



BIBLIOTECA DE INSUMOS GASTRONÓMICOS

Convenio TECNAS – LCI



INSUMO TECNAS: Proteína de Soya Texturizada

DATOS DEL PROPONENTE.

Nombre: Juan David Sánchez

NOMBRE DE LA RECETA: Arroz Chaufa

DESCRIPCIÓN DEL INSUMO TECNAS

Breve descripción del producto TECNAS conforme a la ficha técnica suministrada
Proteína extraída de la soya, deshidratada contiene un alto porcentaje de proteína por lo que se usa como reemplazante de la proteína proveniente de los animales, aporta textura, relleno, entre otras cosas.

De fácil uso solo se necesita rehidratar con 3 partes de agua por 1 de proteína de soya.

Proteínas (N x 6.25; base seca) 90% min

Humedad 7% máx.

Ceniza 5,0% máx.

Tamaño de las partículas (100 tamiz de malla) Aprox. 95% min

Color Normal, amarillo lechoso

Recuento total en placa (TPC) 20000 CFU / g máx.

Grupo Coliformes (diferente de E Coli) 30 MPN/100g máx.

Salmonella Negativo

E Coli Negativo

PRINCIPALES USOS DEL PRODUCTO

Charcuteria, Helados, Salsas, rellenos.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LA RECETA PROPUESTA.

Público objetivo

Arroz Chaufa Mixto de Pavo y Pulpo Baby.

Inspirado en gastronomía : (Colombiana, europea, fusión, autor, antigua, etc)
Fusión.

Información general de la receta

Receta para: --3----- personas.

Porción de : 200 grs.

Calorías aportadas por la receta x porción: 400

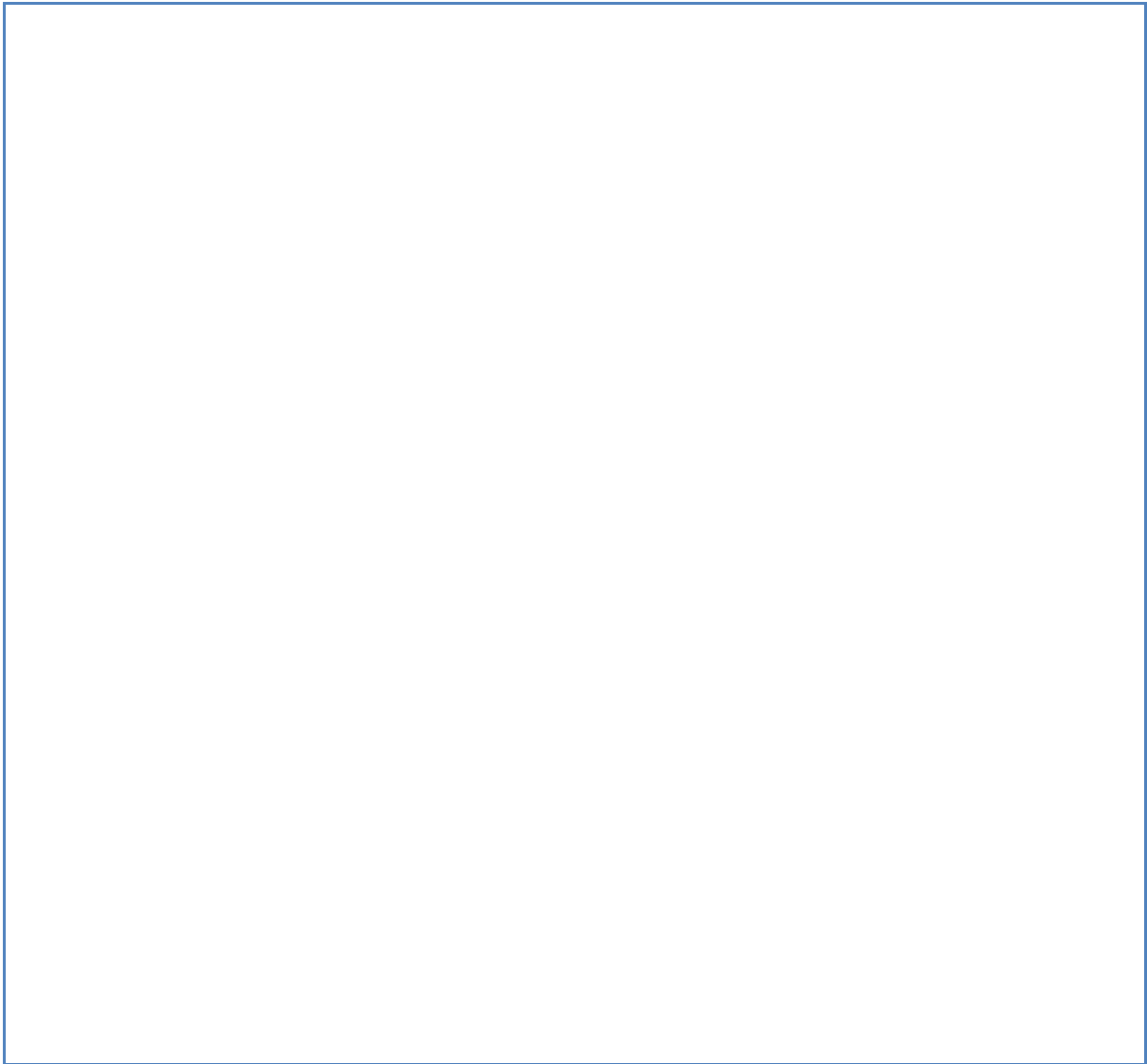
Ingredientes requeridos x porción (Kg, g, mL, L)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Huevo• Proteína de Soya Texturizada• Quinoa• Arroz Blanco• Perejil Liso• Almendras• Piñones• Jengibre | <ul style="list-style-type: none">•• 60 Gramos• 30 Gramos• 30 Gramos• 125 Gramos• 35 Gramos• 35 Gramos• 35 Gramos• 15 Gramos |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| Equipos – material de cocina requerido | |
|--|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Bowls medianos • Bowls Pequeños • Ollas Pequeñas • Wok Grande • Sarten Antiadherente | <p>3 7 3 1 1</p> |

