Escola de Hotelaria e Turismo de Portalegre

Ficha Técnica	Entrada	Peixe	Carne	Sobremesa	Vegan
Tipo de Prato					x
Nome do Prato	Hamburguer de couve flor e couscus				
Numero de Doses	4				

Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitario	Custo Total
Couve Flor	Kg	0,300	1,59	0,48
Couscus	Kg	0,150	3,98	0,60
Cebola	Kg	0,080	0,65	0,05
Alho	Kg	0,005	3,50	0,02
Salsa	Kg	0,005	15,00	0,08
Leite	Lt	0,250	0,57	0,14
Farinha	Kg	0,050	0,90	0,05
Manteiga	Kg	0,050	5,73	0,29
Sal	Kg	0,004	0,17	0,00
Pimenta	Kg	0,005	18,00	0,09
ovo	Unidade	3,000	0,12	0,36
Panko	Kg	0,100	2,99	0,30
corn flakes (sem açúcar)	kg	0,10	4,38	0,44
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
			Custo Total	2,88
			Custo por Dose	0,72
			Preço de Venda	
			Margem Bruta	-0,72
			Racio	#DIV/0!

Confecção

1- Cozer a couve-flor e os couscus. Picar a couve-flor;
2- Fazer um bechamel com 0,050g de manteiga, 0,050g de farinha e 0,250ml de leite;
3- Picar a cebola, a salsa e o alho;
4- Envolver a couve-flor, os couscus, o bechamel, a cebola, a salsa e o alho. Temperar de sal e pimenta;
5- Moldar em formato de hamburguer.
6- Panar com panko e corn flakes.
7- Levar ao frio.
8- Cozer no forno durante cerca de 15 minutos a 190º com o registo aberto.

Apresentação