

2.3.5. Realización de operaciones necesarias para la obtención de preelaboraciones culinarias más comunes, aplicando técnicas y métodos adecuados.

A continuación se describen varias preelaboraciones necesarias para la planificación culinaria en cocina.

- *Adobo crudo para carnes*

Sazónese la carne con sal y pimienta. Póngase en una vasija donde quepa ajustada la carne; poner la mitad de un preparado bien picado y mezclado de zanahorias, chalotas, cebollas, apio, ajo, ramas de perejil, pimienta en grano, clavo, tomillo y laurel, un litro de vino blanco, medio litro de vinagre, medio decilitro de aceite y sal; colóquese encima la carne; échese sobre ella la otra mitad. Téngase la preparación en refrigeración durante treinta y seis horas, dándole a menudo la vuelta a la carne.

- *Blanqueo de verduras*

Se sumergen las verduras en agua hirviendo durante tres minutos aproximadamente. Posteriormente se enfrían pasándolas por agua fría.

- *Cocción de arroz*

El lavado de arroz antes de la cocción se tiene que realizar rápidamente y nunca debe reposar en el agua del lavado antes de cocerlo pues se haría una masa pegajosa.

Para la cocción del arroz con grasa, se sofríe un poco de arroz en la materia grasa antes de que cueza en un líquido hirviendo. La cocción del arroz sin grasa se hace en un líquido sin materia grasa.

- *Desengrasar un caldo*

Se pasa un papel fino por la superficie del caldo para que absorba la gras sin alterar el caldo.

- *Desescamar un pescado*

Se frota con fuerza de la cola a la cabeza para quitar las escamas utilizando un cuchillo para desescamar o uno ordinario.

- *Desespinar una pescadilla*

Se hace una incisión bajo la cabeza del pescado, cortando la carne hasta la espina con un cuchillo de filete de lenguado. A continuación se abre el dorso del pescado sacando la espina desde la cabeza hasta la cola.

- *Desespinar cualquier pescado plano*

Los lenguados y otros pescados de la familia de las platijas se desespinan separando la espina de la carne por un solo lado del pescado.

- *Frescura del pescado*

Se reconoce que el pescado es fresco cuando:

- Sus agallas son de color escarlata.
- Sus escamas brillantes.
- Sus ojos luminosos y ligeramente desorbitados.

- *Huevos pasados por agua*

Poner los huevos dentro de una cacerola con agua fría y aplicar una fuente de calor hasta que hiervan, momento en el que están cocidos.

- *Huevos duros*

Se cuecen los huevos en una cacerola con agua hirviendo durante un mínimo de 10 minutos y no más de 15, con una ebullición constante. A continuación, quitarles la cáscara bajo el grifo de agua fría.

- *Huevos al plato*

Untar abundantemente con mantequilla o aceite un plato para huevos; sazonar con sal y cascar los huevos en frío. Poner la preparación en una fuente de calor a fuego mediano y cuando los huevos estén calientes, sazonar las yemas con un poco de pimienta molida y dejar que se cuezan durante unos minutos.

- *Huevos revueltos*

Batir los huevos como para una tortilla y echarlos en una cacerola que contenga aceite tibio. Disponer la preparación al baño maría o a fuego lento, removiendo sin cesar con una cuchara de palo.

- *Huevos escalfados*

En una cacerola plana y gruesa se hierve agua, se echa vinagre (1/5 del volumen de agua) y se deja que rompa el hervor; cascar los huevos, uno a uno, y dejar que se deslicen en el agua que ha roto el hervor sin que se rompa la yema; dejar que cuezan durante tres minutos. Retirar los huevos con una espumadera, uno a uno.

- *Huevos fritos*

Calentar ½ cm. de aceite en una sartén no demasiado grande ni profunda; cascar el huevo para hacerlo deslizarse sobre el aceite caliente; fríase y retírese del utensilio con una espátula caliente.

- *Jardinera de verduras*

Se cortan judías verdes en bastoncillos de 3 cm. de longitud; zanahorias y nabos en forma de pequeños cubos; se mezclan con guisantes, a los que previamente se le han retirado las vainas y se cuecen con agua salada.

- *Limpieza de despojos de un pollo*

Cortar el hígado con mucho cuidado para extraerle la vesícula biliar; separar la vesícula biliar teniendo cuidado de no pincharla, pues la hiel que contiene produce un sabor amargo; cortar la molleja en dos y extraer la bolsa residual.

- *Manera de ligar una salsa*

Después de hecha, se completa con yemas o mantequilla (o ambas a la vez), revolviéndola al mismo tiempo con un batidor o una cuchara hasta mezclarla y dejarla fina.

- *Manera de freír perejil para guarnición*

Se utilizan únicamente las hojas. Una vez arrancadas se humedecen ligeramente y se echan en aceite hirviendo; se fríen casi instantáneamente. Se escurren bien y se utilizan.

- *Mechar un trozo de carne*

Cortar el tocino a tiras; disponer el tocino así cortado en la parte hueca de la aguja para mechar; hundir la aguja mechadora en la carne; mantener el extremo de la tira de tocino y tirar de la aguja mechadora hacia atrás.

- *Preparación de carnes*

Costillar de cordero: Mantener el costillar de cordero verticalmente y partirlo con un golpe seco; separar el espinazo dorsal desprendiéndolo de cada lado; terminar el corte teniendo en cuenta que la varilla hundida en la columna vertebral sirve para hacer de guía del cuchillo. Quitar los pedazos de grasa y otros elementos inútiles; con un cuchillo afilado, se corta una ancha tira de piel para que aparezcan las costillas.

Preparación de la pierna de cordero: Hacer una incisión completa en torno al hueso descarnado; desprenderlo y cortar. Acortar la pierna quitándole la parte superior; sacar el hueso de trozo quitado; sazonar con sal e hincarle un ajo; atarla.

- *Preparación de lechugas*

Se corta el pié, lavándolo con abundante agua y gran minuciosidad. Sumergir en agua potable con una solución de hipoclorito sódico (70 ppm) durante 5 minutos y aclarar posteriormente con abundante agua potable.

- *Preparación de tomates*

Retirar el pedúnculo cortándolo en forma de cono con un cuchillo; echarlos en agua caliente. Escaldar los tomates, retirarlos del agua hirviendo y echarlos en agua fría; mondarlos. Partir el tomate en dos transversalmente; escurrirlo oprimiendo con la mano; rasparlo para hacer saltar las simientes.

- *Preparación de un pollo con una sola brida*

Juntar los alones, la piel del cuello y la columna vertebral, después atravesar el muslo y juntar las patas en sentido inverso. Atravesar el otro muslo y rematar apretando.

- *Preparación de una brocheta*

Pasar las piezas por una varilla de metal para su posterior asado o fritura.

Y otras más que, a juicio del profesorado, deban exponerse conceptualmente y/o practicarse en aula blanca o taller de cocina.