

FICHA TÉCNICA

Nome do Prato

Sopa fria de melão compresunto com pesto de mangericão, coulis de tomate e crocante de pão ázimo aromatizado com mostarda

Família: **Entradas** F. Técnica nº:

Porções

Ingredientes	Unidade de Contab.	Quant.	Preço unitário	Preço custo	Valor energético por dose
Melão	kg	0,20	€ 0,80	€ 0,16	33
Presunto	kg	0,02	€ 69,90	€ 1,40	26
Mangericão	molho	0,33	€ 2,99	€ 1,00	-
Tomate	kg	0,08	€ 1,75	€ 0,14	16
Azeite	l	0,01	€ 6,00	€ 0,03	3
alho		0,00		€ -	-
oregãos		0,00		€ -	-
sal pimenta		0,00		€ -	-
Pão ázimo		0,00		€ -	-
Farinha	kg	0,01	€ 0,99	€ 0,01	10
Água	l	0,00		€ -	1
óleo	l	0,00	€ 1,69	€ 0,00	1
Mostarda	kg	0,00		€ -	0
Custo:				€ 2,73	90
10% Custo				€ 0,03	
Custo Total				€ 2,76	

Mise-en-place

- Descascar e cortar em pedaços o melão e escolher as pevides.
- Cortar os tomates em concassé (escolhidos de peles e grainhas)
- Picar os alhos
- Lavar o mangericão

Confeção

- No processador colocar o melão e triturar passar por passador chinês e temperar de sal e pimenta.
- Asstar o presunto até estar crocante.
- Reduzir o tomate ao lume com oregãos, azeite e alho até engrossas.
- Misturar todos os ingredientes do pão ázimo e amassá-los até que se descole do recipiente estender com o rolo da massa e assar no forno a 180°C
- num almofariz esmagar o mangericão com alho, azeite e oregãos

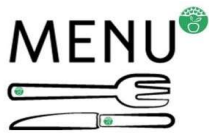
Empratamento

- numa taça a consomé sobre pires colocado sobre um prato de sobremesa forrado com um guardanapo de papel colocar o crocante de presunto cobrir com o melão e colocar ao centro uma colher de coulis de tomate e à volta gotas do pesto de mangericão.
- Sobre o prato de sobremesa colocar as tiras de pão ázimo

Foto:



OBS.:



FICHA TÉCNICA

Nome do Prato

Filete de robalo com puré de batata doce, bouquet de legumes primaveris escalfados em cama de espinafres salteados

Família:

F. Técnica nº:

Porções

Ingredientes	Unidade de Contab.	Quant.	Preço unitário	Preço custo	Valor energético por dose
Robalo	Kg	0,26	€ 5,45	€ 1,42	161
Limão	Kg	0,08	€ 1,45	€ 0,12	7
Sal	qb			€ -	-
Pimenta	qb			€ -	-
Farinha s/ fermento t55	Kg	0,02	€ 0,99	€ 0,02	36
Azeite	l	0,08	€ 6,00	€ 0,45	33
Batata doce	Kg	0,18	€ 1,69	€ 0,30	77
Espinafres	Kg	0,50	€ 1,30	€ 0,65	18
Alho	qb			€ -	-
Cenoura	Kg	0,05	€ 0,63	€ 0,03	6
Feijão verde	Kg	0,05	€ 2,75	€ 0,14	8
Alho francês	Kg	0,05	€ 1,20	€ 0,06	15
			Custo:	€ 3,19	367
			10%	€ 0,03	
			Custo Tot	€ 3,22	

Mise-en-Place

- Retirar os filetes do robalo e temperar com sal, pimenta e sumo de limão.
- Descascar e partir aos cubos grossos a batata doce.
- Lavar e escolher os espinafres e cozer em água abundante temperada com sal e azeite.
- Descascar os espargos atar e cozer em água temperada com sal. cortar em bocados com cerca de dois centímetros (reservar as pontas)
- Cortar a cenoura em palitos de cerca de 3 mm
- Descascar e cortar os restantes legumes em juliana
- Atar os legumes em molinhos sortidos

Confecção

- Cozer a batata doce passar no prodessados de alimentos e ligar com azeite e temperar com ervas aromáticas.
- Saltear em azeite e alho os espinafres.
- Cozer a vapor os legumes.
- Passar o peixe por farinha e fritar em azeite.

Empratamento

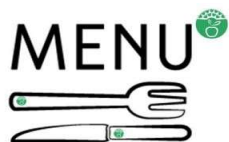
- colocar no centro do prato os espinafres e dispor por cima 1 quenelle de puré de batata doce e o filete. ao lado colocar molinho de legumes a vapor.
- Regar com um fio de azeite.

Foto:



OBS.:

Mousse de iogurte



FICHA TÉCNICA

Nome do Prato

Mousse de iogurte grego com tapenade de figos secos em telha de amêndoa e alfarroba, com coulis de lima.

Família: F. Técnica nº:

Porções

Ingredientes	Unidade de Contab.	Quant.	Preço unitário	Preço custo	Valor energético por dose
Iogurte grego	un	0,13	€ 0,29	€ 0,04	8
gelatina em folha	kg	0,01	€ 87,88	€ 0,44	0
hortelã	molho	0,01	€ 15,80	€ 0,08	1
lima	un	0,04	€ 1,99	€ 0,08	6
Natas	l	0,05	€ 1,69	€ 0,08	49
açúcar	kg	0,02	€ 0,69	€ 0,01	39
Figos secos	kg	0,05	€ 7,70	€ 0,39	12
Sultanas	kg	0,05	€ 4,95	€ 0,25	10
nozes	kg	0,01	€ 12,95	€ 0,13	30
Amêndosa	kg	0,01	€ 14,95	€ 0,15	0
Farinha de alfarroba	kg	0,02	€ 5,16	€ 0,08	17
Manteiga	kg	0,01	€ 7,52	€ 0,04	3
Azeite	l	0,01	€ 6,00	€ 0,03	2
					176
			Custo:	€ 1,79	
			10%	€ 0,02	
			Custo Tot	€ 1,81	

Confecção

- Bater o iogurte até ficar cremoso
- bater as natas em chantilly adicionando aos poucos o açúcar.
- Envolver o iogurte cuidadosamente nas natas.
- amolecer as folhas de gelatina em água fria, escorrer e derreter no micro-ondas e envolver suavemente no preparado anterior. Levar ao frio por 4 horas.
- Raspar as limas e extrair o seu sumo, levar ao lume com uma colher de sopa de açúcar até começara engrossar, retira e adicionar a hortelã picada
- Triturar em pasta os figos e frutos secos com uma colher de sopa de azeite.
- Fazer as telhas (ver próxima ficha)

Empratamento

- no centro de um prato ladeiro pequeno colocar uma telha e por cima uma quenele de mousse de iogurte e outra de tapenade de figos secos napor tudo com o coulis de lima aromatizado com hortelã

Foto:



OBS.:

