

COCINA BAJA TEMPERATURA



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 150 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Objetivos

- Conocerás con detalle la filosofía del concepto "baja temperatura", su relación con la ciencia y la nutrición.
- Entrarás en el mundo de la baja temperatura. Profundizarás en los aspectos más importantes que deberás tener en cuenta a partir de este momento para poner en práctica la cocina a baja temperatura.
- Dominarás los 2 grandes grupos de cocción a baja temperatura. Entenderás las diferencias entre cocciones directas e indirectas, que serán fundamentales en el desarrollo de esta técnica, y aprenderás cómo usarlas con diferentes grupos de ingredientes (carne, pescados, verduras).
- Verás diferentes técnicas de cocción a baja temperatura para que puedas cocinar con diferentes caminos (al vacío, al horno, en kamado, etc.).
- Distinguirás los elementos básicos a tener en cuenta en la conservación de los alimentos, haciendo especial incidencia en cuestiones de seguridad alimentaria.
- Aprenderás otras técnicas relacionadas con la cocina a baja temperatura, como la sobrecocción o la cocción con líquidos de gobierno.
- Descubrirás complementos aplicables a la cocina a baja temperatura y que podrás llevar a cabo con tus propios equipos.

CONTENIDOS

Módulo 1: Cocina a baja temperatura

- M1 V1. Filosofía
- M1 V2. Estructura del curso
- M1 V3. Antes de empezar
- M1 V4. Historia
- M1 V5. Bibliografía y otros recursos
- M1 V6. La ciencia en la cocina a baja temperatura (Pere Castells)

Módulo 2: La baja temperatura: conceptos iniciales

- M2 V1. Conceptos básicos
- M2 V2. Cocina control
- M2 V3. Temperatura a corazón de producto
- M2 V4. Factores clave

M2 V4.1. Factores clave: temperatura y tiempo
M2 V4.2. Factores clave: tablas de temperatura
M2 V4.3. Factores clave: humedad y movimiento
M2 V5. Texturas (Pere Castells)
M2 V6. Cocción y conservación
M2 V7. Cocción y nutrición

Contenidos

Módulo 3: Los dos grandes grupos de cocciones: directas e indirectas

M3 V2. Doble cocción
M3 V3. Cocciones directas o inmediatas: conceptos básicos
M3 V4. Cocciones directas. Punto ideal de cocción
M3 V5. Cocción directas: pescados
M3 V6. Cocción directa: carnes
M3 V7. Cocción directa: huevos
M3 V7.1. Cocciones de huevos
M3 V8. Cocción indirecta o larga cocción: conceptos básicos
M3 V8.1. Cocción indirecta: tipos de cocciones
M3 V9. Cocciones indirectas. Punto ideal de cocción
M3 V10. Cocciones indirectas. Procesos
M3 V11. Regeneración
M3 V12. Cocciones indirectas: pescados
M3 V13. Cocciones indirectas: carnes
M3 V14. Cocciones directas: verduras
M3 V14.1. Cocciones directas: Berenjena y garbanzos
M3 V14.2. Cocciones directas: Piña, lima, coco, almendra y yogur

Contenidos

Módulo 4: Técnicas para la cocina a baja temperatura

M4 V1. Diferentes técnicas de cocción
M4 V2. Caminos posibles: 3 ejemplos (salmón)
M4 V3. Cocciones (Pere Castells)
M4 V4. Cocción al vacío: introducción
M4 V4.1. Cocción al vacío: factores
M4 V4.2. Cocción al vacío: usos
M4 V4.3. Cocción al vacío: tipos de vacío
M4 V5. Equipos de envasado
M4 V5.1. Máquina de envasar
M4 V6. Utensilios y complementos
M4 V7. Equipos de cocción para cocina al vacío
M4 V8. Cocción directa: solomillo al vacío
M4 V9. Cocción directa: salmón con coliflor
M4 V10. Cocción directa: Entrecot en dos cocciones
M4 V11. Flanes al vacío
M4 V12. Cocción indirecta: cuello de cordero

Contenidos

M4 V12. Cocción indirecta: cuello de cordero
M4 V13. Cocción indirecta: papada en doble cocción
M4 V14. Cocción indirecta: costillar al vacío
M4 V15. Cocción en hornos
M4 V16. Cocción directa: bacalao 2 hornos
M4 V17. Cocción directa: solomillo al horno
M4 V18. Cocción directa: rape con tomate confitado y albahaca
M4 V19. Cocción directa: pollo entero
M4 V20. Cocción indirecta: berenjenas
M4 V21. Cocción con inducción
M4 V22. Cocción directa: pollo confitado
M4 V23. Cocción directa: merluza a la vasca
M4 V24. Cocción directa: salmonetes
M4 V25. Cocción directa: caldos a baja temperatura

M4 V26. Cocción directa: solomillo confitado en aceite
M4 V27. Cocción indirecta: sopa de verduras
M4 V28. Cocción indirecta: remolacha, pomelo y mandarina

Contenidos

M4 V29. Cocción indirecta: rabo de buey
M4 V30. Cocción en kamado
M4 V31. Cocción directa: piña ahumada
M4 V32. Cocción directa: costillar de cerdo
M4 V33. Cocción directa: papada de piña
M4 V34. Cocción directa: verduras a 120°C
M4 V35. Cocción al vapor
M4 V36. Cocción directa: calabacín al pesto
M4 V37. Cocción directa: trucha asalmonada
M4 V38. Cocción indirecta: flanes al vapor
M4 V39. Cocción directa: langostinos al vapor
M4 V40. Cocción indirecta: paletilla de cabrito
M4 V41. Cocción directa: caballa

Contenidos

Módulo 5: La conservación en la cocina a baja temperatura

M5 V1. Cocción y conservación: valores básicos
M5 V2. Seguridad alimentaria
M5 V3. Principales factores de multiplicación de microorganismos

Módulo 6: Complementos de la cocción a baja temperatura

M6 V1. Salmueras
M6 V1.1. Comparativa 3 salmueras
M6 V1.2. Salmueras y ciencia (Pere Castells)
M6 V2. Desairear
M6 V3. Compactar
M6 V4. Compactar: ejemplos
M6 V5. Impregnación
M6 V6. Sobrecocción
M6 V6.1. Sobrecocción: fresas
M6 V7. Cocción desde congelado
M6 V8. Líquidos de gobierno

Contenidos

Módulo 7: Finalización del curso

M7 V1. Últimas pautas