 Liceo José Victorino Lastarria

Rancagua

“*Formando Técnicos para el mañana”*

Unidad Técnico-Pedagógica

**MODULO COCINA CHILENA**

**Semana 16**

**Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Fecha:\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: 4° A Cocina**

**Profesora:** María Antonieta Rivera Berrios

**Fecha: del 05 al 09 de Octubre 2020**

**OA**: Preparar una variedad de platos de cocina básica, de preparación rápida y lenta, de acuerdo a los gustos y costumbres culinarias de diversas zonas del país, así como de requerimientos de alimentación saludable, cumpliendo estándares de calidad

**Objetivo clase**: analizar y preparar las recetas propias del centro de nuestro país, observando, las diferencias que se presentan entre una región y otra, las costumbres y tradiciones de sus habitantes.

**Paso a paso:**

1.- Lea comprensivamente la guía y resuelva la actividad solicitada (completar ficha técnica).

2.- Enviar su trabajo a cualquiera de los siguientes mails:

[**antonieta.rivera@liceo-victorinolastarria.cl**](mailto:antonieta.rivera@liceo-victorinolastarria.cl)[**antonierb11@gmail.com**](mailto:antonierb11@gmail.com)

**Actividades:** Ejecutar técnicas de preparación de pancutras y transcribir la receta en ficha técnica.

*Folk. Comida.*

Guiso cuya masa hecha con harina y agua se adelgaza lo bastante como para poder cortarla con un cuchillo en largos segmentos. Estos, a su vez, se dividen en trozos de forma aproximadamente rectangular, en los instantes mismos de ser puestos en una olla, cuyo contenido puede ser caldo de carne o simplemente agua con agregados de zanahoria, cebolla, aceite y sal, en ambos casos hirviendo. Cuando los recursos lo permiten, inclúyase uno o dos huevos en el mismo recipiente, poco antes de servirse. Las pancutras, también denominadas pantrucas, refalosa, hostiales.

Su área de dispersión comprende el centro y sur del país, y su origen es probablemente indígena americano, en particular incaico.

**INGREDIENTES:**

* 1 cucharada de aceite
* 1 cebolla mediana picada en cuadros pequeños
* 1 o 2 dientes de ajo picados finos
* 200 grs de carne molida
* 1 zanahoria cortada en tiras
* 1/2 pimentón rojo cortado en tiras
* 1 cucharadita de orégano
* 1/2 cucharadita de comino en polvo
* 1 cucharadita de ají color o paprika
* 2 papas medianas peladas y cortadas en cuadros
* 1 litro de caldo de carne
* Sal, pimienta a gusto
* 3/4 taza de harina para todo uso sin polvos de hornear
* 1 huevo
* 1/4 taza de agua tibia
* 2 huevos (estos son para servir las pantrucas y son optativos, se agregan al final)
* Cilantro o perejil fresco picado

**INSTRUCCIONES**

1. En una olla freír la cebolla y ajo con el aceite por unos 3 minutos.
2. Agregar la carne y cocinar unos 2 minutos más. Enseguida agregar las zanahorias, pimentón y los aliños: orégano, comino y ají color. Tener ojo con la sal, ya que el caldo suele ser salado.
3. Añadir pimienta al gusto.
4. Revolver todo muy bien y agregar las papas además del caldo de carne.
5. Tapar la olla y cocinar al menos unos 5 minutos a fuego medio.
6. Mientras tanto preparar la masa de las pancutras: unir todos los ingredientes, harina, huevo y agua, formar una masa lisa y uniforme. La cantidad de agua puede variar y si necesita un poco más, ahí le va agregando.
7. Una vez formada la masa, estirar la masa con la ayuda de un uslero, cortar tiras a lo largo y luego en pequeños cuadrados, como se ve en las fotos.
8. Añadir las pancutras (las masitas) al caldo y cocinar por unos 10 minutos más.
9. Cuando todo esté listo, agregar uno o dos huevos enteros y sin batir al caldo, dejar que se cocinen un poco.
10. Servir caliente las pancutras con cilantro o perejil picado encima.

**PANCUTRAS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nombre de la preparación: Pancutras caceras** | | | **Porción**  **2** | | **T°**  **30 m** | **Fotografía del plato**  https://www.midiariodecocina.com/wp-content/uploads/2016/05/Pantrucas01.jpg |
| **Puntos críticos** | | | | | |
| **Ingredientes** | **Unidad** | **cantidad** | |  | | **Mise en place** |
|  |  |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
|  |  |  | |  | |
| **Procedimiento**  **1.**  **2.**  **3.**  **4.**  **5.**  **6.**  **7.**  **8.**  **9.**  **10.**  **11-**  **12.** | | | | | |

**Ticket de salida:**

**Comenta brevemente cual es la diferencia entre la palabra pancutra y pantrucas.**