

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

“Instituto de Arte Culinario”

Proyecto Restaurante Marcus Apicius

Menú Nacional: Encuentro de Culturas “Tradición Andina”

Menú Internacional: “La Cuisine du Mont St- Michel”

Grace Priscila Báez Pazmiño

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

Quito, Enero 2013

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario

Carrera: Licenciatura en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Hoja de Aprobación de Tesis

Proyecto Estudiantil

“Menú Nacional e Internacional presentado a la venta en el Restaurante Marcus Apicius”

Autor

Priscila Báez 24573

Ana Teresa Pérez, Chef

Director de la Tesis

.....

Mauricio Cepeda, Master en Administración Hotelera

Decano del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

.....

Quito, enero del 2013

© 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: Grace Priscila Báez Pazmiño

C. I.: 1716897309

Fecha: 02 enero 2013

Dedicatoria

A mis padres y hermana que han sido el impulso para llegar a cumplir mis metas, me han apoyado y me han guiado a lo largo de mi carrera universitaria .

Agradecimiento

Agradezco a mis profesores,
amigos y compañeros de trabajo que con
sus conocimientos me han formado
como profesional.

Resumen

Cada país tiene su propia gastronomía que viene desde los aborígenes, pero que ha ido evolucionando gracias al intercambio de productos y técnicas provenientes de distintos sitios. Detrás de cada tradición culinaria se esconde una historia y el porqué de sus preparaciones. Esta tesis destaca dos gastronomías en el primer capítulo la gastronomía ecuatoriana, una búsqueda de la tradición andina fundamentada en el encuentro de culturas; y en el segundo capítulo la gastronomía francesa sus características y las preparaciones típicas que se esconden tras la historia del Mont Saint Michel, Bretaña y Normandía.

Abstract

Each country has its own cuisine that comes from the aborigines; this gastronomy has been developing through the exchange of products and technique from different sites. Behind every culinary tradition a story is hidden, and through a tradition we can discover why people prepare the food in a particular way. This thesis stands out two cuisines in the first chapter Ecuadorian gastronomy, a search of the Andean tradition based on the meeting of cultures, and in the second chapter the features of French cuisine and typical preparations that comes from the history of Mont Saint Michel , Brittany and Normandy.

Índice

Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Resumen.....	vi
Abstract	vii
1. Introducción	1
2. Tema y justificación.....	3
3. Metodología de la investigación	4
4. Recursos Empleados	5
5. Capítulo 1.....	6
5.1 Primera Degustación	6
Encuentro de Culturas – Tradición Andina	6
5.2 Historia.....	6
5.3 Características de la comida de la Sierra.....	11
5.4 Investigación de los Platos	13
5.5 Degustación.....	15
5.6 Explicación del Menú.....	15
2.6.1. Primera entrada:	15
2.6.2. Segunda entrada:	15
Yaguarlocro.....	15
2.6.3. Plato fuerte.....	16
2.6.4. Postre:	16
2.7. Recomendaciones y comentarios:	16
2.8. Mercadeo – Publicidad.....	17
2.9 Recetas Estándar:	17
2.10. Informe de Costos	31
2.10.1. Costos teóricos:.....	31
2.10.2. Costos requisiciones:.....	32
2.10.3. Costos reales:	33
2.10.4. Conclusiones de costos:	33
3. Capítulo 2.....	34
3.1 Segunda Degustación	34
Menú de Comida Internacional: La Cuisine du Mont St- Michel	34

3.2	Historia y características de la cocina francesa.....	34
3.3.	Investigación de los Platos	42
3.4.	Degustación.....	44
3.5.	Explicación del Menú:	44
3.5.1.	Amuse- bouche	44
	Galette de salmón acompañada de una salsa cremosa de arveja	44
3.5.2.	Entrada:.....	45
	Tortilla de la Mère Poulard con frutos del mar en salsa Nantua	45
3.5.3.	Plato fuerte:	45
	Cordero pré- salé en su salsa, tartiflette de queso camembert y verduras de la región	45
3.5.4.	Postre:	46
	Paraíso de manzanas y calvados. Granizado, milhojas, coulis.....	46
3.5.5.	Café et mignardises.....	46
3.6.	Mercadeo – Publicidad.....	47
3.7.	Recetas Estándar	47
3.8.	Informe de Costos	58
3.8.1.	Costos teóricos:.....	58
3.8.2.	Costos requisiciones:.....	65
3.8.3.	COSTOS REALES:.....	68
3.8.4.	CONCLUSIONES DE COSTOS:	69
3.9.	Conclusiones.....	69
4.	Bibliografía	71
5.	Anexos	72
5.1.	Menú ecuatoriano:.....	72
5.2.	Primera Entrada:	73
	Bonitísimas.....	73
5.3.	Segunda entrada:	74
	Yaguarlocro.....	74
5.4.	Plato fuerte:	75
	Cariucho de lengua.....	75
5.5.	Postre:	76
	Dulces de la esquina	76
5.6.	Menú Internacional:.....	77

5.7. Amuse-bouche.....	78
Galette de salmón acompañada de una salsa cremosa de arveja.....	78
5.8. Entrada:	79
Tortilas de la Mère Poulard con Frutos del mar en salsa Nantua.....	79
5.9.Plato fuerte:	80
Cordero pré- salé en salsa, tartiflette de queso camembert y verduras de la región.....	80
5.10. Postre:	82
Paraíso de manzanas y calvados. Granizado, milhojas, coulis.....	82
5.11. Mignardises:	83
Tuiles, Macarrones, Petit sables.....	83

1. Introducción

El Restaurante Marcus Apicius, es un restaurante experimental en el que los estudiantes de último año de gastronomía realizan sus prácticas finales, con el objetivo de demostrar todos los conocimientos adquiridos durante la carrera universitaria, tanto en aula como también a lo largo de las demás prácticas culinarias.

El objetivo de las prácticas que se realizan en el Restaurante Marcus Apicius es preparar a los estudiantes para la vida laboral en el área de cocina, pastelería y servicio, para que así tenga un conocimiento total del manejo y funcionamiento de un restaurante. Los horarios de trabajo son rotativos que incluyen fines de semana y feriados, cumpliendo con turnos de ocho horas diarias ya sea en la mañana o en la noche.

El reto de las prácticas es sacar a la venta dos menús un nacional, con el fin de rescatar la gastronomía ecuatoriana usar los productos y técnicas que se han ido perdiendo; y un menú internacional o de concepto en el que el estudiante pueda mostrar su tendencia o gusto culinario.

El concepto del menú Encuentro de culturas – tradición andina surge de la idea de buscar donde tiene su origen la cocina ecuatoriana y las tradiciones culinarias que se fueron generando con el tiempo. Encuentro de culturas representa el resultado del mestizaje, si bien es cierto desde un inicio ya existía una cultura culinaria que tenían nuestros aborígenes, con la llegada de los españoles se introdujeron nuevas técnicas, nuevos productos, los que han favorecido a la cocina ecuatoriana.

Con el fin de mostrar que la cocina es una mezcla de culturas que no para, porque todo el tiempo se adquieren nuevas técnicas, nuevas tendencias se pensó en la presentación del menú en platos de barro una presentación tradicional para la primera y segunda entrada y terminar con presentaciones más modernas en vajilla blanca. La idea central es recuperar la tradición, los productos que antes se consumían y se han ido perdiendo y su forma de elaboración tradicional, pues si bien es cierto la novedades tecnológías produjeron un gran avance en la manera de elaborar la comida, también ocasionó la pérdida de los utensilios tradicionales por ejemplo, no sabe igual un ají molido en piedra que un ají licuado.

Por otro lado. El concepto del menú “La Cuisine du Mont St- Michel” es buscar detrás de la historia del Mont St-Michel, de Bretaña y Normandía la tradición culinaria francesa, explorar un poco más allá de la cocina típica del lugar y el porqué de sus preparaciones.

2. Tema y justificación

Esta tesis tiene como temas dos degustaciones de menú realizadas en el restaurant Marcus Apicius.

El primer capítulo se tratará el tema “Encuentro de culturas – tradición andina”. Se escogió este tema con el objetivo de rescatar productos y recetas ecuatorianas, regresar el tiempo para encontrarse con los sabores de la infancia, las preparaciones de las abuelitas. Además también surge con el fin de indagar en la historia para descubrir como influencias de otros lugares hicieron que la cocina ecuatoriana se vaya enriqueciendo.

En el segundo capítulo el tema a tratar es “La Cuisine du Mont Sain Michel-Bretaña y Normandía”. Este tema nace de una visita realizada al Mont Saint Michel, aquí surge el interés por descubrir que hay detrás de la historia de una de las siete maravillas del mundo, que tradiciones culinarias se encuentran en este lugar y en sus alrededores.

3. Metodología de la investigación

Esta tesis se realizó utilizando la metodología experimental. En un inicio fue teórico, se usó la investigación de platos y productos, historia, características del lugar; todos esto para poder definir el menú tanto ecuatoriano como el menú francés.

Luego se realizó la parte práctica, se realizaron pruebas previas a las degustaciones para definir sabores, técnicas, presentación de platos. Posteriormente se realizó la degustación frente a un panel para que los menús sean aprobados y puedan salir a la venta. Cada menú se vendió durante una semana en el restaurante Marcus Apicius.

4. Recursos Empleados

Los recursos empleados en esta tesis fueron libros, páginas de internet, y en el caso de cocina ecuatoriana también se realizó una entrevista al chef Homero Miño pues mucha información de la tradición ecuatoriana no está plasmada en libros por lo que es necesario acudir a personas que conocen el tema, han estudiado sobre eso, y que con su experiencia pueden orientar para encontrar esta información.

Para la parte práctica se utilizaron las instalaciones del Restaurant Marcus Apicius, los utensilios y equipos de cocina del mismo. Los ingredientes para la preparación de los menús se obtuvieron por medio de requisiciones a la bodega y transferencias a las distintas áreas del Food Service de la Universidad San Francisco de Quito.

5. Capítulo 1

5.1 Primera Degustación

Encuentro de Culturas – Tradición Andina

5.2 Historia

La comida ecuatoriana surge hace 16 000 o 18 000 años cuando llegaron los primeros aborígenes a territorio ecuatoriano, siendo las primeras culturas en la costa Las Vegas, Chorrera, Machalilla, Valdivia, Jambelí, Guangala, Bahía, Jama-Coaque, y La Tolita; y en la Sierra: El Ángel, Tuncahuán, Chaullabamba, Narrio, Cotocollao, y Carchi. Luego durante un periodo de integración se reunieron y formaron nuevas culturas; quedando así en la costa las culturas Milagro-Quevedo, Atacames, Manteña, Huancavilca, Jama-Coaque II, y Chirije; en la Sierra las culturas Palta, Cañari, Puruha, Cayambe, Panzaleo, Caranqui, Otavalo, Pastos, y Quillacinga; y en el oriente las culturas Napo y Cotococha.

Estas culturas antes de la conquista habían desarrollado técnicas agrícolas en los distintos pisos ecológicos, lo que posibilitó la variedad de cultivos y la recolección de frutas y verduras en los alrededores de las aldeas; los miembros de estas culturas también domesticaron plantas, y conocían los secretos de una gran variedad de hierbas y plantas.

En la sierra los principales cultivos eran los de maíz, quinua, fréjol y papa. La alimentación en esta zona era básicamente vegetal, consumían poca carne, la cacería se enfocaba en osos y venados pero se los utilizaba principalmente para la vestimenta. Antes de la llegada de los incas se consumía cuy, llama, catzos y churos o caracoles, costumbre que se mantienen hasta hoy. Todo esto se preparaba en el interior de las chozas de barro y paja, donde en la mitad de la casa tenían un fogón con tres piedras o tulpas donde se asentaban las

ollas o el tiesto para preparar los alimentos ya sean cocinados en olla o tostados en tiesto como los grano para luego obtener harina de estos.

