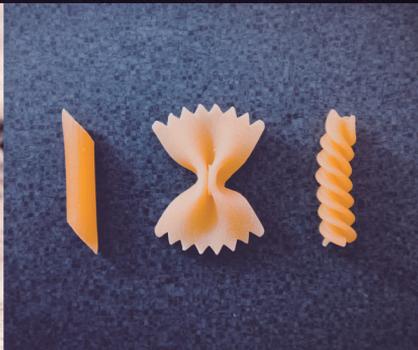




glosario de

Cocina Rica



MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS EN LA COCINA



1 cucharada = 15 ml
= 3 cucharaditas

1 cucharadita = 5 ml
1/2 cucharadita = 2,5 ml
1/4 cucharadita = 1,25 ml



1/4 taza

=

4 cucharadas



1 taza
= 250 ml



3/4 taza
= 180 ml



1/2 taza
= 125 ml



1/3 taza
= 80 ml



1/4 taza
= 60 ml

1 litro
= 4 tazas



Cucharadas y cucharaditas:

Se usan cuando las cantidades son pequeñas. Es más fácil que usar una báscula, ya que la misma suele tener un margen de error de + o - 1 g

DATO: "ml" es equivalente a "cc", también podría ser a "g", aunque físicamente no es exacto porque depende de la densidad del producto.

Tazas:

Se usan cuando queremos medir los ingredientes por volumen en lugar de por peso. Es más cómodo cuando hacemos algunas recetas que requieran cantidades grandes de ingredientes.

*cda. = cucharada

*cdta. = cucharadita

*cc = centímetros cúbicos

*ml = mililitros

*g = gramos

*l = litros

*kg = kilogramo

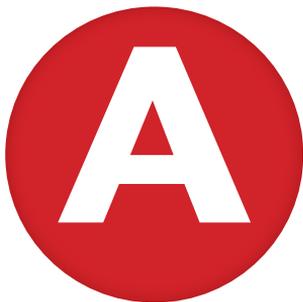
*c/n = cantidad necesaria

Las medidas en volumen de ciertos ingredientes pueden variar según cómo se llene la taza. Lo normal es no apretar demasiado los ingredientes. Por ejemplo, si la harina está o no tamizada, ocupará más o menos volumen. También se debe tener en cuenta que la densidad de algunos productos no es igual, ante la duda, siempre es bueno consultar las calculadoras de equivalencias que hoy día se tienen disponible online.

| EJEMPLOS | | |
|----------------------------------|------------|------------|
| CANTIDAD | AZÚCAR | HARINA |
| ¼ TAZA | 50 gramos | 30 gramos |
| ½ TAZA | 100 gramos | 60 gramos |
| ¾ TAZA | 150 gramos | 100 gramos |
| 1 TAZA | 200 gramos | 125 gramos |
| *Todos los pesos son aproximados | | |



GLOSARIO de COCINA RICA



ADEREZAR

Condimentar cualquier alimento con sal, aceite, vinagre, pimienta, hierbas aromáticas.

ADOBO

Aliño, salsa o caldo que sirve para condimentar o para conservar carnes y otros alimentos.

AJADA

Sofrito que se hace con miga de pan, ajos machacados, aceite de oliva extra virgen y sal.

AL AJILLO

Preparación que consiste en freír cualquier alimento con cierta cantidad de ajos enteros o troceados.

AL DENTE

Término italiano aplicado al punto de cocción óptimo de las pastas. Se dice que una pasta está al dente, cuando al probarla los dientes encuentran cierta dureza al llegar al centro de la misma. También se aplica a las verduras cocidas.



ALIÑAR/ALIÑO

Sazonar, condimentar, arreglar.

ALIOLI

Salsa fría que se prepara en mortero (imprescindible que sea de mármol o loza). Se compone de dientes de ajo y sal que se machacan hasta conseguir una pasta a la que se le va añadiendo aceite de oliva gota a gota, sin dejar de mover, siempre en el mismo sentido, hasta obtener una mezcla homogénea. Se termina añadiendo unas gotas de limón. En teoría, el alioli se prepara solo con ajos y aceite, pero por la dificultad de ligarlos, resulta más fácil montar esta salsa añadiendo yema de huevo o un poco de papa cocida.

ALMÍBAR

Azúcar disuelto en agua y cocido hasta que adquiere la consistencia de jarabe.

AMASAR

Es la acción de mezclar varios ingredientes hasta obtener un producto homogéneo.

ANTIPASTO

Denominación que reciben en Italia los entremeses.

AROMATIZAR

Añadir a una preparación algún elemento aromático.

ASAR

Someter a una pieza de carne, ave o pescado a la acción del calor para que se haga. Un asado suele ser al horno, aunque también se puede hacer a la parrilla o al asador.

ÁSPIC

Nombre que reciben los platos fríos, previamente cocinados. Tienen como característica común, estar recubiertos de gelatina y presentarse montados en moldes.

ASUSTAR

Añadir agua fría a un preparado líquido en ebullición, para que deje de hervir y facilitar las operaciones de espumar, desengrasar y clarificar.



B

BABY BEEF

Corte de carne argentino que se obtiene del solomillo de vaca o de buey. Su peso es de unos 200 g y se prepara a la parrilla. Nombre que recibe la ternera en Estados Unidos.

BAÑO BLANCO

Se utiliza en pastelería para el blanqueado de diversos productos como el de las rosquillas. Sus ingredientes son azúcar, yema de huevo, manteca y zumo de limón.

