

CLASE Nº4

O.A. 3: Elaborar productos de baja complejidad gastronómica utilizando equipos y utensilios para procesar las materias primas e insumos requeridos.

O.A. 5: Elaborar alimentos de baja complejidad considerando productos o técnicas de base de acuerdo a lo indicado en la ficha técnica y/o en las instrucciones de la jefatura de cocina, aplicando técnicas de corte y cocción, utilizando equipos y utensilios, controlando los parámetros de temperatura y humedad mediante instrumentos apropiados.

Objetivo: Conocer y diferenciar la clasificación de las ensaladas.

26-03-20

consultas al correo: tercerogastrofernandod@gmail.com



Definición: conjunto de ingredientes (generalmente vegetales), montados en forma armoniosa, presentados en forma sencilla y pulcra con buen contraste de colores

Han tenido gran aceptación desde la antigüedad, por sus propiedades alimenticias. Los Egipcios comían vegetales crudos, con aceite y vinagre, mezclado con hierbas aromáticas.



Sirven para aumentar la variedad, el color, el gusto y el valor nutritivo de la comida. Son unos de los platos más versátiles y se pueden combinar con cualquier comida



El uso y la preparación de ensaladas no dependen de temporadas específicas, puesto que las verduras se encuentran en cualquier época del año.

Cuando se habla de ensaladas en la cocina internacional nos referimos principalmente a las ensaladas de vegetales o legumbres aunque cualquier plato frío de carnes, aves, pescados, frutas, productos lácteos o vegetales pueden considerarse también como ensalada, ya sea que se sirva solo o combinado con un Dressing

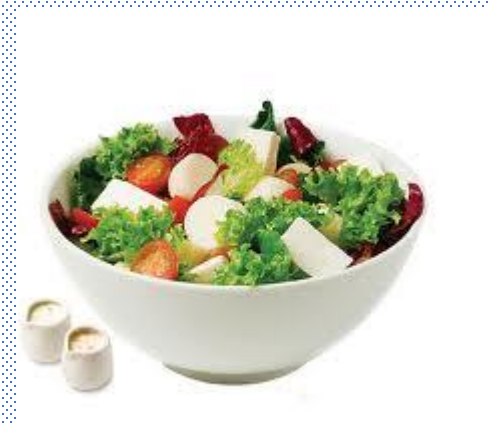


Las Ensaladas tienen como fin completar una comida y darle una mejor presentación, así como también demostrar el talento artístico.



Preparación compuesta por vegetales solos frescos o cocidos, que pueden ser adicionados con productos proteicos como diferentes tipos de carnes o carbohidratos como almidones o fécula

Se pueden servir frías o calientes, acompañando un plato o como plato fuerte.



Las Ensaladas son difíciles de clasificar por los variados productos que la componen, por lo general deben ir acompañadas de un Dressing o aderezo que les proporciona frescura, color, armonía y las hace mas atractivas al comensal.

CLASIFICACION DE LAS ENSALADAS

1. Ensalada **HORS D' OEUVRES**:

Son aquellas que estimulan el apetito, y se presentan al principio de un menú. “ENTREMESES”, utilizados para estimular el apetito del comensal, pueden ser a base de, camarones, langosta, langostinos e Hígado de Ave.



2. Ensalada como **ACOMPAÑAMIENTO**: Estas se pueden complementar con productos cárneos, lácteos, y se subdividen en 3 tipos:

A.- ENSALADAS SIMPLES O SENCILLAS:

- Se preparan con un solo tipo de verdura y puede servirse con todos los platos fríos y calientes, de carnes, aves, pescados, etc.
- **Ejemplos: Lechuga, tomates, apio, pepino, etc.**



B.- ENSALADAS MIXTAS O COMPUESTAS:

- Es la combinación de 2 o mas ensaladas sencillas. Que se sirven separadas en el plato, sin mezclarse, para que el cliente lo haga a su gusto. Se debe ofrecer ensaladas que se puedan combinar.
- **Ejemplos: Apio con palta, lechuga con tomate, pepino, zanahoria con repollo, etc.**



C.- ENSALADAS COMO PLATO FUERTE:

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

- **Ejemplo: Ensalada Cesar con Pollo.**



D.- ENSALADAS COMO POSTRE:

-Generalmente son dulces y se sirven para finalizar un menú, están compuestas por frutas, frutos secos, productos lácteos, etc.

- **Ejemplo: Ensalada de frutas y pasas con yogurt de frutas.**

