

V Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 1 – COCINA CREATIVA

¿EN QUÉ CONSISTE ESTA PRUEBA?

Cada uno de los equipos tendréis que utilizar los ingredientes contenidos en una de las 4 cajas sorpresas que en ese momento se os asignará por sorteo: Con esos ingredientes tendréis que hacer la receta que libremente decidáis (los ingredientes corresponden a cuatro raciones), presentándolo en fuente o en emplatado, como decidáis.

Tendréis 90 minutos de tiempo.

Ese tiempo incluye el necesario para dejar recogida y limpia la superficie de trabajo utilizada, así como los utensilios utilizados.

Los participantes deberán aplicar la técnica adecuada a los ingredientes de la receta adjudicada. Estas son las principales técnicas que necesitaréis conocer:

INGREDIENTES	TÉCNICA DE PREELABORACIÓN Y COCCIÓN	
Cebolla Zanahoria Calabacín Lechuga Tomate Etc.	Pelar Corte brunoise Corte juliana Corte concasse Corte gajos	Hacer un sofrito * Aliño para ensaladas (vinagreta básica) A la plancha Verduras pochadas * Fritas
Patatas	Cortar	Freír Cocer Puré
Pasta	Cocción	
Salsas	Bechamel *	
Huevo	Cocido Frito Tortilla francesa	

	Tortilla patata	
Pechugas de pollo	Filetear Plancha Empanado y frito Relleno y frito Picado	
Arroz	Seco	

Nota:

Las técnicas señaladas con * sólo serán pedidas a los participantes de Categoría II.

¿QUÉ VALORARÁ EL JURADO?

1. Limpieza y orden en el trabajo personal
2. Limpieza y orden de la zona de trabajo
3. Trabajo en equipo
4. Organización del tiempo en el proceso de ejecución de la receta
5. Grado de complejidad de la receta
6. Originalidad de la receta
7. Conocimiento y destreza en la aplicación de las técnicas apropiadas durante la elaboración: puntos de cocción, etc.
8. Sabor del plato
9. Presentación: Creatividad, diseño y armonía del emplatado

MATERIAL FACILITADO:

Menaje habitual para la cocina, de diversos tamaños y tipos; diversos modelos y tamaños de vajilla y menaje para la presentación del plato y los ingredientes necesarios. La víspera del concurso os informaremos sobre el material adicional que deberá llevar cada uno de los equipos participantes.

NOTA:

Con el fin de facilitaros la preparación de la FASE FINAL del concurso MAKING HOME, hemos colgado en la web un dossier con RECETAS-MODELO. Sólo son orientativas, podéis optar por otras recetas.

V Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 1 – COCINA CREATIVA

CESTAS DE LA CATEGORÍA I:

CESTA 1

500 gr. espaguetis
1 cebolla
1 calabacín
100 gr de queso rallado
1 dl aceite
Albahaca
Perejil
Sal

CESTA 2

500 gr. de arroz
3 dientes de ajo
1 limón
Perejil
1/2 dl de aceite
Sal
4 plátanos
4 huevos
1/4 de salsa de tomate

CESTA 3

4 huevos
4 lonchas de jamón
2 berenjenas
500 gr de Patatas
1/4 de salsa de tomate
Harina
Pan rallado
Aceite
Sal

CESTA 4

500 gr de carne picada
2 rebanadas de pan de molde
1 dl de leche
1 cebolla
2 huevos
Perejil
Pimienta
Aceite
Bacon
Queso de fundir
Sal

V Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 1 – COCINA CREATIVA

CESTAS DE LA CATEGORÍA II:

<p style="text-align: center;"><u>CESTA 1</u></p> <p>500 gr de espaguetis 2 puerros grandes 50 gr. de queso rallado Brandy Pimienta 100 gr. de mantequilla Sal</p> <p>Salsa: ½ l. leche Harina Mantequilla Sal</p>	<p style="text-align: center;"><u>CESTA 2</u></p> <p>500 gr. de arroz 3 dientes de ajo 1 limón Perejil ½ dl aceite de oliva Sal 4 plátanos 4 huevos</p> <p>Salsa: 2 kg. de tomate pera natural ½ dl aceite de oliva Azúcar Sal</p>
<p style="text-align: center;"><u>CESTA 3</u></p> <p>4 huevos 500 gr de champiñones 500 gr de espinacas 50 gr de jamón serrano Pimentón dulce Aceite Sal</p> <p>Salsa: ½ l. leche Harina Mantequilla Sal</p>	<p style="text-align: center;"><u>CESTA 4</u></p> <p>700 gr. de pechuga de pollo 50 gr. de mantequilla 1/4 litro de nata líquida 4 claras de huevo Sal</p> <p>Salsa: 20 gr de mantequilla 10 gr de harina 1 dl nata líquida Perejil Nuez moscada Pimienta Sal</p>

V Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 1 – COCINA CREATIVA

Dossier de recetas para Categoría I:

Espaguetis con calabacín

500 gr. espaguetis
1 cebolla
1 calabacín
100 gr. de queso rallado
1 dl aceite
Albahaca
Perejil
Sal

En un fondo de aceite se rehoga bien la cebolla picada.

