de ajonjolí	lt	0.020	
Aceite de oliva	lt	0.020	
Ajo	kg	0.015	
Limón (jugo)	kg	0.040	
Garbanzos	kg	0.200	
Paprika	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Poner el ajonjolí en un recipiente a tostar cuidando que no se quemé.
- 2.-Retirar del fuego. Colocar el ajonjolí, el aceite de ajonjolí y aceite de oliva, el ajo y el jugo de limón en procesador. Mezclar hasta que quede homogéneo.
- 3.-Añadir los garbanzos y los condimentos y mezclar hasta obtener la textura deseada.
- 4.-Probar y sazonar al gusto.Servir con un poco de aceite de oliva sobre humus y espolvorear paprika.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PASTELA DE POLLO	Clasificación de la receta	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo(pierna y muslo 4 pzas.)	kg	0.400	
Aceite oliva	lt	0.050	
Almendras	kg	0.150	
Azafrán	kg	0.005	
Azúcar glass	kg	0.040	
Pasta philo	kg	0.200	
Canela en polvo	kg	0.005	
Cebolla	kg	0.100	
Cilantro	kg	0.020	
Huevo (6)	kg	0.240	
Jengibre	kg	0.020	
Limón (jugo)	kg	0.060	
Manteca vegetal	kg	0.020	
Margarina	kg	0.040	
Perejil	kg	0.060	
Pimienta	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Cortar la cebolla en media luna.Poner una olla al fuego con aceite de oliva y una cucharada de manteca y la cebolla añadir una cucharadita de cada especia y sal. Dejar cocer a fuego lento.Una vez cocida la cebolla, se le añade el perejil picado y el jugo de limón.
- 2.-Al hervir, se le añade los huevos batidos sin remover se deja cocer a fuego lento hasta que cuajen los huevos. Se retira del fuego.En una olla con aceite y manteca se sofríe cebolla picada con los dientes de ajo, perejil y cilantro picados.Se le añade el pollo en trozos sin piel, y una cucharadita de cada especie y sal dejar sofreír y se le añade un litro de agua.Cocido el pollo, se retira del fuego y se desmenuza.
- 3.-Se pelan las almendras, se pican y se mezclan con azúcar glas.En una molde redondo se extiende la pasta philo, se unta con margarina y se colocan otras conforme quede la mitad de ellas fuera del molde Poner una capa de cebolla y otra de pollo tapar con los sobrantes de las hojas, untar con bastante margarina y colocar encima otra hoja y extender hasta que quede lisa la superficie,encima se pone una capa de almendras, luego otra hoja encima, siempre untándolas con margarina fundida.
- 4.-Batir un huevo y cubrir la bastela ,en el horno precalentado, se hornea durante 15 min. Después de sacar del horno, se espolvorea con azúcar glass y canela molida.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BRIWAT DE PASTA PHILO CON	Clasificación de la receta	DIA 5
Número de porciones:	CARNE PICADA	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pasta philo	kg	0.150	
Carne molida de res	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.080	
Perejil	kg	0.030	
Canela	kg	0.010	
Huevo (1)	kg	0.060	
Margarina	kg	0.030	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Freír la cebolla finamente picada y agregar la carne molida, condimentar con la canela, sal y pimienta.
- 2.-En una sartén derretir la margarina, extendemos las láminas de pasta en una superficie y con ayuda de una brocha las pintamos con la margarina por ambos lados.
- 3.-Cortamos la pasta philo en tiras a lo largo de unos 4 dedos de anchos, con cuidado pues la pasta filo se rompe con facilidad. Rellenar con la carne cada tira en un extremo.Enrollar formando un triángulo la tira sobre si misma hasta el otro extremo y sellar con un poco de huevo .
- 4.-Meter al horno a 200º C hasta que se doren ligeramente la superficie. También se puede freír en una sartén con abundante aceite caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BACLAVA	Clasificación de la receta	DIA 5
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Azúcar	kg	0.200	
Agua	lt	0.500	
Pasta philo	kg	0.150	
Limón (jugo)	kg	0.080	
Canela en polvo	kg	0.010	
Margarina	kg	0.100	
Nueces	kg	0.200	
Jarabe de rosas	ml	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Preparar el almíbar poniendo el azúcar con el agua en una olla a hervir. Apenas suelte el hervor, agregar el jugo de limón y la rama de canela, dejando que hierva a fuego muy bajo unos 15 minutos. Dejar enfriar.
