

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Proyecto Restaurante Marcus Apicius

Menú de comida internacional “GHAZAYE IRANI”

Jamsheed Bakhtiari Mayorga

Chef Claudio Ianotti Profesional en Artes Culinarias.
Director.

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

Quito, Diciembre 2012

**Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario
Carrera: Licenciatura en Arte Culinario y Administracion de Alimentos y
Bebidas.**

**Hoja de Aprobación de Tesis
Proyecto Estudiantil
“Menú Internacional presentado a la venta en el Restaurante Marcus
Apicius”**

**Autor
Jamsheed Bakhtiari Mayorga 00023418**

Claudio Ianotti
Director de Tesis
Coordinador de Arte Culinario

Mauricio Cepeda
Decano del colegio de
Hospitalidad y Arte Culinario

Quito, Diciembre 2012

© 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: Jamsheed Bakhtiari Mayorga

C. I.: 1803282043

Fecha: 12 de Diciembre 2012

1. RESUMEN:

La gastronomía persa ha venido considerándose como una de las más refinadas y sabrosas del mundo asiático. El ser parte de la alimentación con la cual crecí en mi hogar se fue convirtiendo en una pasión, no solo gastronómica sino cultural. Se realizó una investigación a fondo de los ingredientes y métodos de cocción, el mismo que fueron implementados para la elaboración de este menú. La elaboración de este menú, se basó en productos y condimentos naturales autónomos y típicos de Irán, el mismo que fueron importados desde California. Para el menú, se utilizaron métodos de cocción muy tradicionales y nada complejos, pero si largos que requieren de mucha paciencia y precisión. La intención fue demostrar tanto la cultura como nuevos sabores nunca antes presentados en el restaurante Marcus Apicius.

2. ABSTRACT:

Persian gastronomy has become one of the most tasty and refined foods in the Asian world. Being part of the food that I grew up with, it started to become a passion, not only because of its delightful dishes, but also cultural. After a deeply research of the ingredients and cooking methods the menu was ready to be made. The preparation of this menu was based in natural products and species of Iran, which were brought straight form California, where there is many Persian stores and restaurants. Very traditional and not complex cooking methods were used to prepare all the food, but the most important thing is that you have to be very patient. The intention of making all these Persian food was to show no only the culture but new flavors and cooking methods never presented or tasted before in Marcus Apicius Restaurant.

INDICE

1. RESUMEN	1
2. ABSTRACT	2
INDICE	3
3. INTRODUCCION	4
4. TEMA	5
4.1 Justificación.....	5
5. HISTORIA	6-9
6. GASTRONOMIA	10-11
7. INGREDIENTES Y VARIANTES	12
7.1. Eneldo.....	12
7.2. Azafrán.....	12
7.3. Zumaque.....	13
7.4. Sabzi.....	13
7.5. Limón Seco.....	13
7.6. Concentrado de Granada.....	14
7.7. Arroz Basmati.....	14
7.8. Yogurt.....	15
7.9. Agua de Rosas.....	15
8. MENU PROPUESTO	16
8.1. Entrada Fría.....	16-18
8.2. Segunda Entrada.....	18-19
8.3. Plato Fuerte.....	19-
22	
8.4. Postre.....	22-24
9. VENTAS	25
9.1. Costo.....	25
10.COSTO DE RECETAS	26-31
11.CONCLUSION	32
11.1. Recomendaciones.....	32
11.2. Comentarios.....	33
12.BIBLIOGRAFIA	34
13.ANEXOS	35
13.1. Fotos Menú.....	35-37

3. INTRODUCCION.

Marcus Apicius, además de ser el restaurante gourmet de la Universidad San Francisco de Quito, también es considerado un laboratorio de prácticas e inventos ingeniosos, donde los estudiantes junto con sus maestro Chefs, descubren y aplican nuevas técnicas, métodos y sabores para lo cocina. Es aquí donde lo estudiantes tenemos la oportunidad de aprender y perfeccionar así mismo como obtener experiencia importantísima para nuestra Carrera.

Es importante recalcar, que no solo aprendemos el frente of the house, sino también la parte del servicio, los montajes y algo muy importante los maridajes de la comida tanto servida en el restaurante como la de cada uno de nuestros compañeros que sacan a la venta su menú. Como antes mencionado, es la obligación de cada estudiante, prepararse, indagar y finalmente crear un menú, sea este de comida nacional o internacional, el mismo que luego de la aprobación y cambios del panel de Maestros Chefs salga a la venta, satisfaciendo los costos y presupuesto establecido.

El menú de estudiante, consiste en dos entradas, ya sea la una fría y la otra caliente, un plato fuerte y un postre. Esto no quiere decir que se limita así, un estudiante puede adicionar un aperitivo o un bajativo, en mi caso serví el famoso Te Persa juntamente con el postre. El menú debe salir a la venta el día martes, y su venta se la realiza hasta el día domingo.

4. TEMA:

“GHAZAYE IRANI”

Como su nombre lo indica, Ghazaye Iraní en el idioma persa, es la comida tradicional de Irán. Este menú, proviene de distintas ciudades del país, basándome en los productos más típicos de las mismas.