| Descripción detallada de la elaboración de la receta |
|--|
| <p>PASO 1 En agua hirviendo cocine la quinoa. Hidrate la soya texturizada en 3 partes de agua por 1 de proteína. Cocine el arroz en 2 partes de agua por una de arroz. Corte le jengibre, los piñones, las almendras y el perejil en pedazos pequeños.</p> <p>PASO 2 Bata los huevos y condiméntelos. En una sartén antiadherente haga una tortilla lo más delgada posible con los huevos. Una vez hecha la tortilla córtela en brunoise fino.</p> <p>PASO 3 Saltee todos los ingredientes en un wok caliente comenzando por el más duro hasta llegar al más suave.</p> |



DESCRIPCIÓN FOTOGRAFICA DE LA ELABORACIÓN DE LA RECETA

| | |
|--|-------------|
| | <p>FOTO</p> |
|--|-------------|

PASO 1

EN una olla caliente con el aceite dore el arroz, revolviendo rápidamente por aproximadamente 2 minutos.



PASO 2

En una olla mediana cocine la quínoa con el agua fría, aproximadamente 2 minutos después de que el agua alcance el punto de ebullición retire la quínoa.



PASO 3

Con los hongos negros y shitake haga un fondo, cocinándolos en agua hirviendo con el tallo del puerro, dejar reducir el agua hasta lo que se necesite para hidratar la proteína.



PASO 4

Hidrate la proteína de soya, en un wok saltee todos los ingredientes, de mayor tiempo de cocción a menor.



FOTO

la. academia.

Ventajas del uso del producto TECNAS

Este producto es uno muy versátil, se puede utilizar como reductor de costos disminuyendo el porcentaje de proteína por plato, o reemplazándola completamente, a diferencia de muchos reemplazantes este es muy fácil de usar y prácticamente se le puede dar el sabor que se desee hidratándolo con un caldo, fondo o infusión, solo tiene que ser 3 partes de líquido por una de soya y preferiblemente que este muy concentrado el sabor.

Además de aportar la sensación de que se está comiendo carne también aporta el valor nutricional, al ser proteína pura nos va a dar la sensación en boca y estómago, esa sensación de saciedad que se da después de comer carne.

FOTOGRAFIA FINAL DE LA RECETA TERMINADA



