

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

Proyecto Restaurante Marcus Apicius

Menú Internacional, Menú mexicano denominado:
México, un giro en el tiempo

Cynthia Katherine Peñafiel Ricaurte

Chef Mario Jiménez
Profesional en Artes Culinarias, Director de tesis

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

Quito, Abril 2013

**Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario**

Licenciatura en Administración de Alimentos y Bebidas

**Hoja de Aprobación de Tesis
Proyecto Estudiantil**

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

Autor (a)

Cynthia Katherine Peñafiel Ricaurte

Chef Mario Jiménez
Director de Tesis
Chef Ejecutivo CPU Food Service

Claudio Ianotti
Director del Instituto
de Arte Culinario

Mauricio Cepeda
Decano del Colegio de
Hospitalidad y Arte Culinario

Quito, Abril 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: Cynthia Katherine Peñafiel Ricaurte

C. I.: 172456321-6

Quito, Abril de 2013

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a todos los amantes de la gastronomía que ven en ella más que una profesión, una pasión, una forma de vida, a aquellos artistas, que lo que buscan es plasmar en un plato el arte que es en realidad la cocina.

Además, va dedicada a aquellos gastrónomos que buscan al igual que yo, rescatar preparaciones que con el paso del tiempo se van perdiendo, pero que con dedicación disciplina, esfuerzo y respeto a la cocina, se logran revivir y plasmar en un nuevo concepto.

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a Dios por haberme permitido dar este paso tan grande que fue el ingresar a la Universidad, y hoy en día culminar mi carrera con éxito, a mis padres por día a día brindarme su apoyo y esfuerzo para que pudiera cumplir mi sueño.

Agradezco a la Universidad San Francisco de Quito y al Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario por permitirme crecer y desarrollarme como persona y como profesional dentro y fuera de la Universidad. A los profesores, “mis chefsitos”, que a lo largo de la carrera sacaron lo mejor de mí, me guiaron y llevaron a ser lo que hoy en día soy.

De manera especial quiero agradecer al Chef Mario Jiménez,

Gracias Chefsito por ser mi mentor, por ser parte de mi formación como gastronoma y por confiar tanto en mí, por ser ese apoyo incondicional durante mi carrera universitaria. Por demostrarme que con perseverancia, esfuerzo, dedicación, responsabilidad, y sobre todo humildad puedo lograr todo lo que me proponga. Gracias por compartir todos sus conocimientos conmigo y permitirme ser parte de su equipo, le agradezco además por todo el cariño y respeto que día a día me ha brindado, GRACIAS por todo lo que me ha enseñado y además gracias por llevarme de la mano durante mi carrera universitaria.

Agradezco además a Claudio Ianotti, que más que solo el Director Académico, ha sido un amigo incondicional, apoyándome día a día a lo largo de mi carrera, empujándome a seguir siempre adelante.

Agradezco infinitamente a todo el equipo de cocina del Restaurante Marcus Apicius, tanto a mis compañeros como a los profesionales que allí trabajan, ya que ellos fueron parte fundamental para el éxito del menú expuesto en esta tesis, sin su apoyo y compañerismo no lo hubiera logrado.

RESUMEN

México, conocido a nivel mundial por su deliciosa gastronomía, los tacos, las enchiladas, el mole, las aguas frescas, el tequila, etc., es hoy en día, una de las cocinas con mayor aprobación a nivel mundial. Tanto por la variedad de sus productos como por la variedad de platillos y preparaciones que ofrecen. Tanto su cultura gastronómica como su cultura social han ido desarrollándose y creciendo con el paso de los años. La cocina Mexicana es una cocina con tradición que ha sido transmitida de generación en generación, preparaciones con historia y sin duda con motivo de reunión familiar, la selección de los productos y la elaboración de innumerables platillos, el compartir con los demás ha hecho que la cocina mexicana sea hoy en día una de las cocinas más queridas, apreciadas y aceptadas a nivel mundial.

Teniendo en cuenta también que muchos de los platillos e incluso muchos de los productos se han ido perdiendo, es por esto que el interés de desarrollar un menú mexicano, fue el de rescatar productos que se han dejado de lado, que a pesar de ser parte de la cocina tradicional se los ha dejado de usar, o de tomar en cuenta como tal, e incluso algunos productos que no se tenía conocimiento de que pertenecían a esta cocina. Este proyecto tomo forma en las aulas del Instituto de Arte Culinario de la Universidad San Francisco, llevándose a cabo en el Restaurante Marcus Apicius, siendo este el campo de desarrollo del menú y la tesis como tal. Logrando el objetivo de mostrar al público ecuatoriano que la cocina mexicana va más allá de los taquitos y las enchiladas, preparaciones antiguas y típicas traídas a la cocina actual, pero siempre manteniendo su sabor y tradición en la elaboración. Lo que dio como resultado una experiencia diferente, debido a los productos utilizados, y un giro en la manera de ver a la gastronomía mexicana.

ABSTRACT

Mexico known all around for its delicious gastronomy tacos, enchiladas, mole, aguas frescas, tequila, etc., is nowadays one of the most accepted cuisines worldwide, not only for the variety of products it has, but also for the delicious dishes it offers.

Even its gastronomic and social culture have been developed during the last years, Mexican cuisine is full of traditions, which are passed on from generation to generation.

All the process, from the products selection, to the dish presentation, represents a reason for Mexican families to share and spend time together, teaching and learning about its unique cuisine.

Even though Mexicans have preserved their traditions, many products and dishes are not used or prepared anymore. Therefore, the aim of developing a traditional Mexican menu is to rescue some forgotten recipes made from traditional products that are not used so often at present.

This project took place at Marcus Apicius restaurant, which is part of the Culinary Arts Institute from San Francisco de Quito University.

Tabla de Contenidos

Introducción	12
Tema y Justificación	13
Soporte Histórico y Cultural	15
La Gastronomía Mexicana	15
Cocina Prehispánica	17
La Cocina mexicana en la época de la colonia	18
La cocina mexicana en la época de la Independencia.....	19
La diversidad en la cocina mexicana	20
La cocina como cultura y tradición	21
Principales Ingredientes de la Gastronomía mexicana	22
El maíz,.....	22
Los Chiles,	22
Cereales,	23
Nopales,.....	24
Chocolate y Cacao,	24
Costumbres Mexicanas	24
Metodología de la Investigación.....	26
Recursos Empleados	27
Para la elaboración del menú se utilizó:	27
Detalles del Servicio y Vajilla Utilizada	30
Ingredientes, Preparaciones y Variantes	31
Explicación de Variaciones o adaptaciones Locales o técnicas.	31
Justificación técnica, histórica, geográfica, sociológica, etc.	33
Menú Propuesto	41
Razonamiento y Justificación del Menú.....	43
Detalle de Técnicas Empleadas	47
Explicación de Técnicas Culinarias Utilizadas en Cada Plato	47
Ejecución del Menú.....	50
Recetas Estándar.....	50
INGREDIENTES, UTENSILIOS, EQUIPO DE COCINA Y PREPARACIONES.....	50
Recetas de Costos	70
Informe de Ventas	100
Resultado de la Semana (Experiencias, Ventas y Costos del Proyecto)	100

	10
Resultado de Ventas diarias	100
Declaración y Justificación de Resultados	102
RESULTADOS FINALES	103
Recursos empleados en la tesis	104
CONCLUSIONES.....	105
RECOMENDACIONES.....	107
COMENTARIOS	109
INFORMACION COMPLEMENTARIA.....	110
TABLAS DE DATOS.....	110
TABLAS DE RESULTADOS FINANCIEROS DEL PROYECTO	110
COSTO POR PLATO Y COSTO TOTAL DEL MENÚ	111
KARDEX DE VENTA DE LA SEMANA.....	112
REQUISICIONES, DEVOLUCIONES Y TRANSFERENCIAS.....	113
REQUISICIONES.....	113
DEVOLUCIÓN A BODEGA	114
TABLAS DE PRODUCTOS DADOS DE BAJA Y DESPERDICIOS	116
ANEXOS	117
Anexo 1.....	118
Figura 1.1 Arte del Menú.....	118
Anexo 2	119
Figura2.1 Menú expuesto en la Revista Líderes, del día 11 de Febrero del 2013, como parte del marketing y promoción del menú.....	119
Anexo 3.....	120
Figura 3.1Recuerdos entregados tanto al panel de degustación y a los comensales durante la semana del menú.	120
Anexo 4.....	121
Elaboración de Salsas	121
Anexo 5.....	127
FOTOS DE LOS PLATOS (Como fueron a la venta en el restaurante)	127
Anexo 6.....	129
Fotos Tomadas por Vanessa Vega, Estudiante de Arte Culinario de La Universidad San Francisco de Quito.	129
Referencias.....	134
Páginas de Internet	134

(Octubre 2007). "Breve Historia de la Comida Mexicana". Recuperado el 30 de Marzo de 2013 de http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&task=view&id=319&Itemid=70	134
Libros	135
Fuentes Adicionales	136

Introducción

El desarrollo de la presente tesis está fundamentado como parte de las prácticas culinarias realizadas en el “Restaurante Marcus Apicius”, por parte de los alumnos de último año de la Carrera de Arte Culinario de la Universidad San Francisco de Quito. El Restaurante tiene como característica principal la de ser un laboratorio experimental, donde cada uno de los alumnos participantes presenta un menú ya sea nacional o internacional, con el fin de demostrar y aplicar todos los conocimientos y técnicas adquiridos a lo largo de la carrera universitaria.

El menú pasa por un proceso de planificación, estandarización, control nutricional, análisis de costos, desarrollo del mismo, todo esto revisado cuidadosamente bajo el Chef a cargo del restaurante y el alumno responsable y autor del menú. Una vez planificado el menú se lleva a cabo la degustación del mismo, en donde se lo evaluará y aprobará para la venta en el restaurante. Durante una semana se expone el menú a la venta, en esa semana tanto el menú como el alumno son evaluados, ya que el principal objetivo de este proyecto es que, como estudiantes de gastronomía aprendamos no solo a cocinar, sino también a administrar y dirigir una cocina y un restaurante en situación real. Además durante la semana se analiza la aceptación del público hacia el menú expuesto, la satisfacción que el comensal tiene después de consumido el producto/servicio.

En este caso el tema de enfoque del proyecto fue de cocina mexicana, el objetivo del mismo fue mostrar al público, en este caso ecuatoriano, que la comida mexicana va más allá de lo que conocemos, rescatando productos y dándole un giro a las preparaciones, traídas a la cocina actual pero manteniendo el sabor, cultura y tradición.

Tema y Justificación

El Menú Mexicano denominado “México, Un giro en el tiempo”, nació de la idea de mostrar al público nacional e internacional que la Gastronomía mexicana va más allá de los taquitos y la sopa azteca. Este menú tiene como objetivo principal rescatar los platos que se podrían denominar como “De la Abuela”, ya que como se puede ver en el menú son platos tradicionales que con la ayuda de la bibliografía consultada y el conocimiento del Chef Mario Jiménez, se pudieron reproducir en las cocinas de la Universidad San Francisco de Quito.

El menú fue tomando forma a partir de diciembre del año 2012, día tras día, leyendo libros, viendo programas de cocina mexicana, fue que se decidió revivir al México perdido en el tiempo. México cuenta con una gastronomía muy amplia de la cual aquí, en el Ecuador, no se conoce más que lo que nos venden en los restaurantes. La Gastronomía mexicana, como algunos chefs dicen, no está en los restaurantes Gourmet, la verdadera comida mexicana está en las calles, en las Plazas, en las avenidas, en las vecindades, es ahí donde encontraremos los verdaderos sabores de México, el sabor a chiles frescos, secos, ahumados, el olor del maíz recién molido para ser convertido en un rico tamal o en una delicada y fina tortilla, los vitroleros llenos de aguas frescas, etc. Es escuchando todo esto que la idea del menú finalmente tomo forma, redescubriendo así la cocina que ignoraba, fue en base a libros, tradición, conocimientos adquiridos, lo que finalmente se plasmó en hojas, un menú que “sonaba rico” pero que se veía muy complicado y elaborado de hacer.

Fue así entonces que el día 30 de enero de 2013, a las 14h30, en la Cava de la Universidad San Francisco de Quito se llevo a cabo la degustación del ya mencionado menú “México Un giro en el tiempo”.

En la misma, se presentó al panel el menú, contando lo mencionado en párrafos anteriores, y presentado la idea del rescate de la cocina mexicana.

Soporte Histórico y Cultural

La Gastronomía Mexicana

México cuenta con una amplia gastronomía, con infinidad de platillos tanto dulces como salados, recetas que han trascendido por generaciones, que van desde simples salsas hasta complicadísimas recetas como el mole. Su gastronomía es reconocida a nivel mundial por los sabores que la distinguen. Esta gastronomía se vio influenciada más no alterada por las culturas europeas, africanas y asiáticas, así como también ella ha influenciado a varias gastronomías del mundo. Es por esto que el 16 de Noviembre del 2010, la UNESCO reconoció a la gastronomía mexicana Como Patrimonio Intangible de la Humanidad (Caballero, 2010).

No se puede poner fechas exactas de cuando empezó la cocina porque se remonta a miles de años atrás, pero se puede decir de acuerdo a textos antiguos que aproximadamente hace 10.000 años atrás fue cuando se empezó a domesticar el maíz, que hoy en día es uno de los principales ingredientes de la cocina mexicana y base de su dieta diaria, la domesticación del maíz hizo que los nómadas se asentaran y formaran los primeros pueblos agrícolas de la zona. Para estos pueblos el maíz era el alimento base, sin él la comida no existía. Es así como gracias al maíz la gastronomía mexicana prende motores y se lanza al mundo siendo esta su mayor carta de presentación internacional.

Lo que distingue a la gastronomía mexicana de otras gastronomías es la cantidad de platillos y sabores que se encuentran inmersos en ella, por este motivo es que los mexicanos se sienten tan orgullosos de su cocina, es llamativa, rica en sabores, olores y colores. (Sabores de México, 2011). Además de que se puede decir es una cocina milenaria, ya que las recetas se han ido pasando y preparando de generación en

generación, lo que hace que sea una cocina de interés mundial, a pesar de los años las recetas se mantienen, tal vez lo único que cambie sea su presentación, más no su sabor.

México, antes de ser llamado así era conocido como “El territorio de las pintas”, donde se asentó durante años la civilización maya, principalmente en la Península de Yucatán, en la zona de Oaxaca se asentó la civilización Zapoteca y Mixteca, en Veracruz se asentaron los Totonacos, los Olmecas se asentaron en la zona de Tabasco, en la zona de Hidalgo los Toltecas, y los Purépechas se asentaron en Michoacán, cada una de estas culturas conformó su estructura socialmente, cada una creó su propia lengua, su cultura, su religión, es por esto que a lo largo de México podemos ver las muestras de estas civilizaciones plasmadas en bellas obras arquitectónicas, artesanías, etc. Así mismo al asentarse estas civilizaciones aprovecharon lo que la naturaleza les ofrecía, tanto la zona costera como la zona del bosque y la selva les dieron alimentación, encontrando en ellas carnes, frutas, granos, algunas especerías, poco a poco descubrieron los productos, creando así los primeros platos que dan nacimiento a la deliciosa comida mexicana, que hoy en día se mantiene intacta.

Las primeras civilizaciones tuvieron como base de su dieta los vegetales, ya era lo que más cosechaban en esa época, es cerca del año 3000 cuando empieza una cultura de consumo principalmente de maíz y chiles, estos dos productos se consideran hoy en día fundamentales dentro de la gastronomía mexicana.

Además poco a poco fueron apareciendo productos muy utilizados en la gastronomía mexicana como son el tomate conocido también como “jitomate”, el cacao, los nopales, el aguacate.

Además de vegetales y productos obtenidos de la tierra, estas civilizaciones empezaron a buscar otras fuentes de alimentos, es ahí donde empieza la caza y pesca,

así como también la crianza de distintos animales. Los primeros animales en ser criados y domesticados fueron los pavos conocidos como “guajolotes” y perros, poco a poco fueron cazando más animales tales como: venados, tejones, patos, así como también se alimentaban de insectos como los chapulines que se siguen consumiendo, reptiles como la serpiente, peces etc., lo que fue complementando su alimentación. Es de ahí entonces donde nacen hábitos tanto de cultivo y ganadería como de alimentación que se mantienen actualmente.

Cocina Prehispánica

Esta cocina que se ha ido denominando como “prehispánica”, se ha mantenido como una cocina con pocas técnicas pero rica en sabores. A pesar de la falta de técnicas culinarias, la primera técnica formal que se usó fue la de la “nixtamalización del maíz”, que es la aglutinación de carbohidratos del contenido del almidón en el maíz para después ser convertido en masa (Sabores de México, 2011). Otras técnicas así como métodos de cocción que se utilizaron en la época fueron, la cocción a vapor, especialmente utilizado para la cocción de vegetales y preparaciones con masas como era el tamal de maíz, la cocción en tierra, más específicamente bajo tierra, ya que se hacía un hueco en la tierra, se ponían piedras calentadas en leña, y posteriormente se metía los ingredientes en ollas de barro o comales para cocinar con el calor de las piedras, una de las primeras cocciones que se realizó bajo este método fue la barbacoa. Es así como podemos ver que muchas de las recetas mexicanas tienen preparaciones ancestrales, preparaciones que con el paso del tiempo han mantenido tanto su elaboración como su nombre en lengua original de acuerdo a la civilización en la que fueron creadas.

La Cocina mexicana en la época de la colonia

En la época de la colonia, específicamente a inicios de la conquista española de México, van llegando nuevos productos e ingredientes, tanto cárnicos como cereales y especería, mayormente provenientes de la zona Europea. Es gracias a esta influencia que la gastronomía mexicana es en la actualidad considerada como una de las gastronomías más ricas alrededor del mundo. Así mismo estos colonizadores llevaron productos de México a España lo que creó una fusión de ingredientes, matizando las gastronomías de los distintos lugares a los que fueron llevados los productos. Uno de los ingredientes que más se “exportó” es el Chile, que fue adaptándose a la cocina de cada país al que fue llevado. México aportó al mundo varios ingredientes ubicados hoy en día en el “mapamundi gastronómico” (Sabores de México, 2011).

Las ciudades del Centro y Sur de México han mantenido la gastronomía original, siendo la alimentación en un 80 por ciento a base de vegetales y cereales, al contrario de lo que pasa en las ciudades del norte de México, que son considerados consumidores natos de productos cárnicos.

Entre los productos que México importó, se encuentra el cerdo del cual lo que más se utilizó fue su manteca, ya que es una de las grasas preferidas para la elaboración de las recetas, grasa que con el paso del tiempo se continúa utilizando por su riqueza en sabor, así mismo también se consume la carne del cerdo en distintas preparaciones, la más común “carnitas” (trozos de carne de cerdo cocinadas en manteca de cerdo), la piel del cerdo se la tuesta transformándola en chicharrón. Las pezuñas, vísceras, etc., son utilizadas también para rellenos de quesadillas, o taquitos, obviamente fritos en la manteca de cerdo. Así como el cerdo también se consumía carne de vacuno y de bovino.