Por su parte en la región costera la alimentación se basaba en animales salvajes y mariscos. También recolectaban frutas como la papaya, guayaba y piña. Además en esta región se desarrolló la extracción de sal que se obtenía de pozas donde se evaporaba el agua de mar.

En un inicio se usaban técnicas como combinar la sal con el calor para secar el pescado y la carne, esto sirvió como una herramienta para conservar los alimentos y poder transportarlos. En la amazonía se valían del humo para lograr el mismo fin.

El tiempo fue pasando y con la llega de una nueva cultura las técnicas se fueron incrementando, nuevos productos también llegaron surgiendo así una nueva tradición culinaria que mantendría muchos productos y preparaciones nativas y añadiría nuevas. Este intercambio tuvo su auge en la época de Colón, los europeos buscaban por necesidad y gusto nuevas maneras de guardar, conservar y curar los alimentos, por este deseo surgen los descubrimientos, el encuentro cultural y la fusión de la comida de dos mundos.

La comida ecuatoriana de nuestros días tiene sus bases en el siglo XVI. La llegada de alimentos y cultivos provenientes de Europa contribuyó a cambiar de manera significativa la dieta de los aborígenes; así como también muchos productos originarios de América fueron llevados para enriquecer la dieta del viejo mundo. Los productos que produjeron mayor impacto en el territorio ecuatoriano el trigo, la carne, el azúcar, los cítricos, hortalizas como la cebolla y el ajo, y hierbas como el perejil y el cilantro. A su vez alimentos de América como

el maíz, el ají, el tomate, la papa, tuvieron gran impacto en la cocina del viejo mundo formando una parte importante de su dieta cotidiana.

El choque cultural además de alterar la vida y comida de los habitantes, también tuvo influencia en el arte, se puede decir que un aporte decisivo fue la íntima relación que surgió entre artesanía y cocina. El aporte ibérico con el torno del alfarero hizo acelerar y perfeccionar la elaboración de ollas y vasijas de múltiples formas y tamaños. También se empezaron a construir hornos de ladrillo para el pan, que reemplazaron a la tupa de los indígenas y el cuarto de cocina. Entre tiestos de barro y pailas fue creciendo la gastronomía, se modificó y adquirió nuevos sabores y técnicas de preparación, dando paso a una cocina criolla que haría suyo el trigo, el arroz, la cebada y plátano.

Los platos al igual que la gente se movilizaban de un lugar a otro ya sea por fines de comercio u otros fines, esto hacía que en cada sector el plato cambie de nombre, cambie algunos ingredientes y se adapte al sector. Al mismo tiempo que la comida se iba enriqueciendo también la vajilla, cubertería y mantelería iba arribando y embelleciendo la mesa. Aunque en un inicio solo los chapetones usaban cubiertos y la gente criolla comía con las manos.

Durante el Virreinato las casas solían tener patios, unos dedicados para el corral y otros eran usados como huerto. Al tener sus propios criaderos surgen platos muy tradicionales como el caldo de gallina. Se usaba las gallinas viejas pues se decía “gallina vieja da buen caldo” esto se debía a que estas poseían un gran contenido de grasa, probablemente desde esta época se preparaba el caldo de gallina sobre todo para los viajeros y comerciantes.

En la región sierra se acostumbraba a comer pan, un alimento básico de la dieta que surgió gracias al trigo y a las técnicas provenientes del viejo mundo, volviéndose así un producto propio de la vida diaria. A partir de estas técnicas se crearon productos como allullas, roscas, bizcochos.

Mientras en la sierra el pan era básico en la alimentación diaria, en la costa el plátano en todas sus formas verde, maduro, seda, era usado en distintas preparaciones como bolones, patacones, tigrillo, maduro asado, torta de maqueño etc. Estas tradiciones se conservan hasta la actualidad.

La cocina ecuatoriana que se conoce hoy en día además de tener influencia española, también tiene influencia de países como Francia, China, Turquía, Italia con sus pastas de harina de trigo, también llegaron austriacos y judíos que montaron fábricas y negocios de salchichas, embutidos, panadería y pastelería.

La tecnología también fue progresando. Se dio un gran avance en la importación de numerosas y pesadas cocinas de hierro fundido mientras que el barro, bronce, hojalata y la madera siguieron siendo la materia prima de la gran variedad de utensilios. La cocina a gas fue desplazando a la leña y al carbón. Se puede decir que en gran parte los avances en equipos de cocina agilitaron la elaboración de alimentos teniendo así productos cocidos en menor tiempo y con mayor facilidad, dejando de lado la tradición de largas cocciones o simplemente elaboraciones en materiales que en parte aportaban con el sabor del producto final, tales como son la leña, el tiesto o el molino de piedra, pues no sabe igual un pan en horno de leña que un pan en horno eléctrico, o unas bonitísimas en sartén que unas bonitísimas cocinadas en tiesto.

Así como fueron cambiando los utensilios y a su vez las técnicas, los hábitos de los campesinos de la Sierra también fueron cambiando. Un ejemplo es que los campesinos solían cultivar una diversidad de productos en un periodo corto, esta tradición fue cambiando al crear monocultivos.

También tradiciones más antiguas como rituales relacionados con la comida se fueron perdiendo, ya que pocos grupos indígenas mantuvieron algunas de estas tradiciones. Entre algunas de las fiestas están:

- Fiesta del Pucar Huatay: esta fiesta se realiza cuando se cosecha el maíz tierno y se elabora las choclotandas.
- Inty Raymi: se da en el mes de junio cuando se cosechan las mazorcas maduras. En esta fiesta se le suele servir cuy, un animal muy importante en la dieta andina y que forma parte de muchas festividades.
- Fiesta de Tzantza: en la región amazónica se solían celebrar esta fiesta acompañada de jugo e tabaco y chicha de yuca.

A las fiestas y rituales tradicionales con el arribo de los españoles se fueron sumando nuevas fiestas, que hoy en día forman parte de las costumbres y tradiciones ecuatorianas, entre las más destacadas están Corpus Cristi, la fiesta de San Juan, San Pablo, San Pedro, Día de finados, aunque esta fiesta ya existía su fecha fue trasladada al calendario católico, manteniendo tradiciones indígenas como la de llevar colada morada y guaguas de pan por la creencia de que pueden compartir los alimentos con sus muertos. Otra celebración muy destaca es la Semana Sata en la que se prepara la fanesca.

5.3 Características de la comida de la Sierra

La gastronomía del callejón interandino se ve favorecida gracias a que la diversidad geográfica, lo que permite que exista una amplia variedad de productos. En el ámbito culinario la encomienda fue la base de la producción agrícola, posterior a este sistema surgió la hacienda donde la producción se destinaba exclusivamente para el consumo interno hasta cuando empezó el auge de la exportación de rosas para países lejanos.

La comida de la sierra se caracteriza principalmente por la elaboración de sopas y coladas. Esta tradición empieza desde el tiempo de los aborígenes, que hervían la mayoría de los alimentos en ollas de barro para poder consumirlos. Las coladas se preparaban a base de cualquier harina de grano o de cereal, teniendo así colada de machica, de harina de maíz, de habas, arvejas, quinua entre otros. También se caracterizan preparaciones conocidas como mazamorra que son un poco más espesas que las coladas, pero menos espesas que el sango.

Otra preparación típica de la sierra son los bizcochos característicos del norte especialmente de Cayambe, en este sector se empezó a realizar bizcochos con manteca de chanco y se utilizaba el cocho para leudar, hoy en día se usa manteca vegetal y levadura. Aunque se han cambiado los productos base, el procedimiento sigue siendo el mismo, se los cocina dos veces, la primera a 300 grados, luego se los cocina alrededor de 6 a 8 horas a una temperatura de 80 grados para lograr que queden crocantes, el horno debe ser de leña y las ramas de eucalipto. Una técnica parecida es la que se usa para la elaboración de allullas y roscas.

La elaboración de queso de hoja también es típica del sector, para obtener este queso hay que hilarlo en agua a una temperatura de 75 grados, después se lo amasa, y mientras se

estira se va poniendo sal, finalmente se lo dobla y se lo empaca en hojas de achira donde gana humedad, en la actualidad también se lo encuentra en empaques plásticos.

En algunas partes de la Sierra ecuatoriana se sigue con un método de cocción que se remonta al incario, este método se lo conoce como pachamanka. Consiste en cavar en la tierra un hueco y se lo recubre con paredes de piedra. Aquí se cocinan los alimentos durante muchas horas para obtener un producto final muy suave y con sabores concentrados.

Al momento de preparar los alimentos es muy característico el uso de ajo, cebolla blanca, cebolla paiteña, ají, culantro, comino, achiote. Estos ingredientes por lo general se los cocina primero a fuego lento haciendo un refrito que será la base del sabor de distintos platos y que gracias al achiote también proporcionarían color a las preparaciones.

En cuanto utensilios entre los más característicos y utilizados en esta región encontramos el bolillo de guayacán, las cucharas y paletas de madera, ollas de barro, morteros de piedra, la paila de bronce que se usa tanto en preparaciones saladas como la fritada, y en preparaciones dulces por ejemplo para la elaboración de helados.

Hoy en día en la región sierra, en especial en las ciudades más grandes, los lugares muy típicos para acudir a comer las delicias tradicionales son las heladerías, cafeterías, donde además de vender cafés, ponches, humitas quimbolitos, sánduches, quesadillas, entre un gran número de especialidades, también se venden dulces tradicionales como las colaciones, garrapiñada, higos confitados, mistelas. Por otro lado para degustar platos más contundentes y elaborados, los mercados son muy reconocidos por ofrecer una extensa variedad de platos típicos con sabores propios de la comida criolla.

5.4 Investigación de los Platos

Para la primera entrada se sirvió bonitísimas, tortillitas de maíz rellanas de queso, cebolla blanca sazonada con comino; estas tortillitas se elaboraban en tiesto sobre leña. La tradición quiteña era comer estas tortillas luego de ceremonias festivas en las plazas. Estas tortillitas son una de las tantas preparaciones con maíz.

La cocina serrana se ha caracterizado siempre por el uso del maíz como base de la alimentación, además el ciclo del cultivo de maíz era importante pues definía el calendario festivo, también era importante porque servía de base para la elaboración de chicha, un bebida muy típica que se tomaba en las celebraciones. El maíz era el principal alimento que formaba parte de la dieta diaria de los indios, se lo comía cocido caliente, llamándole mote. El maíz se consideraba un grano proveniente directamente de los dioses por lo que muchos hicieron del maíz su principal sustento. Con el conocimiento de vapor y el asado transformaban este grano en tortillas, tamales, arepas, bolitas, colada, entre otros.

La segunda entrada que se sirvió en el menú fue el yaguarlocro, una variación del locro de papa que se acompaña con sangre y tripas de borrego, es típico del Quinche donde los peregrinos siempre iban a consumir este plato.

Se optó por servir una sopa pues, la sopa desde siempre ha sido una base fundamental de la comida serrana, desde nuestros aborígenes se hervían los alimentos en ollas de barro, la olla descansaba en la tushpa, que era el fogón indígena de tres piedras ubicado en el centro de la choza de paja y barro. La tradición de la sopa se ha extendido hasta nuestros días haciéndola parte de la comida cotidiana de los ecuatorianos, pues casi siempre antes del plato fuerte se sirve una sopa para calentar el estómago.

Como plato fuerte se presentó cariucho de lengua en salsa de maní acompañado de puré de oca. Este palto surge de una tradición típica quiteña. Se llamaba cariucho a la comida de paso que se servía sobre una hoja de lechuga, la tradición era servir el típico molo sobre la hoja de lechuga, también carnes o papas en salsa de maní.

