

**INSTITUTO TECNOLÓGICO  
MARIA CRISTINA  
COCHABAMBA – BOLIVIA**



**PROYECTO DE GRADO**

**“ROLLITOS DE SURUBI AL VAPOR  
CON SALSA DE CEDRON PICANTE”**

**POSTULANTES (S): LUCIA LISSETH TORRICO CLAROS**

**Proyecto de grado presentado como  
requisito parcial para optar el título  
Técnico Superior en Gastronomía**

**TUTOR: LIC. ALEJANDRA CAROLA GARNICA DURAN**

**COCHABAMBA2020**

## **Dedicatoria**

El presente proyecto va dedicado a Dios, por ser  
El inspirador y darnos la sabiduría, gratitud, paciencia

En el proceso de este proyecto.

A mi mama y papa por su trabajo y apoyo

En todos estos años ha sido un orgullo y

Privilegio contar con ellos.

A mi pareja por estar siempre presente y por

el apoyo moral que me da en el transcurso

de mi carrera.

A todas las personas que me han apoyado

y han hecho que el proyecto se realice.

En especial a aquellos que nos abrieron las

puertas y compartieron sus conocimientos.

## Agradecimiento

Agradezco a Dios por la vida, por guiarme  
Y brindarme, sabiduría ser el apoyo y fuerza  
En los momentos más difíciles y debilidad en la vida.

Gracias mama Maria Marlene Claros por ser el pilar de vida  
Y demostrar que todo tiene una solución en la vida y  
Ser una ´persona fuerte, humilde y alegre ante toda dificultad

Finalmente quiero expresar mi más grande y  
Sincero agradecimiento a mis docentes:  
Patricia Jheny Bohórquez Rodriguez,  
Nadine Olmos ,Lizzeth Espinoza por haber compartido sus  
Conocimientos a lo largo de nuestra preparación profesional.

## INDICE

### INTRODUCCION

Capítulo I	1
1.1 Tema:	1
1.2 Diagnóstico y justificación	1
1.2.1 Diagnóstico	1
1.2.2 Justificación:	2
1.2.2.1 Justificación técnica	2
1.2.2.2 Justificación Económica	2
1.2.2.3 Justificación Social	3
1.3 Planteamiento y formulación del problema	3
1.4 Objetivos	3
1.4.1 Objetivo General	3
1.4.2 Objetivo Especifico	3
1.5 Enfoque Metodológico	3
1.6 Enfoque Descriptivo	4
CAPITULO II. MARCO TEORICO CONCEPTUAL	4
Marco Teórico	4
2.1 ANTECEDENTES	4
2.1.1 ROLLITOS DE PESCADO Y KIWI AL VAPOR	4
2.2 ROLLITOS DE ARROZ Y PESCADO	5
2.3 ELABORACION DE TE AROMATICO ABASE DE PLATAS DE CEDRON	5
2.4 Historia de las salsas	5
2.5 CONCEPTO DE UNA SALSA	6
2.6 Componentes de las Salsas	7
2.7 Clasificación de las Salsas	7
2.7 Las grandes salsas básicas	7
2.7.2. SALSA DEMIGLACE Y SUS DERIVADOS	8
2.7.3 SALSA VELOUTÉ Y SUS DERIVADOS	9
2.7.3Derivados del velouté de aves son:	9
2.7.3Derivados del velouté de pescado son:	9
2.7.4SALSA BECHAMEL Y DERIVADOS	10

2.8 Métodos y Técnicas de la cocina	10
2.8.1 TECNICAS	10
2.8.2 Aromatizar	11
2.8.3 Marinar	12
2.8.4 Tamizar	12
2.8.5 Terrificacion	12
2.8.5 Métodos	12
2.8.5 Métodos de Cocción	12
2.9 RESTAURANTES DE VANGUARDIA	13
2.9.1 Paprika	13
2.9.2 La Cantonata	13
2.9.3 Kansas Grill & Bar	13
2.10.4 Marvinos Restaurant	13
2.10.5 Cayena- Bistro Café	14
2.10.6 La Estancia	14
2.11 ENROLLADO	14
2.13 CEDRON	14
2.13.1 PROPIEDADES DEL CEDRON	15
3 CAPITULO III PROPUESTA DE INNOVACION O	15
SOLUCION AL PROBLEMA	15
3.1 PROPUESTA DE INNOVACION	15
3.2 INSTRUMENTOS Y TECNICAS DE INVESTIGACION	16
3.2.1 INSTRUMENTOS	16
3.2.2 TECNICAS	16
3.2.3 PRESUPUESTO	17
3.2.4 PROCESO O PROCEDIMIENTOS	17
CAPÍTULO IV RESULTADOS ESPERADOS	18
1° PRIMERA PRUEBA	18
2° PRUEBA	18
3 PRUEBA	19
5 CONCLUSIONES	20
5.1 CONCLUSIÓN I	20
5.2 CONCLUSIÓN II	20

5.3 CONCLUSIÓN III	20
5.4 CONLUCION IV	21
6 RECOMENDACIONES	21
7 FUENTES DE INFORMACIÓN Y BIBLIOGRAFIA	21
8 ANEXOS	22

### **INDICE DE ANXOS Y FIGURAS**

FIGURA 1 Filete de surubí _____	<b>22</b>
FIGURA 2 MARINADO _____	<b>22</b>
FIGURA 3 ENROLLADO O RUALDE _____	22
FIGURA 4 COCCION AL VAPOR _____	22
FIGURA 5 HUESOS DE PESCADO _____	23
FIGURA 6 MATERI PRIMA _____	23
FIGURAS 7 DILUIR LA MATERIA GRASA _____	23
FIGURA 8 ELBORACION DE LA SALSA _____	23
FIGURA 9 CEDRON _____	24
FIGURA 10 LA SALSA _____	24
FIGURA 11 ELEMENTO DECORATIVO DE CHIA	24
FIGURA 12 EMPLATADO	25

## **INTRODUCCION**

El presente proyecto que se dará a conocer es “Rollitos” de surubí con salsa de cedrón picante” un platillo innovador en el área de la gastronomía dando el valor importante al Cedrón y al pescado ya que no está considerada una de las más importantes.