BAÑO MARÍA

Método de cocción lento y suave de un preparado puesto en un molde que está a su vez dentro de otro recipiente que contiene agua. Este sistema de cocción se hace generalmente en el horno. Es habitual en la cocción de flanes y patés.

BATIR A PUNTO DE NIEVE

Batir claras hasta conseguir una consistencia casi sólida y una textura muy brillante. Un truco que no falla es darle la vuelta al recipiente donde hemos batido las claras, -si están a punto de nieve no se caen-. Para lograr este punto es imprescindible que las claras estén sin ninguna partícula de yema y que el recipiente esté limpio y seco.



BAVAROIS

Preparado de pastelería, con crema inglesa, gelatina y nata montada. Se presenta con la forma del molde donde se hace.

BLINIS

Especie de crêpes elaboradas con una pasta de leche, harina, levadura y huevos que suelen acompañar al caviar y al salmón ahumado.

BLANCO

Líquido formado por agua, un poco de harina y limón, en el que se cuecen algunas verduras como la alcachofa o el cardo para que no se pongan oscuras.

BLANQUEAR

Dar un ligero hervor a determinados alimentos.

BLONDA

Papel generalmente blanco con remate de puntilla, utilizado para recubrir las bandejas donde se presentan las tartas, los platos de fritura y canapés.

BOUDIN

Embutido francés que se toma cocido o asado. Está el "Boudin Noir" con morcilla de sangre de cerdo y el "Boudin Blanc" que es una salchicha fresca hecha de carne blanca de cerdo, huevos, especias y condimentos y típica en los menús navideños tradicionales.

BRASEAR

Cocer un alimento en su jugo y a fuego lento en un recipiente tapado. Se puede hacer en el horno. También hay pucheros específicos para brasear sobre vitrocerámica o gas.

BRIDAR

Atar con un hilo especial aves, pescados o piezas de carne para que durante su cocción no se deformen.

BROCHETA o BROCHETTE

Carnes, pescados y aves deshuesados y cortados en trozos pequeños que se sirven ensartados en el pincho en el que se han asado. Se combinan con trozos de cebolla, pimiento, tomate, champiñones, etc.

BRUSCHETTA

Preparado italiano compuesto por una rebanada grande de pan de hogaza tostada, frotada con ajo y rociada con un poco de aceite de oliva.

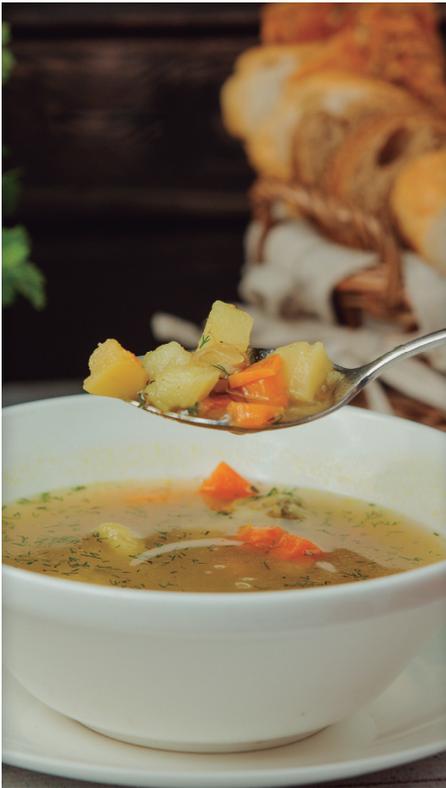
BUÑUELO

Preparado elaborado con carnes, pescados, legumbres, frutas, quesos, etc., que se rebozan en una pasta de diferente elaboración, según el tipo de buñuelo y se fríen en abundante aceite.

BUTIFARRA

Término genérico catalán, utilizado también en las Islas Baleares y costa levantina, para designar diversos embutidos autóctonos. La butifarra negra se compone de carnes magras y grasas y de sangre de cerdo, mientras que la blanca solamente está rellena de carne magra.





CALDO

Líquido alimenticio que resulta de la cocción en agua de carnes, pescados, verduras, etc. El caldo corto se obtiene de cocer pescados y mariscos con hortalizas, hierbas aromáticas y optativamente un poco de vino blanco o espumoso. Se utiliza para preparar guisos de pescado o pescados en salsa, y como caldo de platos de arroz o pasta.

"c/n" o "c.n."

Código culinario que significa "cantidad necesaria", utilizado en algunas recetas para agregar uno o varios ingredientes, cuya cantidad dependerá de la combinación con otros ingredientes requeridos en la receta y de factores ambientales y físicos, y el resultado final buscado para la obtención del plato.

CAIZONE

Pizza que una vez que tiene todos los ingredientes y antes de su cocción se dobla a modo de empanadilla.

CAMISAR

Cubrir el interior de un molde con una fina capa de gelatina para después rellenarlo con un preparado.

CANAPÉ

Aperitivo compuesto de una rebanada delgada de pan de molde, generalmente untada con mantequilla y recubierta de alimentos varios. La variedad de canapés es inmensa.

CARAMELO

Último punto resultante de la cocción de azúcar y agua. Se utiliza en la elaboración de flanes, cremas, etc.

CARPACCIO

Plato a base de carne cruda de buey creado por Vittore Carpaccio, propietario del Harry's Bar en Venecia. Se corta un solomillo en láminas muy finas, se colocan extendidas, añadiendo por encima láminas de parmesano, - también finas - y se adereza todo con aceite de oliva extra virgen, zumo de limón, sal y pimienta. Al conseguir este plato un gran éxito, el carpaccio se ha extendido también a los pescados (salmón, bacalao, pescados

azules) que se preparan sin piel ni espinas y cortados en láminas finas. Se aderezan, además, con alguna hierba aromática.

