

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Cocina Ecuatoriana:
Sabores del Sur del Ecuador**

DANIEL ALEJANDRO DIAZ AYALA

Homero Miño, Chef, Director de Tesis

Tesis de grado presentada como requisito
para la obtención del título de Licenciado en Arte Culinario y Administración de
Alimentos y Bebidas

Quito, junio de 2015

Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Cocina ecuatoriana:
Sabores del Sur del Ecuador**

DANIEL ALEJANDRO DIAZ AYALA

Homero Miño, Chef

.....

Director de Tesis

Claudio Ianotti, Chef

.....

Director Académico del Colegio de
Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Mauricio Cepeda,

.....

Master en Administración Hotelera
Decano del Colegio de Hospitalidad,
Arte Culinario y Turismo

Quito, junio de 2015

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: -----

Nombre: Daniel Alejandro Díaz Ayala

C. I.: 200004575-3

Fecha: Quito, junio de 2015

DEDICATORIA

A mis padres, que han sido mi fuente de inspiración.

Sin el apoyo de ellos no hubiera conseguido llegar

a esta instancia en mis estudios.

AGRADECIMIENTOS

A mis amigos, compañeros y profesores,
quienes me han brindado su conocimiento
y apoyo durante mi carrera universitaria.

RESUMEN

El concepto que se ha tomado para el desarrollo de este menú, es de cocina ecuatoriana, específicamente del sur del país. Con esto se buscó elaborar platos típicos de las ciudades de Cuenca y Loja, que no son muy conocidos en todo el país.

Dentro de esta selección se escoge el mote pillo, como un plato característico de la ciudad de Cuenca. Otro plato significativo de los cuencanos es papas con cuero, estas fueron elegidas como segunda entrada. Para plato fuerte se escogió la güicza, proveniente de la ciudad de Loja. Como refresco se decidió utilizar la horchata, que es una bebida tradicional del sur del Ecuador, para convertirla en granizado. Finalmente como postre se eligió a la torta de camote y naranjilla, para presentarla con un helado de leche marmoleado de capulí, un crocante de naranjilla, un coulis de naranjilla y un praliné de maní.

Ésta fue la propuesta que se presentó al jurado conformado por 6 profesionales de gran experiencia de la Universidad San Francisco de Quito. El menú fue aprobado con la sugerencia de cuatro cambios puntuales, los cuales fueron: aumentar la cantidad de parisens de aguacate en las papas con cuero, aumentar la cantidad de ensalada de arveja en el plato fuerte, cambiar el nombre de frappe a granizado en el refresco y mejorar la forma de la torta de camote con naranjilla. Se realizaron estas correcciones, se preparó el menú y se ofreció a los clientes del restaurante Marcus de propiedad de la Universidad San Francisco de Quito.

ABSTRACT

The concept that has been adopted for this menu has its basis on the Ecuadorian cuisine, specifically in the south of the country. The purpose of this menu is to cook recipes that are typical of the cities of Cuenca and Loja, they aren't well known throughout the country.

Among the variety of dishes mote pillo has been selected as a traditional dish of Cuenca. Another important dish has been selected as the second course, it is papas con cuero. Güicza, from the city of Loja, was chosen as the main course. As refresco we decided to use horchata, which is a traditional drink of southern Ecuador. Finally as dessert we chose a sweet potato and naranjilla cake, with milk ice cream, a crispy made with naranjilla, a coulis of naranjilla and peanut praline.

This was the proposal to the judgment panel, formed by six professionals with great experience from the San Francisco University of Quito. The menu was approved, they suggested four changes, which were: increase the amount of avocado parisiens in the second course, increase the amount of pea salad in the main course, rename frappe to granizado in the refresco and improve the shape of the sweet potato and naranjilla cake. These changes were made; the menu was prepared and offered to the clients of the Marcus Restaurant of the San Francisco de Quito University.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	5
AGRADECIMIENTOS.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
TABLA DE CONTENIDO.....	9
TABLA DE FIGURAS.....	10
PROPUESTA DE MENÚ.....	12
INTRODUCCIÓN.....	14
JUSTIFICACIÓN.....	15
HISTORIA.....	16
CUERPO TEÓRICO.....	17
ANÁLISIS GASTRONÓMICO.....	22
RECETAS.....	22
RECETAS PARA (4 PAX).....	31
PROCEDIMIENTOS.....	36
EQUIPOS.....	43
TÉCNICAS CULINARIAS UTILIZADAS.....	44
UTENSILIOS.....	45
ANÁLISIS DE COSTOS.....	46
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES.....	50
BIBLIOGRAFÍA.....	51
ANEXOS.....	53

TABLA DE FIGURAS

Figura 1: Arte del menú.....	13
Figura 2: Requisición degustación.....	53
Figura 3: Requisición menú.....	56
Figura 4: Foto Mote pillo.....	60
Figura 5: Foto Papas con cuero en salsa de maní.....	60
Figura 6: Foto Güicza.....	61
Figura 7: Foto Granizado de horchata.....	61
Figura 8: Foto Dulzura del sur.....	62
Receta 1: Tortilla de mote.....	22
Receta 2: Ají con chochos.....	22
Receta 3: Huevo revuelto.....	23
Receta 4: Encurtido serrano.....	23
Receta 5: Chicharrón de cerdo.....	23
Receta 6: Salsa de maní.....	24
Receta 7: Ají y cebolla (decoración).....	24
Receta 8: Aguacate (decoración).....	24
Receta 9: Cuero de cerdo.....	25
Receta 10: Papas.....	25
Receta 11: Cuero reventado.....	25
Receta 12: Puré de membrillo.....	26
Receta 13: Tortilla de verde.....	26
Receta 14: Güicza.....	27
Receta 15: Ensalada de arveja.....	27
Receta 16: Granizado de horchata.....	28

Receta 17: Rodaja de limón (decoración).....	28
Receta 18: Torta de camote con naranjilla.....	28
Receta 19: Crocante de naranjilla.....	29
Receta 20: Praliné de maní.....	29
Receta 21: Coulis de naranjilla.....	29
Receta 22: Helado de leche con marmoleado de capulí.....	30
Receta 23: Mote pillo.....	31
Receta 24: Papas con cuero.....	32
Receta 25: Güicza.....	33
Receta 26: Granizado de horchata.....	34
Receta 27: Dulzura del Sur.....	35
Tabla 1: Total de ventas.....	46
Tabla 2: Costo real.....	46
Tabla 3: Costo teórico.....	47
Tabla 4: Kardex.....	59
Tabla 5: Reporte de bajas.....	59

PROPUESTA DE MENÚ

- PRIMERA ENTRADA

Mote Pillo:

Se sirven 3 tortillas de mote acompañadas con ají de chochos, huevo revuelto, encurtido serrano, chicharrón de cerdo y aceite de achiote.

- SEGUNDA ENTRADA

Papas con cuero en su salsa de maní:

Se sirve las papas con cuero y la salsa de maní en el centro y se lo decora con aguacate en parisien, ají en juliana fina, cebolla en juliana fina y hojas de cilantro.

- PLATO FUERTE:

Güicza:

Se sirve la carne de cerdo deshilachada con una tortilla de verde frita, puré de membrillo, ensalada de arveja y se decora con hojas de cilantro.

- REFRESCO:

Granizado de Horchata:

Se sirve el granizado en una copa de mini martini y se coloca media rodaja de limón como decoración.

- POSTRE:

Dulzura del sur:

Se sirve la torta de camote con el coulis de naranjilla y el praliné de maní. Encima de la torta se coloca el helado de leche marmoleado de capulí y arriba del helado el crocante de naranjilla.

ARTE DEL MENÚ




Sabores del Sur
Del Ecuador

Primera Entrada
"Mote pillo"
Tortillas de mote rellenas de huevo refrito, encurtido serrano, aji con chochos.

Segunda Entrada
"Papitas con cuero"
Tradicionales papas con cuero en su salsa de maní.

Fuerte
"Güicza"
Carne deshilachada de cerdo, acompañada de tortilla de verde con centro líquido de queso chonta, ensalada de arveja y puré de membrillo.

Refresco
"Frappé de hierbas de páramo (horchata)"

Postre
"La Dulzura del Sur"
Torta de camote con helado cremoso de leche, acompañado de sabores frutales.