La producción del cedrón se encuentra situado en los valles de Cochabamba y Santa Cruz que produce todo el año, pero tiene una mayor abundancia a finales de la primavera para la recolección de sus hojas en verano. Podemos destacar que el cedrón es conocido como una hierba aromática medicinal. Su utilización suele ser en infusiones de mates.

La producción de pescado (surubí) se encuentra situado en el trópico de Cochabamba denominado pescado de río en el puerto de san francisco chapare, destacar que el pescado otorga bajo aporte de calorías, es rico en proteínas, es ideal para el crecimiento y desarrollo y beneficia al sistema nerviosos así mismo ayuda a prevenir la anemia.

# Capítulo I

## 1.1 Tema:

La elaboración de “Rollitos de surubí con salsa de cedrón picante” en Cochabamba cercado.

Los rollitos de surubí con salsa de cedrón picante la cual está dirigida para el área de cocina es un plato a base de pescado y cedrón, que parte de una cocción al vapor, la decoración debe combinar con el sabor por ello se utilizara flores comestibles (violeta) y de acompañamiento trigo.

El preparado viene de un marinado y la elaboración de la salsa parte de una salsa madre que es la velouté, la técnica que se empleará para la cocción del filete (surubí) será al vapor, la salsa es aromatizada con cedrón y posee un toque de picante lo que ayuda a resaltar las características de este producto, reiterando que los puntos importantes que sobresalen de la elaboración del proyecto son aroma, sabor, decoración y la altura del plato como parte del montaje.

## 1.2 Diagnóstico y justificación

### 1.2.1 Diagnóstico

Los pobladores de Cochabamba cercado se va introduciendo poco apoco a la cocina de vanguardia, ya que se trata innovar y crear platillos con nuestros propios productos y así poder obtener como resultado nuevas alternativas, en Cochabamba existen algunos restaurantes que ofrecen este tipo de productos y/o elaboraciones vanguardistas entre los que podemos mencionar están: Paprika, La Cantonata , Kansas Grill & Bar , Marvinos Restaurant, Bulla, Compas, Manjares de trojes, entre otros.

La mayoría de la gente consume el cedrón en mates (infusiones realizada con la hoja fresca o deshidratada) esta planta es antiespasmódica, ayuda a reducir la fiebre, es carminativa y tiene propiedades antimicrobianas, lo que resulta una materia prima con alto valor para su empleo en diversas preparaciones.

Por otro lado, la población de Cochabamba consume de manera escasa el pescado sin tomar en cuenta los nutrientes y beneficios que puede tener este producto, aporta pocas cantidades de calorías lo que resulta beneficioso para una dieta saludable, también

contiene colágeno, vitaminas del grupo B como B1, B2, B3 y B12, y vitaminas liposolubles entre las que destacan la vitamina A, la D, etc.

### **1.2.2 Justificación:**

Mediante un análisis en los diversos aspectos planteados con anterioridad, se planifica el desarrollo de un proyecto en el que se haga aplicación del pescado y el cedrón en el área de cocina de vanguardia, para ofrecer un producto innovador, con aplicaciones de los conocimientos adquiridos en el transcurso de la carrera de gastronomía y obtener mayores resultados de dichas materias primas.

Con la elaboración de la salsa de Cedrón se pretende obtener una alternativa a su uso y de esta manera incrementar el consumo del mismo.

Por lo que se propone un plato de pescado acompañado con una salsa de cedrón picante, considerando que el sabor del pescado es suave, la salsa resulta un buen acompañamiento sin opacar las características que se busca resaltar en todo el plato.

En el proceso de elaboración se aplican métodos y algunas técnicas de cocción que son aplicadas correctamente para conservar las propiedades que poseen la materia prima empleada y así mismo resaltar las cualidades de los productos como ser olor, sabor, color y textura.

#### **1.2.2.1 Justificación técnica**

A través de las técnicas aprendidas, en el transcurso de la carrera, se da usos específicamente en el área de cocina métodos de cocción como ser concentración y mixta las técnicas empleadas en el proceso de elaboración son: hervir, marinar, vaporizar, tamizar, aromatizar, entre otros.

#### **1.2.2.2 Justificación Económica**

Este proyecto se justifica en el entorno económico ya que a través de su incorporación (del pescado, el Cedrón) y uso en diversas elaboraciones el consumo aumenta, por lo

que la producción de igual manera incrementa beneficiando a los productores, también cabe mencionar que dicho producto es accesible y económico.

### **1.2.2.3 Justificación Social**

Se obtiene un platillo a base de cedrón y surubí se ayudará a incrementar el uso del cedrón en el ámbito de la cocina y en la gastronomía habrá una nueva manera de uso como ser una hierba aromática.

## **1.3 Planteamiento y formulación del problema**

### **¿Cómo implementar en la cocina de vanguardia el cedrón y surubí en el ámbito gastronómico para la población Cochabamba (cercado) en la gestión 2020?**

La población de Cochabamba (cercado) da un uso más tradicional a las hojas de Cedrón, y surubí ya que esta es más usada en infusiones el pescado es poco consumido en la población teniendo varios beneficios en la salud.

Para poder innovar el uso del cedrón en el ambiente de la Gastronomía será utilizado a través de un producto de invasión comestible junto al pescado.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Preparar rollitos de surubí con salsa de cedrón picante implementando la cocina de vanguardia para la población de Cochabamba cercado en general en la gestión 2020.