Además de los animales que se introdujeron a la dieta mexicana, se introdujo también el consumo de cereales, y especias. Gracias a cereales como el trigo se inicio la elaboración del pan que día a día fue acrecentándose hoy en día los panes más conocidos y consumidos especialmente en época de fiesta son el pan de reyes, consumido en época de reyes que más que pan es como una torta que contiene frutas secas en su interior además de un pequeño muñequito y se dice que a la persona que en su pedazo le toque el muñequito será la encargada de elaborar la fiesta de reyes del año siguiente, y el pan de muertos, que como su nombre lo indica es consumido en el Día de muertos que en México es fiesta nacional.

Pero en México más consumido que el pan son las tortillas, de maíz de trigo y de yuca, las tortillas son finas láminas de masa tostadas en comal (sartén de barro). Las tortillas también forma parte fundamental de la dieta diaria mexicana, utilizada en innumerables preparaciones como son los totopos (tortillas fritas), chilaquiles, (tortillas cortadas), tacos (tortillas dobladas y rellenas), la tortilla debe ser fina pero lo suficientemente resistente para el relleno que se le va a colocar. La preparación de las tortillas también es toda una tradición, la selección del maíz, el pelado y la molienda, esto sin añadir nada más a la masa, la misma que tendrá que ser blanda pero lo suficientemente consistente como para no quebrarse al momento de cocinarla. En la actualidad se hace tortillas de colores especialmente en las fiestas, los colores corresponden a las franjas de la bandera, rojo, verde y blanco.

La cocina mexicana en la época de la Independencia

Cuando México finalmente se independizo, la gastronomía mexicana se consolidado, uniendo las preparaciones de cada ciudad creando la cocina tal y como la identificamos hoy en día. En esta misma época México se ve invadido por chinos, lo que genero que se abrieran en las ciudades tanto chifas como cafeterías chinas. El

ingreso de los chinos dejó su huella en México, el pan chino, una mezcla de masa con nueces y naranja.

Con esta independencia se inicio la división clasicista, es ahí cuando las clases altas, dejan a un lado su gastronomía y muestran mayor agrado por cocinas como la europea, como símbolo de exclusividad, es por esta razón que hay una ligera decaída en la cocina mexicana, deja de ser sofisticada para convertirse en cocina de casa, aun así no se abandono totalmente las costumbres pues el consumo de tortillas en las comidas se mantuvo. Tiempo después con la Revolución mexicana, la gastronomía vuelve con más fuerza para no volver a decaer.

A fines del siglo XX, comienza un movimiento gastronómico que se denomino como “alta cocina mexicana o nueva cocina mexicana” (Sabores de México, 2011), pero sin dejar de lado los ingredientes tradicionales de su cocina. En esta nueva cocina, se reprodujo recetas antiguas pero dándole un toque moderno, más en su presentación que en su elaboración, esto con el fin de llamar la atención del público actual. A principios del siglo XXI empiezan a abrirse y encontrarse restaurantes especializados en comida mexicana así como también los restaurantes de “fast food” esto gracias a la influencia estadounidense en México.

La diversidad en la cocina mexicana

La gastronomía mexicana se caracteriza por ser una cocina diversa, cada rincón de México tiene sus propias preparaciones y tradiciones. Muchas de las preparaciones, las más aceptadas, son hoy en día preparaciones emblemáticas de su gastronomía, los platillos más conocidos son: de la Península de Yucatán la cochinita pibil, que es carne de cerdo con achiote, el Mole Oaxaqueño o mole negro que es elaborado a base de 30 ingredientes, su nombre se debe al color que adquiere gracias al tostado de sus

ingredientes. El pozole perteneciente a la zona de Sinaloa, Jalisco y Guerrero, y una infinidad de platillos más que hacen de la gastronomía mexicana un deleite mundial.

La cocina como cultura y tradición

En México cocinar va más allá de prepara la comida para el día, la cocina es una de las actividades más importantes ya que sirve como momento de encuentro social. En México el trabajo de la cocina se le otorga sin duda a la mujer, es a las mujeres a quienes se encuentra cocinando en las casas, en los restaurantes, en las plazas, a estas mujeres de les denominaba antiguamente como “Mayoras” lo que hoy en día es denominado como chef (Sabores de México, 2011).

En México el momento de la comida es un momento especial, de suma importancia familiar, toda reunión familiar tiene como centro de atención la comida, es lo que una a la gente, para los mexicanos el momento de la comida es uno de los más importantes del día

Así mismo en México no hay diferenciación entre la comida de casa y la comida gourmet, pues por más fino que sea el lugar en el que se coma siempre se encontraran preparaciones como el mole.

La cocina del norte muestra una cocina sencilla, mientras que la cocina del sur muestra una cocina más rica en sabores, en innumerables recetas. Es en las zonas urbanas donde más se ha perdido la identidad gastronómica, pues el hecho de que las mujeres sean obligadas a trabajar ha hecho que salgan de sus casas y dejen de cocinar en las mismas, se ha ido perdiendo esa tradición de cocinar y comer en casa. Pero aún así dada la necesidad de los trabajadores por consumir el almuerzo, se creó las fondas, pequeños restaurantes que ofrecen al comensal platillos típicos económicos y satisfactorios.

Principales Ingredientes de la Gastronomía mexicana

Entre los principales ingredientes que se utilizan dentro de la gastronomía mexicana encontramos:

El maíz, existen más de 42 especies a nivel del país, cada una con sus subespecies, lo que hace que la gente busque siempre consumirlo por su variedad, sabor y calidad, es por esto que el maíz constituye parte fundamental en la dieta diaria de los mexicanos.

Los Chiles, provienen de sur y Centroamérica, si bien no se sabe con certeza quiénes fueron los primeros cultivadores, se ha podido determinar que su cultivo empezó hace unos 9000 años en la región del Amazonas (García Vera n.p.). Posteriormente, “los indígenas de México, fueron los primeros en descubrir el chile y utilizarlo en diversas preparaciones dentro de su cocina. Después de que los españoles y los portugueses lo probaron, su uso se extendió por toda Europa (...)” (García Vera n.p.). Gracias a estos hechos, hoy en día, el chile es conocido a nivel mundial.

Los Chiles mexicanos conocidos también como “guindillas”, provienen de América central y México, los chiles son uno de los tres ingredientes principales y representantes de la gastronomía mexicana y que nunca podrán faltar en sus preparaciones.

Los chiles se los puede consumir ya sea crudos, cocidos, en rodajas o en salsas, y también se los puede encontrar secos. Cuando se los seca el color cambia de acuerdo al tipo de chile que sea, su sabor y aroma igualmente cambiarán.

El método de secado consiste en ponerlos al sol en largos tamices sostenidos por varas de madera para que los líquidos caigan y no fermente el producto. El encargado de supervisar el proceso de secado lo que hace es cada día con una barra mover los chiles

para que se sequen por todos lados, una vez secos se los guarda en costales y posteriormente se los vende. Los Chiles o guindillas, son reconocidos por su característico sabor picante, sus singulares aromas, etc.

El sabor picante es dado por una sustancia llamada “Capsaicina”, de acuerdo a la cantidad de esta sustancia dependerá el nivel de picante del chile.

Se conoce que existen alrededor de 30 tipos de chile, pero se cultivan solo cuatro tipos que son:

Capsicum annum,

Capsicum Frutescens

Capsicum chinense

Capsicum pubescens.

En México el tipo de chile más cultivado es el “Capsicum annum”, existen diferentes variedades que se diferencian entre ellos por el color (amarillos, verdes, rojos), por su sabor (dulces, suaves picantes, muy picantes), por la forma (pueden ser alargados, redondos, triangulares, con punta, sin punta, etc.)

Cereales, entre los más consumidos en México se encuentran el trigo y el arroz, el trigo disputa su importancia dentro de la gastronomía mexicana puesto que con él se preparan también muchísimas recetas, entre las cuales encontramos las tortillas de trigo, el pan blanco conocido como bolillo y el pan de dulce es principalmente consumido a la hora del café para acompañar las distintas bebidas calientes que se consumen en México, tales como el café de olla o el chocolate caliente. El arroz así mismo forma

parte de la dieta mexicana, su consumo más típico es el “arroz a la mexicana”, que es arroz frito con salsa de tomate y el “arroz a la jardinera” que es arroz con vegetales.

Nopales, son la hoja de la tuna, esta hoja de forma ovalada es consumida en todo México ya sea cocida en su propia baba, hervida o a la parrilla. Además de que se lo usa para la elaboración de bebidas.

Chocolate y Cacao, su consumo empieza desde la civilización Olmeca, y de ahí en adelante este ha sido uno de los productos principales dentro de la gastronomía mexicana tanto como condimento, como para la elaboración de bebidas a base de chocolate, dulces de chocolate y como producto fundamental para la elaboración del afamado mole. Su consumo a de más de que es un producto rico, es considerado como un producto beneficioso para la salud, es vigorizante, ayuda a estimular el sistema nervioso central, y también funciona como antidepresivo y en algunos casos como afrodisíaco. En la antigüedad era considerado como “manjar de dioses” (Kennedy, 2008, pg.15).

Además de otros productos como son los jitomates, el aguacate, las hierbas verdes, etc.

Costumbres Mexicanas

En México la comida es motivo de reunión social, cada comida está ligada a una festividad, pero si hablamos del día a día en México se consume las comidas básicas de una manera peculiar:

Para el desayuno, se suele comer tamal de maíz, y atole (bebida de maíz fermentado), algunas veces se come quesadillas, o carne guisada con tortillas de maíz.

Para el Almuerzo o en México llamado “Comida” se suele servir una sopa, ya sea crema o caldo, el plato fuerte que se denomina “guisado”, que va acompañado de tortillas y guarniciones tales como frejol, verduras o arroz. El postre puede ser alguna bebida caliente o algún dulce tradicional. En la hora del almuerzo se suele beber las famosas aguas frescas o refrescos.

Para la hora de la merienda, momento en el que se reúne la familia, se consumen dulces típicos como el champurrado, además de bocadillos de sal como taquitos o enchiladas.

Para la hora de la cena, servida generalmente entre las 7 y 8 pm, se suele comer plato fuerte, que bien puede ser lo mismo que se consumió en el almuerzo o a su vez cualquier carne guisada y por supuesto tortillas de maíz o pan bolillo.

Si bien los tiempos han cambiado y ya no se consumen las 4 comidas al día, los mexicanos mantienen sus tradiciones tales como el consumo de las tortillas con cada comida o como bocadito a medio día unos chilaquiles.

Metodología de la Investigación

La metodología usada en esta tesis fue de investigación y búsqueda de material de apoyo, como son libros, recetarios, documentales, videos, que permitieron la creación y el desarrollo del menú. Se buscó presentar la gastronomía mexicana que aquí en el país no se conoce como tal. La búsqueda de ingredientes, la similitud de sabores y la perfecta elaboración de las recetas hizo que el objetivo se lograra.

Siempre fundamentada en las bases de la cocina mexicana, se encontró que muchas de las preparaciones elaboradas son consumidas solo en festividades o en ocasiones especiales, pero sin embargo se decidió combinarlas en un menú que resultara llamativo y a la vez satisfactorio para el comensal. Muchas de las preparaciones son largas pero que conviene hacerlas en una sola vez ya que se las puede congelar hasta por un año como fue el caso del mole negro.

Recursos Empleados (Instalaciones, Equipo, Herramientas, Utensilios, Vajilla)

Para la investigación y elaboración del menú se tomo como principal recurso los conocimientos del Chef Mario Jiménez, además de la investigación en libros de cocina mexicana. Una vez en líneas el menú se recurrió a la supervisión del Chef Jiménez y aclaración de algunos platillos, esto con el fin de plasmar tanto en el menú como en este proyecto de tesis, la verdadera cocina mexicana, la cocina de tradición mostrada al público actual.

Para lo que fueron recursos materiales, inmuebles utensilios, etc., se utilizó las instalaciones del Restaurante Marcus, laboratorio experimental, el restaurante cuenta con dos cocinas equipadas, la cocina principal en la que se elabora la carta del restaurante. La otra cocina más pequeña pero igualmente equipada, es en donde se lleva a cabo la elaboración y preparación del menú de estudiante. Esta cocina consta de una cocina de seis quemadores, mesas de acero inoxidable, freidora, lavabo y mesa de apoyo, repisa, refrigerador y congelador.

Esta cocina está disponible para el uso de los estudiantes, tanto para la elaboración de mise n'place como para transformación de materia prima en producto final.

Para la elaboración del menú se utilizó:

En el aperitivo no se utilizó ninguna herramienta o equipo ya que el coctel se preparaba directamente en el vaso,

Para las tortillas de yuca se utilizó una amasadora, un rodillo, una prensa de tortillas y además un sartén para su cocción, posteriormente se utilizo bandejas y el congelador para reservarlas hasta el momento de usar.

Para el mole negro, para la elaboración de la pasta se utilizó sartenes, licuadora, y espátulas, para la cocción una estufa de hornillas abiertas. Para reservar se colocó el mole en tarrinas y posteriormente se lo congeló para mayor duración.

Para el ceviche de mero al chipotle se utilizó tablas tanto verde como azul para picar vegetales y pescado respectivamente, además de Bowls para mezclar los ingredientes y un recipiente de acero inoxidable adicional para la cocción del pescado.

Para la tinga de pato al guajillo, en el caso del pato se utilizó una estufa de quemadores abiertos, una olla de doble fondo, pinzas, tabla de picar amarilla y bandejas para reservar. En el caso del guacamole y el pico de gallo se utilizó una tabla verde para cortar los vegetales y tarrinas para conservar el producto. Para la salsa de chile guajillo se utilizó un procesador de alimentos para elaborar la pasta de chile, además de una olla para terminar la cocción y tarrinas para reservar. Y para terminar se utilizó nuevamente la estufa, un sartén y una cuchara para saltear el pato con la salsa de chiles.

Para el cordero se utilizó una balanza para porcionar la carne además de plástico film para poder reservarlo en el frío y bandejas plásticas. Para la cocción se utilizó un sartén y pinzas. Para la costra de pepa de cacao y nuez únicamente se utilizó un procesador de alimentos y un recipiente para reservar.

Para el puré de camote se utilizó un pelador una tabla de picar blanca para trocear el camote, una olla mediana de doble fondo y una estufa de quemadores abiertos para cocinar. Para hacer el puré se utilizó un colador fino y una espátula. Para terminar se utilizó sartén y cuchara para mezclar el puré con la manteca de cacao.

Para la ensaladilla de nopales se utilizó una tabla de picar verde, para picar todos los ingredientes, además de tarrinas para conservar los productos picados y finalmente un

bowl para mezclar la ensalada. Para la vinagreta se usó un turbo de inmersión y se proceso todos los ingredientes.

Para la salsa de chile chipotle se utilizó una estufa de quemadores abiertos, sartén y paleta de madera, un procesador de alimentos para elaborar la pasta y tarrinas para conservar.

Para el Postre:

Para la base del helado se utilizó una estufa de quemadores abiertos, bowls y batidor de mano, además de una balanza para pesar todos los ingredientes. Para la elaboración final del helado se utilizó una máquina de helados.

Para el crocante de nuez pecana se utilizó, una balanza, una tabla de picar blanca para picar las nueces, además de una estufa de quemadores abiertos, una olla pequeña un batidor de mano, una lata para horno, una lámina de silicona y un horno.

Para la pannacotta de horchata se utilizo Bowls mediano, batidor de mano, litreros y estufa de quemadores abiertos. Además de moldes de silicona para dar la forma a la pannacotta,

Para la elaboración del gel de Jamaica se utilizó una estufa de quemadores abiertos, una olla pequeña un litrero y los moldes con pannacotta.

Para el bizcocho de canela se utilizó una balanza, una Kitchen Aid para mezclar los ingredientes, una lata de horno y un horno.

Para la elaboración del café de olla se necesitó un litrero, una olla mediana, una estufa de quemadores abiertos.

Para la elaboración de los polvorones se utilizó balanza, bowl, espátula y una lata para horno y el horno.

En general en todas las preparaciones se utilizó, tablas de picar de acuerdo al producto a utilizar, cuchillos, puntillas, peladores, espátulas, pinzas, latas, bandejas, etc.

Detalles del Servicio y Vajilla Utilizada

El servicio se lo realizó normalmente, es decir como el servicio normal del restaurante, estilo francés, servicio por la derecha. El único cambio que se hizo es que en lugar de servir el pan con mantequilla, se sirvió las tortillas de yuca con mole negro, ya que en México el consumo de tortillas es más común que el consumo de pan.

Durante la semana del menú también, bajo autorización del Gerente del Restaurante Sr. Omar Monteros, se puso música mexicana.

En cuanto a la vajilla utilizada,

Para el aperitivo se utilizó la Copa O, o copa de vino dulce.

Para las tortillas de yuca se utilizó la tabla de madera en la que es servido normalmente el pan en el restaurante, el mole negro se sirvió en salsero redondo.

La primera entrada, el Ceviche de meto al chipotle se sirvió en el plato media luna, sobre un plato cuadrado de pan.

La segunda entrada, La tinga de pato al guajillo, se sirvió en un plato cuadrado 27 y las salsas acompañantes en cucharas chinas.

El plato fuerte se sirvió en un plato cuadrado numero 32.

Ingredientes, Preparaciones y Variantes

Explicación de Variaciones o adaptaciones Locales o técnicas.

En el caso del aperitivo la receta original lleva jugo de toronja rosada, pero aquí en el País no es fácil encontrarla, por lo tanto, lo que se hizo fue modificar el coctel añadiendo bebida de toronja rosada “Vivant” en lugar de la pulpa de fruta.

En el caso de las Tortillas de Yuca, lo que se hizo fue modificar la receta ya que en pruebas realizadas, la yuca no tomo la textura que debía, por lo tanto se modificó la receta original de tortillas de trigo pero añadiendo almidón de yuca, obteniendo como resultado una tortilla de yuca fina y rica en sabor. Para la cocción de las tortillas, la manera tradicional es en un comal, al no tener uno, lo que se hizo fue cocinar las tortillas en un tiesto de barro, que es lo más semejante a un comal.

En el caso del Mole Negro, la cocción original es hecha en olla de barro, por la dificultad de obtener una olla de barro como la original, lo que se hizo fue cocer el mole en olla de acero inoxidable, teniendo éxito en el resultado final.