POR DANIEL DÍAZ

Figura 1: Arte del menú

INTRODUCCIÓN

Todos los estudiantes de Arte Culinario deben hacer un trabajo pre profesional en el restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito antes de finalizar su carrera. Para ello deben haber tomado las prácticas culinarias y aprobado todas las altas cocinas. Durante el paso por el restaurante, los estudiantes ponen a prueba las técnicas culinarias y conocimientos aprendidos, a la vez es una manera de entrenamiento para la vida futura en esta profesión.

El restaurante Marcus es un restaurante de muy buen prestigio ubicado en la Universidad San Francisco de Quito, está abierto al público en general, desde el mediodía hasta las 10 de la noche. Se pone a la venta la carta del restaurante y a la vez el menú semanal de los estudiantes. Cada alumno debe crear por lo menos un menú durante su paso por Marcus. El horario del estudiante es como el de un trabajador más del restaurante, con turnos rotativos incluido fines de semana y feriados. Los alumnos pasan por todas las áreas del restaurante, entre las cuales incluyen servicio, pastelería, entremetier, saucier y pantry.

El menú del que se hablará en las siguientes páginas fue elaborado en el segundo semestre del año lectivo 2014-2015. En este período en el restaurante hubo tres estudiantes en total, a los cuales se les sorteó el orden en el cual debían presentar su menú y si este debería ser ecuatoriano o extranjero. En mi caso, el menú a elaborar fue ecuatoriano y con respecto al orden de presentación fue el segundo.

JUSTIFICACIÓN

El tema que se ha escogido para este trabajo de titulación se basa en la cocina ecuatoriana del sur del Ecuador. El objetivo planteado al escoger este trabajo, fue la reproducción de recetas tradicionales, pero con el fin de darles un toque diferente en su preparación. Se realizó una mezcla de platillos de Cuenca y Loja principalmente por elección personal, ya que parte de mi familia es procedente de ambas ciudades. Desde que era niño me cautivaron los sabores y olores de la comida de estas regiones, me atraía el olor de la misma al momento de la preparación y luego al probarla quedaba maravillado de su sabor.

La preparación tradicional del mote pillo, fue cambiada de manera que se la pueda exhibir de modo gourmet. Se presentó pequeñas tortillas de mote con huevo revuelto, acompañadas de ají con chochos y cilantro.

Las papas con cuero fueron servidas de manera elegante y tradicional en un plato sombrero, acompañadas de aguacate, cuero reventado y una decoración de cebolla y ají.

La güicza, un plato no muy conocido en el Ecuador, fue presentada de diferente manera a la que se acostumbra. Originalmente se sirve con arroz y plátano verde cocinado. De esta manera se brindó una textura diferente al convertir el verde en tortillas de verde rellenas con queso chonta, además se lo sirvió con un puré de membrillo y una ensalada de arveja.

A la horchata se le conoce por sus propiedades medicinales, esta bebida de tono rojizo, se la consume fría o caliente principalmente como acompañante de las comidas tradicionales de Loja. En el menú se la presenta como refresco, en forma de granizado.

Para la elaboración del postre se usaron distintos tipos de preparaciones. A la torta de camote y naranjilla se la mantuvo como en la receta original, al helado de leche

se le incorporó un marmoleado de capulí, a la naranjilla se la convirtió en coulis y crocante, finalmente se utilizó al maní para hacer el praliné.

HISTORIA

La comida cuencana, “es una muestra clara del mestizaje del que somos sujetos, pues en ella se juntan ingredientes, tradiciones y sazones tanto aborígenes como introducidas por los españoles.” Un aspecto importante de la comida cuencana es el gusto por las sopas debido al clima frío que se presenta, calentando el cuerpo y hasta el alma; además del locro de papa también se consumen los locros de: nabo, col, papas tiernas, arroz de cebada, granos maduros, granos tiernos, zambo y achogchas (Zamora Merchán).

Un elemento esencial de la cocina cuencana es el maíz en forma de mote, debido a su calidad, está presente en varios platos típicos. Se lo consume de varias maneras entre ellas el mote pillo, mote sucio, tortilla de mote, mote sazonado o simplemente como acompañante (Zamora Merchán).

La comida lojana tiene influencia española debido a los alimentos introducidos y a las técnicas de cocción. Además de influencia judía en la utilización de la miel de abeja para la elaboración de dulces. La producción de panela es importante en Loja. “Entre las golosinas que tiene la ciudad están: el bocadillo de azúcar, las faldiqueras, el huevito faldiquera, el blanqueado, el manjar de naranja en hoja de guineo, los roscones, los bizcochuelos y más” (Gastronomía con historia y sabor, 2013)

Entre los platos típicos podemos encontrar a: la cecina de cerdo, el tamal lojano, el repe, la güicza, el sango lojano, la gallina cuyada, la arveja con guineo, la fritada, las humitas, la horchata, la miel con quesillo.

CUERPO TEÓRICO

MOTE PILLO

El mote pillo es originario de la ciudad de Cuenca y muy reconocido en todo el Ecuador por su sabor. Se lo elabora a base de mote, manteca de cerdo, cebolla larga, aceite, leche, ajo, achiote, comino, sal y huevo revuelto. En la antigüedad se acostumbraba a dar mote pillo como desayuno a los niños, ya que se creía que si ellos comían este plato iban a crecer robustos.

El mote es originario de América del sur. “Su consumo data desde hace más de 7000 años, con las culturas precolombinas como los Incas. Actualmente es demandado en Azuay, Cañar, Chimborazo y Tungurahua, por sus propiedades nutricionales” (El mote es una rica fuente de energía, 2010).

Este grano tiene un 25% del total en peso de carbohidratos. Estos carbohidratos son polisacáridos complejos que a diferencia de los simples, aportan azúcares y nutrientes. Cuando se come el mote, causa saciedad por lo que no tiende a engordar si su consumo es moderado. Además, tiene otras propiedades como ser antioxidante, poseer minerales como el magnesio, calcio, hierro y fósforo. Se lo utiliza en la elaboración de alimentos de sal como de dulce. Algunos platos ecuatorianos que ocupan mote son: el rosero, morocho, mote pillo, mote sucio, mote pata, mote sazonado, tortilla de mote o simplemente como acompañante (El mote es una rica fuente de energía, 2010).

PAPAS CON CUERO

Las papas con cuero eran elaboradas por la gente pobre, a la cual le regalaban el cuero que según los hacendados no servía para nada. Entonces ellos idearon juntar el cuero con las papas y crear un exquisito plato. Los ingredientes para la elaboración de este plato son: papas cortadas en cuadritos, cuero en cuadritos, cebolla larga, cilantro, maní, caldo del cuero, aceite de achiote, sal y pimienta.

En Cuenca existe un tipo de papas con cuero, a las que se les conoce como papas locas ya que tienen algunas partes del cerdo además de cuero. Se le sirve con arroz, aguacate, tallarín y cebolla colorada. La papa con la que se elaboran estas papas con cuero es la súper chola (La papas con cuero, una debilidad de los cuencanos, 2014).

En el Ecuador, la papa se siembra en la Sierra entre los 2700 a 3400 metros sobre el nivel del mar. Sin embargo, el rendimiento es mayor en las zonas ubicadas entre los 2900 y 3300 msnm. Las provincias más representativas por volumen de producción son: Pichincha, Carchi, Tungurahua, Cotopaxi y Chimborazo. “Las variedades cultivadas preferentemente en la zona norte son: Superchola, Gabriela, Esperanza, Roja, Fripapa y María; en la zona centro: Gabriela, Esperanza y María, Frypapa y las nativas Uvilla y Leona Blanca; y en la zona sur: Bolona, Esperanza, Gabriela y Jubaleña.” (LA PAPA EN ECUADOR).

Se estima que en el Ecuador existen unas 350 variedades nativas de papa, la mayoría de ellas cultivadas por pequeños agricultores. “Las variedades nativas más conocidas son: Uvilla, Yema de Huevo, Leona Negra, Coneja Negra, Puña, Calvache, Chaucha Colorada, Santa Rosa, Carrizo, Coneja Blanca. Además de las variedades nativas comerciales, existen otras que no son comerciales, como: Chiwilas, Dolores, Alpargata, Cóndor, Oropiña, Tushpa, etc.” (Papas nativas del Ecuador, 2011).