### **1.4.2 Objetivo Especifico**

- Identificar las características para obtener la materia prima, de calidad y que sea inocua y apta para el consumo.
- Determinar técnicas y métodos que se aplican para el proceso de elaboración.
- Elaborar pruebas de degustación para identificar el sabor que se quiere obtener como resultado de la preparación

## **1.5 Enfoque Metodológico**

“El enfoque cualitativo lo que nos moldea es un proceso inductivo contextualizado en un ambiente natural, esto se debe a que en la recolección de datos se establece una

estrecha relación entre los participantes de la investigación sustrayendo sus experiencias e ideologías en de trímetero del empleo de un instrumento de medición predeterminado.

En este enfoque se caracteriza también por la no completa conceptualización de las preguntas de investigación y por la reducción a números de las conclusiones sustraídas de los datos, además busca sobre todo la dispersión de la información en contraste con el enfoque cuántico que busca delimitarla. Con el enfoque cualitativo se tiene una gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el fin de la investigación.

El alcance final del estudio cualitativo consiste en comprender un fenómeno social complejo, más allá de medir las variables involucradas, se busca entenderlo”.

AUTOR: Hernández Sampieri

- Se utiliza el enfoque cualitativo porque describiremos las cualidades organolépticas en cuanto al sabor, textura en el uso de la hoja de cedrón en la elaboración de la salsa.

### **1.6 Enfoque Descriptivo**

Los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir como es y cómo se manifiesta determinando fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Este proyecto de investigación se considera que es de carácter descriptivo en cuanto permite investigar los factores que refuerzan.

Se utilizará los enfoques cualitativos y descriptivos a partir de observaciones y procedimiento del producto final aremos una descripción de nuestro producto en la elaboración mencionado las técnicas establecidas en el plato.

## **CAPITULO II. MARCO TEORICO CONCEPTUAL**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 ANTECEDENTES**

##### **2.1.1 ROLLITOS DE PESCADO Y KIWI AL VAPOR**

Fue publicado en 2016/10/07 con la calificación de 4 estrellas. Un alimento sano y nutritivo que combina en elaboraciones tan sabrosas como estos Rollitos de pescado y

kiwi al vapor, una receta ofrecida por Zespri Kiwifruit, una compañía propiedad de 2.500 productores de kiwi en Nueva Zelanda y dirigida por los que actualmente están en activo a modo de cooperativa, que en la actualidad es el mayor comercializador de kiwis del mundo, presente en más de 54 países y representando el 30 % del volumen mundial de ventas.

## **2.2 ROLLITOS DE ARROZ Y PESCADO**

Fundado por Alícia (Andrea Resmini) 15/08/20 Resulta interesante como elaboración en caso de presentar alguno de los siguientes síntomas: pérdida de apetito, disgeusia (distorsión del gusto), náuseas y vómitos, pirosis (acidez) y estreñimiento. Receta procedente del proyecto social impulsado por la Fundación Catalunya La Pedrera, y desarrollado por el Instituto Catalán de Oncología y la Fundación Alícia.

## **2.3 ELABORACION DE TE AROMATICO A BASE DE PLANTAS DE CEDRON**

**Autora:** Vargas Corrales Verónica del contenido de la tesis de grado titulada: elaboración de té aromático a base de plantas de Cedrón (*Aloysiacitrodora*) y toronjil (*Mellisaofficinalis*). Procesado con estibia (*steviarebaudiana* Bertoni) endulzante natural, utilizando el método de deshidratación. La elaboración del té aromático que fue elaborado en este proyecto se realizó mediante dos deshidrataciones: la una fue la deshidratación al ambiente o llamado también secado natural realizado en la parroquia de Tanicuhí provincia de Cotopaxi y la otra se realizó en un deshidratador que se encuentra en la parroquia de Huambalo provincia de Tungurahua.

## **2.4 Historia de las salsas**

Se tiene conocimiento de la utilización de las salsas en la cocina desde los tiempos de los romanos, ya que hay escritos del siglo I a.C. en el que se menciona el empleo del "Garum" como acompañamiento y aderezo de las comidas. (Daniel Sandoval la cocina Bogotá, marzo 116 de 2011)

Éste estaba elaborado con intestinos de pescados como la caballa, marinados en salmuera y fermentados, a los que se le añadían especias para darle sabor. (Daniel Sandoval la cocina Bogotá, marzo 116 de 2011)

También se conoce la existencia del término "liquanum", con el que se referían al conjunto de salsas utilizadas como salmuera, para marinar o zumos empleados en la cocina de la época. (Daniel Sandoval la cocina Bogotá, marzo 116 de 2011)

Ya en la Edad Media se empleaban otro tipo de salsas, en general de sabores fuertes y picantes, como por ejemplo el "verjuice", la "caneline" o la "dodine".

Es a partir del Siglo XVIII cuando comienzan a prepararse las salsas mucho más variadas y elaboradas, sobre todo en Francia, dónde empiezan a publicarse libros de cocina de una forma continua, destacando el escritor Marie-Antoine Carême, que se dedicó a estudiar y clasificar sistemáticamente las salsas.

Creó una clasificación que dividía las salsas en familias diferenciadas: espagnole, allemande, velouté y bechamel. A partir de estas cuatro salsas creó un sistema jerárquico en el que cualquier salsa conocida partía de una de esas cuatro básicas.

En el Siglo XIX es Auguste Escoffier quién toma el relevo de Marie-Antoine Carême y promueve el arte culinario como una profesión, y además reorganiza la clasificación anterior, y crea uno nuevo en el que las familias de salsas pasan a ser cinco: espagnole, velouté, béchamel, hollandaise y tomate. Este sistema se ha utilizado durante todo el siglo XX por los cocineros de todo el mundo. (Daniel Sandoval la cocina bogota, marzo 116 de 2011)

Ya en el Siglo XX con la aparición de la "**nouvelle cuisine**", **la cocina** pasó una época en la que primaba la simplicidad de los platos, por lo que se evitaban las salsas espesadas con harina y se potenció el uso de salsas más sencillas y menos elaboradas.

Es aquí cuando las salsas se introducen en el mundo de la comida rápida, formando parte de la misma como acompañamiento, hasta que hoy en día es impensable este tipo de comida sin su acompañamiento de salsas. (Daniel Sandoval la cocina Bogotá, marzo 116 de 2011).

