

TEMA 1: REGLAS FUNDAMENTALES DE LA COCINA

TEMA 2: SAZONAMIENTO, AROMAS Y CONDIMENTOS

TEMA 4: FONDOS DE COCINA, FONDOS FUNDAMENTALES.

TEMA 5: SALSAS.

TEMA 6: ADOBOS, VINAGRETAS, ESCABECHES Y MARINADOS

TEMA 1: REGLAS

FUNDAMENTALES DE LA

COCINA

A) PROCEDIMIENTOS DE COCCIÓN:

1.- BRESEADO.- Aplicado a ciertas piezas grandes doradas con mantequilla a la que aportamos adobos, verduras, licores, vinos...; cocidas con tapadera a fuego muy lento consiguiendo carnes jugosas y salsas con un sabor concentrado.

2.- ESCALFADO.- Forma de cocción en un líquido o caldo más o menos abundante a ligerísimo hervor.

3.- POËLAGE.- Cocción en tartera con tapadera hermética (al estilo de olla express pero sin tanta rapidez) a fuego lento de una pieza untada en mantequilla a la cual una vez dorada la dejamos sudando y cociendo en su propio jugo; consiguiendo así salsas o concentrados muy densos del alimento cocinado. Para aves, verduras y algún pescado

4.- ASADO.- Acción de cocer una pieza en el horno con calor controlado, dorando la pieza progresivamente en su parte exterior, creando una costra, la cual nos protege para que los jugos y la sangre de dicha pieza fluyan hacia el centro de ella impregnando todos los tejidos dejándolos más jugosos y cocinados en su propio jugo. (no pinchar la pieza, ni abrir excesivamente el horno).

5.- ASADO EN PARRILLA O PLANCHA.- Se rige por las mismas normas del anterior asado, teniendo en cuenta que en este caso el calor va directamente a la pieza para lo cual se exige una destreza del cocinero en la cual influyen la intensidad del calor con el volumen de la pieza a asar, por eso cuando está suficientemente dorado por uno de los lados debemos tener la

precaución de no romper la costra que hemos creado al darle la vuelta.(hay que darle la vuelta cuando arriba se crea una película de de jugo o sangre, con cuidado de no romper la costra inferior. El pescado se agarra a la plancha y una vez hecho por esta parte se suelta solo)

6.- SOASADO.- Asado en recipiente caliente a fuego directo(puede ser una sartén de hierro), usado con piezas untadas en una grasa, teniendo en cuenta las normas del asado anterior.

Aplicado sobre todo en piezas que no tengan demasiada grasa; si es una pieza con excesiva grasa(pato, oca...) no se untarán.

7.- RAGOUT O GUISADO.- Cocción coordinada de varias hortalizas o verduras con ciertas piezas para la cual influye la forma de cortar la verduras, si queremos que nos aporten más jugo o más sabor, rehogando por partes y en una grasa todos los ingredientes del guiso.

(más jugo corte en juliana, más sabroso corte en tacos).

8.- FRITADAS O FRITOS.- Cocción de los alimentos en una grasa caliente teniendo en cuenta por un lado la temperatura de la grasa y por otro el volumen y la textura del frito.

9.- COCCIÓN AL VAPOR.- Cocción de un calor indirecto aplicado a un caldo o agua hirviendo encima de la cual y sin que tenga contacto con dicho líquido colocaremos el ingrediente a cocinar teniendo en cuenta que ha de ser tapado para que su cocción sea ideal, dejando concentrado todo su sabor al ingrediente cocinado.(nunca se utilizará esta técnica con carnes o pescados no muy frescos, ya que potencia su sabor.

10.- SALTEADOS.- Acción de dar vueltas en una sauté o sartén a una cantidad de materias en movimiento a modo de saltitos con lo que conseguimos provocar una ligera maceración y sacarle el mayor jugo posible en la acción del salteado.

B) COSTRAS PARA COCER:

1.- CON HOJALDRE.- Envolver la pieza en una lámina de hojaldre fino y crudo, barnizada por arriba.

2.- A LA SAL.- Envolver el alimento en una película de sal gorda, húmeda de unos 2cm de grosor, asando en horno fuerte 20 minutos por kg de pescado y 30 minutos por kg de carne.

3.- CON PAN DE SAL.- La misma operación que con la sal añadiendo a 1kg de sal gorda dos huevos enteros, 100 gr de agua y 250 gr de harina, hacer una masa y envolver el alimento a asar teniendo en cuenta las proporciones de tiempo anteriores(algo menos); más fina, la carne queda más gomosa y suave.

4.- PAPILOTE.- Envolver en papel de aluminio o estraza el alimento a asar introduciéndole verduras cortadas en juliana que nos aporten jugos a la pieza a asar. 20 minutos por kg de carne o pescado.

5.- PANACHÉ.- Únicamente para pescados. 70 gr de harina mezclados con 70 gr de mantequilla derretida, añadir $\frac{1}{4}$ l de leche y 200 gr de pescado limpio de espinas y de piel ya cocido, Esta masa sería el panaché a la cual cortada en trozos hay que envolver en otro pescado sin espinas en filete y esto envolverlo en una hoja de verdura(espinaca, lechuga,...) y cocerlo al vapor.

6.- BRIK.- Envolver en pasta brik (sémola hecha con agua y estirada) y asar en horno fuerte.

7.- EMPANADA.- Envuelto en una masa que llevará una medida de vino blanco, media medida de aceite, 2 huevos enteros por cada litro de las medidas anteriores y la harina hasta hacer una masa consistente, moldeable y que se pueda estirar.

C) MASAS Y EMPANADOS PARA PESCADOS:

1.- GABARDINA U ORLY.- 1 litro de leche, 2 huevos enteros, 60 gr de levadura química, colorante, 475 g de harina. Mezclar todos los ingredientes, dejar reposar al menos $\frac{3}{4}$ de hora hasta que triplique su volumen. En esta masa rehogar el alimento y freír en aceite abundante y muy caliente.