GÜICZA

Este plato es oriundo de la ciudad de Loja, no se lo conoce mucho en todo el Ecuador ni existe mucha información de éste. Se lo elabora con plátano verde cocinado, arroz y carne de cerdo o res deshilachada.

La carne deshilachada es ocupada en varias partes del Ecuador. Se la elabora cocinando, el lomo de cerdo o punta de cadera de res, en agua con sal, ajo y cebolla blanca. Luego se la deshilacha, para finalmente dorarle con aceite de achiote.

El origen del plátano verde proviene del continente africano y asiático. Se lo introdujo en Sudamérica con la llegada de los españoles. “El plátano macho o verde se dio a conocer en el Mediterráneo en el año 650 DC. La especie llegó a las Canarias en el siglo XV y desde allí fue trasladado a América en 1516 por las constantes corrientes migratorias de la época” (El plátano verde llegó del Asia a la mesa costeña, 2007).

El uso del plátano verde en Ecuador se da principalmente en la costa del país. Aunque también en pocas preparaciones de la comida serrana. Entre los platos típicos que se elaboran con verde están: el bolón de verde, las empanadas de verde, el corviche, como guarnición de la güicza, patacones, croquetas, chupe, sopa de bolas de verde, etc. (Usos y sabores del plátano verde, 2012).

GRANIZADO DE HORCHATA

La horchata es una bebida, de coloro rojizo, tradicional de la provincia de Loja. Son 28 variedades de hierbas las que componen esta bebida, entre ellas al ataco, menta, borraja, flores de malva, hierbaluisa, cedrón, toronjil, etc. La bebida lojana es diferente de la horchata de arroz mexicana y de la horchata de chufa española. El origen del nombre horchata proviene del quechua, en el cual significa agua que cura. Las propiedades medicinales que se le atribuye son: hidratante, ayuda a la digestión, energizante, diurética, entre otras (La horchata, la bebida tradicional del sur de Ecuador que se abre campo en el mundo, 2014).

Debido a sus propiedades medicinales, se la consume a diario por los habitantes de la provincia de Loja. No solo se la utiliza como bebida medicinal, sino también es buen acompañante de la comida típica de la zona. “La bebida lojana es un buen complemento de la comida típica como la cecina, repe, o cuy con papas, pero también de la comida gourmet. “No es verdad que a la horchata se la puede utilizar solo como bebida; su sabor y olor permite preparar un sinnúmero de platos”, expresó Fredy Iturralde, reconocido chef en el sur de Ecuador, quien experimenta al preparar una salsa de horchata agri-dulce como aderezo para la carne” (La horchata, la bebida tradicional del sur de Ecuador que se abre campo en el mundo, 2014).

DULZURA DEL SUR

El camote, también conocido como batata, es originario de América tropical. Su consumo en el Ecuador no es muy frecuente. “En el Ecuador, la demanda de camote aún es baja, a eso se debe que el área de cultivo todavía es reducida en comparación con otros productos. El problema principal, dice Cobeña, es que la gente lo consume poco, se ha perdido la costumbre de comerlo, incluso en algunos sectores los niños no lo reconocen, no saben qué es un camote” (Siembra de camote mejora , 2011).

Las zonas del Ecuador donde se cultiva en su mayoría son: Manabí en primer lugar, seguido de Loja y Cuenca y por último otras provincias donde el cultivo es mínimo. Las preparaciones gastronómicas para las que se ocupa el camote son: chips de camote, puré de camote, torta de camote, camote hervido, ensalada de camote, etc. (Siembra de camote mejora , 2011).

El capulí es un fruto que crece en las zonas secas andinas del Ecuador. En el país, pertenece al grupo de frutales nativos de hoja caduca junto al tocte, se lo cultiva principalmente en las provincias de Tungurahua, Pichincha, Chimborazo, Cotopaxi y Azuay. Existen cuatro variedades de capulí, pero la más comercial es el chaucha. Los usos gastronómicos que se le dan a esta fruta son: primordialmente para la bebida tradicional “jucho”, además de mermelada, dulce, licor o simplemente comérsela entera (El capulí es un fruto andino que se desarrolla y degusta en la Serranía, 2012).

La naranjilla también conocida como lulo, es una fruta que se utiliza principalmente en la elaboración de jugos y pulpas. En el Ecuador se la cultiva, entre los 800 a los 1500 metros sobre el nivel del mar, en las provincias de Pichincha, Imbabura, Cotopaxi, Tungurahua y Chimborazo. La variedad común de naranjillas es la de pepas verdes, pero debido a que estas se dañan con facilidad se hacen híbridos (Naranjilla).

ANÁLISIS GASTRONÓMICO

RECETAS:

Tortilla de mote:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,353	kg	mote	0,088	2,58	0,228	CATEGORIA: Primera entrada PORCIONES: 4
0,047	kg	cebolla blanca	0,012	0,90	0,011	
0,005	kg	ajo entero	0,001	3,80	0,004	
0,019	lt	aceite de achiote	0,005	2,58	0,012	
0,014	kg	manteca de cerdo	0,004	5,81	0,021	
0,007	kg	sal	0,002	0,32	0,001	
0,002	kg	comino	0,000	5,85	0,003	
Total					0,279	

Receta 1: Tortilla de mote

Ají con chochos:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,001	kg	ají rojo nacional	0,000	2,30	0,001	CATEGORIA: Primera entrada PORCIONES: 4
0,001	kg	cebolla blanca	0,000	0,90	0,000	
0,016	kg	tomate de árbol	0,004	1,25	0,005	
0,002	kg	chochos	0,001	3,50	0,002	
0,001	kg	sal	0,000	0,32	0,000	
Total					0,008	

Receta 2: Ají con chochos

Huevo revuelto:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
2,000	unidad	huevo	0,500	0,13	0,065	CATEGORIA: Primera entrada PORCIONES: 4
0,004	kg	cilantro	0,001	8,00	0,008	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
Total					0,073	

Receta 3: Huevo revuelto

Encurtido serrano:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,040	kg	cebolla paiteña	0,010	1,49	0,015	CATEGORIA: Primera entrada PORCIONES: 4
0,020	kg	tomate cherry	0,005	8,80	0,044	
0,032	kg	limón meyer	0,008	0,98	0,008	
0,004	lt	cilantro	0,001	8,00	0,008	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
Total					0,075	

Receta 4: Encurtido serrano

Chicharrón de cerdo:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,017	kg	chicharrón de cerdo	0,004	11,07	0,046	CATEGORIA: Primera entrada PORCIONES: 4
Total					0,046	

Receta 5: Chicharrón de cerdo

Salsa de maní:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,360	lt	leche	0,090	0,84	0,076	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
0,060	kg	maní sin sal	0,015	5,76	0,086	
0,020	kg	cebolla blanca	0,005	0,90	0,005	
0,002	kg	ajo	0,001	3,80	0,002	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,008	lt	aceite de achiote	0,002	2,58	0,005	
0,001	kg	comino	0,000	5,85	0,001	
Total					0,175	

Receta 6: Salsa de maní

Ají y cebolla (decoración):

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,008	kg	ají rojo nacional	0,002	2,30	0,005	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
0,020	kg	cebolla paitena	0,005	1,49	0,007	
Total					0,012	

Receta 7: Ají y cebolla (decoración)

Aguacate (decoración):

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,160	kg	aguacate	0,040	2,60	0,104	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
Total					0,104	

Receta 8: Aguacate (decoración)

Cuero de cerdo:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,100	kg	cuero de cerdo	0,025	3,60	0,090	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
0,004	lt	aceite de achiote	0,001	2,58	0,003	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
Total					0,093	

Receta 9: Cuero de cerdo

Papas:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,240	kg	papa chola	0,060	0,83	0,050	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
0,008	kg	sal	0,002	0,32	0,001	
Total					0,050	

Receta 10: Papas

Cuero reventado:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,020	kg	cuero reventado	0,005	25,00	0,125	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
Total					0,125	