CASSATA

Helado italiano, elaborado en molde de paredes bajas y lisas, compuesto de una cubierta de helado y de un relleno suave, que puede ser de frutas maceradas.

CHANTILLY

Nata montada a la que se le ha añadido azúcar.



CHAMUSCAR

Queimar superficialmente con una llama las aves y patas de algunos animales con el fin de suprimir restos de plumas o pelo.

CHINO

Colador metálico, de acero inoxidable y de forma cónica. Los hay de distintos tamaños y con agujeros más o menos finos.

CLARIFICAR

Operación para limpiar caldos u otros líquidos. Se realiza batiendo claras de huevo y echándolas en el líquido; al cuajarse absorben el exceso de grasa y las impurezas. Por último se pasa el caldo por un colador.

COMPOTA

Frutas frescas (manzana) o secas (ciruelas secas, orejones, higos secos) cocidas en almíbar, aromatizadas con vainilla, canela, cortezas de cítricos y con un algún vino o licor.



CONDIMENTAR

Sazonar. Dar sabor a una comida añadiéndole una salsa, condimentos u otras sustancias.

CONDIMENTO

Sustancia que se emplea en pequeña cantidad, para resaltar o modificar el gusto normal de los alimentos y abrir el apetito.

CONFIT

Denominación que recibe en Francia carnes como la de pato y ganso, condimentadas con distintas especias y conservadas en su propia grasa.

CONFITAR

Cubrir un preparado con un baño de azúcar o frutas.

CONFITURA

Dulce de consistencia espesa, obtenido de la cocción de frutas enteras o troceadas. La cantidad de fruta debe ser superior al 40% . En la mermelada, la fruta puede estar tamizada y su contenido máximo es del 30%.

CONSOMÉ

Caldo más o menos concentrado y transparente. Puede ser de buey, de ave, de caza o de pescado.

CROÛTONS

Rebanadas de pan cortadas de forma regular y fritas, que acompañan o adornan platos como consomés, puré de verduras, cremas de legumbres, ensaladas.

COULIS

Palabra francesa que se da al jugo obtenido de la cocción lenta de algunas preparaciones. Los purés finos y ligeros que se utilizan en salsas responden también al nombre de "coulis". Por ejemplo, el coulis de fresa se obtiene de hacer un puré de fresas mezcladas con azúcar, que se pasa por un chino y al que se le añade un poco de zumo de limón.

CRÊPES

Oblea muy fina elaborada con una pasta hecha de harina, huevos y leche, y cocida en una sartén con base gruesa. A la pasta se le puede añadir azúcar, si la crêpe se utiliza como postre y lleva un relleno dulce. Las crêpes saladas se pueden rellenar con múltiples ingredientes.

CRUDITÉS

Plato frío compuesto de vegetales crudos, cortados de distintas formas (juliana, rodajas, rallados) y aderezados o acompañados de alguna salsa.



D

DADOS

Pequeñas porciones en forma de dado. Generalmente se aplica a la forma de cortar las puntas de jamón, el queso o distintas verduras, como las berenjenas, calabacines o tomates.

DECANTAR

Cambiar un líquido de vasija sin que se mezclen los posos o sin que salga el poso. Además de los vinos, también se decantan las salsas.

DEGUSTAR

Probar o catar alimentos o bebidas analizando sus cualidades gustativas, aromáticas, etc.

DELICATESSEN

Preparaciones y productos alimentarios de alta gastronomía.

DESBARBAR

Cortar las aletas a los pescados mientras se están limpiando.

DESCAMAR

Quitar las escamas de los pescados.

DESMIGAR

Deshacer el pan u otros alimentos para obtener migas.

DESOLLAR

Quitar la piel a una pieza de caza.

DORAR

Cocinar a horno fuerte o a fuego vivo, en una sartén con poco aceite, un alimento hasta que adquiera un bonito color dorado.





FIAMBRE

Manjar de origen cárnico que se prepara asado, cocido o adobado y que siempre se consume en frío.

FILET MIGNON

Corte de carne obtenido de la punta de solomillo de vaca o de buey. Se caracteriza por tener la misma forma y presentarse igual que el tournedós. En nuestro país es el lomito vacuno.

FINAS HIERBAS

Conjunto de plantas y hierbas aromáticas, como el perejil, perifollo, estragón y cebollino.

FLAMBEAR-FLAMEAR

Rociar una preparación con una bebida alcohólica (ron, cognac, whisky) y encenderla con el fin de transmitirle su aroma al tiempo que se evapora. Para obtener un buen resultado es necesario calentar primero el licor.

FOCACCIA

Masa de pizza que al cocerla se le añade aceite de oliva, orégano, romero y otros ingredientes en función de la región.



FOIE GRAS

Hígado graso, fresco o en conserva que se obtiene de patos y gansos sometidos a una alimentación forzada, con el fin de conseguir que el hígado alcance un peso superior a lo normal. Toulouse y Estrasburgo son las ciudades francesas de más fama en la producción de "foies". En España, el foie gras está asociado a los patés de hígado de cerdo.

FONDANT

Baño utilizado en pastelería para cubrir la superficie de los pasteles.

FONDOS

Caldos que se utilizan en sustitución del agua en estofados, guisos, salsas, sopas, paellas, etc. Los fondos más conocidos son : de ave, blanco, de caza, oscuro, de paella y de pescado.

FRAPPER

Enfriar añadiendo a una bebida hielo picado.



