



MANUAL PRÁCTICO

PARA EL USO DE COCINAS DE INDUCCIÓN



UNIVERSIDAD DE CUENCA
AUTOR FAUSTO MENDIETA M.



Introducción

Este manual tiene como objetivo solventar todo tipo de dudas creadas sobre el uso de las cocinas de inducción con el único fin de guiar a cada uno de los usuarios sobre la manipulación y cuidado de este tipo de cocina.

El contenido de este manual está basado en un estudio profundo de las cocinas de inducción realizado por el autor, de manera que sus resultados son recomendados totalmente para el uso de este sistema de cocción.

¿Qué es Inducción?

Es un sistema de calor generado por medio del traspaso de energía en un contacto magnético.

¿Qué es una Cocina de Inducción?

Es un electrodoméstico capaz de cocer alimentos por medio del calor generado por el contacto de fuentes electromagnéticas.

¿Qué energía es necesaria para la instalación de la Cocina de Inducción?

Para la instalación de una cocina de inducción, es necesaria una conexión de 220v.

¿Qué es la Vitrocerámica?

Es el tablero o la cubierta de color negro de la cocina de inducción, un material sumamente resistente a grandes temperaturas, a rayones y capaz de soportar hasta 110 libras de peso.

¿Qué son los focos Inductores?

Son las hornillas o zonas donde se coloca los recipientes en donde se generara el calor de cocción que se transmitirá a los alimentos.

¿Cómo se maneja una Cocina de Inducción?

La cocina de inducción está compuesta de un control *touch* o táctil, el cual es sumamente sensible al contacto de los dedos de la mano. En el mismo encontraremos diferentes botones con mandos asignados para cada uno de ellos.

Panel touch



El Panel Touch es el sistema de mando de la cocina de inducción el cual es altamente sensible al contacto con las yemas de los dedos de la mano, únicamente manteniendo presionado los controles.

Las cocinas de inducción cuentan con los siguientes controles de mando:

- Botón Encendido-Apagado
- Timer
- Bloqueo
- Reguladores de potencias
- Selector de zona de cocción
- Pantalla de muestra



Botón Encendido - Apagado

Este botón representa el mando oficial de la cocina, por medio del mismo se enciende la cocina y de la misma apaga todos los focos inductores y todos los mandos de la cocina.



Timer

Tecla por medio de la cual se puede programar el tiempo de uso durante la cocción, es decir un tiempo automático para apagar las zonas de cocción. Se maneja de forma individual para cada quemador. Este botón se encuentra de forma independiente o conjuntamente con el botón de “selector de zona”, para cualquiera de los dos casos tiene la misma función.



Botón de Bloqueo

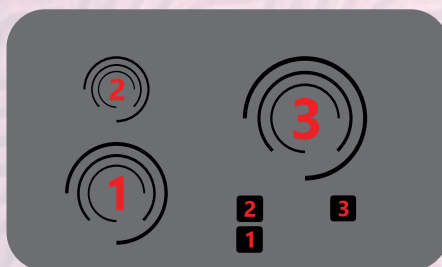
Un botón incorporado a las cocinas de inducción con el fin de impedir el funcionamiento de las otras teclas una vez que fuese activado. Para ser activado y desactivado basta solo con mantenerlo presionado hasta que la cocina de una señal por medio de un sonido o una luz sobre el botón.



Reguladores de Potencia

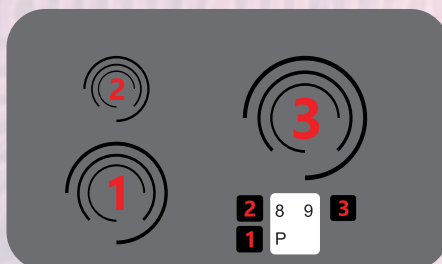
Por medio de estos botones se controla el nivel de la potencia de cocción. Los mismos también regulan la función del *timer*.

Selector de zonas de cocción



Son aquellos botones los cuales nos permiten seleccionar específicamente los quemadores que deseamos utilizar. La cantidad de estos botones depende del modelo y de las zonas que contenga la cocina.

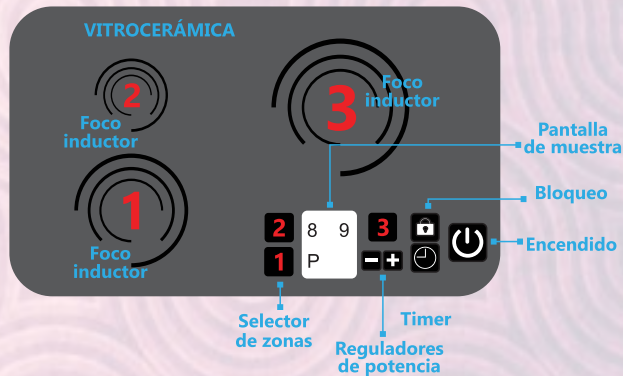
Pantalla de muestra



Son cada uno de los paneles en los que se refleja las potencias que se encuentran utilizando. Por medio de las mismas se maneja el *timer*. Existe una para cada zona.

Modelo gráfico de cocina de inducción

A continuación un modelo general de todas las partes de una cocina de inducción. La estructura general es la misma en cada cocina que es comercializada, lo único que varía es la marca, ya que las funciones son exactamente las mismas.