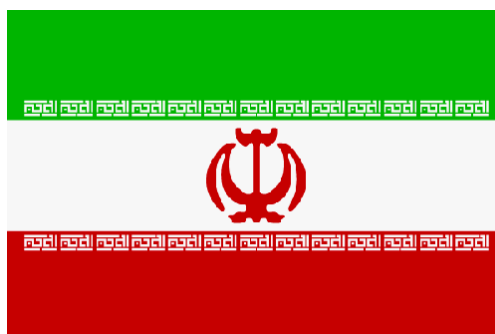
4.1 JUSTIFICACION

La comida persa, además de ser parte de la alimentación con la cual crecí en mi hogar se fue convirtiendo en una pasión, no solo gastronómica sino cultural. Pienso que mediante el entendimiento de la comida, podemos entender las distintas culturas del mundo; y, en mi caso viniendo de una cultura mezclada, mitad iraní mitad persa me impulso a indagar y crear este menú. La elaboración de este menú, se basó en productos y condimentos naturales autónomos y típicos de Irán, los mismo que fueron importados desde California. Para el menú, se utilizaron métodos de cocción muy tradicionales y nada complejos, pero si largos que requieren de mucha paciencia y precisión.

5. HISTORIA Y CULTURA

La actual República Islámica de Irán, fue conocida hasta el año de 1935 como Persia. Su capital y ciudad más grande del país es Teherán. La Bandera de Irán, demuestra los cambios transcurrido por el país desde la revolución religiosa islámica. La bandera iraní, consta de tres franja; en la parte superior predomina el verde, color que simboliza el Islam, luego tenemos el color blanco ubicado en el centro que nos escena acerca de la paz y amistad, y finalmente en la parte inferior el rojo simboliza el coraje y la sangre roja derramada en la guerras; finalmente en el centro encontramos el emblema de Irán, y la religión Islámica.

BANDERA ACTUAL.



Su población asciende a los 80 millones de habitantes. Su importancia geopolítica es muy significativa debido a que se encuentra entre Oriente Próximo y Asia Central, de este país dependen muchos otros debido a su masiva explotación de gas natural y petróleo. Irán, es considerado uno de los países más antiguos del mundo, remontándose con una historia a 5000 años antes de Cristo. De religión islámica chiita, una rama que agrupa a los seguidores de Alí, primo y yerno de Mahoma. También, están toleradas, las religiones armenias, zoroastros y judíos.



Geográficamente, se encuentra situado: Norte: Mar Caspio; Sur: El Golfo Pérsico; Al este: Iraq; Oeste: Afganistán. Dos grande cordilleras configuran su relieve, los montes de Elburz, mismos que forman una inmensa barrera natural al frente del Mar Caspio y Damavand considerado el pico mas alto de Irán ubicado a 5.604 metros.

Se dice que en el siglo VII antes de Cristo, fueron los “Medas”, quienes luego de varias batallas y enfrentamientos lograron aislar y rechazar a los asirios para así apoderarse y tomar todo el control de Irán. Fueron los mismo Medas quienes fundaron el primer imperio iraní. Mas o menos alrededor del año 550 antes de Cristo, los “Persas” estaban dominados por los “Medas” pero gracias al comando de Ciro II, se revelaron y combatieron a los “Medas” para así reunir ambos pueblos bajo su centro.

“EL REY CIRO”

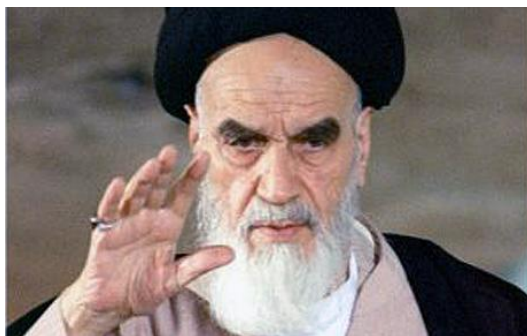


Mientras duro este reinado de Ciro el Grande, el gran imperio Persa se extendió hasta el río Indo y el Océano Índico; conquistando territorios de Egipto, logrando forjar el imperio más grande y poderosos del mundo oriental y mediterráneo. Aproximadamente en el año 634 antes de Cristo, Irán cayó en poder de los Árabes, los mismos que los dominaron por más de 200 años. Siempre bajo una influencia religiosa en este caso islámica.

“Mezquita Lotfollah en Isfahán”



Siglos más cercanos, por el año de 1921, Reza Khan, un oficial del ejército derrocó a Ahmad Sha, tomando así el poder y control de todo el país. Reza se autoproclamó el nuevo Sha, quien combatió a los poderosos chiitas, aboliendo antiguas tradiciones y tratando de modernizar el país. Pasaron 58 años de dominio contra los chiís, pero todos los esfuerzos fueron en vano, y el Sha fue obligado a abandonar el país, para dar paso al nuevo gobierno del jefe espiritual de los chiís, el ayatolá Jomeini. El nuevo mandatario quien regresó del exilio tomó el poder y proclamó a todo el territorio como República Islámica. □



De la mano de este nuevo mandatario los conflictos continuaron y que de esta manera que Irán mantuvo una guerra con Irak por más de ocho años. Hoy en día, el islamismo sigue siendo el punto más fuerte de referencia sobre el cual gira toda la vida social, cultural, económica y sobre todo política del país.

