

Escuela: Educación Especial y Formación Laboral Alfredo Fortabat

Docente: Andrea V. Gómez

Taller: Cocina 1

Turno: Tarde

Área Curricular: Educación Tecnológica

Título de la Propuesta: Empanadas. Masa – Tipos. Rellenos – Variedad.

Contenido: - Los procesos tecnológicos.

- El interés y la indagación acerca de los procesos que se realizan sobre los insumos.
- Identificación de las operaciones presentes en procesos de preparación de alimentos.

Actividades - Día Lunes

Si buscamos una receta de empanadas es muy posible encontrar infinidad de recetas en cuanto a la elaboración de la masa como así también los rellenos de las mismas.

Se comenzará por la descripción de un clásico en nuestra cocina, la masa más tradicional, como lo marca nuestras costumbres, la masa criolla de allí sus variantes.

1- Para las siguientes recetas es necesario contar con los ingredientes necesarios para su elaboración.

En casa realice una de estas recetas de masa y tome nota si encontró dificultad alguna para luego consultar y constatar resultados obtenidos.



Masa para empanadas criollas:



Ingredientes: 1kg. de harina; 30 grs. de sal; 1 pizca de pimienta; 380 cc. de agua; 200 grs. de materia grasa.

Elaboración: armar una corona con la harina. Colocarle en el centro la sal, la pimienta y el agua. Mezclarla bien y llevarla al frío. Luego estirar la masa, cortar los discos y colocarle el relleno. Hacerle el repulgue y poner en bandejas enmantecadas. Cocinar a 220°C durante 10 a 12 minutos aproximadamente.

Opcional: Se pueden pintar con huevo para que se doren y tengan brillo.

2- Pregunta a alguna persona adulta como es la preparación del relleno de las empanadas de carne. Comúnmente lo llamamos picadillo.

Ingredientes.....
.....
.....

Preparación:.....
.....
.....
.....

3- Lea con atención como es la preparación de la masa de hojaldre y diga en que se diferencia comparándola con la masa criolla.

Masa criolla hojaldrada – Masa que requiere mayor tiempo de elaboración.

En la imagen vemos los pliegues necesarios para realizar la masa de hojaldre (técnica).



**El empaste es la materia grasa que se coloca por encima de la masa.

Va estiramiento de la masa con palote, encima de la misma colocamos el empaste y realizamos el primer pliegue como muestra la figura, se deja descansar la masa entre pliegue y pliegue de 20 a 30 minutos recomendablemente.

Siempre tapamos con film al momento de dejar descansar la masa.

**Esta técnica permite que la masa logre elasticidad y la textura como de hojas o capas de masa replegada.

Ingredientes: 940 grs. de harina 0000; 30 grs. de sal; 2 grs. de pimienta; 450 cc de agua.

E.E.E. Y FORMACION LABORAL ALFREDO FORTABAT
SECCIÓN COCINA 1 – GUÍA N° 13 – ÁREA EDUCACIÓN TECNOLÓGICA

Empaste: 190 grs. de margarina; 60 grs. de harina. La materia grasa puede ser manteca, margarina o grasa.

Elaboración: previo a comenzar la elaboración debemos desinfectar la mesada.

Para la realización del empaste, unir los ingredientes, luego colocamos en una bolsa o tapamos con film y colocarlo en heladera durante 20 minutos.

Para realizar la masa, armar una corona con la harina, colocar en el centro la sal, la pimienta y el agua, mezclar bien hasta integrar todos los elementos.

Amasar durante 8 minutos hasta obtener una masa suave y lisa.

Dejar descansar, cubrir con film o bolsa y conservar.

Retirar de la heladera los dos amasijos, estirar el más grande, colocar el empaste en el centro de la mesa, cerrar, estirar con palote y dar una vuelta, simple, cubrir nuevamente con film o bolsa y llevar a frío durante otros 20 minutos.

Rellenos:

Puedes ser muy variados, a continuación, la receta de las empanadas de humita.

Empanadas de humita

Ingredientes: 400 grs. de choclo blanco cremoso; 400 grs. de choclo amarillo; 400 grs. de zapallo; 100 grs. de manteca; 350 grs. de cebolla; 400 cc de leche; 100 grs. de harina; 250 grs. de morrón; 200 grs. de queso blando; sal; pimienta; azúcar.

Elaboración: Cortar las cebollas y los morrones en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado), cocinar con la manteca a fuego lento. Luego incorporar los choclos y el zapallo previamente procesados de manera que sea una pasta, salpimentar, dejar cocinar cuidando que no se pegue en el fondo. Si está muy seca se puede agregar un poco de leche, y si, por el contrario, está muy líquida se puede ligar con harina. Antes de retirar del fuego condimentar y agregar el queso. Dejar enfriar. Luego rellenar los discos y cerrarlos dándoles una forma de "paquetitos" para simular la chala. Pintar con huevo y llevar a horno a 280°C por espacio de 20 minutos aproximadamente.

2- Busque recetas de otros rellenos en base a carnes como pollo y pescado (caballa, atún, sardina, etc.), Anótelos.

Actividades Día Martes

1- Busque recetas de otros rellenos en base a carnes como pollo y pescado (caballa, atún, sardina, etc.)

2- Si realizamos empanadas criollas, investigue ¿qué cantidad de ingredientes necesitamos si tenemos un kilo de carne molida? Tome nota.

3- Si elaboramos empanadas ¿cuáles incluiría como saludables en una dieta balanceada?, Mencione.

Actividades - Día Miércoles:

- 1- ¿Qué podría decir de los tips a tener en cuenta para la preparación de las recetas de esta guía?
¿Qué pasa con la masa, se puede mantener sin cubrir mientras trabajamos y armamos las empanadas?
¿El picadillo, debe estar caliente o frío al momento de colocarlo sobre la masa?
¿Es mejor preparar el picadillo el día anterior al día de consumo?
¿Si en el picadillo hubo exceso de ingredientes líquidos que se puede hacer?
- 2- De todo lo mencionado, ¿hay algo más que pueda aportar?

Actividad – Día Lunes

- 1- Buscamos receta de empanadas de jamón y queso. Busque y copie receta.
- 2 – Piense en una receta de empanadas donde utilizando la masa criolla resulte una comida económica.
- 3- Hacer empanadas para frizar, ¿se puede?, ¿con masa cruda o cocida?, ¿cuánto tiempo? Tome nota.

Actividad – Día Martes

Como bien se sabe muchas personas recurren a la elaboración de comidas como un posible ingreso económico más aun en épocas como esta donde resulta un buen recuso para saber aprovechar.

- 1-La elaboración de empanadas es una buena propuesta entre varias. Se animan a pensar, ¿cómo se puede emprender una venta de comidas? Si fuera posible, ¿qué deberíamos tener en cuenta? Mencione.
- 2- Lo primero que se me ocurre es tener aprobado una capacitación de manipulación de alimentos, ¿y qué más? Diga y escriba.

Actividad – Día Miércoles

- 1- Investigue que tipo de receta hay con masa integral y rellenos de verdura, escríbalos.
- 2- La masa de empanadas nos permite otro tipo de receta ¿en que la podemos utilizar?
- 3- Los invito a que mediante fotos e imágenes que puedan conseguir armen un menú incluyendo las empanadas y me comenten o escriban como lo pensaron y si el proceso de elaboración pudieron realizarlo,
- 4- Empanadas de copetín



También en todas estas formas se presentan, variando el relleno y acompañando con otras comidas según los gustos y preferencias.

Observen las imágenes no tan solo el repulgue es utilizado.

Directora: Giovanna Marino

Prof.: Andrea V. Gómez