

INGREDIENTES Y UTENSILIOS

COCINA DEL MEDIO ORIENTE

INGREDIENTES NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE LAS 5 CLASES DE COCINA DEL MEDIO ORIENTE

Ingrediente	Cantidad	Unidad
Agua	800	ML
Aceite	800	ML
Aceite de oliva	2	tazas
Ají molido	2	Cucharadita
Ají Morrón	1	Cucharada
Ajíes rojos	2	Unidades
Ajo	100	Gr
Arroz	1	Taza
Azúcar	1	kg
Baharat	2	Cucharadas
Berenjenas grandes	2	Unidades
Canela	4	Cucharadas
Carne picada (sin grasa)	800	Gr
Cebolla	1,3	Gr
Cebolla de verdeo	100	Gr
Cilantro	50	Gr
Comino (en polvo)	250	Gr
Diente de ajo	6	
Extracto de tomate	1	Cuch.
Garbanzos Hidratados	1,3	Kg
Harina	800	Gr
Hojas de lechuga (para presentación)	1	Planta
Hojas de menta	4	Cucharadas
Hojas de parra	1	Frasco
Hojas de perejil (para decorar)		C/N
Jugo de limón o naranja	500	cc
Levadura	15	Gms
Manteca derretida	300	Gr
Masa fila	500	Gr
Nueces	800	Gr
Orejones de damascos (turcos)	100	Gr
Pan rallado	170	Gr
Pasta de Sesamo	100	Gr
Pepinos chicos	500	Gr
Perejil	2	Bouquet

Pimentón dulce	2	Cucharada
Pimienta cayena	C/N	
Pimientos morrones	6	Unid
Polvo de Hornear	50	Grs
Sal	C/N	
Tahine de sésamo	5	Cucharadas
Tomate	15	Unid
Trigo doble fino	700	Gr
Yogur natural	2	Tazas

Listado de todos los utensilios que vas a necesitar durante las clases a distancia.

UTENSILIOS

- **Cortantes:** Estos sirven para cortar el pan pita
- **Espátulas:** Plásticas o de metal 2
- **Platos:** Varios para las distintas preparaciones
- **Hornallas:** Estos para poder realizar todos los pasos que necesitan cocción.
- **Heladera:** Para guardar los ingredientes que necesiten mantenerse en frío
- **Mesada de trabajo:** preferentemente de acero inoxidable. Medidas mínimas: 1,20 x 0,60.
- **Tabla de corte:** Mínimo 2 de 0,50 x 0,30 cms. Para cortar verduras, y carnes.
- **Cuchillo:** 1, del tipo “cocinero” o cuchillo “de chef” (hoja de 20 a 25 cms).
- **Cuchillo de oficio:** 1. (de 10 cms, para pelar ajos, limpiar vegetales, etc.)
- **Cucharón:** Del tipo “salsero”. Mango de 25 a 30 cms y 100 cc de capacidad.
- **Balanza:** 1. Cualquiera que pueda pesar en gramos.
- **Tamiz:** 1. Para tamizar las harinas.
- **Sartén antiadherente:** Para poder realizar cocciones
- **Olla o cacerola:** 1 mediana. 20 cms para cocciones
- **Cuchara de madera y de metal :** 2 de cada una
- **Procesadora:** 1 puede ser licuadora
- **Recipientes tipo bowl:** varios. De distintos tamaños para todas las preparaciones
- **Pizzas de metal :** 1 unid
- **Horno :** Para cocinar el pan
- **Rallador :** Puede tan una bandolina
- **Cornet :** 1 para realizar la mezcla del pan