Irán, fue impulsor del Zoroastro, una de las religiones más antiguas del mundo. Irán cuenta con algunos de los mejores ejemplos de arquitectura religiosa de todo el mundo. Siendo uno de los pocos países cuyo gobierno es una teocracia, es decir el poder recae sobre los líderes religiosos.

La Cultura Iraní nace de una mezcla entre la cultura preislámica y la cultura islámica. Su cultura muy probablemente originada en Asia Central, tiene como origen la Cultura de Andronovo que data a 2000 a. C. La cultura iraní ha sido por mucho tiempo y posee un lugar preponderante en la cultura Medio Oriental y de Asia Central. El farsi su idioma, es además considerado el idioma de los intelectuales durante el 2º milenio. Culturalmente Irán influyó mucho en la cultura India, y China y considerablemente en la civilización romana. La influencia iraní se expandió en el mundo islámico.

MEZQUITA MASHAA



6. GASTRONOMIA

Al pasar el tiempo, la gastronomía persa ha venido considerándose como una de las más refinadas y sabrosas del mundo asiático; en todas sus ciudades y pueblos se puede comer en restaurantes característicos por no mucho dinero. Sus restaurantes se caracterizan mucho por su tradicionalismo, siendo pequeños pero muy acogedores se los consideran lugares ideales para degustar de excelentes platos típicos de las distintas regiones así como música muy tradicional del país.



Si bien es cierto, a pesar de su latitud, los horarios de alimentación como almuerzos y cenas son muy parecidos a los de Europa nórdica y central, es decir no se cena pasado las nueve de la noche; aunque al finalizar de cenar son los dulces, la música y el muy apetecido te, quienes junto a la muy tradicional música acompañan a sus comensales hasta muy altas horas de la noche.



Otro producto muy popular y consumido es el yogurt natural, el mismo que se lo utiliza mas como un Side Dish o entrante que un postre.

Este producto solo se consume acompañado con pepinos o ajos tiernos pero nunca con azúcar; de aquí se deriva el muy destacado el dugh, yogur licuado con hierbabuena o menta, el mismo que se toma acompañando las comidas. La cocina persa es muy tradicional, variada y cosmopolita. Se dice que existe una gran influencia de especies y productos de Grecia antigua, Roma, la India y muchas culturas asiáticas.

La Gastronomía Iraní o persa, se basa en la mezcla de diversas características y métodos culinarios los mismo que provienen de todas sus regiones y provincias. En esta cocina, antigua y sencilla, siempre encontraremos hiervas, verduras, pan y sobre todo arroz. Para la elaboración de sus recetas, son muy empleadas las hiervas como el eneldo, la hierba buena, la menta, y el zumaque. Culturalmente, ya sea en la mesa o en el piso, es trascendental colocar un mantel sobre estos, y muy natural servir todos los platos en el centro de los mismos.

FESEN JOON



GHORMEH SABZI



7. INGREDIENTES Y VARIANTES.

La cocina Iraní se puede considerar como una mezcla de diversas características y estilos culinarios, los mismo que provienen de todas y cada una de sus regiones. Además de ser una cocina tradicional siempre existe pan, verduras frescas y arroz; el mismo que es un elemento imprescindible en los platos. A continuación las especies más utilizadas y típicas de Irán, para la elaboración de este menú.

7.1 Eneldo.- Es una hierba aromática, mide aproximadamente 30 cm a más de un metro de altura. Su tallo es largo y estriado, posee flores amarillas. Sus hojas son utilizadas en la cocina como condimentos muy típicos en la elaboración de platos, salsas y aromatizantes en la cocina.



7.2 Azafrán.- El azafrán caracterizado por su sabor amargo y su aroma. Proviene de sus componentes químicos picrocrocin y safranal. Además contiene un tinte de tipo carotenoides llamado crocin, que da a la comida un color amarillo dorado. Debido a su alto valor económico se ha denominado, en Irán lo denominan como oro rojo.



7.3 Zumaque.- Es una especie que posee la forma de bayas color rojo oscuro, el uso tradicional de Irán son molidas, el mismo que se emplea como acidulante sobre el arroz Basmati.



7.4 Sabzi.- Significa Verdura. Es el principal ingrediente para la elaboración del plato nacional iraní, el Ghormeh Sabzi. Consiste en una mezcla de hierbas aromáticas salteadas, entre las que se incluyen el puerro, el perejil, las espinacas y el coriandro. Esta mezcla es cocinada con cebollas de primavera, cebollino y limas secas.



7.5 Limón Seco.- Son aquellos que pasan por un periodo de maduración y secado, lo cual permite que al utilizarlo nos aporte con aroma y sabor ácido. Muy importante para la elaboración de Khoreshht Ghameh.



7.6 Concentrado de Granada.- Como su nombre lo indica el concentrado de granada proviene de la fruta “granada”, ingrediente trascendental para elaborar el Fesen Joon. Además de utilizar la nuez molida este ingrediente nos aporta un toque dulce y a la vez ácido.



