
PROGRAMA FORMATIVO

Elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

Código: 4559

➤ **Modalidad: Distancia**

➤ **Duración: 100 horas**

➤ **Objetivos:**

Adquirir conocimientos para poder trabajar elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos. Conocer los procesos básicos de ejecución de platos, las guarniciones, salsas y complementos, distinguiendo las variedades de estos productos que el mercado ofrece y aplicando las técnicas de cocinado idóneas. Reconocer la maquinaria, utensilios y herramientas necesarias y adecuadas a cada materia prima y el tipo de preparación a elaborar.

➤ **Contenidos:**

Maquinaria, batería, utillaje y herramientas utilizados en las elaboraciones básicas y platos elementales con hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

Características de la maquinaria utilizada.

Batería de cocina.

Utillaje y herramientas.

Fondos, bases y preparaciones básicas de múltiples aplicaciones para hortalizas, legumbres secas, pastas, arroces y huevos

Composición y elaboración de los fondos elaborados con hortalizas.

Factores a tener en cuenta en su elaboración.

Utilización.

Otras preparaciones básicas elaboradas con hortalizas y su utilización (coulís, purés, cremas, veloutés, farsas...).

Fondos y bases industriales elaboradas con hortalizas.

El sofrito y sus distintas formas de preparación según su posterior utilización.

Aplicación de las respectivas técnicas y procedimientos de ejecución y control para la obtención de fondos, salsas, mantequillas compuestas y otras preparaciones básicas.

Hortalizas y legumbres secas

Hortalizas: definición.

Distintas clasificaciones.

Hortalizas de mayor consumo.

Utilización en cocina.

Análisis organoléptico para conocer su estado de conservación de las especies más consumidas. Distintos cortes en función de su cocinado.

Legumbres.

Principales legumbres secas.

Categorías comerciales.

PROGRAMA FORMATIVO

Distintas clases de garbanzo, judía y lenteja.
Otras leguminosas frescas y secas.

Pastas y arroces

Definición de pasta.
Distintas clasificaciones.
Formatos más comunes.
Condimentos, salsas, quesos y farsas para pasta.
Arroz: definición.
Clasificación en función del tamaño del grano.
Categorías comerciales.
Tipo de arroz y su preparación adecuada.

Huevos

Definición.
Composición.
Clasificación.
Distintas formas para saber si está más o menos fresco.
Utilización. Formas básicas de preparación.
Salsas y guarniciones para acompañamiento de platos de huevos.
Utilización de la clara y de la yema.
Ovoproductos y su utilización.
Huevos de otras aves utilizados en alimentación.

Técnicas de cocinado de hortalizas

Asar al horno, a la parrilla, a la plancha.
Freír en aceite.
Saltear en aceite y en mantequilla.
Hervir y cocer al vapor.
Brasear.
Aplicación de las distintas técnicas de cocinado a cada una de las variedades.

Técnicas de cocinados de legumbres secas

Operaciones previas a la cocción (limpieza y selección del grano, remojo, etc.).
Importancia del agua en la cocción de las legumbres.
Otros factores a tener en cuenta, según la variedad de legumbre.
Ventajas e inconvenientes de la olla a presión.

Técnicas de cocinados de pasta y arroz

Cocción de pasta.
Punto de cocción.
Duración en función del tipo de pasta y formato.
Cocción de arroz.
Distintos procedimientos.
Punto de cocción.
Idoneidad del tipo de arroz y método de cocción.

Platos elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

Platos y guarniciones frías y calientes que se elaboran con hortalizas.
Preparaciones y platos fríos elaborados con hortalizas.
Salsas más indicadas para su acompañamiento.
Platos elementales de pasta y de arroz más divulgados.
Adecuación de pastas y salsas.
Platos elementales con huevos.
Preparaciones frías y ensaladas elementales a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroz y huevos.

PROGRAMA FORMATIVO

Presentación y decoración de platos a base de hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

Factores a tener en cuenta en la presentación y decoración de platos de hortalizas, legumbres, pasta y arroces.

Montaje en fuente y en plato.

Otros recipientes.

Adornos y acompañamientos más representativos en estos platos.

Regeneración de platos preparados con hortalizas, legumbres, pastas, arroces y huevos

Regeneración: definición.

Clases de técnicas y procesos.

Identificación de equipos asociados.

Fases de los procesos, riesgos en la ejecución y control de resultados.

Realización de operaciones necesarias para la regeneración.

El sistema cook & chill y su fundamento.

Platos preparados: definición.

Distintas clases.

Platos preparados con hortalizas, otros vegetales y setas.