Potencias

La cocina de inducción cuenta con un mecanismo regulador de intensidad de calor, a las cuales se las denomina potencias. Cada una cumple con funciones diferentes y pueden ser aplicadas de las siguientes maneras:



Potencia 1:

Representa la fuerza de energía más pequeña similar a la llama mas baja de la cocina a gas domestica. La transmisión de calor es leve y es ideal para:

- Hidratar salsas
- Calentar géneros y demás insumos
- Mantener el calor de forma constante en las preparaciones (no dejar que se enfríe el producto)



Potencia 2:

Representa una fuerza de energía pequeña, similar a la llama baja de la cocina a gas doméstica. La transmisión de calor es leve y es ideal para:

- Clarificar o derretir mantequilla
- Derretir chocolate
- Hidratar salsas
- Espesar en mínima cantidad



Potencia 3:

Representa una fuerza de calor más notoria, ya que el recipiente se calienta mucho más rápido que las potencias anteriores llegando a alcanzar temperaturas aptas para:

- Cocciones al vapor leves
- Gratinar queso en salsa o compotas
- Caramelizar productos
- Refritos



Potencia 4:

Es una potencia más representativa que las anteriores, ya que posee una similitud a una media llama de la cocina doméstica a gas, es ideal para preparaciones como:

- Cocciones al vapor rápidas
- Confitado de mariscos
- Confitado de hortalizas
- Reducir y espesar salsas en pequeñas cantidades



Potencia 5:

En esta potencia se obtiene mayores temperaturas para diferentes cocciones, ideal para preparaciones como:

- Confitado de géneros o carnes

- Derretir o fundir caramelo
- Realizar un almíbar de frutas
- Realizar salteados



Potencia 6:

Representa una fuerza de transmisión de calor mucho más alta que la anterior potencia, similar a la llama más fuerte de una cocina a gas doméstica; posee temperaturas ideales para:

- Cocciones al vapor en mayor cantidad
- Pochar huevos
- Freír huevos
- Frituras ligeras
- Sellado de géneros
- Reducir y espesar salsas en mayor cantidad
- Ideal para hervir leche
- Blanquear hortalizas
- Preparar *roux* para salsas
- Reducir líquidos con contenido alcohólico
- Realizar cremas
- Preparar caldos, fondos y sopas
- Preparar guisos



Potencia 7:

Representa una fuerza de transmisión de calor alto en menor tiempo que la potencia anterior, sugerido para preparaciones como:

- Reducir líquidos en gran cantidad
- Cocciones de envueltos al vapor
- Sellado de carnes rojas
- Fritura de embutidos
- Cocinar y saltear mariscos
- Cocinar pastas



Potencia 8:

Representa una fuerza de transmisión de calor mucho más alta en menor tiempo que la anterior potencia, sugerido para el uso de preparaciones como:

- Preparar seco de pollo, carne o chivo
- Hervir gran cantidad de líquidos
- Hervir gran cantidad de leche
- Preparar sancocho de cerdo
- Cocinar o freír pescados



Potencia 9:

Representa la máxima potencia de la cocina de inducción, alcanza altas temperaturas en menor tiempo, ideal para preparaciones como:

- Frituras en gran cantidad
- Cocinar en olla de presión
- Cocción de granos



Booster “P”

Representa una fuerza mucho más rápida que la “potencia 9”, es decir logra alcanzar grandes temperaturas en menor tiempo; puede permanecer activa hasta siete minutos. No todos los modelos de cocinas de inducción cuentan con este mecanismo.

Sugerencia del Autor



Es verdad que a partir de la potencia 6 se puede lograr alcanzar altas temperaturas para los diferentes tipos de cocción y de preparaciones, pero para un mejor acoplamiento a la cocina de inducción, es recomendado seguir en un inicio las pautas encomendadas en cada potencia.



Recetario



A continuación demostraremos la eficiencia de la cocina de inducción por medio de un recetario que indicara paso a paso como realizar platos tradicionales que los consumimos en nuestros hogares.

Para los mismos se utilizarán productos de fácil acceso que los encontramos en cualquier supermercado.

Cada preparación está elaborada para una cantidad de 5 pax o personas.

Sancocho de res (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------|
| • 700 gr. Hueso de res | • 200 gr. Verdes picados |
| • 90 gr. Cebollín | • 200 gr. Yuca en cubos |
| • 200 gr. Choclo tierno | • 2 unid. Dientes de ajo |
| • 30 gr. Pimientos <i>brunoise</i> | • 30 gr. Cebolla paiteña |
| • 3 lit. Fondo de res | • 30 gr. Culantro |
| • (C/n) Sal | • 30 ml. Aceite |
| • (C/n) Pimienta | |

Procedimiento:

Se procede a realizar el respectivo refrito con la cebolla y el pimiento en *brunoise*, una vez ya caramelizados, se procede a adjuntar los dientes de ajo machacados y picados. Se incorpora los huesos de la costilla de res hasta conseguir el respectivo sellado. Adjuntamos el fondo de res y la yuca picada en cubos pequeños; dejamos cocer por 25 minutos y adjuntamos el verde picado y el choclo tierno. Dejamos reducir la preparación y condimentamos al gusto decorando con culantro picado.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (2 min.)
- Para el sellado: **Potencia 5** (6 min.)
- Cocción de ingredientes: **Potencia 8** (20 min.)
- Para reducir: **Potencia 7** (5 min.)