7.7 Arroz Basmati.- Es uno de los arroces de grano largo y fino además de ser uno de los arroces más aromatizados que se encuentran en el mercado de medio oriente. Una de las características más importantes de este arroz es que se duplica luego de su cocción.



7.8 Yogurt.- El yogurt natural, es la leche, que ha sido sometida al proceso de fermentación. En Irán nunca se lo mezcla con azúcar, más bien con pepino y ajo.



7.9 Agua de Rosas.- Es una porción de un destilado de un hidrosol procedente de los pétalos de las rosas. Se emplea como saborizante de ciertos alimentos especialmente en la elaboración de dulces persas.



8. MENU PROPUESTO

8.1 ENTRADA FRIA: Trilogía de Ensaladas.

La primera entrada fue una trilogía de ensaladas; su contenido fue: Ensalada Olivieh, hecha a base de pollo, papas, verduras, pickles y una mayonesa de eneldo. Para su elaboración se utilizó un molino eléctrico para moler la papa junto con el pollo. Shirazi Salad, su contenido es pepino, tomate riñón, cebolla Paiteña, limón y aceite de oliva. Sus colores forman la bandera de Irán. Por ultimo teníamos el Sabzi Khordan, la cual es una mezcla de finas hierbas como el eneldo, hierba buena, perejil, estragón, albahaca y menta. La combinación de estas tres ensaladas en un pan pita, acompañado de ajo confitado en vinagre y bañado en Mast-o-hiar (salsa de yogurt) realzaban los aromas, los sabores y texturas de la comida tradicional Persa.

SHIRAZI SALAD. 12 PAX.

INGREDIENTES:

500g. Pepinos

500g. Tomates Riñón

250g. Cebolla Paiteña

40ml. Zumo de limón.

1cda. Menta Seca

20ml. Aceite de Oliva.

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar todos los vegetales en brunnoise,
2. Condimentar con el zumo de limón, el aceite de oliva y la menta.

SABZI KHORDAN. 12 PAX.

INGREDIENTES:

1 atado. Albahaca Fresca

1 atado. Estragón

1 atado. Menta

1 atado. Perejil

1 atado. Eneldo

200 gr. Queso de Cabra.

PROCEDIMIENTO:

1. Deshojar todas las hierbas y reservar.
2. Cortar el queso en brunnoise.

SALAD OLIVIEH

INGREDIENTES:

200gr. Papas Grandes Cocinadas

4 uni. Huevos Cocinados

500 gr. Pechuga Pollo Cocinada

150 gr. Alverjas y Zanahorias Pre cocidas

150 gr. Pickles

150 gr. Mayonesa

50 gr. Eneldo Seco

60 ml. Zumo de Limón.

50 gr. Mostaza Dijon.

50ml. Aceite de Oliva.

C/N. Sal y Pimienta.

PROCEDIMIENTO:

1. Cocinar el pollo, las papas, los huevos y las verduras.
2. Cortar los huevos y las verduras en brunnoise
3. Moler el pollo junto con las papas y crear una masa.
3. A esto agregar los huevos, las verduras, la mayonesa el eneldo y condimentar con el aceite de oliva el limón y salpimentar al gusto.

Utensilios:

- Tabla verde para picar verduras.
- Bowls de acero.
- Cuchillo cebollero.
- Ollas medianas.
- Exprimidor de limón.

8.2 SEGUNDA ENTRADA: Sopa Caliente.

Para la Segunda entrada se elaboró una sopa caliente de nombre Abgoosht, elaborada a base de cebollas caramelizadas, frejol blanco, garbanzo, papa y limón seco, cocinados en un fondo de

borrego. Se servía la mitad de la sopa un poco aguada y la otra hecha puré. Para realzar su sabor se le agregaba una salsa de yogurt y sumac, que es un condimento un poco agridulce.

ABGOOSHT. 15 PAX.

INGREDIENTES:

1.5 kl. Hueso de Borrego

1lt. Agua

400 gr. Cebolla Perla

250 gr. Garbanzo (reposar en agua de un día al otro)

250 gr. Frejol Blanco (reposar en agua de un día al otro)

500 gr. Papas Cortadas en cubos.

10 gr. Cúrcuma.

150 gr. Pasta de Tomate

20 gr. Limón Seco

C/N Sal

C/N Pimienta

GARNISH.

Mast-o-Khiar, y Zumo de limón.

PROCEDIMIENTO:

1. En una olla, sofreír la cebolla hasta dorarla. Luego agregamos los huesos de borrego. Dejar cocinar por 15 min.
2. Incorporar el garbanzo, el frejol y las papas, dejamos cocinar por 5 minutos.
3. Finalmente, sazonamos con cúrcuma, pasta de tomate y salpimentar al gusto.

Utensilios:

- Tabla picar roja.
- Tabla picar verde.
- Bowls medianos.
- Ollas grades
- Sartén.
- Cuchillo cebollero.