FREÍR

Cocer los alimentos en aceite caliente a fuego moderado / alto. La mejor grasa para freír es el aceite de oliva, al resistir sin descomponerse a temperaturas más altas que los demás aceites. Por su elevado contenido en ácido oléico es capaz de mantener sus propiedades hasta los 185 grados centígrados.

FUET

Embutido catalán más estrecho que el salchichón.

FUMET DE PESCADO

Caldo que se prepara con agua, cebolla, puerro, apio, zanahoria, vino, hierbas aromáticas, y cabezas, espaldas y despojos de pescado para añadir a diferentes preparados y salsas de pescado.

G



GAZPACHO

Sopa fría de la cocina andaluza de la que existen múltiples variantes. Se elabora con tomates maduros, pepinos, ajos, locotes, miga de pan mojada, agua, aceite de oliva extra virgen, vinagre y sal. Se acompaña de un picadillo de sus mismos ingredientes.

GIGOT

Nombre de la pierna de cordero asada en Francia.

GLASEAR

Dar brillo a un alimento.

GOULASH o GULASH

Plato húngaro que consiste en un estofado de carne que lleva cebolla, ajos, pimentón, tomates y vino tinto. Se acompaña de papas, arroz blanco o pasta.

GOURMAND

Palabra francesa que designa a la persona que aprecia y disfruta con los buenos manjares.



GRATINAR

Dorar en el horno distintas preparaciones. Para conseguir un buen gratinado, los platos se espolvorean con queso rallado, mantequilla y/o pan rallado. Se introducen en el horno hasta que se forma una corteza dorada en su superficie.

GUACAMOLE

Preparación mexicana que resulta de triturar aguacates, cebolla, tomate y locote verde, aderezado con sal, aceite y zumo de limón.

GUARNICIÓN

Todo lo que se sirve para adornar un plato, ya sean hortalizas, setas, papas, etc.



GUISAR

Preparar los alimentos sometidos a la acción del fuego, después de rehogarlos en una salsa o sofrito.



HEBRA (punto de)

Punto de concentración del azúcar hervido con agua.

HIERBAS AROMÁTICAS

Son las hierbas, tales como albahaca, eneldo, estragón, hinojo, menta, orégano, perejil, salvia, tomillo, etc, que sirven para realzar el sabor y aroma de los platos.

HORCHATA

Bebida que se obtiene de triturar frutas y mezclarlas con agua y azúcar. Es de color blanco, dulce y muy rica en vitaminas y minerales.

HUEVO HILADO

Yemas de huevo batidas pasadas por almíbar (de ahí su sabor dulce) y por un colador especial que consigue darles un aspecto hilado.



J

JALEA

Dulce que se obtiene por cocción de zumo de frutas, azúcar y algunos trozos de frutas. El peso de la fruta es como mínimo del 60 %. Tiene una textura gelatinosa y tiene las mismas aplicaciones que la mermelada y la confitura.



JULIANA

Forma de cortar las verduras, en tiritas finas o bastones. También se denomina así a la sopa de verduras variadas.





LAMPREAR

Guisar una vianda, cociéndola en agua o vino con azúcar y especias, después de frita o asada.

LECHAL

Término que se aplica a los animales de cría como el cordero, que son solamente alimentados con leche materna.

LECHE FRITA

Es un postre que se elabora con leche, harina, azúcar, limón, huevo y canela en polvo. Se hace una crema pastelera más espesa de lo normal, la cual se extiende sobre una placa y una vez fría se corta en cuadrados que se rebozan con harina y huevo batido para posteriormente freírlos. Se espolvorean con azúcar y canela.



LECHO

Capa con algún alimento, por lo general verduras, que se pone extendida en el fondo del plato y debajo del alimento principal.

LENGUA DE GATO

Variedad de pasta de té.

LIGAR

Espesar una sopa, salsa o crema con yemas de huevos desleídas en un poco de leche o agua fría, harina, fécula de maíz o arroz en polvo.

LINGUIC

Salchicha portuguesa elaborada con carne de cerdo, curada en salmuera, cocida y posteriormente ahumada. Se condimenta con ajo, cominos y canela.

LUSTRAR

Abrillantar, dar brillo a una preparación.





MACEDONIA

Postre compuesto por diversas frutas crudas, cortadas en cubos, mezcladas y condimentadas con azúcar, zumo de limón o maceradas en algún almíbar de licor. También hay macedonia de verduras. Estas se cortan muy pequeñas y se ligan con mayonesa o salsa vinagreta.

MACERAR / MARINAR

Poner en vino, licor o algún jarabe apropiado, frutas con el fin de que tomen el gusto y los aromas del vino o licor. Cubrir pescados y carnes de caza, en un preparado a base de vino con hierbas aromáticas (marinada) con el fin de que se ablanden, mejoren su sabor y prolonguen su conservación.

MAGDALENA

Bollo pequeño, de forma redonda y bombeado, elaborado con masa abizcochada y dentro de una cápsula de papel.

MAGRET

Pechuga de pato o de ganso que han sido engordados para la obtención del foie gras. Se presenta con su propia piel, fileteado, en forma de abanico y acompañado de distintas salsas y guarniciones.



MAHONESA

Salsa originaria de la isla de Mahón. Su grafía con "Y" (mayonesa) procede del francés "mayonnaise". Se elabora con yemas de huevo, vinagre o jugo de limón y sal. Es considerada como una de las salsas básicas.

MAJAR

Machacar un alimento en un mortero hasta reducirlo a una pasta.