Receta 11: Cuero reventado

Puré de membrillo:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,206	kg	membrillo	0,051	10,00	0,514	CATEGORIA: Plato fuerte PORCIONES: 4
0,011	kg	azúcar	0,003	0,92	0,003	
0,003	kg	azúcar morena	0,001	0,98	0,001	
0,006	kg	limón	0,001	0,98	0,001	
0,001	kg	sal	0,000	0,32	0,000	
0,003	kg	cebolla blanca	0,001	0,90	0,001	
0,000	kg	ajo entero	0,000	3,80	0,000	
0,001	lt	aceite de achiote	0,000	2,58	0,001	
0,000	kg	comino	0,000	5,85	0,000	
Total					0,521	

Receta 12: Puré de membrillo

Tortilla de verde:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,348	kg	plátano verde barraganete	0,087	0,90	0,078	CATEGORIA: Plato fuerte PORCIONES: 4
0,035	kg	queso fresco chonta	0,009	7,46	0,065	
0,035	kg	cebolla blanca	0,009	0,90	0,008	
0,003	kg	ajo entero	0,001	3,80	0,003	
0,014	lt	aceite de achiote	0,003	2,58	0,009	
0,010	kg	manteca de cerdo	0,003	5,81	0,015	
0,003	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,001	kg	comino	0,000	5,85	0,002	
Total					0,181	

Receta 13: Tortilla de verde

Güicza:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,320	kg	pierna de cerdo sin hueso	0,080	7,81	0,625	CATEGORIA: Plato fuerte PORCIONES: 4
0,004	lt	aceite de achiote	0,001	2,58	0,003	
0,008	kg	cebolla blanca	0,002	0,90	0,002	
0,008	kg	sal	0,002	0,32	0,001	
0,013	lt	aceite de achiote	0,003	2,58	0,008	
0,003	kg	ajo entero	0,001	3,80	0,003	
0,003	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,001	kg	comino	0,000	5,85	0,002	
0,032	kg	cebolla blanca	0,008	0,90	0,007	
Total					0,650	

Receta 14: Güicza

Ensalada de arveja:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,040	lt	arveja congelada	0,010	2,43	0,024	CATEGORIA: Plato fuerte PORCIONES: 4
0,080	kg	cebolla paiteña	0,020	1,49	0,030	
0,080	kg	tomate riñón	0,020	0,80	0,016	
0,060	kg	limón meyer	0,015	0,98	0,015	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
Total					0,085	

Receta 15: Ensalada de arveja

Granizado de horchata:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,027	kg	horchata	0,007	0,92	0,006	CATEGORIA: Refresco
0,020	kg	azúcar	0,005	0,92	0,005	
0,027	kg	limón meyer	0,007	0,98	0,007	PORCIONES: 4
Total					0,017	

Receta 16: Granizado de horchata

Rodaja de limón (decoración):

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,032	kg	limón meyer	0,008	0,98	0,008	CATEGORIA: Refresco
						PORCIONES: 4
Total					0,008	

Receta 17: Rodaja de limón (decoración)

Torta de camote con naranjilla:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,151	kg	camote dulce	0,038	1,90	0,072	CATEGORIA: Postre
0,151	kg	queso fresco	0,038	5,92	0,224	
0,080	kg	pulpa de naranjilla	0,020	2,21	0,044	PORCIONES: 4
0,040	kg	harina	0,010	0,76	0,008	
0,080	kg	azúcar	0,020	0,92	0,018	
0,667	unidad	huevos	0,167	0,13	0,022	
0,010	kg	mantequilla sin sal	0,003	5,27	0,013	
Total					0,401	

Receta 18: Torta de camote con naranjilla

Crocante de naranjilla:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,003	kg	pulpa de naranjilla	0,001	2,21	0,001	CATEGORIA: Postre
0,010	kg	azúcar	0,003	0,92	0,002	
0,008	kg	mantequilla sin sal	0,002	5,27	0,011	PORCIONES: 4
0,002	kg	harina	0,000	0,76	0,000	
Total					0,015	

Receta 19: Crocante de naranjilla

Praliné de maní:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,020	kg	maní sin sal	0,005	5,76	0,029	CATEGORIA: Postre
0,020	kg	azúcar	0,005	0,92	0,005	
						PORCIONES: 4
Total					0,033	

Receta 20: Praliné de maní

Coulis de naranjilla:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,133	kg	naranjilla	0,033	2,40	0,080	CATEGORIA: Postre
0,033	kg	azúcar	0,008	0,92	0,008	
						PORCIONES: 4
Total					0,088	

Receta 21: Coulis de naranjilla

Helado de leche con marmoleado de capulí:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta
0,050	lt	leche	0,013	0,84	0,011	CATEGORIA: Postre
0,050	lt	crema de leche	0,013	2,97	0,037	
0,001	kg	clavo de olor	0,000	21,60	0,005	PORCIONES: 4
0,001	kg	canela en rama	0,000	13,05	0,003	
0,022	kg	azúcar	0,006	0,92	0,005	
1,400	unidad	huevos	0,350	0,13	0,046	
0,035	kg	capulí	0,009	10,00	0,088	
0,008	kg	azúcar	0,002	0,92	0,002	
Total					0,196	

Receta 22: Helado de leche con marmoleado de capulí

RECETAS PARA: (4 PAX)

Mote Pillo:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta Mote pillo
0,353	kg	mote	0,088	2,58	0,228	CATEGORIA: Primera entrada PORCIONES: 4
0,047	kg	cebolla blanca	0,012	0,90	0,011	
0,005	kg	ajo entero	0,001	3,80	0,004	
0,019	lt	aceite de achiote	0,005	2,58	0,012	
0,014	kg	manteca de cerdo	0,004	5,81	0,021	
0,007	kg	sal	0,002	0,32	0,001	
0,002	kg	comino	0,000	5,85	0,003	
0,001	kg	ají rojo nacional	0,000	2,30	0,001	
0,001	kg	cebolla blanca	0,000	0,90	0,000	
0,016	kg	tomate de árbol	0,004	1,25	0,005	
0,002	kg	chochos	0,001	3,50	0,002	
0,001	kg	sal	0,000	0,32	0,000	
2,000	unidad	huevo	0,500	0,13	0,065	
0,004	kg	cilantro	0,001	8,00	0,008	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,040	kg	cebolla paiteña	0,010	1,49	0,015	
0,020	kg	tomate cherry	0,005	8,80	0,044	
0,032	kg	limón meyer	0,008	0,98	0,008	
0,004	lt	cilantro	0,001	8,00	0,008	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,017	kg	chicharrón de cerdo	0,004	11,07	0,046	
Total					0,480	

Receta 23: Mote pillo

Papas con cuero:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta Papas con cuero
0,360	lt	leche	0,090	0,84	0,076	CATEGORIA: Segunda entrada PORCIONES: 4
0,060	kg	maní sin sal	0,015	5,76	0,086	
0,020	kg	cebolla blanca	0,005	0,90	0,005	
0,002	kg	ajo	0,001	3,80	0,002	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,008	lt	aceite de achiote	0,002	2,58	0,005	
0,001	kg	comino	0,000	5,85	0,001	
0,008	kg	ají rojo nacional	0,002	2,30	0,005	
0,020	kg	cebolla paitaña	0,005	1,49	0,007	
0,160	kg	aguacate	0,040	2,60	0,104	
0,100	kg	cuero de cerdo	0,025	3,60	0,090	
0,004	lt	aceite de achiote	0,001	2,58	0,003	
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000	
0,240	kg	papa chola	0,060	0,83	0,050	
0,008	kg	sal	0,002	0,32	0,001	
0,020	kg	cuero reventado	0,005	25,00	0,125	
Total					0,559	

