**FICHA DE FORMACIÓN**

| **Módulo** | Módulo 4 |
| --- | --- |
| **Título** | UNIDAD 2: Estofado, braseado y salteado |
| **Palabras clave** | Técnicas culinarias, cocina tradicional, estofar, brasear, saltear, comida sana, cocina lenta |
| **Tema/Área** | |  | 1: Cuestiones generales sobre comida sana y de bajo impacto | | --- | --- | |  | 2:  Productos locales típicos y variedades (básico y avanzado) | |  | 3: Técnicas tradicionales de preservación/conservación de alimentos | | X | 4: Técnicas culinarias de elaboración/consumo/ según la Pirámide Alimenticia | |  | 5: Recetas tradicionales, locales y patrimoniales | |
| **Nivel** | Básico |
| **Descripción/**  **Contenidos**  **(2000 caracteres máx.)** | 1. **ESTOFADO Y BRASEADO**   El estofado y el braseado son técnicas culinarias que consisten en cocinar los alimentos a fuego lento con muy poca cantidad de líquido. Es una técnica de cocción prolongada, ya que requiere que los alimentos se vayan haciendo a fuego lento con su propio jugo. En el caso del braseado, esta técnica se utiliza principalmente para cocinar piezas grandes de carne que pueden ir acompañadas de verduras y hortalizas, mientras que el estofado se aplica a piezas más pequeñas.  El estofado y el braseado combinan la cocción con calor seco y calor húmedo, por lo que se consideran técnicas culinarias mixtas. Para comenzar, primero se debe sellar o dorar la carne en una cazuela de forma superficial, con una pequeña cantidad de aceite bien caliente. Cuando la carne ha creado costra, se añaden en la misma olla las verduras que queramos cortadas en trozos pequeños (zanahoria, puerro, apio, cebolla, ajo, etc.) y se remueven para que tomen el jugo de la carne (calor seco).  Después se añade líquido, se tapa la olla y se somete a cocción lenta, bien en el horno, a una temperatura de entre 150 y 170°, bien a fuego lento en la hornilla. Se debe controlar que haya líquido suficiente, que puede ser caldo, vino, cerveza, agua, para que no se pegue y para que el vapor que se crea con la olla tapada haga su trabajo (calor húmedo). Con la cocción, el líquido se va evaporando y se reduce, por lo se deberá regar la carne a menudo y darle vueltas para que no se seque y se cocine igual por todos lados.  El tiempo de cocción dependerá del tipo y la dureza de la carne. Para comprobar que está lista, se pinchará con cuidado de no quemarse.   1. **SALTEADO**   Esta técnica se asemeja a la fritura, pero para freír se necesita mucha más grasa (aceite o mantequilla) y tiempo de cocción.  El salteado es una técnica muy usada en la cocina oriental (wok), que consiste en cocinar un alimento a fuego fuerte durante poco tiempo y con poca cantidad de grasa. Lo interesante de esta técnica es que, en ese tiempo, los alimentos tienen que estar en movimiento y “saltar” en la sartén, para que se cocinen de forma homogénea y evitar que se quemen.  Cosas importantes que deben saberse:   * Para saltear se necesita una sartén grande donde quepan todos los alimentos y no se superpongan unos sobre otros (tipo wok). * Los alimentos deben cortarse en trozos pequeños y de forma más o menos uniforme. * Normalmente, no se necesitarán más de 5 minutos para cocinar los alimentos, por lo que la temperatura del fuego puede ser de entre 175-225° C. Si algún alimento es más duro que otro, se salteará primero y después se irán añadiendo los demás terminado con los más tiernos. * Y el toque mágico: los alimentos deben estar en constante movimiento por lo que, con la sartén por el mango y se efectuarán movimientos de vaivén, reiterados y rápidos, hacia adelante y hacia atrás (haciendo saltar los alimentos). |
| **Beneficios/Ventajas**  **(1000 caracteres máx.)** | **ESTOFADO Y BRASEADO:**  Las ventajas y beneficios del estofado y braseado son muy diversos. Son técnicas perfectas para cocinar carnes duras o fibrosas porque al cocinarse a fuego lento, las fibras se rompen y la carne queda muy tierna y jugosa. Además, se cocina en su propio jugo, por lo que no es necesario añadir apenas grasas y se reducen las calorías. Aunque los alimentos pueden perder parte de sus nutrientes, estos pasan al líquido de cocción, por lo que al servir la comida con su propia salsa, se están ingiriendo los nutrientes que han quedado en ella.  Aunque esta técnica requiere de tiempo para que se cocinen los alimentos, conlleva muy poco esfuerzo principalmente cuando se cocina al horno y es muy económica ya que se usa un nivel de calor bajo.  **SALTEADO:**  Cocinar a temperaturas altas realza el sabor de los alimentos porque los azúcares naturales se caramelizan, dándoles un sabor delicioso. Además, al usar poca cantidad de grasa y cocinarlos durante poco tiempo, los alimentos conservan bien sus nutrientes, quedando crujientes por fuera, pero tiernos y jugosos por dentro.  Otra ventaja es que se pueden saltear todo tipo de alimentos, carnes, pescados y verduras, y es una técnica culinaria muy rápida. Si salteamos carne, al residuo que queda en la sartén puede añadirsele algún líquido como vino o caldo, que servirá de salsa para acompañar la carne. |
| **Productos Representativos** | Braseado y estofado: cerdo, ternera, cordero (costillas, espaldilla o carrillada), pollo, conejo, cabrito.  Salteado: cortes finos de pescado, ternera, cerdo o pollo. También verduras en rodajas o dados como el pimiento, calabacín, setas y espárragos |
| **Gestión de Riesgos** | Cuando se **estofa** o **brasea, al** pinchar la carne para saber si está lista hay que poner cuidado, ya que los jugos calientes pueden saltar, con el riesgo de quemaduras en la piel expuesta.  **Aunque** el **salteado** implica “hacer saltar los alimentos”, se tiene que tener mucho cuidado de no quemarse y evitar que la comida acabe en el suelo. Por eso, si no pueden saltearse de manera rápida y con el movimiento de vaivén, pueden mezclarse y moverse los alimentos continuamente con una cuchara de madera o una espátula. también hay que retirar la sartén del fuego para evitar que las gotas de aceite prendan y se incendie. |
| **Idioma** | Español |
| **País** | N/A |
| **Socio proveedor** | Internet Web Solutions |
| **Otras referencias** | <https://ikastaroak.birt.eus/edu/argitalpen/backupa/20200331/1920k/es/APSD/AD/AD06/es_APSD_AD06_Contenidos/website_32_tcnicas_bsicas_de_cocina_iii.html>  <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tecnicas-culinarias-una-buena-herramienta-X0212047X11247507>  <https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf>  <https://www.monografias.com/trabajos-pdf4/tecnicas-basicas-cocina/tecnicas-basicas-cocina.pdf>  <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/11/07/metodos-de-coccion-brasear/>  <https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-hacer-un-breseado-o-braseado-tecnicas-de-cocina>  <http://www.lasrecetasdemargarita.com/braseado-tecnica-culinaria/>  <https://sobransabores.com/2015/07/01/tecnica-de-braseado/>  <https://www.naturalcastello.com/es/tipos-de-cocciones/>  <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/12/15/metodos-de-coccion-salteado/>  <https://commememucho.com/2019/10/19/la-tecnica-del-salteado/>  <https://www.animalgourmet.com/2017/08/14/como-brasear-carne/> |