Cuando está hecha se incorpora el calabacín pelado y troceado en cuadritos pequeños.

Sazonar y dejar hacer hasta que esté blandito, un poco dorado y sin agua.

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Escurrirla cuando está "al dente", mezclarla con el refrito de calabacín y condimentar todo con albahaca y perejil.

Servir con queso rallado.

Se puede añadir al refrito un poco de atún en aceite desmigado o unas gambas.

Arroz a la cubana

500 gr. de arroz
3 dientes de ajo
1 limón
Perejil
1/2 dl de aceite
Sal
4 plátanos
4 huevos
1/4 de salsa de tomate

Medir el volumen de arroz y medir el doble de volumen de agua o caldo. En una cazuela poner el aceite y rehogar el ajo picado, cuando empieza a dorarse, añadir el arroz y rehogarlo- Echar el agua caliente -doble volumen de agua que de arroz- , la sal y el zumo de limón.

Dejar cocer- 10 minutos a fuego fuerte - y otros 10 a fuego suave- hasta que se absorba el agua por completo, sin removerlo, para que el grano no se rompa.

Probar: si está duro, añadir un poco más de agua, pero no demasiada: el grano ha de quedar firme, ni duro ni blando.

Servir con los huevos fritos, los plátanos fritos en un poco de aceite, y la salsa de tomate caliente en salsera.

Huevos fritos con berenjenas, jamón y patatas

4 huevos

4 lonchas de jamón

2 berenjenas

500 gr. de Patatas

1/4 de salsa de tomate

Harina

Pan rallado

Aceite

Sal

Las berenjenas se parten en ruedas finas. Para que pierdan el amargor, se espolvorean con sal fina y se dejan reposar uno 20 minutos. Se lavan, se secan, se pasa por una mezcla de harina y pan rallado y se fríen en aceite caliente a unos 170°. Escurrir, apurar con papel de cocina para absorber el exceso de aceite y reservar.

Se fríen los huevos en la forma acostumbrada, y en un poco de aceite sobrante se fríen -muy poco, sólo pasarlas rápidamente por la sartén- las lonchas de jamón.

Pelar y cortar las patatas en forma de bastón. Se fríen primero a temperatura suave para que se ablanden -120°- y luego, más fuerte -180°- para que se queden crujientes por fuera.

En una fuente se colocan en el centro las berenjenas y alrededor los huevos con las lonchas de jamón y las patatas fritas.

La salsa de tomate se sirve muy caliente en salsera.

Hamburguesas a la plancha con patatas

500 gr de carne picada
2 rebanadas de pan de molde
1 dl de leche
1 cebolla
2 huevos
Perejil
Pimienta
Aceite
Bacon
Queso de fundir.
Sal

Quitar la corteza al pan de molde y remojarlo en la leche.

Se mezcla la carne picada y se sazona, con sal, pimienta y perejil, se añaden los huevos y el pan remojado en leche.

Aparte, en un fondo de aceite, se rehoga la cebolla picada muy fina, y cuando está blandita y dorada se añade -escurrida del aceite- a la mezcla de carne.

Con la mano untada de aceite se van formando las hamburguesas y se hacen en la sartén con dos cm. de aceite caliente.

Se puede bordear también con una loncha de bacon antes de hacerlas, o rellenar con queso de fundir.

V Concurso Juvenil de Excelencia Cotidiana
Prueba 1 – COCINA CREATIVA

Dossier de recetas para Categoría II:

Espaguetis con puerros

500 gr de espaguetis
2 puerros grandes
50 gr de queso rallado
Brandy
Bechamel clara
Pimienta
100 gr. mantequilla
Sal

Limpiar los puerros y trocearlos -solo lo blanco- en ruedas finas.
Poner en una cacerola junto con la mantequilla, y cuatro cucharadas de agua.
Dejar que se hagan lentamente hasta que los puerros se ablanden sin tomar color.
Cocer la pasta al dente en agua hirviendo con sal. Escurrirla y volverla a poner en la misma cacerola. Mezclarla con el refrito de puerros. Remover, echar el brandy, flambear o simplemente dejar que se reduzca para que pierda el alcohol. Añadir la bechamel clara y el queso rallado. Condimentar con sal y pimienta y servir.