MANGA DE PASTELERÍA

Utensilio de tela en forma de cucurucho que en su abertura, se acopla una boquilla por la que pasa la crema, nata u otros rellenos que se utilizan para decorar una pieza de repostería.

MAZAPÁN

Pasta de confitería hecha de almendras molidas y azúcar, cocida al horno. Se presenta en forma de figuritas.

MECHAR

Introducir en el interior de una carne cruda que se va a asar tocino, panceta, hierbas aromáticas, verduras. Esto se hace con una aguja de mechar, con el fin de que los asados tengan más sabor, la carne quede más jugosa y / o mejorar la presentación de la carne al cortarla.

MENUDILLOS

Interior de las aves (higadillo, molleja, pescuezo, etc.) cuando se aprovecha para caldos.

MERMELADA

Dulce a base de frutas menos denso que la confitura. Debe contener como mínimo un 30% de fruta.

MILHOJAS

Pastel de hojas de masa de hojaldre relleno de crema o nata.

MOJO

Salsas en las Islas Canarias. Las más conocidas: mojo verde y mojo picón. Se hacen en mortero con ajos, cominos, pimienta verde, perejil, aceite de oliva extra virgen, vinagre y agua. En el mojo picón se sustituye el perejil, por pimentón y pimientos picantes.



MONTAR

Batir.

MORCILLA

Embutido a base de sangre de cerdo, diversos condimentos de especias, arroz o cebolla.

MORNAY

Salsa bechamel a la que se le añade queso.

MORTERO

Recipiente resistente de loza o madera que sirve para machacar especias, ajos, semillas. En los molinos de aceite, piedra plana sobre la cual se echa la aceituna para molerla y ruedan las piedras voladoras o el rulo.

MOUSSAKA O MUSAKA

Plato griego elaborado con un picadillo de carne de cordero y berenjenas. Se presenta como un pastel de forma rectangular, que combina capas de carne picada con berenjenas gratinadas con queso y que a veces se sirve con papas.

MOUSSE

Palabra francesa que da nombre a un preparado culinario o de pastelería en el que los ingredientes, que pueden ser variados y diversos, son reducidos a una pasta fina a la que se le añade crema de leche o nata líquida. Se pueden servir frías o calientes.

MUFFINS

Panecillos ingleses que se sirven en desayunos o con el té.





OBLEA

Masa muy delgada elaborada con harina y agua. Se cuece prensándola entre dos planchas muy calientes.

OREAR

Dar aire a una cosa para airearla o refrescarla. Operación que se hace con las carnes recién muertas antes de su consumo. Consiste en exponerlas en cámaras especiales con el fin de que sufran una serie de transformaciones encaminadas a mejorar su olor y sabor. Conservar alimentos al aire libre.

ORLA

Guarnición en forma de corona, que se utiliza para adornar platos y fuentes.

ORLY

Modo de preparar distintos alimentos. Consiste en rebozarlos por la pasta del mismo nombre y después freírlos en abundante aceite. La pasta Orly se compone de harina tamizada, sal, aceite, agua tibia o leche, levadura y claras de huevo montadas.

OSSOBUCO

Nombre italiano para denominar un corte de carne de ternera. La carne se obtiene del jarrete sin deshuesar con su correspondiente hueso y médula en la parte central, por lo que tiene forma de rueda. También se denomina así al plato elaborado con este tipo de carne.





PAELLA

Plato típico de la cocina valenciana, cuya base principal es el arroz cocinado con un sofrito de ajo, tomate, hortalizas, caldo y otros ingredientes como pollo. Existe una gran variedad de paellas, pero la original y la auténtica es de carne de pollo, conejo, judías verdes y un sofrito de ajo y tomate. A partir de aquí, todas las variantes que uno quiera imaginar. Cordero y verduras. Carne de cerdo y ternera con alubias y nabos. Pescado y marisco. Sepia y calamar. Marisco y bogavante. El sabor de una paella depende del sabor dominante del sofrito, el caldo o el ingrediente más poderoso.



PAJA Y HENO

Plato de tallarines en el que se mezclan tallarines de color natural (que recuerdan a la paja) y tallarines de espinacas (que recuerdan al heno).

PALETA

Parte que recubre el omoplato del cerdo, cordero, etc. Es una pieza magra y tierna.

PALO CORTADO

Vino de Jerez, tipo oloroso, con características intermedias entre el amontillado y el propio oloroso.

PANACHÉ

Término francés utilizado para designar algunas preparaciones saladas y algunos postres que se caracterizan por la variedad de sabores y colorido. Entre los más conocidos, el panaché de verduras.

PANETTONE

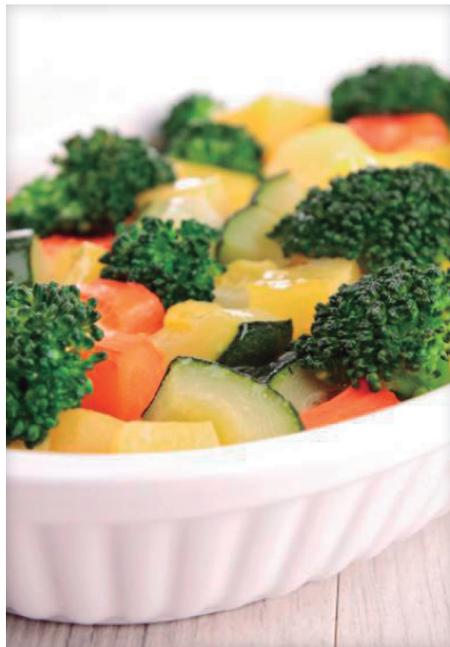
Especialidad dulce italiana. Es un brioche cuya masa contiene pasas y frutas confitadas. Se consume especialmente en Navidad.