Receta 24: Papas con cuero

Güicza:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta Güicza	
0,206	kg	membrillo	0,051	10,00	0,514	CATEGORIA: Plato fuerte PORCIONES: 4	
0,011	kg	azúcar	0,003	0,92	0,003		
0,003	kg	azúcar morena	0,001	0,98	0,001		
0,006	kg	limón	0,001	0,98	0,001		
0,001	kg	sal	0,000	0,32	0,000		
0,003	kg	cebolla blanca	0,001	0,90	0,001		
0,000	kg	ajo entero	0,000	3,80	0,000		
0,001	lt	aceite de achiote	0,000	2,58	0,001		
0,000	kg	comino	0,000	5,85	0,000		
0,348	kg	plátano verde barraganete	0,087	0,90	0,078		
0,035	kg	queso fresco chonta	0,009	7,46	0,065		
0,035	kg	cebolla blanca	0,009	0,90	0,008		
0,003	kg	ajo entero	0,001	3,80	0,003		
0,014	lt	aceite de achiote	0,003	2,58	0,009		
0,010	kg	manteca de cerdo	0,003	5,81	0,015		
0,003	kg	sal	0,001	0,32	0,000		
0,001	kg	comino	0,000	5,85	0,002		
0,320	kg	pierna de cerdo sin hueso	0,080	7,81	0,625		
0,004	lt	aceite de achiote	0,001	2,58	0,003		
0,008	kg	cebolla blanca	0,002	0,90	0,002		
0,008	kg	sal	0,002	0,32	0,001		
0,013	lt	aceite de achiote	0,003	2,58	0,008		
0,003	kg	ajo entero	0,001	3,80	0,003		
0,003	kg	sal	0,001	0,32	0,000		
0,001	kg	comino	0,000	5,85	0,002		
0,032	kg	cebolla blanca	0,008	0,90	0,007		
0,040	lt	arveja congelada	0,010	2,43	0,024		
0,080	kg	cebolla paiteña	0,020	1,49	0,030		
0,080	kg	tomate riñón	0,020	0,80	0,016		
0,060	kg	limón meyer	0,015	0,98	0,015		
0,002	kg	sal	0,001	0,32	0,000		
Total					1,437		

Receta 25: Güicza

Granizado de horchata:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta Granizado de horchata
0,027	kg	horchata	0,007	0,92	0,006	CATEGORIA: Refresco
0,020	kg	azúcar	0,005	0,92	0,005	
0,027	kg	limón meyer	0,007	0,98	0,007	PORCIONES: 4
0,032	kg	limón meyer	0,008	0,98	0,008	
Total					0,025	

Receta 26: Granizado de horchata

Dulzura del sur:

Cantidad requerida	Unidad	Ingredientes	Cantidad 1 pax	Precio unidad(\$)	Precio 1 pax(\$)	Receta Dulzura del Sur
0,151	kg	camote dulce	0,038	1,90	0,072	CATEGORIA: Postre
0,151	kg	queso fresco	0,038	5,92	0,224	
0,080	kg	pulpa de naranjilla	0,020	2,21	0,044	PORCIONES: 4
0,040	kg	harina	0,010	0,76	0,008	
0,080	kg	azúcar	0,020	0,92	0,018	
0,667	unidad	huevos	0,167	0,13	0,022	
0,010	kg	mantequilla sin sal	0,003	5,27	0,013	
0,003	kg	pulpa de naranjilla	0,001	2,21	0,001	
0,010	kg	azúcar	0,003	0,92	0,002	
0,008	kg	mantequilla sin sal	0,002	5,27	0,011	
0,002	kg	harina	0,000	0,76	0,000	
0,020	kg	maní sin sal	0,005	5,76	0,029	
0,020	kg	azúcar	0,005	0,92	0,005	
0,133	kg	naranjilla	0,033	2,40	0,080	
0,033	kg	azúcar	0,008	0,92	0,008	
0,050	lt	leche	0,013	0,84	0,011	
0,050	lt	crema de leche	0,013	2,97	0,037	
0,001	kg	clavo de olor	0,000	21,60	0,005	
0,001	kg	canela en rama	0,000	13,05	0,003	
0,022	kg	azúcar	0,006	0,92	0,005	
1,400	unidad	huevos	0,350	0,13	0,046	
0,035	kg	capulí	0,009	10,00	0,088	
0,008	kg	azúcar	0,002	0,92	0,002	
Total					0,733	

Receta 27: Dulzura del Sur

PROCEDIMIENTOS

- **Primera entrada:**

Tortilla de mote:

- Cocinar el mote en agua con sal.
- Moler el mote.
- Picar cebolla blanca y ajo finamente.
- Hacer un refrito con la cebolla blanca, sal, ajo, aceite de achiote y comino.
- Unir en un recipiente el mote molido, manteca de cerdo, el refrito y sal.
- Formar tortillas con la mezcla y reservar.

Huevo revuelto:

- Batir los huevos.
- Picar cilantro finamente.
- Mezclar los huevos con el cilantro picado y la sal.
- Reservar.

Encurtido serrano:

- Cortar la cebolla en juliana.
- Cortar los tomates “cherry” por la mitad.
- Picar el cilantro.
- Encurtir la cebolla con sal y jugo de limón.
- Mezclar la cebolla encurtida, con el tomate y el cilantro.

Chicharrón de cerdo:

- Tostar el chicharrón en un sartén hasta que este crocante.
- Reservar.

Ají con chochos:

- Hervir agua y cocinar el tomate de árbol hasta que se comience a pelar.
- Pelar el tomate de árbol.
- Licuar el tomate de árbol con el ají.
- Cernir lo licuado.
- Añadir la cebolla blanca con la sal.
- Unir la mezcla con los chochos y reservar.

Para el montaje: Dorar tres tortillas, cocinar el huevo revuelto. En el plato poner: el ají, las tortillas, el huevo revuelto, el encurtido serrano, el chicharrón, el aceite de achiote y decorar con cilantro.

• **Segunda entrada:**

Salsa de maní:

- Licuar la leche con el maní, luego cernir.
- Picar cebolla blanca y ajo finamente.
- Hacer un refrito con la cebolla blanca, sal, ajo, aceite de achiote y comino.
- Juntar la mezcla de la leche y el refrito.
- Reducir hasta que tenga una textura de salsa.

Ají y cebolla:

- Cortar el ají y la cebolla en juliana fina.
- Reservar.

Aguacate:

- Cortar el aguacate por la mitad.
- Con la ayuda de un sacabocados darle forma de “parisien”.
- Reservar los “parisiens” de aguacate en agua con aceite y limón.

Cuero de cerdo:

- Cocinar el cuero en agua caliente con aceite de achiote y sal.
- Enfriar y cortar en forma de dados.

Papas:

- Pelar las papas.
- Con la ayuda de un sacabocados darle forma de “parisien” a la papa.
- Cocinar la papa con sal desde agua fría.
- Enfriar las papas y reservar.

Cuero reventado:

- Freír en la freidora
- Enfriar y partir en pedazos.

Para el montaje: Calentar la salsa de maní con las papas y el cuero. En el plato: poner la salsa de maní con las papas y cuero, tres “parisiens” de aguacate, el cuero reventado, la cebolla, el ají y decorar con cilantro.

- **Plato Fuerte:**

Puré de membrillo:

- Pelar el membrillo y cocinarlo en agua con el azúcar hasta que este suave.
- Cuando ya esté suave, ponerlo en una olla a fuego bajo, con el azúcar morena y el jugo de limón.
- Picar cebolla blanca y ajo finamente.

- Aparte hacer un refrito con la cebolla blanca, sal, ajo, aceite de achiote y comino.
- Juntar el membrillo y el refrito dentro de una licuadora, luego licuar hasta que quede en forma de puré.

Tortilla de verde:

- Pelar los plátanos verdes y cocinarlos en agua hirviendo hasta que tengan la textura para moler.
- Picar cebolla blanca y ajo finamente.
- Hacer un refrito con la cebolla blanca, sal, ajo, aceite de achiote y comino.
- Rallar el queso chonta.
- Moler el verde.
- En un recipiente mezclar el verde molido, el refrito y sal.
- Formar bolas de verde y rellenarlas con el queso chonta.
- Dar la forma de tortilla y reservar.

Güicza:

- Cocinar la pierna de cerdo con cebolla blanca, aceite de achiote y sal, en una olla de presión, hasta que la carne quede suave.
- Picar cebolla blanca y ajo finamente.
- Hacer un refrito con la cebolla blanca, sal, ajo, aceite de achiote y comino.
- Deshilachar la pierna de cerdo.
- Unir la carne de cerdo con el refrito.
- Pesar porciones de 70 gramos y empacar en fundas al vacío.

Ensalada de arveja:

- Cortar la cebolla en juliana.
- Encurtir la cebolla.
- Cocinar la arveja.
- Cortar el tomate en “brunoise”.
- Picar el cilantro.
- Juntar la cebolla, tomate, arveja y cilantro para que quede en forma de ensalada.