En el caso del Pato al Guajillo, la receta original es macerar al pato en la pasta de Chile Guajillo, una vez realizada la prueba y no contenta con el resultado final, se decidió cambiar la receta y únicamente cocinar el pato como en la receta original con hojas de aguacate, limón y sal. Y desmenuzarlo para así obtener la tinga que es carne desmenuzada o mechada. Una vez mechada la carne lo que se hizo fue saltearla en salsa de chile guajillo, la salsa también resultó de la variación de la pasta de chile Guajillo, solo con la adición de más agua de chiles para obtener textura de salsa. Así mismo uno de los acompañantes de la tinga era chile habanero pero al no tener el producto en el mercado, lo que se hizo fue acompañarlo con ají manaba que en sabor y forma es el más parecido al Chile habanero Mexicano.

Para la cocción de los Nopales, guarnición del plato fuerte, la cocción original es hecha en olla de cobre, esto con el fin de extraer la mayor cantidad de baba posible. Al no tener a disposición la olla de cobre lo que se hizo fue cocer los nopales en olla de acero inoxidable colocando una lámina de cobre en el fondo de la olla, además de colocar bicarbonato de sodio, obteniendo el mismo resultado que si se lo hubiera hecho como en la cocción original.

En el caso del Helado de “Xocolatl”, fue elaborado a partir de la receta de la bebida de chocolate que se tomaba antiguamente en los monasterios, solo cambiando su textura, a helado, pero manteniendo su sabor, añadiendo almendra para obtener mayor textura en el helado.

En el caso del Café de Olla, en México es hecho en olla de Barro, pero al no tener la olla a disposición, la cocción fue llevada a cabo en olla de acero inoxidable, obteniendo como resultado final el mismo sabor.

En el caso de los productos, muchos de ellos como los chiles no son fáciles de encontrar en el país, en este caso fueron obtenidos de la reserva personal del Chef Mario Jiménez, lo que facilitó en gran manera la obtención de los sabores propios de las recetas. (Mole Negro, Salsa de Chile Guajillo, Salsa Chipotle, y Piloncillo de Chile Chihuacle).

Justificación técnica, histórica, geográfica, sociológica, etc.

Mencionado en párrafos anteriores, el objetivo del menú fue rescatar la cocina mexicana, que aquí en el Ecuador no se conoce como tal, y que en México se ha ido perdiendo.

El caso más claro de pérdida de tradición es el mole Negro, antiguamente era considerado una reunión familiar, debido a su complejidad, se lo hacía repartiéndose en turnos , ya que es una preparación que toma cerca de 5 horas de cocción y obviamente una sola persona no lo lograría. Para su preparación es muy importante que la mezcla durante su cocción no brinque, por esto la manera tradicional de cocinarlo es en una cazuela de barro, que tenga base redonda y un collar o anillo en la parte superior, esto para mantener el calor y con la ayuda de una vara de madera para menearlo.

El mole Negro es consumido principalmente en los días de Muertos, que en México más que un luto es una fiesta Nacional. Este Mole es proveniente de Oaxaca, pero es igualmente consumido alrededor de todo México.

Dada su complejidad ya no se lo prepara como en la antigüedad, es decir en casa y como ocasión social, ahora el mole se lo puede encontrar en tiendas de abarrotes, o el supermercado, solo se necesitara un poco de caldo de pollo o agua para suavizar la pasta y listo.

La Yuca es nativa del Sureste de México, siendo más apreciada dentro de la zona de Papaloapan, en donde se la consume en tamales, tortillas, bolitas de yuca, etc. Las caseras recomiendan consumir la yuca apenas se la saca de la tierra, ya que si se la guarda para consumirla después su sabor cambia y no obtendremos la misma textura que la de una yuca fresca. Las Tortillas de yuca tradicionalmente se hacían solo cocinando la yuca y pasándola por un molino, luego se debe exprimir este puré hasta

obtener prácticamente solo el almidón, teniendo como resultado una pasta compacta, luego se hacen bolitas en las manos, las cuales serán después aplanadas por una prensa para tortillas y posteriormente cocinadas de lado y lado en un comal.

El Mero, se lo encuentra en la zona del Golfo de México, así como en el pacífico y la plataforma continental que bordea la región de Yucatán, es un pescado de carne blanca, textura firme y grasosa. Se puede encontrar meros desde 90 centímetros en adelante. En México se lo come en filete, asado, a la plancha, con adobo de chiles o alguna salsa típica, además sus huesos y cabeza son usados para la elaboración de caldos y sopas. (mareden.com)

El Pato, ave de caza dentro de la zona Mexicana, su consumo se da más entre las familias que se dedican a su crianza, el pato Mexicano es uno de los patos más grandes que existe, mide entre 45 a 50 cm, por lo general presentan tonalidades cafés y un toque de color purpura en la parte trasera de las alas, su pico y patas son de color anaranjado, muchas veces es confundido con el pato negro. Su especie solo se reproduce una vez al año, por lo que muchas veces en lugar de comer este pato se consume los patos de criadero, más barato y así se evita la extinción de la especie. La distribución de esta especie se da desde México central hasta la ciudad de Texas en EEUU. (ecoproyectos.com.mx).

El guacamole, que hoy en día ya tiene su día nacional, conmemorado el 16 de Septiembre como el “DÍA NACIONAL DEL GUACAMOLE”, se dice que esta preparación fue creada por los aztecas siglos atrás, algunos textos dicen que fue el Emperador Moctezuma quien lo nombró en lengua azteca como “*āhuacamolli*” que quiere decir “salsa de aguacate”. Son los españoles quienes adicionando sus productos tales como cebolla, tomate y cilantro nos dan como resultado lo que hoy en día se

conoce como “Guacamole”, esta salsa originalmente solo llevaba aguacate, cebolla, tomate, chile jalapeño verde, cilantro y jugo de lima o limón. Pero en la actualidad se han hecho variaciones que llevan desde la adición de mayonesa hasta pimienta de cayena, creando una infinidad de variaciones a la receta original, pero manteniendo al protagonista, el aguacate. (thedish.restaurant.com)

El Pico de Gallo, Yucatán, Guanajuato, Sonora y Oaxaca, difícil decidir cuál de las zonas es la responsable de la creación del Pico de Gallo, ya que cada una cuenta con su propia receta y uso. Según El Investigador Gastronómico Ricardo Muñoz Zurita:

“Una de las teorías de la creación del nombre de esta salsa señala que todos los ingredientes están picados del tamaño que tiene el alimento para pollos, alrededor de un centímetro” (gallerosoy.com).

El Larousse de cocina mexicana señala que, los ingredientes que componen el pico de gallo, no deben ser más grandes que el piquito de un gallo (Larousse de Cocina Mexicana).

Otra de las teorías respecto al nombre está en el Larousse de Cocina Mexicana, de Alicia Gironella y Giorgio De'Angelli, que afirma que el tamaño de los ingredientes que conforman esta salsa no supera al de un pico de gallo, es decir, aproximadamente dos centímetros de largo.

Así mismo el Libro, Oaxaca al gusto de Diana Kennedy señala que el pico de gallo, no es más que una técnica para preparar aderezos que consisten en picar finamente los ingredientes mezclados y servidos.

El cordero, si bien no es un producto comúnmente conocido como mexicano, años atrás se lo consumía muchísimo, las principales preparaciones con cordero son la Barbacoa de cordero, que es una preparación que se realiza bajo tierra acompañando el cordero con un guiso de garbanzos y vegetales a demás de realizar la cocción tapada con hojas de aguacate para conservar el calor, los mixiotes, que son carne enchilada, ya sea de res, pollo, puerco o carnero, etc., platos tradicionales que son consumidos en fiestas patrias o fines de semana. Mas su consumo se limita a las zonas de Hidalgo, Ciudad de México, Querétaro, Puebla,



Morelos, Tlaxcala y el Distrito Federal. El cordero no es considerado un producto de consumo diario en México, a pesar de ello su comercialización y precios de venta son muy accesibles para los mexicanos alrededor de 200 pesos el kilo. (<http://spo.uno.org.mx>)

El camote, conocido también como batata o papa dulce, toma sus orígenes en Centro y Sud América, consumido ya sea hervido, frito, o en guisos, sopas, purés o dulces, es un producto rico en sabor textura y color, el camote amarillo mal llamado así ya que su color es más bien anaranjado, también existen camotes morados y blancos. Su flor también es consumida a lo largo de Centro y Sud América. En México es consumido de muchísimas maneras, la más conocida es la “Del camotero”, que quiere decir:

“El “de camotero “es un oficio que desgraciadamente está desapareciendo, se trata de un vendedor ambulante de plátano macho y camote, éstos se cuecen en un carrito/horno/vaporera de leña, resultando en un armatoste genial que dota al producto



de una textura y un aroma ahumado maravillosos. Lo más común es acompañarlos con leche condensada o mermeladas.” (lienzooculinaro.com)

El camote también es consumido como dulce, y se lo prepara en miel, acompañado de especias de aroma como canela, clavo de olor, pimienta dulce, etc. En Puebla se consumen típicamente los dulces de Camote. En el Estado de México se prepara un dulce hecho a base de Camote Morado, el camote es cocido en olla de cobre y luego molido en metate. Algunas veces se le agrega al dulce pulpa de piña o guayaba. Entre los dulces mexicanos también podemos encontrar el dulce de camote cristalizado, que es el camote confitado.

En la antigüedad solo se consumía el camote en platillos dulces pero en la actualidad esto ha dado un giro y se está introduciendo el camote también a la cocina de sal, como en el caso del Menú presentado en este informe, el Puré de camote perfumado con manteca de cacao.

Los Nopales, mayormente conocidos como producto Mexicano, son matorrales que crecen en las zonas más áridas, pueden adaptarse a temperaturas mayores a 50° y menores como -40° como es en el caso de Canadá. La principal característica de los nopales es su capacidad para almacenar agua, gracias a su morfología que permite que

sean una excelente reserva de agua para las épocas más secas del año.
(biodiversidad.gob.mx)

El nopal es consumido en casi todo México, ya sea hervidos, cocinados en su propia baba, a la parrilla, en ensaladas en guisos, etc., de la planta del nopal sale la fruta llamada tuna, en México se encuentra esta fruta en colores más



rojizos, de los cuales se encuentran preparaciones como la miel de tuna, el jugo de tuna, etc.

El nopal es una planta que necesita de CO₂ para su correcto metabolismo, al contrario de otras plantas, esto es lo que le permite mantenerse en ambientes tan secos.

Es una penca que puede ser encontrada en casi todas las zonas desérticas o áridas del planeta, también es conocido como cacto/cactus.

El Chocolate, como dice el libro “Oaxaca al gusto” de Diana Kennedy:

“El chocolate es más que historia, el chocolate significa el aferramiento de un pueblo a sus raíces, es la creencia de que lo divino purifica, reverdece y festeja la vida en todos los hombres”.(Pág. 15).



En la antigüedad el chocolate era consumido solo por los nobles, mas no por plebeyos o esclavos. El chocolate se popularizo tanto en la zona de Oaxaca, y en México en

general, que se convirtió en uno de los productos más apreciados por los españoles, su abundancia era tal que incluso lo usaron como moneda y fuente de comercialización.

Los primeros mercados de cacao se encontraron en las ciudades de Oaxaca y Tehuantepec, es en Oaxaca donde los frailes, recolectaban los granos de cacao. Los primeros lugares en donde se consumía chocolate eran en los conventos y monasterios.

Algunas recetas solo llevaban el chocolate en agua, otras adicionadas con canela, y así se han ido variando las recetas, pero manteniendo al protagonista el chocolate o a su vez las pepas de cacao tostadas molidas.

Hoy en día el hecho de beber chocolate significa “honrar la vida, estar en comunión con la gente, y con Dios”, es por esto que principalmente en Oaxaca, se ofrece chocolate en las fiestas y en los velorios como símbolo de paz y unidad.

El agua de Horchata, el agua de Flor de Jamaica, son dos de las tres aguas frescas más conocidas de México, la Horchata es hecha a base de arroz y leche y el agua de Flor de Jamaica es el resultado de la infusión de las flores en agua caliente, su consumo es en general en México, como producto diario así como también en fiestas, etc.

Los Buñuelos, son un postre típico mexicano, servidos comúnmente en Navidad, son tortillas de más de 20 cm de diámetro, fritas y acompañadas de azúcar con canela.

El Piloncillo, conocido también en México como Panocha, es la miel de raspadura, que puede ser adicionada con especias de olor tales como canela, clavo de olor pimienta dulce, anís, etc.

El café de Olla, típico mexicano, es preparado tradicionalmente en olla de barro, es café endulzado con piloncillo. Es una de las bebidas calientes más populares en México. En Veracruz especialmente este café es hecho con grano de café fresco, lo que resulta en un café con un sabor diferente a los demás.

Los polvorones de Nuez, galletitas de mantequilla y azúcar, se las consume tradicionalmente en las fiestas de boda, por eso se las conoce también como “galletas de boda”.

Menú Propuesto

APERITIVO:

PALOMA

Bebida de Toronja Rosada, jugo de limón, tequila y hielo.

PARA EMPEZAR

TORTILLA DE YUCA

Tortillas de almidón de yuca, cocinadas en comal

MOLE NEGRO

Salsa tradicional mexicana elaborada a base de 25 ingredientes.

PRIMERA ENTRADA:

CEVICHE DE MERO AL CHIPOTLE

Ceviche de Mero acompañado de tomate, cebolla Paiteña, pimiento rojo y verde, jugo de limón y naranja, cilantro y un toque de salsa chipotle.

SEGUNDA ENTRADA:

TINGA DE PATO AL GUAJILLO

Carne mechada de pato salteada en salsa de chile guajillo, acompañado de guacamole, pico de gallo, salsa guajillo y tortillas de trigo.

PLATO FUERTE:

CORDERO EN COSTRA DE NUEZ Y CACAO

Bife de Cordero Importado, sellado en manteca de cacao y cubierto con costra de Nuez y Pepa de Cacao

PURÉ DE CAMOTE

Puré de camote perfumado con Manteca de Cacao

ENSALADILLA DE NOPALES.

Nopales, Cebolla Paiteña, Tomate fresco, Perejil y chile de árbol, acompañados de una delicada vinagreta de limón

POSTRE: TRILOGIA DE LA ABUELA

PANNACOTTA DE HORCHATA

Pannacotta hecha a base de la tradicional agua fresca mexicana de Horchata.

GEL DE JAMAICA

Gel hecho a base de la tradicional agua fresca mexicana de Flor de Jamaica.

BIZCOCHO DE CANELA

Suave bizcocho de yemas perfumado con canela.

HELADO DE “XOCOLATL”

Helado de Chocolate hecho a base de la tradicional bebida Maya de Chocolate, Canela, acompañado de almendras tostadas.

CROCANTE DE NUEZ PECANA

Crocante galleta de azúcar y nuez pecana

BUÑUELOS DE LA ABUELA,

Delicadas tortillas de trigo dulces, cubiertas con azúcar y canela

PILONCILLO DE CHIHUACLE

Miel de Panela perfumada con Chile Chihuacle, canela en rama, pimienta dulce y clavo de olor.

PARA TERMINAR:

CAFÉ DE OLLA

Café preparado en olla, perfumado con canela, pimienta dulce y clavo de olor.

POLVORONES DE NUEZ

Delicadas galletas de Mantequilla y Nuez, cubiertas con azúcar glass

Razonamiento y Justificación del Menú

Para el aperitivo se tomó en cuenta uno de los cocteles que se preparó en una de las clases de Alta Cocina Mexicana, La “paloma”, muy interesante ponerlo en el menú ya que es un cóctel típico de las fiestas del 15 de Septiembre, consumido también en Estados Unidos en las fiestas Mexicanas del 5 de Mayo.



Para las Tortillas de Yuca, sinceramente no creí que la yuca era un producto consumido en México, pero leyendo el libro “Oaxaca al gusto, El mundo Infinito de su Gastronomía, se observó que la yuca era uno de los productos que más se consumía antiguamente en México especialmente en la zona del Sur.



El Mole Negro, todos han escuchado del Mole Poblano, pero que era el Mole Negro, una receta demasiado complicada y demorada de hacer, como el objetivo del menú era mostrar la cocina mexicana que se ha perdido, se decidió debía estar en el menú.



El Ceviche de Mero al Chipotle, aquí podría decir que es una preparación un poco más actual. Pero eso si tomando en cuenta al protagonista del Plato, el Mero, uno de los pescados más consumidos en las costas de México. Así mismo el toque de chipotle. El chile Chipotle es uno de los

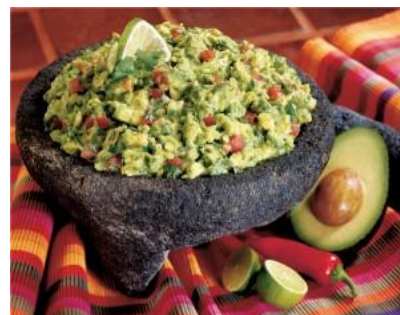


más consumidos y utilizados en las preparaciones mexicanas, este chile es el resultado del secado y ahumado del muy conocido Chile Jalapeño verde.

La Tinga de Pato al Guajillo, la tinga no es más que carne mechada, la preparación en sí del Pato al Guajillo es originaria de la región de Oaxaca, el pato es otro de los productos que no se conoce mucho como propio de México pero que sin duda en su preparación final aportó un sabor muy rico y diferente en la boca. Este Plato fue acompañado de Guacamole, Pico de Gallo y Salsa de Chile Guajillo.



El Guacamole, que en México se lo come de manera muy diferente a la acostumbrada, es la mezcla de jitomate, cebolla roja, chile jalapeño, jugo de limón, cilantro, sal y pimienta y el protagonista el Aguacate, la diferencia del guacamole mexicano es que no se lo hace pasta, solo se pican todos los ingredientes y se los mezcla, es decir haciendo que todos los ingredientes queden expuestos.



El Pico de Gallo, se lo llama así ya que los cortes de jitomate, cebolla, chile jalapeño, cilantro, no deben ser más grandes que el piquito de un gallo. También se la llama “Salsa Bandera” ya que en sus ingredientes lleva los colores de la bandera de México. El Chile Jalapeño representando la franja verde, La Cebolla Blanca representando la franja blanca, y el Jitomate representando la franja roja.



La salsa de Chile Guajillo, esta salsa resulto de la variación de la receta original del pato al guajillo, puesto que en la receta original se usaba la pasta de Chile Guajillo como marinada para el pato, pero se decidió hacer un pequeño cambio para otorgarle más



sabor a la preparación y así convertir la pasta en salsa. El chile Guajillo es uno de los chiles más consumidos en México tanto en salsas, como en base de otras preparaciones y adobos.

El plato fuerte, El Cordero en Crust de Cacao y Nuez, el puré de camote y la ensaladilla de nopales, este plato fue tomado del Programa del Gourmet Chanel “CACAO”, cuyo autor es el Chef José Ramón Castillo, se decidió utilizar esta receta porque muestra el objetivo del menú, sabores tradicionales que se han perdido o que no se consideran internacionalmente como



productos mexicanos. El cordero una de las carnes rojas consumidas en México, típicamente en la “Barbacoa de Cordero”, fue el protagonista de este plato. La nuez igualmente uno de los frutos secos más consumidos en México y la pepa de cacao, que más símbolo mexicano que el cacao. El camote también conocido como batata, era uno de los productos más consumidos en México, pero que hoy en día su consumo y su tradición se han ido perdiendo. La ensaladilla de Nopales, típico ingrediente de la cocina mexicana, a nivel mundial no se lo consume mucho, pero es un ingrediente infaltable dentro de la cocina típica mexicana.

