



RECETARIO

2.6 GARDE MANGER (COCINA FRÍA)

DÍA 1

Sopa fría de pepino
Rollo de aguacate y chicharrón
Volovan de Pescado
Ceviche de lentejas
Ensalada de menta y Jengibre
Panini de queso y manzana

DÍA 2

Wrap de pavo
Pate de hígado
Tapenade de aceitunas
Terrina de carne y pollo
Ceviche estilo Acapulco

DÍA 3

Aspic de verduras
Sopa fría de aguacate y coco
Rollo de hojaldre
Carpaccio de Betabel
Terrina campesina (1)
Ensalada cítrica
Mousse de atún al chipotle

DÍA 4

Ensalada de pollo y manzana
Chutney Mango
Tartar de camaron y aguacate
Terrina campesina (2)
Papa cambray con espinaca
Pan pita rellena de atun

DÍA 5

Galantina de pollo
Salmon Gravalax
Ensalada con vinagreta de frambuesa
Terrina de Ratatouille
Dip de espinaca y queso
Salpicon de mariscos

DÍA 6

Carpaccio de Gravalax
Baguett pollo teriyaki
Ensalada Griega
Crujiente de Jalapeños
Bolitas de platano

DÍA 7

Croquetas de papa y atun
Rollito Primavera
Ceviche filipino de pescado
Gaspacho de tomate verde
Pollo encocado

DÍA 8

Falafel
Hummus
Fatoush
Tabule
Baba ganoush
Ensalada mediterranea

DÍA 9

Tacos de lechuga y surimi
Ensalada de frijoles
Ensalada fresca de Quinoa
Ensalada de fresas y chocolate
Hojaldre de capresa