Para el montaje: Calentar el puré de membrillo, calentar la güicza en agua caliente, freír la tortilla de verde. Poner la tortilla de verde en el centro del plato, el puré a los lados, la güicza encima de la tortilla, la ensalada junto a la tortilla y decorar con cilantro.

• **Refresco:**

Granizado de horchata:

- Hervir seis litros de agua dentro de una olla.
- Incorporar la horchata y cocinarla durante 20 minutos tapando la olla con su tapa.
- Cernir el contenido y dejar enfriar.
- Exprimir el jugo de limón y añadirlo a la horchata.
- Poner el azúcar al gusto.
- Congelar la mezcla.
- Licuar la mezcla para que quede con la textura de granizado.

Rodaja de limón:

- Cortar horizontalmente rodajas de limón.
- Partirlas en la mitad para que entren dentro de la copa de mini martini.

Para el montaje: colocar una cucharada de granizado en la copa de mini martini y poner la rodaja de limón en el filo de la copa.

- **Postre:**

Torta de camote con naranjilla:

- Cortar el camote en pedazos, cocinarlo en agua hasta que esté suave, pelarlo y aplastarlo en forma de puré.
- Rallar el queso fresco.
- Descongelar la pulpa de naranjilla.
- Derretir la mantequilla y dejarla enfriar.
- Poner todos los ingredientes dentro de la “kitchen aid” y mezclar hasta que esté lista la masa.
- Colocar la masa en los moldes previamente engrasados y hornear a 200°C durante 40 minutos.
- Retirar del horno cuando estén cocidas las tortas y dejar enfriar.
- Desmoldar las tortas y cubrirlas con plástico film.
- Reservar en la refrigeradora.

Crocante de naranjilla:

- Derretir la mantequilla y dejarla enfriar.
- Descongelar la pulpa de naranjilla.
- Juntar todos los ingredientes hasta que se forme una masa.
- Reposar la masa dentro del refrigerador.
- Con una cuchara dar la forma al crocante encima del “silpat”.
- Hornear durante 5 minutos a 160°C.
- Retirar del horno con cuidado y dar la forma con los cilindros metálicos.

Praliné de maní:

- Derretir el azúcar hasta que quede en forma de caramelo.
- Incorporar el maní en el caramelo y mezclar.
- Extender el praliné encima del “silpat” y dejar enfriar.
- Cortar el praliné en pedazos y reservar.

“Coulis” de naranjilla:

- Pelar las naranjillas y licuarlas.
- Cernir el jugo.
- Juntar el azúcar con el jugo.
- Reducir la mezcla a fuego lento hasta que quede en forma de “coulis”.

Helado de leche con marmoleado de capulí:

- En una olla calentar la leche, crema de leche, canela, clavo de olor y la mitad del peso del azúcar.
- Batir las yemas de los huevos con la otra mitad del peso del azúcar.
- Cuando la mezcla de leche y crema de leche esté caliente, batir la mitad de esta dentro de la mezcla de las yemas.
- Traspasar el contenido del paso 3 dentro de la olla del paso 1, moviéndola sin parar con una espátula de goma.
- Cuando esté lista la crema inglesa, dejar enfriar a baño maría a la inversa.
- Reposar la crema inglesa por 12 horas dentro del refrigerador.
- Aparte, poner en una olla el capulí con el azúcar y formar una mermelada.
- Colocar la crema inglesa en la máquina de helado.
- Cuando este el helado, mezclar con la mermelada de capulí y congelar.

Para el montaje: Poner la torta de camote en el centro, el “coulis” por los lados, el praliné de maní en los lados verticales, el “quenelle” de helado encima de la torta y el crocante arriba del helado.

EQUIPOS

Los equipos ocupados en el menú fueron:

- Batidora Kitchen Aid
- Cuartos Fríos
- Congeladores
- Freidora
- Horno Convencional
- Licuadora
- Maquina empacadora al vacío
- Estufas
- Microondas
- Balanza
- Máquina de helados

TÉCNICAS CULINARIAS UTILIZADAS

- Reducir: Disminuir el volumen de un líquido o salsa para conseguir que engorde y gane sabor (Jiménez, 2010).
- Rallar: Convertir un género en virutas (Jiménez, 2010).
- Hornear: Cocinar un alimento en el horno para que se cocine de afuera hacia dentro uniformemente (Jiménez, 2010).
- Refrito: Cocinar un alimento con poca grasa y a baja temperatura para que se concentren los sabores (Jiménez, 2010).
- Licuar: Convertir en líquido un alimento con el uso de una licuadora (Jiménez, 2010).
- Helar: Solidificar una preparación a una temperatura bajo cero sin dejar de moverla de forma que al helarse quede con una consistencia cremosa (Jiménez, 2010).
- Majar: Aplastar o machacar de forma grosera un género para mezclarlo con otros (Jiménez, 2010).
- Cocer: Cocinar un género sumergiéndolo en un líquido en ebullición o desde frío pero llevándolo a ebullición (Jiménez, 2010).
- Freír: Cocinar un género total o parcialmente sumergiéndolo en una grasa generalmente aceite o mantequilla (Jiménez, 2010).
- Moldear: Introducir un género cualquiera en un molde para que por cocción solidificación o congelación tome la forma del molde (Jiménez, 2010).
- Tamizar: Separar usando un tamiz granos o acumulaciones en preparaciones en forma de polvo (Jiménez, 2010).

UTENSILIOS

- Cuchillo cebollero
- Tablas de picar
- Sartenes de teflón
- Sartenes
- Cucharas
- Cernidor
- Batidor de mano
- Bowl
- Ollas de aluminio
- Ollas de acero inoxidable
- Molino de la “Kitchen aid”
- Pelador
- Puntilla
- Sacabocados
- Olla de presión
- Tamiz
- Molde
- “Silpat”
- Espátula de goma
- Espátula de codo
- Bandejas
- Cuchara de palo
- Rallador

ANÁLISIS DE COSTOS

TOTAL DE VENTAS

	Cantidad vendida	Precio de venta	TOTAL
TOTAL MENÚS	40	(\$) 21,5	(\$) 860
	Ingresos =	Venta total:	(\$) 860

Tabla 1: Total de ventas

COSTO REAL

COSTO REAL		
REQUISICIONES	Devolución	Pedido
PRACTICAS VI (MENU DANIEL DIAZ)		173,39
TRANSFERENCIAS RECIBIDAS		15,78
Total		189,17

Tabla 2: Costo real

El monto de costo real corresponde a la suma de los valores de cada requisición, más la suma de transferencias recibidas, menos el valor de transferencias de devolución. Por lo general, este costo suele ser mayor que el teórico debido a que involucra desperdicio de producto.

Food cost % del menú: $(\text{costos} / \text{ingresos}) \times 100$

Food cost % del menú: $((\$) 189,17 / (\$) 860) \times 100$

Food cost % real del menú: 21, 99 %

COSTO TEÓRICO

	Costo por menú	Menús vendidos
FOOD COST TEÓRICO		40
Costo primera entrada: Mote pillo	(\$ 0,493	
Costo segunda entrada: Papas con cuero	(\$ 0,559	
Costo plato fuerte: Güicza	(\$ 1,437	
Costo refresco: Granizado de horchata	(\$ 0,025	
Costo postre: Dulzura del sur	(\$ 0,733	
	(\$ 3,247	
Total		(\$ 129,88

Tabla 3: Costo teórico

El Food Cost teórico unitario de este menú fue de (\$) 3,247. El cual corresponde a la suma de todos los costos de cada plato; los cuales se obtienen al sumar el costo teórico de cada receta.

Food cost teórico % del menú: $(\text{costo teórico unitario} / \text{precio de venta del menú}) \times 100$

Food cost teórico % del menú: $((\$ 3,247 / (\$ 21,50)) \times 100$

Food cost teórico % del menú: 15,10 %

RESULTADOS

- El menú tuvo un food cost real que está debajo al food cost de 33%; que es el ideal dentro de un restaurante, debido al uso de materia prima que no es muy costosa como la papa, el mote, la leche, el verde y la horchata. En cambio con el uso del camote en el postre, el membrillo y la carne de cerdo en el fuerte, se incrementó el costo teórico del menú pero se logró equilibrarlo adecuadamente.
- El food cost % real es de 21,99%, mientras que el food cost % teórico es de 15,10%.
- El gran contraste que existe entre el food cost real y el teórico se debe a que a diferencia del food cost teórico, en el food cost real se toma en cuenta el desperdicio y los ítems dados de baja.
- Se puede observar que este es un menú rentable debido al bajo food cost % real.
- El punto de equilibrio es de 9 menús con los cuales recupero la inversión. Los 31 menús restantes que fueron vendidos se convierten en utilidad.