8.3 PLATO FUERTE: Trilogía de Estofados.

El plato fuerte consiste en una trilogía de estofados. Fesen Joon, Khoresh Ghameh, Ghormeh Sabzi. Estos tres platos están echos a basa de cebolla caramelizada. Cada uno con sus géneros principales. Fesen Joon contiene, pollo, nuez, y concentrado de granada. Khoresh Ghameh contiene borrego, lenteja persa, limón seco, pasta de tomate. Ghormeh Sabzi, res, frejol, hiervas secas persas. Lo importante de estos platos es que los que contienen granos, se los debe remojar de un día al otro. Y el secreto de caramelizar las cebollas hasta que todas estén completamente doradas. Luego a cada uno de los estofados se los debe realzar sus sabores solamente con sal y pimienta. Las hiervas del Ghormeh Sabzi, deben ser hidratadas por lo menos una media hora. Típicamente estos estofados son acompañados de arroz Basmati, el mismo que fue cocido en olla de presión y se sirvió en un 80% arroz blanco y un 20% de arroz aromatizado en azafrán.

FESEN JOON. 15 PAX.**INGREDIENTES:**

1.2 kl. Pechuga de Pollo

2 lt. Agua

350 gr. Nuez Molida

300 gr. Cebolla Perla en Juliana

200 ml. Robe Anar (concentrado de granada)

1 cta. Azúcar

80 ml. Aceite

C/N Sal y Pimienta

PROCEDIMIENTO:

1. En un sartén sofreír las cebollas hasta que estas estén completamente doradas, escurrir y reservar.
2. Aparte, en una olla poner el agua, las pechugas de pato, las cebollas, la nuez molida y salpimentarlo al gusto; cocinar en llama lenta hasta que tome hervor.
3. Una vez tomado hervor, agregar el Robe Anar, y dejar cocinar hasta que toda la preparación se espese.
4. Corregir la preparación con azúcar al gusto.

KHORESH GHAMEH. 15 PAX.

INGREDIENTES:

1kl. Pierna de Borrego deshuesado. (cortada en trozos pequeños)

200 gr. Lape (lenteja persa) (reposar en agua de un día al otro)

300 gr . Cebolla Perla en Juliana.

4uni. Limón Seco

3 cdas. Pasta de Tomate (diluida en ½ taza)

150ml. Agua

100ml. Aceite

10 gr. Cúrcuma

C/N Sal y Pimienta

GARNISH.

500gr. Papa Rallada Frita. (mandolina)

PROCEDIMIENTO:

1. En un sartén sofreír las cebollas hasta que estas estén completamente doradas, escurrir y reservar.
2. En una olla saltear la cebolla junto con el lape; agregar el borrego y dejar cocinar tapado en llama lenta por 5 min.
3. Agregar el agua, y el limón seco, continuar la cocción por 5 min.
4. Finalmente, agregamos cúrcuma, la pasta de tomate, salpimentamos, y terminamos la cocción hasta que se convierta en una salsa.

GHORMEH SABZI. 15 PAX.

INGREDIENTES:

1kl. Top Round (cortada en trozos pequeños)

200 gr. Frejol Seco Rojo (reposar en agua de un día al otro)

250 gr. Sabzi (perejil, cilantro, espinaca, cebollín)

1lt. Agua

4un. Limón Seco

300gr. Cebolla Perla en Juliana

100ml. Aceite

PROCEDIMIENTO:

1. En un sartén sofreír las cebollas hasta que estas estén completamente doradas, escurrir y reservar.
2. En una olla saltear la cebolla junto con la carne, el frejol, el limón por 3 min. Agregar el agua.
3. Dejar cocinar en llama lenta por 5 min y agregar el Sabzi escurrido.
4. Finalmente, agregar el zumo de limón y dejar cocinar lentamente hasta suavizar la carne.

Utensilios:

- Tabla picar verde.
- Tabla picar roja.
- Bowls medianos.
- Sartenes.
- Ollas grandes.
- Olla de presión.
- Rallador.
- Cuchillo cebollero.
- Espumadera.
- Cierre para cortar huesos.

8.4 POSTRE: Baklava Persa con salsa de caramelo de azafrán y helado de vainilla.

El postre consiste en un Baklava Persa, con helado de Vainilla y una Miel de Naranja y Azafrán. Su elaboración consiste en productos como Masa Filo, pistacho, almendras, mantequilla, azúcar, agua de rosas y miel. Para la elaboración de helado se utilizó vainas de vainilla y no esencia de vainilla con lo cual rescatamos los sabores típicos y auténticos de Irán. La miel, tenía una reducción de zumo de naranja y una infusión de azafrán.

INGREDIENTES.

BAKLAVA.

400gr. Pistachos Pelados.

200gr. Almendras

10 gr. Canela Molida

5 gr. Cardamomo en Polvo

10 gr. Nuez Moscada

10 gr. Sal

180 gr. Azúcar

1kl. Mantequilla 100% Crema.

1uni. Paquete de Masa Filo

SYRUP.

200gr. Agua

80gr. Azúcar

150 ml. Miel

20 ml. Agua de Rosas

CARAMELO DE SAFFRON.

1 lt. Zumo de Jugo de Naranja

20gr. Zafrán.

1lt. Helado de Vainilla.

