



CURSO TECNICAS BÁSICAS DE COCINA 1

1. Corte y tratamiento de vegetales y hortalizas

2. Guarniciones y acompañamientos

Recetas:

- Arroz blanco
- Puré de papa y zanahoria
- Cous cous con frutos secos

3. Técnicas hervir y pochar:

Recetas:

- Papas hervidas
- Cocción de pasta seca
- Huevo poché

4. Vinagretas y salsas

Recetas:

- Vinagreta balsámica
- Salsa bechamel
- Salsa napolitana

5. Carne de res: puntos de cocción

6. Pollo: deshuesado de la pechuga y punto de cocción

7. Técnica: asar

Receta: Pollo entero y papas al horno

8. Técnica: guisar

Receta: Goulash

9. Técnica: freír

Recetas:

- Bastones de zanahoria tempura
- Rabas fritas
- Milanesa de res

10. Técnica: bresear

Receta: Roastbeef



CURSO TECNICAS BÁSICAS DE COCINA 2

1. Fondo Oscuro de Res. Aplicación de receta: Lomo con salsa de vino tinto.
2. Fondo Claro de Pescado. Aplicación de receta: Filete de pescado con salsa de vino blanco.
3. Fondo Claro de Ave. Aplicación de receta: Pollo con velouté de champiñones
4. El Pollo: Deshuesado de Doble Pechuga. Aplicación de receta: doble pechuga rellena
5. El Huevo. Aplicación de receta: Huevos mollet a la Florentina y huevos gramajos con papa y jamón.
6. La Mayonesa, emulsión. Aplicación de receta: Ensalada César y bruschetta de palmitos con salsa rosada.
7. Las Sopas y Los Potajes. Aplicación de receta: Potaje de papa y puerro y sopa de cebolla.

8. El Arroz. Aplicación de receta: Risotto con Setas

9. La Quínoa. Aplicación de Receta: Guiso de quínoa y cerdo.

10. La Salsa Bolognesa. Aplicación de Receta: Macarrones con salsa bolognesa



CURSO TECNICAS BÁSICAS DE COCINA 3

MÓDULO 1

La Trucha – Técnica de Cocción Grillar

Receta: Trucha Grillada Con Emulsión De Limón Y Almendras.

MÓDULO 2

El Salmón – Técnica de cocción Confitar

Receta: Salmón confitado con Pistou de Vegetales.

MÓDULO 3

El Pavo – Técnica de salteado en Wok

Receta: Pavo al estilo Bangkok.

MÓDULO 4

Escalopes de pavo – Técnica de apanado

Receta: Escalopes De Pavo Con Alcaparras.

MÓDULO 5

El pulpo

Receta: Pulpo a la gallega.

MÓDULO 6

El Calamar

Receta: Calamar relleno y salsa portuguesa.

MÓDULO 7

Los Crustáceos: Camarones

Receta: Cóctel de camarones y camarones al ajillo.

MÓDULO 8

El cerdo: El Solomillo, corte Magro

Receta: Magra de cerdo con salsa de queso gruyere.

MÓDULO 9

El cerdo: La Bondiola, corte graso

Receta: Bondiola con salsa de piña, ciruelas y tocineta.

MÓDULO 10

La Berenjena

Receta: Lasagna de Berenjena.