



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA AMERICANA

TÉCNICAS DE COCCIÓN DEL CARIBE

PROFESORA

MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

09 DE JULIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PASIÓN POR EDUCAR

## **TÉCNICAS DE COCCIÓN DEL CARIBE**

Convertir a la gastronomía del Caribe en algo que vaya más allá de la cultura u oferta turística, modernizando sin cambiar sus sabores ancestrales, es la única forma de convertirla en la próxima sensación de la culinaria mundial.

El Caribe está lleno de sabores que nos identifican, tales como plátano, maíz, el achiote o bija, los mariscos, la gallina, el mango, la piña y nos quedaría todo un escrito listando nuestros sabores.

Otros productos son también de incuestionable presencia en el universo culinario de esta parte del mundo, como la leche de coco, los sancochos o ajiacos, las bebidas y refrescos preparados a base de frutas, los pasteles y bollos, las alegrías de millo o la mazamorra de plátano, y los dulces, benditos dulces, nacidos muchos de ellos de la diversidad de sus frutas.

El sancocho o ajiaco es una sopa preparada sobre la base de una mezcla de verduras, carne en pequeños trozos, incluyendo huesos, y viandas de estas latitudes, en las que no deben faltar los plátanos y la yuca o mandioca. La cocción que utilizan en es platillo típico del caribe es: sofreír, hervir y al vapor.

### **ASAR**

Un plato típico de la cocina caribeña es el cerdo asado. Es un plato a basa de especias, vinagre y zumos de cítricos, utilizan el carbón vegetal para cocinar el cerdo. Al final se acompaña con verduras y/o ensalada.

### **FREÍR**

Utilizan mucho este tipo de cocción con sus postres, más que nada cuando utilizan la yuca, también lo utilizan en sus platos típicos.

### **HORNEAR**

No lo utilizan de la misma manera que las otras cocciones, pero si es utilizado; en sus postres (galletas). La yuca es un alimento que usan mucho, y ese alimento es muy elaborado. Hornean la yuca, la hacen harina y hacen galletas con ella, hacen otro tipo de alimentos con ella que obviamente utilizan la cocción del horneado.

## SOFREIR

Se puede considerar como la técnica de cocción más utilizada, la utilizan en la mayoría de sus platillos; en sus arroces, en sus mariscos, en sus postres, etc.

Es una técnica de cocción muy utilizada alrededor del mundo, pero sin duda el sur de América es muy importante para darle sabor a sus alimentos.

La cocina del caribe es muy colorida y sus platos típicos no pasa desapercibidos en la gastronomía del mundo.