El postre “La Trilogía de la Abuela”, tomo este nombre debido a las preparaciones que están incluidas en él. El Helado de “Xocolatl”, el cacao es uno de los

productos principales de México, consumido desde la antigüedad, “Xocolatl” es el nombre del chocolate en lengua “Maya, Azteca y Tolteca”. Este se basó en la receta de la bebida tradicional de Chocolate con canela, consumida por las monjas en los monasterios. El crocante de Nuez pecana, si bien no es una preparación mexicana, lleva Nuez Pecana, que se podría decir, es considerada la Nuez Nacional de México.

La Pannacotta de Horchata, acompañada de Gel de Jamaica y Bizcocho de Canela. La Pannacotta no es una preparación mexicana, la Horchata sí, es por eso que se decidió hacerla en forma de Pannacotta, solo con la intención de darle una textura diferente, pero conservando sus ingredientes y sabores, el Gel de Jamaica no es más que la adición de gelatina sin sabor a la base del agua fresca de Jamaica y el Bizcocho que era la base de la Pannacotta, es un bizcocho de yemas añadido canela para perfumar.

Los “Buñuelos de la Abuela”, estas tortillas de trigo dulces, son uno de los postres más tradicionales en México, es por esto que llevan ese nombre, ya que era uno de los postres más preparados por las abuelitas. Los buñuelos fueron acompañados de Piloncillo de Chile Chihuacle, el Piloncillo es lo que conocemos como Miel de Raspadura o Panela, a esta miel se le agrego el Chile Chihuacle lo que dio como resultado una miel con un sabor diferente y un toque picante al final.



Detalle de Técnicas Empleadas

Explicación de Técnicas Culinarias Utilizadas en Cada Plato

En el caso del aperitivo no se utilizó ninguna técnica complicada, solo agregar los productos uno a uno para crear una definición en los sabores.

En las tortillas de Yuca, el amasado es muy importante ya que si se le agrega demasiado aire a la masa, al momento de cocinarlas se inflarán y lo que se desea es una tortilla lisa sin burbujas de aire.

Para el Mole Negro, el tostado de los ingredientes es sumamente importante ya que será lo que le dé el color final al mole, tostar los ingredientes a punto de casi quemarlos pero sin quemarlos, es decir solo darles el color negro quemado pero que su sabor no cambie. La elaboración de la pasta del mole también es muy importante ya que al momento de licuar los ingredientes deben quedar con textura lisa, evitar que queden grumos para que al momento de cocinar el mole no se queme o asiente la pasta. Una vez licuados todos los ingredientes, es de suma importancia no dejar de mezclar ya sea con un batidor de mano o con una cuchara de palo, ya que al momento que un poquito del mole llegue a asentarse a la olla habremos perdido la mezcla.

Para el Ceviche, específicamente el pescado, su cocción será realizada únicamente en los jugos de limón y naranja, se hace esto con el fin de lograr un mejor sabor tanto en el pescado como en el jugo resultante de esta cocción que posteriormente será utilizado en la preparación final del ceviche.

Para la Tinga de Pato al guajillo, la cocción del pato, con hojas de aguacate y limón hará que tengamos un producto final sin tufo y con más sabor. Para la salsa de Chile Guajillo, es importante procesar bien todos los ingredientes y colarlos, para obtener una salsa libre de grumos.

Para el Cordero, al ser Cordero importado, obtuvimos un producto de más calidad, solo se tuvo que porcionar y reservar. La costra se la realizará procesando la nuez y la pepa de cacao pero sin hacer polvo ya que lo que se quiere obtener es un producto con textura y sabor.

Para el Puré de camote, cocinarlo bien para obtener una textura mucho más lisa y sin fibras, el momento de pasar el camote cocido por un pasa puré ir eliminando los grumos que pudieran formarse y las fibras igual. En el caso de este puré no mezclar con crema o leche ni mantequilla, ya que lo que se quería mantener era el sabor propio del camote únicamente resaltado con manteca de cacao y sal.

Para la ensaladilla de nopales, cocinar bien los nopales y desaguarlos por una hora para eliminar la mayor cantidad de baba posible. Mezclar la ensaladilla al momento del servicio para evitar sobre cocción principalmente en las cebollas.

Para el Postre

El Helado, la base del mismo, realizarla con dos días de anticipación para obtener una maduración total, es decir que la mezcla resalte sus sabores. Colocar la base del helado en la máquina y congelar inmediatamente, cubierto con plástico film de contacto para evitar la cristalización del mismo. El crocante de nuez pecana, mezclar bien los ingredientes y hornear, no podremos fijar un tiempo ya que dependerá del horno que se vaya a utilizar, en tal caso lo que se debe hacer es ir revisando el crocante para ver la textura que va tomando. No sobre cocinar ya que su sabor cambiara y se tornara amargo.

La Pannacotta de Horchata, elaborar el agua de horchata con un día de anticipación para lograr realzar sabores, una vez lista la horchata solo se deberá calentar, no hervir para poder mezclar con la crema y el colapez previamente hidratado.

Verter la mezcla en los moldes de silicona y congelar para dar forma, una vez congelada la horchata agregar el gel de Jamaica, y volver a congelar. El bizcocho una vez listo deberá ser cortado y reservado en el congelador, esto para tenerlo listo al momento de montar el postre. Para el servicio sacar la Pannacotta del congelador, colocar el bizcocho y reservar en refrigeración para que se descongele y tome textura.

Para los buñuelos, al momento de amasar la masa no incorporar demasiado aire pues al momento de freír se inflarán y lo que queremos obtener es una tortilla lisa más no una bola. Una vez fritas cubrir inmediatamente con azúcar y canela, esto con el fin de que gracias al calor de la fritura esta costra de azúcar y canela se fije bien.

Para el Piloncillo de Chile Chihuacle, diluir la panela en agua y tequila, mezclar con las especias, cocinar hasta que la mezcla tome textura de miel y reservar con todos los ingredientes para concentrar sabores.

Para el Café de Olla, hacer una infusión de agua con canela y clavo de olor, una vez lista agregar la panela, retirar del fuego y agregar el café, no cocinar el café ya que si se pasa, el mismo se quemaría y nos dará como resultado un café amargo y feo en sabor. Para los polvorones de nuez, mezclar bien todos los ingredientes y hacer las bolitas con un sacabocados, esto para obtener un mismo tamaño, cubrir con nuez picada y hornear solo hasta que la base haya tomado un color dorado suave. Sacar del horno y cubrir con abundante azúcar glass.

Ejecución del Menú

Recetas Estándar

INGREDIENTES, UTENSILIOS, EQUIPO DE COCINA Y PREPARACIONES.

1. APERITIVO

1.1 PALOMA

- 0.3 kg. Hielo
- 0.02 lt. Jugo de limón
- 0.02 kg. Rodaja de limón
- 0.30 lt. Bebida de toronja rosada
- 0.08 lt. Tequila Blanco

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Exprimidor de limón
- ❖ Cuchillo
- ❖ Tabla de Picar Blanca
- ❖ Vasito coctelero

Elaboración

- 1.- En un vasito coctelero cubrir el fondo con cubos de hielo, agregar jugo de limón.
- 2.- Agregar el tequila y completar con la bebida de toronja rosada
- 3.- Decorar con una rodaja de limón

2. PARA EMPEZAR

2.1 TORTILLA DE YUCA

- 0.500 kg. *Harina de trigo*
- 0.250 kg. *Maicena*
- 0.25 kg. *Almidón de yuca*
- 0.01 kg. *Sal*
- 0.30 lt. *Aceite vegetal*
- 0.50 lt. *Agua*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Bowls
- ❖ Jarra de medida
- ❖ Amasadora
- ❖ Prensa para tortillas o Rodillo
- ❖ Bandejas
- ❖ Comal o Sartén de teflón

Elaboración

- 1.- Mezclar todos los ingredientes.
- 2.- Procesar hasta obtener una masa suave y homogénea.
- 3.- Porcionar la masa en bolitas de 40 gr.
- 4.- Estiramos las bolitas hasta formar la tortilla.
- 5.- Colocamos las tortillas sobre un comal y tostamos por ambos lados, dejar enfriar separadas ya que están aun tibias las tortillas se pegan fácilmente.

2.2 MOLE NEGRO

- 0.125 kg. *Chile Chihuacle*
- 0.125 kg. *Chile Mulato*
- 0.125 kg. *Chile Pasilla Mexicano*
- 0.125 kg. *Chile Chipotle Mora*
- 0.125 kg. *Manteca De Cerdo*
- 0.125 kg. *Ajonjolí Limpio*
- 0.125 kg. *Maní Limpio*
- 0.125 kg. *Almendra*
- 0.125 kg. *Pasas*
- 0.125 kg. *Plátano De Castilla*
- 0.062 kg. *Nuez*
- 0.062 kg. *Nuez Pecana*
- 0.120 kg. *Pan De Yema*
- 0.125 kg. *Cebolla Perla Asada*
- 0.070 kg. *Cabezas De Ajo Asadas*
- 0.008 kg. *Canela*
- 0.008 kg. *Pimienta Negra*
- 0.004 kg. *Clavo De Olor*
- 0.004 kg. *Comino*
- 0.011 kg. *Hoja De Orégano Seco*
- 0.008 kg. *Tomillo*
- 0.008 kg. *Laurel*
- 0.100 kg. *Chocolate Oaxaqueño O Cobertura 65%*
- 0.125 kg. *Azúcar*
- 0.050 kg. *Sal*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Bowls
- ❖ Sartén de teflón
- ❖ Olla Sopera
- ❖ Licuadora
- ❖ Recipientes herméticos

Elaboración

1.- Eliminar las semillas y venas de los chiles, menos las del chipotle, apartando las semillas. Tueste los chiles cuidando que no se quemen, e inmediatamente póngalos en agua hervida y caliente por una hora como máximo. Colar.

- 2.- En un sartén, tueste las semillas hasta que estén muy oscuras teniendo cuidado de no quemarlas. Enjuáguelas en 2 cambios de agua y cuélelas.
- 3.- Caliente un poco de la manteca de cerdo en un sartén y fría los siguientes ingredientes por separado: ajonjolí, nueces, almendras, cacahuates, pasitas, plátanos y panes, añadiendo más manteca conforme vaya siendo necesario, pero procurando usar solamente una tercera parte de la cantidad.
- 4.- Mezcle las cebollas, ajos, especias y hierbas con todos los ingredientes fritos y lleve todo al molino para obtener una pasta tersa. En caso de no tener un molino se lo puede hacer en la licuadora poco a poco, agregando agua en caso de ser necesario.
- 5.- En una cazuela grande de barro, derrita la manteca restante y cuando empiece a chisporrotear, vierta la pasta de mole y fríala, agregando agua hirviendo de vez en cuando para que no se seque y pegue al fondo de la cazuela. No deje de menearlo sobre un fuego moderado por 2 horas.
- 6.- Agregue el chocolate, azúcar y sal al gusto, continúe cocinándolo por 3 horas más la consistencia de la pasta debe quedar de forma tal que, cuando la menea, se vea el fondo de la cazuela. Deje el mole enfriar totalmente antes de guardarlo en porciones. (1/2 kg a 1kg).

3. ENTRADA 1

3.1 CEVICHE DE MERO AL CHIPOTLE

- 1 kg. *Mero Cortado En Pedacitos Pequeños*
- 1 lt. *Jugo de Limón*
- 0.25 lt. *Jugo de Naranja*
- 0.08 lt. *Aceite De Oliva*
- 0.40 kg. *Tomate Cortado En Brunoise*
- 0.10 kg. *Cebolla Paiteña Cortada En Pluma*
- 0.10 kg. *Pimiento Rojo Cortado En Juliana Fina*
- 0.10 kg. *Pimiento Amarillo Cortado En Juliana Fina*
- 0.06 kg. *Chile Jalapeño Sin Pepa, Cortado En Juliana Fina*
- 0.03 kg. *Cilantro Picado*
- *Tortillas De Maíz Fritas, Cortadas En Juliana Para Decorar*
- *Brotes De Cebolla*
- *Flor De Nabo*
- *Supremas De Limón*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Cuchillo
- ❖ Tabla de Picar
- ❖ Extractor de jugos
- ❖ Bowls
- ❖ Cucharas
- ❖ Freidora
- ❖ Cocina

Elaboración

- 1.-Lavar los filetes de pescado y cortarlos en cubitos. Colocar el pescado en un recipiente de porcelana o acero inoxidable y añadir el jugo de limón y de naranja y dejar reposar por 2 horas mínimo. Reservar
- 2.- En un bowl mezclar el pescado, el aceite, la cebolla, los pimientos, el jalapeño, los tomates, cilantro, el resto de los jugos, y sazonar con sal y pimienta. Dejar reposar 20 minutos.
- 3.- Servir, decorar con supremas de limón, brotes de cebolla, flor de nabo y tortillas fritas.

4. ENTRADA 2

4.1 TINGA DE PATO AL GUAJILLO

- 1 kg. Pato (Entre 1.5 A 2 Kg)
- 0.60 kg. Limón
- 0.01 kg. Sal
- 2 uni Hojas De Aguacate

- Salsa de Chile Guajillo
- Tortillas De Trigo
- Lechuga Seda

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Olla grande
- ❖ Cuchillo
- ❖ Tabla de Picar Amarilla
- ❖ Cocina
- ❖ Sartén
- ❖ Cucharas
- ❖ Cortapastas
- ❖ Comal o sartén de teflón
- ❖ Plato cuadrado 27
- ❖ Cucharas chinas

Elaboración

- 1.- Desplumar el pato en agua caliente. Cortar el pato en octavos (presas).
- 2.- Lavar el pato en agua con el jugo de 3 limones y 1 cucharada de sal. Enjuáguelo y cuélelo.
- 3.- Ponga las presas de pato en una olla grande con las hojas de aguacate, las cascaras de limón y sal.
Tápelo bien con agua y cocínelo a fuego mediano.
- 4.- Una vez cocinado, sacar del fuego enfriar, desmenuzar y reservar.

Para terminar

Calentar un sartén, colocar aceite y la carne de pato. Saltear. Agregar una cucharada de salsa de chile guajillo. Mezclar y sazonar.

Cortar la lechuga seda en Juliana Fina y con la ayuda de un corta pastas mediano cortar las tortillas de trigo. Una vez cortadas calentarlas en un comal.

4.2 GUACAMOLE

- 0.50 kg. *Aguacate Maduro*
- 0.10 kg. *Cebolla Paiteña En Brunoise*
- 0.20 kg. *Tomate En Concasse*
- 0.02 kg. *Chile Jalapeño En Brunoise*
- 0.03 kg. *Cilantro Picado*
- 0.03 lt. *Jugo De Limón*
- *Sal*
- *Pimienta*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ *Tabla de picar Verde*
- ❖ *Cuchillo*
- ❖ *Bowls*
- ❖ *Cucharas*

Elaboración

- 1.- En un bowl mediano poner la cebolla, tomates, chiles, cilantro, jugo de limón
- 2.- Cortar los aguacates en la mitad y sacarles la semilla, en la misma cascara cortar tipo cuadrícula para obtener un corte uniforme pelar el aguacate y mezcla con el resto de los ingredientes, con cuidado de no batir mucho para no hacerlo puré.
- 3.- Sazonar con sal
- 4.- Reservar con las semillas de los aguacates para evitar la oxidación y que el guacamole se mantenga verde.

4.3 PICO DE GALLO

- 0.50 kg. *Tomate Concasse*
- 0.50 kg. *Cebolla Perla Brunoise*
- 0.10 kg. *Chile Jalapeño Brunoise*
- 0.03 kg. *Cilantro Picado*
- 0.03 lt. *Jugo De Limón*
- 0.045 lt. *Aceite De Oliva*
- *Sal*
- *Pimienta Molida*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ *Tabla de Picar Verde*
- ❖ *Cuchillo*
- ❖ *Bowl*
- ❖ *Cuchara*

Elaboración

- 1.- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, reposar 1 hora.
- 2.- Mantener tapado en el refrigerador hasta por dos días.

4.4 SALSA DE CHILE GUAJILLO

- 0.04 kg. *Chile Guajillo, Limpios Sin Pepa Y Sin Vena*
- 0.375 lt. *Agua*
- 0.07 kg. *Cabeza De Ajo, Dientes Separados Y Pelados*
- 0.001 kg. *Pimienta Negra Machacada*
- 0.008 kg. *Hojas De Orégano Seco*
- 0.008 kg. *Hierba Fina (Tomillo)*
- *Sal*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Olla pequeña
- ❖ Jarra de medida
- ❖ Licuadora

Elaboración

- 1.- Ponga los chiles a remojar por unos 15 minutos o hasta que estén muy suaves; cuélelos.
- 2.- Ponga ½ taza de agua en la licuadora, agregue el ajo, pimienta, orégano, hierba fina, y muele.
- 3.- Agregue el agua restante con los chiles y muélalos muy bien hasta obtener un puré terso.
- 4.- Pasar la pasta por un colador para eliminar grumos.
- 5.- Reservar.

5. PLATO FUERTE

5.1 CORDERO EN COSTRA DE CACAO Y NUEZ

- 1.5 kg. *Rack De Cordero Deshuesado*
- 0.050 kg. *Manteca De Cacao*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Tabla de Picar Roja
- ❖ Cuchillo
- ❖ Bandeja
- ❖ Sartén de teflón
- ❖ Pinza para carne
- ❖ Cuchara

Elaboración

- 1.- Limpie por completo el bife de cordero quitando la grasa. Porcionar el lomo en porciones de 150 grs.
- 2.- En un sartén caliente ponemos manteca de cacao, sellamos los bifes de cordero por ambos lados, 2 minutos por cada lado. Una vez sellada la carne retiramos del fuego y cubrimos con la costra solo por un lado.
- 3.- Dejar el Cordero en el sartén caliente, fuera del fuego, hasta servir.

5.2 COSTRA

- 0.1 kg. *Pepa de Cacao*
- 0.05 kg. *Nuez Molida*
- *Sal*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Procesador de Alimentos
- ❖ Recipiente hermético

Elaboración

- 1.- En un bowl mezclar la nuez molida y el cacao molido, sazonar con sal.
- 2.- Mezclar y Reservar.

5.3 PURÉ DE CAMOTE

- 0.50 kg. *Camote Peruano*
- 0.03 lt. *Manteca De Cacao*
- 0.01 kg. *Sal*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Olla mediana
- ❖ Tamiz o Pasa puré
- ❖ Sartén
- ❖ Cuchara

Elaboración

- 1.- Pelar y cortar el camote en trozos medianos.
- 2.- En una olla con agua fría cocinar el camote hasta que quede tierno (aprox. 40-45 minutos)
- 3.- Una vez cocido el camote, enfriar
- 4.- Con la ayuda de un pasa puré o un tamiz, pasamos el camote hasta obtener una pasta suave y tersa.