Caldo de bagre (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| • 500 gr. Bagre | • 2 Unid. Dientes de ajo |
| • 500 gr. Yuca | • 60 gr. Cebolla perla |
| • 1 Unid. Cabeza de bagre | • 60 gr. Pimiento |
| • 60 gr. Tomate | • 30 ml. Aceite |
| • 0, 5 (c/n) gr. Comino | • 0, 5 lt. Leche |
| • 70 gr. Maní | • 3 lt. Agua |
| • C/n Pimienta | • C/n. Sal |
| • C/n Aromatizantes (laurel, romero) | |

Procedimiento:

Realizar el refrito de la cebolla, con pimiento, tomate y ajo. Agregar la cabeza del bagre limpia y lavada. Incorporar el agua y dejar reducir. Incorporar aromatizantes si se desea. Dejar hervir la mezcla durante 20 minutos hasta conseguir un fondo concentrado. Colar la preparación, y en otro recipiente colocar el fondo con la yuca picada, después de 10 minutos proceder a colocar el bagre picado y dejar cocer por 10 minutos. Licuar la leche con el maní hasta conseguir una mezcla homogénea, incorporar a la preparación y dejar reducir. Condimentar al gusto y servir con culantro picado. (Si se desea se puede servir con verde cocido).

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Cocer los ingredientes: **Potencia 8** (30 min.)
- Reducir la mezcla: **Potencia 8** (5 min.)

Caldo de patas (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| • 1 Unid. Pata de res | • 30 gr. Perejil |
| • 60 gr. Cebolla perla | • 60 gr. Cebollín |
| • 30 ml. Aceite | • 70 gr. Maní pasta |
| • 400 ml. Leche | • 500 gr. Mote cocido |
| • 30 ml. Achiote | • 0,5 (c/n) gr. Comino |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Preparación:

Se procede a limpiar la pata de res y se la coloca en una olla de presión con agua con la rama de cebollín y el perejil. Cocinar durante 20 minutos hasta que la carne este suave y blanda. Realizar en otro recipiente un refrito básico de cebolla perla con culantro con aceite y achiote, agregar la leche y el maní al refrito. Colar la preparación de la olla de presión y adjuntar el caldo a la preparación anterior, dejar reducir por 15 minutos y picar la pata en trozos pequeños y colocarlos en la preparación. Servir.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para la olla de presión: **Potencia 8** (20 min.)
- Para reducir la mezcla: **Potencia 8** (15 min.)



Encebollado (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| • 500 gr. Albacora | • 30 gr. Apio |
| • 30 gr. Perejil | • 60 gr. Cebolla |
| • 30 gr. Zanahoria | • 3 lt. Agua |
| • 250 gr. Yuca | • 150 gr. Tomate |
| • 2 (c/n) gr. Ají peruano | • C/n Romero |
| • C/n Laurel | • C/n. Sal |
| • C/n Pimienta | • 30 gr. Culantro |

Preparación:

En una olla colocamos el agua con la albacora, el apio, la cebolla y la zanahoria picada en 4 partes cada una. Condimentamos y aromatizamos con una hoja de laurel, el perejil y una rama de romero, cocemos el pescado por 15 minutos. En otra olla procedemos a cernir el pescado y en ese mismo fondo procedemos a cocinar la yuca durante 15 minutos, colocamos el tomate picado en cubos pequeños y sin cascara y se deja reducir la mezcla. Si se desea se puede poner ají peruano para dar color a la preparación. Para servir adjuntar en el plato la albacora cocida con cebolla curtida y culantro picado.

Sugerencia del Autor

- Para cocer la albacora: **Potencia 9** (15 min.)
- Para cocer la yuca: **Potencia 8** (15 min.)
- Para reducir la mezcla: **Potencia 8** (15 min.)

Ceviche de camarón (5 pax)



Ingredientes:

- 500 gr. Camarón
- 30 gr. Perejil
- 2 Unid. Naranjas
- 2 lt. Agua
- 40 gr. Pasta de tomate
- 70 gr. Cebolla paiteña
- 70 gr. Tomate riñón
- 30 gr. Culantro
- C/n. Sal
- C/n Pimienta

Procedimiento:

En una olla procedemos a hervir el agua, una vez ya el agua caliente introducimos los camarones para blanquearlos durante 2 minutos, los retiramos y los colocamos en agua fría inmediatamente. Dejamos enfriar el agua en el que cocimos los camarones y procedemos a mezclarlo con el jugo de naranja, la pasta de tomate y la condimentamos. Servimos con un curtido de tomate y cebolla en pluma. Si se desea dar más sabor a la preparación se puede realizar un fondo con las cascaras de camarón durante 15 minutos.

Sugerencia del Autor

- Blanquear camarones: **Potencia 6** (2 min.)
- Para el fondo de camarón: **Potencia 7** (15 min.)