La oca es uno de los tubérculos típicos de la sierra ecuatoriana y que se ha ido perdiendo ya que la papa siempre ha ocupado el puesto número uno. A este tubérculo importante en la dieta indígena hay que secarlo varios días al sol para que pierda su sabor amargo y endulce.

En el plato fuerte también para representar la mezcla de culturas se puso un crostini de comino, pues el trigo es un producto introducido en nuestro país que ha tenido gran acogida y es un producto que forma parte de la canasta alimenticia.

El postre los dulces de la esquina busca representar la tradición de las calles quiteñas donde se vendía espumilla con un poco de arropo que era traído de Imbabura donde se lo elaboraba en pailas de bronce y por su alta concentración de azúcar su tiempo de vida útil era de cinco meses.

El postre también incluye preparaciones que se comían en la casa pero los productos se los encontraba en la tienda de la esquina del barrio. Una de estas preparaciones es la machica traposa dulce. Si bien es cierto la más tradicional y conocida es al machica traposa salada, la machica traposa dulce tenía un papel importante en la niñez pues de la mezcla de queso fresco derretido en un poco de mantequilla, panela, machica y un toque de canela, se obtenía una especie de masa elástica y manejable con la que los niños jugaban con los dedos. Las mamás eran felices pues la machica es un producto rico en nutrientes. El pinol se lo comía solo en polvo, para grandes y pequeños era una golosina.

5.5 Degustación

En la Cava del Restaurante Marcus, el día miércoles 15 de febrero, frente al Panel conformado por los Chefs: Homero Miño, Mario Jiménez, y Claudio Ianotti se realizó la degustación del Proyecto del Menú Ecuatoriano de Estudiante llamado “*Encuentro de Culturas – Tradición Andina* ”, Los resultados obtenidos fueron buenos, no se realizó ningún cambio en el menú. Posterior a esto, en la semana del 27 de febrero al 4 de marzo del 2012, el menú salió a la venta.

5.6 Explicación del Menú

2.6.1. Primera entrada:

Tortillitas de maíz en tiesto, ají de piedra y encurtido.

Para la elaboración de las tortillitas se realizaron de manera tradicional a mano y cocinándolas sobre el tiesto. Si bien es cierto la cocción tradicional se la hacía sobre leña en esta ocasión se realizó en el horno y finalmente sobre la hornilla para lograr la coloración. El tiesto debió ser previamente curado con leche y panela para su utilización.

En el caso del ají de piedra se molieron todos los ingredientes en el mortero para obtener la textura tradicional de un ají elaborado en piedra.

2.6.2. Segunda entrada:

Yaguarlocro

Para la elaboración del yaguarlocro no se emplearon técnicas modernas pues el objetivo del menú fue regresar a la tradición, la cocción de las tripas, la sangre y el locro en si se lo realizo de la forma tradicional. Lo único diferente fue que solo se utilizaron las tripas más delgadas con el fin de mostrar este plato de una forma que visualmente sea apetecible.

2.6.3. Plato fuerte

Cariucho de lengua en salsa de maní y puré de oca.

La lengua es un producto no muy aceptado o consumido por el público, por lo que se buscó darle un nuevo enfoque. Para lograr una textura suave se cocinó en olla de presión, luego para presentar de una mejor manera, se laminó la lengua después de cocinarla para obtener láminas delgadas, consiguiendo así una mejor textura y un mejor aspecto visual.

La oca es un tubérculo no muy fácil de trabajar para hacer puré pues tiende a ser muy líquido, para lograr tener una textura de puré se incorporó una porción de puré papa, además en lugar de crema se añadió queso crema, logrando así la textura deseada.

2.6.4. Postre:

Espumilla de guayaba con frutos rojos bañados en arropo, garrapiñada, machica traposa dulce y pinol.

Para la espumilla se realizó un merengue suizo con el fin de tener una mezcla más estable que sea apta para poder ser dorada con el soplete. Se buscó tener una mejor consistencia pero mantener el sabor original. El pinol es la mezcla de machica, canela y panela. La idea fue buscar una preparación para este producto tradicional por lo que se hizo un crumble de pinol para acompañar el pinol en polvo. La machica es harina de cebada tostada y molida, con esta se realizó machica traposa dulce.

2.7. Recomendaciones y comentarios:

- Trabajar con sangre de borrego es un poco complicado pues la sangre no siempre viene líquida se coagula, en este caso para poder cocinarla hay que licuarla y pasarla por un chino para lograr que tenga un estado líquido nuevamente. Si la sangre no va a

ser utilizada el mismo día se la puede guardar con un poco de brandy, este ayudara a preservarla.

- Las tripas de borrego se las debe lavar con abundante agua tanto el interior y el exterior, luego se las debe dejar en agua con limón por 20 minutos antes de cocinar. Se las debe cocinar a baja temperatura para que salgan suaves y no cauchosas. Es preferible guardar las tripas ya cocinadas para evitar que se dañen, también se las puede empacar al vacío por los beneficios de conservación que se obtiene.
- Para que la espumilla se mantenga más estable y poder dorar los bordes con el soplete es preferible guardarla en el congelador ya que no se solidificara pero si conservará más textura.
- Hay que tener cuidado en trabajar con maní y lácteos estos no se pueden congelar para volver a ser utilizados pues se cortan. Es mejor añadirlos el momento de servir.
- Se debe conocer los días de entregas de ciertos proveedores pues no todos los días llegan los productos, la bodega debe estar más pendiente de la adquisición de productos por que los faltantes ocasionan retrasos en la producción.
- Guardar todos los productos porcionados y etiquetados con fecha.

2.8. Mercadeo – Publicidad

El Marketing y publicidad se manejó por medio de anuncios en el News de la Universidad San Francisco, además en la entrada del restaurant se colocó una pancarta para promocionar el menú. Por medio del boca a boca se impulsó la venta del menú, esta fue una herramienta fundamental ya que hubo clientes que volvieron con nuevas personas a degustar el menú.

2.9 Recetas Estándar:



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: TORTILLAS DE MAÍZ BONITÍSIMAS
0,500	kg	harina de maíz	1,17	0,59	<p align="right">COCINA ECUATORIANA</p> <p>CATEGORÍA: 20</p> <p>PORCIONES 20</p> <p>TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos</p> <p>OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:</p>
0,300	ml	leche	0,8	0,24	
2,000	u	huevos	0,12	0,24	
0,030	kg	manteca de cerdo	1,48	0,04	
0,050	kg	mantequilla	3,71	0,19	
0,150	gr	queso	6,83	1,02	
0,150	gr	cebolla blanca	1,19	0,18	
0,100	gr	culantro	0,4	0,04	
0,020	ml	achiote	1,92	0,19	
0,002	kg	comino	6,24	0,01	
0,004	kg	sal	0,32	0,00	
		COSTO TOTAL		2,74	
		COSTO MERMA		3,15	
		COSTO X PORCIÓN		0,16	

PARA LA MASA

1. Mezclar la harina con la manteca y mantequilla
2. Agregar la leche y los huevos batidos
3. Sazonar con sal

PARA EL RELLENO

1. Picar la cebolla y el culantro.
2. Rallar el queso.
3. Hacer un refrito con la cebolla achiote, sazonar con sal y comino y agregar el culantro picado.
4. Un vez que el refrito este frio mezclar con el queso.

PARA ARMAR LAS TORTILLITAS

1. Porcionar la masa en bolitas de 18 gr.
2. Aplastar las bolitas y rellenar con queso.

PARA COCINAR LAS TORTILLITAS

1. Engrasar el tiesto con manteca de chancho.
2. Colocar en el horno precalentado a 200 grados 7 minutos, sacar voltear las tortillitas y colocar 7 minutos más.
3. Para dorar las tortillitas poner el tiesto en fuego alto. Dorar dos minutos de cada lado.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: AJÍ DE PIEDRA
0,020	kg	pepas de sambo	10,08	0,20	COCINA
1,000	atado	culantro	0,4	0,40	CATEGORÍA: ECUATORIANA
0,050	kg	ají amarillo	2,27	0,11	PORCIONES 15
0,040	ml	aceite	3,39	0,14	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15
0,003		comino	6,24	0,02	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
0,003		sal	0,32	0,00	
		COSTO TOTAL		0,87	
		COSTO MERMA		1,00	
		COSTO PORCIÓN		0,07	
<p>PREPARACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar las pepas de sambo. 2. Blanquear el ají. 3. En el mortero moler el ají, las pepas de sambo, culantro, sal y comino y un poco de aceite. 4. Cortar tiritas de ají para decorar. 					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: PURÉ DE AGUACATE Y ENCURTIDO
0,200	kg	aguacate	1,7	0,34	COCINA
0,050	kg	cebolla perla	1,18	0,06	CATEGORÍA: ECUATORIANA
0,100	kg	limón meyer	1,1	0,11	PORCIONES 20
0,100	ml	aceite	3,39	0,34	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
0,050		sal	0,32	0,02	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
				0,00	
0,070	kg	cebolla paiteña	0,95	0,07	
0,100	kg	tomate cherry	3,04	0,30	
0,100	ml	limón meyer	1,1	0,11	
0,050	ml	aceite	3,39	0,17	
0,200	atado	culantro	0,4	0,08	
			COSTO TOTAL	1,59	
			COSTO MERMA	1,83	
			COSTO PORCIÓN	0,09	

PREPARACIÓN

PARA EL PURE DE AGUACATE

1. Picar la cebolla perla en brunoise y hacer un refrito con aceite.
2. En el procesador de alimentos colocar el aguacate, la cebolla, el jugo de limón, el aceite y la sal.

PARA EL ENCURTIDO

1. Picar la cebolla en juliana.
2. Cortar los tomates en cuartos.
3. Encurtir la cebolla en limón y sal.
4. Con el limón y el aceite realizar una emulsión.
5. Sacar hojitas de culantro para decorar.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: YAGUARLOCRO
0,500	kg	tripas de cordero	16	8,00	COCINA
1,000	kg	papa chola	0,8	0,80	CATEGORÍA: ECUATORIANA
					PORCIONES: 15
0,500	kg	cebolla blanca	1,19	0,60	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3 horas
0,010	kg	ajo	2,8	0,03	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
0,015	kg	comino	6,24	0,09	
0,100	kg	pasta de maní	2,06	0,21	
0,100	kg	cilantro	0,4	0,04	
0,100	kg	hierbabuena	0,5	0,05	
0,150	kg	orégano	5,76	0,86	
0,002	kg	laurel	4,5	0,01	
0,050	ml	achiote	1,92	0,10	
0,004		sal	0,32	0,00	
		PARA LAVAR LAS TRIPAS		0,00	
0,700	ml	limón meyer	1,1	0,77	
0,500	atado	hierbaluisa	0,95	0,48	
		PARA COCINAR LAS TRIPAS			
3,000	lt	agua		0,00	
0,150	gr	cebolla paiteña	0,95	0,14	
0,003	Ud.	pimienta dulce	7,49	0,02	
		PARA LA SANGRE			
0,250	ml	agua		0,00	
		sangre de borrego		0,00	
1,000	lt	borrego		0,00	
0,600	gr	cebolla blanca	1,19	0,71	
0,002	ud	ajo	2,8	0,01	
0,001	ud	laurel	4,5	0,00	
			COSTO TOTAL	12,92	
			COSTO MERMA	14,85	
			COSTO PORCIÓN	0,99	

Preparación

2. Cocinar las tripas en agua con cebolla paiteña y pimienta dulce - reservar el agua de cocción.
3. Cortar las tripas.
4. Cocinar la sangre con un poco de agua cebolla blanca ajo laurel a fuego lento 30 minutos, sin dejar de remover.
5. Escurrir la sangre con la mano para sacar todo el líquido.
6. Freir la sangre: aceite cebolla blanca ajo, comino, sal culantro.
7. Picar cebolla blanca, ajo y cebolla paiteña para hacer refrito.
8. Cortar papa chola en dados, y cocinar con sal, reservar para decorar.
9. Cortar hierba buena para decorar.
10. Cortar cebolla paiteña en juliana y sacarle el amargo. Reservar para decorar.
11. Cortar ají en rodajitas. Reservar para decorar.
12. Cortar aguacate en tiras para decorar.