2.- CON ANACARDO.- 100 g de anacardos picados, 75 gr de pan rallado, ajo picado finamente y perejil. Rebozar el alimento pasado por harina y huevo por la mezcla de anacardo. Freír en aceite no excesivamente caliente y servir con salsa mahonesa. (sustituible por cualquier otro fruto seco)

3.- A LA ROMANA.- Rebozar por harina y huevo, posteriormente freír.

4.- A LA ANDALUZA.- Sumergir el alimento en leche tibia durante 20 minutos, escurrir, rebozar en harina y freír.

5.- EMPANADO.- Pasar por harina, huevo y pan rallado. Freír.

6.- BIENMESABE.- Sumergir durante al menos 24 horas en un marinado de vinagre y agua a partes iguales y añadir por litro de marinado 3 cucharadas de pimentón, 1 cucharada de ajo picado muy fino y 2 cucharadas de orégano seco. Pasado ese tiempo escurrir de la marinada, pasar por harina y freír.

D) TRINCHADO:

Sin ser expertos en anatomía debemos saber ciertas normas para poder sacar mejor rendimiento a las piezas de carne.

1.- Procurar cortar las piezas grande en el sentido de la fibra hasta conseguir separar unas de otras.

2.- Una vez desguazada la pieza grande trincar o cortar perpendicularmente al sentido de las fibras.

3.- Comprobar el corte correcto transversal o perpendicular de la fibra, nos ofrece una masticación más tierna, suave y el corte de dicha pieza en paralelo nos endurece la textura de la pieza.

E) PRESENTACIÓN:

Es la disposición artística del alimento en un plato o fuente de servir:

- a) debe ser sencilla y elegante
- b) no debe estar recargada ni apretada
- c) debe servir como complemento del plato principal
- d) no debe desvirtuar el sabor de dicho plato

TEMA 2: SAZONAMIENTO, **AROMAS Y CONDIMENTOS**

A) SAZONAR O SALAR:

Es una operación muy sencilla y de mucha importancia para la cocina que exige un buen criterio, gusto y gran habilidad haciendo que nuestros dedos funcionen como un salero, echando la sal en forma de lluvia creando una película fina y uniforme.

B) AROMAS:

Los aromas en la cocina se usarán con mucha prudencia y mucho tacto, teniendo en cuenta que con ellos estamos incorporando a un plato su perfume, dándoles un aroma característico según el aromatizante que usemos aportándole al sabor global del plato.

1.- eneldo: ligero aroma anisado de sabor suave.

2.- canela: intenso aroma con escaso de sabor. Corrige los sabores de otros ingredientes.

3.- clavo: aroma acre y denso. Corrige en exceso a los demás ingredientes. Ideal para contrarrestar sabores ácidos.

4.- laurel: sabor y aroma intensísimos. Inunda y come el sabor del resto de los ingredientes.

5.- mostaza(en grano): da un agradable sabor a hierba fresca.

6.- nuez moscada.: aromatiza con tonos avellana tostada.

7.- pimientos secos: aportan sabor ligeramente ácido y dan color.

8.- pimientas:

a) verde: agradable aroma exótico.

b) blanca: intenso aroma. Sabor con dejes ligeramente picantes.

c) negra: aporta sabor con dejes más picantes que la blanca

d) rosa: apenas aporta sabor. Da color a un plato.

9.- tomillo: sabor suave y aroma muy fino de olor a campo.

10.- anís estrellado: sabor y olor intenso a anís

11.- comino: sabor fuerte, corrige los demás sabores

12.- enebro: aporta un agradable aroma a ginebra

13.- albahaca: a hierba recién cortada

14.- jengibre: sabor amargo-dulce. Corrige en exceso el sabor de los otros ingredientes.

15.- rábano: aporta un sabor dulzón

16.- romero: sabor y olor suave

17.- salvia: aromatiza ligeramente cualquier plato

18.- azafrán: ligero aroma a flores; aporta color

19.- perifollo y perejil: poco aroma; color verde que hace brillar un plato.

20.- estragón: aroma y sabor a vinagre

21.- cáscara de limón y de naranja: aportan amargor y corrigen el exceso de ácidos de grasas o aceites. (Ej: dulces fritos en aceite de oliva)

22.- vainilla: sabor muy agradable y dulzón.

23.- chocolate: cierto amargor y texturas densas(ej: platos de caza)

24.- mezcla aromática: 10 g de nuez moscada, 20 g de canela(en rama), 15 g de clavo, 10 gr de tomillo, 20 g de pimiento seco, 10 g de pimienta blanca en grano, 10 gr de romero y 10 g de albahaca. Machacar en mortero y tamizar hasta pasar toda la mezcla por el tamíz.(para guisos, asados)

C) CONDIMENTOS:

Son los que lleva el alimento principal para apoyar o pronunciar su sabor. Hay cinco categorías:

1.- condimentos ácidos: producen acidez: vinagre, zumo de limón o lima.

2.- condimentos acres con sabores puros: sabor acre que nos envuelve toda la boca, no hay sabor igual: ajo, escalonia, cebolla, puerro, rábano.

3.- condimentos azucarados: azúcar, miel, remolacha.

4.- condimentos grasos: aceite, mantequilla, manteca de cerdo, grasa vegetal.

5.- condimentos compuestos: mostazas preparadas, pepinillos, alcaparras,..., conservados en vinagre.

Los ácidos mezclan bien con las grasas y los azucarados; repelen los compuestos y los acres.

Los azucarados mezclan correctamente con los acres y compuestos.

Las grasas mezclan mal con los compuestos.

Para un menú de dos platos le sumaremos 75 gr a cada peso.

TEMA 4: FONDOS DE **COCINA, FONDOS** **FUNDAMENTALES.**

FONDO BLANCO

Definición. Es el líquido de color blanco lechoso, basado en el empleo de restos crudos de carnes.