PROCEDIMIENTO.

BAKLAVA.

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. En un Magic Bullet, triturar los pistachos y las nueces junto con la canela molida el cardamomo y la nuez moscada.
3. En una lata, con la ayuda de una brocha enmantequillar la lata. Sobre esta, poner una lamina de masa filo, y nuevamente pintar la masa con mantequilla por 15 veces.
4. Sobre esta capa de masa filo, agregar la mezcla del paso 1. Repetir este procedimiento por unas 10 veces, sin olvidar de enmantequillar la masa filo.
5. Una vez que se termine toda la masa filo, dejar reposar por 15 min.
6. Antes de Hornear, cortar la Baklava en porciones pequeñas. Hornear a 350°F por una hora o hasta que se dore y se vuelva crujiente.

SYRUP

1. En una olla, poner el agua, la azúcar y la miel. Llevar a ebollusion. Mezclar continuamente hasta que se disuelvan todos los ingredientes. Dejar reposar por 20 min, y agregar el agua de rosas.

SALSA DE CARAMELO DE AZAFRAN.

1. En una olla llevar a ebollusion todos los ingredientes en llama media. Mezclar constantemente. Una vez que hierva apagar y dejar en infusión de azafrán por 4 minutos tapado. Una vez que el Baklava es retirado del horno, dejar reposar por 15 min. Luego remojar con el syrup y dejar reposar por 15 min.

Utensilios.

- Bandejas de metal.
- Latas para hornear.
- Ollas medianas
- Horno.

9. VENTAS:

VENTAS DIARIAS		
MARTES		8
MIERCOLES		13
JUEVES		1
VIERNES		5
SABADO		6
DOMINGO		4
TOTAL		37

El menú de comida tradicional persa, genero un ingreso de \$880.23 durante los 6 días de venta. El precio de venta al público fue de \$19.50 + Impuestos y se vendieron 37 menús. Lastimosamente la semana tuvo un bajo rendimiento; y, aunque produjo buenos ingresos, engendro una pérdida de 14 menús.

9.1 COSTO:

Una vez que se concluyó con la venta del menú, y tomando en cuenta el costo real de los productos por medio de las requisiciones que fueron de \$341.41; y que luego de restarle la devolución de los productos sobrantes que fue de \$73.57, obtenemos un total de \$267,84. Calculando el FC Real del Menú luego de las ventas obtenemos un 30%.

10. COSTOS DE RECETAS.

RECETA DE COSTO				
Numero de Receta:		3	Página:	
Receta:		Shirazi Salad, Sabzi Khordan, Salad Olivieh		Fecha: 14/6/12
Rendimiento pax		16	Cant Porción:	
Uso:		Menú estudiante	1era Entrada	Tam Porción:
Punto de venta:		MARCUS	sub recetas:	NO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0.5	Pepinillo Fresco	\$ 0.70	0.35
Kg	0.5	Tomate Riñón	\$ 0.95	0.48
Kg	0.25	Cebolla Paiteña	\$ 0.95	0.24
Kg	0.05	Limón Meyer	\$ 0.50	0.03
Lt	0.03	Aceite Oliva	\$ 6.71	0.20
Atado	1	Albahaca Fresca	\$ 0.60	0.60
Atado	1	Perejil Liso	\$ 0.50	0.50
Atado	1	Menta	\$ 0.36	0.36
Atado	1	Eneldo Fresco	\$ 0.70	0.70
Atado	1	Estragón	\$ 2.00	2.00
Gr	1	Yerba Buena	\$ 0.50	0.50
Kl	0.2	Queso Cabra	\$ 35.75	7.15
Kl	0.2	Papas	\$ 0.81	0.16

Uni	4	Huevos	\$ 0.12	0.48
Gr	0.5	Pechuga Pollo	\$ 4.76	2.38
Kl	0.15	Arveja Fresca	\$ 2.00	0.30
Kl	0.15	Zanahoria	\$ 0.52	0.08
Kl	0.15	Pickles	\$ 2.50	0.38
Kl	0.15	Mayonesa	\$ 4.02	0.60
Kl	0.05	Eneldo Seco	\$ 3.00	0.15
Gr	0.05	Mostaza	\$ 2.30	0.12
sub total				\$ 17.74
condimentos				0.532254
total				\$ 18.27
total unitario				1.14

RECETA DE COSTO

Numero de Receta:	1	Página:	
Receta:	Abgoosht	Fecha:	14/6/2012
Rendimiento pax	16	Cant Porción:	
Uso:	Menú Estudiante	Tam Porción:	
Punto de venta:	Sopa. Entrada Cal. MARCUS	sub recetas:	NO

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	1.5	Hueso Borrego	\$ -	\$-
Kg	0.4	Cebolla Perla	\$ 1.18	\$0.47
Kg	0.25	Garbanzo	\$ 2.88	\$0.72
Kg	0.25	Frejol Blanco Seco	\$ 2.75	\$0.69
Kl	0.5	Papa Chola	\$ 0.81	\$0.41
Kl	0.01	Cúrcuma	\$ 13.50	\$0.14
Ml	0.15	Pasta de Tomate	\$ 2.83	\$0.42
Kl	0.02	Limón Seco	\$ 3.00	\$0.06
Kl	0.1	Pan Árabe Supermaxi	\$ 2.00	\$0.20
sub total				\$ 3.10
condimentos				0.09312
total				\$ 3.20
total unitario				0.20