PARA PREPARAR EL LOCRO

1. Preparar el refrito con achiote cebolla blanca, paiteña, ajo culantro. Orégano, sal comino, pasta de maní.
2. Agregar el agua de cocción de las tripas, leche licuada con un poco de maní, agregar los retazos de papa.
3. Cocinar hasta que la papa se deshaga y el locro adquiera consistencia.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA:	PURÉ DE OCA
1,500	kg	oca	1,52	2,28	CATEGORÍA:	COCINA ECUATORIANA
0,500	kg	papa	0,8	0,40	PORCIONES:	15
0,150	kg	queso crema	4,2	0,63	TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 minutos
0,100	kg	cebolla perla	1,18	0,12	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:	
0,100	atado	perejil	0,5	0,05		
0,004	kg	sal	0,32	0,00		
0,002	kg	pimienta	4,32	0,01		
			COSTO TOTAL	3,49		
			COSTO MERMA	4,01		
			COSTO PORCIÓN	0,27		
PREPARACIÓN						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las ocas en agua con sal, hasta que estén suaves. Escurrir y pasar por el chino fino para obtener un puré. 2. Pelar las papas, cortarlas en cuatro y cocinar en agua con sal. Escurrir y pasar por el chino para obtener un puré. 3. Picar la cebolla en brunoise fino y hacer un refrito en aceite con sal y pimienta. 4. Mezclar el puré de oca con el de papa y el refrito, añadir el queso crema, sal, al final perejil picado. 						



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA:	CARIUCHO DE LENGUA
1,500	kg	lechuga criolla	0,7	1,05	CATEGORÍA:	COCINA ECUATORIANA
2,500	kg	lengua	7	17,50	PORCIO NES:	20
0,500	ud	cebolla paiteña	0,95	0,48	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	2 horas
0,500	gr	cebolla blanca	1,19	0,60	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:	
0,500	gr	pimiento verde	0,62	0,31		
0,020	gr	pasta de tomate	2,98	0,06		
0,060	gr	pasta de maní	2,06	0,12		
0,200	ml	crema de leche	3,15	0,63		
0,250	gr	maní	5,18	1,30		
0,100		culantro	0,4	0,04		
0,060	gr	ajo	2,8	0,17		
0,040	ml	achiote	1,92	0,08		
0,005		comino	6,24	0,03		
0,005		sal	0,32	0,00		
			COSTO TOTAL	22,36		
			COSTO MERMA	25,71		
			COSTO PORCIÓN	1,29		

PREPARACIÓN

PARA LA LENGUA :

1. Picar la cebolla blanca, perla y el pimiento en mirepoix, saltear junto con el ajo y poner en la olla de presión.
2. Colocar las lenguas y cubrir con agua y añadir sal.
3. Cocinar en la olla de presión 1 hora y 30 minutos. Primero a fuego alto y luego a fuego lento.
4. Pasar por un chino y reservar el agua de cocción.
5. Laminar la lengua.

PARA LA SALSA:

1. Hacer un refrito con cebolla blanca, perla, pimiento, achiote, comino, sal.
2. Agregar la pasta de tomate y la pasta de maní.
3. Agregar un litro de agua de cocción de la lengua.
4. Licuar la crema con el maní y agregar a la salsa.
5. Licuar todo al final, pasar por el chino.
6. Al final terminar con culantro picado.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO						
CANTIDAD	UD.	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA:	ESPUMILLA
6	ud	claras de huevo	0,12	0,72	CATEGORÍA:	COCINA
0,4	kg	azúcar	0,92	0,37		ECUATORIANA
		pulpa de guayaba	1,79	0,27	PORCIONES	40
0,15	kg	guayaba	1,79	0,27	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	15
3	gotas	colorante rojo	0	0,00	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:	
		costo total		1,36		
		costo merma		1,56		
		costo porción		0,04		
PREPARACIÓN						
<ol style="list-style-type: none"> 1. En el tazón de la batidora colocar las claras con el azúcar y llevar al fuego. 2. Con el batidor de mano batir hasta que el azúcar se cocine y esté totalmente disuelta. 3. Llevar la mezcla a la batidora, batir a velocidad media y luego alta. 4. Batir hasta que tazón se enfríe y las claras adquieran volumen. 5. Agregar poco a poco la pulpa de guayaba, y el colorante rojo. 6. Colocar en una manga pastelera con boquilla y reservar en el congelador hasta el momento del servicio. 7. Con el soplete dorar los fillos. 						



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD.	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: MACHICA TRAPOSA DULCE
0,15	kg	machica	2,8	0,42	CATEGORÍA: COCINA ECUATORIANA
0,08	kg	queso fresco	6,83	0,55	PORCIONES 15
0,05	kg	mantequilla	3,71	0,19	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5
0,002	kg	canela	15,84	0,03	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
0,01	kg	panela	1,08	0,01	
		COSTO TOTAL		1,19	
		COSTO MERMA		1,37	
		COSTO PORCIÓN		0,09	
PREPARACIÓN					
1. En una olla colocar la mantequilla y el queso rallado hasta que se derrita.					
2. Agregar la machica, la canela y la panela.					
3. Mezclar hasta tener una mezcla homogénea.					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: GARRAPIÑADA
0,1	kg	maní sin sal	5,18	0,52	CATEGORÍA: COCINA ECUATORIANA
0,1	kg	azúcar	0,92	0,09	PORCIONES 15
0,1	ml	agua	0	0,00	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15
			COSTO TOTAL	0,61	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
			COSTO MERMA	0,70	
			COSTO PORCIÓN	0,05	
PREPARACIÓN					
<ol style="list-style-type: none">1. En un sartén colocar el azúcar, el maní y el agua, y llevar al fuego.2. Remover con una cuchara de madera hasta obtener un caramelo rubio.3. Retirar del fuego y seguir removiendo hasta que el azúcar se cristalice (se queda blanco).5. Llevar nuevamente al fuego para disolver el azúcar, remover hasta obtener un caramelo oscuro.6. Colocar sobre un silpad y enfriar.					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: CRUMBLE DE PINOL
0,05	gr	pinol	0,64	0,03	COCINA
0,05	gr	azúcar morena	0,83	0,04	CATEGORÍA: ECUATORIANA
0,05	ud	polvo de almendra	17,28	0,86	PORCIONES 20
0,05	gr	mantequilla	3,71	0,19	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15
			COSTO TOTAL	1,12	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
			COSTO MERMA	1,29	
			COSTO PORCIÓN	0,06	
PREPARACIÓN 1. En el tazón de la batidora colocar el azúcar y la mantequilla pomada y mezclar. 2. Añadir el polvo de almendras y el pinol, mezclar con el escudo hasta tener una mezcla homogénea. 3. Desmenuzar y colocar en una lata. 4. Hornear por 7 minutos en el horno precalentado a 150°. 5. Enfriar y colocar pinol en polvo sobre le crumble.					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD.	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: FRUTOS ROJOS BAÑADOS EN ARROPE DE MORA
1,000	kg	mora	3,8	3,80	CATEGORÍA: COCINA ECUATORIANA
0,400	kg	limón meyer	1,1	0,44	PORCIONES 60
0,200	kg	azúcar	0,92	0,18	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15
0,020		glucosa	1,92	0,04	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
1,000	kg	frutillas	2,12	2,12	
1,000	kg	mora	3,8	3,80	
			COSTO TOTAL	10,38	
			COSTO MERMA	11,94	
			COSTO PORCIÓN	0,20	
PREPARACIÓN 1.Llevar al fuego el jugo de limón, la glucosa y un poco de agua hasta obtener una miel. 2. Aparte licuar la mora y cernir 3. Agregar la miel batiendo suavemente 4.enfriar y reservar en el frío 5. cortar las moras y frutillas para decorar					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA:	ALLULLAS
0,5	kg	harina	0,71	0,36	CATEGORÍA:	COCINA ECUATORIANA
0,1	kg	manteca de cerdo	1,48	0,15	PORCIONES	50
0,15	kg	manteca vegetal	1,73	0,26	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	1h40
0,175	kg	agua		0	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:	
0,01	kg	levadura fresca	1,73	0,02		
0,02	kg	azúcar	0,92	0,02		
0,02	kg	sal	0,32	0,01		
			COSTO TOTAL	0,8		
			COSTO MERMA	1,95		
			COSTO PORCIÓN	0,04		

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el harina, con la sal y el azúcar.
2. En la mitad colocar un poco de agua y disolver la levadura.
3. Añadir la manteca de cerdo y la manteca vegetal mezclar.
4. Agregar el agua y amasar hasta logra una textura firme. Añadir más agua o menso según lo requiera.
5. Dejar reposar la mezcla 30 minutos.
6. Porcionar en 20 gr y bolear.
7. Llevar a la cámara de leuda por 15 minutos.
8. Presionar en el centro para formar el pupo de la allulla.
9. Hornear en el horno precalentado a 200 grados por 15 minutos.
10. Retirar del horno y dejar enfriar.
11. Llevar nuevamente al horno por 10 minutos.
12. Sacar del horno, enfriar y chequear q este crocante hasta el centro, si falta secar volver a llevar al horno.
12. Sacar del horno, enfriar y chequear q este crocante hasta el centro, si falta secar volver a llevar al horno.

2.10. Informe de Costos

En la semana del 27 de febrero al 4 de marzo del 2012, se vendieron 67 menús a \$18,5 cada uno, adicional se vendió un postre y una segunda entrada. En base a las requisiciones realizadas el costo real de menú fue de \$ 3,03 y el costo teórico basado en las recetas estándar fue de \$3,35. El ingreso obtenido por ventas fue de \$1248,75, el costo total real de \$204,36, logrando una utilidad de \$1044,39. El food cost porcentual fue de 16,37 %. Es un costo relativamente bajo debido a que los productos utilizados no son tan costosos.

