

**Curso: Cocina y repostería**  
**Docente. Victoria de los Angeles Pérez Lux**  
**Grado: 2do**  
**Sección: A, B, C, D, E.**

### **Método de cocción Hornear**

El método consiste en colocar el alimento en una cacerola o asadera previamente engrasada y aromatizada, introduciéndola en el horno precalentado, iniciando la cocción a temperatura moderada, hasta que el alimento suelte sus líquidos, y luego se disminuye la temperatura, para dorarse por fuera y cocerse por dentro.

Es un método de cocción con calor seco, sin líquido, sin grasa y destapado.

Tipo de cocción: Por Concentración

Técnica de cocción:

La cocción se realiza sobre charolas, moldes o rejillas

La temperatura de cocción oscila entre los 140°C a 250°C todo dependerá de la producción a cocer

La temperatura de cocción puede disminuir o aumentar durante la cocción del producto

Alimentos que se pueden hornear.

Pasteles, pie, carnes, pan, aves.

### **Método de cocción Freír:**

Freír. Dentro de los métodos de cocción, freír los alimentos puede considerarse una de las formas más rápidas y sabrosas de cocinar, pero en absoluto la más saludable. Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente, a una temperatura muy superior a la que cocina el agua.

Freír es una técnica culinaria que consiste en cocinar un alimento mediante su inmersión en una grasa o aceite a alta temperatura. La temperatura del aceite en una buena fritura, puede oscilar entre los 150 y los 175°C. Con la fritura, se consigue que la superficie del alimento adquiera una característica textura de apetecible color dorado. Se trata de un método rápido, muy versátil y sabroso, pero también mucho más calórico que otros métodos de cocción, debido a que el alimento tiende a absorber parte del aceite de la fritura.

Sobre el aceite...

Para realizar una fritura con éxito, es importante utilizar un buen aceite, sin mezclas, capaz de soportar la temperatura de fritura sin que este se degrade. El primer síntoma que podemos observar de la degradación de un aceite al someterlo a altas temperaturas, es el humo. La presencia de humo tiene lugar a una determinada temperatura característica de cada tipo de aceite, y es el llamado punto de humo.

Es más que aconsejable no alcanzar nunca el punto de humo del aceite utilizado para freír.

### **Método de cocción Blanquear:**

El blanqueado es una técnica culinaria que consiste en semicocinar algún alimento, como verduras, carnes o marisco, tras sumergirlo en agua hirviendo dentro de una cazuela con una pizca de sal. Este proceso se utiliza, sobre todo, con alimentos que después se terminarán de cocinar mediante otro método de cocción como el asado, el braseado, el salteado u otra cocción más larga.

Blanquear verduras

El blanqueado se aplica sobre todo a verduras de fuerte sabor

La mayoría de las veces se aplica esta técnica con verduras de fuerte sabor, como espinacas, acelgas, brécol y coliflor. Tras introducirlas en el agua, se permite que este deje de hervir por la propia temperatura a la que se introducen los alimentos. Cuando recupera temperatura y comienza de nuevo a hervir, se mantienen las verduras para que se blanqueen durante dos minutos.

Cuando el alimento que se quiere blanquear es un tubérculo grande, como patatas, nabos o zanahorias, se introducen en agua fría para que hiervan durante dos minutos antes de sacarlos de la cazuela. De esta manera, el calor penetra por igual en todo el producto. Al ser más gruesos, tanto en su piel como en la textura de la carne, se consigue un ligero primer cocinado. Los alimentos también se pueden blanquear para fijar el color, como en el caso de las verduras que necesitan muy poca cocción (vainas troceadas, los tallos de brócoli o unas rodajas de zanahoria). Este proceso se aplica siempre que después se utilicen en una ensalada o en una guarnición. Tras el blanqueado, se refrescan en agua con hielo para que se enfríen más rápido. El color natural de la verdura queda así fijado en su superficie y da más vistosidad a su apariencia. Además, la verdura queda semicocida, con una textura al dente.

Otra de las características del blanqueado es su utilidad para suavizar sabores o para eliminar restos de sangre, en el caso de vísceras como mollejas, criadillas o riñones. También sirve para eliminar el exceso de grasa de la tocineta o bacón del cerdo antes de saltear o para retirar impurezas de los huesos antes de cocer en un caldo. Estos a menudo conservan impurezas del corte, que después se convierten en una molesta espuma que enturbia el caldo. El blanqueado ayuda a evitarlo.

### **Método de cocción Gratinar**

Gratinar es una técnica culinaria de la que no podemos prescindir sobre todo los que somos amantes del queso fundido y tostado sobre algunas elaboraciones, como los macarrones, la lasaña, los canelones, la pizza... pero no sólo se puede gratinar el queso, hay otros ingredientes que también ganan mucho si se pasan por el gratinador.

Gratinar es un método de cocción o técnica que se realiza generalmente en el horno, aunque también hay utensilios de cocina específicos como la salamandra, y en ciertos casos se recurre incluso al soplete de cocina. De lo que se trata es de proporcionar calor a la parte superior del plato preparado para crear una corteza dorada y crujiente, lo que a su vez protege el interior del preparado, con su jugosidad y aromas condensados.

Tarea: En su cuaderno o en hojas tamaño carta incluso en un cuaderno de años anteriores que tengan hojas limpias trabaje lo siguiente:

1-Copie el contenido de esta información

2-Dibuje los métodos de cocción después de cada concepto.

Los restantes se trabajaran en la siguiente semana

Recuerden .NO SALIR DE CASA, LOS QUIERO VER NUEVAMENTE.  
DIOS LOS ACOMPAÑE Y PROTEJA.