DÍA 10

EXAMEN



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ceviche de lentejas	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebolla Blanca	kg	0.100		
Laurel	kg	0.005		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Limonos (su jugo)	kg	0.250		
Pimienta negra	kg	0.005		
Jitomates	kg	0.250		
Cebolla morada	kg	0.100		
Chile serrano	kg	0.010		
Mango	kg	0.150		
Lentejas	kg	0.300		
Aguacate	kg	0.150		
Cilantro	kg	0.020		
Hojas de won ton	pza	4		
Aceite vegetal	lt	0.250		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Cocinar las lentejas con la cebolla blanca y el laurel.</p> <p>2.-Enfriar las lentejas mezclar la cebolla en polvo, jugo de limón, pimienta, jitomates cortados en cubos sin semillas, cebolla morada fileteada y chile picado, mango cortado en cubo, integrar.</p> <p>3.- Refrigerar 30 minutos. Añade el aguacate cortado en cubos, cilantro finamente picado. Mezclar y rectificar sazón.</p> <p>4.- Freír las hojas de wonton en aceite, escurrir en papel adsorbente. Sirve el ceviche en compañía de las tostadas de wonton.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Volovan de pescado con dip de aguacate		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aguacate	kg	0.120		
Media Crema	lt	0.100		
Limón (jugo)	kg	0.150		
Chile serrano	kg	0.010		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Salsa de Soya	lt	0.030		
Cebolla morada	kg	0.080		
Jitomate	kg	0.100		
Piña	kg	0.130		
Atun en agua	kg	0.200		
Cilantro	kg	0.005		
Masa hojaldre	kg	0.300		
Pimienta	kg	0.005		
Huevo	kg	0.060		
Harina	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Para el ceviche cortar la piña en cubos medianos, la cebolla finamente picada, el jitomate en cubos y el cilantro finamente.</p> <p>2.- Mezclar el jugo de 3 limones, Salsa de Soya y la mitad del chile serrano.</p> <p>3.- Mezclar los vegetales con el atun e incorporar la salsa.</p> <p>4.- Para los volovanes enharina un poco la mesa, estirar la masa hojaldre dejar un grosor de 1 cm aprox.</p> <p>5.- Cortar con cortadores de la forma deseados, colocar en una charola para horno. Barnizar con huevo.</p> <p>6.- Hornear durante 10 a 15 minutos a 180 grados</p> <p>7.- Dejar enfriar, rellenar los volovanes con la mezcla anterior finalizar con el dip de aguacate .</p> <p>8.-Para el dip, licúa el aguacate con la Media Crema ,jugo de 1 limón, la mitad del chile serrano y cebolla en polvo. Refrigera.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada con aderezo de menta y Jengibre.			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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.200		
Queso panela	kg	0.120		
Lechuga mixtas	kg	0.200		
Espinaca	kg	0.150		
Fresas	kg	0.120		
Jícama	kg	0.150		
Mango	kg	0.120		
Media Crema	lt	0.130		
Yogurt natural	lt	0.080		
Jengibre	kg	0.010		
Menta	kg	0.030		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- En una sartén coloca la pechuga de pollo, cocinar a fuego bajo. Hasta que quede dorado.</p> <p>2.- Corta el pollo en tiras y el queso en cubos.</p> <p>3.- Para la ensalada, mezclar en un tazón, la lechuga y la espinaca en trozos.</p> <p>4.- Cortar las fresas en cuartos, jicama y mango en cubos.</p> <p>5.- Para el aderezo, licúa la Media Crema con el yogurt, jengibre, menta y cebolla en polvo, rectificar sazón.</p> <p>6.- Acompaña la ensalada con el aderezo. Colocar el pollo sobre la ensalada.</p> <p>7.- Rectificar el sabor, recuerd servir frio.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Rollo de aguacate y chicharron	Clasificación de la receta	DÍA 1	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso crema	kg	0.190		
Aguacate	kg	0.150		
Chicharron de cerdo	kg	0.125		
Cilantro	kg	0.030		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Limon (jugo)	kg	0.030		
Galleta habanera	kg	0.100		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Cebolla en polvo	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- En un Bolw sazonar el queso crema. 2.- Mezclar el aguacate, cilantro y jugo de limón en otro bolw. 3.-Extender el Queso Crema sobre un papel plástico para formar un rectángulo. 4.-Colocar el relleno de aguacate en un extremo del rectángulo y enrollar con la ayuda del papel plástico. 5.-Espolvorear en el exterior del rollo el chicharrón triturado y un toque de sal. 6.- Refrigerar el rollo minimo una hora antes de servir. 				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pate de hígado		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Hígado de pollo	kg	0.200		
Champiñon	kg	0.050		
Crema	lt	0.100		
Manteca	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mollejas	kg	0.100		
Pepinillo	kg	0.020		
Perejil	kg	0.005		
Pan	pz	2		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Limpie el hígado y córtar en cubos.</p> <p>2.- En una sartén coloque 50 g de manteca, dorar la cebolla (cortada en brunoise) y agregue el hígado, saltear todo.</p> <p>3.- Luego agregar la crema de leche, sal y pimienta dejar reducir un poco. Retire y enfriar.</p> <p>4.- Cocinar las mollejas a la inglesa en agua con sal y laurel. Retire y enfriar.</p> <p>5.- Agregue la preparación en una procesadora con 50 gr de manteca, rectificar sazon.</p> <p>6.- Vaciar el pate en un recipiente y enfriar minimo una hora.</p> <p>7.- Hacer canape sobre pan tostado y decorar con pepenillo y perejil.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Terrina de Carne y Pollo	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Carne de cerdo molida	kg	0.300		
Pechuga de pollo	kg	0.250		
Tocino	kg	0.160		
Huevo	kg	0.120		
Romero seco	kg	0.005		
Brandy	lt	0.050		
Jerez	lt	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Cortar la pechuga en tiras y ponerla a macerar con el brandy y el jerez durante 30 minutos. Sazonarlas con sal.</p> <p>2.- Sazonar la carne con sal, pimienta y mezclarla con las hierbas y los huevos batidos. Añadir el jugo de la macerar de</p> <p>3.- Forrar un molde rectangular con las tiras de tocino. Rellenarlo con la mitad de la carne picada.</p> <p>4.- Repartir las tiras de pollo a lo largo. Cubrir con el resto de la carne. Terminar doblando sobre la base las puntas del tocino.</p> <p>5.- Colocar la terrina al baño maría, en el horno, a 200º C de temperatura durante 1 hora y media.</p> <p>6.- Cuando esté cocida, decantar la terrina para eliminar el exceso de líquido.</p> <p>7.- Dejar enfriar antes de porcionar.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ceviche estilo acapulqueño	Clasificación de la receta	DÍA 2	
Número de porciones	4	Tamaño de la porción		
Costo por porción		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de cazón	kg	0.250		
Limon (jugo)	kg	0.150		
Cilantro	kg	0.020		
Cebolla	kg	0.100		
Chile serrano	kg	0.020		
Jitomate	kg	0.100		
Bufala clasica	lt	0.040		
Cebolla en polvo	kg	0.010		
Pimienta	kg	0.005		
Oregano	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Aceitunas verde	kg	0.080		
Cátsup	lt	0.250		
Fanta de naranja	lt	0.150		
Camarón	kg	0.250		
Galletas saladas	kg	0.150		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Vierte en un tazón los cubos de cazón con el jugo de limón, cubre con plástico adherente y refrigera 30 minutos.</p> <p>2.-Mezcla el cilantro con la cebolla en bunoise, chile finamente cortado, los jitomates en cubos y aceitunas.</p> <p>3.- Mezclar el Jugo maggi, aceite de oliva, cátsup y fanta.</p> <p>4.- Blanquear los camarones. Enfriar.</p> <p>5.- Incorporar el camarón al pescado hasta integrar por completo. Teminar con la cebolla en polvo, pimienta, el orégano. Rectificar sazón.</p> <p>6.- Refrigerar por 1 hr. Servir frio acompañado de las galletas.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Wrap de pechuga de pavo y queso		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Zanahoria	kg	0.250		
Pepino	kg	0.250		
Apio	kg	0.250		
Pimiento morrón amarillo	kg	0.120		
Pimiento morrón rojo	kg	0.120		
Mayonesa	kg	0.125		
Mostaza dijon	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Tortilla de haria	pza.	4		
Jamon de pavo	kg	0.200		
Queso manchego	kg	0.150		
Lechuga italiana	kg	0.100		
Papel encerado	pza.	1		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1.-Cortar la zanahoria, pepino, apio, pimientos en juliana y mezclar en un tazón con la mayonesa, mostaza, sal y pimienta. Reserva. 2.-Calienta las tortillas de harina en un comal a fuego medio hasta que se suavicen. 3.-Para el armado, coloca en una tortilla de harina dos rebanadas de Jamon de pavo, seguido del queso manchego, lechuga y un poco de la ensalada cremosa. 4.-Cierra a manera de burrito, corta por la mitad. Servir. 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fría) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Sopa fría de aguacate con coco		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aguacate (pulpa)	kg	0.300		
Fondo de Pollo	lt	0.200		
Agua de Coco	lt	0.200		
Chile serrano	kg	0.010		
Cilantro	kg	0.020		
Yoghurt natural	kg	0.200		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Coco fresco rallado o cotado	kg	0.060		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Licuar la pulpa de aguacate con la ayuda del fondo de pollo y el agua de coco. Añadir el chile, cilantro y el yoghurt.</p> <p>2.- Sazone con sal y pimienta. Sirva esta crema fría y decorar con coco rallado o picado.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Rollo de Hojaldre		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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente	
Aceite vegetal	lt	0.030			
Cebolla	kg	0.080			
Chile jalapeño en vinagre	kg	0.080			
Mix de verdura	kg	0.250			
Jitomate	kg	0.200			
Atún	kg	0.300			
Aceitunas sin hueso	kg	0.040			
Jugo maggi	lt	0.040			
Salsa inglesa	lt	0.020			
Pasta Hojaldre	kg	0.400			
Queso para gratinar	kg	0.080			
Huevo (1)	kg	0.060			
Método de preparación			Fotografía		
<p>1.- En una sartén caliente el aceite, sofreír la cebolla y los chiles jalapeños finamente cotados. Incorporar las verduras y el jitomate en cubos.</p> <p>2.-Agrega el atún, aceitunas, Jugo maggi y la Salsa Inglesa mezclar y cocinar. Rectificar sazon.</p> <p>3.-En una superficie previamente enharinada, estira en forma de rectángulo la pasta hojaldre.</p> <p>4.- Agregar el relleno, el queso manchego, enrollar.</p> <p>5.- Por último barniza con el huevo. Hornea por 35 a 45 minutos. o hasta que la pasta esté dorada.</p>					