## **2.5 CONCEPTO DE UNA SALSA**

En gastronomía se denomina salsa a una mezcla líquida de ingredientes fríos o calientes que tienen por objeto acompañar a un plato.

Salsa (Gastronomía). Una salsa puede cubrir una muy amplia gama que puede ir desde el puré a la más líquida de un caldo. Algunos autores definen la salsa como un aderezo

líquido para los alimentos. El objetivo de la salsa es acompañar a otras comidas como un aderezo mejorando el sabor, haciendo un contraste o complementando, es por este motivo que suelen ofrecer al paladar sensaciones relativamente marcadas que estimulen los sentidos del paladar y de los aromas. Hay autores culinarios que denominan a las salsas como destilados del deseo. Las salsas no sólo afectan a las sensaciones del gusto y el olor, pueden ofrecer colores diversos que afectan a la apariencia visual de un plato y a veces orquestan diversas sensaciones al mismo. (Daniel Sandoval la cocina bogota, marzo 116 de 2011).

## **2.6 Componentes de las Salsas**

Los componentes básicos de las salsas son:

Los fondos: Constituyen la parte líquida de las salsas y están presentes en todas ellas.

Las ligazones: Son los elementos que dan cuerpo y consistencia a las salsas.

Los aromáticos: Son los elementos que mejoran, modifican o dan un sabor característico a las salsas. Están presentes en todas ellas. (Daniel Sandoval la cocina Bogotá, marzo 116 de 2011).

## **2.7 Clasificación de las Salsas**

Con las salsas se da cuerpo, jugosidad y sazón a los manjares. Se emplean en carnes, aves, mariscos, hortalizas, pastas y una gran variedad de preparaciones culinarias. Grandes salsas básicas.

Pequeñas salsas básicas.

Salsas derivadas.

Salsas emulsionadas.

Salsas Dressing.

### **2.7 Las grandes salsas básicas**

Son aquellas que tienen un proceso de preparación largo y minucioso, sirven como base para la preparación de otras salsas. (Daniel Sandoval la cocina bogota, marzo 116 de 2011).

- Veloutés.(ave y pescado)

- Tomate(concasse)

### **2.7.2. SALSA DEMIGLACE Y SUS DERIVADOS**

Es una salsa originaria del norte de Italia que es a base de un fondo de res o ternera oscuro, puede usarse también de cerdo, de aves y animales de caza. Existen dos formas o procedimientos para la preparación de la salsa demiglace.

Salsa Bigarrade: Es una demiglace con una reducción de azúcar, vinagre, jugo de naranja o limón y juliana de estos frutos.

Salsa Bordelesa (Bordelaise): Es una demiglace con una reducción de vino tinto de burdeos y escaloña picada finamente con tuétano blanqueado, se utiliza para entrecotes, filet mignon.

Salsa Borgoña (Bourguignonne): Es una demiglace con una reducción de vino tinto de Borgoña con escaloña picada, se emplea para pollo, huevos, entrecote, carnes.

Salsa Cazadora (Chasseur): Es una demiglace con una reducción de vino blanco, cebolla, ajo, trozos de tomate, champiñones y finas, hierbas, se utiliza en escalopes, chuletas de ternera, purés.

Salsa Champiñones (Champignons): Es una demiglace con una reducción de fondo de champiñones según el vino que se le añade, se denomina salsa champiñones al chablis, al oporto, etc. Se utiliza para carnes, aves.

Salsa Diabla (Diable): Es una demiglace con una reducción de escaloñas picadas, vinagre o vino blanco y pimienta blanca en granos triturada, gotas de salsa inglesa, se termina con un punto de pimienta de cayena. Se utiliza en pollo grillé, se sirve aparte.

Salsa Estragón: Es una demiglace con una reducción de vino blanco, estragón y escaloña picada. Se utiliza para aves, entrecote, etc.

Salsa Zíngara: Es una demiglace con una reducción de vino blanco con escaloña picada y pasta de tomate con juliana de jamón cocido, champiñones, lengua escarlata, trufas (opcional).

Salsa Italiana: Es una demiglace con una reducción de vino blanco, con jamón magro y champiñones cortados en trocitos, se termina con perejil picado.

Salsa Oporto: Es una salsa demiglace perfumada con oporto.

Salsa charcutera: Es una demiglace con cebolla picada sudada en mantequilla y Juliana de pepino agrio, vino blanco y vinagre cuando está ligado. (Daniel Sandoval la cocina bogota, marzo 116 de 2011 Salas\_madres\_y\_derivadas.pdf).

### **2.7.3 SALSA VELOUTÉ Y SUS DERIVADOS**

Es una salsa que dependiendo del fondo empleado en su preparación, se le clasifica en Velouté de ternera, de aves y de pescado cuando está ligado. Los ingredientes son semejantes a los de la bechamel, con la única diferencia de sustituir la leche por fondo. Hacer un roux, añadirle el fondo, remover, sazonar y cocer por 1 hora a fuego suave.

Salsa Alemana: Fondo de aves o blancos con una ligazón de yema y crema.

Salsa Alcaparra: Salsa alemana con alcaparras.

Salsa Chivry: Salsa alemana con finas hierbas.

Salsa Poulette: Salsa alemana con la reducción de la cocción de champiñones y zumo de limón.

### **2.7.3 Derivados del velouté de aves son:**

Salsa Suprema: Velouté de ave adicionada con crema de leche.

Salsa Albufera: Es una salsa suprema ligeramente coloreada con glaze de carne y mantequilla de pimiento añadida.

Salsa Aurora: Es una salsa suprema atomatada, se utiliza para huevos, aves.

Salsa Champiñones: Salsa suprema con champiñones cocidos, cortados en rodajas, se emplea para aves en vol-au-vent.

Salsa Estragón: Salsa suprema con estragón en hojas blanqueadas. Se usa para aves, pastas, voulavents.