RECETA DE COSTO

Numero de Receta:	3	Página:	
	Khoresh Ghameh, Ghormeh Sabzi, Fesen		
Receta:	Joon	Fecha:	14/6/2012
Rendimiento pax	16	Cant Porción:	
	Menú		
Uso:	Estudiante	Tam Porción:	
	entrada caliente		
Punto de venta:	MARCUS	sub recetas:	NO

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	1.2	Pechuga de Pollo	\$ 4.76	\$5.71
Lt	2	Agua	\$ -	\$-
Kg	0.35	Nuez Molida	\$ 16.68	\$5.84
Kg	1	Cebolla Perla	\$ 1.18	\$1.18
Kg	0.2	Robe Anar	\$ 5.00	\$1.00
Kg	0.01	Azúcar	\$ 0.92	\$0.01
Ml	0.15	Aceite	\$ 3.39	\$0.51
kl	1	Cordero Pierna C/H Nacional	\$ 7.10	\$7.10
kl	0.2	Lape	\$ 2.00	\$0.40
uni	4	Limón Seco	\$ 0.20	\$0.80
ml	0.05	Pasta de Tomate	\$ 2.83	\$0.14
kl	0.01	Cúrcuma	\$ 13.50	\$0.14
kl	1	Top Round	\$ 5.40	\$5.40
kl	0.2	Frejol Rojo Seco	\$ 1.73	\$0.35
kl	0.25	Sabzi	\$ 6.00	\$1.50

sub total	\$ 30.07
condimentos	0.902106
total	\$ 30.97
total unitario	1.94

RECETA DE COSTO				
Numero de Receta:		1	Página:	
Receta:		Baklava	Fecha: 14/5/2012	
Rendimiento pax		23	Cant Porción:	
Uso:		Menú Estudiante	Tam Porción:	
Punto de venta:		MARCUS	sub recetas: NO	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0.4	Pistachos Pelados	\$ 47.00	\$18.80
kg	0.2	Almendras	\$ 17.38	\$3.48
Kg	0.01	Canela Molida	\$ 0.12	\$0.00
kg	0.005	Cardamomo Polvo	\$ 18.00	\$0.09
Kg	0.1	Nuez Moscada	\$ 16.81	\$1.68
kg	0.25	Azúcar	\$ 0.94	\$0.24
lt	0.02	Agua de Rosas	\$ 15.00	\$0.30
kg	1	Mantequilla 100%	\$ 3.71	\$3.71
un	1	Masa Filo Paquete	\$ 9.90	\$9.90
sub total				\$ 38.19
condimentos				

total	\$ 38.19
total unitario	1.66

RECETA DE COSTO				
Numero de Receta:		1	Página:	
Receta:		Arroz Basmati	Fecha: 14/5/2012	
Rendimiento pax		14	Cant Porción:	
Menú				
Uso:		Estudiante	Carbohidratos	Tam Porción:
Punto de venta:		MARCUS	sub recetas:	NO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	1	Arroz Basmati	\$ 8.50	\$8.50
kg	0.08	Azafrán	\$ 4.80	\$0.38
sub total				\$ 8.88
condimentos				
total				\$ 8.88
total unitario				0.63

RECETA DE COSTO				
Numero de Receta:		1	Página:	
Receta:		Mast-o-Hiar	Fecha: 14/5/2012	
Rendimiento pax		35	Cant Porción:	

Uso:		Menú Estudiante	Side Dish	Tam Porción:	
Punto de venta:		MARCUS		sub recetas:	NO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL	
kg	1	Yogurt Natural	\$ 3.99	\$3.99	
kl	0.05	Eneldo Seco	\$ 3.00	\$0.15	
kg	0.01	Ajo Pelado	\$ 2.80	\$0.03	
sub total				\$ 4.17	
condimentos					
total				\$ 4.17	
total unitario				0.12	

RECETA DE COSTO					
Numero de Receta:		1	Página:		
Receta:		Torshi	Fecha: 14/5/2012		
Rendimiento pax		35	Cant Porción:		
Uso:		Menú Estudiante	Side Dish	Tam Porción:	
Punto de venta:		MARCUS		sub recetas:	NO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL	
Kg	1.5	Torshi	\$ 4.00	\$6.00	
sub total				\$ 6.00	

condimentos	
total	\$ 6.00
total unitario	0.17

RECETA DE COSTO				
Numero de Receta:	1	Página:		
Receta:	Pan Pita	Fecha:	14/5/2012	
Rendimiento pax	1	Cant Porción:		
Uso:	Menú Estudiante	Side Dish	Tam Porción:	
Punto de venta:	MARCUS	sub recetas:	NO	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Un	2	Pan Pita	\$ 0.06	\$0.12
		sub total		\$ 0.12
		condimentos		
		total		\$ 0.12
		total unitario		0.12

