|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Semana 3: Salmón a la sartén con especies (2 porciones)* | | | |
| *Espacio para foto del plato* | | ***TIPO:*** | *Pescados* |
| ***TÉCNICA:*** | *Sauté* |
| ***TEMPERATURA:*** | *Interna 63°C / Mantener a 57°C mín.* |
| *INGREDIENTES:* | ***ELABORACIÓN:*** | | ***UTENSILIOS:*** |
| 0.200 kg Salmón con piel (o trucha)  0.040 kg Aceite de soya (cuqlquier aceite)  0,005 kg Coriandro molido  0,002 kg Comino molido  0.001 kg Clavo de olor molido  0.001 kg Hinojo  0.001 kg Pimienta molida  0.00 kg Sal  (las especias se pueden usar las que tengan a disposición) | 1. Cortar el salmón en trozos de 50 g. 2. Pincelar el filete con aceite. 3. Mezclar las especias con sal. Espolvorear con las especias ligeramente sobre toda la superficie sin piel. 4. Calentar una sartén a fuego medio, agregar el aceite y dorar por el lado de la piel hasta que estén crocantes. Dar la vuelta y dorar del lado de las especias por unos 30 seg. 5. Revisar el punto de cocción si hace falta hornear a 200°C (400°F). | | * Tabla verde * Cuchillo * Robot Coupé * Chino fino * Sartén antiadherente * Pinzas |
| Acabado y presentación: | 1. Servir inmediatamente en una bandeja caliente. | | * n/a |
| Información Nutricional: 148 Cal, 12 P, 3g HC, 10g G, 1 mg Na, 28 mg Colesterol | | | |
| Fuente: Adaptado de Professional Cooking 8th Editon. Pág 620. | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Ensalada de Rúcula, cítricos e hinojo (12 pax)* | | | |
| *Espacio para foto del plato* | | ***TIPO:*** | *Guarnición* |
| ***TÉCNICA:*** | *Cocción Arroces* |
| ***TEMPERATURA:*** | *Caliente 88°C / Mantener a 57°C mín.* |
| *INGREDIENTES:* | ***ELABORACIÓN:*** | | ***UTENSILIOS:*** |
| 0.030 L Jugo de limón y ralladura  0,060 L Jugo de naranja y ralladura  0,015 kg Echalota  0,005 kg Jengibre rallado  0.090 L Aceite de oliva  Sal y pimienta  0.500 kg Naranja Americana  0.500 kg Toronja  0.500 kg Mandarina  0.500 kg Hinojo Bulbo (Pepa)   * 1. kg Rúcula | 1. Mezclar el jugo de limón, jugo de naranja, echalotas, jengibre y las ralladuras. 2. Montar una vinagreta con el aceite de oliva. Rectificar. 3. Pelar y sacar supremas de los cítricos. Deben quedar alrededor de 0.500 kg. 4. Cortar el bulbo de hinojo en láminas muy finas. 5. Cortar los tallos de la rúcula, trocear. 6. Justo antes de servir mezclar todo.   a | | * Tabla verde * Exprimidor de limón * Colador * Bowl * Batidor de varilla * Puntilla * Cuchillo |
| Acabado y presentación: | 1. Servir en platos de ensalada fríos y bañar con 1 oz liq de vinagreta. | | n/a |
| Información Nutricional: 90 Cal, 1 P, 7g HC, 7g G, 25mg Na, 0 mg Colesterol | | | |
| Fuente: Adaptado de Professional Cooking 8th Editon. Pág 701 | | | |