PANQUEQUE

Variedad de crêpe que suele presentarse enrollado, con crema o mermelada en su interior y glaseado al horno.

PAPAS ARRUGADAS

Especialidad canaria. Son pequeñas papas, hervidas con poca agua y bastante sal. Cuando están cocidas se escurren y se dejan unos minutos sobre el fuego hasta que se arruguen. Se sirven con su piel ya sea como guarnición o acompañadas de alguna salsa de mojo.



PAPILLOTE

Forma de preparar distintos alimentos como pescados. El alimento se cuece en su propio jugo, -envuelto en un papel de horno o de aluminio- y aderezado solo con sal, aceite y hierbas aromáticas. Es importante cerrar el envoltorio de forma hermética. Se puede cocer en el horno o a la plancha. Con esta forma de cocción se aprovechan todos los nutrientes del alimento y se consigue una gran concentración de aromas y sabores.

PAPRIKA

Condimento original de Hungría de características muy similares al pimentón. Hay paprika dulce, considerada como la de mejor calidad y la rosa de Szeged, de sabor picante.

PARMENTIER

Parmentier fue un científico que consiguió popularizar el consumo de la papa en toda Europa. Como homenaje a este señor se dice que un plato o una receta es "a la Parmentier" cuando lleva una guarnición en la que la papa es la protagonista.



PASTA

Según la Reglamentación Técnico Sanitaria, con el nombre de pastas alimenticias se designan a los productos obtenidos por desecación de una masa no fermentada, elaborada con sémola, semolina o harina procedentes del trigo duro, semiduro o blando, -o de sus mezclas-, y agua potable.

PASTA QUEBRADA / BRISÉE

Pasta elaborada con harina, azúcar, sal, huevos y mantequilla. Según sea utilizada en cocina o pastelería, la cantidad de sal o azúcar aumenta o disminuye.

PASTIFICCIO

Término utilizado en algunas partes de Italia como sinónimo de lasagna.

PATÉ

Preparación culinaria con una gran tradición en centroeuropa y Francia. Se hace a base de hígado de cerdo o aves, junto con otras carnes ricas en grasa y abundante condimentación. Su cocción se hace en moldes y terrinas especiales, al baño María o al vapor. En Francia, las zonas con más renombre en la producción de patés son: Périgord, Estrasburgo, las Lanzas y Provenza.

PEPERONI

Salchicha seca italiana elaborada con una mezcla de trozos gruesos de cerdo y vaca. Se condimenta con pimienta roja molido y otras especias. Se utiliza mucho en pizzas.

PERFUMAR

Adicionar esencias y aromas en la elaboración de platos, repostería, cócteles, etc.

PERSILLÉ

Denominación que reciben aquellas preparaciones que se terminan en el horno una vez recubiertas de una mezcla de ajo y perejil picado mezclado con pan rallado. Viene del francés. La palabra "persil" significa perejil.

PESTO

Salsa fría italiana a base de ajo, piñones, albahaca, aceite de oliva y queso.



PILAF O PULAW

Arroz que se prepara en Oriente Medio que incorpora ingredientes variados y especias. Arroz blanco que se usa como guarnición. Distintas preparaciones, principalmente a base de carne de cordero guisados con diversas salsas y colocados en el centro de un timbal o corona de arroz pilaf.

PINCHO MORUNO

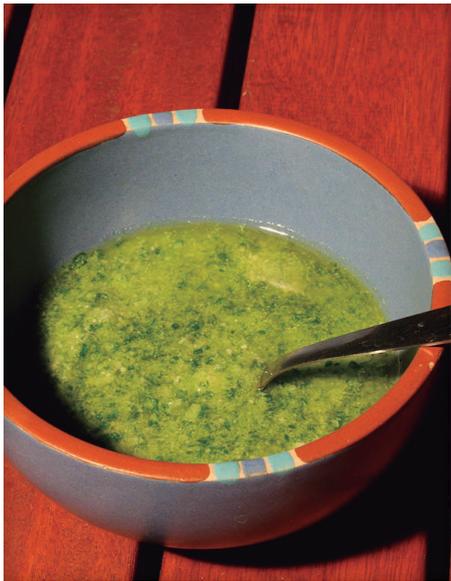
Brocheta de cordero típica de Marruecos. Una vez cortada la carne en trozos pequeños se condimenta con sal, harissa (un tipo de salsa picante), comino, hierba buena, limón, aceite. Tras unas horas de maceración se ensarta en el pincho y se hace a la parrilla.

PIPERRADA

Denominación genérica aplicada a distintas preparaciones cuyo ingrediente principal lo constituye el pimiento o locote, generalmente el rojo, asado, pelado, sin semillas y cortado en tiras más o menos anchas.

PISTOU

Sopa típica de la Provenza francesa, en la que se emplea abundante albahaca fresca.



PIZZA

Especialidad italiana de origen napolitano conocida mundialmente. La base es una masa elaborada a base de harina, agua, levadura y sal. Una vez hecha y fermentada, la masa se estira, generalmente en forma circular y delgada. Sobre ella se colocan los distintos ingredientes (pueden ser de lo más variado). La cocción se hace en horno.



POCHAR

Cocer suavemente.

POLVORÓN

Variedad de pasta seca elaborada con almendras y avellanas tostadas, azúcar lustre y manteca de cerdo, típica de las Navidades.