RECETA DE COSTO

Numero de Receta:	1	Página:	
Receta:	Helado Vainilla	Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax	16	Cant Porción:	
Uso:	Menú Estudiante Postre	Tam Porción:	
Punto de venta:	MARCUS	sub recetas:	NO

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Lt	1	Helada Vainilla	\$ 7.06	\$7.06
		sub total		\$ 7.06
		condimentos		
		total		\$ 7.06
		total unitario		0.44

11. CONCLUSION.

Personalmente me siento muy satisfecho con el menú realizado. La muy buena acogida que tuvo por parte de las personas que se dieron la oportunidad de degustarlo hizo que cada día me esforzara por que todo salga de la mejor manera. En la cocina, me siento orgulloso de la organización que pude tener, gracias a la ayuda de mis compañeros e instructores así como también a la forma en como me fui preparando con anticipación a medida que el menú se iba desarrollando.

En el área de servicio, quise implementar una pequeña decoración tradicional Iraní, con manteles y música propia de la cultura, lo cual hicieron que muchas de las personas que degustaron y no del menú se hagan parte de y sientan un poco del afecto que emana la cultura persa.

Un factor muy importante que aprendí fue que si las cosas se las hacen con cariño y con mucha pasión además de echarle muchas ganas al trabajo todo marchara muy bien. Es muy importante escuchar los consejos, técnicas y prácticas que otros colegas e instructores nos aconsejan en esos momentos de presión, pues esto hace que cojamos más experiencia y aprendamos a desenvolvemos mejor.

11.1 RECOMENDACIONES:

La principal recomendación seria traer los condimentos necesarios para la elaboración del menú, con mucha más anticipación. Los importe desde California tres semanas antes del menú y llegaron dos días antes de la fecha. Sería muy importante prever la escases de los productos y condimentos que no se podrían conseguir en el país. Los productos importados fueron: Concentrado de Granada, Lenteja Persa, Sabzi (hiervas secas) y Limón Seco. Hacer las requisiciones con mucho tiempo de anticipación puesto que no siempre hay todo en stock y se suele demorar en traer los productos necesarios.

11.2 COMENTARIOS:

Dada la situación en cómo me fui formando en mi hogar con dos distintas culturas, me siento muy orgulloso de haber podido impartir un poco de ese conocimiento y cultura a través de la realización de este menú. Es muy gratificante tener la oportunidad de haber recibido comentario muy positivos y gratificantes que ayudaran que uno se apasione más por esta carrera.

12. BIBLIOGRAFIA.

Bibliografias de Internet:

- **Historia de Iran:**

<http://old.irna.ir/es/es1/index1.htm>

- **The Medes and The Persians**

<http://www.historyworld.net>

- **History of Media and Persia**

<http://mcadams.posc.mu.edu/txt/ah/persia/persia.html>

<http://www.educared.org>

- **Maps of Iran**

<http://www.google.com.ec/imgres?q=iran&um>

- **Islam**

<http://islamoriental.com/>

- **Iranian Recipes**

<http://www.mypersiankitchen.com/>

<http://www.mideastfood.about.com/od/>

www.farhangsara.com/ghormeh-sabzi.html

www.farsinet.com

- Google Images

Bibliografia de Libros.

- Libro y Apuntes Propios y Familiares.
- Basheram, Omid. Feast of flavors. Irán: Edición 3 2001.
- Seihmed, Bobak. In a Persian Kitchen. USA, 1997
- Abdoloah, Kather. The Persian secrets of cooking. USA, 2004.

13. ANEXOS

13.1 Menú.

MENÚ IRANÍGHAZAYE IRANÍ



PLATO FUERTE

TRILOGÍA DE ESTOFADOS:

- * **FESEN JOON**
Pollo, nuez, concentrado de Granada
- * **KHORESH GHAMEH**
Borrego, Lenteja , Limón Seco
- * **GHROMEH SABZI**
Res, Frejol, hierbas persas

PRIMERA ENTRADA

- * **SHIRAZI SALAD**
Pepino, tomate, cebolla, limón
- * **SABZI KHORDAN**
Mezcla de hiervas frescas
- * **GHROMEH SABZI**
Pollo, papas, pickles, mayonesa de eneldo

POSTRE

- * **BAKLAVA PERSA, CARAMELO DE AZAFRÁN Y HELADO DE VAINILLA / TÉ PERSA**
(Masa filo, pistacho, almendras, miel, azafrán)

SEGUNDA ENTRADA

- * **ABHUSHT**
Sopa caliente hecha a base de garbanzo, frejol, papa, en fondo de borrego; ligeramente espesada con sus propios ingredientes





JAMSHID BAKHTIARI
جمشید بدبختیاری

TRILOGIA DE ENSALADAS.

-Ensalada Olivieh.

-Sabzi Khordan.

-Shirazi Salad.



ABGOOSHT.

-Frejol

-Garbanzo

-Mast-o-Hiar.



TRILOGIA DE ESTOFADOS.

-Ghormeh Sabzi

-Khoesht Ghameh

-Fesen Joon.



BAKLAVA PERSA. CARAMELO DE AZAFRAN Y HELADO DE VAINILLA / TE PERSA.