CONCLUSIONES

El menú de la semana tuvo una buena acogida, aunque se esperaba que la venta exceda los 40 menús que se vendieron. El número de menús vendidos, se encuentra entre el promedio de ventas que tienen los menús ecuatorianos.

La experiencia de elaborar un menú de cocina ecuatoriana, de acuerdo a las preferencias del estudiante, ha sido muy interesante. Gracias a esto aprendí muchas cosas de la cocina del país, en especial de las ciudades de Cuenca y Loja. Fue muy importante realizar una investigación detallada de los platos de la zona elegida y sus preparaciones, para poder transformar un menú tradicional del lugar en uno gourmet.

El hecho de ser el responsable del menú de la semana en el restaurante Marcus, logró en mí desarrollar nuevas habilidades como lo son: hacer las requisiciones para la fecha de elaboración prevista, adaptarse a imprevistos al momento de entrega de las requisiciones y manejo de productos perecibles.

Todo el menú fue de agrado de los comensales. Sin embargo, el plato preferido fue la güicza. Esto se debe a la textura crocante por fuera de la tortilla de verde, el relleno de queso chota derretido y la sabrosa carne de cerdo.

Lo más gratificante de esta experiencia en el restaurante, fue el momento en el cual algunos de los comensales me llamaron a felicitar. Esto provocaba en mí felicidad al saber que el menú fue de su agrado, lo que significó que se estaba haciendo un buen trabajo.

RECOMENDACIONES

- Se debe disponer de un stock de alimentos que permita garantizar la venta del menú en los días de mayor afluencia de público.
- Si, se ve una gran aceptación durante los primeros días de venta del menú, es necesario pedir, por medio de una transferencia, más ingredientes para poder preparar los menús que se necesitan para el resto de la semana.
- Recomendaría que se ayude al estudiante con el mise en place durante la semana de venta de menú ya que existen muchas cosas por hacer. Tomando en cuenta que es lo más parecido en la vida real, veo necesario el apoyo del personal del restaurante, ya que en todos los restaurantes se trabaja en equipo para que funcionen bien los mismos.
- Etiquetar todo el mise en place para que sea identificado de manera rápida y no se confunda con la comida del restaurante.
- Tener una lista de tareas pendientes pegada en el lugar del trabajo, para facilitar la elaboración del mise en place.
- Indicar los platos del menú del estudiante al personal de cocina que trabaja en el restaurante, para que ellos puedan elaborarlos adecuadamente.
- Presentar el menú al personal de servicio para que convencan al comensal de comprarlo.
- Preguntar a los comensales su opinión acerca del menú y agradecerles por haberlo solicitado.

BIBLIOGRAFÍA

- El capulí es un fruto andino que se desarrolla y degusta en la Serranía.* (25 de Febrero de 2012). Obtenido de El Comercio: www.elcomercio.com/actualidad/negocios/capuli-fruto-andino-que-se.html
- El mote es una rica fuente de energía.* (04 de Noviembre de 2010). Obtenido de El Comercio: www.elcomercio.com/tendencias/mote-rica-fuente-energia.html
- El plátano verde llegó del Asia a la mesa costeña.* (8 de Octubre de 2007). Obtenido de El Universo: <http://www.eluniverso.com/2007/10/08/0001/18/7CF4E55AEDD44C2385F5CD5985FEBAB9.html>
- Gastronomía con historia y sabor.* (18 de Noviembre de 2013). Obtenido de La Hora: <http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101591980#.VYGPkrBRHIV>
- Jimenez, M. (2010). *Conceptos basicos de cocina.*
- La horchata, la bebida tradicional del sur de Ecuador que se abre campo en el mundo.* (28 de Enero de 2014). Obtenido de andes: www.andes.info.ec/es/noticias/horchata-bebida-tradicional-sur-ecuador-abre-campo-mundo.html
- LA PAPA EN ECUADOR.* (s.f.). Obtenido de Agroecuador: http://agroecuador.com/web/index.php?option=com_content&view=article&id=930:la-papa-en-ecuador&catid=137:papa&Itemid=88
- Las papas con cuero, una debilidad de los cuencanos.* (20 de Octubre de 2014). Obtenido de El Tiempo: www.eltiempo.com.ec/noticias-cuenca/151328-las-papas-con-cuero-una-debilidad-de-los-cuencanos
- Naranja.* (s.f.). Obtenido de solagro: www.solagro.com.ec/web/cultivos/cultivo.php?vcultivo=Naranja
- Papas nativas del Ecuador.* (4 de Enero de 2011). Obtenido de Cuisine Standard: <http://cuisinestandard.com/archives/2226>
- Rojas, L. E. (s.f.). *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana.* Quito.
- Siembra de camote mejora .* (18 de Diciembre de 2011). Obtenido de La Hora: www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101253347/-1/Siembra_de_camote_mejora_.html#.VTO8MrBFDIV

Usos y sabores del plátano verde. (20 de Octubre de 2012). Obtenido de La Hora:

<http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/fotoReportaje/1101410237#.VTkhfrBFDIV>

Zamora Merchán, D. (s.f.). *Comida típica cuencana.* Obtenido de Beta El Mercurio:

<http://elmercurio.cobeturadigital.com/guia-de-cuenca/tradiciones/comida-tipica-cuencana>

ANEXOS

REQUISICIÓN DEGUSTACIÓN

micros myinventory				ESTUDIANTE MARCUS	
Issue Request		usf		11/02/2015 8:55	

Issue Request : LA1502-00458 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 13/02/2015
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : degustacion Daniel Diaz
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
83054	1,00	MOTE COCINADO	Kilogram	0,65	0,65	5,50	3,58
14005	0,20	CERDO CHICHARON	Kilogram	0,20	0,20	9,50	1,90
14023	0,42	CERDO MANTECA	Kilogram	0,20	0,20	4,90	0,98
83008	0,20	AJI ROJO NACIONAL	Kilogram	0,05	0,05	1,50	0,08
44063	0,35	TOMATE ARBOL	Kilogram	0,08	0,08	1,50	0,12
83026	3,45	CEBOLLA BLANCA	Kilogram	1,00	1,00	0,90	0,90
44027	0,50	LIMON SUTIL	Kilogram	0,50	0,50	1,80	0,90
40013	1,20	CILANTRO TIERNO FRESCO	Kilogram	0,20	0,20	8,00	1,60
83033	0,00	CHOCHOS	Kilogram	0,10	0,10	3,50	0,35
14014	0,20	CERDO CUERO	Kilogram	0,30	0,30	4,12	1,23
14015	0,10	CERDO CUERO REVENTADO	Kilogram	0,10	0,10	33,40	3,34
83010	1,65	AJO PELADO	Kilogram	0,20	0,20	4,20	0,84
1007	0,50	ACEITE ACHIOTE	Liter	0,05	0,05	2,58	0,13
83060	2,00	PAPA CHOLA	Kilogram	0,50	0,50	0,72	0,36
57011	11,00	LECHE L	Liter	2,00	2,00	0,84	1,68
57005	9,50	CREMA LECHE	Liter	1,00	1,00	2,97	2,97