Caldo de bolas (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| • 500 gr. Hueso de res | • 40 gr. Maní pasta |
| • 5 Unid. Verde crudo rallado | • 30 ml. Aceite |
| • 60 gr. Col picada | • 30 ml. Achiote |
| • 5 Unid. Verde cocido | • 60 gr. Perejil |
| • 60 gr. Cebolla paiteña | • C/n. Sal |
| • 2 Unid. Dientes de ajo | • C/n Pimienta |
| • 60 gr. Pimiento <i>brunoise</i> | |

Procedimiento:

Se cocina el hueso con la col picada en *chiffonade*, se procede a realizar un refrito básico con la cebolla, el pimiento, el ajo con aceite y achiote, se incorpora a la cocción del hueso, agregar la mitad de la pasta de maní a la preparación. Se realiza una masa suave con los verdes crudos y cocinados agregando la otra parte del maní a esta masa, se procede a realizar las bolas rellenándolas al gusto (huevo cocido, alverja, zanahorias). Incorporar las bolas al caldo donde se cocino el hueso y se lo deja cocer, una vez que las bolas empiecen a flotar significa que ya están listas. Condimentar y servir.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para cocer el hueso: **Potencia 9** (20 min.)
- Para reducir la mezcla y cocer las bolas de verde: **Potencia 8** (12 min.)

Crema de tomate (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| • 1000 gr. Tomate riñón | • 60 gr. Cebolla |
| • 60 gr. Pimiento | • 30 ml. Aceite |
| • 2 lt. Fondo de ave | • 550 ml. Crema de leche |
| • 20 gr. Albaca | • 100 gr. Queso fresco |
| • 150 gr. Pan | • 60 gr. Mantequilla |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Procedimiento:

Procedemos a escalfar los tomates, posteriormente a pelarlos y picarlos en cubos sin pepas. Realizamos un refrito básico de cebolla, pimiento al que adicionamos los tomates picados y la albaca, posteriormente adicionamos el fondo de pollo y dejamos reducir. Adjuntamos el queso, agregamos la crema de leche para que espese y condimentamos. Acompañamos el plato con crutones de pan, tostamos el pan con mantequilla y los picamos en cubos medianos para decorar.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para escalfar los tomates: **Potencia 6** (4 min.)
- Para reducir la mezcla: **Potencia 8** (15min.)



Chupe de pescado (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|---|-------------------------|
| • 500 gr. Corvina | • 120 gr. Pimiento |
| • 120 gr. Cebolla paiteña | • 120 gr. Choclo tierno |
| • 1 Unid. Dientes Ajo | • 20 ml. Limón |
| • 30 gr. Perejil | • 16 ml. Achiote |
| • 300 gr. Harina | • 16 ml. Aceite |
| • 550 ml. Leche | • C/n. Sal |
| • 1000 gr. Papas | • C/n Pimienta |
| • 2 lt. <i>Fumet</i> (fondo de pescado) | |

Procedimiento:

Proceder a realizar el refrito clásico con el pimiento, la cebolla y el ajo, con el achiote. Adjuntar al refrito el *fumet* y cocer el choclo picado en rodajas por 12 minutos, posteriormente agregar las papas picadas en cubos medianos, cocer por 14 minutos hasta que estén suaves por dentro y fuera, agregamos la leche y condimentamos. La corvina se procede a cubrirla con la harina, a lo que se realiza una fritura para posteriormente ser agregada a la sopa. Se sirve la preparación decorando con perejil. Si se desea más sabor en el plato, se adjunta pasta de tomate.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Cocer el choclo y para reducir la mezcla: **Potencia 8** (12 min.)
- Cocer las papas: **Potencia 7** (14 min.)
- Para freír la corvina: **Potencia 6** (4 min.)

Sopa marinera (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|---|--------------------------|
| • 3 lt. <i>Fumet</i> (fondo de pescado) • | 25 gr. Calamar |
| • 70 gr. Maní • | 25 gr. Pulpo |
| • 25 gr. Concha • | 40 gr. Cebolla |
| • 25 gr. Camarón • | 40 gr. Pimiento |
| • 25 gr. Almeja • | 150 ml. Leche (opcional) |
| • 25 gr. Mejillón • | 30 ml. Aceite |
| • 0,5 (c/n) gr. Comino • | C/n. Sal |
| • C/n Pimienta | |

Procedimiento:

El *fumet* se lo realiza sumergiendo 400gr. de hueso de pescado con 120gr. de cebolla paiteña, 60gr. de apio y 60gr. de zanahoria, todas picadas en 4 partes cada una, se le adiciona aromatizantes. Se deja hervir esta preparación durante 30 minutos. Se procede a colar este *fumet* y se mezcla con el maní y la leche. Se realiza un refrito clásico con cebolla, pimiento y ajo al que se le adiciona los camarones hasta que este cocidos, posteriormente el resto de mariscos conjunto con el *fumet*, se lo deja reducir por 10 minutos ya servir.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para el *fumet*: **Potencia 8** (30 min.)
- Sellar los camarones: **Potencia 5** (3 min.)
- Para reducir: **Potencia 8** (10 min.)