### **2.7.3 Derivados del velouté de pescado son:**

Salsa Vino Blanco: Velouté con la reducción de la cocción del pescado, terminado con crema de leche y yema. Colada por la estameña.

Salsa Bercy: Salsa vino blanco con escalonia y perejil picado.

Salsa Bonne-Femme: Salsa vino blanco con champiñones en rodajas, escalonia picada y perejil finamente picado.

Salsa Breval: Salsa vino blanco con tomate concassé, escalonia, perejil finamente picado y champiñones en rodajas.

Salsa Cardinal: Salsa vino blanco montada con mantequilla de bogavante o langosta.

Salsa Duglere: Salsa vino blanco con escalonia, perejil picado y tomate con cassé.

Salsa Dieppoise: Salsa vino blanco con mejillones y camarones pequeños.

Salsa Nantua: Salsa vino blanco, montado con mantequilla de cangrejo de río (ecrevisse) terminada con crema de leche.

Salsa Normanda: Salsa vino blanco, perfumado con esencia de ostras y champiñones.

Salsa Thermidor: Salsa vino blanco con escalonia, mostaza, perejil picado.

Hay salsas de pescado que se preparan con vino tinto y tienen el mismo procedimiento que las salsas elaboradas con vino blanco.

## **2.7.4 SALSAS BECHAMEL Y DERIVADOS**

Se compone esencialmente de leche, harina y mantequilla (roux blanco). Su consistencia varía según el uso a que se le destine. Se utiliza para cubrir hortalizas, carnes, pescados y para preparar otras salsas. (Daniel Sandoval la cocina bogota, marzo 116 de 2011)

Salsa Crema: Es una salsa bechamel con crema de leche, yemas de huevo y queso gruyere.

Salsa Mornay: Es una salsa bechamel, adicionada de crema de leche, queso rallado suizo o parmesano y yemas de huevo.

Salsa Soubise: Salsa bechamel con crema de leche, perfumada con cebolla sudada en mantequilla.

## **2.8 Métodos y Técnicas de la cocina**

### **2.8.1 TECNICAS**

#### **Vapor**

Verduras al vapor.

Tipo de cocción: Expansión / Concentración / Húmeda.

Rango de temperaturas: 100° a 120° C.

Es el método de cocción ideal desde el punto de vista nutricional, ya que no interviene materia grasa ni se pierden tantos nutrientes. El alimento conserva el tamaño el peso y el aspecto debido a que se cocina sin movimiento alguno. El alimento no debe tener contacto con el medio líquido. Hay tres tipos de cocción al vapor:

Vapor seco con alta presión: el vapor se forma en generadores y se liberan dentro de un ambiente seco, penetrando en forma seca en el recipiente con el alimento debido a la alta presión. Es el caso del autoclave u hornos con vaporizador. La temperatura del vapor puede superar los 120° C.

Vapor húmedo con baja presión: el vapor se forma en presencia del alimento, el cual se coloca en una placa perforada con agua por debajo de la misma, el vapor se eleva, genera presión. A mayor vapor, mayor la presión, a mayor la presión, mayor la cocción. Es el caso de la olla a presión. La temperatura del vapor supera los 100° C. Vapor húmedo sin presión: se realiza en un recipiente perforado con tapa, dentro de otro recipiente con el líquido, el vapor húmedo escapa por lo tanto no existen presión alguna. Es el caso de la vaporera. El vapor llega al alimento con una temperatura inferior a los 100° C debido a la ausencia de presión y la entalpia con el ambiente.

### **2.8.2 Aromatizar**

Dar a un alimento o a una preparación cocinada un aroma suplementario que combine bien con su aroma natural, mediante la adición de un condimento, una especia, un aromatizante, un vino, un licor o aguardiente, etc. Hasta el siglo XVIII no se empleaban tan solo plantas aromáticas “simples”, sino también esencias de rosa y de otras flores, benjuí, ámbar gris, almizcle, etc. El agua de azahar y la esencia de almendra amarga, la vainilla, las cáscaras de cítricos y los extractos se emplean esencialmente en pastelería y en confitería. La cocina clásica utiliza como aromas numerosos vinos licorosos y aguardientes, para aromatizar salsas y coulis, a fin de realzar el sabor de los crustáceos, las carnes y las aves. Extractos, esencias y fumets proporcionan todas las posibilidades aromáticas. Se puede conferir un aroma particular a una preparación cociéndola al vapor

con aromatizantes, ahumándola con tipos de madera particulares, dejándola macerar con especias, etc.

### **2.8.3 Marinar**

Poner en un líquido aromático un ingrediente durante un tiempo determinado, para que esté más tierno y se aromatice. Esta práctica culinaria, también llamada macerar y adobar, conserva durante más tiempo las piezas de carne. Hoy en día se marinan los alimentos sobre todo para perfumarlos, aromatizarlos o reforzar su sabor. Diversas tradiciones gastronómicas recurren a este procedimiento; en los países mediterráneos, en los países nórdicos, en la India, en Japón y Perú.

### **2.8.4 Tamizar**

Filtrar a través de un colador, una manta de cielo o una estameña un caldo, una salsa, una crema fina, un jarabe o una jalea que deben ser muy lisos. Para colar las salsas espesas se presan en un chino metálico con la ayuda de una mano de mortero, a fin de eliminar los grumos que pudiera haber. También se utiliza este término para deshacer grumos de ingredientes secos o preparaciones, por ejemplo, harinas.

### **2.8.5 Terrificación**

La terrificación es una técnica que consiste en tomar ingredientes líquidos o que tengan una base de algún material graso, y convertirlo en polvo, consiguiendo una textura parecida a la de la tierra. Se suele utilizar mucho con el chocolate, pero hoy en día se le está dando mucho uso con marisco y pescado.