2.10.1. Costos teóricos:

Primera entrada	
Bonitísimas	0,16
Ají de piedra	0,07
Puré de aguacate y encurtido	0,09
allullas	0,04
Costo total porción:	0,36

Segunda entrada:	
yaguarlocro	0,99
Costo total porción:	0,99

Plato fuerte	
Puré de oca	0,27
Cariucho de lengua	1,29
Costo total porción:	1,56

Postre	
espumilla	0,04
Bizcocho	0,09
Toronche	0,05
Crumble	0,06
Arrope y frutos rojos	0,20
Costo total porción:	0,44

Costo teórico total menú:	3,35
----------------------------------	-------------

2.10.2. Costos requisiciones:

REQUISICION DE BODEGA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTA
kg	2	harina de maíz	1,17	2,34
lt	5	leche	0,8	4,00
ud	10	huevos	0,12	1,20
kg	0,5	manteca de cerdo	1,48	0,74
kg	0,25	mantequilla	3,71	0,93
kg	1	queso fresco	6,83	6,83
kg	1	cebolla blanca	1,19	1,19
kg	0,15	pepa de sambo	10,08	1,51
kg	1	ají amarillo	2,27	2,27
atado	1	cilantro	0,4	0,40
kg	1	cebolla paitaña	0,95	0,95
kg	0,5	limón meyer	1,1	0,55
kg	2	papa chola	0,8	1,60
kg	0,04	ajo	2,8	0,11
kg	1	pimiento verde	0,62	0,62
kg	0,25	pasta de tomate	2,98	0,75
kg	0,5	maní	5,18	2,59
kg	2	oca	1,52	3,04
kg	0,6	queso crema	4,2	2,52
atado	1	perejil	0,5	0,50
kg	0,5	pulpa de guayaba	1,79	0,90
kg	8	lengua	7	56,00
ud	6	combo yaguarlocro	16	96,00
lt	1	aceite de girasol	3,39	3,39
kg	1	azúcar	0,92	0,92
lt	2	crema de leche	3,15	6,30
kg	0,5	tomate cherry	3,04	1,52
kg	0,6	aguacate	1,7	1,02
atado	1	hierbabuena	0,5	0,50
ud	2	lechuga criolla	0,7	1,40
kg	0,3	frutilla	2,12	0,64
kg	0,3	mora	3,8	1,14
			TOTAL	204,36
			costo porción	3,03

2.10.3. Costos reales:

Requisición		204,36
Costo Total Real:		204,36
Porciones:		67,5
Costo total real por menú:		3,03

PRECIO VENTA	18,5
MENUS VENDIDOS	67,5
INGRESO VENTAS	1248,75

RESUMEN DE COSTOS MENU ECUATORIANO	
TOTAL REQUISICIONES	204,36
VENTAS	1248,75
UTILIDAD	1044,39
FOOD COST%	16,37

2.10.4. Conclusiones de costos:

Se obtuvieron los siguientes resultados:

- Costo real por menú:	\$3,03	
- Costo teórico por menú:	\$3,35	
- Ingreso por ventas:	\$1248,75	100%
- Costo real total:	\$204,36	16,37%
- Utilidad:	\$1044,39	83,63%

El costo real por menú fue de \$3,03 y el costo teórico por menú de \$3,35, existiendo una diferencia de \$0,32, esto se debe a que los cálculos realizados en las recetas estándar por porción fueron mayores ya que se consideró un porcentaje de merma del 15 %. El costo en porcentaje es de 16,37%, es un porcentaje relativamente bajo y está dentro de los parámetros adecuados teniendo en cuenta que el food cost ideal debe ser menor al 35%. No hubo desperdicio en el menú pues se logró alcanzar las ventas deseadas.

3. Capítulo 2

3.1 Segunda Degustación

Menú de Comida Internacional: La Cuisine du Mont St- Michel

3.2 Historia y características de la cocina francesa.

La gastronomía francesa es reconocida a nivel mundial. Sus recetas han traspasado el tiempo y hoy en día sus técnicas constituyen la base fundamental de muchas cocinas. Francia se distingue por ser un país que valora el buen comer, que defiende sus productos e identidad culinaria. La cocina francesa se caracteriza por su refinamiento, exquisito gusto y presentación.

El auge de la gastronomía francesa comenzó con los banquetes preparados para la aristocracia, cuando recetas muy elaboradas eran destinadas para la nobleza. Con el paso de la historia y con los movimientos sociales, artísticos y políticos la cocina francesa fue reinventándose, tomando como sede París y destacándose personajes como Marie Antoine Careme y Auguste Escofier, quienes serían los precursores en la revolución de la cocina francesa.

- Antoine Careme: es considerado como el mayor genio culinario francés. A la corta edad de 10 años inició el oficio de cocinero en una casa de comidas. Cuando tenía 16 años ingresó a trabajar en una pastelería, donde conoció al Conde Talleyrand, quien más tarde lo contrataría como chef personal de sus banquetes; así, Careme, se dedicó por alrededor de 12 años a crear los menús más refinados para la mesa de Talleyrand y es aquí, donde se convertiría en un embajador de la alta cocina francesa, cocinando para reyes de varios países.

Las especialidades de Careme incluían salsas, sopas, terrinas, pates, platos de carne y pescados, además de poseer grandes habilidades en pastelería. Su trabajo lo dejó plasmado en su obra *Art de la Cuisine aux XIX. siècle*.

- Auguste Escoffier: representante destacado de la cocina francesa por haberla reformado. Empezó cuando tenía 13 años en el restaurante de su tío en Niza, luego trabajó en ciudades como París, Montecarlo, Lucerna y en un crucero donde recibió el título de "kaiser de los cocinero". Posteriormente, fue a Londres para trabajar en el Cesar Ritz, más tarde laboró en el Savoy; y luego de siete años ingresó al hotel Carlton, encargándose de dirigir la cocina.

Aunque respetaba mucho las laboriosas preparaciones, Auguste interpretó las recetas tradicionales y las renovó haciéndolas más ligeras.

Uno de sus principales legados, es la organización de la cocina, para esto, Escoffier dividió la cocina en estaciones y estandarizó los procesos. Su creación más famosa fue un postre llamado Peche melba, donde combinó a perfección helado de vainilla con melocotones hervidos y mousse de frambuesa.

Escoffier dejó plasmadas sus ideas culinarias en libros como "*Livre des menus*" y "*Ma cuisine*".

No se puede hablar de cocina francesa como un todo, pues esta abarca las gastronomías de las diferentes regiones y en cada una, hay tradiciones culinarias con mucha historia.

Así encontramos que la cocina del noreste se caracteriza por la utilización de mantequilla, crema fresca y manzanas; por la influencia belga, en el norte, se usa papas, judías, cerveza, carne de cerdo y por influencia alemana cerveza, salchichas, tocino.

Por otro lado, en el sureste se utiliza aceite, setas, armañac, foie gras, así como también finas hierbas y tomates por influencia italiana.

Circunstancias históricas, climáticas y geográficas han creado lazos, logrando dividir a Francia en doce provincias culinarias, cada una con sus respectivas especialidades.

Así tenemos:

- París, Ile de France: dentro de esta región, se destacan los mercados conocidos como *Les Halles* y productos como el baguete, el café, la bollería judía, la pastelería; en esta última se tiene como especialidad *L'Opera*: una torta clásica de la pastelería hecha a base de café, chocolate y mantequilla. Finalmente, París es conocido por el lugar donde se pueden encontrar todos los quesos de Francia.
- Champagne, Lorraine y Alsace: aquí, hallamos el famoso *champagne*, manitas de cerdo, salchichas, jamón. Es muy popular también, el *quiche Lorraine* y el *chucrut*.

La gastronomía del lugar se caracteriza por la utilización de animales de cacería como jabalí, corzo, liebre, perdiz, pato salvaje y ciervo.

En los dulces se encuentran las mermeladas y jaleas conocidas como *confiture* y *gelées*. Las más destacadas son a base de grosellas tanto blancas como rojas, pero también se realizan de dientes de león, arándanos, saúco y serba. Entre otras especialidades dulces está el *baba au rhum*, las *madeleines* y el *kougelhopf*.

En cuanto a bollería las especialidades son: el *pain de métiel*, *pain de seigle* y *pain lemaire*.

Dentro de esta región, Alsacia es reconocida por la elaboración de cerveza y Estrasburgo por la elaboración de paté de oca.

En los quesos sobresale el *musnter*, un queso aromático de la familia de quesos blancos con moho rojo.

En cuanto a vinos, Alsacia constituye una de las regiones vinícolas de Francia con más atractivos. También es una región donde se elaboran aguardientes conocidos como *eau- de -vie*, donde resalta el famoso *Kirsh* y el *Miabelle de Loraine*.

- Bretaña, Normandía, Nord – Pas de Calais: es una región pesquera, y por ende sus especialidades incluyen productos del mar.

En licores se destaca la ginebra, que es un aguardiente de enebro; la sidra y el calvados que son producidos a base de manzanas.

En dulces están los *berlingots* y los *betises de cambrai*. Con respecto a postres, los más famosos son elaborados a partir de manzanas, siendo el más reconocido la *tarte tatin*, pero también se cocinan creps y pasteles.

Dentro de los quesos, el *camembert* es el queso más representativo de la región, pero además se encuentran el *neufchate*, *gournay*, *livarot*, *pont l'evêque*, *petit-suisse* y el *maroilles*.

En charcutería son especialistas en *aduille de vire*, que son salchichas a base de intestinos.

Bretaña también es conocida por ser la región hortícola más importante de Francia, aquí se produce un sin número de alcachofas y coliflores.

Hay que destacar que en el extremo sur de Bretaña se extrae sal marina de *Guérande* y que uno de los alimentos más antiguos de la humanidad, como son las galletes, provienen de esta región.

- Pays de Loire Centre: es la región de las verduras, se producen tomates, cebollas, escarola, milamores, espárragos, pepino, puerro, zanahorias, endibias, entre otras. También se encuentran setas de ostras, champiñones de París.

El río más largo de Francia atraviesa esta región, por lo que los pescados de Loira son pescados de agua dulce. Entre las especialidades con despojos están las *rillettes* y *rillons*, pasteles, terrinas y *andouillettes*. Se usan también vísceras tanto blancas que incluye estómago, intestinos, manos y cabeza, y vísceras rojas como el corazón, hígado, riñones y testículos, e incluso pueden a llegar a elaborarse platillos con cerebro, lengua carrilleras y rabo. Loira se destaca por la elaboración de vinos espumosos y vinos dulces, además es una región que se dedica a la elaboración de una gran variedad de vinagres.

Con respecto a dulces, es la región de las auténticas almendras garrapiñadas, asimismo, se elaboran diversos *pralinés* y *ganaches*, *forestines*, *cotignac*, *le négus* y *nougatines*.

En quesos, su especialidad es el *crottin de chavignol*.

- Bourgogne Franche-Comte: entre sus peculiaridades están el *anís de flavigny*, *kir*, *creme de cassis*; se preparan platos como *escargots*, *quenelles de brochet*, *coq au vin*, *ris de veau*. En esta región, se encuentra la mejor carne de vacuno de Francia conocida como *charolais*.

Como productos destacados están la mostaza de Dijon, los aceites de girasol, maíz, cacahuete, oliva, colza, soja, de orujo de uva, y aceites de frutos secos.

En los quesos, los más famosos, son los quesos de abadía producidos por los mojes, además del *comté* y el *emmental*.

Los vinos de Borgoña son categorizados como unos de los mejores del mundo, esto se debe a su clima, suelo y variedad de vid; el más representativo de la región es el *chablis*, un vino blanco muy famoso e imitado a nivel mundial.

En esta región se elaboran '*marcs*': destilados a partir de restos de uva como la piel y las pepas; también se elabora *absenta*, un destilado de ajeno y otras hierbas.

En Borgoña, se producen jamones y embutidos ahumados.

- Lyon Rhone-Alpes: en Lyon son famosos los embutidos como el *saucisson de Lyon* y las *cervelas*.

Lyon es conocida como la capital del chocolate y la ciudad del arte del coulis, pues aquí se empezaron a desarrollar habilidades artísticas en decoración de platos a base de estas salsas de frutas.

De esta región se obtiene el vino tinto francés más famoso con denominación: el *beaujolais*. En licores se produce *Bénédictine*, *Cointreau*, *Grand Marnier*, *Izarra*, *Prunelle*, y el *Chartreuse* un licor compuesto de 130 hierbas y el único que sigue siendo producido por monjes.

De igual forma, esta región es reconocida por sus aves de corral de *Bress*; estos pollos tiene las patas azules, el plumaje blanco y la cresta roja

representando los colores de la bandera de Francia; además, de este tipo de ave se crían también patos, capón, pava, gallo, gallina cebada, codorniz, paloma, pintada, conejos.

En los quesos sobresale el *Saint-Marcellin*.

Entre las frutas encontramos peras, manzanas, albaricoques, melocotones, cerezas, fresas, frambuesas, kiwi, higo, almendras, avellanas, entre otras.

- Poitou-Charentes Limousin: esta región es caracterizada por sus ostras, mejillones. Su crema fresca que puede ser dulce o agria, su mantequilla considerada como la mejor de Francia y también por la agélica confitada elaborada a partir de tallos jóvenes.

Es una región de bueyes y terneros, de los que se obtiene una variedad de cortes para realizar distintas preparaciones, igualmente son famosos sus conejos.

De esta región proviene la estrella entre los brandys: el coñac.