Mote pata (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| • 200 gr. Costilla de cerdo | • 250 gr. Lomo de cerdo |
| • 250 gr. Cuero de cerdo | • 4 Unid. Dientes de ajo |
| • 250 gr. Maíz pelado cocinado | • 300 gr. Pepa de zambo |
| • 550 ml. Leche | • 15 gr. Orégano seco |
| • 60 gr. Cebollas | • 0,5 (c/n) gr. Comino |
| • 40 gr. Manteca de cerdo | • 30 ml. Achiote |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Procedimiento:

Se realiza un caldo calentando en una olla 2 cebollas picadas, 3 ajos hasta que hierva posteriormente se coloca la costilla y el lomo. Aparte se cocina la cáscara del cerdo con cebolla, ajo y sal. En otro recipiente se realiza un refrito de la cebolla con manteca, condimentamos al gusto, adjuntamos el maíz pelado cocido a que se mezcle bien con el refrito para posteriormente agregar el agua donde cocimos el lomo y la cascarita del cerdo. Agregar la pepa de zambo y leche a la preparación. Se deja reducir la preparación por 15 minutos y esta lista para servir. Polvorear con orégano.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para el cuero: **Potencia 9** (15 min.)
- lomo de cerdo: **Potencia 9** (12 min.)
- Para reducir: **Potencia 8** (15 min.)

Arroz con camarón (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • 500 gr. Arroz (cocido) | • 500 gr. Camarón pelado |
| • 40 ml. Achiote | • 2 Unid. Dientes de ajo |
| • 60 gr. Cebollín | • 30 gr. Cebolla paiteña |
| • 30 gr. Pimientos verdes | • 150 ml. Crema de leche |
| • 60 gr. Coco (opcional) | • 30 gr. Perejil |
| • 30 ml. Aceite | • 100 ml. Vino blanco |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Procedimiento:

Preparar previamente el arroz y tenerlo reservado. Realizar un refrito clásico con el aceite, el achiote, el ajo machacado, la cebolla paiteña y el pimiento verde, ambos en *brunoise*. Una vez ya caramelizado el refrito incorporar los camarones, mientras se cosen, incorporar el vino blanco y dejar reducir, incorporar el arroz con el coco rallado, cebollín picado y la crema de leche. Servir el plato acompañado de los vegetales a su preferencia.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para cocer el arroz: **Potencia 6** (13 min.)
- Cocer los camarones, reducir el vino e incorporar los ingredientes: **Potencia 5** (4 min.)



Seco de chivo (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| • 1000 gr. Carne de chivo | • 60 gr. Cebolla paiteña |
| • 30 ml. Achiote | • 70 ml. Aceite |
| • 60 gr. Tomates sin cascara | • 60 gr. Pimientos verdes |
| • 2 lt. Fondo de res | • 60 ml. Zumo de naranja |
| • 70 gr. Culantro | • 500 ml. Cerveza |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Procedimiento:

Realizar un refrito con la mitad de la cebolla y el pimiento en *brunoise*, con tomate y achiote, la otra mitad procesar y conservar. Incorporar la carne de chivo para realizar un sellado, después incorporar el jugo de naranja, el fermento, una vez reducido el fermento incorporar el fondo. Adicionar el culantro entero sin picarlo. Condimentar al gusto y dejar cocer durante 20 minutos. Se puede espesar la mezcla con fécula de maíz o papa cocida. Se puede acompañar la preparación con arroz y vegetales.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para sellar el chivo: **Potencia 6** (6 min.)
- Reducir el fermento: **Potencia 7** (2 min.)
- Para terminar la cocción: **Potencia 7** (20 min.)

Seco de pollo (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| • 5 lb. Pollo entero en presas | • 30 ml. Achiote |
| • 60 gr. Cebolla paiteña | • 60 gr. Pimientos verdes |
| • 2 lit. Fondo de ave | • 70 gr. Culantro |
| • 60 ml. Zumo de naranjilla | • 500 ml. Cerveza |
| • 60 gr. Tomates sin cascara | • 70 ml. Aceite |
| • 1 unid. Diente ajo | • C/n. Sal |
| • C/n Pimienta | |

Procedimiento:

Procedemos a realizar un refrito con el aceite y achiote, la cebolla, los pimientos picados en brunoise, con el ajo machado y el tomate sin cascara. Adicionamos las presas hasta conseguir un sellado de cada una de ellas, incorporar la cerveza y dejar reducir, posteriormente colocamos el zumo de naranjilla. Una vez reducido el alcohol de la cerveza, incorporamos el agua, el culantro entero y dejamos cocer hasta que empiece a tomar homogeneidad la mezcla durante 15 minutos. Podemos espesarlo también con papa cocida. Servimos con arroz o vegetales frescos.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para sellar el pollo y reducir la cerveza: **Potencia 7** (6 min.)
- Finalizar la cocción: **Potencia 6** (20 min.)



Guatita (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| • 500 gr. Panza de res | • 120 gr. Cebolla perla |
| • 70 gr. Maní en pasta | • 1 unid. Dientes de ajo |
| • 250 gr. Papas picadas en cubos | • 300 ml. Leche |
| • 70 ml. Aceite | • 30ml. Achiote |
| • 1 lt. Fondo de ave | • C/n. Sal |
| • C/n Pimienta | |

Procedimiento:

Previo a la preparación, procedemos al limpiado de la panza. Cocinar la panza, preferiblemente en una olla de presión por 15 minutos, o en una olla normal por 30 minutos. Las papas pueden ser cholas o súper cholas. Realizar un refrito con la cebolla, el ajo, el achiote y el aceite, colocar las papas picadas e incorporar el fondo hasta que se cocine, adicionamos la panza picada en cuadritos, agregamos la leche entreverado con el maní y dejamos reducir. Condimentamos y servimos. Se puede acompañar este plato con arroz, fideos o vegetales.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para cocinar la panza con olla de presión: **Potencia 8** (15 min.)
- Para cocinar la panza sin olla de presión: **Potencia 9** (30 min.)
- Para cocer las papas y reducir la mezcla: **Potencia 8** (8 min.)

