

	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

RECURSO 4

A continuación se presentan los apuntes de “pastas”. Haz una lectura y realiza las actividades.

Recuerda enviarlas a: maria.garmun.1@educa.jcyl.es

¡Ánimo!

PASTAS

Las pastas son una preparación a base de harina y agua o harina y huevo que se presenta de muy diversas formas.

Alargada: espagueti, tallarines, cintas



En láminas para rellenar como canelones o lasaña



En porciones más pequeñas como raviolis y tortellinis



En fideos para sopas y otras diversas formas como lazos, tulipanes o pajaritas para ensaladas



	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

Cocción de la pasta y sus aplicaciones:

- Debe realizarse en agua con sal en ebullición y teniendo en cuenta el tiempo de cocción del fabricante.
- Podemos incorporar un chorrito de aceite para evitar que se pegue entre sí.

PASTA PARA RELLENAR	Cocer con agua abundante. Es el caso de lasañas y canelones; en ambos casos debemos refrescar la pasta una vez cocida y escurrir sobre una superficie que absorba la humedad sobrante.	
PASTAS PARA ACOMPAÑAR CON SALSA	Cocer con abundante agua. La correcta elaboración de las pastas que van a acompañarse salteadas con alguna salsa deben cocerse inmediatamente antes de su terminación y una vez escurridas y sin refrescar saltear con la salsa. Si refrescamos la pasta, se va parte de la fécula y la salsa no se adhiere igual.	
PASTAS PARA ENSALADAS	Cocer en abundante agua. Refrescar tras la cocción y añadir un poco de aceite. Vigilar el tiempo de cocción, un exceso de cocción haría que se aplastase o rompiese la pasta en la ensalada.	
PASTAS DE GUARNICIÓN EN SOPAS	Deben cocerse en una pequeña cantidad de líquido sustancioso. Cuando la pasta está cocida se le añade más caldo para terminar la sopa. La sopa debe servirse al poco tiempo, ya que se hidrata y engorda tomando una textura babosa y puede absorber todo el caldo.	
PASTAS PARA TERMINAR EN SECO	Es el caso de la fideuá. En este caso la cantidad de fondo viene a ser el doble de volumen que de pasta. Debe hervir a fuego vivo y puede terminarse en el horno.	

	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

Salsas:

Las pastas tienen gran tradición en la Península Itálica. De allí proceden las salsas para las preparaciones más clásicas como las que vamos a ver a continuación.



PESTO	Originaría de Liguria (Génova). Salsa con ingredientes típicamente mediterráneos: ajo, albahaca, aceite de oliva y piñones.	
BOLOÑESA	Salsa más popular de Italia. La pasta boloñesa es la base de la alimentación de la región Emilia-Romana cuya capital es Bolonia. Salsa elaborada a base de carne.	
CARBONARA	La palabra carbonara proviene de carbone, que en italiano es la denominación de carbón (Carbonari), y se cree que el nombre del plato tiene su origen en el plato típico de los mineros de carbón vegetal en los Apeninos. La nata no es un ingrediente original de esta salsa, en la cocina más tradicional italiana la nata en la carbonara se considera delito.	
PUTTANESCA	Salsa muy fresca y con un toque muy mediterráneo gracias a las alcaparras, aceitunas, tomates y anchoas.	



ACTIVIDADES:

1. Completa la tabla en función de la tipología de pasta usada en cada una de las siguientes elaboraciones gastronómicas:

	
	
	
	
	

	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

	
	
	

2. Realiza un diagrama de flujo, anotando los PCC (puntos de control críticos) de la siguiente elaboración:

<p><u>Ingredientes para la pasta</u> 300 g harina todo uso 200gr de espinacas 2 huevos 12gr sal</p> <p><u>Para el relleno</u> 100gr salmón fresco 120gr ricotta c/n Sal, aceite y pimienta</p> <p><u>Para la salsa</u> ½ Calabaza c/n leche evaporada c/n Pimienta negra 1 puerro</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer la pasta casera: para ello, cocer las espinacas en una olla a fuego lento sin agua y con un poco de aceite, hasta que queden cocidas. Dejar enfriar. 2. Hacer un volcán de harina (tamizada). Añadir la sal. 3. Cuando las espinacas estén frías, estrujar para quitarles el agua, triturar con batidora y batir junto con los dos huevos. 4. Mezclar el puré de espinacas al volcán de harina, trabajar la masa hasta que

	C.E.P.A. EL TIEMBLO (ÁVILA)	CURSO 2019/20 
	CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD ECYL: OPERACIONES BÁSICAS DE COCINA	

tenga una textura homogénea.

5. Filmar la masa y dejar reposar 30 minutos.
6. Para el relleno, cortar el salmón en lardones. Hacer con un poco de aceite en la sartén. Rectificar de sal.
7. Cuando ya esté hecho, pasar a un bol donde y mezclar con la ricota. Salpimentar.
8. Estirar la masa, cortar con molde y rellenar. Cerrar bien.
9. Para la salsa: saltear con un chorrito de aceite la calabaza y el puerro con un poco de sal.
10. Una vez salteado, agregar agua para cocer.
11. Cuando estén tiernos, restar un poco del agua de cocción, triturar junto con la leche evaporada.
12. Poner la salsa a fuego medio y dejar que reduzca.
13. Poner una olla con agua salada para la cocción de la pasta.
14. Una vez cocida y escurrida, presentar en plato y salsear.