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Carpaccio de betabel		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Betabel	pza	2		
Queso de cabra	kg	0.080		
Perejil	kg	0.010		
Aceite de oliva	lt	0.100		
Jugo maggi	lt	0.040		
Limon (jugo)	kg	0.050		
Naranja (jugo)	kg	0.080		
Pimienta	kg	0.005		
Cacahuete	kg	0.050		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Cocinar el betabel a la inglesa, dejar enfriar y retirar la piel. 2.- Conseguir jugo y suprema de naranja. 3.- En un plato coloca una capa de betabel rebanado fino. 4.- Servir unas rebanadas de queso de cabra. 5.- Tostar el cacahuete y picar finamente. 6.- Cortar finamente el perejil. 7.- En una Licuadora colocar el aceite de oliva con el resto de los ingredientes. 8.- Bañar el betabel con la perparacion. 9.- Decorar con la suprema y el cacahuete 10.-Sirve el carpaccio a temperatura ambiente. 				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Terrina Campesina 1er. Parte	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Carne molida de cerdo	kg	0.200		
Carne molida de res	kg	0.200		
Higado de pollo	kg	0.100		
Grasa de cerdo	kg	0.100		
Brandy	lt	0.100		
Ajo	kg	0.040		
Perejil	kg	0.030		
Sal	kg	0.005		
Tomillo	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Macerar en un bolw el hígado con el brandy minimo 30 minutos.</p> <p>2.- Mezclar en un bolw la carne, el hígado, la grasa, el brandy, el ajo, el perejil, la sal, el tomillo y la pimienta. Tápar con film y déjar en el refrigerador por lo menos 8 horas.</p> <p>3.-Despues pasado el tiempo de maceracion llevar esto al procesador y rectificar sazon. Resevar.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Aspic de verduras		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Grenetina	kg	0.030		
Fondo de verdura	kg	0.500		
Brocoli	kg	0.150		
Zanahorias.	kg	0.150		
Coliflor	kg	0.150		
Elote amarillo	kg	0.150		
Sal	kg	0.005		
Fondo				
Cebolla	Kg	0.150		
Zanahoria	Kg	0.150		
Apio	Kg	0.100		
Poro	Kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Hacer un fondo de verduras. Llevarlo a medio litro.</p> <p>2.- Disolver la gelatina en medio litro de fondo de verdura. Colocar a calentar, sin dejar que hierva, apagar.</p> <p>3.- Cortar las verduras en macedonia. El brocoli y la coliflor en floretes. Cocinar a la inglesa.</p> <p>4.- Cubrir el fondo de un ramequin con 1/2 de gelatina y enfriar, colocar las verduras cocida de forma artistica y rellenar el ramequin de gelatina y enfriar 1 horas.</p> <p>5.- Se puede servir con una salsa de Yogurt, sobre una cama de lechuga.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada Citrica		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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Naranja	kg	0.250		
Toronja	kg	0.250		
Lechuga mixta	kg	0.200		
Semilla de cilantro	kg	0.010		
Aceite de Olivo	lt	0.100		
Limon (jugo)	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Pelar la naranja y la toronja y sacar supremas de cada una, reservar el jugo de ambas. Reservar</p> <p>2.- En la licuadora verter el aceite de olivo, jugo de limon, semillas de cilantro, sal, pimienta, licuar hasta obtener una vinagreta tersa.</p> <p>3.- Lavar y desinfectar la lechuga, porcionar o cortar en trozos grandes.</p> <p>4.- En una ensaladera colocar la lechuga, decorar armonicamente las supremas de naranja y toronja.</p> <p>5.- Bañar con el jugo de ambos citricos la lechuga, completar con la vinagreta de cilantro.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Chutney de mango	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Mango	kg	0.300		
Vinagre blanco	lt	0.080		
Azucar	kg	0.100		
Cebolla	kg	0.120		
Ajo	kg	0.030		
Pimienta	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Chile de arbol	kg	0.005		
Jengibre	kg	0.015		
Canela en polvo	kg	0.005		
Clavo	kg	0.005		
Semilla de mostaza	kg	0.005		
Pasitas	kg	0.050		

Método de preparación

- 1.- Limpiar y cortar el mango en cubos, cotar finamente la cebolla, ajo, chile de arbol y el jengibre.
- 2.- Combinar todos los ingredientes en un bolw.
- 3.- Colocar la mezcla en una olla, cocinar lentamente hasta que solamente quede poco líquido.
- 4.- La consistencia es similar a una mermelada. El mango verde da mas textura, el mango maduro da mas azucar.