Para terminar

En un sartén bien caliente colocar la manteca de cacao, agregar la pasta de camote y mezclar. Salar.

Retirar del fuego y reservar hasta servir.

5.4 ENSALADILLA DE NOPALES

- 0.35 kg. *Nopales*
- 0.1 kg. *Cebolla Paiteña, En Juliana*
- 0.4 kg. *Tomate Sin Piel, En Juliana*
- 0.01 kg. *Chile De Árbol Picado*
- 0.03 kg. *Perejil Picado*
- 0.03 kg. *Orégano Seco Machacado*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Tabla de Picar Verde
- ❖ Cuchillo
- ❖ Bowls
- ❖ Olla grande
- ❖ Lamina de cobre
- ❖ Bowl
- ❖ Cuchara

Elaboración

- 1.- Retirar las espinas de los nopales. Cortar en juliana fina.
- 2.- En una olla grande colocamos agua fría hasta la mitad, en el fondo de la olla asentar la lamina de cobre y agregar una cucharada de bicarbonato de sodio. Introducir los nopales
- 3.- Llevar a cocción por 45 minutos, espumar de vez en cuando.
- 4.- Cortar las cebollas y los tomates en juliana fina.
- 5.- Picar el Perejil y el Chile de árbol.
- 6.- En un bowl mezclar los nopales, tomate, cebolla, perejil, chile de árbol y la vinagreta.
- 7.- Mezclar y Reservar

5.5 VINAGRETA DE LIMÓN

- 0.150 lt. Aceite De Oliva
- 0.05 lt. Jugo De Limón
- 0.008 kg. Orégano Seco Triturado
- Sal

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Jarra de Medida
- ❖ Turbo de inmersión

Elaboración

- 1.- Colocar todos los ingredientes en la jarra de medida y procesar con el turbo de inmersión.

5.6 SALSA DE CHILE CHIPOTLE

- 0.08 kg. Chile Chipotle
- 0.010 kg. Chile Guajillo
- 0.10 kg. Cebolla Perla
- 0.03 lt. Fondo De Pollo
- 0.03 kg. Manteca De Cerdo
- 0.01 kg. Sal

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Olla mediana
- ❖ Tabla de Picar Blanca
- ❖ Cuchillo

- ❖ Cocina
- ❖ Procesador de alimentos

Elaboración

- 1.- Limpiar y desvenar los chiles. Hidratar los chiles en agua con ajo por 15 min aproximadamente.
- 2.- Una vez que estén suaves licuar con el ajo y poca agua de chile.
- 3.- Cortar la cebolla en dados medianos.
- 4.- Con la cebolla y la manteca hacer un refrito, cristalizar las cebollas, agregar la pasta de chiles y cocinar, sazonar. Volver a procesar.
- 5.- Volver al sartén y Agregar fondo para alisar la salsa si es necesario aflojar la pasta.
- 6.- Reservar

6. POSTRE

TRILOGIA DE LA ABUELA

6.1 PANNACOTTA DE HORCHATA

- 300ml *Horchata*
 - 1 *lata* *Leche Evaporada*
 - 1 *lata* *Leche Condensada*
 - 0.05 *kg.* *Arroz De Cebada*
 - 0.05 *kg.* *Arroz Pre-cocido*
 - 0.001 *kg.* *Canela En Polvo*
 - 0.03 *kg.* *Azúcar*
 - *Canela En Rama*
- 1 *uni* *Vaina de Vainilla*
- 0.20 *lt.* *Crema De Leche*
- 0.008 *kg.* *Gelatina Sin Sabor*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Olla
- ❖ Abrelatas
- ❖ Bowl mediano
- ❖ Batidor
- ❖ Moldes de silicona

Elaboración

- 1.- En una olla con agua y canela cocinar los arroces, que queden al dente
- 2.- Abrir las latas de leche condensada y evaporada, colocar en un bowl
- 3.- Una vez listos los arroces verter en la mezcla de las leches. Dejar reposar por un día en el frío.
- 4.- Colocar la mezcla de Horchata en una olla, calentar junto con la vaina de vainilla abierta. NO HERVIR.
- 5.- Agregar el colapez previamente hidratado.
- 6.- Colocar en los moldes y llevar a congelación.

6.1.2 GELATINA DE JAMAICA

- 0.045 *kg.* *Flor De Jamaica*
- 1.5 *lt.* *Agua*
- 0.06 *kg.* *Azúcar*
- 0.02 *kg.* *Colapez*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Olla
- ❖ Jarra de medida

Elaboración

- 1.- Calentar el agua y hacer una infusión con las flores de Jamaica, agregar el azúcar.
- 2.- Agregar las hojas de gelatina previamente hidratadas, disolver.

6.1.3 BIZCOCHO DE CANELA

- 10 Uni Huevos
- 0.250 kg. Harina
- 0.250 kg. Azúcar
- 0.03 kg. Canela
- 1 Uni Vaina De Vainilla

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Kitchen Aid
- ❖ Espátula de goma
- ❖ Espátula de codo
- ❖ Lata para horno
- ❖ Horno

Elaboración

- 1.- Batir los Huevos con el azúcar y la vainilla
- 2.- Cernir el harina y mezclar con la canela
- 3.- Una vez batidos los huevos, mezclar de manera envolvente con los polvos, harina y canela, poner los polvos en forma de lluvia
- 4.- Colocar en una lata de ½ cm de alto con papel cera.
- 5.- Llevar al horno a 190° 3 min por cada lado.
- 6.- Enfriar
- 7.- Una vez frío, con la ayuda de un cortapastas cortamos círculo de 2.5cm de diámetro.

6.2 HELADO DE CHOCOLATE MEXICANO

- 0.50 kg. Leche Entera
- 0.075 kg. Crema De Leche
- 0.03 kg. Glucosa
- 0.10 kg. Azúcar

- 0.025 kg. *Leche En Polvo*
- 0.003 kg. *Estabilizante Para Helado*
- 0.08 kg. *Yemas De Huevo*
- 0.150 kg. *Cobertura 65%*
- 0.002 kg. *Canela*
- 0.20 kg. *Almendra Tostada Triturada*
- 0.100 kg. *Almendra Fileteada*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Bowls
- ❖ Olla
- ❖ Batidor
- ❖ Espátula
- ❖ Maquina de helados

Elaboración

- 1.- En una olla calentar la leche, la crema y la glucosa a 40°.
- 2.- Agregar los polvos previamente mezclados juntos.
- 3.- Seguir calentando y elaborar una crema inglesa con las yemas
- 4.- Una vez lista verterla sobre el chocolate picado, mezclar con el turbo, enfriar a 4° lo más rápido posible.
- 5.- Dar una maduración de 12 horas mínimo (en el frío)
- 6.- Sacar del frío y mezclar de nuevo con el turbo antes de meter a la maquina.
- 7.- Cuando este casi listo vamos poniendo poco a poco la almendra tostada triturada
- 8.- Sacar de la maquina y colocar en un bowl. Congelar.

6.2.1 CROCANTE DE NUEZ PECANA

- 0.100 kg. *Azúcar*
- 0.035 kg. *Glucosa*
- 0.035 lt. *Leche*
- 0.085 kg. *Mantequilla*
- 0.002 kg. *Pectina*
- 0.100 kg. *Nuez Pecana Picada*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Olla
- ❖ Batidor
- ❖ Lamina de Silicona

- ❖ Espátula de codo
- ❖ Lata de horno
- ❖ Horno

Elaboración

- 1.- Pesar todos los ingredientes. Picar la nuez pecana
- 2.- E n una olla colocar el azúcar, glucosa, leche y mantequilla, poner a calentar a fuego medio.
- 3.- Una vez que la mantequilla este derretida y la mezcla caliente, colocar la pectina, mezclar.
- 4.- Agregar la nuez pecana, revolver
- 5.- Colocar la mezcla sobre una lamina de silicona (Zilpat), colocarla sobre una lata y llevar al horno previamente calentado a 170°, cocinar por 20 minutos, girando la lata cada 5 minutos para una mejor cocción.
- 6.- Reservar en un recipiente hermético para mayor duración.

6.3 BUÑUELOS DE LA ABUELA

- 1 kg. Harina
- 0.005 kg. Sal
- 0.002 kg. Polvo De Hornear
- 0.20 kg. Manteca Vegetal
- 0.500 lt. Infusión De Canela Y Anís
 - 1/2lt Agua
 - 2 Ramas De Canela
 - 1 Cdita Anís Español
- 0.1 kg. Azúcar
- 0.05 kg. Canela

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Bowls
- ❖ Olla
- ❖ Jarra de medida
- ❖ Bandeja
- ❖ Freidora

Elaboración

- 1.- Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea
 - 2.- Estirar la masa y cortar en círculos con un corta pastas
 - 3.- Reservar en bandejas con harina en el frío o congelar.
- Cuando vayamos a usar:
- 4.- Freír en aceite bien caliente, sacar.
 - 5.- Cubrir con azúcar y canela
 - 6.- Reservar

6.3.1 PILONCILLO DE CHIHUACLE

- 0.700 kg. *Panela*
- 0.012 kg. *Chile Chihuacle*
- 0.750 lt. *Agua*
- 0.075 lt. *Tequila*
- 0.01 kg. *Ramas De Canela*
- 0.001 kg. *Pimienta Dulce*
- 0.001 kg. *Clavo De Olor*
- 0.003 kg. *Anís Español*

Utensilios y Equipos de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Olla
- ❖ Cuchara de madera
- ❖ Recipiente hermético

Elaboración

- 1.- Poner a calentar el agua, la panela, la canela, la pimienta dulce, el clavo de olor y el anís español.
- 2.- En esta mezcla ponemos a hidratar el chile chihuacle previamente desvenado y despapado.
- 3.- Una vez que suelte el primer hervor agregamos el tequila.
- 4.- Dejar reducir hasta textura de miel,
- 5.- Sacar del fuego y NO COLAR para concentrar sabores.
- 6.- Reservar en un recipiente hermético.

7. PARA TERMINAR

7.1 CAFÉ DE OLLA

- 0.060 kg. *Café Molido*
- 0.001 kg. *Clavo De Olor*
- 0.005 kg. *Canela*
- 0.06 kg. *Piloncillo*
- 1 lt. *Agua*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Jarra de medida
- ❖ Olla
- ❖ Cuchara de madera
- ❖ Cocina

Elaboración

- 1.- Pesar el café, la canela, el clavo de olor y la panela.
- 2.- En una olla ponemos a calentar el agua. Una vez hirviendo Hacer una infusión con la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce. Agregar la Panela. Disolver.
- 3.- Retirar del fuego y agregar el café. Disolver.
- 4.- Reservar

7.2 POLVORONES DE NUEZ

- 0.25 kg. *Harina*
- 0.15 kg. *Mantequilla*
- 0.075 kg. *Azúcar*
- 0.05 kg. *Nuez Molida*

- 0.10 kg. *Nuez Picada*
- 0.10 kg. *Azúcar Glass*

Utensilios y Equipo de Cocina

- ❖ Balanza
- ❖ Bowl
- ❖ Espátula de goma
- ❖ Lata para horno
- ❖ Horno

Elaboración

- 1.- Pre-calentar el horno a 175°C
- 2.- Mezclar los 4 primeros ingredientes, mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.
- 3.- Hacer pequeñas bolitas, y pasar por la nuez picada.
- 4.- Hornear a 175°C x 8 minutos de un lado, girar la lata y cocinar por 7 minutos más.
- 5.- Una vez horneadas sacar del horno y revolver por azúcar glass.

Recetas de Costos



RECETA # 1
RECETA PALOMA
RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.07 mls
USO APERITIVO
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.300	HIELO	\$ 0.51	\$ 0.15
KG	0.020	RODAJA DE LIMÓN	\$ 1.17	\$ 0.02
LT	0.020	JUGO DE LIMON	\$ 1.17	\$ 0.02
LT	0.080	TEQUILA	\$ 40.00	\$ 3.20
LT	0.300	BEBIDA	\$ 0.29	\$ 0.09
		DE TORONJA ROSADA		
COSTO TOTAL				\$ 3.31
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.33

ELABORACIÓN

- 1.- En un vasito coctelero cubrir el fondo con cubos de hielo, agregar jugo de limón.
- 2.- Agregar el tequila y completar con la bebida de toronja rosada
- 3.- Decorar con una rodaja de limón



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 2
RECETA TORTILLAS DE YUCA

RENDIMIENTO 60 uni
FECHA 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCIÓN 0.030 grs
 (1 tortilla)

USO ABREBOCAS
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.500	HARINA DE TRIGO	\$ 0.80	\$ 0.40
KG	0.250	MAICENA	\$ 3.48	\$ 0.87
KG	0.250	ALMIDÓN DE YUCA	\$ 2.26	\$ 0.57
KG	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
LT	0.300	ACEITE VEGETAL	\$ 1.54	\$ 0.46
LT	0.500	AGUA	\$ -	\$ -
	1.810		COSTO TOTAL	\$ 2.30
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCIÓN	\$ 0.04

ELABORACIÓN

- 1.- Mezclar todos los ingredientes.
- 2.- Procesar hasta obtener una masa suave y homogénea.
- 3.- Porcionar la masa en bolitas de 40 gr.
- 4.- Estirar las bolitas una por una hasta formar la tortilla. Se lo puede hacer en la prensa para tortillas
- 5.- Colocar las tortillas sobre un comal y cocinar por ambos lados,
- 6.- Dejar enfriar separadas ya que estando aun tibias las tortillas se pegan fácilmente.

**Se puede refrigerar la masa ya porcionada para luego cocinar,

Una vez cocinadas las tortillas durarán máximo 2 días en refrigeración, y hasta 2 meses en congelación



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 3

RECETA MOLE NEGRO

RENDIMIENTO 6 KILOS (1kg= 50 pax)

FECHA 30/01/2013

TAMAÑO DE LA PORCION 0.020 grs

USO ACOMPAÑANTE TORTILLAS DE YUCA

PUNTO DE

VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.125	CHILE CHIHUACLE	\$ -	\$ -
KG	0.125	CHILE MULATO	\$ -	\$ -
KG	0.125	CHILE PASILLA	\$ -	\$ -
KG	0.015	CHILE CHIPOTLE MORA	\$ -	\$ -
KG	0.125	MANTECA DE CERDO	\$ 3.85	\$ 0.48
KG	0.125	AJONJOLI LIMPIO	\$ 4.03	\$ 0.50
KG	0.125	MANI LIMPIO	\$ 5.70	\$ 0.71
KG	0.125	ALMENDRA	\$ 10.44	\$ 1.31
KG	0.125	PASAS	\$ 3.21	\$ 0.40
KG	0.125	PLATANO DE CASTILLA	\$ 0.55	\$ 0.07
KG	0.062	NUEZ	\$ 16.67	\$ 1.03
KG	0.062	NUEZ PECANA	\$ 24.00	\$ 1.49
KG	0.120	PAN DE YEMA	\$ 5.00	\$ 0.60
KG	0.125	CEBOLLA PERLA	\$ 1.08	\$ 0.13
UNIDAD	0.070	CABEZA DE AJO	\$ 2.74	\$ 0.19
KG	0.008	CANELA	\$ 13.92	\$ 0.11
KG	0.008	PIMIENTA NEGRA	\$ 3.84	\$ 0.03
KG	0.004	CLAVO DE OLOR	\$ 23.04	\$ 0.09
KG	0.004	COMINO	\$ 5.38	\$ 0.02
KG	0.011	OREGANO SECO	\$ 5.76	\$ 0.06
KG	0.008	TOMILLO	\$ 24.50	\$ 0.20
KG	0.008	LAUREL	\$ 6.38	\$ 0.05
KG	0.100	CHOCOLATE OAXAQUEÑO	\$ 10.55	\$ 1.06
KG	0.125	AZUCAR	\$	\$ 0.11

			0.88	
KG	0.050	SAL	\$ 0.31	\$ 0.02
QN		AGUA DE CHILES	\$ -	\$ -
LT	0.250	FONDO DE POLLO	\$ 1.24	\$ 0.31
			COSTO TOTAL	\$ 8.98
			COSTO MERMA	\$ -
			COSTO PORCION	\$ 1.50
				\$ 0.03

x kilo
x porción

ELABORACION

- 1.- Eliminar las semillas y venas de los chiles, menos las del chipotle, apartando las semillas.
Tostar los chiles cuidando que no se quemen, e inmediatamente ponerlos en agua hervida Y caliente por una hora como máximo. Colar.
- 2.- En un sartén, tueste las semillas hasta que estén muy oscuras teniendo cuidado de no quemarlas.
Enjuáguelas en 2 cambios de agua y cuélelas.
- 3.- Caliente un poco de la manteca de cerdo en un sartén y fría los siguientes ingredientes por separado: ajonjolí, nueces, almendras, cacahuates, pasitas, plátanos y panes, añadiendo más manteca conforme vaya siendo necesario, pero procurando usar solamente una tercera parte de la cantidad.
- 4.- Mezcle las cebollas, ajos, especias y hierbas con todos los ingredientes fritos y lleve todo al molino para obtener una pasta tersa.
En caso de no tener un molino se lo puede hacer en la licuadora poco a poco, Agregando agua en caso de ser necesario.
- 5.- En una cazuela grande de barro, derrita la manteca restante y cuando empiece a chisporrotear, vierta la pasta de mole y fríala, agregando agua hirviendo de vez en cuando para que no se seque y pegue al fondo de la cazuela. No deje de menearlo sobre un fuego moderado por 3 horas.
- 6.- Agregue el chocolate, azúcar y sal al gusto, continúe cocinándolo por 3 horas más, la consistencia de la pasta debe quedar de forma tal que, cuando la menee, se vea el fondo de la cazuela. Deje el mole enfriar totalmente antes de guardarlo en porciones. (1/2 kg a 1kg).



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 4
RECETA CEVICHE DE MERO AL CHIPOTLE
RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCIÓN 0.050 grs
USO PRIMERA ENTRADA
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.250	FILETE DE MERO	\$ 18.00	\$ 4.50
KG	0.200	LIMON MEYER	\$ 1.17	\$ 0.23
KG	0.050	NARANJA	\$ 0.78	\$ 0.04
LT	0.080	ACEITE DE OLIVA	\$ 6.70	\$ 0.54
KG	0.040	TOMATE RIÑON	\$ 0.79	\$ 0.03
KG	0.040	CEBOLLA PAITEÑA	\$ 0.89	\$ 0.04
KG	0.040	PIMIENTO ROJO	\$ 2.45	\$ 0.10
KG	0.040	PIMIENTO AMARILLO	\$ 2.45	\$ 0.10
KG	0.030	CHILE JALAPEÑO VERDE	\$ 9.80	\$ 0.29
KG	0.010	CILANTRO	\$ 4.90	\$ 0.05
KG	0.100	SAL	\$ 0.31	\$ 0.03
KG	0.050	TORTILLAS DE MAIZ FRITAS	\$ 6.52	\$ 0.33
KG	0.020	BROTOS DE CEBOLLA	\$ 25.00	\$ 0.50
KG	0.005	FLOR AMARILLA COMESTIBLE	\$ 8.00	\$ 0.04
KG	0.020	SUPREMAS DE LIMÓN	\$ 1.27	\$ 0.03
		SUTIL		
			COSTO TOTAL	\$ 6.84
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.68

ELABORACIÓN

1.-Lavar los filetes de pescado y cortarlos en cubitos.

