

PLATOS TÍPICOS, ENSALADAS Y GUARNICIONES NACIONALES

Partiendo de la realidad

Definimos y realizamos un debate sobre los siguientes términos:

Receta

Recetas típicas

Ensaladas

Guarniciones

Actividad # 1

En el siguiente cuadro mencione las recetas típicas de la región o de su comunidad



¿Qué es una receta de cocina?

en gastronomía, es una descripción ordenada de un procedimiento culinario. Suele consistir primero en una lista de ingredientes necesarios, seguido de una serie de instrucciones con la cual se elabora un plato o una bebida específicos.

¿Qué es una receta típica?

Son las que suelen transmitirse a lo largo de la historia de los pueblos, de generación en generación, mediante tradición oral, o escritas mediante su recopilación en libros de cocina o recetarios culinarios.

Actividad # 2

En grupos de tres participantes describir la forma como realiza el preparado del plato típico de la comunidad.



¿Qué son las guarniciones?

Es una preparación culinaria que acompaña a la preparación principal en una comida. Una típica comida con un plato principal basado en carne puede incluir una guarnición de vegetal, en forma de ensalada, y una guarnición de almidón, como pan, patatas, arroz o pasta.

¿Qué es una ensalada?

Conjunto de Ingredientes montados en armonía, sencilla y pulcra con contraste de colores y presentados en la loza apropiada.



Las Ensaladas se clasifican en 4 grandes grupos, por lo general deben ir acompañadas por un Dressing.



1 Hors d' Oeuvres

Son aquellas que estimulan el apetito y se presentan al principio de un Menú.



2 Acompañamiento

Estas se pueden complementar con productos cárneos, lácteos y se subdividen en tres

ENSALADAS SIMPLES

Elaborada por un solo ingrediente



ENSALADAS COMPUESTAS

Elaborada con 2 o mas ingredientes, que se complementan entre si.



ENSALADAS MIXTAS

Elaboradas con 2 o mas ingredientes se sirven separadas en el plato para que el comensal las mezcle.



3 Plato fuerte

Su principal ingrediente es rico en proteínas (carne) y pueden reemplazar a un plato principal.



4 Postre

Generalmente son dulces y se sirven al finalizar un menú, están compuestas por frutas, frutas secas, productos lácteos, etc..



LOS 10 PUNTOS ESCENCIALES PARA OBTENER UNA BUENA ENSALADA





DRESSING

**Mezclar
Condimentar**

**Sabor - Ligar
Aderezo - Suavidad**

**Dos Tipos de
dressing**

**Los Inestables
French Dressing**

**Los Estables
Salsa Mayonesa**



Tipos de French Dressing

**Chiffonade
dressing**

**Cream
dressing**

**Cheese
dressing**

**Russian
dressing**

**Perejil,
Huevo duro
Páprika
Aceitunas
Pepinillos.**

**crema de leche
crema agria.**

**Mostaza
Salsa Worcester
Queso Roquefort
rallado.**

**Salsa mayonesa
Huevo duro
salsa de aji
Pimentón verde**

Actividad #3

De las siguientes fotos de Ensaladas señala a qué tipo de ensalada pertenece.





Actividad # 4

Llena en cada circulo características que deba tener una buena Ensalada.



Actividad # 5

Queremos que uses tu creatividad y le ayudes a este cocinero a encontrar 5 dressing más apropiados para su ensalada.