Arroz marinero (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| • 500 gr. Arroz cocido | • 70 gr. Camarón |
| • 70 gr. Calamar picado | • 70 gr. Pulpo |
| • 70 gr. Almeja | • 70 gr. Mejillón |
| • 120 gr. Concha | • 40 gr. Cebolla paiteña |
| • 40 gr. Pimientos | • 15 gr. Ajo |
| • 100 ml. Vino blanco | • 70 ml. Aceite |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Preparación:

Procedemos a realizar un refrito con el aceite, la cebolla y el pimiento en *brunoise*. Incorporamos los camarones hasta que estén cocidos, posteriormente introducimos todos los mariscos, excepto la concha con su sangre, adicionamos el vino blanco y dejamos reducir, una vez realizado incorporamos la concha y su sangre, condimentamos e incorporamos el arroz. Entreveramos bien y adicionamos perejil o pimientos picados si se desea. Servimos acompañados de aguacate o patacones.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Sellar los camarones: **Potencia 7** (4 min.)
- Reducir el vino e incorporar los mariscos: **Potencia 7** (2 min.)
- Para terminar la cocción al colocar la concha y el arroz: **Potencia 5** (2 min.)



Sancocho de cerdo (5 pax)



Ingredientes:

- 250 gr. Costilla de cerdo
- 250 gr. Pierna de cerdo
- 150 gr. Ajo
- 40 gr. Cebolla
- 40 gr. Pimiento
- 30 ml. Aceite
- 30 ml. Achiote
- 2 lt. Agua
- 3 (C/N) gr. Comino
- C/n. Sal
- C/n Pimienta

Preparación:

Picar la costilla y la pulpa de la pierna en cubos. Realizar un refrito con la cebolla y el pimiento en *brunoise* y el aceite y el achiote. Incorporar el cerdo y realizar un ligero sellado, previamente incorporar el agua con el ajo y condimentar. Dejar reducir hasta obtener la consistencia del sancocho. Servir acompañado de ensalada fresca o papas cocidas.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para sellar el cerdo: **Potencia 7** (4 min.)
- Para reducir la cocción: **Potencia 7** (25 min.)

Bistec de carne (5 pax)



Ingredientes:

- 500 gr. Lomo fino
- 140 gr. Cebolla
- 140 gr. Pimientos
- 120 gr. Tomate picado
- 100 gr. Pasta de tomate
- 200 ml. Aceite
- 3 (c/n) gr. Comino
- C/n. Sal
- C/n Pimienta
- 1, 5 lt. Fondo de ave

Procedimiento:

Picar la cebolla en pluma fina, el pimiento en julianas, y el tomate picado. Filetear la carne con un máximo de 5 porciones por 500gr. Sellar la carne. Realizar un refrito con la cebolla, el pimiento y el tomate, incorporar la carne sellada, adjuntar el fondo y la pasta de tomate. Dejar reducir la preparación y condimentar al final. Servir.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para sellar la carne: **Potencia 7** (4 min.)
- Para reducir la cocción: **Potencia 7** (12 min.)



Espagueti a la boloñesa (5 pax)



Ingredientes:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------|
| • 450 gr. Espagueti | • 200 gr. Tomate |
| • 1, 5 Lit. Fondo oscuro | • 120 gr. Cebolla |
| • 120 gr. Pimiento <i>brunoise</i> | • 30 gr. Ajo |
| • 7 gr. Albaca | • 100 ml. Vinagre |
| • 2 lt. Agua | • 1 lt. Aceite |
| • 250 gr. Carne molida res | • 200 gr. Miga de pan |
| • C/n. Sal | • C/n Pimienta |

Preparación:

Albóndigas: Con la mitad de la cebolla y del pimiento realizamos, y con 5gr. de ajo, realizamos un refrito, el cual una vez ya caramelizado lo incorporamos en la carne molida para darle sabor, adjuntamos la miga de pan y formamos las albóndigas, la cocinamos y posteriormente las freímos para obtener su forma compacta, las reservamos. **Pasta:** Procedemos a cocinar el espagueti en 1 lt. de agua con el vinagre y un ligero toque de sal por 8 minutos. **La salsa boloñesa:** Realizar un refrito con la otra parte de la cebolla, pimiento y ajo que reservamos, incorporamos el tomate lo dejamos caramelizar, una vez caramelizado incorporamos el fondo y la albaca y lo dejamos reducir, una vez que la salsa este bien reducida agregamos las albóndigas y servimos sobre la pasta.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para cocer la pasta: **Potencia 7** (7 min.)
- Para freír las albóndigas: **Potencia 7** (2 min.)
- Para reducir la salsa: **Potencia 8** (8 min.)

Pollo en salsa de champiñones (5 pax)



Ingredientes:

- 500 gr. Pechugas de pollo
- 300 gr. Champiñones
- 120 gr. Harina
- 60 gr. Mantequilla
- 1 Lit. Leche
- 1 Lit. Fondo de ave
- C/n. Sal
- C/n Pimienta

Preparación:

Procedemos a picar en cubos el pollo (puede estar marinado si desea o lo condimentamos ese instante), realizamos el sellado del pollo, después incorporamos el fondo y dejamos cocer por completo la preparación. Realizamos un *roux* (mantequilla clarificada con harina) incorporamos la leche y formamos la salsa *bechamel*. Salteamos los champiñones con la mantequilla e incorporamos a la *bechamel*. Una vez ya cocido el pollo lo incorporamos a la salsa al igual que los champiñones.