- 2.-Untar de margarina una bandeja de horno del tamaño de las hojas de pasta filo.
- 3.-Preparar el relleno, mezclando las nueces con la canela.
- 4.-Derretir la margarina a fuego lento y dejar que hierva para que suelte una espuma blanca. Apagar el fuego y retirar esa espuma. La margarina resultante se llama baclava y tiene la particularidad de que no se quema al cocinar.
- 5.-Disponer las hojas de pasta philo en la bandeja preparada, pincelando cada una con margarina. Completar las capas y poner el relleno. Cubrir el relleno con las hojas restantes pincelando cada una con la margarina.
- 6.-Cortar la superficie dibujando rombos o triángulos y pincelando de nuevo con margarina. Rociar muy ligeramente con agua fría (para que no se levanten las puntas de la masa).
- 7.-Llevar a horno 180 C° unos 20 ó 25 minutos. Sacar del horno, repasar el corte y cubrir enteramente con el almíbar frío.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ARNADÍ	Clasificación de la receta	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Calabaza de castilla	kg	0.300	
Huevo (4)	kg	0.180	
Miel	lt	0.030	
Almendras	kg	0.100	
Agua de azahar o rosa	lt	0.010	
Para decorar:			
Almendras	kg	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se lava la calabaza y se abre por la mitad, o se trocea, dependiendo del tamaño. Se cuece al horno.
- 2.-Una vez cocida se le saca la pulpa que se machaca con la ayuda de un tenedor, y se le añade la almendra picada, los huevos, la miel y unas gotas de agua de azahar o rosa, trabajándola hasta conseguir una masa.
- 3.-La masa obtenida de la mezcla se coloca en cazoletas de barro que se introducen al horno y se dejan cocer unos 15 min. aprox., (depende del tamaño de las cazoletas y del tipo de horno) hasta que se dora la parte superior.
- 4.-Se dejan enfriar a temperatura ambiente y una vez frías se introducen en el refrigerador.
- 5.-A la hora de servir, se voltea el contenido de las cazoletas sobre un plato, como si se tratara de un flan, y se decora con unas almendras tostadas, también se puede servir en las mismas cazoletas.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	BERENJENAS RELLENAS	Clasificación de la receta	DIA 6
Número de porciones:	MARROQUIES	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Berenjenas	kg	0.350	
Aceite de oliva	lt	0.040	
Sal	kg	0.005	
Para el relleno:			
Arroz	kg	0.150	
Ajo	kg	0.010	
Cebolla	kg	0.080	
Canela en polvo	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Comino	kg	0.002	
Cúrcuma	lt	0.003	
Paprika	kg	0.005	
Sal	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.020	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Cocer el arroz con un poco de sal, ya cocido reservar.
- 2.-Partir las berenjenas por la mitad a lo largo y hacerles unos cortes transversales con el cuchillo (por la parte de la carne y sin llegar a romper la piel. Es para que entre bien el calor y se hagan por dentro). Colócalas en una fuente y ponerle un chorrito de aceite de oliva por encima,asarlas en el horno precalentado a 200º durante 25-30 minutos.Una vez hechas, saca y espera a que enfrien.
- 3.-Con una cuchara y retira con
- 4.-Para el relleno, pica la cebolla y el ajo y rehógalos en un sartén con un poco de aceite de oliva. Añade todas las especias, el comino, canela, cúrcuma, pimentón, pimienta y un poco de sal. Añade la carne de las berenjenas troceada y el arroz. Mezcla todo bien. Prueba y ajusta cantidades y sabores de las especias.
- 5.-Rellena cada piel de berenjena con la mezcla .Para calentarlas regresa al horno por unos 10 min. Retira y sirve.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CUSCÚS MALIKÍ	Clasificación de la receta	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chambarete	kg	0.400	
Huesos de res	kg	0.300	
Aceite de oliva	lt	0.120	
Comino	kg	0.010	
Mezcla de especias para cuscús	kg	0.030	
Cebolla	kg	0.300	
Pasas	kg	0.050	
Agua	lt	0.300	
Zanahoria	kg	0.150	
Calabaza	kg	0.100	
Repollo	kg	0.080	
Nabo	kg	0.080	
Garbanzo	kg	0.150	
Jitomate	kg	0.120	
Ajo	kg	0.020	
Apio	kg	0.050	
Perejil	kg	0.030	
Cilantro	kg	0.030	
Cuscús	kg	0.150	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.010	