Fotografía





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Tartar de aguacate, mango y camaron	Clasificación de la receta	DÍA 4	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Camaron	kg	0.300		
Mango	kg	0.150		
Aguacate	kg	0.150		
Cebolla morada	kg	0.050		
Limon (jugo y ralladura)	kg	0.060		
Chile serrano	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.060		
Laurel	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Cortamos el mango y aguacate en cubos medianos. 2.- Cortar finamente la cebolla y el chile serano. 3.- Blanquear los camarones. Retire del fuego y cortar en cubos medianos. 4.- En un bolw agregar el jugo de limon, el aceite de olivo, sal, pimienta, ralladura de limon. 5.- Combinar todos los ingredientes, dejar que se incoporen refrigerar minimo 30 minutos antes de servir. 6.- Sugerencia de montaje. Utilizar un aro y decorar camarones enteros.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada de pollo con manzana	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Miel	lt	0.060		
Limón (jugo)	kg	0.150		
Ajo	kg	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.030		
Salsa Inglesa	lt	0.020		
Jugo maggi	lt	0.020		
Pechuga de pollo	kg	0.300		
Cebolla morada	kg	0.130		
Lechuga romana	pza	1/2		
Manzana	kg	0.200		
Uvas	kg	0.180		
Nuez	kg	0.080		
Queso Manchego	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Para el aderezo, mezcla en un recipiente el jugo de limón, con la miel, ajo finamente picado, sal, pimienta y el aceite y reserva.</p> <p>2.- Marinar la pechuga de pollo con el Jugo maggi y la Salsa Inglesa.</p> <p>3.- Aparte marina las cebolla fileteada con un poco de aderezo. Colocar la pechuga en sartén a fuego medio. Añadir la cebolla al sartén. Dejar cocinar todo junto.</p> <p>4.- En un bolw mezclar la lechuga troceada, la manzana fileteada, uvas, nueces, queso Manchego en cubos y el aderezo.</p> <p>5.- Cortar el pollo en tiras.</p> <p>6.- Sobre un plato colocar la lechuga con aderezo, terminar con el pollo y la cebolla; acompañar con el resto del aderezo.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pan pita relleno de atún con queso.		Clasificación de la receta	DÍA 4	
Número de porciones	6		Tamaño de la porción		
Importe total de la receta			Tiempo de preparación		
Costo por porción			Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente	
Pan pita	pza	4			
Queso crema	kg	0.050			
Zanahoria	kg	0.080			
Crema	lt	0.125			
Atún	kg	0.130			
Queso manchego	kg	0.070			
Pepino	kg	0.090			
Sal	kg	0.005			
Pimienta	kg	0.005			
Chile en chipotle	kg	0.010			
Lechuga mixta	kg	0.080			
Método de preparación			Fotografía		
<p>1.- Para el aderezo licuar la Crema, el queso crema y el chile chipotle.</p> <p>2.- Untar un poco del aderezo de chipotle en cada pan pita, agregar zanahoria cortada en juliana, pepino cortado en juliana.</p> <p>3.- Incorporar el Queso Manchego rallado, el atun y la lechuga en chiffonade.</p> <p>4.- Enrollar cuidando que no se salga relleno.</p> <p>5.- Acompañar con el resto del aderezo.</p>					