POTAJE

Guisado más o menos caldoso a base de alguna legumbre seca, como garbanzos, hortalizas frescas como acelgas, repollo o espinacas y algún producto cárnico.





QUESADA

Postre típico de Cantabria. Se compone de requesón o leche cuajada mezclada con huevos, azúcar, ralladura de limón, canela, mantequilla fundida y harina. Hecha la mezcla se pasa a un molde engrasado y se cuece al horno.

QUICHE LORRAINE

Pastel salado de pasta brisa con distintos rellenos salados. Esta especialidad es originaria de la ciudad francesa de Nancy. El relleno se prepara con una mezcla en frío de leche, nata, huevos, sal y pimienta a la que se le añade el relleno salado, -por ejemplo, tiras de panceta doradas-, que se coloca sobre un molde circular forrado de pasta brisa que se introduce al horno.



R

RAGÚ O RAGOÛT

Guiso de carne, habitualmente de ternera, cortada en trozos de unos 30 a 40 g con salsa y acompañado de distintas hortalizas, arroz o papas hervidas.

RASPA

Espina de los peces.

RATATOUILLE

Preparación francesa (del Provenza) realizada con cuatro o cinco productos: tomate, cebolla, locote, berenjena, calabacín. Se cortan todos los ingredientes en pequeños cubos y se rehoga la cebolla con el locote y un ramillete de hierbas que se compone habitualmente de perejil, tomillo, laurel y apio. Se añade un poco de vino blanco y después de que se reduzca, se echa el calabacín, la berenjena y a media cocción el tomate y ajo picado. Se utiliza como plato principal o como guarnición de otros platos, preferentemente de pollo y / o bacalao.



RAVIOLIS

Pasta alimenticia italiana de forma redonda o cuadrada, de unos 2 centímetros que se compone de dos capas con un relleno que se cierran sobre sí mismas.

REBOZAR

Bañar un alimento en huevo batido, harina, miel, etc.

REDUCIR

Disminuir por evaporación el volumen de una preparación líquida.

REFORZAR

Intensificar el color, sabor o aroma de caldos, salsas u otros preparados mediante la adición de algún ingrediente.

REFRESCAR

Enfriar con agua fría, hortalizas, pasta o arroz recién hervido.

REFRITO

Aceite frito con ajos y otros ingredientes que se agrega caliente a verduras, potajes y guisos.

REHOGAR

Cocinar un alimento a fuego lento con muy poco aceite.

REMOJO

Acción de poner legumbres secas en agua para ablandar o desalar.



REVUELTO

Plato cuyo ingrediente principal es mezclado con huevos ligeramente batidos y sazonados con sal y pimienta. Hay tantos revueltos como uno pueda imaginar.

RISOTTO

Nombre que reciben en Italia, la preparación de los platos de arroz.

RISTRA

Hilera de ajos, pimientos, cebolletas, unidos por medio de sus tallos trenzados.

RIZADOR

Utensilio que da forma estriada sobre todo a la corteza de limones y naranjas.



ROAST BEEF

Del inglés (buey asado). Se asa un lomo de vaca o buey deshuesado y al cortarlo la carne debe estar roja en el centro, rosa en la zona intermedia y hecha justo en la zona exterior. Se puede servir frío o caliente y siempre se corta en lonchas bastante finas.

RODILLO

Utensilio de madera alargado y cilíndrico que sirve para estirar masas.

ROMANA (A LA)

Denominación empleada sobre todo en pescados, -por ejemplo: merluza o calamares a la romana-, para indicar que se preparan rebozados, es decir que se fríen luego de pasarlos por harina y huevo batido.

ROUX

Preparado que se utiliza como base de salsas. Se compone de mantequilla y de la misma cantidad de harina. Se calienta la mantequilla en un puchero y se le mezcla la harina. Según el color que ha tomado por estar más o menos tiempo en el fuego se habla de roux blanco, rubio y oscuro. Cada uno de estos tienen a su vez distintas utilidades.





SAIGNANT

Palabra francesa que significa literalmente "sangrante" y que se emplea para indicar que se desea un punto de cocción de carne poco hecha.

SALAR

Echar sal en carnes, pescados y otros alimentos para su conservación. Sazonar con sal un manjar.

SALAZÓN

Acción y efecto de salar carnes o pescados. La salazón es una de las técnicas más antiguas de conservación de los alimentos. La sal se utiliza conjuntamente con la desecación (caso del bacalao seco), con el humo (ahumados) o con el vinagre (encurtidos), para mejorar la conservación del pescado y conseguir las características particulares de los pescados desecados-salados, ahumados y escabechados, respectivamente.

SALMUERA

Disolución de agua y sal en las proporciones del 10 al 22% de sal en relación al agua que se emplea para conservar alimentos.



SALPICÓN

Diversos alimentos cortados en pequeños dados o en juliana y ligados con una salsa. Este término también se emplea para designar una ensalada, como por ejemplo, el salpicón de mariscos que es una ensalada compuesta de la carne de los distintos mariscos, cortados en pequeños trozos y mezclados con cebolla, tomate, locote, huevos duros y ligados con una salsa rosa o aderezados con aceite, vinagre y sal.

SALPIMENTAR

Sazonar con una mezcla de sal y pimienta.

SALSA

Composición más o menos fluida de varias sustancias, que se hace para aderezar o condimentar la comida, realzar el sabor y aspecto de los alimentos, haciéndolos más jugosos.

SALSEAR

Cubrir o rociar con salsa un manjar.