### **2.8.5 Métodos**

#### **2.8.5 Métodos de Cocción**

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Tenemos 3 métodos de cocción:

- Concentración
- Mixta
- Expansión

## **2.9 RESTAURANTES DE VANGUARDIA**

### **2.9.1 Paprika**

Diez años de pasión culinaria, desbordada dentro y fuera de nuestras tierras bolivianas, esto infundió el anhelo de compartir la mesa y la conversación, el vino y el alma, los sabores que combinan y la certeza de los paladares que degustan la deliciosa comida que ofrece este exquisito restaurante. Este lugar está ubicado en la Calle Chuquisaca N° 688 esquina Calle Antezana.

### **2.9.2 La Cantonata**

La Cantonata abrió sus puertas en el año 1988, proponiendo un estilo de comida del norte de Italia, caracterizado por ser una alquimia de sabores, colores y sensaciones. La característica de este lugar siempre fue brindar la combinación de dos ambientes; uno formal y elegante y otro informal y de vanguardia, expresaron las socias. se encuentra localizado en la esquina España y Mayor Rocha.

### **2.9.3 Kansas Grill & Bar**

El menú de Kansas, en el que se priorizan las carnes a la parrilla, se ha conservado en esencia en estos 2 años. Además de las carnes a la parrilla el menú de Kansas ofrece hamburguesas, pastas y ensaladas. El local también cuenta con un bar muy completo de coctelera clásica, pero con la flexibilidad de preparar bebidas a pedido del comensal. Este restaurante se encuentra en la Calle Trinidad de la ciudad.

### **2.10.4 Marvinos Restaurant**

El restaurante de alta cocina, Marvinos, reunió en días pasados a personas exigentes del buen comer. Este lugar está ubicado en la Calle Buenos Aires #1511 de la ciudad de Cochabamba.

### **2.10.5 Cayena- Bistro Café**

Este lugar brinda un servicio completo de cocina exquisita. Ofrecen una variedad de menús y opciones de diseño, para todo evento, desde almuerzos de caja hasta cenas plateadas de servicio completo.

Este restaurante se encuentra en la Esquina con Jose Quezada.

### **2.10.6 La Estancia**

Desde que se inauguro en junio de 1978, el propósito es sencillo: Ofrecer alimentos y bebidas excelentes con un trato amable y cercano, cuidando la calidad en cada fase desde la selección de insumos y materias primas, hasta la cuidadosa preparación de la Carta para que el cuerpo de meseros ofrezca en su mesa la especialidad: Las carnes a la Parrilla.

## **2.11 ENROLLADO**

Una roulade (del verbo francés rouler, ‘enrollar’)1 es una técnica culinaria que consiste en un corte de carne enrollado alrededor de un relleno, como queso, verdura u otras carnes. Como otros platos braseados, la roulade se dora, se cubre con vino o caldo y se cuece. A menudo se asegura con mondadientes, pinchos metálicos o cordel para evitar que se abra. La roulade se corta entonces en rodajas redondas y se sirve.

## **2.13 CEDRON**

El cedrón es originario de las regiones montañosas de Argentina, Chile y Perú, donde se lo puede encontrar de manera silvestre. Fue trasladado a Europa por los conquistadores en el siglo XVII. Hoy se lo cultiva en numerosas partes del mundo: en América, desde Estados Unidos hasta la Argentina; en el sur de Europa y en el norte de África, siendo Marruecos uno de los principales productores.

Cedrón, también llamado hierbaluisa o verbena de indias, es una planta originaria de América del Sur. Su arbusto llega a crecer hasta 3 metros de altura y sus hojas desprenden un fuerte olor a limón y menta, es común que florezca en verano. Esta hierba es utilizada para tratar ciertos malestares estomacales entre muchos otros

### **2.13.1 PROPIEDADES DEL CEDRON**

Cedrón (*Aloysia citrodora*), tallo-hojas propiedades de usos tradicionales: en trastornos digestivos (diarrea, cólicos, indigestión, náusea, vómitos y flatulencia); en trastornos del sistema nervioso (insomnio y ansiedad); en estados gripales (resfriados con fiebre). La infusión se prepara con 1 cucharada de la planta para 1 litro de agua recién hervida, dejar reposar: beber 1 taza 3 a 4 veces al día. Efectos: antiespasmódico 1, antibacteriano 2, carminativo 3, sedante 4 suave. Precauciones: no administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas.

### **2.14 PECES DE MIGRACION BOLIVIA**

Reproducción: Se reproduce en época de aguas altas.

Dieta: Carnívoro (piscívoro), su alimentación se compone predominantemente de cardúmenes de carecidos, ejemplares juveniles también consumen invertebrados, especialmente camarones.

Hábitat: Especie que vive cerca del fondo son muy extendidos en el bajo Amazonas de Bolivia. Se encuentra en la cabecera de todos los tipos de ríos, en los canales, en los planos de inundación y a lo largo de los arroyos de la selva lluviosa, tanto en aguas corrientes como tranquilas. Presenta hábitos nocturnos. Es una importante fuente de ácidos grasos beneficiosos para nuestra salud, como el Omega 3. Diversos estudios avalan los beneficios de comer pescado y se recomienda incluirlo en nuestra dieta al menos 2 o 3 veces a la semana.

## **3 CAPITULO III PROPUESTA DE INVOCION O**

### **SOLUCION AL PROBLEMA**

#### **3.1 PROPUESTA DE INOVACION**

El presente proyecto desarrolla “Rollitos de Surubí con Salsa de Cedrón Picante” Empleando técnicas tradicionales de la cocina dando conocer una nueva faceta de ambos productos (Cedrón y el surubí) cuenta con las características organolépticas específico de cocina creación dando como resultado un plato de un mejor sabor una nueva presentación nuestra salsa es a base de Cedrón dando un toque picante.

Para lo cual se tomaron en cuenta los siguientes procesos como ser marinado, cocción al vapor obteniendo por lo cual se obtuvo el producto.

## **3.2 INSTRUMENTOS Y TECNICAS DE INVESTIGACION**

### **3.2.1 INSTRUMENTOS**

Materiales. - 2 boill, 1cuchillos, puntilla, una tabla, hilo de cocina, espátula de madera.