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Terrina Campesina 2da. Parte	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Tocino	kg	0.250		
Pistache	kg	0.050		
Pechuga de pollo	kg	0.300		
Cebollin	kg	0.015		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Engrasar un recipiente, en la base colocar papel encerado y forrar con el tocino de manera que cuelgue el tocino por los bordes.</p> <p>2.- Cortar la pechuga en tiras y sazonar. Resevar.</p> <p>3.- Incorporar los pistaches a la pasta de carne.</p> <p>4.- Vertir parte de la pasta al molde y colocar tiras de pollo, preciosar un poco agregar parte del cebollin cortado finamente. Repita el proceso, terminando con una capa de pasta de carne.</p> <p>5.- Doble las tiras de tocino por encima y cerrar.</p> <p>6.- Coloque la terrina en un baño Maria dentro del hono. A 180 grados por hora y media aproximadamente.</p> <p>7.- Retire del fuego y deje enfriar, antes de cortar.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Papas cambray rellena de espinaca y queso	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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Papas cambray	kg	0.500		
Margarina	kg	0.050		
Eneldo	kg	0.010		
Leche	lt	0.080		
Crema	lt	0.080		
Sal	kg	0.050		
Yogurt griego	lt	0.020		
Pimienta	Kg	0.005		
Espinaca	Kg	0.200		
Queso manchego	Kg	0.125		
Aceite vegetal	lt	0.050		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Rociar aceite sobre la piel de las papas espolvorea con sal, colocar al horno por 35 min. a 180° centígrados. Corta la parte superior de cada papa.</p> <p>2.- Retiar pate del relleno y vacíalo en un bolw.</p> <p>3.- Limpiar y cortar las espinacas en chiffonade, saltear con un poco de margarina y reservar.</p> <p>4.- Colocar las papas vacías en una charola para hornear.</p> <p>5.- Cotar finamente el eneldo. Mezclar leche, crema, pimienta, sal, yogur, espinacas, margaina y la mitad del queso.</p> <p>6.- Mezclar hasta que quede una masa cremosa. Rellenar las papas con la mezcla de espinacas y queso.</p> <p>7.- Espolvorear con el restante del queso y gratinar en el horno.</p> <p>8.- Sevir caliente.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Terrine de ratatouille	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebolla	kg	0.080		
Ajo	kg	0.010		
Pimiento verde	kg	0.100		
Pimiento rojo	kg	0.100		
Berenjena	kg	0.100		
Calabaza italiana	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.100		
Huevo (1 yema, 2huevos)	kg	0.180		
Tomillo	kg	0.005		
Albahaca	kg	0.010		
Aceite de oliva	lt	0.015		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Crema	lt	0.125		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Cortar la cebolla y el ajo finamente. Los jitomate hacerlos concasse. Los pimientos, la berenjena y calabaza cortarlos en macedonia.</p> <p>2.- En un sartes acitronar la cebolla con el ajo. Agregar el jitomate.</p> <p>3.- Incorporar los pimientos, berenjena (desflemada) y la calabaza.</p> <p>4.- Agregar el tomillo. Cocinar los vegetales a fuego medio.</p> <p>5.- Retirar del fuego dejar enfriar.</p> <p>6.- En un bolw mezclar la crema con los huevos y el albahaca, incorporar el ratatouille, rectificar el sazon. Engrasar un recipiente y vertir la mezcla.</p> <p>7.- Calentar el horno a 180 Cº colocar la terrine en baño Maria por 40 minutos aproximadamente. Dejar reposar hasta que este frio para desmoldar.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fría) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Dip de espinaca con queso	Clasificación de la receta	DÍA 5	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso mozzarella	kg	0.125		
Queso parmesano	kg	0.070		
Crema	kg	0.070		
Ajo	kg	0.005		
Espinacas	kg	0.080		
Pan pita	pz	2		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Cotar las espinacas en chiffonade. Blanquear y reservar.</p> <p>2.- En una licuadora, agrega los quesos, la crema y el diente de ajo. Mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.</p> <p>3.- En un bolw mezclar las espinacas y lo quesos.</p> <p>4.- Cortar y tostar el pan pita, servir acompañando.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Galantina de Pollo	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pechuga de pollo	kg	0.300		
Tocino	kg	0.150		
Jamon	kg	0.080		
Molida de cerdo	kg	0.100		
Pistache	kg	0.040		
Nuez moscada	kg	0.002		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Canela en polvo	kg	0.002		
Huevo	kg	0.180		
Brandy	lt	0.025		
Crema de finas hierbas				
Crema acida	lt	0.100		
Albahaca	kg	0.005		
Eneldo	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Perejil	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Macerar el pollo en cubos en el brandy por 20 min.</p> <p>2.- Agregar en el vaso del procesador el pollo con el brandy, la carne molida de cerdo, jamón cortado, huevos, 50 gramos de tocino, sal, pimienta, canela, nuez moscada. Moler.</p> <p>3.- Colocar film transparente, poner el tocino restante en rebanadas ligeramente puesto uno sobre otra. Agregar la farza de pollo cobinada con los pistachos. Enrollar hasta que el rollo quede compacto en el film.</p> <p>4.- Cocinar a la inglesa por 40 minutos aproximadamente.</p> <p>5.-Para la crema: Mezclar en un bolw la crema, albahaca, eneldo, perejil, sal y pimienta. Servir la galantina en rebanadas con la salsa.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fría) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Salmòn Curado Gravlax	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de salmòn fresco	kg	0.350		
Limòn (jugo)	kg	0.120		
Vodka	kg	0.020		
Sal en grano	kg	0.250		
Azúcar	kg	0.250		
Pimienta negra entera	kg	0.040		
Eneldo fresco	kg	0.030		
Clavo	kg	0.002		
Enebro	kg	0.003		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Retirar la grasa y las espinas por completo. Rociar con jugo de limòn y vodka combinado.</p> <p>2.- Mezclar la sal gruesa, azúcar, granos de pimienta , enebro, clavo triturado y eneldo cortado.</p> <p>3.- Extender una pequeña parte de la mezcla en un escoffier y colocar el filete de salmòn.</p> <p>4.- Cubrir con el resto de la mezcla el filete.</p> <p>5.- Tapar con papel plàstico, colocar un peso encima y meter al refrigerador. Dejar marinar por 24 hrs.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada con vinagreta de Frambuesa	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lechuga mixta	pza	1		
Mango	kg	0.150		
Fresa	kg	0.150		
Cebolla morada	kg	0.120		
Queso de cabra	kg	0.050		
Pechuga de pollo	kg	0.250		
Frambuesas	kg	0.100		
Aceite de oliva	lt	0.120		
Azúcar	kg	0.030		
Vinagre balsámico	lt	0.030		
Sal	kg	0.010		
Nuez	kg	0.040		
Salsa Inglesa	lt	0.020		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Cortar la pechuga en cubos y cocinar dorada. 2.- Cortar el mango en cubos como la pechuga. 3.- Cortar la fresa a la mitad al igual que algunas las frambuesas. 4.- Cortar finamente la cebolla. 5.- Tostar las nueces. 6.- Para la vinagreta, licúa la mitad de la frambuesa, con el aceite, azúcar, vinagre balsámico y mitad de la cebolla rectificar sazón. 7.- Combinar las lechugas con la mitad de la vinagreta. 8.- Hacer bolitas con el queso. 				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Salpicon de surimi	Clasificación de la receta	DÍA 5	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso Crema	kg	0.100		
Yogurt natural sin azúcar	lt	0.100		
Limon (el jugo)	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Jitomate	kg	0.150		
Cebolla	kg	0.100		
Chile serrano	kg	0.050		
Surimi	kg	0.150		
Cilantro	kg	0.010		
Pepino	kg	0.100		
Galleta salada	kg	0.200		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Para el aderezo mezclar el yogurt, Queso Crema y el limón, salpimentar al gusto. Rectificar.</p> <p>2.- En un recipiente mezclar la cebolla, chile y el cilantro finamente cortado, el jitomate y pepino cortado en cubo sin semilla.</p> <p>3.- Cortar el surimi en julina; salpimentar.</p> <p>4.- Combinar todos los ingredientes.</p> <p>5.- Verter el aderezo y mezclar hasta integrar, rectificar sazón. Servir el salpicon con un poco de cilantro cotado.</p> <p>6.- Acompañar con tostadas o galletas saladas.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Baguett de Pollo Teriyaki	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Salsa teriyaki	Kg	0.080		
Salsa soya	lt	0.020		
Jugo de piña	lt	0.040		
Ajo en polvo	Kg	0.005		
Miel	Kg	0.015		
Azucar	Kg	0.020		
Pechuga de pollo	Kg	0.250		
Baguet	Kg	0.300		
Cebolla morada	Kg	0.025		
Jitomate	Kg	0.050		
Lechugas mixtas	Kg	0.060		
Mostaza dijon	Kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Colocar en un bolw la salsa de soya, la salsa teriyaki, jugo de piña, ajo en polvo y una cucharada de azúcar y miel. Mezclar hasta integrar perfectamente.</p> <p>2.- Corta la pechuga de pollo en tiras, colocar dentro de la marinada oriental. Plastifica y refrigera por 30 minutos aproximadamente.</p> <p>3.- Cocinar el pollo marinado en un sartén o grill, puedes agregar más de la marinada. Retire cuando este cocido.</p> <p>4.- Corta la baguette por la mitad y tostar. Agregar mostaza al pan.</p> <p>5.- Cotar las cebollas finamente.</p> <p>6.- Cotar los tomates en rodajas.</p> <p>7.- Para el montaje sobre el pan tostado coloca una cama de lechuga, el tomate, la cebolla y por ultimo el pollo.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada Griega	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite de oliva	Lt	0.100		
Vinagre Balsamico	Lt	0.030		
Ajo en polvo	Kg	0.005		
Oregano	Kg	0.005		
Pepino	Kg	0.200		
Jitomate	Kg	0.200		
Cebolla morada	Kg	0.060		
Queso feta	Kg	0.040		
Aceituna negra	Kg	0.050		
Limon (jugo)	Kg	0.060		
Sal	Kg	0.005		