- Bordeaux, Périgord, Gascogne y Pay Basque: Burdeos es famoso por sus vinos con denominación de origen divididos en seis familias vinícolas: Medoc, Graves, Blayais y Bourgeais, Libournais, Entre-Deux-Meres y vinos dulces.

Gironde, por su parte, se destaca en el sector pesquero y sobre todo se destaca por su caviar; de igual manera, los vascos son conocidos por la pesca pero también por su *piment d' espelette*.

Esta región es muy apta para patos y ocas por lo que de aquí provienen los mejores hígados *'foi'*.

En estas tierras se elaboran diversidad de quesos de ovejas que provienen de los pirineos, conocidos como *brebis*.

En licores tenemos al *Branas* que es un licor de pera.

En las frutas se destacan por la producción de ciruelas, con las que se realizan distintas preparaciones dulces como ciruelas glaseadas, postres rellenos de crema de ciruelas aromatizadas con vainilla y el licor de *armañac*.

- Toulousain, Quercy, Aveyron y Auvernia: son los mayores productores de fresas, uvas de mesa, setas, lentejas; además, en esta región crece una variedad de ajo que se identifica por el tono rosa de su piel. También es conocida por producir la mejor carne de oveja y cordero.

En vinos, el más famoso es el vino negro de *Cahors*.

En quesos, se distinguen el *roquefort*, *cantal*, *salares*, *saint-nectaire*, *laguiole*, *fourme d'Ambert* y *blue d'Auvergne*.

También son productores de embutidos y jamón y es la región de las grandes aguas de Francia tanto minerales como aguas sin gas.

- Roussillon, Languedoc, Les Cévennes: aquí se elaboran aperitivos a base de vino como el *Byrrh*, *Dubonnet*, *St. Raphanel* y *Vermouth*.

Esta región se caracteriza por sus mejillones de estanque, anchoas, caracoles, jabalíes.

Sus preparaciones tienen influencias catalanas, es una región donde se extrae miel y que se dedica a la producción de turrone, crema dulce de castañas, castañas en coñac y puré de castañas.

- Provenza, Costa azul: identificada por sus pescados y mariscos, por sus aceitunas, aceite de oliva, trufas y arroz de camarga, es la región de las verduras y de hierbas aromáticas como el tomillo, romero, ajedrea, mejorana, orégano, salvia, albahaca, hinojo, estragón y laurel.

En licores, se produce el *Pastis*, *Bitter*, *Amer Picon* y *Suze*.

Provenza se destaca por sus dulces como el flan, nougat y frutas confitadas.

- La Corse: se lo conoce como el paraíso de los destiladores, maceradores, mezcladores y cabeceadores teniendo así productos como *Cap Corse*, *Cédratine*, *Bonapartine*, *Liqueur de myrte*, *Vins de fruit*, *Rappu*, *Eau-de .vie de chataigne* y *cidra*.

Por otro lado, se dedican a la producción de embutidos ahumados.

En quesos, se elaboran el *Niolo*, *Srteno*, *Vnaco*, *Corte*, *Galéria*, *Calenzana*, *D'Alesani* y *Bastelicaccia*.

En frutas, la clementina es considerada como símbolo de la isla al poseer denominación de origen

3.3. Investigación de los Platos

El Monte St-Michel es una de las siete maravillas del mundo, emerge en la ventosa tierra normanda de la Península de Cotentin. Se construyó como un santuario en honor al Arcángel San Miguel y por su ubicación se convirtió en un lugar dedicado a la peregrinación y al refugio.

El Mont Saint Michel fue un monasterio donde, en un inicio, los monjes recibían a los peregrinos, pero con el tiempo y por falta de espacio para todos los devotos, surgió un refugio llamado: "refugio de la Mére Poulard"

La tortilla de huevo de la Mére Poulard es la primera manifestación culinaria que se da en el monte. La señora Poulard preparaba esta tortilla para recibir a los peregrinos que acudían al lugar; más tarde, abrió un restaurante que actualmente es considerado como el mejor de la isla y que además, cuenta con un hotel que recibe a los visitantes y los transporta a través de la historia medieval.

Bretaña es el puerto marítimo más importante de Europa que abastece de pescados y mariscos frescos a toda Europa en 24 horas. Aquí son famosas las bandejas llenas de mariscos, lubinas y arenques, bogavante, langostas y mejillones; las vieiras y lenguados normandos son considerados los mejores.

Bretaña fue conocida también como el país de los bosques, donde se plantaron trigo sarracero, no muy adecuado para la elaboración de pan pero sí para las famosas galletes.

Normandía es la región caracterizada por la producción de quesos siendo el más destacado el camembert, así como también es la región de los manzanos.

El camembert nació en un monasterio en la Edad Media hace aproximadamente 200 años y es el queso más famoso entre los quesos de moho blanco, hecho a base de leche de vaca cruda. Su forma es pequeña y cilíndrica, teniendo un diámetro de 10-12 cm y 3cm de alto, su peso es 250 gr aproximadamente. Es un queso de consistencia cremoso, el color de la pasta va desde blanco a amarillo claro. Un camembert fresco tiene un sabor ligeramente ácido y es un poco quebradizo, mientras que un camembert maduro posee un sabor más afrutado y es más elástico y untuoso.

El calvados es un aguardiente de manzana elaborado con restos de sidra, toma su nombre del bosque de Calvados. Es un licor con gran equilibrio aromático gracias a las 48

variedades de manzanas permitidas para su elaboración, su crianza lo va refinando año tras año, determinando su calidad por los años de crianza en los toneles.

3.4. Degustación

En la Cava del Restaurante Marcus, el día miércoles 11 de abril frente al Panel conformado por los Chefs: Homero Miño, Mario Jiménez, Andrés Cifuentes y Omar Monteros se dio a cabo la degustación del Proyecto del Menú Internacional de Estudiante llamado “*La Cuisine du Mont St- Michel*” elaborado por la estudiante Priscila Báez. Los resultados obtenidos fueron bueno. En cuanto a sabores, texturas y presentación no se realizó ningún cambio. El único cambio fue la disminución de porciones de mejillones y camarones en la segunda en entrada, se determinó que la porción sea de 3 mejillones y 3 camarones por motivo de costos.

Posterior a esto en la semana del 30 de abril al 6 de mayo del año 2012 se realizó la venta del menú.

3.5. Explicación del Menú:

3.5.1. Amuse- bouche

Galette de salmón acompañada de una salsa cremosa de arveja

La galette es una torta de trigo sarraceno. Antiguamente, como sustituto del pan, se cocía sobre una piedra liza y caliente denominada jalet en Bretaña, de donde se deriva su nombre galette.

Para su elaboración, se utilizó harina de trigo integral pues en el mercado local no se encontró harina de trigo sarraceno.

3.5.2. Entrada:

Tortilla de la Mére Poulard con frutos del mar en salsa Nantua

La tortilla de la Mére Poulard es una tortilla de huevo esponjosa. Para lograr su textura, se baten las claras hasta que adquieran volumen y, aparte, se baten las yemas hasta que se blanqueen, finalmente se incorporan de forma envolvente y se la cocina.

La salsa Nantua es una salsa a base de crustáceos, que tradicionalmente se la hace con *ecrevisse*. En el mercado nacional no contamos con este producto, por lo que el sustituto más próximo es la langosta; sin embargo en el tiempo en el que el menú fue elaborado esta se encontraba en veda, por lo que se decidió utilizar pangora y cabezas de langostinos.

3.5.3. Plato fuerte:

Cordero pré- salé en su salsa, tartiflette de queso camembert y verduras de la región

Se denomina cordero pré – salé porque los corderos que pastan alrededor del Mont St- Michel toman un sabor ligeramente salado debido a que la marea sube y baña los pastos de agua de mar.

El cordero se cocinó al vacío a 58 grados por una hora con el fin de tener el cordero en término medio para solo sellar al momento del servicio.

La tartiflette es una preparación típica de papa, tradicionalmente se usa queso reblochon, el cual fue sustituido por camembert; el queso más característico de la región de Normandía.

Debido a que Bretaña es la región hortícola más importante de Francia y el 92 % de la coliflor y el 95% de alcachofas que se consume en Francia proviene de Bretaña, el plato fuerte se acompañó con estas verduras.

3.5.4. Postre:

Paraíso de manzanas y calvados. Granizado, milhojas, coulis

Las manzanas normandas no suelen ser adecuadas para comer crudas por lo que son muy utilizadas para la elaboración de postres, calvados y sidra. Para el menú se elaboró una especie de mil hojas de manzanas verdes y rojas flambeadas con calvados y acompañadas de un granizado y coulis de manzana verde.

3.5.5. Café et mignardises

Tuiles, macarons, petit saibles.

Luego de los diferentes platos, es costumbre francesa, tomar un café acompañado de *mignardises*: pequeños bocaditos dulces.

Las tuiles, datan de la época de Louis XV y son una especie de tejas muy finas, con textura muy crocante y elaborada con cítricos y almendras picadas.

Los *macarons* se los hace a base de merengue y polvo de almendras, se los rellena de cremas, mermeladas, ganache, entre otros.

“Los macarons nacieron en el siglo VIII en las cocinas de los monasterios venecianos: macaron significa pasta fina en la lengua de esta provincia. En aquel entonces, tenían la forma de ombligo. Ocho siglos más tarde llegaría a Francia en el equipaje de Catalina de Médicis sin haber perdido su forma redonda.” (Ducasse, 942)

Las *petit sables* son unas galletas típicas del Mont St- Michel, un poco duras, siendo su base la mantequilla.

3.6. Mercadeo – Publicidad

El Marketing y publicidad de manejo por medio de anuncios en el News de la Universidad San Francisco, además en la entrada del restaurant se colocó una pancarta para promocionar el menú. Por medio del boca a boca se impulsó la venta del menú, esta fue una herramienta fundamental ya que hubo clientes que volvieron con nuevas personas a degustar el menú.

3.7. Recetas Estándar



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD		UD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL	RECETA: GALETTE DE SALMÓN Y SALSAS CREMOSAS DE ARVEJA	
Galette						CATEGORÍA: COCINA FRANCESA	
0,600	kg	harina de trigo integral	0,84	0,50	PORCIONES	75	
2,000	ud	huevo	0,12	0,24	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	30	
0,050	ml	aceite	3,39	0,17	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:		
0,150	ml	crema fresca	3,15	0,47			
0,400	ml	leche	0,8	0,32			
0,080	kg	semillas de cilantro	35	2,80			
0,015	kg	sal	0,32	0,00			
1,000	kg	salmón	17,5	17,50			
0,040	kg	mostaza Dijon	5,4	1,09			
Salsa salmón							
0,020	kg	semillas de mostaza	47,06	0,94			
0,200	kg	mostaza Dijon	5,4	1,08			
0,025	ml	aceite de oliva	6,71	0,17			
Crema de arveja							
0,500	kg	arveja	2	1,00			
0,050	ml	crema fresca	3,15	0,16			
0,100	ml	leche	0,8	0,08			
0,020	ml	aceite	3,39	0,07			
Decoración							
1,000	paquete	baby espinaca	2	2,00			
				COSTO TOTAL	28,60		
				COSTO MERMA	32,88		
				COSTO PORCIÓN	0,44		

PREPARACIÓN

PARA LAS GALETTES

1. Con el batidor de mano mezclar en el siguiente orden: harina, huevos aceite, crema y leche hasta lograr una mezcla homogénea, sin grumos.
2. Tostar las semillas de cilantro y molerlas en el mortero.
3. Agregar las semillas a la mezcla y dejar reposar la mezcla.
4. Calentar ligeramente el sartén de teflón y cocinar la masa como un crep.
5. Cortar con un corta pastas para lograr el tamaño deseado.