Instrumentos. - ollas, vaporera adaptable para la olla.

Insumos. -sillao 89gr, agua 2tasas, ½ cebolla, un diente de ajo, jengibre 8gr, romero frescos 5 gr, sal parrillera, hoja de laurel 2 unid, 1 zanahoria,1 unid.

### **3.2.2 TECNICAS**

Vapor húmedo con baja presión: el vapor se forma en presencia del alimento, el cual se coloca en una placa perforada con agua por debajo de la misma, el vapor se eleva, genera

Aromatizar dar a un alimento o a una preparación cocinada un aroma suplementario que combine bien con su aroma natural, mediante la adición de un condimento, una especia, un aromatizante, un vino, un licor o aguardiente, etc. A mayor vapor, mayor la presión, a mayor la presión, mayor la cocción.

Marinar

Poner en un líquido aromático un ingrediente durante un tiempo determinado, para que esté más tierno y se aromatice.

Tamizar

Filtrar a través de un colador, una manta de cielo o una estameña un caldo, una salsa, una crema fina, un jarabe o una jalea que deben ser muy lisos. Para colar las salsas espesas se prensan en un chino me-tálico con la ayuda de una mano de mortero, a fin de eliminar los grumos que pudiera haber.

Condimentar se refiere a agregar diferentes tipos de condimentos a una preparación con el fin de darle sabor.

Terrificacion

La terrificación es una técnica que consiste en tomar ingredientes líquidos o que tengan una base de algún material graso, y convertirlo en polvo, consiguiendo una textura parecida a la de la tierra. Se suele utilizar mucho con el chocolate, pero hoy en día se le está dando mucho uso con marisco y pescado.

### **3.2.3 PRESUPUESTO**

El presupuesto de los rollitos de pescado con salsa de Cedrón son los siguientes:

Sillao 88gr =1.33Bs.

Agua88gr=0.53Bs.

Cebolla 1/2unidad = 1Bs.

Ajo dos dientes= 1Bs.

Jengibre 8gr =1Bs.

Romero gr =2Bs.

Sal parrillera.

Hoja de laurel 2 unid= 0.50 Bs.

Hueso de pescado 250gr=4 Bs.

Cedrón=2Bs.

surubi1klo= 40Bs.

Harina 25gr= 0,25Bs.

Mantequilla 25 gr=1.5 Bs.

Zanahoria 1 unidad =1 Bs.

Trigo=2Bs.

Locoto1 unid =0.50Bs.

Brotes =10Bs.

Verdolaga=3

Chia=5bs

### **3.2.4 PROCESO O PROCEDIMIENTOS**

Se utiliza los siguientes procesos para nuestra elaboración de “Rollitos de surubí con salsa de Cedrón picante” para empezar usamos la técnica de laminar la cual es utilizada

en filete de surubí laminamos con una proporción ni muy gruesa ni muy delgada para poder elaborar el roulade llevamos y conservamos. Para nuestra preparación del marinado necesitamos cebolla, zanahoria, jengibre, ajo, en corte irregulares en boíl agregamos el sillao junto con el agua nuestras verduras romero hoja de laurel sal agregamos el pescado y lo dejamos marinar por un día una vez obtenido el pescado marinado pasamos a enrollar con hilo de cocina y lo llevamos a cocción al vapor por 30 min para nuestra salsa partimos de nuestra salsa madre bechamel 25gr de mantequilla diluimos en una olla agregamos harina tamizada y fondo de pescado de apoco previamente lavadas las hoja agregamos el cedrón y lo procesamos para finalizar agregamos el locoto en corte brunoise .

## **CAPÍTULO IV RESULTADOS ESPERADOS**

Para la elaboración de los rollitos de surubí con salsa de Cedrón picante se realizó las siguientes pruebas:

### **1° PRIMERA PRUEBA**

En fecha 22 de marzo de la gestión 2020 se realiza la prueba tomando en cuenta los siguientes ingredientes: surubí 1/2kl sillao 88gr, agua, ½ unid cebolla, un diente de ajo, jengibre 8gr, laurel, zanahoria, sal de parrilla.

Para la preparación se utiliza los siguientes equipos y utensilios un boill, balanza, una tabla, cuchillo.

Una vez requerida los ingredientes la cebolla, ajo, jengibre, zanahoria y laurel cortamos de manera uniforme en un bol agregamos sillao. agua las cebollas y el surubí laminado dejamos marinar por unas horas enrollamos el surubí marinado llevamos a cocción al vapor en este caso se realizó con un tamizador y una olla.

Los resultados fueron exitosamente los rollitos de pescado tuvieron una buena consistencia.

### **2° PRUEBA**

En la fecha 30 de mayo en gestión 2020 se realiza la prueba tomando en cuenta los siguientes ingredientes: surubí 1/2kl sillao 88gr, agua, ½ unid cebolla, un diente de ajo, jengibre 8gr, laurel, ½ unid zanahoria, Romero 2gr, Sal de parilla, Hoja de laurel 2 unid huesos de pescado, harina 25gr mantequilla 25 gr, zanahoria 1 unidad leche, locoto.

Para la preparación se utiliza los siguientes equipos y utensilios un boll, balanza, una tabla, cuchillo 2 ollas, una espátula.

Una vez requerida los ingredientes la cebolla, ajo, jengibre, zanahoria y laurel cortamos de manera uniforme en un bol agregamos sillao, agua las cebollas y el surubí laminado dejamos marinar por unas horas enrollamos el surubí marinado llevamos a cocción al vapor en este caso se realizó con un tamizador y una olla.

Para nuestra salsa partimos diluyendo la mantequilla 25 gr de mantequilla agregamos harina 25gr de harina y fondo de pescado aromatizado con cedrón luego agregamos un poco de picor ratificando sabores y viendo sus características organolépticas, su textura y color. En esta ocasión le falto color ya que solo aromatizamos con el cedrón.