Colocar el pescado en un recipiente de porcelana o acero inoxidable, y añadir el jugo de limón y de naranja

Dejar cocinar el pescado en los jugos mínimo por 2 horas. Reservar

2.- Cortar en juliana fina, tomate, pimientos, cebolla y jalapeños.

En un bowl mezclar el pescado, el aceite, la cebolla, los pimientos, el jalapeño, los tomates, cilantro,

el resto de los jugos, y sazonar con sal y pimienta.
Dejar reposar 20 minutos antes de servir

Montaje

En un plato hondo colocar el ceviche, decorar con supremas de limón, brotes de cebolla, flor comestible y tortillas fritas.

** El ceviche mexicano no es muy líquido, por lo tanto colocar una cantidad mínima de jugos en el plato



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 5
RECETA TINGA DE PATO AL GUAJILLO
RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
USO SEGUNDA ENTRADA **TAMAÑO DE LA PORCION** 0.020 grs
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.200	PATO	\$ 6.80	\$ 1.36
KG	0.100	LIMON MEYER	\$ 1.17	\$ 0.12
KG	0.005	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
UNIDAD	1.000	HOJAS DE AGUACATE		\$ -
KG	0.100	TORTILLAS DE TRIGO	\$ 2.67	\$ 0.27
KG	0.050	LECHUGA SEDA	\$ 3.92	\$ 0.20
KG	0.010	PEREJIL LISO	\$ 4.90	\$ 0.05
KG	0.010	CHILE HABANERO	\$ 11.76	\$ 0.12
KG	0.010	RABANO BABY	\$ 1.47	\$ 0.01
KG	0.010	SALSA CHILE GUAJILLO	\$ 1.01	\$ 0.01
COSTO TOTAL				\$ 2.13
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.21

ELABORACIÓN

- 1.- Desplumar el pato en agua caliente. Cortar el pato en octavos (presas).
- 2.- Lavar el pato en agua con el jugo de 3 limones y 1 cucharada de sal. Enjuáguelo y cuélelo.
- 3.- Ponga las presas de pato en una olla grande con las hojas de aguacate, las cascarras de limón y sal.

Tápelo bien con agua y cocínelo a fuego mediano.

4.- Una vez cocinado, sacar del fuego enfriar, desmenuzar y reservar.

Para terminar

Calentar un sartén, colocar aceite y la carne de pato, saltear. Agregar una cucharada de salsa de chile Guajillo

Mezclar y Sazonar.

Cortar la lechuga seda en juliana

Con la ayuda de un cortapastas cortar las tortillas de trigo. Una vez cortadas calentarlas en un comal

Montaje

En un plato cuadrado colocamos 3 cucharas chinas (1ra con guacamole, 2da con pico de gallo y 3ra con salsa de chile guajillo)

En una esquina del plato colocamos la lechuga seda, encima el pato, decoramos con una hoja de Perejil, una rodaja de chile habanero y una lámina de rábano baby.

En la otra esquina colocamos 2 tortillas de trigo previamente calentadas en un comal.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 6
RECETA GUACAMOLE

RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.010 grs

USO ACOMPAÑANTE TINGA DE PATO AL GUAJILLO
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.400	AGUACATE	\$ 1.96	\$ 0.78
KG	0.150	CEBOLLA PAITEÑA	\$ 0.89	\$ 0.13
KG	0.200	TOMATE RIÑON	\$ 0.79	\$ 0.16
KG	0.020	CHILE JALAPEÑO	\$ 9.80	\$ 0.20
KG	0.010	CILANTRO	\$ 4.90	\$ 0.05
KG	0.030	LIMON	\$ 1.17	\$ 0.04
KG	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
COSTO TOTAL				\$ 1.36
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.02

ELABORACIÓN

- 1.- Cortar en brunoise fino la cebolla, el tomate, los chiles.
- 2.- Picar el Cilantro
- 3.- Extraer el jugo del limón
- 4.- En un bowl mediano poner la cebolla, tomates, chiles, cilantro, jugo de limón
- 5.- Cortar los aguacates en la mitad y sacarles la semilla, en la misma cascara cortar tipo cuadrícula para obtener un corte uniforme. Pelar el aguacate. Reservar la semilla.
- 6.- En un bowl mezclamos el aguacate, sin hacerlo puré, con la cebolla, el tomate y los chiles jalapeños
- 7.- Agregar la sal y el jugo de limón.

8.- Reservar junto con la pepa para evitar oxidación.
Duración 2 días



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 7
RECETA PICO DE GALLO

RENDIMIENTO 112 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.010 grs

USO ACOMPAÑANTE TINGA DE PATO AL GUAJILLO
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.400	TOMATE RIÑÓN	\$ 0.79	\$ 0.32
KG	0.400	CEBOLLA PERLA	\$ 1.08	\$ 0.43
KG	0.040	CHILE JALAPEÑO	\$ 9.80	\$ 0.39
KG	0.125	CILANTRO	\$ 4.90	\$ 0.61
KG	0.050	LIMON MEYER	\$ 1.17	\$ 0.06
LT	0.045	ACEITE DE OLIVA	\$ 6.70	\$ 0.30
KG	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
COSTO TOTAL				\$ 2.11
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.02

ELABORACIÓN

- 1.- Cortar en brunoise el tomate, la cebolla, el chile jalapeño.
- 2.- Picar el Cilantro
- 3.- Extraer el jugo de un limón
- 4.- Mezclar todos los ingredientes en un bowl, dejar reposar 1 hora.
Reservar bien tapado en el refrigerador hasta por dos días máximo



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 8
RECETA CORDERO EN CRUST DE CACAO Y NUEZ

RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCIÓN 0.150grs

USO PLATO FUERTE
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	1.500	BIFE DE CORDERO	\$ 29.30	\$ 43.95
LT	0.050	MANTECA DE CACAO	\$ 7.00	\$ 0.35
		COSTRA		
	0.100	NUEZ	\$ 16.67	\$ 1.67
	0.050	PEPA DE CACAO	\$ -	\$ -
COSTO TOTAL				\$ 45.97
COSTO MERMA				
COSTO PORCIÓN				\$ 4.60

ELABORACIÓN

- 1.- Limpiar los lomos y porcionar en pedazos de 150grs.
- 2.- Colocar en una bandeja y reservar en el frío

Para Terminar

Sazonar los lomos con sal.

En un sartén bien caliente colocar la manteca de cacao y sellar los lomos 2 minutos por cada lado.

Retirar del fuego y cubrir con la costra solo de un lado. Dejar reposar el lomo en el sartén caliente fuera del fuego hasta servir.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 9
RECETA PURÉ DE CAMOTE

RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.1 grs

USO GUARNICIÓN PLATO FUERTE
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	1.000	CAMOTE AMARILLO	\$ 2.45	\$ 2.45
KG	0.010	MANTECA DE CACAO	\$ 7.00	\$ 0.07
KG	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
COSTO TOTAL				\$ 2.52
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.25

ELABORACIÓN

- 1.- Pelar el camote, Cortar en cubitos medianos
- 2.- En una olla con abundante agua y sal colocar el camote.
- 3.- Cocinar por 40 minutos a 1 hora
- 4.- Una vez suave el camote, sacar del agua y escurrir
- 5.- Con la ayuda de un pasa puré o un tamiz, pasamos el camote hasta obtener una pasta suave y tersa.

Para terminar

En un sartén bien caliente colocar la manteca de cacao, agregar la pasta de camote y mezclar.

Agregar solo una pizca de sal

Retirar del fuego y reservar hasta servir.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 10
RECETA ENSALADILLA DE NOPALES

RENDIMIENTO 10 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.05 grs

USO ACOMPAÑANTE TINGA DE PATO AL GUAJILLO
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.200	NOPALES	\$ 4.90	\$ 0.98
KG	0.100	CEBOLLA PAITEÑA	\$ 0.89	\$ 0.09
KG	0.100	TOMATE RIÑON	\$ 0.79	\$ 0.08
	0.001	CHILE DE ARBOL	\$ -	\$ -
KG	0.001	PEREJIL LISO	\$ 4.90	\$ 0.00
		VINAGRETA		
LT	0.100	JUGO DE LIMON	\$ 1.17	\$ 0.12
LT	0.300	ACEITE OLIVA	\$ 6.70	\$ 2.01
KG	0.080	OREGANO SECO	\$ 5.76	\$ 0.46
KG	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
				\$ 3.74
				\$ 0.37

ELABORACIÓN

- 1.- Retirar las espinas de los nopales. Cortar en juliana fina.
- 2.- En una olla grande colocamos agua fría hasta la mitad, en el fondo de la olla asentar una lamina fina de cobre y agregar una cucharada de bicarbonato de sodio. Introducir los nopales

- 3.- Llevar a cocción por 45 minutos, espumar de vez en cuando.
- 4.- Cortar las cebollas y los tomates en juliana fina
- 5.- Picar el perejil y el chile de árbol.
- 6.- Con el aceite, el jugo de limón, el orégano y la sal elaborar una vinagreta
- 7.- En un bowl mezclar los nopales, tomate, cebolla, perejil, chile de árbol y la vinagreta. Mezclar
- 8.- Reservar



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 11
RECETA SALSA CHIPOTLE

RENDIMIENTO 58 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.05 grs

USO ACOMPAÑANTE TINGA DE PATO AL GUAJILLO
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.100	CHILE CHIPOTLE	\$ -	\$ -
KG	0.030	CHILE GUAJILLO	\$ 12.50	\$ 0.38
KG	0.100	CEBOLLA PERLA	\$ 1.08	\$ 0.11
KG	0.020	AJO PELADO	\$ 3.72	\$ 0.07
LT	0.030	FONDO DE POLLO	\$ 1.24	\$ 0.04
	0.030	MANTECA DE CERDO	\$ 3.85	\$ 0.12
	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
	0.320		COSTO TOTAL	\$ 0.71
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.01

ELABORACIÓN

- 1.- Limpiar y desvenar los chiles. Hidratarlos en agua caliente con ajo por 15 minutos aproximadamente.
- 2.- Cortar la cebolla en dados medianos.
- 3.- Con la cebolla y la manteca hacer un refrito. Cristalizar bien las cebollas
- 4.- Una vez hidratados los chiles, licuar junto con el ajo. No con el agua.
- 5.- Mezclar la pasta de chiles junto con el refrito, cocinar. Licuar nuevamente para homogenizar la pasta con las cebollas.
- 6.- Volver al sartén y alisar con fondo de pollo si es necesario aflojar la pasta.
- 7.- Reservar.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 12
RECETA BIZCOCHO DE CANELA

RENDIMIENTO 100 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.005 grs

USO SEGUNDO POSTRE "TRILOGIA DE LA ABUELA"
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
UNI	5.00	HUEVOS	\$ 0.12	\$ 0.60
KG	0.125	HARINA	\$ 0.80	\$ 0.10
KG	0.125	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.11
KG	0.003	CANELA EN POLVO	\$ 15.84	\$ 0.05
UNI	0.002	VAINA DE VAINILLA	\$ 326.87	\$ 0.65
COSTO TOTAL				\$ 1.51
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.02

ELABORACIÓN

- 1.- Batir los Huevos con el azúcar y la vainilla
- 2.- Cernir el harina y mezclar con la canela
- 3.- Una vez batidos los huevos, mezclar de manera envolvente con los polvos, harina y canela, poner los polvos en forma de lluvia
- 4.- Colocar en una lata de ½ cm de alto con papel cera.
- 5.- Llevar al horno a 190° 3 min por cada lado.
- 6.- Enfriar
- 7.- Una vez frio el bizcocho, con la ayuda de un cortapastas cortamos círculos de 2.5 cm de diámetro



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 13
RECETA GEL DE JAMAICA

RENDIMIENTO 55 **FECHA** \$ 41,304.00
TAMAÑO DE LA PORCION 0.005 grs
USO SEGUNDO POSTRE, PANNACOTTA HORCHATA
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.045	FLOR DE JAMAICA	\$ 39.20	\$ 1.76
LT	1.500	AGUA	\$ -	\$ -
KG	0.060	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.05
KG	0.020	COLAPEZ	\$ 56.50	\$ 1.13
COSTO TOTAL				\$ 1.18
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.02

ELABORACIÓN

- 1.- Calentar el agua y hacer una infusión con las flores de Jamaica, agregar el azúcar.
- 2.- Agregar las hojas de gelatina previamente hidratadas, disolver.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 14
RECETA PANNACOTTA DE HORCHATA

RENDIMIENTO 70 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.016 grs

USO SEGUNDO POSTRE, PANNACOTTA DE HORCHATA
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
kg	0.400	LECHE CONDENSADA	\$ 4.86	\$ 1.94
LT	0.400	LECHE EVAPORADA	\$ 4.00	\$ 1.60
KG	0.050	ARROZ DE CEBADA	\$ 1.94	\$ 0.10
KG	0.050	ARRO PRECOCIDO	\$ 2.64	\$ 0.13
KG	0.002	VAINA VAINILLA	\$ 326.87	\$ 0.65
KG	0.010	CANELA EN RAMA	\$ 13.92	\$ 0.14
LT	0.200	CREMA DE LECHE	\$ 2.50	\$ 0.50
KG	0.008	COLAPEZ	\$ 56.50	\$ 0.45
KG	0.03	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.03
	1.150		COSTO TOTAL	\$ 5.54
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.08

ELABORACIÓN

- 1.- En una olla con agua y canela cocinar los arroces, que queden al dente.
- 2.- Abrir las latas de leche condensada y evaporadas y colocar en un bowl.
- 3.- Una vez listos los arroces verter en la mezcla de las leches. Dejar reposar por un día.
- 4.- Colocar la mezcla de Horchata en una olla, calentar junto con la vaina de vainilla abierta. NO HERVIR.
- 5.- Agregar el colapez previamente hidratado.

6.- Colocar en los moldes y llevar a congelación.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 15
RECETA HELADO DE CHOCOLATE

RENDIMIENTO 40 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.030 grs

USO PRIMER POSTRE, HELADO DE "XOCOLATL"
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
LT	0.500	LECHE ENTERA	\$ 0.80	\$ 0.40
LT	0.075	CREMA DE LECHE	\$ 2.50	\$ 0.19
KG	0.030	GLUCOSA	\$ 1.92	\$ 0.06
KG	0.100	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.09
KG	0.025	LECHE EN POLVO	\$ 7.87	\$ 0.20
KG	0.003	ESTAB. PARA HELADO	\$ -	\$ -
KG	0.080	YEMAS DE HUEVO	\$ 0.12	\$ 0.01
KG	0.150	COBERTURA 55%	\$ 10.55	\$ 1.58
KG	0.002	CANELA EN POLVO	\$ 15.84	\$ 0.03
KG	0.200	ALMENDRA ENTERA	\$ 10.44	\$ 2.09
KG	0.100	ALMENDRA FILETEADA	\$ 17.28	\$ 1.73
	1.165		COSTO TOTAL	\$ 6.37
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.16

ELABORACIÓN

- 1.- En una olla calentar la leche, la crema y la glucosa a 40°.
- 2.- Agregar los polvos previamente mezclados juntos.

- 3.- Seguir calentando y elaborar una crema inglesa con las yemas
- 4.- Una vez lista verterla sobre el chocolate picado, mezclar con el turbo, enfriar a 4° lo más rápido posible.
- 5.- Dar una maduración de 12 horas mínimo (en el frío)
- 6.- Sacar del frío y mezclar de nuevo con el turbo antes de meter a la maquina.
- 7.- Cuando este casi listo vamos poniendo poco a poco la almendra tostada triturada
- 8.- Sacar de la maquina y colocar en un bowl. Congelar.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 16
RECETA CROCANTE DE NUEZ PECANA

RENDIMIENTO 77 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.005 grs

USO PRIMER POSTRE, HELADO DE "XOCOLATL"
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.100	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.09
KG	0.035	GLUCOSA	\$ 1.92	\$ 0.07
LT	0.035	LECHE	\$ 0.80	\$ 0.03
KG	0.085	MANTEQUILLA	\$ 5.68	\$ 0.48
KG	0.030	PECTINA	\$ 33.19	\$ 1.00
KG	0.100	NUEZ PECANA	\$ 24.00	\$ 2.40
	0.385		COSTO TOTAL	\$ 4.06
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.05

ELABORACIÓN

- 1.- Pesar todos los ingredientes. Picar la nuez pecana
- 2.- En una olla colocar azúcar, glucosa leche y mantequilla, poner a fuego medio
- 3.- una vez que la mantequilla este derretida y la mezcla caliente, colocar la pectina, mezclar.
- 4.- Agregar la nuez pecana, revolver.
- 5.- Colocar la mezcla sobre una lamina de silicona, colocarla sobre una lata y llevar al horno previamente calentado a 170°. Cocinar por 20 minutos, girando la lata cada 5 minutos para una mejor cocción.
- 6.- Reservar en un recipiente hermético para mayor duración.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 17
RECETA BUÑUELOS DE LA ABUELA

RENDIMIENTO 57 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.030 grs
USO TECER POSTRE, BUÑUELOS DE LA ABUELA (3 buñuelos)
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	1.000	HARINA	\$ 0.80	\$ 0.80
KG	0.002	POLVO DE HORNEAR	\$ 2.88	\$ 0.01
KG	0.005	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
KG	0.200	MANTECA VEGETAL	\$ 1.68	\$ 0.34
LT	0.500	AGUA	\$ -	\$ -
KG	0.005	CANELA RAMA	\$ 13.92	\$ 0.07
KG	0.003	ANIS ESPAÑOL	\$ 4.94	\$ 0.01
KG	0.200	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.18
KG	0.050	CANELA RAMA	\$ 15.84	\$ 0.79
COSTO TOTAL				\$ 2.20
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.04

ELABORACIÓN

- 1.- Pesar todos los ingredientes. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea
- 2.- Estirar la masa y cortar en círculos con un corta pastas
- 3.- Reservar en bandejas con harina en el frío o congelar.

Cuando vayamos a usar:

- 4.- Freír en aceite bien caliente, sacar.