PARA EL SALMON

1. Limpiar el salmón y cortar en tiras de 3 cm de ancho.
2. Poner sal y untar con mostaza.
3. En un sartén súper caliente sellar el salmón de cada lado.
4. Porcionar el salmón para tener cubos uniformes.

PARA LA SALSA DEL SALMON

1. Tostar las semillas de mostaza y moler en el mortero.
2. Añadir las semillas a la mostaza y agregar el aceite de oliva.

PARA LA SALASA CREMOSA DE ARVEJA

1. Cocinar las arvejas con sal y enfriar.
2. Procesar las arvejas junto con el aceite la crema y la leche, pasar por un chino fino y por un lienzo.

DECORACIÓN

1. Pelar las arvejas.
2. Seleccionar baby espinacas.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL	RECETA: TORTILLA DE LA MERE POULARD CON FRUTOS DEL MAR EN SALSA NANTÚA
Tortilla					
32,00	ud	huevos	0,12	3,84	CATEGORÍA: COCINA FRANCESA
0,01	kg	sal	0,32	0,00	PORCIONES 75
Mariscos					TIEMPO DE PREPARACIÓN:
1,60	kg	mejillones	4,5	7,20	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
3,00	kg	langostino	15,4	46,20	
1,50	kg	camarones	12	18,00	
0,20	ml	aceite de oliva	6,71	1,34	
0,45	ml	vino blanco	4,35	1,96	
Salsa Nantúa					
0,50	kg	langostino	15,4	7,70	
5,00	ud	pangora	1,23	6,15	
0,30	kg	mantequilla	3,71	1,11	
0,20	kg	zanahoria	0,5	0,10	
0,10	kg	papa apio	1,59	0,16	
0,15	kg	cebolla puerro	2,11	0,32	
0,15	kg	cebolla perla	1,18	0,18	
		tomate enteros			
1,00	ud	lata	1,36	1,36	
0,04	kg	pasta de tomate	2,98	0,12	
0,01	ml	pernot	28,85	0,29	
0,05	ml	vino blanco	4,35	0,22	
		cabeza de			
1,00	kg	corvina	4	4,00	
0,20	kg	harina	0,71	0,14	
0,20	ml	crema de leche	3,15	0,63	
0,05	kg	sal	0,32	0,02	
0,05	kg	pimienta cayena	9,6	0,48	
Decoración					
75,00	ud	mini baguette	0,04	3,00	
			COSTO TOTAL	104,51	
			COSTO MERMA	120,19	
			COSTO PORCIÓN	1,60	

PREPARACIÓN

PARA LA TORTILLA

1. Batir las claras a punto de nieve agregar sal, y al mismo tiempo batir las yemas hasta blanquear.
2. Mezclar las claras con las yemas de forma envolvente.
3. Colocar la mezcla en un sartén con papel cera y llevar al horno, cocinar por 12 minutos, enfriar y cortar con un corta pastas.
3. Agregar las semillas a la mezcla y dejar reposar la mezcla.

PARA LOS FRUTOS DEL MAR

1. Limpiar camarones y langostinos.
2. Sazonar los camarones y langostinos con sal y saltearlos en aceite de oliva.
3. En un sartén caliente colocar los mejillones y agregar vino blanco.

SALSA NANTUA

1. Con la cabeza de corvina , el papa apio, la mitad de la cebolla puerro y perla preparar un fumet.
2. En una olla poner a fundir 100 gr de mantequilla, agregar los langostinos y la pangora, hasta que tenga color rojizo.
3. Agregar la guarnición aromática y flambear con pernot, agregar el vino blanco, dejar reducir y agregar el fumet.
4. Cocinar por 30 minutos, procesar la salsa y pasarla por un chino fino.
5. Preparar una velouté con el restante de mantequilla, harina y fumet.
6. Agregar la velouté a la salsa para espesar, y al momento de servir agregar la crema de leche, sal y pimienta cayena.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL	RECETA: CORDERO PRÉ - SALÉ EN SU SALSAS, TARTIFLETET DE QUESO CAMEMBERT Y VERDURAS DE LA REGIÓN
CORDERO PRÉ - SALÉ EN SU SALSAS, TARTIFLETET DE QUESO CAMEMBERT Y VERDURAS DE LA REGIÓN					
CATEGORÍA: COCINA FRANCESA					
PORCIONES 75					
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 3					
OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:					
Cordero		costilla de cordero	27,9	279,00	
10,000	Kg				
0,030	kg	ajo	2,8	0,08	
1,000	atado	tomillo fresco	0,4	0,40	
0,700	kg	mantequilla	3,71	2,60	
0,045	kg	sal	0,32	0,01	
2,000	lt	jus rabo	4,34	8,68	
0,750	lt	oportado	35,01	26,26	
Tartiflette		Papa chola	0,8	1,60	
2,000	KG	panceta			
0,500	kg	ahumada	11,3	5,65	
3,000	kg	queso camembert	2,17	5,17	
1,500	kg	echalotes	2	3,00	
1,000	lt	vino blanco	4,35	4,35	
1,000	lt	crema de leche	3,15	3,15	
0,015	lt	sal	0,32	0,00	
0,005	kg	pimienta negra	4,32	0,02	
Guarnición		alcachofas	1,5	10,50	
7,000	kg				
2,000	kg	tomate	0,95	1,90	
1,000	kg	coliflor	0,6	0,60	
1,000	kg	limón meyer	1,1	1,10	
0,200	ml	aceite de oliva	6,71	1,34	
0,060	kg	cebolla perla	1,18	0,07	
0,010	kg	ajo	2,8	0,03	
0,100	ml	crema de leche	3,15	0,32	
0,015	kg	sal en grano	0,24	0,00	
0,100	kg	sal	0,32	0,03	
0,250	atado	tomillo fresco	0,4	0,10	
0,010	kg	cúrcuma	34	0,34	
			COSTO TOTAL	356,31	

			COSTO MERMA	391,94	
			COSTO PORCIÓN	5,23	
<p>PREPARACIÓN PARA EL CORDERO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el cordero y empacar al vacío junto con ajo mantequilla, tomillo y sal. Cocinar a 58 grados por una hora. 2. Sellar en la parrilla al momento de servir. <p>PARA LA TARTIFLETTE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laminar las papas y cocinarlas. 2. Laminar las echalotes y refreírlas con aceite sal y un poco de vino blanco. 3. Cortar la panceta en brunoise. 4. Para la salsa reducir el vino blanco, agregar crema de leche, sal y pimienta. 5. Laminar el queso camembert. 6. Armar las tartiflettes y llevar al horno para gratinar el queso. <p>PARA LA GUARNICION</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un puré de coliflor. 2. Cocinar coliflor en cúrcuma. 3. Tornear alcachofas , cortar y cocinar. 4. Hacer pétalos de tomate cofit, con aceite de oliva tomillo, ajo y sal en grano. 					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: PARAÍSO DE MANZANAS Y CALVADOS
GRANIZADO					CATEGORÍA: COCINA FRANCESA
0,200	KG	azúcar	0,92	0,18	PORCIONES 75
0,200	KG	limón	1,1	0,22	3
2,000	kg	manzana verde	2	4,00	TIEMPO DE PREPARACIÓN: horas
COULIS					OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
0,500	KG	manzana verde	2	1,00	
0,050	KG	azúcar	0,92	0,05	
0,005	ML	calvados	65	0,33	
MILHOJAS					
2,500	KG	manzana verde	2	5,00	
2,500	kg	manzana roja	2	5,00	
0,500	kg	mantequilla	3,71	1,86	
0,500	kg	azúcar	0,92	0,46	
2,000	ud	vainilla en rama	1,5	3,00	
2,000	kg	masa de hojaldre	1,7	3,40	
			COSTO TOTAL	24,49	
			COSTO MERMA	26,94	
			COSTO PORCIÓN	0,36	

PREPARACIÓN

GRANIZADO

1. En el extractor de jugos hacer jugo de manzana verde.
2. Hacer un almíbar de limón y añadir al jugo.
3. Colocar en un recipiente y congelar.

PARA LA MILHOJAS

1. Hornear masa de hojaldre cortada en círculos.
2. Laminar manzana verde y manzana rojo.
2. Cocinar las manzanas en mantequilla con azúcar y vainilla.

PARA EL COULIS

1. Realizar un coulis con jugo de manzana verde y azúcar flambeo con calvados, dejar reducir.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO						
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA:	MACARONES
0,500	KG	polvo de almendra	17,28	8,64	CATEGORÍA:	COCINA FRANCESA
0,500	kg	azúcar impalpable	1,67	0,835	PORCIONES	75
0,380	kg	claras de huevo	0,12	0,0456	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	2H30
2,000	ud	vainilla en rama	1,5	3	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:	
0,127	ml	agua		0		
0,500	kg	sal	0,32	0,16		
				0		
0,200	kg	pulpa de maracuyá	3,01	0,602		
0,060	kg	naranja americana	2,4	0,144		
0,300	kg	azúcar	0,92	0,276		
6,000	ud	huevos	0,12	0,72		
0,400	kg	mantequilla	3,71	1,484		
			COSTO TOTAL	15,9066		
			COSTO MERMA	17,0566		
			COSTO PORCIÓN	0,2274213		

PREPARACION

1. Tamizar los Polvos.
2. Batir las claras en dos bowl.
3. Realizar un merengue italiano con la mitad de las claras.
4. Añadir los polvos en las otras claras en forma de lluvia.
5. Mezclar de forma envolvente las dos preparaciones.
6. Dar forma a los macarrones, dejar reposar 2 horas , hornear por 17 minutos a 140 grados.
7. Realizar una crema de maracuyá y rellenar los macarrones.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: TUILES
0,2	Kg	azúcar impalpable	1,67	0,33	CATEGORÍA: COCINA FRANCESA
0,12	kg	limón meyer	1,1	0,13	PORCIONES 75
0,2	kg	naranja americana	2,4	0,48	TIEMPO DE PREPARACIÓN:
0,05	kg	harina almendras	0,71	0,04	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
0,1	kg	laminadas	17,38	1,74	
0,1	kg	mantequilla	3,71	0,37	
			COSTO TOTAL	3,09	
			COSTO MERMA	3,55	
			COSTO PORCIÓN	0,05	
<p>PREPARACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar la mezcla toda lo noche. 2. Dar forma con una boquilla sobre un silpad y hornear por 7 minutos a 150 grados. 3. Sacar del horno y dar la forma deseada antes de que se enfríe. 					



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO					
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	RECETA: PETIT SABLES
0,600	kg	mantequilla	3,71	2,23	CATEGORÍA: COCINA FRANCESA
0,003	kg	sal	0,32	0,00	PORCIONES 75
1,000	ud	huevo	0,12	0,12	TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15
0,300	kg	azúcar impalpable	1,67	0,50	OBSERVACIONES Y/O FOTOGRAFÍA:
0,900	kg	harina	0,71	0,64	
			COSTO TOTAL	3,49	
			COSTO MERMA	4,01	
			COSTO PORCIÓN	0,05	
PREPARACIÓN 1. Incorporar todos los ingredientes hasta obtener la textura de una masa de galleta. 2. Dar forma de cilindro a la masa, y dejar reposar en el frío. 3. Cortar en círculos de medio centímetro, hornear a 170 grados 8 minutos.					

3.8. Informe de Costos

En la semana del 30 de abril al 6 de mayo del año 2012 se vendieron 79 menús completos por 19,5 cada uno y un postre. El costo real por menú fue de \$10,62 y un costo teórico por menú de \$7,95. El ingreso por ventas fue de \$ 1545,38 el costo real total de \$ 841,70 obteniendo utilidad de \$ 703,68. A pesar de haber logrado utilidad, el costo porcentual total representa el 54,47%, lo cual representa 19,47% mayor del food cost esperado que debe ser menor a 35% . Debido al desperdicio, preparaciones que ya estaban elaboradas, como la reducción de oporto, la salsa nantúa, entre otras no pudieron ser transferidas pero fueron utilizadas en la reservación de menú francés de 52 personas del sábado 05 de mayo del 2012.