Composición para diez litros.

Huesos de ternera troceados, como elemento básico. 10 kilos

Puerros.....	500 gramos
Cebolla.....	500 gramos
Zanahoria.....	500 gramos
Apio.....	100 gramos

Todo pesado en limpio, cortado en mirepoix gruesa.

Tomillo.....	1 rama
Laurel.....	2 hojas
Perejil.....	1 ramillete
Clavos.....	5 piezas
Pimienta negra en grano.....	10 granos
Sal marina.....	10 gramos

Todo pesado en limpio, cortado en mirepoix gruesa.

Agua fría. 14 litros

Elaboración. Poner en la marmita lavados con agua, los elementos de base y condimentación(los huesos pueden ser blanqueados si fuera necesario); acercar la marmita al fuego y revolver los ingredientes; retirar la espuma, según se vaya produciendo, pero dejando que previamente se condense un poco. Al romper el hervor bajar la intensidad del fuego y seguir espumando durante media hora más; bajar la intensidad del hervor al mínimo y mantenerlo durante cuatro a diez horas; colar el caldo por el chino y colador de tela metálica; retirar la grasa; enfriar en agua corriente o agua con hielo; retirar la grasa nuevamente, si hiciera falta; sin cambiar de recipiente, guardar el caldo en la cámara frigorífica. Es importante la limpieza de los ingredientes, espumado y desgrasado perfecto y enfriado rápido.

FONDO OSCURO

Definición. Es el líquido de fuerte color oscuro, algo transparente, basado en el empleo de restos tostados de carnes.

Composición. Similar a la del fondo blanco con las siguientes diferencias: adición de un kilo de tomates maduros, posible sustitución de parte del agua por fondo blanco, disminución de sal, posible disminución de agua.

Elaboración. En placa puesta al horno, tostar elementos de base(carnes o huesos) troceados; retirar la grasa de la placa; añadir los elementos de condimentación frescos, troceados en dados grandes y lavados; dejar que se tuesten; poner los ingredientes con el líquido; retirar la grasa de la placa y añadir el resto de los ingredientes; poner a hervir y espumar durante los primeros minutos; mantener en hervor continuo y lento durante cuatro a diez horas, con espumado constante; colar; hacer la degreasí; utilizar.

CONSOMÉ CLARIFICADO

Definición. Es el líquido totalmente desgrasado, muy transparente, basado en carnes y, en raras ocasiones, en pescados. Al no especificarlo se entenderá siempre por consomé el de carnes y clarificado.

Composición básica. Elementos básicos pueden ser: caldos o productos cárnicos crudos(si son tostados, de preparación similar a los empleados en el fondo oscuro); de mojado, agua o fondo blanco; de clarificación, clara de huevo batida ligeramente o sin batir, carnes rojas frescas, hortalizas de condimentación, nombradas en orden a su importancia clarificadora.

FUMET

Definición. Es el caldo de aspecto blanquecino y algo transparente, extraído de pescados blancos.

Composición. Como base lleva espinas y cabezas de pescados blancos que, en orden a su idoneidad, son lenguado, merluza, rodaballo, rape, lubina(mejor pequeña), gallos, pescadillas, solos o mezclados. Como elementos de condimentación lleva: blanco de puerro, cebolla, zumo de limón, laurel, tallos de perejil, pudiendo llevar también, tallos de champiñón o su caldo. Como elemento de mojado lleva agua en una proporción de un litro por medio kilos de restos crudos de pescados.

Variaciones en su composición. Puede hacerse fumet al vino rojo, empleando este vino. El fondo oscuro de pescado se hace de forma similar al fondo oscuro de carnes. Puede incluirse algún marisco.

Elaboración. Poner restos troceados con las hortalizas y otros condimentos (picado finamente en el que lo requiera) y el agua fría; acercar el recipiente al fuego, después de revolver bien; espumar desde el momento que empieza el hervor; cocción lenta por espacio de media hora; colado por estameña humedecida en agua fría; enfriado rápido. El hervor vivo lo enturbia y en algunos casos resulta de color oscuro a causa del vino blanco. El exceso de cebolla le da color amarillo.

TEMA 5: SALSAS.

Definición. Son los líquidos espesados o, ligados sustanciosos, cuya misión es realzar el sabor de los alimentos y, en otro caso, ablandarlos y hacerlos de más fácil digestión. Deriva la palabra del latín **salsa, salada**, p.p. de **sallere**, “salar”, que a su vez deriva de sal.

Existen dos clases de salsas: las que se hacen merced a los ingredientes que componen el plato, carnes, pescados, hortalizas, etc., y otro grupo, compuesto por aquella cuya elaboración es totalmente independiente del elemento o elementos del plato; estudiaremos estas últimas.

Para su mejor concretación, se dividen en : básicas, derivadas y especiales.

1.- SALSAS BÁSICAS

Son las que sirven como base o fundamento a otras muchas salsas. Para su estudio, se dividen en: grandes salsas básicas y pequeñas salsas básicas.

A) GRANDES SALSAS BÁSICAS

Son las que tienen, en general, mayor importancia por ser de mayor uso. Las principales son: española, bechamel, velouté y tomate.

ESPAÑOLA

Su origen es realmente moderno y fueron creadores los cocineros españoles que acompañaron a la emperatriz francesa de origen español Eugenia de Montijo. La cocina francesa emplea la denominación **demi-glace** para una salsa hermana de la salsa española con composición, elaboración y aplicaciones iguales, de la que dicen para enaltecerla, **es una española perfeccionada**. Pude traducirse la palabra “demi-glace” como media glasa o medio extracto.

Composición básica. 10 litros de fondo oscuro de ternera y vaca; 1 Kg $\frac{1}{4}$ de mantequilla y 1 Kg $\frac{1}{4}$ de harina tostada.