METODO DE PREPARACION:

1.-Previamente cortamos la carne en trozos regulares y la ponemos a macerar con la cebolla picada, cilantro, perejil, aceite de oliva, sal y mezcla de especias para cuscús. Macerar por 1 hr. Poner los garbanzos a remojar 3 hr., antes. Poner los huesos a cocer en una olla para hacer un caldo que reservaremos.

2.-Poner a cocer los garbanzos con sal y comino.

METODO DE PREPARACION:

3.-En una cazuela poner el aceite de oliva a calentar, sofreír la carne y añadir los jitomates en casse troceados.Una vez sofrito le añadimos el caldo de huesos de cordero que habíamos reservado y dejar cocer.

4.-En una cazuela hacemos un sofrito con 1 jitomate pelado y picado, 100 gr., de cebolla picada, ajo, apio, cilantro, mezcla de especias para el cuscús y sal.Una vez sofrito le añadimos el agua, y las verduras cortadas trozos grandes: calabaza, nabo , zanahoria y col. Tapa la cazuela.

5.-Para cocer el cuscús: Poner en un recipiente agua junto con un poco de sal y un poco de aceite de oliva y dejar que rompa a hervir.En ese punto apartar el recipiente del fuego y añadir el cuscús , integrar y dejar reposar 3 minutos.En este tiempo, el cuscús absorberá todo el agua, cocinandose y quedándo en el punto óptimo de cocción.

6.-En otro recipiente, sofreir el resto de la cebolla. Después añadir los garbanzos que se han cocido con comino, las pasas, un poco de especias de cuscús y rehogar con un poco del caldo de las verduras que se están cocinando .