Esta prueba no salió exitosamente ya que le falta color a nuestra salsa, pero obtuvimos un buen sabor.

### **3 PRUEBA**

En la fecha 21 agosto en gestión 2020 se realiza la prueba tomando en cuenta los siguientes ingredientes: surubí 1/2kl sillao 88gr, agua, ½ cebolla, un diente de ajo, jengibre 8gr, laurel, ½ zanahoria, Romero 2gr, Sal de parilla, Hoja de laurel 2 unid, de pescado, harina 25gr mantequilla 25 gr, zanahoria 1 unidad leche, locoto.

Para la preparación se utiliza los siguientes equipos y utensilios un boil, balanza, una tabla, cuchillo 2 ollas, una espátula

Una vez requerida los ingredientes la cebolla, ajo, jengibre, zanahoria y laurel cortamos de manera uniforme en un bol agregamos sillao, agua las cebollas y el surubí laminado dejamos marinar por unas horas enrollamos el surubí marinado llevamos a cocción al vapor en este caso se realizó con un tamizador y una olla.

Para nuestra salsa partimos diluyendo la mantequilla 25 gr de mantequilla agregamos harina 25 gr de harina y fondo de pescado aromatizado con Cedrón en esta prueba agregaremos las hojas de cedrón y procesaremos nuestra salsa para que tenga color y buena textura luego agregamos un poco de picor ratificando sabores y viendo sus características organolépticas

Esta prueba salió exitosamente ya que se aplicó la hoja de cedrón de manera procesada para que aporte color y una buena textura.

## 5 CONCLUSIONES

### 5.1 CONCLUCON I

Al momento de obtener la materia prima se de tomar en cuenta varios aspectos muy importantes en cuestión de adquirir el cedrón y el filete de surubí:

Al momento de obtener el cedrón se debe tomar en cuenta aspectos muy importantes ya que al ser una planta no muy usada en el ámbito de la cocina no se llega a conseguir de manera sencilla ya que la misma se comercializa de manera deshidratada. Para obtener una hoja fresca se requiere poder adquirir la planta. Para la obtención de filete de surubí se debe tomar en cuenta ciertas características organolépticas como el color, textura, aroma y método de conservación del filete(surubí)esto nos ayuda, a obtener una buena calidad de materia prima.

### 5.2 CONCLUSIÓN II

Para la elaboración de “Rollitos de surubí con salsa de cedrón picante” se determina técnica de cocción al vapor porque esta técnica de cocción tiene la cualidad de ser una técnica más favorable en el ámbito de la salud. En técnicas culinarias se utiliza el marinado, aromatizado ya que son importantes para la elaboración de este plato porque son las técnicas de principal uso en la elaboración.

### 5.3 CONCLUSIÓN III

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDAD	CANTIDAD	COSTO DE MERCADO	COSTO TOTAL
Sillao	ml	88	1L=15Bs	1.32
Agua	ml	88	1L=6Bs	0.53
Cebolla	unid	½	1Bs	0.50
Jengibre	gr	8	0.50	0.50
Ajo	unid	2	1Bs	1
Laurel	unid	2	0.5Bs	0.50
Romero	gr	1	1Bs	1
Sal	gr	c/n	5	2.50
Hueso de pescado	gr	250	7.50	7.50
Cedrón	gr	10	2Bs	0.50
Surubí	kl	1000	38Bs	38

Harina	gr	25	1K=10BS	0.20
Mantequilla	gr	25	1Kl=18	0.25
Zanahoria	unid	1	0.50	0.50
Locoto	gr	1	0.50	0.50
Terrificacion	gr	c/n	2.41	2.41
Brotos de alfa	gr	5	55gr=10	0.90
Chia	gr	c/n	226=5	2.5
verdolga	gr	c/n	3	0.50
			TOTAL=60.31	
PRECIO UNITARIO=15bs				

#### 5.4 CONCLUSION IV

La presente ficha técnica da como resultado para 4pax.

#### 6 RECOMENDACIONES

Se recomienda que el pescado(surubí) sea la parte del filete con característica organolépticas carne semi rosada fresca.

Se recomienda que las hojas del cedrón sean de hojas frescas.

Se recomienda que el filete de surubí sea fresco de color rosado bajito de buen aroma y buena textura.

Se recomienda envolver de manera firme los rollitos para que no se despedacen al momento de servir y poder emplatar de manera firme.

Se recomienda tener una buena textura en la salsa para poder realizar el emplatado.

#### 7 FUENTES DE INFORMACIÓN Y BIBLIOGRAFIA

[https://chefdannysandoval.weebly.com/uploads/1/1/2/6/11262475/salsas\\_madres\\_y\\_salsas\\_derivadas.pdf](https://chefdannysandoval.weebly.com/uploads/1/1/2/6/11262475/salsas_madres_y_salsas_derivadas.pdf)

<https://www.sustentartv.com/el-cedron-una-hierba-con-muchas-propiedades/>

<https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-es-el-cedron-o-hierbaluisa-y-cuales-son-sus-beneficios>

<https://www.proximaati.com/hogar/recetas/10-tecnicas-de-cocina-que-debes-conocer>

<http://ta-tung.com/es/blog-de-kav-ly/la-historia-de-los-rollitos-primavera#:~:text=LA%20HISTORIA%20DE%20LOS%20ROLLITOS%20PRIMAVERA,-12%2F0>

## 8 ANEXOS

FIGURA 1 Filete de surubí



FIGURA 2 MARINADO



FIGURA 3 ENROLLADO O RUALDE



FIGURA 4 COCCION AL VAPOR



FIGURA 5 HUESOS DE PESCADO



FIGURA 6 MATERI PRIMA



FIGURAS 7 DILUIR LA MATERIA GRASA



FIGURA 8 ELBORACION DE LA SALSA



FIGURA 9 CEDRON



FIGURA 10 LA SALSA



FIGURA 11 ELEMENTO DECORATIVO DE CHIA



FIGURA 12 EMPLATADO