Variaciones en su composición. El fondo oscuro puede incluir restos de ave. En casos de aplicación de esta salsa en platos de caza, el fondo podrá incluir residuos de esta clase. La ligazón puede componerse de: un kilo de harina tostada, 100 gr de fécula de patata o maíz y un litro y cuarto de vino para disolver harina y fécula.

Elaboración. Al roux oscuro frío se añade el fondo oscuro hirviendo revolviendo con las varillas al hacer la operación; disuelto el roux, cocer la

mezcla a fuego suave 5 minutos, colar, enfriar revolviendo de cuando en cuando.

Variaciones en su elaboración. Empleando ligazón de harina, fécula y vino, poner esta mezcla al fondo hirviendo y revolver con varillas; cocer durante 15 minutos espumando entre tanto; finalizar la salsa igual que la anterior.

Características de calidad y puntos clave de elaboración.

Color. Fuertemente oscuro brillante, obtenido por una harina bien tostada y un fondo transparente y bien oscuro.

Espesor. Dosificación de la cantidad de harina y féculas y tiempo de cocción, más o menos prolongado según convenga.

Sabor. Fondo obtenido de los mejores géneros y bien reducido.

Conservación. Se conserva seis u ocho idas dentro del frigorífico, puesta después de fría en recipiente de material inalterable, engrasado con mantequilla interiormente y poniendo por la superficie una pequeña capa de mantequilla derretida.

Aplicaciones. Confección de salsas derivadas; braseado de algunas hortalizas y carnes; ligazón de algunos picadillos. Nunca se emplea tal cual por lo que debe ir poco sazonada y bastante espesa.

BECHAMEL

El nombre viene de un título nobiliario francés.

Composición básica. Roux blanco, compuesto a partes iguales de harina fuerte de trigo tamizada y mantequilla, leche, nuez moscada rallada, pimienta blanca molida y sal.

Cantidades para bechamel espesor tipo medio. 80 gr de mantequilla, 80 gr de harina, un litro de leche, sal, piensa y nuez moscada.

Variaciones en su composición. Se refiere a la diferencia de espesor que una salsa puede requerir para una aplicación determinada. Se citan las dos salsas límites:

Bechamel para croquetas. 125 gr de harina, 125 gr de mantequilla, un litro de leche, sal, pimienta y nuez moscada.

Bechamel para pastas italianas. 60 gr de harina, 60 gr de mantequilla, un litro de leche, sal, pimienta y nuez moscada.

Elaboración. Derretir la mantequilla sin cocer; mezclar harina; rehogar 10 segundos; enfriar este roux; añadir leche hirviendo reservando una décima parte mientras se revuelve; añadir sal, pimienta y nuez moscada; dejar cocer a fuego suave durante unos 15 minutos a fuego suave; añadir la leche reservada si hiciera falta; colar.

Características de calidad y puntos claves en su elaboración

Color. Para que sea perfectamente blanca, utilizar utensilios escrupulosamente limpios y de material inalterable; evitar el agarrado.

Espesor. Dosificación correcta de la harina, empleando la llamada “fuerte” en cualquier caso; reserva de pequeña cantidad de leche para regulación final; tiempo de cocción más o menos largo según convenga.

Sabor. Empleo de mantequilla muy fresca y leche con toda su grasa; dosificación correcta de especias.

Conservación. Actualmente suele hacerse para emplear a continuación. Sólo el restaurante de tipo francés la conserva elaborada. Se conserva en recipiente inalterable engrasado con mantequilla y superficie preparada de forma similar a la salsa española, con duración dentro del frigorífico de 5 a 6 días.

Aplicaciones. Confección de salsas derivadas, empleadas, generalmente, en platos de pastas italianas, huevos y hortalizas. Como elemento aglutinador de picadillos y su posterior aplicación en croquetas, cromesquis, etc.

VELOUTE

Su traducción literal es aterciopelada, suave.

Composición básica. Un litro de fondo blanco o fumet blanco; 100 gramos de harina; 100 gramos de mantequilla.

Variaciones en su composición. Puede incluir sazonomiento de sal y pimienta blanca. El fondo siempre blanco puede ser de ave o ternera y el fumet podrá ser de leguado, rodaballo, rape, merluza y pescados similares.

Elaboración. Al roux frío se añade el fondo blanco o fumet hirviendo, reservando una décima parte. Se remueve con varillas al hacer la operación; disuelto el roux, hervir a fuego suave, por espacio de 5 a 10 minutos; añadir el caldo reservado, si hiciera falta; colar o pasar por la estameña a un recipiente de material inalterable engrasado con mantequilla; enfriar revolviendo de cuando en cuando; cubrir con una pequeña película de mantequilla derretida.

Características de calidad y puntos clave en su elaboración.

Color. Su color perfecto vendrá marcado por la clase del fondo o fumet perfectamente colado; punto de rehogado del roux; cocción correcta sin agarrarse la salsa; empleo de utensilios inalterables y perfectamente limpios.

Espesor. La harina debe de ser de **fuerza**; el tiempo de cocción podrá ser prolongado para favorecer este espesor, que deberá ser bastante acusado.

Sabor. La clase de fumet o fondo blanco influye especialmente en el buen sabor; en ningún caso serán caldos recocidos o reducidos; la calidad de la mantequilla influye también en el buen sabor.

Conservación. Para cinco a seis días dentro del frigorífico y en las mismas condiciones que la española.

Aplicaciones. Para elaboraciones de salsas derivadas, y en algunos casos ligazón de picadillos, y preparación de cremas-veloutes.

TOMATE

Este nombre engloba varios tipos de salsa basadas en el empleo de tomate maduro. Su elaboración y aplicaciones no difieren básicamente en la composición. Se dan dos tipos que pueden denominarse salsa al estilo de España y salsa al estilo de Francia.