Pimienta	Kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Para el aderezo combinar el aceite, vinagre, ajo y orégano en un bowl y emulsionar Sazonar con sal y pimienta.</p> <p>2.- En otro bolw combinar el pepino en cubos medianos, los tomates partidos en 4, las aceitunas, el queso partido en cuadros medianos, la cebolla fileteada. Rociar con el jugo de limón.</p> <p>3.- Vertir el aderezo y mezclar bien y rectificar sazon. Meter al refrigerador por 20 minutos para resaltar el sabor.</p> <p>4.- Retirar del refrigerador servir frio.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Bolitas de platano rellenas de queso		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Plátanos macho verde	kg	0.400		
Harina	kg	0.100		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Chile de arbol	kg	0.005		
Queso fresco	kg	0.120		
Queso manchego	kg	0.180		
Pan molido	kg	0.100		
Aceite vegetal	lt	0.500		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Rallar los plátanos en un recipiente añade el harina, sal, pimienta, chile triturado, queso fresco. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados. 2.- Corta el queso manchego en cubos y coloca un cubito de queso en el centro y cúbrelo la mezcla, formando un pequeño cilindro. 3.- Pasar las bolitas por el pan molido y reservar. 4.- Tapar y congelar por 1 hr. 5.- Calienta el aceite en una sartén en fuego medio. 6.- Freir los plátanos hasta que tomen un color dorado. Retirar del aceite y colócalor sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Crujientes Jalapeño poppers	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Queso crema	kg	0.120		
Cebolla	kg	0.100		
Cebollín	kg	0.020		
Pepperoni	kg	0.100		
Tocino	kg	0.060		
Queso manchego	kg	0.130		
Elote en grano	kg	0.080		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Chile jalapeño (grandes)	kg	0.300		
Pan molido	kg	0.125		
Hojuelas de maíz	kg	0.125		
Harina	kg	0.150		
Huevo (2)	kg	0.120		
Aceite vegetal	lt	0.500		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- En un bolw acrema el queso crema, mezclar con la cebolla, el cebollín, el pepperoni, tocino, el queso cheddar cortados finamente.</p> <p>2.- Incorporar al bolw los grano de elote y sazonar.</p> <p>3.- Pasar la mezcla a una manga y refrigerar.</p> <p>4.- Abrir y desvenar los chiles con ayuda de un cuchillo, cuidando de no romperlos. Rellénarlos con la crema y reservar.</p> <p>5.- Tritura las hojuelas de maíz y mezclar con el pan molido. Empanizar a la inglesa los chiles.</p> <p>6.- Calienta en una sartén a fuego medio el aceite y fríe los jalapeños hasta que estén doraditos.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Carpaccio de salmón Gravlax		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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Salmón Gravlax	kg	0.350		
Aceite de olivo	lt	0.020		
Limon amarillo	kg	0.050		
Eneldo	kg	0.020		
Alcaparras	kg	0.020		
Queso crema	kg	0.060		
Baguett	kg	0.150		
Método de preparación				Fotografía
<p>1.- Limpiar el exceso de sal del Salmon. Cortar la pieza en laminas muy delgadas cuidando de no romperlas.</p> <p>2.- Acremar el queso crema y añadir el eneldo finamente cortado, reservando una parte para decorar. Hacer una pequeñas bolitas, refrigerar.</p> <p>3.- Colocar las laminas de salmon sobre un plato. Rosear con aceite de oliva, decorar con las alcaparras sobre el salmon, las bolitas de queso crema y suprema de limon. Finalizar decorando con eneldo.</p> <p>4.- Hacer unos crotones de rebanas delgadas con la baguett. Servir de acompañamiento del carpaccio.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Kinilaw o ceviche de pescado Filipino		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Filete de pescado blanco	kg	0.300		
Vinagre blanco	lt	0.060		
Limon (jugo)	lt	0.040		
Leche de coco	lt	0.080		
Chile serrano	kg	0.020		
Cebolla morada	kg	0.050		
Ajo	kg	0.010		
Jengibre	kg	0.005		
Cilantro	kg	0.010		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mango	kg	0.060		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Mezclamos en un bol el vinagre y el jugo de limon. Añadimos al bol el pescado pocionado y dejamos que se marine durante unos 5 a 10 minutos.</p> <p>2.- Cortar muy finamente el ajo y la cebolla.</p> <p>3.- Quitar los nervios y las semillas del chile, cotar luego finamente.</p> <p>4.- Rallar inamente el jengibre.</p> <p>5.- Escurrimos el pescado y lo ponemos en otro bolw.</p> <p>6.- Añadimos al pescado la leche de coco, chile, cebolla, ajo, jengibre, mango cortado en dados pequeños, sal y pimienta, mezclar bien.</p> <p>7.- Por ultimo Añadir el cilantro finamente cortado.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Pollo encocado con aderezo de mango	Clasificación de la receta	DÍA 7	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Media crema	lt	0.200		
Mango	kg	0.180		
Chile de arbol	kg	0.015		
Curry	kg	0.020		
Cebolla en polvo	kg	0.010		
Coco rallado	kg	0.250		
Pechuga de pollo	kg	0.350		
Harina	kg	0.120		
Huevo (2)	kg	0.120		
Paprika	kg	0.020		
Aceite vegetal	lt	0.500		
Sal	kg	0.005		
Crema de coco	lt	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Mezclar en un bol el coco con el curry, cebolla en polvo y paprika. 2.- Corta el pollo en los cubos de pollo marinar 30 minutos en la crema de coco con al y pimienta. 3.- Pasar el coco por harina, después por huevo y al final cúbrelos con la mezcla de coco. 4.- Calienta el aceite y fríelos hasta que doren ligeramente. 5.- Para la salsa de mango, licúar el mango con la Media Crema y el chile de arbol. Rectificar la sazon y Refrigerar. 				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Gaspacho de Tomate Verde(Tomatillo)		Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Pepino	kg	0.100		
Aguacate	kg	0.100		
Aceite de oliva	lt	0.080		
Chile poblano	kg	0.100		
Cebollin	kg	0.050		
Tomate cherry	kg	0.080		
Pepita de calabaza	kg	0.100		
Cilantro	kg	0.050		
Tomate verde	kg	0.200		
Ajo	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1- Asar las pepitas en un sartén hasta que estén bien doradas.</p> <p>2.- Asar el chile poblano y desvenarlo.</p> <p>3.- Licuar los tomates, las pepitas, el ajo, agua, el chile poblano, el cebollin, el cilantro. Homogenizar, agrega poco a poco el aceite de oliva. Rectificar la sal.</p> <p>4.- Colocar el gazpacho de tomate verde en un bowl y dejar enfriar.</p> <p>5.- Adornar con pepino, aguacate y tomate.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Croquetas de papa con atun	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Atún	kg	0.150		
Huevo (2)	kg	0.120		
Agua	lt	0.100		
Harina	kg	0.125		
Margarina	kg	0.040		
Aceite vegetal	lt	0.500		
Pan molido	kg	0.250		
Papa	kg	0.350		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.-Cocinar las papas a la inglesa, pelar y hacer un pure, reservar. Calienta la Leche y la margarina. Agrega el puré de papa. Deja reposar 1 minuto y mezcla perfectamente. Rectificar sazon.</p> <p>2.-Incorpora el atún sin agua, mezclar bien. Refrigerar por 30 minutos.</p> <p>3.- Formar las croquetas. Pásarlas por la harina, luego huevo y por último por el pan molido.</p> <p>4.- Freir en abundante aceite, escúrralas en papel absorbente. Servir caliente.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Rollo primavera de atun	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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Aceite Vegetal	lt	0.500		
Zanahoria	kg	0.200		
Calabaza	kg	0.200		
Col	kg	0.200		
Atún	kg	0.250		
Jugo maggi	lt	0.060		
Salsa soya	lt	0.120		
Tortillas de harina	pza	8		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Ajo	kg	0.010		
Aceite de ajonjolí	lt	0.010		
Harina de trigo	kg	0.030		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Cortar la zanahoria, calabaza y col.</p> <p>2.- Calienta un sartén con un poco de aceite y fríe las zanahorias y la calabaza rallada, ajo en polvo y la col durante 3 minutos.</p> <p>3.- Agrega el atún, Jugo maggi y la mitad de la Salsa de Soya. Rectificar sazón.</p> <p>4.- En una tortilla, agregar el relleno de atún y forma los rollitos doblando las puntas hacia adentro para evitar que se salga el relleno.</p> <p>5.- Cerar con la harina de trigo el rollo.</p> <p>6.- Calienta el aceite y fríe hasta que estén dorados.</p> <p>7.- Acompañar con salsa soya combinada con el ajo y el aceite de ajonjolí.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Falafel	Clasificación de la receta	DÍA 8	
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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Garbanzo	kg	0.200		
Cebolla	kg	0.100		
Perejil	kg	0.040		
Semillas de cilantro	kg	0.005		
Cilantro	kg	0.040		
Ajo	kg	0.025		
Canela en polvo	kg	0.005		
Cardadomo	kg	0.005		
Comino	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Aceite vegetal	kg	0.150		
Pan arabe	pza.	2		
Pan molido	kg	0.030		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Remojar el garbanzo. Cortar la cebolla en trozos. Lavar, desinfectar y cortar el cilantro y el perejil. Pelar los ajos.</p> <p>2.- Poesar todos los ingredientes, parte por parte. Hasta tener una masa homogenea pero con textura. Sazonar.</p> <p>3.- Dejar reposar la masa 30 minutos en el refrigerador.</p> <p>4.- Hacer unas pequeñas bolas y freir en aceite caliente.</p> <p>5.- Sacar a papel absovente. Servir caliente.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Baba ganoush	Clasificación de la receta	DÍA 8	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Berenjena	kg	0.400		
Ajo	kg	0.020		
Limon (jugo)	kg	0.050		
Aceite de ajonjoli	lt	0.030		
Comino molido	kg	0.005		
Paprika	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.020		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Menta	kg	0.005		
Pan Pita	pza	1		
Ajonjoli blanco	kg	0.030		