7.-Una vez cocido el cuscús, lo colocamos en un plato circular imitando la forma de un volcán y lo rociamos con la salsa del guiso de la carne y el caldo de las verduras. En los lados, colocar las verduras. En el interior del hueco, la carne. La cebolla con las pasas y los garbanzos la ponemos encima del todo, quedando una forma final similar a una montaña.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	RAS EL HANOUT	Clasificación de la receta	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Canela en rama	gr	0.005	
Pimienta negra	gr	0.005	
Semilla de cilantro	gr	0.005	
Comino en grano	gr	0.004	
Cardamomo	gr	0.004	
Clavo de olor	gr	0.002	
Pimienta roja	gr	0.003	
Semilla de anís	gr	0.003	
Paprika	gr	0.010	
Nuez moscada	gr	0.003	
Jengibre en polvo	gr	0.005	
Cúrcuma	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Calentar un sartén, retirar y tostar ligeramente todas hierbas secas y las especias aromáticas una a una, si el sartén se enfría, calentar de nuevo. No hacerlo directamente al fuego ya que las hierbas pueden quemarse y darle otro aroma a la mezcla.
- 2.- Ya tostadas triturar en un mortero o molcajete, molidos los ingredientes conservar en un frasco de vidrio.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	POLLO MARROQUÍ	Clasificación de la receta	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pollo(pierna y muslo)	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.080	
Laurel	kg	0.005	
Aceite de oliva	lt	0.050	
Pimienta	kg	0.005	
Curcuma	kg	0.005	
Azafrán	kg	0.002	
Canela molida	kg	0.005	
Ciruelas pasas	kg	0.150	
Azúcar	kg	0.020	
Agua	lt	0.200	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Rehogar la cebolla fileteada y unas hojas de laurel.
- 2.-Una vez que ya esta media cocida la cebolla, se agrega el pollo troceado y se dora un poco.
- 3.-Incorporar las ciruelas y dejar cocer unos 5 minutos.
- 4.-Agregar el resto de los ingredientes y cubrir con el agua, dejamos cocer a fuego lento durante unos 45 minutos aproximadamente.
- 5.-Rectificar sazón. Servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	DULCES RELLENOS DE DÁTILES	Clasificación de la receta	DIA 6
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.300	
Agua de azahar o rosa	lt	0.030	
Margarina	kg	0.120	
Levadura	kg	0.015	
Azúcar glas	kg	0.030	
Azúcar	kg	0.070	
Dátiles	kg	0.120	
Huevo (2)	kg	0.120	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se pone la margarina derretida a baño maría con la harina hasta que se haga una masa. Trabajarlo bien.
- 2.-Unir los demás ingredientes y continuar amasando hasta formar una masa que se pueda despegar de las manos.
- 3.-Lista la masa se extiende, y se hacen los dulces, se cortan con un molde pequeño.
- 4.-Poner un corte sobre otro y hacer en uno un agujero con un molde más pequeño que el anterior .
- 5.-Se rellena el centro de los dulces con los dátiles picados y se meten al horno, a 180º hasta que estén doraditos y cocidos. Se sacan y se espolvorea con un poco de azúcar glas por encima.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ADEREZO TAHINI	Clasificación de la receta	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Tahina	SUB-RECETA	0.100	
SUB-RECETA			
Ajo	kg	0.010	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Comino	kg	0.005	
Pimienta cayena	kg	0.005	
Agua	lt	0.100	
Vinagre	lt	0.020	
Limón	kg	0.030	
Ajonjoli	gr	0.100	
Aceite de ajonjolí	ml	0.040	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Mezclar la Tahina con ajo, comino, pimienta, limón y vinagre.
- 2.- Añadir agua poquito a poco y mover continuamente hasta formar una masa suave pero no líquida.
- 3.- Rociar con muy poco aceite y adornar con dos hojitas de perejil.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ZANAHORIAS CON SALSA	Clasificación de la receta	DIA 7
Número de porciones:	PICANTE	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Zanahorias	kg	0.300	
Azúcar	kg	0.020	
Ajo	kg	0.020	
Pimienta cayena	kg	0.005	
Comino	kg	0.005	
Canela	kg	0.010	
Cilantro	kg	0.020	
Vinagre	lt	0.020	
Aceite de oliva	lt	0.040	
Sal	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Pelar las zanahorias y partir en rodajas finas. Ponerlas en un recipiente con agua hirviendo, azúcar y canela; cocer durante 15 minutos, sacarlas y escurrir.
- 2.-Pelar y picar los ajos y el perejil. Calentar el aceite en una sartén y dorar los ajos a fuego lento, agregar las zanahorias, la cayena, el cilantro, comino, vinagre y sal. Tapar y dejar a fuego lento 10 minutos.
- 3.-Retirar del fuego, espolvorear el perejil y servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO
CHEF DE COCINA INTERNACIONAL
RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PESCADO ASADO CON ACEITE Y LIMÓN	Clasificación de la receta:	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pescado entero	kg	0.350	
Ajo	kg	0.010	
Limón amarillo	kg	0.090	
Comino	kg	0.020	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Pimienta cayena	kg	0.005	
Jitomate	kg	0.120	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Preparar la mezcla de ajo machacado con sal, comino, limón, pimienta y cayena.
- 2.- Untar el pescado con la mezcla y dejar 1/2 hora
- 3.- Agregar en un sartén con aceite y ponerla en el fuego.
- 4.- Asar el pescado, mover y añadir aceite si lo necesita.
- 5.- Ponerlo en un plato, agregar un poco de sal, pimienta y limón.
- 6.- Servir caliente con rodajas de jitomate y limón.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	POLLO CON CURRY	Clasificación de la receta	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de Pollo	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	kg	0.020	
Jitomate	kg	0.150	
Leche de coco	kg	0.080	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Cúrcuma	kg	0.005	
Comino	kg	0.005	
Jengibre en polvo	kg	0.005	
Canela en polvo	kg	0.002	
Curry	kg	0.002	
Aceite Vegetal	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-En una sartén agregar un poco de aceite y añadir la pechugas en cubos, previamente salpimentadas. Cuando la pechuga se haya sellado un poquito, añadir la cebolla y ajo finamente picados.
- 2.-Una vez que la pechuga tenga color, agregar el jitomate picado finamente sin semillas. Mezclar y bajar el fuego ,añadir la cúrcuma, el comino, la canela y el curry, mezclar todo muy bien para que se vayan asentando los ingredientes.
- 3.-Añadir la leche de coco mezclar y agregar un poquito de jengibre para potenciar el sabor del pollo al curry . Se deja unos 15 minutos hasta que comience a hervir. Rectificar sazón. Servir.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ASHURA	Clasificación de la receta	DIA 7
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Azúcar	kg	0.200	
Trigo	kg	0.100	
Maicena	kg	0.025	
Leche	lt	0.450	
Arandano	gr	0.040	
Pasas	kg	0.050	
Jarabe de rosas	lt	0.080	
Pistache	gr	0.040	
Nuez de la india	gr	0.040	
Orejon de durazno	gr	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar el trigo.
- 2.- Ponerlo en agua y dejar hervir, bajar la temperatura hasta que esté bien cocido.
- 3.- Disolver la maicena en leche y azúcar, añadir al trigo moviendo hasta que tenga cuerpo y esté espeso.
- 4.- Quitar del fuego, servir en platos, esparcir frutos secos.
- 5.- Meter en refrigerador y servir frío.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	SOPA DE KAWAREE	Clasificación de la receta	DIA 8
Número de porciones:	CHAMBARETE DE RES	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Chambarete de res	kg	0.400	
Cebolla	kg	0.080	
Limón (jugo)	kg	0.010	
Harina	kg	0.020	
Cardamomo	kg	0.001	
Sal	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Harissa	SUB-RECETA	0.005	
Agua	lt	1.000	