Composición básica

Salsa al estilo de España. Un kilo de tomates maduros frescos o de conserva; 20 gramos aproximadamente de harina; media cucharadita de pimentón dulce; dos dientes de ajo aproximadamente, pelados y machacados; 250 gramos de cebolla fileteada; un decilitro de aceite de aceite; una hoja de laurel, aproximadamente; azúcar, sal.

Salsa al estilo de Francia. Se compone de mirepoix de zanahoria, cebolla, tocino, mantequilla y ramillete guarnecido, más pequeña cantidad de ajo y harina, tomates, pimienta, sal y azúcar y en algunos casos fondo blanco. Entre los tipos de salsa española y francesa, existen otras basadas en ambas.

El empleo de tomate en conserva, al natural o en puré y tomate fresco, es una posible variante.

Elaboración

Salsa al estilo de España. Rehogar cebolla y ajo en aceite; añadir harina y pimentón, rehogar ligeramente; añadir tomates troceados, laurel, sal y azúcar; revolviendo sin parar, dejar que empiece la cocción; mantenerla a

fuego suave durante media a una hora; triturar o pasar por el pasapurés y pasar por el chino; rectificar de sal y azúcar si fuera preciso.

Variaciones en su elaboración. Las propias que marquen los distintos ingredientes empleados.

Características de calidad y puntos clave en su elaboración.

Color. El intenso color rojo necesario se obtiene por el empleo de tomates bien rojos y maduros y, en otros casos, por la adición de pimentón dulce y colorantes.

Espesor. El necesario espesor viene marcado por la cantidad correcta de harina y mejor por una evaporación o reducción prolongada de la salsa; no debe estar muy espesa.

Sabor, El empleo de la mejor clase de tomate fresco influye principalmente; la conserva que lo sustituya deberá de ser de excelente calidad y con ausencia de sabor a lata.

Conservación. Se conserva de cuatro a cinco días en el frigorífico en recipiente de material inalterable mejor que metálico; preparado igual que la salsa española.

Aplicaciones. Elaboración de salsas derivadas; como acompañamiento de ciertos platos fritos principalmente y como fondo auxiliar de cocina, para elaboración de sopas, pastas, etc.

B) PEQUEÑAS SALSAS BÁSICAS

Definición. Son las, teniendo gran importancia por su menor número de aplicaciones y mayor rapidez de elaboración, se denominan pequeñas en su estudio. Reúnen la característica de ser todas ellas emulsionadas, es decir, espesadas, no por la acción de una ligazón harinosa, sino por la emulsión de sus grasas. Nombradas en orden de importancia son: mahonesa, holandesa, bearnesa y vinagreta.

MAHONESA

Su origen se remonta a la visita histórica a Mahón, entonces en poder de Francia, de un gobernante francés; se dice que fue el cardenal Richelieu. A

su regreso, el cocinero que acompañaba al cardenal, dio a conocer esta salsa, que llamó mahonesa por su procedencia.

Composición básica. Un litro de aceite de oliva fino; cuatro yemas de huevo; un cuarto de decilitro de vinagre, aproximadamente (según fuerza del vinagre); sal fina; una cucharada aproximadamente de caldo o agua.

Variaciones en su composición. Sustitución total o parcial del vinagre por zumo de limón; aceite refinado en lugar de aceite fino; huevo entero o sustitución con clara de alguna yema.

Elaboración. A la mezcla de yemas y vinagre se incorpora, batiendo bien, el aceite en chorro fino; terminado el aceite se pone la sal en el centro de la salsa, en pequeño montón; sobre ésta se echa el caldo o agua hirviendo; se revuelve bien todo.

Variaciones en su elaboración. Ciertas “batidoras o trituradoras” muy revolucionadas permiten la elaboración, poniendo a la vez yemas, vinagre y aceite. Pueden ponerse el agua con el vinagre y las yemas al principio.

Característica de calidad y puntos clave en su elaboración

Color. La clase de huevos empleados transmitirá un color más bonito a la salsa si su amarillo es intenso.

Espesor. Salsa muy espesa, ya que en cualquier caso debe ser “aligerada” antes de servirla.

Sabor. Viene marcado por la dosificación correcta de las yemas y, sobre todo, por la calidad del aceite, que deberá ser fino de la mejor procedencia o refinado de medio grado de acidez oleícola; la mezcla de aceite de oliva con mucho grado de acidez con otros aceites deberá ser hecha con los de cacahuete, almendra o avellena.

Puntos clave. Para evitar el corte de esta salsa al elaborarla debe tenerse en cuenta:

Empleo de aceite de oliva de bajo grado de acidez.

Dosificación correcta de las yemas de huevo.

Cantidad del elemento húmedo empleado: “agua o vinagre”.

Temperatura homogénea en todo lo que interviene en la elaboración de la salsa: huevos, vinagre, aceite, recipiente, utensilios.

Relación directa entre la velocidad de incorporación del aceite (chorro más o menos grueso) y velocidad de batido.

Evitar la oscilación de temperaturas en su conservación.

Conservación. Se conserva sin poner dentro del frigorífico, doce o más días, a una temperatura normal de cuarto frío.

Aplicaciones. Confección de salsa derivadas; ligazón de ensaladillas o mariscos pelados; cobertura de ciertos platos fríos para mejorar su aspecto, como pescados, huevos: como acompañamiento de hortalizas hervidas frías, pescados y huevos hervidos fríos.

SALSA HOLANDESA

Composición básica. Un kilo de mantequilla; ocho yemas de huevo; dos cucharadas de zumo de limón; sal. No se incluye la antigua receta francesa compuesta de vinagre reducido, en lugar de zumo de limón.

Variaciones en su composición. Puede incluir algo de agua y pimienta blanca molida.

Elaboración. Aunque siguiendo la norma, se pone una elaboración básica y el resto de elaboraciones menos comunes, en este caso no sucede así. Cualquiera de las tres que se citan a continuación será la indicada y pueden ser hechas con muy parecido resultado. Por esto, en cada método de elaboración se detallan las características especiales.