- 5.- Cubrir con azúcar y canela
- 6.- Reservar
- 7.- Servir 3 Buñuelos por porción



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 18
RECETA PILONCILLO CHILE CHIHUACLE

RENDIMIENTO 150 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.010LTS

USO TERCER POSTRE, BUÑUELOS DE LA ABUELA
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.700	PANELA	\$ 1.62	\$ 1.13
KG	0.010	CHILE CHIHUACLE	\$ -	\$ -
LT	0.750	AGUA	\$ -	\$ -
LT	0.075	TEQUILA	\$ 40.00	\$ 3.00
KG	0.010	CANELA RAMA	\$ 13.92	\$ 0.14
KG	0.001	PIMIENTA DULCE	\$ 6.24	\$ 0.01
KG	0.001	CLAVO DE OLOR	\$ 23.04	\$ 0.02
KG	0.001	ANIS ESPAÑOL	\$ 4.94	\$ 0.00
KG	1.548		COSTO TOTAL	\$ 4.31
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.03

ELABORACIÓN

- 1.- Poner a calentar el agua, la panela, la canela, la pimienta dulce, el clavo de olor y el anís español.
- 2.- En esta mezcla ponemos a hidratar el chile chihuacle previamente desvenado y despepado.
- 3.- Una vez que suelte el primer hervor agregamos el tequila.
- 4.- Dejar reducir hasta textura de miel,
- 5.- Sacar del fuego y NO COLAR para concentrar sabores.
- 6.- Reservar en un recipiente hermético.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 19
RECETA CAFÉ DE OLLA

RENDIMIENTO 20 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.060 LTS

USO BAJATIVO
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.060	CAFÉ BUEN DÍA	\$ 7.73	\$ 0.46
LT	1.000	AGUA	\$ -	\$ -
KG	0.100	CANELA RAMA	\$ 13.92	\$ 1.39
KG	0.001	CLAVO DE OLOR	\$ 23.04	\$ 0.02
KG	0.060	PANELA MOLIDA	\$ 2.18	\$ 0.13
COSTO TOTAL				\$ 2.01
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				\$ 0.10

ELABORACIÓN

- 1.- Pesar el café, la canela, el clavo de olor y la panela
- 2.- En una olla ponemos a calentar el agua. Una vez hirviendo hacemos una infusión con la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce. Agregar la panela. Disolver
- 3.- Retirar del Fuego y agregar el café. Disolver.
- 4.- Reservar



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 20
RECETA POLVORONES DE NUEZ

RENDIMIENTO 73 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.010 grs
USO BAJATIVO **(2 Galletas)**
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.250	HARINA	\$ 0.80	\$ 0.20
KG	0.150	MANTEQUILLA	\$ 5.68	\$ 0.85
KG	0.075	AZUCAR	\$ 0.88	\$ 0.07
KG	0.050	NUEZ	\$ 16.67	\$ 0.83
KG	0.100	NUEZ	\$ 16.67	\$ 1.67
KG	0.100	AZUCAR MICRO	\$ 1.84	\$ 0.18
	0.725		COSTO TOTAL	\$ 3.80
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.05

ELABORACIÓN

- 1.- Pre-calentar el horno a 175°C
- 2.- Mezclar los 4 primeros ingredientes, mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.
- 3.- Hacer pequeñas bolitas de 4 grs cada una, y pasar por la nuez picada.
- 4.- Hornear a 175°C x 8 minutos de un lado, girar la lata y cocinar por 7 minutos más.
- 5.- Una vez horneadas sacamos del horno y revolver por azúcar glass.
- 6.- Reservar



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 21
RECETA SALSA CHILE GUAJILLO

RENDIMIENTO 42 PAX **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION 0.012 grs

USO ACOMPAÑANTE "TINGA DE PATO AL GUAJILLO"
PUNTO DE VENTA RESTAURANTE MARCUS APICIUS USFQ

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.050	CHILE GUAJILLO	\$ 12.50	\$ 0.63
LT	0.375	AGUA/ AGUA DE CHILES	\$ -	\$ -
KG	0.050	CABEZA DE AJO	\$ 2.74	\$ 0.14
KG	0.001	PIMIENTA NEGRA GRANO	\$ 3.84	\$ 0.00
KG	0.008	OREGANO SECO	\$ 5.76	\$ 0.05
KG	0.008	TOMILLO	\$ 24.50	\$ 0.20
KG	0.010	SAL	\$ 0.31	\$ 0.00
	0.502		COSTO TOTAL	\$ 1.01
			COSTO MERMA	
			COSTO PORCION	\$ 0.02

ELABORACIÓN

- 1.- Limpiar y desvenar los chiles.
- 2.- Poner los chiles a remojar por unos 15 minutos o hasta que estén muy suaves; colar
- 3.- Poner ½ taza de agua en la licuadora, agregar el ajo, pimienta, orégano, hierba fina, y moler.
- 4.- Agregar el agua restante con los chiles y moler muy bien hasta obtener un puré terso.
- 5.- Pasar la pasta por un colador para eliminar grumos.
- 6.- Colar y reservar.



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO DE QUITO

RECETA # 22
RECETA FONDO DE POLLO

RENDIMIENTO **FECHA** 30/01/2013
TAMAÑO DE LA PORCION

USO BASE PARA SALSAS
PUNTO DE VENTA

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	1.500	HUESOS DE POLLO	\$ 0.51	\$ 0.77
KG	0.100	CEBOLLA PERLA	\$ 1.08	\$ 0.11
KG	0.100	CEBOLLA PUERRO	\$ 2.15	\$ 0.22
KG	0.100	APIO	\$ 0.78	\$ 0.08
KG	0.100	ZANAHORIA	\$ 0.78	\$ 0.08
LT	2.000	AGUA	\$ -	\$ -
COSTO TOTAL				\$ 1.24
COSTO MERMA				
COSTO PORCION				

ELABORACION

- 1.- Cortar los huesos en pedazos pequeños
- 2.- Cortar los vegetales en dados medianos
- 3.- En una olla grande poner agua fría y los huesos. Blanquear
- 4.- Lavar los huesos. Volver a llenar la olla con agua fría.
- 5.- Colocar en la olla con agua los huesos blanqueados y los vegetales cortados.
- 6.- Dejar cocinar a fuego bajo por 1 hora y 30 minutos
- 7.- Colar y reservar.

Informe de Ventas

Resultado de la Semana (Experiencias, Ventas y Costos del Proyecto)

Durante la semana no se tuvo mayor complicación, los productos por parte de la bodega fueron entregados a tiempo, el equipo de cocina trabajo de manera conjunta para lograr el éxito del menú.

Detalles como mise n' place listo y a tiempo hicieron que cada plato fuera sacado a tiempo sin hacer esperar al comensal.

En cuanto a las ventas, al ser una semana bastante irregular, dado que el menú salió a la venta en la semana del 12 al 17 de Febrero de 2012, se tuvo baja en ventas, del menú mexicano, ya que el día 12 de Febrero fue carnaval, por lo tanto el restaurante no tuvo mucha presencia de comensales, en cuanto al día 14 de Febrero, San Valentín, el menú solo fue puesto a la venta en la mañana, ya que en la noche se vendió el Menú del Restaurante alusivo a la fecha, lo que generó una baja en la venta del menú mexicano por ese día, y el día 17 de Febrero, Día de Elecciones, a pesar de ello, este día el menú si se vendió bien.

Resultado de Ventas diarias

DÍA	PAX DIARIOS	MENUS VENDIDOS	% DIARIO
MARTES 12		26	10 38.46%
MIERCOLES 13		15	10 66.67%
JUEVES 14		89	4 4.49%
VIERNES 15		21	7 33.33%
SABADO 16		58	18 31.03%
DOMINGO 17		41	15 36.58%
# TOTAL DE PAX	250		64 25.60%

Estos datos fueron obtenidos del resumen de ventas de la semana entregados por la cajera del Restaurante.

Como muestra la tabla anterior, el resultado porcentual (%) de ventas del Menú Mexicano, en la semana, fue de un 25.60% del total vendido. Que como se mencionó, dada la semana tan irregular, se podría considerar que fue un buen porcentaje de ventas.

Costos del Proyecto

Una vez realizadas y analizadas las recetas de costos, se pudo determinar que el costo individual por menú fue de **\$7.14** (Siete Dólares con Catorce Centavos), manteniéndose en el margen del presupuesto otorgado \$8.50 (Ocho Dólares con Cincuenta Centavos).

Según esto, el costo teórico de las requisiciones debió ser: **\$456.78** (Cuatrocientos Cincuenta y Seis Dólares con Setenta y Ocho Centavos)

Pero, una vez sumadas las requisiciones finales, aprobadas y, entregadas por la Bodega Principal del Food Service de la Universidad San Francisco de Quito, el Valor fue de **\$673.59** (Seiscientos Setenta y Tres Dólares con Cincuenta y Nueve Centavos), El valor de la devolución y transferencia de productos fue de : **\$226.75** (Doscientos Veintiséis Dólares con Setenta y Cinco Centavos).

Siendo el Costo Real Total de Gastos en Pedido de Productos Bajo Requisición, transferencias y devoluciones de:

$$\mathbf{\$673.59 - \$226.75 = 446.84}$$

Declaración y Justificación de Resultados

Una vez analizados todos los valores contables en pedidos de productos bajo requisición, devoluciones y transferencias, se puede ver que hay un desfase de \$9.94 (Nueve Dólares con Noventa y Cuatro Centavos) en cuanto a lo que fue el costo teórico (\$456.78) y el costo real (446.84) del menú.

Esto se debe a que en el caso del mole no se lo tomó en cuenta en la requisición final para el menú ya que se lo hizo directamente en la degustación logrando así reducir los costos en la requisición final. Al igual que la requisición del Helado de Xocolatl, se usó el helado sobrante de la degustación, al ser productos que duran bastante tiempo en congelación se los pudo reservar y así lograr reducir costos en la requisición final.

RESULTADOS FINALES

Una vez analizados los resultados teóricos y comparados con los resultados reales, es decir paridad entre costos teóricos y costos reales del menú, se puede ver que si la hay, de acuerdo al cuadro mostrado en el punto 6 del Informe de Resultados, Siendo estos:

Food Cost Teórico del Menú de 35.79% y el Food Cost Real de 35.00% lo que nos marca una diferencia mínima de:

$$35.79\% - 35.00\% = 0.79\%$$

Siendo esta diferencia menor a un 1% del valor obtenido.

Lo que nos indica que si hay una paridad entre ambos costos, a pesar de la diferencia mínima ya mencionada.

Que como se explicó en puntos anteriores se puede deber a preparaciones como el mole negro que se realizó en una sola vez, en la degustación, y que por la cantidad obtenida de esta preparación, no se volvió a pedir los ingredientes en la requisición final del menú. Así también como el Helado de Xocolatl, las tortillas de yuca, los buñuelos y el piloncillo, lo que en este caso nos genera un punto a favor ya que se gasto menos de lo planeado manteniéndose dentro del margen del presupuesto asignado de \$8.50 (Ocho Dólares con Cincuenta centavos).

Además se debe tomar en cuenta los productos que no tienen un precio marcado, tales como los chiles, o productos especiales, ya que los mismos no son parte del stock de la bodega principal.

Recursos empleados en la tesis

El proceso de Investigación y desarrollo del menú expuesto en esta tesis, se realizó con la colaboración de la Universidad San Francisco de Quito, ya que en su gran mayoría las instalaciones y los productos fueron proporcionados por la misma.

En cuanto al material de investigación, soporte y bibliografía investigada, se lo obtuvo tanto de la biblioteca de la Universidad tanto como de la biblioteca personal del Chef Mario Jiménez, se utilizó también páginas de internet con fuentes aprobadas, lo que permitió un documento completo.

Durante el desarrollo del menú se contó con la colaboración de los chefs de la Universidad en cuanto a técnicas, aprobación de productos y asesoría en las técnicas que posteriormente iban a ser empleadas en el menú.

En cuanto a las instalaciones, equipos, herramientas y utensilios de cocina se utilizó las instalaciones del Restaurante Marcus, ya que al ser el laboratorio experimental de la facultad, permite a los alumnos desarrollar por completo el menú tanto en la degustación como en la semana en la que el menú sale a la venta. El poder utilizar las instalaciones de la universidad hace que el costo de instalaciones, luz, agua, etc., este cubierto en su totalidad por el Restaurante lo que es un ahorro en el costo del menú.

Así mismo el presupuesto utilizado en cuanto a productos, materia prima, etc., fue cubierto por la Universidad, una vez vendido el menú las ganancias son direccionadas al restaurante lo que hace que los gastos generados sean cubiertos con las mismas.

CONCLUSIONES

- Considerando la semana del menú (del 12 de febrero al 17 de febrero de 2013) tomando en cuenta la baja de comensales debido a los días 12 de febrero, Carnaval, 14 de Febrero, San Valentín, y 17 de Febrero, Día de Votaciones, podríamos considerar aun así que la Venta del Menú de Estudiante, “México, Un giro en el Tiempo”, fue buena, ya que de un total de # comensales, el menú se vendió a 64 de ellos.
- En cuanto a la degustación del Menú, Realizada en la Cava de la Universidad San Francisco de Quito, el día 30 de Enero de 2013, a las 14h30, concluí que fue una degustación y presentación exitosa, ya que el panel, realizando cambios mínimos, aprobó totalmente el menú.
- Se puede concluir también que el menú, como rescate gastronómico, es muy valioso ya que los platos presentados en el mismo, no son conocidos en nuestro país, pero que sin embargo en México son platos con tradición, es por esto que decidí presentar estos platos al público ecuatoriano, para dar conocer, a los comensales, que la comida mexicana va más allá de los tacos, los chilaquiles y las enchiladas que todos conocemos, mostrando así una propuesta diferente pero tradicional, manteniendo los sabores y haciendo que se sienta el sabor a México.
- Para lograr esto es muy importante contar con los ingredientes para todas las recetas, en este caso, pude adquirir los ingredientes como los chiles y la flor de

Jamaica, de la bodega personal del Chef Mario Jiménez, pero en caso de no tenerlos, al menos en el caso del mole, si sería un problema porque la base del sabor del mole son los chiles. Para otras preparaciones si se puede hacer variaciones o reemplazar productos que en este caso funcionaron muy bien. Pero recalco es muy importante contar con los ingredientes propios de la receta.

- Como conclusión final puedo decir que a pesar de lo elaborado del menú se pudo llevar a cabo sin inconvenientes, teniendo todo listo y a tiempo.

RECOMENDACIONES

- La elaboración del menú como se puede ver tanto en las recetas como en los procesos es complicada, por el hecho de que son preparaciones en algunos casos muy largas como el mole, las tortillas de yuca, las salsas, tanto guajillo como chipotle, el helado, la Pannacotta de horchata, el gel de Jamaica, el bizcocho de canela, los buñuelos, los polvorones etc., es por esto que tales preparaciones deben ser hechas con anticipación, el beneficio de las mismas es que se las puede guardar congeladas hasta el momento de usar.
- Recomiendo, en el caso del mole, hacer toda la receta en una sola vez ya que es una receta que toma mucho tiempo, 5 horas de cocción, además de que al hacerlo con más tiempo de anticipación y reservándolo, el mole concentrará sus sabores, obteniendo una salsa mucho más rica en sabores y textura.
- Así mismo con el helado, es mejor hacerlo con anticipación, ya que al reservarlo acentuara sus sabores y concentrará cada uno de ellos, tomará mejor textura, pero siempre teniendo cuidado de taparlo muy bien, pues si no se lo cubre correctamente se cristalizara dañando parcial o completamente su textura. Al igual que la pannacotta de horchata se la puede hacer con anticipación y guardarla en congelación, dentro de los moldes, para mantener la forma.
- En el caso del ceviche, especialmente con el pescado, se recomienda cocinar a diario, pues se mantendrá más fresco y su sabor será mejor, en este caso al final del día el pescado que no se utilizó se dio de baja, ya que al ser cocinado en limón no se lo puede guardar de un día para otro, lo que sí se puede guardar es el jugo que resulta de la cocción del pescado y podrá ser utilizado el siguiente día en la cocción del pescado fresco.

- En el caso de preparaciones como el guacamole, el pico de gallo, la tinga de pato, el puré de camote, la duración es de máximo dos días por lo que se recomienda no cocinar todo en una sola vez sino en cantidades más pequeñas y como mencioné cada dos días, para evitar mayor desperdicio y mantener la calidad y el sabor de las preparaciones.
- En el caso de los nopales, las cebollas, los tomates, los pimientos, perejil, cilantro, jalapeños, lechuga, rábanos, chile habanero, se puede cortar con anticipación pero siempre revisando que mantengan su sabor pues si los conservamos más tiempo del que duran su sabor cambiará alterando así también el sabor de la preparación en la que serán usados posteriormente.
- Para el aperitivo recomiendo prepararlo al momento ya que así se sentirán más sus componentes y evitaremos que el hielo se derrita y altere el sabor del coctel.
- Recomiendo que los buñuelos se los fría media hora antes del servicio, es decir al día, ya que si se los guarda fritos su textura y sabor cambiaran, tornándose rancios y deteriorando su sabor original.
- En el caso del café de olla recomiendo hacerlo a diario o cada dos días dependiendo del cuanto vayamos usando, pero no guardarlo más de dos días debido a que tiene canela, el café se tornara más amargo y deteriorara su sabor.

COMENTARIOS

- Como comentario personal podría decir que el menú fue exitoso, a pesar de la semana en la que salió a la venta, como ya expliqué en puntos anteriores. Creo que logré mi objetivo de mostrar al mercado ecuatoriano que la Gastronomía Mexicana va más allá de los sabores extremadamente picantes y los taquitos, sino que es una gastronomía que cuenta con innumerables preparaciones, cada una con su historia y su sabor característico.
- Creo que en este punto debo mencionar los comentarios que recibí de parte de algunos clientes:
 - o Querida Cynthia, Gracias por que con tu menú, en especial con tu postre, los buñuelos, me hiciste recordar los buñuelos que me preparaba mi abuela cuando niña.
 - o Es interesante que sin haber estado en México, logres haber preparado y más que nada rescatado los sabores de la abuelita.
 - o Platos desconocidos para los ecuatorianos pero que sin duda tienen el Sabor a México.

Estos son tres de los comentarios que más me hicieron sentir que logré mi objetivo, obtener los sabores tradicionales, lo más emocionante para mí fue el primer comentario, no recuerdo el nombre de la señora, pero aun así su comentario fue el que más me llegó, lograr que con uno de mis platos recordara a su abuelita a su tradición, me dejó sin palabras y sin duda con una enorme satisfacción.