Sugerencia del Autor

- Para el *roux*: **Potencia 6** (2 min.)
- Saltear los champiñones: **Potencia 6** (2 min.)
- Para sellar el pollo: **Potencia 7** (6 min.)
- Para reducir la cocción: **Potencia 7** (12 min.)



Encocado de camarones (5 pax)



Ingredientes:

- 400 gr. Camarones
- 40 gr. Cebolla perla
- 40 gr. Pimientos verdes
- 250 ml. Leche de coco
- 100 gr. Coco rayado
- 40 gr. Pimientos rojos
- 20 gr. Ajo
- 70 ml. Aceite
- 15 gr. Culantro
- C/n. Sal
- C/n Pimienta

Preparación:

Procedemos a realizar un refrito con la cebolla perla y los dos pimientos, todo picado en *brunoise*, adjuntamos el ajo y posteriormente los camarones, realizar su preparación hasta que cojan consistencia y adjuntamos la leche de coco para continuar con su escalfado. Condimentamos y colocamos el culantro picado y el coco rallado.

Se puede servir acompañado de arroz o verdes fritos.

Sugerencia del Autor

- Para el refrito: **Potencia 3** (3 min.)
- Para sellar el camarón: **Potencia 7** (3 min.)
- Reducir la preparación: **Potencia 7** (6 min.)

Recetas adicionales

Técnica de cocción	Cantidad	Preparación	Potencia	Tiempo (minutos)
Escalfar (cocinar)	300 gr.	Arroz	7	8´
	300 gr.	Pasta	7	7´
	4 unidades	Huevos	7	8´
	180 gr.	Refritos	3	2´
	500 gr.	Pollo	9	11´
Blanquear (agua en ebullición)	200 gr.	Albaca	6	1/2´
	200 gr.	Nabo	6	1/2´
	200 gr.	Acelga	6	1/2´
	200 gr.	Vainitas	6	1´
	200 gr.	Brócoli	6	2´
Confitar	200 gr.	Tomates	5	15´
	250 gr.	Langostinos	5	17´
	500 gr.	Cuero de cerdo	5	32´
	250 gr.	Costilla de res	5	25´
	120 gr.	Ají	5	15´
Saltear	250 gr.	Hongos	7	2´
	250 gr.	Mejillones	7	1´
	300 gr.	Pimientos	7	1´
	300 gr.	Mellocos	7	1´
	300 gr.	Zanahorias	7	2´



Técnica de cocción	Cantidad	Preparación	Potencia	Tiempo (minutos)
Reducciones	200 ml.	Vino Fermentos	7	1´
	200 ml.	Almíbar	7	6´
Cocciones largas en agua	1 lb.	Mote (remojado)	9	140´
	1 lb.	Garbanzos (remojados)	9	50´
	1 lb.	Choclo tierno	9	30´
	1 lb.	Lentejas (remojadas)	9	22´
	1 lb.	Zapallo (picado)	9	25´

Utensilios para la cocina de inducción

Recordemos que la transmisión de calor por Inducción se efectúa por el contacto de dos fuentes magnéticas, es decir entre el recipiente y la cocina, razón por la cual los utensilios que necesitamos para el uso en estas cocinas deben estar elaboradas sus bases de un material ferro magnético.

Actualmente en el mercado se están generando diversos tipos de utensilios aptos para este tipo de cocinas, los cuales se clasifican según su material de elaboración:

- Hierro enlosado
- Aluminio con base de hierro
- Acero inoxidable

1.- Hierro enlosado

Recipientes elaborados de hierro fundido con esmalte de porcelana que se manejaban antiguamente en los hogares, utilizados con gran frecuencia para cocciones largas como la de granos y diferentes tipos de escalfados.

Un recipiente apto para infusiones o cualquier cocción en agua ya que sus dimensiones y peso ligero lo hacen cómodo.

2.- Aluminio con base de hierro

Recipientes comunes utilizados en gran cantidad y en gran preferencia en Latinoamérica, con la diferencia que estos tienen incorporados un disco de hierro en la base. Esta soldadura de hierro tiene que estar totalmente adherida al recipiente para que el paso de calor sea uniforme y compacto, evitando desperdicios de energía y una buena cocción. Recipientes de poco peso y de diferentes tamaños.

Estos tipos de recipiente son aptos para todo tipo de cocciones y un periodo de durabilidad estable.

3.- Acero inoxidable

Recipientes elaborados a base de titanio, se trata del acero quirúrgico o T- 304 el cual no transmite ningún material tóxico o corrosivo a los alimentos al momento de la cocción, ya que es inoxidable y no contiene partículas de plomo.

Por sus componentes o por su rigidez son utensilios pesados pero muy efectivos y beneficiosos para la salud.

Son implementos de alto costo en el mercado, pero son recompensados gracias a su gran duración prolongada por varios años.

Preguntas frecuentes sobre las cocinas de inducción

A lo largo de todo el estudio empleado y en los lugares visitados por parte del autor en demostraciones del funcionamiento de las cocinas de inducción, se han generado varias dudas y provocado desinformación en



la sociedad sobre estas cocinas, de tal manera en este manual acoplamos ciertas dudas con su respectiva aclaración.