Método de preparación	Fotografía
<p>1.- Corta las berenjenas por la mitad longitudinalmente, hacer unos cortes en el interior. Bañar con aceite de olivo, agregar sal y pimienta. Colocar al horno 180 °C por 20 min.</p> <p>2.- Déjalas enfriar un poco completamente, con una cuchara ir rascando la carne. Pon la carne de las berenjenas en un procesador añade el resto de ingredientes: el ajo, aceite de ajonjoli, el jugo de limón, comino, ajonjoli, paprika, un poco de aceite de oliva, la sal.</p> <p>3.- Triturar todo o hasta que se forme una pasta homogénea. Rectificar sazon.</p> <p>4.- Servir acompañada de pan arabe cortada en triangulos. Decorar con la menta.</p>	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Fattoush (ensalada libanesa)	Clasificación de la receta	DÍA 8	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lechuga mixta	kg	0.250		
Pepino	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.150		
Pimiento morron rojo	kg	0.100		
Rabano	kg	0.080		
Cebolla cambray	kg	0.050		
Menta	kg	0.040		
Limon (jugo)	kg	0.040		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Pan pita (1 pza)	kg	0.080		
Perejil	kg	0.020		
Masala	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Lavar y secar los vegetales. Cortar el jitomate, pepino y pimiento en cubos medianos. El rabano cortarlo en medias lunas delgadas y la cebolla ciselar, reservar el tallo verde.</p> <p>2.- Cortar el pan arabe en cuadros medianos y freir. Escurre en papel absorbente y reservar.</p> <p>3.- En un bolw colocar el tomate, pepino, pimiento, cebolla, rabano, las hojas de menta, el perejil finamente picado.</p> <p>4.- Aderezar la ensalada con sal, pimienta, aceite de oliva, jugo de limon, un toque de ralladura de limon y el masala.</p> <p>5.- Servir colocando la lechuga como base, la mezcla de vegetales y colocar el pan pita frito sobre la ensalada.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada mediterranea de garbanzo	Clasificación de la receta	DÍA 8	
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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Garbanzos	kg	0.200		
Perejil	kg	0.020		
Ajo	kg	0.010		
Chile serrano	kg	0.010		
Aceituna negra	kg	0.040		
Oregano	kg	0.005		
Aceite de oliva	lt	0.080		
Cebolla morada	lt	0.050		
Tomate cherry	kg	0.120		
Pepino	kg	0.150		
Pimiento rojo	kg	0.080		
Queso panela	kg	0.100		
Limon (jugo)	kg	0.060		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Drenar los garbanzos de lata y reservar. 2.- En el procesador coloque perejil, ajo, chile serrano (sin semilla), las aceitunas negras, orégano. 3.- Incorporar el aceite de oliva hasta tener una mezcla homogénea. Rectificar sazon. 4.- Filetear la cebolla, cortar el tomate a la mitad. 5.- El pepino, el pimiento y el queso en cubos. 6.- Aderezar con el jugo de limón, añade el chimichurri, sal y pimienta mezclar hasta integrar por completo. 				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL

GARDE MANGER (cocina fria)

RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Tacos de Lechuga con Surimi	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Cebolla morada	kg	0.090		
Surimi	kg	0.250		
Pepino	kg	0.100		
Chile Serrano	kg	0.010		
Cilantro	kg	0.010		
Grano de elote	kg	0.080		
Limon (Jugo)	kg	0.020		
Ajo en polvo	kg	0.005		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Mayonesa	kg	0.020		
Lechuga romana	kg	0.150		
Baguett (Crotones)	kg	0.100		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.-Para la ensalada, en un bowl mezclar la cebolla con el surimi cortados en brunoise, el pepino cortado en brunoise, el chile y cilantro finamente cortado.</p> <p>2.- Sazonar los elotes con el jugo de limón, la sal, ajo en polvo, la pimienta y la mayonesa.</p> <p>3.- Cortar el pan y hacer crotones con el baguett.</p> <p>4.- Porcionar la lechuga como base del taco. Colocar el relleno, teminar con los crotones.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada de frijoles mixtos	Clasificación de la receta	DÍA 9	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Limon (jugo)	kg	0.090		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Chile jalapeño	kg	0.030		
Frijol negro	kg	0.100		
Frijol peruano	kg	0.100		
Alubia	kg	0.100		
Grano de elote amarillo	kg	0.100		
Jitomate	kg	0.080		
Cebolla morada	kg	0.040		
Aguacate	kg	0.100		
Cilantro	kg	0.010		
Lechuga romana	kg	0.080		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Mezcla el jugo del limón, el aceite y el jalapeño finamente cortado en un bolw. Reservar.</p> <p>2.- Cocinar los frijoles por separado hasta que esten suaves pero firme. Dejar enfriar y reservar.</p> <p>3.- En un bolw agregar los frijoles sin caldo, elotes, el jitomate en brunoise, cebolla finamente picada, el aguacate en cuadros pequeños y el cilantro finamente cortado.</p> <p>4.- Agregar el aderezo y Mezclar con cuidado hasta que todo quede cubierto con este.</p> <p>5.- Montaje, Colocar las hojas de lechuga de base en cada plato. Cubrir con la ensalada de frijoles.</p>				



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada fresca de quinoa con fruta.	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Quinoa	kg	0.125		
Fresa	kg	0.080		
Blueberry	kg	0.050		
Mango	kg	0.060		
Zarzamora	kg	0.050		
Menta	kg	0.010		
Miel de abeja	kg	0.020		
Yogurt natural	kg	0.040		
Agua	lt	0.250		
Sal	kg	0.005		

Fotografía

- 1.- Cocer la quinoa en agua a fuego medio. Tapar el recipiente fuera del fuego. Dejar enfriar y reservar.
- 2.- Cortar la fresa, las berrys y la zarzamora cortar por la mitad.
- 3.- Cortar el mango en macedonia. Reservar
- 4.- Cotar la menta finamente.
- 5.- En un bolw verter la quinoa y las frutas, la miel y la menta, mezclar bien. Refrigerar antes de servir.
- 6.- En un plato servir la quinoa y sobre esta el yogurt como topping.





TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Ensalada de Fresas y vinagreta de chocolate	Clasificación de la receta	DÍA 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	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Lechuga mixta	kg	0.200		
Queso de cabra	kg	0.060		
Fresa	kg	0.100		
Nuez	kg	0.050		
Chocolate oscuro	kg	0.080		
Vinagre balsamico	kg	0.030		
Aceite de oliva	lt	0.080		
Sal	kg	0.005		

Método de preparación	Fotografía
<ol style="list-style-type: none"> 1.- Desinfectar las lechugas y fresas. Trocear las lechugas. 2.- Cortar las fresas en cuartos. 3.- Colocar a baño María el chocolate, hasta derretir. 4.- En un bolw mezclar el aceite de oliva y vinagre balsamico agregando un poco de sal. Y luego el chocolate, dejar enfriar a temperatura ambiente. 5.- En un plato colocar una cama de lechugas. 6.- Colocar las fresas, trozos de queso de cabra, nuez en mitades y aliñar con la vinagreta de chocolate. 	



TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO

CHEF DE COCINA INTERNACIONAL GARDE MANGER (cocina fria) RECETA ESTANDARIZADA

Nombre de la receta	Hojaldre Caprese	Clasificación de la receta	DÍA 9	
Número de porciones en (UR)	4	Tamaño de la porción		
Importe total de la receta		Tiempo de preparación		
Costo por porción en (UR)		Tiempo de cocción		
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad	Precio en (UR)	Importe del ingrediente
Masa hojaldre	kg	0.300		
Harina	kg	0.120		
Queso Mozzarella	kg	0.150		
Tomate Cherry	kg	0.250		
Huevo (2)	kg	0.120		
Albahaca	kg	0.020		
Vinagre balsámico	lt	0.070		
Aceite de oliva	lt	0.040		
Sal	kg	0.005		
Pimienta	kg	0.005		
Método de preparación			Fotografía	
<p>1.- Sobre una superficie enharinada extiende la masa hojaldre, corta cuadrados de 10 x 10 cm. Corta un ángulo recto en cada esquina cuidando no unir los cortes de cada esquina.</p> <p>2.- Colocar una rebanada de queso en el centro de cada cuadro conel tomate y una hoja de albahaca, cruza los cortes que realizaste. Barniza con huevo y hornea por 20 minutos.</p> <p>3.- Para la vinagreta acompañante: mezclar el vinagre balsámico con el aceite de oliva, sazonar con sal y pimienta. Sevir acompañando a las piezas de hojaldre.</p>				