FOOD SERVICE
 BODEGA
 11 FEB 2015
 RECIBIDO

Page 1 of 3

NewIssueReques
Lrst

Figura 2: Requisición degustación

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
14029	1,60	CERDO PIERNA S/H	Kilogram	1,20	1,20	7,81	9,37
83073	34,20	PLATANO VERDE BARRAGAN	Kilogram	1,00	1,00	0,90	0,90
44072	0,30	MEMBRILLO	Kilogram	0,80	0,80	10,00	8,00
36085	0,00	MIEL DE ABEJA	Kilogram	0,10	0,10	5,85	0,59
9001	14,00	AZUCAR	Kilogram	1,00	1,00	0,83	0,83
9006	0,55	AZUCAR MORENA	Kilogram	0,30	0,30	0,88	0,26
83015	4,70	ARVEJA FRESCA	Kilogram	0,20	0,20	4,50	0,90
83078	0,35	REMOLACHA	Kilogram	0,10	0,10	0,90	0,09
83093	25,55	ZANAHORIA AMARILLA	Kilogram	0,20	0,20	0,70	0,14
83029	12,25	CEBOLLA PAITENA	Kilogram	0,40	0,40	1,49	0,60
83085	48,70	TOMATE FRESCO	Kilogram	0,40	0,40	0,95	0,38
40035	0,06	HORCHATA	Kilogram	0,20	0,20	21,67	4,33
83025	0,20	CAMOTE DULCE	Kilogram	0,80	0,80	1,90	1,52
51012	13,00	HARINA TRIGO	Kilogram	0,50	0,50	0,76	0,38
55001	161,00	HUEVOS	Each	15,00	15,00	0,13	1,95
57014	6,95	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogram	0,20	0,20	5,66	1,13
31016	0,20	CANELA RAMA	Kilogram	0,01	0,01	13,05	0,07
31023	0,07	CLAVO DE OLOR ENTERO	Kilogram	0,01	0,01	21,60	0,11
36072	0,77	MANI S/SAL	Kilogram	1,00	1,00	5,76	5,76
44007	0,40	CAPULI	Kilogram	0,10	0,10	10,00	1,00
44044	1,40	NARANJILLA	Kilogram	0,40	0,40	2,40	0,96
67017	0,00	PULPA NARANJILLA	Kilogram	0,40	0,40	2,21	0,88

Figura 2: Requisición degustación

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
69016	0,22	QUESO FRESCO	Kilogram	0,30	0,30	5,92	1,78
69020	1,00	QUESO FRESCO CHONTA	Kilogram	0,30	0,30	7,46	2,24
73060	160,00	TARRINA PLASTICA X 1/2 L	Each	20,00	20,00	0,04	0,73
73062	120,00	TARRINA PLASTICA X 1L	Each	20,00	20,00	0,03	0,69
73023	0,00	FUNDA VACIO PEQUENA	Each	20,00	20,00	0,05	0,94
Total:							67,47

Figura 2: Requisición degustación

REQUISICIÓN MENÚ

micros myinventory		ESTUDIANTE MARCUS	
Issue Request	usf	26/02/2015 7:27	

Issue Request : LA1502-01151 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 02/03/2015
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : menu daniel diaz
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
83054	2,00	MOTE COCINADO	Kilogram	5,00	5,00	2,58	12,90
14023	1,89	CERDO MANTECA	Kilogram	0,50	0,50	5,81	2,91
83008	5,00	AJI ROJO NACIONAL	Kilogram	0,20	0,20	2,30	0,46
44063	4,47	TOMATE ARBOL	Kilogram	1,00	1,00	1,25	1,25
83026	23,05	CEBOLLA BLANCA	Kilogram	3,00	3,00	0,90	2,70
83029	32,40	CEBOLLA PAITENA	Kilogram	1,00	1,00	1,49	1,49
44026	18,20	LIMON MEYER	Kilogram	3,00	3,00	0,98	2,94
40013	4,90	CILANTRO TIERNO FRESCO	Kilogram	0,30	0,30	8,00	2,40
83033	0,00	CHOCHOS	Kilogram	0,50	0,50	3,50	1,75
14014	2,10	CERDO CUERO	Kilogram	2,50	2,50	3,60	9,00
14014	2,10	CERDO CUERO	Kilogram	2,50	2,50	3,60	9,00
83060	98,70	PAPA CHOLA	Kilogram	6,00	6,00	0,83	4,98
83009	0,85	AJO ENTERO	Kilogram	0,30	0,30	3,80	1,14
1007	0,55	ACEITE ACHIOTE	Liter	1,00	1,00	2,58	2,58
57011	30,00	LECHE L	Liter	6,00	6,00	0,84	5,04
57005	33,25	CREMA LECHE	Liter	1,00	1,00	2,97	2,97

FOOD SERVICE BODEGA
20 FEB 2015
RECIBIDO

Page 1 of 3

Figura 3: Requisición menú

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
14029	5,86	CERDO PIERNA S/H	Kilogram	4,00	4,00	7,81	31,25
83073	42,30	PLATANO VERDE BARRAGAN	Kilogram	5,00	5,00	0,90	4,50
44072	1,10	MEMBRILLO	Kilogram	2,00	2,00	10,00	20,00
9001	36,45	AZUCAR	Kilogram	2,00	2,00	0,92	1,84
9006	1,55	AZUCAR MORENA	Kilogram	0,50	0,50	0,98	0,49
32001	2,47	ARVEJA CONGELADA	Kilogram	1,00	1,00	2,43	2,43
83093	107,40	ZANAHORIA AMARILLA	Kilogram	1,00	1,00	0,70	0,70
83082	0,60	TOMATE CHERRY	Kilogram	0,50	0,50	8,80	4,40
83085	85,10	TOMATE FRESCO	Kilogram	2,00	2,00	0,80	1,60
83025	1,20	CAMOTE DULCE	Kilogram	1,50	1,50	1,90	2,85
51012	21,90	HARINA TRIGO	Kilogram	2,00	2,00	0,76	1,52
55001	646,00	HUEVOS	Each	30,00	30,00	0,13	3,90
57014	19,90	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogram	0,30	0,30	5,27	1,58
44007	0,50	CAPULI	Kilogram	0,50	0,50	10,00	5,00
44044	1,40	NARANJILLA	Kilogram	1,00	1,00	2,40	2,40
67017	1,00	PULPA NARANJILLA	Kilogram	1,00	1,00	2,21	2,21
83003	11,55	AGUACATE	Kilogram	2,00	2,00	2,60	5,19
31026	1,37	COMINO MOLIDO	Kilogram	0,05	0,05	5,85	0,29
69016	13,17	QUESO FRESCO	Kilogram	1,00	1,00	5,92	5,92
69020	1,50	QUESO FRESCO CHONTA	Kilogram	1,00	1,00	7,46	7,46
73022	48,00	FUNDA VACIO MEDIANA	Each	25,00	25,00	0,06	1,58
73023	32,00	FUNDA VACIO PEQUENA	Each	25,00	25,00	0,05	1,18

Figura 3: Requisición menú

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
73060	315,00	TARRINA PLASTICA X 1/2 L	Each	100,00	100,00	0,05	4,50
73062	1.005,0	TARRINA PLASTICA X 1L	Each	100,00	100,00	0,04	3,80
73098	700,00	TAPA TARRINA PLASTICA 1-1/2 L	Each	100,00	100,00	0,02	2,30
						Total:	10,60

173,39

Figura 3: Requisición menú

KARDEX Y REPORTE DE BAJAS

KARDEX

	Stock Inicial T1	Stock Final T1	Stock Inicial T2	Stock Final T2	Total Vendidos	Total Bajas	Sobrante
Lunes	-	-	-	-	-	-	-
Martes	25	24	24	24	1	0	24
Miércoles	24	20	20	20	4	0	20
Jueves	20	15	15	12	8	0	12
Viernes	25	13	13	10	15	0	10
Sábado	22	22	22	22	0	0	22
Domingo	22	10	-	-	12	10	0

Tabla 4: Kardex

TOTAL MENÚS VENDIDOS: 40

REPORTE DE BAJAS

Fecha	Producto	Cantidad	Responsable
Domingo 8 de Marzo	Tortilla de mote	16	Daniel Díaz
Domingo 8 de Marzo	Tortilla de verde	14	Daniel Díaz
Domingo 8 de Marzo	Güicza	10	Daniel Díaz
Domingo 8 de Marzo	Torta de camote	20	Daniel Díaz
Domingo 8 de Marzo	Helado de leche	15	Daniel Díaz
Domingo 8 de Marzo	Granizado de horchata	30	Daniel Díaz

Tabla 5: Reporte de bajas

FOTOGRAFÍAS:



Figura 4: Foto Mote pillo



Figura 5: Foto Papas con cuero en salsa de maní



Figura 6: Foto Güicza



Figura 7: Foto Granizado de horchata



Figura 8: Foto Dulzura del sur