Variaciones en su elaboración

Se montan las yemas al baño maría con zumo de limón y, sin retirar de dicho baño maría, se va echando la mantequilla blanda pero sólida, en pequeños trozos y dejando espesar la salsa antes de añadir la siguiente porción; se sazona y mantiene en lugar templado. Resulta poco consistente, más suave de sabor y de más difícil corte.

A las yemas, zumo de limón y agua montados al calor, fuera del fuego, incorporamos la mantequilla clarificada a chorro fino, mientras se bate enérgicamente; se sazona y mantiene en lugar templado. Resulta así más consistente, más sabrosa y de más fácil corte.

A las yemas montadas al calor con el zumo de limón, fuera del fuego, se le añade mantequilla derretida sin clarificar, incorporándola en chorro fino, mientras se bate enérgicamente; se sazona y mantiene en lugar templado.

Puede considerarse como un término medio en todo de los métodos de elaboración anteriores.

Características de calidad y puntos clave en su elaboración

Color. Debe ser fuertemente amarillo y en ello influye la correcta dosificación de las yemas y el color que éstas tengan.

Espesor. Será tanto más espesa cuanto menor cantidad de agua lleve.

Sabor. Viene marcada la finura del sabor por el grado de frescor de la mantequilla; sabor más concentrado si no incluye líquidos en su elaboración o si la mantequilla tiene menos proporción de humedad.

Puntos clave en su elaboración

El fácil corte de ésta salsa puede evitarse al elaborarla, cuidando la temperatura que no deberá pasar en ningún caso, de 60° C, y también guardando ritmo entre la cantidad de mantequilla que se incorpora y la velocidad de batido. La **conservación de uso** requiere temperatura no superior a los 55°C. El arreglo de la salsa cortada incluye:

Recuperación de temperatura adecuada de la salsa; b) batido de una cucharada de agua mientras se va añadiendo la salsa cortada a cucharadas. Recuperación de temperatura adecuada de la salsa; b) montado de yemas en otro recipiente; c) incorporado de la salsa cortada a las yemas, a cucharadas y montando enérgicamente.

Conservación. La **conservación de mantenimiento** debe hacerse en lugar templado y diariamente. Puede ejecutarse con algún día de antelación pero con la obligación de rehacerla al ir a utilizarla.

Aplicaciones. Confección de salsas derivadas; acompañamiento de pescados y hortalizas hervidas.

SALSA BEARNESA

Su nombre se refiere al término francés llamado “EL BEARNE”.

Composición básica. Un decilitro de vinagre de estragón; dos cucharadas de chalota picada; ocho yemas de huevo; un kilo de mantequilla; sal, pimienta de molino; cuatro cucharadas rasas de perejil picado.

Variaciones en su composición. Sustitución del vinagre de estragón por vinagre corriente, estragón picado fino, inclusión de estragón y perejil fresco picado.

Elaboración. Reducir la mezcla de chalota y vinagre de estragón hasta que quede casi seca; añadir una cucharada de agua fría y las yemas; montar las yemas a fuego suave y retirar del fuego; añadir la mantequilla clarificada, total o parcialmente, a chorro fino, mientras se bate enérgicamente; pasar por la estameña y añadir sal, pimienta de molino y perejil picado; mantener en lugar templado sin pasar de los 55°C.

Variaciones en su elaboración. Emplear la mantequilla sin clarificar e incorporarlas sobre las yemas puestas al baño maría.

Características de calidad y puntos clave en su elaboración

Color. Amarillo verdoso conseguido por las yemas y perejil puesto a última hora.

Espesor. Debe resultar muy consistente; por ello es aconsejable la clarificación de la mantequilla.

Sabor. El buen resultado se obtiene por: calidad y reducción perfecta del vinagre, calidad de la mantequilla y pimienta recién molida.

Conservación. Similar a la salsa holandesa.

Aplicaciones. Confección de salsas derivadas; acompañamiento de pescados y carnes a la parrilla.

SALSA VINAGRETA

Se refiere a la salsa que incluye en su composición tres partes de aceite de oliva refinado y una parte de vinagre de vino. Se estudian tres clases principales.

Composición básica

Tres piezas de huevo duro, cien gramos de pepinillos, cien gramos de cebolla en limpio, tres cucharadas de perejil picado, tres cuartos de litro de aceite de oliva fino o refinado, un cuarto de litro de vinagre de vino, sal, una cucharadita de azúcar, pimienta recién molida, un diente de ajo, dos cucharadas de mostaza francesa.

Variaciones en su composición

Alcaparras, perejil, perifollo, estragón, cebolla, aceite, vinagre, sal y pimienta. Esta variación recibe el nombre internacional de Ravigote.

Tres cuartos de litro de aceite, un cuarto de litro de vinagre, azúcar, sal y en ciertos casos mostaza.

Elaboración

Picar muy finamente los ingredientes sólidos, mezclar con el resto en el momento de utilizar la salsa, batirla o agitarla.

Variaciones en su elaboración

Juntar los ingredientes en el momento de batir o agitar. Suele mantenerse en botella de tapón con orificio.

Características de variedad y puntos clave en su elaboración

Color verdoso, espesa por los ingredientes sólidos, sabor en razón del empleo de aceites y vinagres de buena calidad.

Color amarillento verdoso, poco espesa, sabor relacionado con la calidad de aceite o vinagre.

Conservación

En recipiente de material inalterable dentro del frigorífico durante tres o cuatro días, debe desenfriarse al servir.

Conservación de hasta un mes a temperatura fresca.

Aplicaciones

Acompañamiento de pescados hervidos fríos, huevos, hortalizas.

Aliño de ensaladas y ensaladillas.

2.- SALSAS DERIVADAS

Es un grupo de salsas que tienen su origen en las básicas estudiadas.