¿Qué sucede si se riega algún líquido en la cocina?

La vitrocerámica es un material sumamente resistente capaz de soportar choques térmicos, es decir si las zonas de cocción están calientes y se me derrama agua, no se trizará.

Por otra parte, se han realizado pruebas con caramelo, aceite en su punto humo, leche fría y hervida, caldos, cremas y yogurt a temperatura ambiente. La cocina no muestra ninguna deformidad o alteración ante el derrame de estas sustancias.

¿Se puede manipular la cocina con las manos húmedas o grasosas?

Es verdad que el panel *touch* es sumamente sensible a la yema de los dedos, razón por la cual si es posible manipular la cocina, pero para una mejor respuesta por parte de los controles, es recomendable manipularlos con las manos secas.

¿Se desprenderán o se borrarán las marcas de los botones o de los focos inductores?

Se ha comprobado que los límites o marcas lineales que señalan los quemadores y los botones de mando del sistema *touch*, son totalmente resistentes de forma de que siempre quedaran marcados en la vitrocerámica y no se desprenderán por algún tipo de derrame o ralladura.

¿Se puede cocinar en gran cantidad en una cocina de inducción?

Si es posible ya que la cocina de inducción está capacitada para resistir hasta 110 libras o 55 litros. En estos casos se procede de igual manera que con una cocina a gas doméstica, el tamaño del recipiente se colocaría sobre los focos inductores adecuados.

¿Por qué la cocina se traba al momento de encender?

La cocina puede que no dé respuesta inmediata al ser enchufada,

señalando en su pantalla de muestra la aparición de las letras "F F" y "L L" y bloqueándose automáticamente, esto puede estar dado por las siguientes razones:

- Mala conexión eléctrica
- Defecto de fábrica en la cocina
- Luz solar sobre el panel *touch*

Para los dos primeros casos es reconocible si el problema persiste durante varios minutos, en esos casos se sugiere comunicarse con el proveedor. Para el último caso basta con tapar el panel *touch* de la luz solar.

¿Por qué se prende y se apaga el número de la pantalla de muestra cuando coloco la olla?

Esto sucede cuando el utensilio no es ferro magnético por lo no está generando calor o energía en esa zona inductora, es igual a que no estuviera ningún utensilio.

Por otra parte si en la pantalla de muestra se observa una "H" significa que la hornilla está caliente, se enfriará automáticamente y desaparecerá la señal.

¿El sabor cambia al cocinar en Inducción que en gas?

Esta quizás es la mayor duda presentada en todas las personas, pero estan equivocadas. Debido a que para realizar alguna cocción se necesita una temperatura estándar, la misma que podemos obtener en una cocina a gas como en una cocina de inducción.

“El sabor cambiará si únicamente reemplazamos al cocinero”.

Reseña del Autor

Nombre: Fausto Daniel Mendieta Mendieta

Estudios Superiores: Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Carrera de Gastronomía

Nivel: Egresado

Investigación realizada como trabajo de graduación.

Tema: "Manual práctico para el uso de cocinas de inducción"



Opinión Personal

Las cocinas de inducción, una alternativa que realmente cambia nuestro medio de cocción, ya que durante muchos años estuvimos acostumbrados al uso del gas licuado de petróleo, manteniendo en cierta manera momentos gratos de nuestra cultura, como en el toque y la esencia de la cuna de todo cocinero, que son cada uno de nuestros recuerdos del hogar.

Es verdad que de cierta forma existe dudas y miedos sobre el uso de la cocina de inducción, pero como todo en la vida cambia, es hora de evolucionar de cierta manera en nuestro sistema de cocción, ya que es una forma más rápida y segura de cocinar.

Es verdad que todo cambio en un inicio es complicado, pero si sobrevivimos a tiempos difíciles, podremos hacerlo ahora.

Bibliografía

- Escofier, Auguste. *Mi Cocina*. España, Ñauta, 2002.
- Gil Martínez, Alfredo. *Técnicas Culinarias*. Madrid, Akal, 2010.
- Muñoz, Patricio. “Análisis de incidencia del uso de cocinas eléctricas de inducción”. Internet. www.jorgepatriciomunoz.blogspot.com. Acceso: 25 de Noviembre del 2014.
- Peña, Adrián. “Estudio Técnico comparativo para la introducción de Cocinas Eléctricas de Inducción Magnética al Ecuador”. Tesis. Escuela Politécnica Nacional, 2010.
- Santana, Beatriz et al. *Cocina Tradicional Ecuatoriana*. Guayaquil, Ineditec, 2002.
- Villén Vega, Marte. “Utensillos de cocina y toxicidad”. Internet. www.aprendiendo-macrobiotica.blogspot.com. Acceso: 12 de Febrero del 2015.

Anexos de Fotografías

Fuentes de internet:

www.azulejospelileo.com
www.electrodomia.com
www.techandhouse.com

-Fotografías tomadas en las prácticas realizadas con el apoyo de la CENTROSUR y Restaurante “El Goloso”.

Diseño y diagramación



Pbl. Víctor H. Mejía B.
vic25mmm@hotmail.com



UNIVERSIDAD DE CUENCA



AUTOR FAUSTO MENDIETA M.