3.8.1. Costos teóricos:

Amuse bouche :	
Costo total porción:	0,44

Entrada:	
Costo total porción:	1,60

Plato Fuerte	
Costo total porción:	5,23

Postre y Mignardises	
Postre	0,36
Macaron	0,22
Tuiles	0,05
Petit Sables	0,05
Costo total porción:	1,28

Costo teórico total menú:	7,95
----------------------------------	------

3.8.2. Costos requisiciones:

REQUISICIÓN BODEGA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	1	harina de trigo integral	0,84	0,84
ud	90	huevos	0,12	10,80
lt	2	crema de leche	3,15	6,30
lt	3	leche	0,8	2,40
kg	2	salmón	17,5	35,00
kg	0,1	mostaza Dijon	5,4	0,54
kg	0,02	semillas de mostaza	47,06	0,94
kg	5	cebolla perla	1,18	5,90
kg	3	mantequilla	3,71	11,13
kg	1	arveja fresca	2	2,00
paquete	1	baby espinaca	2	2,00
kg	3	camarones	12	36,00
kg	4	mejillones chilenos	4,5	18,00
kg	5	langostinos	15,4	77,00
kg	2	zanahoria	0,5	1,00
kg	2	puerro	2,11	4,22
kg	1	papa apio	1,59	1,59
ud	6	tomate entero lata	1,36	8,16
ud	1	pasta de tomate	2,98	2,98
ml	0,2	ricard	28,85	5,77
ud	1	cabeza de corvina	4	4,00
ud	10	costilla de cordero	27,9	279,00
atado	2	tomillo fresco	0,4	0,80
kg	0,1	ajo	2,8	0,28
kg	7	papa chola	0,8	5,60
kg	1	panceta ahumada	11,3	11,30
kg	1,5	echalotes	2	3,00
lt	2	vino blanco	4,35	8,70
kg	1,5	queso camembert	2,17	3,26
KG	3	tomate	0,95	2,85
kg	2	coliflor	0,6	1,20
kg	7	alcachofas frescas	1,5	10,50
botella	1	oportó	35,01	35,01
kg	7	huesos de ternera	2,15	15,05
kg	7	rabo de buey	3,3	23,10

kg	3	vino tinto	4,52	13,56
KG	4	manzana roja	2	8,00
kg	5	manzana verde	2	10,00
ud	3	vainilla en rama	1,5	4,50
kg	4	limón meyer	1,1	4,40
kg	1,5	naranja americana	2,4	3,60
kg	0,3	almendra laminada	17,38	5,21
KG	0,5	polvo de almendra	17,28	8,64
kg	0,5	pulpa de maracuyá	3,01	1,51
				695,64

REQUISICIÓN BODEGA

UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
kg	1	harina integral de trigo	0,84	0,84
lt	5	leche	0,8	4,00
kg	1	salmón fresco	17,5	17,50
kg	1	mantequilla	3,71	3,71
kg	0,5	arveja fresca	2	1,00
paquete	1	baby espinaca	2	2,00
kg	1,5	camarón	12	18,00
kg	2	mejillones chilenos	4,5	9,00
kg	6	langostinos	15,4	92,40
kg	10	costilla de cordero	27,9	279,00
atado	1	tomillo fresco	0,4	0,40
kg	0,2	ajo	2,8	0,56
kg	1,5	queso camembert	2,7	4,05
kg	1,5	tomate	0,95	1,43
kg	3	coliflor	0,6	1,80
kg	10	alcachofas	1,5	15,00
kg	2	oportó	35,01	70,02
kg	4	manzana roja	2	8,00
kg	5	manzana verde	2	10,00
uf	3	vainilla en rama	1,5	4,50
kg	1	naranja americana	2,4	2,40
kg	1	azúcar impalpable	1,67	1,67
kg	1	polvo de almendras	17,38	17,38
				564,66

TRANSFERENCIA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
ud	90	mini baguette	0,04	3,6
TRANSFERENCIA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
ud	2,2	masa de hojaldre	1,7	3,74
	0,15	glaseado de chocolate	4,4	0,66
			total transferencias	8

TRANSFERENCIA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
kg	0,91	camarón	12	10,92
kg	2,634	langostino	15,4	40,56
kg	5,619	costilla de cordero	27,9	156,77
ud	2	tomate entero en lata	1,36	2,72
kg	1,41	mantequilla	3,71	5,23
kg	4	huevos	0,12	0,48
kg	0,3	pasta de tomate	2,98	0,89
lt	2	crema de leche	3,15	6,30
paquete	1	baby espinaca	2	2,00
kg	0,31	echalotes	2	0,62
kg	0,12	ajo	2,8	0,34
kg	2,584	cebolla perla	1,18	3,05
kg	0,838	tomate	0,95	0,80
kg	1,98	manzana verde	2	3,96
kg	2,708	manzana roja	2	5,42
kg	0,908	limón meyer	1,1	1,00
kg	1,268	naranja americana	2,4	3,04
kg	0,942	salmón fresco	17,38	16,37
kg	2,2216	mejillones chilenos	4,5	10,00
kg	0,2	panceta ahumada	11,5	2,30

kg	4,788	alcachofas	1,5	7,18
botella	1	oportó	35,01	35,01
ml	0,6	calvados	65	39,00
kg	1,186	polvo de almendras	17,38	20,61
lt	1	vino blanco	4,35	4,35
				378,92

TRANSFERENCIA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
lt	4	jus de rabo	4,34	17,36
TRANSFERENCIA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTA
lt	7	jus de rabo	4,34	30,38

3.8.3. COSTOS REALES:

RESUMEN DE COSTOS MENU FRANCES	
TOTAL REQUISICIONES	1260,30
TOTAL TRANSFERENCIAS ENTREGADAS	8,00
TOTAL TRANSFERENCIAS RECIBIDAS	426,60
TOTAL COSTO DE MENU	841,70
MENÚS VENDIDOS	79,25
COSTO REAL MENÚ	10,62
PRECIO DE VENTA	19,50
VENTAS	1545,38
UTILIDAD	703,68
FOOD COST%	54,47

3.8.4. CONCLUSIONES DE COSTOS:

Los resultados obtenidos fueron:

- Costo real por menú:	\$10,62	
- Costo teórico por menú:	\$7,95	
- Ingreso por ventas:	\$1545,38	100%
- Costo real total:	\$841,70	54,47%
- Utilidad:	\$703,68	45,53%

El costo teórico por menú fue de \$7,95 y el costo real de \$10,62, existiendo una diferencia de \$2,87, esta diferencia existe debido a que en las recetas estadares se consideró el peso de los productos menores por lo que hubo que realizar una segunda requisición con el fin de tener todas las porciones completas , al final del menú existieron sobrantes, no todos estos pudieron ser transferidos por lo que su costo debió ser asumido, algunas de las preparaciones fueron utilizadas para la reserva del mismo menú francés para 52 personas la el 5 de mayo del 2012. El food cost resulta bastante alto considerando que los productos utilizados son caros por lo que muchos son importados lo ideal es que el food cost sea de 35% pero en este caso fue de 54,47% lo que representa que la utilidad sea menor.

3.9. Conclusiones

La cocina ecuatoriana es una cocina simple pero tiene mucho trabajo, buscar rescatar las tradiciones implica mucho más que solo cocinar un plato típico, implica investigar los métodos utilizados, los productos el porqué de cada ingrediente. Para mí este menú fue un aprendizaje de

muchas cosas que siendo ecuatoriana no conocía, para mi hacer este menú fue regresar a la niñez y disfrutar la comida que mi abuelita preparaba pero que nunca supe como lo hacía.

Considero que lo importante no es solo dar una nueva presentación a la comida tradicional ecuatoriana sino rescatar los sabores y las técnicas utilizadas hace mucho tiempo pues estas son las que resaltaban y aportaban para lograr una comida exquisita llena de sabor. Si bien es cierto hay muchas tendencias hacia una cocina más minimalista y molecular, la esencia de un país está en su tradición y la forma de vender la cultura, la gastronomía de un país y regresando a la tradición, mostrando como es su comida, claro que se la puede mostrar de una forma más gourmet los sabores no se deben cambiar.

En general, la elaboración del menú francés significo un reto, ya que la mayoría de Chef de la Universidad que formaron parte del panel, saben mucho sobre cocina francesa por lo que debía realizar un menú aplicando las técnicas correctas y obteniendo los sabores correctos.

El Menú francés tuvo muy buena acogida, logrando alcanzar un buen porcentaje de ventas, generando una utilidad, por lo que se puede decir que este menú puede entrar dentro de un plato estrella, se podría ver en que se puede disminuir costos, o usar productos más baratos, o tener menos desperdicio.

4. Bibliografía

Cuvi, P. (2004). *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Quito: Nestlé Ecuador.

Ducasse, A. (2009). *Gran Libro de Cocina de Alain Ducasse*. Madrid: Ediciones Akal S.A.

Engelmann, B. (2008). *Manual del Goumert del Queso*. Königswinter: Tandem Verlag GmbH.

Morel, M. M. (2002). *La Cuisine de Reference*. Versailles: BPI editions.

Dominé , André. (2005) *Un viaje culinario por Francia*. Barcelona: Culinaria Konemann

"*Historia De La Cocina Francesa JK[1][1]*". (s.f.). Recuperado el 12 de diciembre de 2012, de <http://es.scribd.com/doc/29366394/Historia-de-La-Cocina-Francesa-JK-1-1>

Catálogo De Publicaciones Del Instituto De Investigaciones Históricas Universidad Nacional Autónoma De México. (s.f.). Recuperado el 08 de diciembre de 2012, de <http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/catalogoiih/fichas/323-c.html#up>

école azurlingua. (s.f.). Recuperado el 12 de diciembre de 2012, de <http://www.azurworld-spainia.es/general/gastronomia-francesa-patrimonio-cultural-inmaterial-de-la-humanidad>

La Conquista Y La Colonia. (s.f.). Recuperado el 08 de diciembre de 2012, de <http://www.efemerides.ec/1/mayo/colonia.htm>

5. Anexos

5.1. Menú ecuatoriano:



5.2. Primera Entrada:

Bonitísimas

Tortillitas de maíz en tiesto, aji de piedra y encurtido



5.3. Segunda entrada:

Yaguarlocro

Típico locro de la sierra ecuatoriana acompañado de aguacate y cebollita



5.4. Plato fuerte:

Cariucho de lengua

Lengua de res en salsa de maní, puré de oca con un toque de queso y perejil.



5.5. Postre:

Dulces de la esquina

Espumilla de guayaba con frutos rojos bañados en arrope.

Garrapiñada, machica traposa dulce y pinol.



5.6. Menú Internacional:



*La Cuisine
du Mont St-Michel*

Amuse - bouche

*Galette de salmón acompañada de una salsa
cremosa de arveja*

+

*Tortilla de la Mère Poulard
con Frutos del mar en salsa Nantua*

+

*Cordero pré-salé en su salsa,
tartiflette de queso camembert y verduras de la región*

+

Dessert

*Paraíso de Manzanas y Calvados
Granizado, Milhojas, Coulis*

+

Café et mignardises

Tuiles, macarons, petit sables



Priscila Báez

5.7. Amuse-bouche

Galette de salmón acompañada de una salsa cremosa de arveja



5.8. Entrada:

Tortilla de la Mère Poulard con Frutos del mar en salsa Nantua



5.9.Plato fuerte:

Cordero pré- salé en salsa, tartiflette de queso camembert y verduras de la región





5.10. Postre:

Paraíso de manzanas y calvados. Granizado, milhojas, coulis





5.11. Mignardises:
Tuiles, Macarrones, Petit sables