SALSAS DERIVADAS DE LA ESPAÑOLA

Perigourdine

Composición. Puré de foie-gras y pequeños dados de trufas.

Elaboración. Añadir a la salsa española el puré y dados de trufa, rectificar de sal y servir.

Aplicaciones. Para pâtes, fritos, huevos y carnes salteadas(tournedós, entrecôtes, etc...)

Robert

Composición. Cebolla, mantequilla, vino blanco, vinagre, mostaza, pimienta molida.

Elaboración. Ablandar en mantequilla cebolla picada; añadir vino blanco y vinagre; reducir; incorporar salsa española, cocer lentamente durante 10 minutos; añadir mostaza y pimienta.

Aplicaciones. Para carnes asadas, especialmente la de cerdo, carnes gelatinosas como morros, manitas de cerdo, hamburguesas, etc.

SALSAS DERIVADAS DE LA BECHAMEL

Crema

Composición. Nata líquida.

Elaboración. Mezclar bechamel y nata; reducir a fuego vivo; comprobar sazonomiento; pasar por el chino; añadir más nata fresca.

Aplicaciones. Huevos sin gratinar, pescados hervidos y hortalizas

Mornay

Composición. Queso rallado, yemas, en otros casos esencia de pescado, champiñón, etc.

Elaboración. Añadir las yemas a la bechamel(después de hervir), fuera del fuego, removiendo rápidamente; incorporar queso(mejor Parma y Gruyere a partes iguales), haciendo la mezcla lentamente con suavidad.

Aplicaciones. Platos gratinados principalmente, pastas italianas, huevos, pescados, hortalizas hervidas.

SALSAS DERIVADAS DE LA VELOUTE

Aurora

Composición. Puré o salsa de tomate concentrado, velouté de ave, nata líquida.

Elaboración. Añadir a la velouté caliente puré de tomate caliente, hasta que resulte de una tonalidad rosa fuerte; añadir nata líquida.

Aplicaciones. Huevos sin gratinar, hortalizas, aves y carnes blancas.

Suprema

Composición. Nata líquida, veloute de ave, esencia de champiñones.

Elaboración. Añadir nata líquida a la veloute de ave y esencia de champiñones; reducir a fuego vivo; añadir mantequilla o nata fresca.

SALSAS DERIVADAS DE LA DE TOMATE

Italiana

Composición. Salsa española, cebolla, jamón, champiñón y finas hierbas, mantequilla.

Elaboración. Ablandar cebolla finamente picada en matequilla; añadir champiñón picado fino;; reducir; añadir jamón picado, salsa de tomate, salsa española; cocer durante cinco minutos; incorporar finas hierbas picadas(estragón, perifollo y perejil).

Aplicaciones. Para pastas italianas y hortalizas.

SALSAS DERIVADAS DE LA MAHONESA

Tártara

Composición:

Antigua. Yemas de huevo duro, cebollino, cebolla, zumo de limón o vinagre, aceite refinado.

Moderna. Cebolla, perejil, alcaparras, huevo duro, mostaza, en algunos casos pepinillos.

Elaboración

Montar el aceite sobre yemas de huevo duro tamizadas (como si se hiciera una mahonesa); añadir cebollino y cebolla picada finamente; sazonar con zumo de limón o vinagre.

Añadir a la salsa mahonesa cebolla, perejil, alcaparras, todo picado finamente; incorporar el huevo duro picado; sazonar con mostaza.

Aplicaciones. Para pescados, huevos y carnes, hortalizas en otros casos.

SALSAS DERIVADAS DE LA HOLANDESA

Muselina

Composición.

Nata montada

Claras de huevo montadas

Elaboración

Añadir a la salsa holandesa la nata montada en el momento de ir a servirse; sazonar.

Añadir las claras de huevo a la salsa holandesa montadas en el momento de ir a emplearse; sazonar.

Aplicaciones. Para pescados y hortalizas, calientes, hervidas.

SALSAS DERIVADAS DE LA BERANESA

Chorón

Composición. Puré de tomate concentrado

Elaboración. Añadir a la bearnesa, en el momento de servir, el tomate concentrado.

Aplicaciones. Para pescados y, en ciertos casos, carnes salteadas y a la parrilla.

SALSAS DERIVADAS DE LA VINAGRETA

Ravigote

Composición. Alcaparras, perjol, perifollo, estragón, cebolla, aceite, vinagre, sal y pimienta.

Elaboración. Picar finamente los ingredientes sólidos; mezclar con el resto; en el momento de utilizar la salsa, batirla o agitarla.

Aplicaciones. Acompañamiento de hortalizas, huevos, pescados hervidos fríos.

SALSAS ESPECIALES

Es el grupo de salsas que, teniendo su origen en ciertos platos, se han transformado en salsas de elaboración independiente. Otras son especiales por no tener derivadas y no pertenecen por ello a las estudiadas anteriormente.

Jugo ligado

Composición básica. Un litro de fondo oscuro, 25 gr de maizena, un dl de vino blanco y sal.

Variaciones en su composición. Sustitución, total o parcial del fondo oscuro por el líquido obtenido de la disolución de la sustancia o jugo de una carne asada al horno, más vino o caldo; sustitución del vino por un líquido diferente, como cognac, oporto o agua; sustitución de la maizena por fécula de patata u otra; aromatización con estragón, apio, jugo de tomate etc.; el fondo oscuro podrá ser de ternera, vaca, ave o caza.

Elaboración. Al fondo oscuro hirviendo se añade a la maizena, disuelta con el vino en el fondo oscuro; de hervor lento de diez a quince minutos, espumando de cuando en cuando; colar por chino.

Características de calidad y puntos clave en su elaboración

Color. El aspecto que debe presentar es de caramelo rubio y transparente.

Espesor. Poco espeso.

