

Los diferentes tipos de
cocción y sus fichas
técnicas

ASAR



Definición:

Asar, es someter un alimento a una fuente de calor directo (asador, salamandra, BBQ) afín de guardar y concentrar los elementos nutritivos al interior del alimento.

Los aromas y sabores de los asados son muy característicos (HAP).



NOTAS

Este tipo de cocción rápida, por pedido (*a la commande*), se aplica a piezas pequeñas de carnicería, aves, charcuterías, pescados, verduras.

Adaptar la temperatura del asador según el elemento a asar.

GUARNICIONES

- 1- Salsas y mantequillas:
 - Salsa bearnesa y derivadas, bordalesa, *marchand de vin*, a la diablo, salsa holandesa, mantequilla *maître d'hotel* (carnes y aves).
- 2- Guarniciones:
 - Papas paja, *gaufrettes*, papas *pont neuf*,
 - Y verduras asadas (carnes y aves)
 - Papas a la inglesa, al vapor, flan de verduras, buñuelos de verduras (pescados).

Preparaciones preliminares

Verduras:

jitomates, champiñones, papas...

Lavar y pelar las verduras y untarlas con aceite, sazonar.

Carnes rojas:

Steak, pavé, turnedós, rib eye...

Untar con aceite antes de la cocción, sazonar después de la formación de una costra.

Carnes blancas:

Cordero, ternera, cerdo, aves en brochetas...

Aplastarlas con una maza, untar con aceite y sazonar (ternera y cerdo).

Sazonar, untar aceite y asar (cordero).

Abrir en dos, aplastar, aceitar, sazonar, cuadrricular, empanizar (aves).

Preparaciones preliminares

Pescados:

Rodajas de salmón, trozos de rodaballo...

Preparar una marinada instantánea (aceite de oliva, limón, hierbas aromáticas), sazonar, enharinar.

Charcutería:

Aceitar las rejillas

Morcilla, salchichón, tocino, chorizos...

Pueden asarse en brochetas.

Menudencias:

Riñones, hígados...

Aplastar, sazonar, aceitar.

FICHA TÉCNICA

1- Preparar el asado, frotar las rejillas con una brocha metálica, y limpiarlas con un trapo limpio con aceite.

2- Reglar la altura del asador en función de la naturaleza y tamaño de la pieza.

3- Untar la pieza de una fina capa de aceite.

4- Colocar la pieza en diagonal.

5- Darle un giro de 1/4.

6- Usar una espátula o unas pinzas para voltear la pieza.

7- Realizar lo mismo del otro lado.

8- Sazonar y terminar la cocción al horno si necesario.

9- Reservar los asados en un lugar caliente.

NOTAS

1- Importante tener un asador muy limpio para no manchar las piezas.

2- Realizar la cocción con precisión.

3- Evitar que el alimento se pegue a las rejillas.

4- Estética de la presentación de la cara de la pieza.

5- Estética (harmonía) de la cara sellada (cuadrículada).

6- Evitar picar la pieza (los jugos perlan en superficie).

7- Estética (harmonía) de la cara sellada.

8- Penetración progresiva del calor hasta el termino deseado.

9- Mantener las piezas calientes (realizar una cocción ligeramente inferior a lo deseado).

NOTAS DEL PROFESOR

Los términos de cocción: carnes rojas.

Rojo (inglés)/rare (cocción muy rápida)

T ° interna: 35-40°C

- Visual: Rojo intenso en el centro
- Tacto: Textura flácida, tibia en el centro
- En boca: blanda y jugosa
- Rendimiento: pierde un 10%

Medio/medium rare (cocción rápida)

T ° interna: 50-55°C

- Visual: Rojo intenso, apariencia bien jugosa
- Tacto: blanda al tacto con ligera resistencia
- En boca: blanda, tierna y jugosa
- Rendimiento: pierde un 20%

NOTAS DEL PROFESOR

Los términos de cocción: carnes rojas.

Tres cuartos/medium (cocción relativamente lente)

T° interna: 58-64°C

- Visual: Rojo leve, más bien rosado. Hay perlas de sangre.
- Tacto: resistente y suave al mismo tiempo
- En boca: menos jugosa pero aún tierna
- Rendimiento: pierde un 30%

Bien cocida/well done (cocción lenta)

T° interna: 65-80°C

- Visual: café claro, con algo de rosado
- Tacto: dura y resistente
- En boca: textura resistente y casi seca
- Rendimiento: pierde un 40-50%

NOTAS DEL PROFESOR

Los términos de cocción: carnes blancas.

Cordero:

Rosado o medium (cocción rápida) al tacto: costra con ligera resistencia.

Ternera:

Bien cocida (cocción a fuego moderado) untar mantequilla clarificada, los jugos salen sin color.

Aves:

Bien cocida (cocción a fuego medio) los jugos salen sin color, terminar la cocción al horno a 180°C (th. 6).

NOTAS DEL PROFESOR

Los tipos de cocción:

Pescados:

El término se da al tacto (firmeza de la pieza) terminar la cocción al horno a 180°C (th. 6).

Charcutería:

Marcar en el asador (en función del tipo de la pieza).

Verduras:

Cuadrangular en el asador y terminar la cocción al horno a 180°C (th. 6).

NOTAS DEL PROFESOR

Montar:

En un platón (untado con mantequilla) redondo o alargado según la naturaleza de las piezas.

Respetar el orden decreciente de los términos de acción, primero las piezas bien cocidas: bien cocidas, tres cuartos, medium y rojo inglés.

Lo que hay que hacer:

Voltear las piezas con una espátula o con pinzas.

Terminar la cocción de la piezas grandes al horno.

Colocar los pescados en una marinada instantánea.

Asar a fuego vivo.

Lo que No hay que hacer:

Picar las piezas.