

2016

Andalucía**skills**



PLAN DE PRUEBAS

COCINA



Unión Europea
Fondo Social Europeo
"El FSE invierte en tu futuro"



Programa Operativo de Empleo, Formación y Educación 2014-2020,
cofinanciado por el Fondo Social Europeo

El Skills de cocina constará de una prueba práctica, limitándose los conocimientos teóricos a aquellos que sean necesarios para el desarrollo del trabajo práctico.

Los participantes realizarán, de forma independiente, una elaboración de cocina con los ingredientes de una cesta (idénticas para todos), previamente preparada por la organización cuyo contenido está explicitado en este documento.

La prueba consistirá en:

La elaboración de dos raciones, utilizando un ingrediente principal **Lubina** escogiendo el resto de entre los ingredientes descritos en el listado, pudiendo seleccionarse todos aquellos que se deseen.

La elaboración de dos raciones de pastelería y/o repostería, escogiendo los ingredientes de entre un listado

Los ingredientes utilizados durante todo el desarrollo de la prueba práctica, serán **solo y exclusivamente los que incluya la cesta**, no pudiéndose aportar elementos preelaborados anteriormente.

Los participantes inscritos en el skill de cocina enviarán, una ficha técnica con los **ingredientes elegidos y cantidades** necesarias en la elaboración de cocina **para dos raciones de cocina y dos de pastelería/repostería**

El tiempo para la realización de la prueba será de dos horas, por cada una de los módulos (lubina y pastelería/repostería)

Indumentaria:

- Uniforme de cada centro, adecuado a la especialidad de cocina (pantalón de cocina, chaqueta blanca, mandil y gorro)

Materiales y herramientas a aportar por los participantes:

1. Las herramientas propias del maletín de un cocinero.
2. Todos los materiales que se necesiten para la realización de la prueba, cazo, sartenes, tablas, bandejas gastronorm, moldes, silpat, termomix, etc

Horarios de competición

Día 4: Mañana: reconocimiento y sorteo de puestos
Tarde: Participación Grupo "A" lubina

Día 5: Mañana: participación grupo "B" lubina
Tarde: participación Grupo "A" pastelería/repostería

Día 6: Mañana: participación Grupo "B" pastelería/repostería

Aspectos a evaluar en la prueba

- Seguridad e higiene
 - .Personal
 - .Uniformidad
 - .Del puesto de trabajo
 - .En el manejo de aparatos y herramientas
 - .En el manejo de materias primas
- Planificación del tiempo y economía
 - .Planificación y organización del trabajo en tiempo y forma (exceso de manipulaciones, precipitación, lentitud)
 - .Relación entre ingredientes utilizados y los solicitados
 - .Desperdicios de ingredientes
 - .Restos de productos terminados
- Eficacia
 - .Destreza y manejo técnico de aparatos, materiales y herramientas
 - .Destreza y manejo técnico en relación a la conservación y el almacenamiento
 - .Destreza en los tratamientos básicos de las materias primas (limpieza, cortes, racionados)
- Preparación
 - .Idoneidad de las técnicas y tratamientos culinarios elegidos.
 - .Ejecución de las técnicas y tratamientos culinarios
- Presentación/degustación
 - .Equilibrio y tamaño de las raciones

.Creatividad/estilo

.Degustación (combinaciones, texturas, equilibrio de aromas, sabores).

COMPOSICIÓN DE LA CESTA

1 ELEMENTOS PRINCIPALES:

-Lubina (2 de ración)

➤ VERDURAS

- Ajos
- Ajos tiernos
- Alcachofas
- Apio
- Berenjenas
- Calabacín
- Cebolla
- Cebolla fresca
- Chalotas
- Champiñones
- Espárragos trigueros
- Espinacas frescas
- Endivias
- Guisantes
- Habitas babys
- Judías
- Patatas
- Pimientos italianos
- Pimientos rojos de asar
- Puerros
- Setas de cardo
- Tomates de pera
- Zanahorias

➤ FRUTAS

- Aguacates
- Limón
- Mango
- Manzanas
- Naranja
- Peras
- Remolacha

➤ **ESPECIAS-HIERBAS AROMÁTICAS**

- Azafrán
- Canela
- Cebollino
- Eneldo
- Estragón
- Menta
- Laurel
- Perejil
- Perifollo
- Pimienta negra grano
- Pimienta negra en polvo
- Pimienta blanca
- Romero
- Salvia
- Tomillo fresco

➤ **MARISCOS**

- Almejas
- Gambas arroceras
- Mejillones

➤ **CARNES**

- Bacon
- Carne picada (ternera o cerdo)

➤ **VARIOS**

- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- Arroz (tipo bomba)
- Azúcar
- Brandy
- Cacao
- Cola de pescado
- Harina de trigo
- Harina fina de maíz
- Huevos
- Manteca de cerdo
- Mantequilla

- Miel
- Nata 35%
- Pan rallado
- Pedro Ximénez
- Queso (tipo manchego)
- Queso (tipo azul)
- Queso (tipo parmesano)
- Sal
- Sal Maldon
- Tinta de calamar
- Vinagre de Jerez
- Vinagre de vino
- Vino blanco
- Vino tinto

➤ **FRUTOS SECOS**

- Almendras enteras (sin tostar)
- Orejones
- Piñones
- Pistachos

CESTA PASTELERÍA/REPOSTERÍA

- Aceite de girasol
- Aceite de oliva
- Almendras enteras (sin tostar)
- Almendras granillo
- Arroz (tipo bomba)
- Azúcar
- Azúcar glas
- Brandy
- Cacao en polvo
- Café soluble
- Canela en polvo
- Canela en rama
- Chocolate
- Chocolate blanco
- Chocolate con leche
- Clara de huevo en polvo
- Cola de pescado
- Glucosa
- Harina de almendras
- Harina fina de maíz
- Harina floja
- Harina fuerte

- Huevos
- Leche
- Lichis en almíbar
- Limón
- Mantequilla
- Manzana (tipo Golden)
- Manzanas (tipo Granny Smith)
- Menta
- Miel
- Naranja
- Nata 35%
- Nueces
- Pasas
- Peras
- Piñones
- Plátano
- Puré de fresas
- Puré de fruta de la pasión
- Sal
- Vainilla
- Yougurt (tipo griego)