Sabor. Adecuado a la carne que acompañe; especialmente el de cordero y caza únicamente para platos de esta clase. La concentración de sabor se obtiene por reducción previa de fondo; sabor concentrado y carencia de grasas son índices de buena calidad.

Conservación. Se conserva dentro de un frigorífico, después de enfriado, en recipiente de material inalterable, por espacio de varios días.

Aplicaciones. Acompañamiento de carnes asadas al horno; en otros casos salteadas y excepcionalmente en platos de huevos, pastas italianas y hortalizas.

TEMA 6: ADOBOS, VINAGRETAS, ESCABECHES Y MARINADOS

A) ADOBOS:

Preparados para aportar y conservar diferentes sabores a carnes o pescados.

1. - Adobo para carne: 2 dientes de ajo, perejil, orégano, laurel, ½ vaso de tubo de vino blanco, misma cantidad de aceite, gotas de vinagre y pimentón al gusto.

Ideal para carne de cerdo, de ternera, pinchos morunos y kebab (una especie de pinchos morunos intercalando carne y verdura).

2. - Adobo para cocido: usar el adobo anterior dejándolo cocer de 4-5 minutos y añadiéndolo a carne soasada ligeramente frita o asados cortos.

3. - Adobo para pescado: perejil, laurel, vino blanco y aceite de ajo a partes iguales, zumo de limón, estragón seco, tomillo y albahaca. Sumergir en este adobo pescado en filetes gordos, crudos y desespinaados durante 2 ó 3 días.

Ideal para cualquier tipo de pescados.

B) VINAGRETAS:

1.- Vinagreta simple: 1 medida de vinagre por tres de aceite y la sal correspondiente.

2.- Vinagreta de tomate: Vinagreta simple con la misma cantidad de tomate crudo y triturado. Color entre rosa y rojo. Para pescados crudos ligeramente marinados y ensaladillas.

3.- Vinagreta de perejil : ½ litro vinagreta simple y 200 g de perejil picado toscamente. Triturar y colar. Color verde, ideal para pescados al vapor, marinados suaves o de acompañamiento de marisco cocido y pelado.

4.- Vinagreta de verduras: 1 cebolla, 3 pepinillos en vinagre, una cucharada de alcaparras, perejil picado, clara de huevo cocida, 2 cucharadas de zanahoria triturada, 1 cucharada de mostaza, ½ cucharada

de aceite de ajo y unas 12 aceitunas negras todo picado en taquitos muy finos. Mezclar con 1 litro de vinagreta simple. Debería reposar al menos un día. Para acompañar mariscos cocidos, pescados hervidos y hortalizas tipo espárragos.

5.- Vinagreta César: 1 cucharada de anchoa picada muy fina, 4 cucharadas de nata líquida, 2 yemas de huevo cocido tamizadas, perejil y pepinillo. Mezclar con $\frac{1}{4}$ litro de vinagreta simple. Para ensaladas mixtas y hortalizas al vapor.

6.- Vinagreta Roquefort: 1 cucharada de perejil, una cucharada de cognac, 2 cucharadas de queso Roquefort, 10 cucharadas de aceite y 5 de vinagre. El roquefort es sustituible por otro queso. Para verduras ligeramente amargas(endibias).

7.- Vinagreta de vino aromático(Módena, Jerez, yema): 1 cucharada de café de sal fina, 12 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de vinagre aromático. Ideal para carne cruda tipo carpaccio o pescados azules crudos.

C) ESCABECHES:

1.- Base de escabeche: 1 litro de vinagre por litro de vino blanco, 3 hojas de laurel, 1 cabeza de ajos, 2 zanahorias, 12 bolas de pimienta negra y una cebolla. Rehogar toda la verdura, añadir el vinagre y el vino blanco dejándolo reducir unos 10 minutos. Para aves, carnes y pescados, previo frito.

2.- escabeche para pescado: 1 litro de vinagre por 750 g de pescado frito en $\frac{1}{2}$ litro de aceite. Añadir al vinagre todo junto(pescado y aceite) dejándolo reposar al menos 15 días.

3.- escabeche al oporto: igual que el escabeche normal, corrigiendo el vino blanco por el oporto.

4.- escabeche para carne: $\frac{1}{2}$ litro de vinagre de vino fuerte, $\frac{1}{2}$ litro de vino tinto, verduras cortadas toscamente, 2 cucharadas de pimentón, dejar cocer todo junto unos 20 minutos. Introducir en el la carne enharinada y frita.

D) MARINADOS:

1.- Marinado de caza: vino tinto hasta que cubra la pieza, verduras como cebolla, zanahoria, puerro, ajo,...introducir en este marinado la carne de caza dejándola reposar al menos durante 24 horas, consiguiendo con ello desangrar convenientemente la pieza, dejándola

más jugosa y suave. Ideal para caza mayor y liebres. Este marinado suele usarse para el guisado de la pieza.

2.- Marinado de ave: Vino blanco espumoso o cava y verduras. Sumergir en él al menos durante 8 horas todo tipo de carnes secas. (pavo, faisán, perdiz)

3.- Marinado para pescado: 1 medida de vinagre, $\frac{1}{2}$ medida de agua, majado de ajo, orégano, perejil y laurel. Sumergir el pescado durante al menos 12 horas. Escurrir el marinado y usar para rebozar fritos o ensaladas crudas.

4.- Marinado para pescados azules: Cubrir con vinagre de vino las piezas de pescado limpias de espinas y de escamas. Dejar reposar 2 horas y consumir haciéndole un majado.

5.- Marinados para pescados nobles: $\frac{1}{2}$ litro de aceite de oliva, una cucharada de eneldo, $\frac{1}{4}$ litro de zumo de limón, 6-8 bolas de pimienta negra, 2 cucharadas de azúcar glase. Mezclar todos los ingredientes y sumergir el pescado hecho filetes muy finos dejándolo reposar al menos 5 días.