METODO DE PREPARACION:

1.-Cortar el chamorro. Frotarlo con harina y dejarlo en remojo durante 15 minutos ,escúrrelas y vuelve a lavarlas.

2.-Poner agua a hervir el chambarete con sal, cardamomo, pimienta tras quitar la espuma. Cocerlo durante una hora añadir jugo de limón y la guindilla asada y picada servir caliente.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	LENTEJAS CON MACARRONES	Clasificación de la receta	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Lentejas	kg	0.150	
Macarron chico	kg	0.070	
Cebolla	kg	0.150	
Comino	kg	0.020	
Sal	kg	0.010	
Agua	lt	0.500	
Harissa	SUB-RECETA	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Lavar las lentejas y dejarlas en remojo 1 hora. Cocerlas en agua, añadir la cebolla. Cuando estén hechas, colarlas, añadir comino y sal y hervir, añadir los macarrones, bajar el fuego.
- 2.-Calentar el aceite y freír la cebolla picada finamente, añadir ½ porción a las lentejas, mezclar.
- 3.-Servir en platos. Adornar con el resto de la cebolla frita.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	Mtewem	Clasificación de la receta	DIA 8
Número de porciones:		Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:	4	Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
PARA LA CARNE			
Carne molida de res	kg	0.300	
Comino	kg	0.005	
Ajo	gr	0.025	
Huevo	gr	0.060	
Pimienta	gr	0.005	
Sal	kg	0.005	
PARA LA SALSA			
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	gr	0.020	
Comino	gr	0.005	
Pure de tomate	ml	0.080	
Paprika	gr	0.005	
Garbanzo	gr	0.100	
Almendra	gr	0.080	
Aceite de oliva	ml	0.020	
Perejil	gr	0.010	
Cebollin	gr	0.010	
Agua	ml	0.600	
Sal			

METODO DE PREPARACION:

1. En un bol mezclar la carne, el ajo, el comino, la sal, la pimienta y el huevo. Mezclar bien y formar las albóndigas . Reservar.
- 2.- Salsa: en una sartén grande adicionar el aceite y sofreír la cebolla con el ajo hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el pure de tomate, los garbanzos, las especias y cocinar por 2 minutos. Adicionar las albóndigas y suficiente agua para cubrir, llevar a ebullición. Tapar y cocinar a fuego lento por 20 minutos o hasta que la carne este tierna.
3. Dejar reducir la salsa un poco, para servir tostar un poco de almendras y adicionarlas junto con el cebollino y el perejil picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PESCADO CON TOMATE	Clasificación de la receta	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Jitomate	kg	0.150	
Pescado entero	kg	0.400	
Ajo	kg	0.020	
Pimiento morron verde	kg	0.100	
Cebolla	kg	0.080	
Comino	kg	0.008	
Vinagre	lt	0.080	
Hierbabuena	kg	0.010	
Aceite de oliva	lt	0.040	
Harissa	SUB-RECETA	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Limpiar los pescados y quitar las escamas.
- 2.-Pelar los jitomates y trocearlos.
- 3.-Picar fina la cebolla y el ajo .
- 4.-Sofreímos el jitomate con la cebolla y el ajo hasta que la cebolla cambie de color.
- 5.-Licuar, lo sofrito.
- 6.-Poner el jitomate y los pescados en una cazuela ancha a calentar con el fuego bajo.
- 7.-En cinco minutos añadir los cominos, el vinagre y la hierbabuena.
- 8.-Cocer todo durante 20 o 25 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	CHUPARKIA	Clasificación de la receta	DIA 8
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Harina	kg	0.300	
Almendras	kg	0.100	
Margarina	kg	0.060	
Azúcar	kg	0.100	
Ajónjolí	kg	0.050	
Semillas de anís	kg	0.010	
Aceite	lt	0.060	
Colorante amarillo huevo	lt	0.005	
Azafrán	kg	0.005	
Agua de azahar o rosa	lt	0.060	
Royal	kg	0.050	
Levadura	kg	0.010	
Huevo (2)	kg	0.120	
Miel	lt	0.050	
Naranjas (jugo)	kg	0.250	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Se remojan las almendras y se les quita la piel, después se tostan las almendras.
- 2.-Se limpia el ajonjolí y se tuestan en la sartén.
- 3.-El azafrán se le añade un poco de agua caliente.
- 4.-Se calienta la margarina.
- 5.-En un procesador se trocean las almedras y el ajonjoli.
- 6.-Se coloca la harina en forma de volcan se le añade la almendra, el ajonjolí y el anís todo picado, los huevos batidos, la margarina derretida, la levadura el agua de azahar o rosa, todos los ingredientes y se amasa.
- 7.-Una vez que esté la masa bien hecha se deja reposar 15 minutos. Se hacen figuritas y se fríe en abundante aceite.
- 8.-Se calienta la miel y se le añade el jugoo de naranja.
- 9.-Una vez fritas las figuritas y escurridas de aceite se pasan por la miel y se le añade más ajonjolí por encima para adornar.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	ARROZ CON GAMBAS	Clasificación de la receta	DIA 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Arroz	kg	0.150	
Agua	lt	0.500	
Cebolla	kg	0.060	
Camarón	kg	0.350	
Aceite	lt	0.050	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Perejil	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Freír el arroz en el aceite a que tenga un color transparente a parte se frie la cebolla en aceite hasta que tenga color oscuro, sacarla y machacarla.
- 2.- Añadir los camarones al aceite y dejar hasta que se seque su agua.
- 3.- Agregar sal, pimienta, la cebolla el arroz y dejar hasta que absorbe el agua, bajar el fuego al máximo y dejar cocer. Servir y espolvorear de perejil finamente picado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	HABAS VERDES CON ACELGAS	Clasificación de la receta	DIA 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Habas fresca	kg	0.150	
Acelgas	kg	0.070	
Cilantro	kg	0.050	
Eneldo	kg	0.050	
Ajo	kg	0.030	
Chambarete	kg	0.350	
Cebolla	kg	0.100	
Aceite	lt	0.040	
Semilla de cilantro.	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar las habas, quitar los hilos laterales, cortar.
- 2.- Lavar el cilantro verde y el eneldo, picar.
- 3.- Cortar la carne y freír en una cucharada de aceite en un recipiente caliente.
- 4.- Añadir la cebolla, las habas y mover a fuego lento 1/4 hora.
- 5.- Cubrir con agua, añadir el cilantro , eneldo, sal y pimienta.
- 6.- Cortar las hojas de acelgas, freír en el resto del aceite, añadir el ajo y la semilla de cilantro triturada.
- 7.- Trocear las acelgas, y agragarlas sobre las habas cocidas y dejar hervir 5 minutos.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	HÍGADO FRITO	Clasificación de la receta	DIA 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Hígado de res	kg	0.300	
Ajo	kg	0.040	
Aceite	lt	0.150	
Sal	kg	0.010	
Mezcla de especias	kg	0.005	
Pimienta	kg	0.005	
Cebolla morada	gr	0.080	
Jitomate	gr	0.200	
Harina de maíz	gr	0.150	
Leche	ml	0.150	
Carbonato	gr	0.010	
Naranja	gr	0.150	
Menta	gr	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Licuar la leche con el ajo y reservar. Cortar el hígado en cubos de aprox. 2 cm. Agregar la leche al hígado y dejar reposar por al menos 40 minutos, refrigerar.
- 2.- Mezclar la harina de maíz y el carbonato y la mezcla de especias. Escurrir el hígado y secar bien y pasar por la mezcla de harina de maíz. Freír el hígado.
- 3.- Hacer supremas de naranja y mezclar con la cebolla fileteada y el jitomate el gajos y la menta en chifonade. Servir de acompañamiento con el hígado.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	KESHK- CON POLLO	Clasificación de la receta	DIA 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Pechuga de Pollo	kg	0.350	
Agua	lt	0.500	
Harina	kg	0.040	
Yogurt griego sin azucar	lt	0.150	
Cebolla	kg	0.080	
Ajo	kg	0.030	
Sal	kg	0.010	
Pimienta	kg	0.005	
Cardamomo	kg	0.005	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Hervir agua con un trozo de cebolla, cardamomo, sal; agregar el pollo quitando la espuma de vez en cuando 20 minutos. Sacar el pollo.
- 2.- Mezclar el yogurt con la harina, dejar 1/4 de hora reposar.
- 3.- Machacar el ajo, incorporar en el caldo, hervir.
- 4.- Agregar la mezcla del yogurt con harina moviendo constantemente hasta que esté el caldo espeso y homogéneo sin grumos. Hervir a fuego lento 10 minutos. Quitar del fuego.
- 5.- Cortar la pechuga del pollo en trocitos pequeños, poner en un plato hondo.
- 6.- Freír la cebolla picada en aceite y adornar el keshk.
- 7.- Servir caliente