Bechamel:

Fundir en un cazo 110 gr de mantequilla, añadir 10 gr de harina y rehogar sin que tome color. Incorporar 1/4 de litro de leche y cocer bien. Condimentar con sal y pimienta.

Arroz a la cubana

Medir el volumen de arroz y medir el doble de volumen de agua o caldo. En una cazuela poner el aceite y rehogar el ajo picado, cuando empieza a dorarse, añadir el arroz y rehogarlo- Echar el agua caliente -doble volumen de agua que de arroz-, la sal y el zumo de limón.

Dejar cocer- 10 minutos a fuego fuerte - y otros 10 a fuego suave- hasta que se absorba el agua por completo, sin removerlo, para que el grano no se rompa.

Probar: si está duro, añadir un poco más de agua, pero no demasiada: el grano ha de quedar firme, ni duro ni blando.

Servir con los huevos fritos, los plátanos fritos en un poco de aceite, y la salsa de tomate caliente en salsaera.

Salsa de tomate:

Escaldar los tomates: poner agua a hervir en un cazo. Hacer un corte superficial en forma de cruz en el culo de los tomates y pasarlos 20 segundos por el agua hirviendo.

Refrescarlos en un bol con agua fría.

Pelarlos -la piel saldrá sola-; trocearlos y triturarlos con la batidora, pero no mucho: si quedan pequeños trocitos le darán una textura interesante.

Poner una sartén con el aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente, retirarlo del fuego. Cuando pierda un poco de temperatura, echar el tomate, la sal y la mitad del azúcar, y ponerle una tapa que tenga orificios de salida de vapor — es necesaria para que al principio no salte el tomate—. Volver a ponerlo a fuego medio y remover cada 10 minutos con una cuchara de madera.

Cuando pasen 25 minutos y vaya espesando poco a poco, podremos quitar la tapa. Añadir el resto del azúcar. Aproximadamente el tomate estará hecho en 45 o 50 minutos —depende de los tomates—.

Probar y rectificar de sal o azúcar si hace falta y tenerlo un par de minutos más.

Huevos escalfados con champiñones y espinacas

4 huevos

500 gr. de champiñones

500 gr de espinacas

1/2 litro de bechamel clarita

50 gr de jamón serrano

Pimentón dulce

Aceite

Sal

Escalfar los huevos y dejarlos sumergidos en un recipiente con agua.

Las espinacas se cuecen en agua hirviendo con sal, se escurren y se pican, se rehogan en aceite con jamón picadito.

Los champiñones se limpian, se filetean y se rehogan también en aceite con jamón picadito.

En una fuente de servir redonda se recubre el fondo con las espinacas. Se colocan encima los huevos en círculo y se cubre con la salsa bechamel. En el centro se ponen los champiñones.

Se espolvorean los huevos con pimentón dulce.

Bechamel:

Fundir en un cazo 110 gr de mantequilla, añadir 10 gr de harina y rehogar sin que tome color. Incorporar 1/4 de litro de leche y cocer bien. Condimentar con sal y pimienta.

Fiambre de pechugas de pollo

700 gr. de pechuga de pollo

50 gr. de mantequilla

1/4 litro de nata líquida

4 claras de huevo

Sal

Salsa:

20 gr. de mantequilla

10 gr. de harina

1 dl. nata líquida

Perejil

Nuez moscada

Pimienta y sal

Cocer o asar las pechugas de pollo. Triturarlas finamente.

Ponerlas en un recipiente hondo y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada; mezclar con dos claras de huevo sin batir y la mantequilla que debe estar muy blanda. Añadir la nata líquida y por último las otras dos claras montadas a punto de nieve. Volcar en un molde alargado, engrasado y con papel en el fondo.

Meter a horno fuerte -a unos 190°- al baño maría unos 30 minutos. Es mejor subir el molde con un papel de aluminio para que no se haga costra.

No debe cocer demasiado para que no se reseque.

Para la salsa hacer una bechamel rehogando la harina en la mantequilla, añadir la leche y cocer. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Al final se incorpora la nata líquida.

Desmoldar cuando está templado. Volcarlo y quitarle el papel. Cubrirlo con un poco de la salsa y presentar el resto en salsera.