INFORMACION COMPLEMENTARIA**TABLAS DE DATOS****TABLAS DE RESULTADOS FINANCIEROS DEL PROYECTO**

ANÁLISIS DE VENTAS DEL MENÚ		
FOOD COST REAL (REQ-DEV)	673.59-226.75	\$ 446.84
FOOD COST REAL POR PAX	446.84/64	\$ 6.98
VENTA (P.V.P * # Menús)	19.95*64	1276.8
FOOD COST % REAL	$(446.84/1276.8)*100$	35.00%
FOOD COST TEÓRICO	\$ 7.14	\$ 7.14
P.V.P MENÚ	\$ 19.95	\$ 19.95
FOOD COST %TEÓRICO	$7.14*100/19.95$	35.79%

ANEXO:

COSTO POR PLATO Y COSTO TOTAL DEL MENÚ

KARDEX DE VENTA DE LA SEMANA

REQUISICIONES, DEVOLUCIONES Y TRANSFERENCIAS

BAJAS Y DESPERDICIOS

COSTO POR PLATO Y COSTO TOTAL DEL MENÚ

COSTO MENÚ		
PLATO	COSTO TOTAL	COSTO POR PORCION
APERITIVO "PALOMA"	\$ 3.31	\$ 0.33
TORTILLAS DE YUCA	\$ 2.30	\$ 0.04
MOLE NEGRO	\$ 1.50	\$ 0.03
ENTRADA 1, CEVICHE	\$ 6.84	\$ 0.68
ENTRADA 2, TINGA	\$ 2.13	\$ 0.21
GUACAMOLE	\$ 1.36	\$ 0.02
PICO DE GALLO	\$ 2.11	\$ 0.02
SALSA GUAJILLO	\$ 1.01	\$ 0.02
CORDERO EN CRUST	\$ 45.97	\$ 4.60
PURÉ DE CAMOTE	\$ 2.52	\$ 0.25
ENSALADILLA DE NOPALES	\$ 3.74	\$ 0.37
SALSA CHILE CHIPOTLE	\$ 0.71	\$ 0.01
HELADO DE "XOCOLATL"	\$ 6.37	\$ 0.16
CROCANTE DE NUEZ PECANA	\$ 4.06	\$ 0.05
PANNACOTTA DE HORCHATA	\$ 5.54	\$ 0.08
GEL DE JAMAICA	\$ 1.18	\$ 0.02
BIZCOCHO DE CANELA	\$ 1.51	\$ 0.02
BUÑUELOS DE LA ABUELA	\$ 2.20	\$ 0.04
PILONCILLO DE CHILE	\$ 4.31	\$ 0.03
CHIHUACLE	\$ 4.31	\$ 0.03
CAFÉ DE OLLA	\$ 2.01	\$ 0.10
POLVORONES DE NUEZ	\$ 3.80	\$ 0.05
	\$ 104.49	\$ 7.14
	Costo Teórico de la Requisición	\$ 456.78

KARDEX DE VENTA DE LA SEMANA

DÍAS		MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIÓN	TOTAL
TOTAL	AM	16	16	16	16	16	16	NINGUNA	96
PRODUCIDO	PM	3	3	3	3	3	0	NINGUNA	15
								NINGUNA	111
EXTRAS						2 Entradas		NINGUNA	2
TOTAL	AM	10	2	4	7	16	15	NINGUNA	
VENDIDO	PM		8			2		NINGUNA	
		10	10	4	7	18	15	NINGUNA	64
							TOTAL VENDIDOS		66

REQUISICIONES, DEVOLUCIONES Y TRANSFERENCIAS**REQUISICIONES**

REQUISICION N° 416				
UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	3	LIMON MEYER	\$ 1.17	\$ 3.51
KG	1	NARANJA NACIONAL	\$ 0.78	\$ 0.78
LT	0.8	ACEITE DE OLIVA	\$ 6.71	\$ 5.37
KG	5	TOMATE RIÑON	\$ 0.79	\$ 3.95
KG	4	CEBOLLA PAITEÑA	\$ 0.89	\$ 3.56
KG	4	PIMIENTO ROJO	\$ 2.45	\$ 9.80
KG	4	PIMIENTO AMARILLO	\$ 2.45	\$ 9.80
AT	3	CILANTRO	\$ 4.90	\$ 14.70
KG	0.4	OREGANO SECO	\$ 5.76	\$ 2.30
LATA	2	LECHE CONDENSADA	\$ 1.93	\$ 3.86
LATA	2	LECHE EVAPORADA	\$ 4.00	\$ 8.00
KG	0.05	COLAPEZ	\$ 56.50	\$ 2.83
KG	0.3	NUEZ S/CASCARA	\$ 16.68	\$ 5.00
KG	3	AGUACATE	\$ 1.96	\$ 5.88
KG	4	CAMOTE AMARILLO	\$ 2.45	\$ 9.80
KG	5	BIFE CORDERO IMP	\$ 29.30	\$ 146.50
KG	3	NOPALES	\$ 4.90	\$ 14.70
				\$ 250.34

DEVOLUCIÓN A BODEGA

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0.280	Mantequilla sin sal	\$ 5.68	\$ 1.59
KG	2.411	Nopal	\$ 4.90	\$ 11.81
KG	0.521	Camote Amarillo	\$ 2.45	\$ 1.28
KG	0.249	Manteca de Cacao	\$ 7.00	\$ 1.74
KG	5.352	Pato Nacional	\$ 6.80	\$ 36.39
KG	0.956	Cordero Bife Import.	\$ 29.30	\$ 28.01
KG	1.575	Robalo Filete	\$ 18.00	\$ 28.35
KG	0.305	Nuez s/cascara	\$ 16.67	\$ 5.08
KG	0.525	Orégano seco	\$ 5.76	\$ 3.02
KG	0.063	Nuez Pecana	\$ 24.00	\$ 1.51
KG	0.424	Almendra Entera	\$ 10.44	\$ 4.43
KG	0.118	Pasas Negras	\$ 3.21	\$ 0.38
KG	0.033	Anís Español	\$ 4.94	\$ 0.16
KG	0.170	Canela en Polvo	\$ 15.84	\$ 2.69
KG	0.012	Leche en Polvo	\$ 7.87	\$ 0.09
KG	0.126	Ajonjolí Blanco	\$ 4.03	\$ 0.51
KG	0.004	Anís Estrellado	\$ 7.68	\$ 0.03
KG	0.021	Esencia Vainilla Negra	\$ 9.50	\$ 0.20
KG	0.007	Comino Entero	\$ 5.38	\$ 0.04
KG	0.092	Pimienta Negra Grano	\$ 3.84	\$ 0.35
KG	0.005	Pimienta Dulce	\$ 6.24	\$ 0.03
KG	0.010	Pimienta Negra Molida	\$ 4.32	\$ 0.04
KG	0.004	Laurel Seco	\$ 6.38	\$ 0.03
KG	0.050	Pepa de Cacao	\$ -	\$ -
KG	0.030	Nescafe Tradición	\$ 30.82	\$ 0.92
KG	0.218	Cobertura Fondant 65%	\$ 10.55	\$ 2.30
KG	0.053	Canela en Rama	\$ 13.92	\$ 0.74
KG	0.173	Levadura Seca	\$ -	\$ -
KG	0.116	Maní pelado	\$ 5.70	\$ 0.66
KG	0.470	Panela en Bloque	\$ 1.62	\$ 0.76
KG	0.240	Manteca de Cerdo	\$ 3.85	\$ 0.92
KG	1.099	Azúcar	\$ 0.88	\$ 0.97
KG	1.258	Harina	\$ 0.80	\$ 1.01
KG	0.043	Manteca Vegetal	\$ 1.68	\$ 0.07
KG	0.306	Sal	\$ 0.31	\$ 0.09
KG	0.800	Aceite Vegetal	\$ 1.54	\$ 1.23
KG	0.016	Polvo de Hornear	\$ 2.88	\$ 0.05
KG	0.155	Maicena	\$ 3.48	\$ 0.54
KG	0.006	Arroz de Cebada	\$ 1.94	\$ 0.01
KG	0.686	Azúcar Micro	\$ 1.84	\$ 1.26
KG	0.028	Almidón de Yuca	\$ 2.26	\$ 0.06
KG	0.160	Panela en Polvo	\$ 2.18	\$ 0.35

KG	0.587	Chile Jalapeño Verde	\$	9.80	\$	5.75
LT	0.375	Tequila El Charro Blanco	\$	40.00	\$	15.00
UNI	2.000	Agua Lipotermica	\$	0.29	\$	0.58
LATA	1.000	Leche evaporada	\$	4.00	\$	4.00
LATA	1.000	Leche Condensada	\$	4.86	\$	4.86
CAJA	1.000	Brotos de Cebolla	\$	25.00	\$	25.00
DOCENA	1.000	Tortillas de Maíz	\$	6.52	\$	6.52
DOCENA	1.000	Tortillas de Trigo MF	\$	2.67	\$	2.67
					\$	204.12

TABLAS DE PRODUCTOS DADOS DE BAJA Y DESPERDICIOS

BAJAS PRODUCTOS ELABORADOS			
MARTES	0.446kg PESCADO		
MIERCOLES	0.263kg PESCADO	0.130 Guacamole	0.130gr Pico de gallo
JUEVES	0.260kg PESCADO		
VIERNES	0.318kg PESCADO	0.130 Guacamole	0.130gr Pico de Gallo
SABADO	0.168kg PESCADO		
DOMINGO	0.025kg PESCADO	0.130 Guacamole	0.130 Pico de Gallo

BAJAS		MOTIVO	
CORDERO	0.550 kg	Restos	
PURÉ DE CAMOTE	0.180 kg	Sobrante	
RABANO	0.008 kg	Sobrante	
PIMIENTO ROJO	0.087 kg	Sobrante	
PIMIENTO AMARILLO	0.077 kg	Sobrante	
JALAPEÑO VERDE	0.040 kg	Sobrante	
CEBOLLA PAITEÑA	0.363 kg	Sobrante	
TOMATE	0.188 kg	Sobrante	
NOPAL	0.110 kg	Sobrante	
PEREJIL	0.013 kg	Sobrante	
VINAGRETA	0.128 kg	Sobrante	
CHILE HABANERO	0.070 kg	Dañado	
CAFÉ	0.260 lt	Sobrante	
TORTILLA DE TRIGO	0.400 KG	Sobrante	

ANEXOS

Anexo 1

Figura 1.1 Arte del Menú
Menú para exhibición en el Restaurante



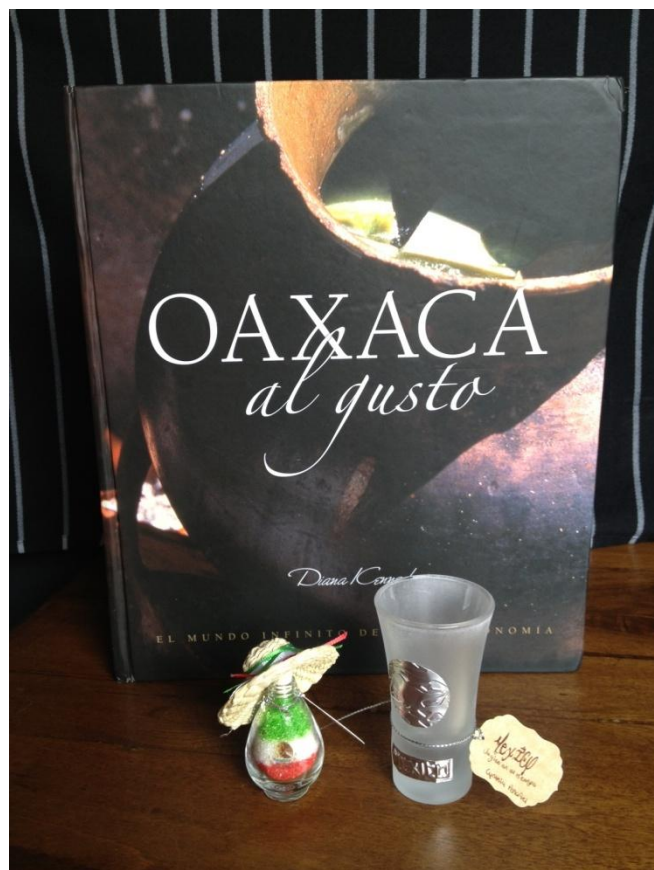
Anexo 2

Figura 2.1 Menú expuesto en la Revista Líderes, del día 11 de Febrero del 2013, como parte del marketing y promoción del menú.



Anexo 3

Figura 3.1 Recuerdos entregados tanto al panel de degustación y a los comensales durante la semana del menú.



Anexo 4

Elaboración de Salsas

4.1 MOLE NEGRO

Hidratación de los chiles



Productos Tostados

Almendra



Maní



Pan de Yema



Nueces



Pasas



Plátano de Castilla (Maduro)



Ajonjolí



Ajo y Cebolla Perla



Chocolate Amargo



Azúcar



Orégano

Tomillo, Comino, Clavo de Olor, Laurel
Sal, Pimienta Negra, Canela en rama

4.2 SALSA DE CHILE GUAJILLO

Hidratación de los Chiles



Procesar Orégano, Tomillo, Ajos, Sal, Pimienta Negra en Grano



Procesar los Chiles con el Agua restante Verde de la cocción



Procesar la pasta de Chiles con la pasta



Pasar la mezcla por un Colador fino



RESERVAR



4.3 PICO DE GALLO



Una vez picados los ingredientes, se mezcla todos en un Bowl y se reserva en el frío hasta por dos días máximo.

4.4 GUACAMOLE



Una vez picados los ingredientes, se mezcla todos en un bowl. El aguacate se pica en el momento final antes de servir, y se reserva con la pepa para evitar oxidación. Reservar en el frío hasta por dos días máximo.

4.5 SALSA DE CHILE CHIPOTLE

Hidratar los chiles



Procesar los chiles hidratados con un poco del agua restante de la cocción



Hacer el Refrito con las cebollas y la manteca



Procesar las cebollas con la pasta de Chiles



Volver a procesar con la ayuda del Mixer de Inmersión, para eliminar todos los grumos



RESERVAR



Anexo 5**FOTOS DE LOS PLATOS (Como fueron a la venta en el restaurante)****Figura 5.1 Entrada 1, Ceviche De Mero Al Chipotle****Figura 5.2 Entrada 2, Tinga De Pato Al Guajillo**

Figura 5.3 Plato Fuerte, Cordero En Crust De Cacao Y Nuez, Puré De Camote, Ensaladilla De Nopales



Figura 5.4 Postre, “Trilogía De La Abuela” Helado De Xocolatl, Pannacotta De Horchata, Buñuelos De La Abuela



Anexo 6

Fotos Tomadas por Vanessa Vega, Estudiante de Arte Culinario de La Universidad San Francisco de Quito.

Figura 6.1 Aperitivo



Figura 6.2 Tortillas de Yuca con Mole Negro



6.3 Ceviche de Mero al Chipotle



Figura 6.4 Tinga de Pato al Guajillo



Figura 6.5 Cordero en Crust de Cacao y Nuez, Puré de Camote, Ensaladilla de Nopales y Salsa de chile Chipotle.



Figura 6.6 Postre: Trilogía de la Abuela



Helado de Xocolatl



Pannacotta de Horchata



Buñuelos de la Abuela



Figura 6.7 Café de Olla con Polvorones de Nuez



Referencias

Páginas de Internet

- (Noviembre 2010). “*Así sabe México: Camote*”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de <http://www.lienzoculinario.com/2010/11/asi-sabe-mexico-camote.html#.UTj7eTfwHAF>
- (Octubre 2010). “*Barbacoa de Cordero*”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de <http://www.mexicoarmado.com/content/barbacoa-de-cordero-478/>
- (Abril 2010). “*Bebidas Alcohólicas “Como preparar cocteles con tequila”*”. *La Paloma. Suite 101*. Recuperado el 15 de Enero de 2013 de <http://suite101.net/article/como-preparar-bebidas-con-tequila-a14225#axzz2MQPw3WeA>
- (Octubre 2007). “Breve Historia de la Comida Mexicana”. Recuperado el 30 de Marzo de 2013 de http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&task=view&id=319&Itemid=70
- Caballero, Jorge. (Diciembre 2010). “*La UNESCO reconoció la cocina mexicana por ser milenaria*”. Recuperado el 30 de Marzo de 2013 de <http://www.jornada.unam.mx/2010/12/02/index.php?section=espectaculos&article=a09n1esp>
- C, Elizabeth. (Septiembre 2012), “*Glorious Guacamole: National Guacamole Day is September 16*”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de <http://thedish.restaurant.com/glorious-guacamole-national-guacamole-day-is-september-16/>
- Dragoné, C & Méndez, E. (Mayo 2011). “*Gastronomía Mexicana: Una Historia que se Cuenta por Tradiciones*”. Recuperado el 30 de Marzo de 2013 de <http://lossaboresdemexico.com/gastronomia-mexicana-una-historia-que-se-cuenta-por-tradiciones/>
- (Noviembre 2005). “*El chile: composición química, características, clima y suelo*”. Recuperado el 22 de Enero de 2013 de <http://riie.com.mx/?a=32047>

García Vera, Irma. “Una buena enchilada signo de un gran producto”. Recuperado el 28 de febrero de 2013 de http://www.uaemex.mx/Culinaria/segundo_numero/consejo01.htm

Gómez, Juan. (Octubre 2010). “Seminario, Producción y Mercado de de la carne Ovina, Situación y Oportunidades”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de http://spo.uno.org.mx/wp-content/uploads/2011/07/3_jgm_mercadodelacarneovinaenmx.pdf

“Nopales, Historia Natural”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de <http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/nopales/NhistNat1.html>

(Abril 2009). “Origen de la salsa Pico de Gallo”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de http://www.gallerosoy.com/index.php?option=com_content&view=article&id=272%253Aorigen-de-la-salsa-pico-de-gallo&catid=931%253Ageneralidades&lang=es

“Pato Mexicano, Descripción Biológica del Pato Mexicano”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de <http://www.ecoproyectos.com.mx/html/Animales/mtids,40/mtcad,86/caceria,44/PATO-MEXICANO.html>

Rubin, Evan. (2009), “Mole Negro for everyone”. Recuperado el 28 de Febrero de 2013 de <http://www.examiner.com/article/mole-negro-for-everyone>

Libros

KENNEDY, D. (2008). “Oaxaca al gusto, el mundo infinito de su gastronomía”. 1ra edición. Tortillas de Yuca. Pág. 129.

(2008). “Oaxaca al gusto, el mundo infinito de su gastronomía”. 1ra edición. Mole Negro. Pág. 73.

(2008), “Oaxaca al gusto, el mundo infinito de su gastronomía”. 1ra edición. Pato al Guajillo. Pág. 251.

(2008), “Oaxaca al gusto, el mundo infinito de su gastronomía”. 1ra edición. El Chocolate. Pág. 15.

(2008), “Oaxaca al gusto, el mundo infinito de su gastronomía”. 1ra edición. El Maíz. Pág. 17.

Quintana, P. (1986). “The taste of México”. New York. Pág.158

Fuentes Adicionales

Clase de Cocina Mexicana, Chef Mario Jiménez. USFQ

Clase De Panadería, Chef Milton Cepeda. USFQ

Clase de Chocolatería y Repostería Fina, Chef Cyril Prud’homme. USFQ

Recetas Personales.