SALTEAR

Cocinar un alimento en una pequeña cantidad de aceite. Las diferencias con sofreír son las siguientes: se emplea fuego moderado-alto (en un sofrito se utiliza siempre fuego bajo-moderado) y los alimentos pueden estar crudos (lomos, filetes) o cocinados (pastas y hortalizas).

SALTIMBOCCA

Plato italiano que consiste en un escalope de ternera, loncha de jamón y salvia que se cocina en manteca.

SANGRÍA

Bebida hecha con vino tinto, azúcar y soda, a la que se le añaden rodajas de limón y naranja o sus pieles, palo de canela y algún licor de naranja o brandy. Lleva mucho hielo y debe servirse muy fría.

SASHIMI

Plato de la cocina japonesa que consiste en láminas de pescado crudo, que se toman después de haberlas introducido en salsa de soja, a la que se le ha incorporado un poco de mostaza verde.

SAZÓN

Punto o madurez de las cosas.

SAZONAR

Condimentar con sal y especias.

SIROPE

Almíbar denso adicionado de distintas frutas trituradas con unos minutos de cocción.



SOFRITO

Sofreír; es freír ligeramente alimentos y sus condimentos. Llamamos sofrito a los alimentos que sofreímos ligeramente.

El sofrito constituye la base fundamental con que se elaboran la mayoría de los platos guisados de la cocina mediterránea. Se puede decir que no hay guiso sin sofrito. Es una de las salsas básicas y necesarias en los guisos de pescado, carne, pasta y arroz.

SOPA

Plato compuesto de un caldo, consomé y acompañado de una pasta de fideos, rebanadas de pan, verduras, etc.

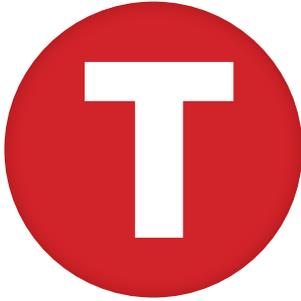


SOUFFLÉ

Son platos que se preparan básicamente a base de un puré o crema, ligado con yemas de huevo y al que se le añaden las claras a punto de nieve. Se cuecen al horno y su característica principal es que aumentan mucho de volumen y que tienden a bajar con gran facilidad en cuanto salen del horno, siempre y cuando estén bien ejecutados. Es, por tanto, un plato que no puede esperar. Un soufflé puede ser dulce o salado. Se pueden hacer de bacalao con papas, de cebolla, de queso. Con la base de una bechamel se consigue realizar estupendas preparaciones saladas. En cuanto a los dulces, son habituales los de café, naranja, chocolate, etc.

SUQUET DE PESCADO

El suquet es un guiso de distintos pescados sobre una salsa ligera. Hay unas pautas para prepararlo, pero no hay normas rígidas sobre los pescados a poner.



TAGLIATELLE

Es una de las variedades de las pastas alimenticias.

TAMIZ

Es un cedazo muy tupido de múltiples aplicaciones en la cocina. Sirve para colar salsas, depurar harinas, etc.

TAPA

Pequeñas porciones de comida que se sirven en los bares.

TAPENADE

Pasta que se compone de mezclar aceitunas negras deshuesadas y trituradas, alcaparras, filetes de anchoa y aceite de oliva para terminar de montar la pasta. Se emplea para hacer canapés y para untar pan. Típico de la Provenza francesa.

TAPIOCA

Fécula de color blanco que se obtiene por trituración de la raíz de la mandioca. Generalmente se cuece con caldo o leche y se obtiene una sopa muy nutritiva, de fácil digestión, agradable y sabrosa.

TARTALETA

Pieza dulce o salada de forma circular que se hace dentro de un molde de unos 3,5 cm de diámetro. Dependiendo de su contenido pueden ser dulces o saladas.

TEMPURA

Plato japonés elaborado con hortalizas y/o pescados rebozados y fritos en abundante aceite vegetal hirviendo. Se dice que el tempura se lo deben los japoneses a San Francisco Javier. El misionero freía pescado rebozado para alimentarse y esta técnica fue adoptada por los japoneses que la extendieron a las verduras y al marisco.

TERRINA

Se da este nombre a varias preparaciones, que se cuecen en unos recipientes especiales de loza y que se conservan durante largo tiempo. En un principio, estas preparaciones eran a base de carnes y aves. Actualmente se ha ampliado a las preparaciones hechas con pescados y hortalizas.



TIMBAL

Pastel caliente o frío que se rellena con carnes, verduras, pescados, frutas, etc.

TORNEAR

Dar forma ovalada a determinadas hortalizas como papas, nabos, zanahorias, etc.

TOSTAR

Someter al calor del horno, gratinadora o sartén, un alimento hasta que se dore.

TOURNEDÓS

Filete obtenido del centro del solomillo de vaca, en nuestro país, del lomito vacuno.

TRINCHAR

Partir la vianda en trozos para servirla; se aplica generalmente a las aves y caza. Trinchante es el instrumento que consiste en una especie de horquilla con la que se sujeta la vianda que se ha de trinchar.

TRUFA

Es un hongo comestible, perteneciente a la familia de los tuberáceos.



TURRÓN

Dulce típico de navidad. Es una masa dura hecha de almendras, piñones, avellanas o nueces, tostado todo y mezclado con miel. Existen turrónes duros, blandos, de frutas, de chocolate, etc.



YOGUR

Es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación bacteriana de la leche. A menudo, se le añade chocolate, fruta, vainilla y otros saborizantes, pero también puede elaborarse sin añadirlos.






Cocina Rica



www.cocinarica.com.py



Cocina Rica PY



[cocinaricapy](https://www.instagram.com/cocinaricapy)