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	PESCADO FRITO A LA EGIPCIA	Clasificación de la receta	DIA 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porcion:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparacion:	
Costo por porcion:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Filete de Pescado	kg	0.400	
Sal	kg	0.020	
Pimienta	kg	0.020	
Comino	kg	0.010	
Ajo	kg	0.020	
Limón amarillo	kg	0.080	
Harina	kg	0.060	
Perejil	kg	0.020	
Aceite de olivo	lt	0.050	

METODO DE PREPARACION:

- 1.- Lavar el pescado en sal abundante y agua abundante.
- 2.- Machacar el ajo con el comino, la sal y la pimienta.
- 3.- Exprimir el limón y añadir el jugo a la mezcla de ajo y comino.
- 4.- Untar el pescado con la mezcla, dejar 1/2 hora.
- 5.- Rebozar el pescado en harina y freír en aceite muy caliente.
- 6.- Sacar y poner encima de un papel para absorber la grasa sobrante.
- 7.- Servir en un plato y adornar con rodajas de limón y perejil.



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

RECETA GENERAL

Nombre de la receta:	INFUSIÓN DE -KARKADÉ	Clasificación de la receta	DIA 9
Número de porciones:	4	Tamaño de la porción:	
Importe total de la receta:		Tiempo de preparación:	
Costo por porción:		Tiempo de cocción:	

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	EJEMPLO DE MONTAJE
Karkadé (Jamaica)	kg	0.050	
Agua	lt	1.000	
Azúcar	kg	0.050	
Hielo	gr	0.250	

METODO DE PREPARACION:

- 1.-Agregar el Karkadé en 1 litro de agua y hervir a fuego lento 15 minutos.
- 2.- Colar y dejar enfriar.
- 3.- Endulzar con azúcar según gusto
- 4.- Reservar en el refrigerador.
- 5.- Servir frío.