**FICHA DE FORMACIÓN**

| **Módulo** | Módulo 4 |
| --- | --- |
| **Título** | UNIDAD 5: Rebozado, empanado y fritura |
| **Palabras clave** | Rebozar, rebozado, empanar, empanado, freír, fritura, aceite de freír |
| **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 max.)** | En esta unidad, se tratarán tres técnicas culinarias: rebozar, empanar y freír.   1. **REBOZADO**   El rebozado consiste en crear una capa que cubra los alimentos para que al freírlos no suelten sus jugos. Para crear la envoltura se usa harina y al freírlos, los alimentos quedarán con una capa dorada y crujiente. Se puede hacer de distintas formas: solo con harina, con una mezcla de harina y huevo o con harina y cerveza (pasta *orly*).  Si solo se usa harina, se debe pasar el alimento por la harina, sacudirlo para quitar el exceso de harina y freírlo. Esta técnica se llama enharinado.  Si se usa la mezcla se puede pasar primero el alimento por la harina y después bañarlos en el huevo batido. También se pueden mezclar los huevos batidos con la harina y bañar los alimentos con la mezcla.  Para hacer la pasta *orly*, se tiene que echar harina en un bol, añadir cerveza lentamente para que se vaya mezclando, remover la pasta para que quede lisa y sin grumos y meterla en el frigorífico durante una hora (tapada con papel transparente). Después se sumergen los alimentos en la pasta y se fríen con el aceite bien caliente para que se forme la capa crujiente.  La pasta orly se utilizaba en los años 80/90 para cocinar una receta francesa muy famosa, las gambas a la gabardina (para más información ver referencias).  El rebozado de harina y huevo es una técnica muy utilizada para freír pescado.   1. **EMPANADO**   El empanado es parecido al rebozado, pero en este caso se usa también pan rallado. Por lo tanto, se deberá hacer el mismo proceso, primero pasar los alimentos por la harina, después bañarlos en huevo y después cubrirlos con pan rallado. Si se quiere conseguir un envoltorio más crujiente, se puede hacer un doble empanado repitiendo el proceso, sin pasar el alimento por la harina. Tanto en el rebozado como en el empanado, debe añadirse la sal a los alimentos antes de iniciar el proceso.   1. **FRITURA**   Freír consiste en sumergir los alimentos en aceite o grasa caliente para cocinarlos. Al freír, se crea una costra por fuera y el alimento se cocina y queda jugoso por dentro. Además, se puede freír prácticamente cualquier alimento. La cantidad de aceite dependerá de lo que se cocine. Una tortilla, por ejemplo, solo necesitará una fina capa de aceite, mientras que, si se quiere freír pescado, se tendrá que echar cantidad suficiente para cubrirlo. Siempre se cocinarán platos más sanos y ricos si se usa aceite de oliva (para más información sobre los beneficios ver Módulo 1, Unidad 3).  Tanto al rebozar como al empanar, se deben freír los alimentos en abundante aceite lo suficientemente caliente, pero sin que llegue a humear, para que no se quemen ni se degrade el aceite. Lo ideal es freír los alimentos a una temperatura de entre 170° o 180°, sumergidos en el aceite, porque así se absorbe menos grasa. |
| **Beneficios/Ventajas**  **(1000 caracters max.)** | Aunque freír no es una técnica famosa por ser sana (de hecho, se deben evitar los fritos o comerlos con moderación), si se empanan o rebozan los alimentos, se protegen sus propiedades y así se puede disfrutar de platos crujientes y sabrosos. Freír bien tiene su técnica. Si se dejan escurrir los alimentos empanados o rebozados en una servilleta de papel después de freírlos, se evitará el exceso de grasa. |
| **Productos Representativos** | Pollo (pollo empanado), carne, pescado (pescaíto frito), verduras, fruta, aceite de oliva, aceite de freir. |
| **Gestión de Riesgos** | El proceso de fritura puede causar quemaduras debido a las salpicaduras de aceite hirviendo. Las frituras excesivas pueden llegar a ser demasiado calóricas para una dieta saludable y generar también acrilamidas (que pueden ser perjudiciales) |
| **Idioma** | Español |
| **País** | España |
| **Socio proveedor** | Internet Web Solutions |
| **Otras referencias** | <https://espanol.radio.cz/los-filetes-empanados-deliciosa-herencia-austrohungara-8222902>  <https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2020-12-30/trucos-croqueta-perfecta_1581463/>  <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/tecnicas-basicas-de-cocina-y-para-freir-bien>  <https://www.directoalpaladar.com/otros/empanado-a-la-inglesa-o-al-ajillo-dos-formas-diferentes-de-empanar>  <https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2018-08-13/diferencias-empanar-rebozar_1600100/>  <https://cocina-casera.com/como-hacer-el-rebozado-perfecto/>  <https://www.excelenciasgourmet.com/es/noticia/el-rebozado-una-tecnica-sencilla-y-util-pero-que-hay-que-conocer>  <http://www.eldulcepaladar.com/2018/01/coliflor-rebozada-sin-harina.html>  <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/gambas-a-gabardina-receta-que-te-reconciliara-este-plato-viejuno>  <https://www.recetasderechupete.com/como-hacer-pasta-orly-tecnica-de-rebozado/22590/>  <https://www.miarevista.es/hogar/truco/enharinar-rebozar-y-empanar-es-lo-mismo-371443525159>  <https://www.sentirsebiensenota.com/2020/06/01/tipos-de-rebozado/>  <https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2018-08-13/diferencias-empanar-rebozar_1600100/>  <https://www.carniceriasvallesverdes.com/como-empanar-carne-los-mejores-trucos/>  <https://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-freir>  <https://www.creativegan.net/archives/metodos-de-coccion-iii-freir/>  <https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/como-hacer-una-fritura-perfecta-tecnicas-de-cocina>  <https://www.aceitesdeolivadeespana.com/diario-del-aceite/tecnicas-de-cocina-con-aceites-de-oliva/> |