



NOME:

**Entrada: Cremoso de Grão, Cogumelo marinado, cevada, puré de favas e Alface Grelhada**

ALERGÉNICOS:



TEMPO PREPARAÇÃO:

60 mins

TEMPO CONFEÇÃO:

45 mins

Nº PORÇÕES / DOSES:

2

INGREDIENTES

QT.	UN.	PRODUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
0,200		Grão cozido	1,78 €	0,36 €	
0,075		Azeite virgem	4,93 €	0,05 €	
0,100		Nata	3,60 €	0,36 €	Nata de origem Vegetal
0,010		Sal fino	0,25 €	0,00 €	
0,010		Pimenta preta	16,46 €	0,16 €	
0,010		Cominhos	19,78 €	0,20 €	
0,010		Zesta limão	0,01 €	0,00 €	
0,020		Azeite extra virgem	9,43 €	0,25 €	
0,050		Cogumelos Silvestres ( <i>Lactarius Deliciosus</i> )	6,30 €	0,32 €	
0,020		Azeite extra virgem	9,43 €	0,19 €	
0,010		Sal fino	0,25 €	0,00 €	
0,005		Pimenta preta	19,78 €	0,10 €	
0,020		Alho laminado	4,98 €	0,10 €	
0,075		Azeite extra virgem	9,43 €	0,71 €	
0,010		Tomilho	2,35 €	0,02 €	
0,030		Mel	5,00 €	0,15 €	

0,100	Cevada	2,60 €	0,26 €	Trigo Serraceno alternativa intolerantes glúten
0,020	Azeite extra virgem	9,43 €	0,19 €	
0,005	Sal fino	0,25 €	0,00 €	
0,005	Pimenta preta	19,78 €	0,10 €	
0,110	Açúcar	0,98 €	0,11 €	Setvia
0,125	Água	- €	€	
0,063	Vinagre vinho tinto.	0,65 €	0,04 €	
0,002	Alho picado	4,38 €	0,01 €	
0,060	Juliana de pimento	2,00 €	0,12 €	
0,009	Amido de milho	4,00 €	0,04 €	
0,200	Favas baby	2,00 €	0,40 €	
0,050	Sal fino	0,25 €	0,01 €	
0,005	Pimenta preta	19,78 €	0,10 €	
0,075	Nata	2,00 €	0,15 €	Nata de origem vegetal
0,070	Coração de alface	2,35 €	0,16 €	
0,010	Azeite extra virgem	9,43 €	0,09 €	
0,005	Sal fino	0,25 €	0,00 €	
0,005	Pimenta preta	19,43 €	0,10 €	
0,010	Alecrim seco	5,00 €	0,05 €	

4 - PREÇO VENDA s/ IVA	12.35 €	1 - CUSTO TOTAL	6.18 €
5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un.	9.26 €	2 - CUSTO DOSE	3.09 €
6- PREÇO VENDA c/ IVA (23%)	13.96 €	3- RATIO UNITÁRIO CUSTO	25%

**MODO DE PREPARAÇÃO**

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
	Preparar	Mise en Place da confeção			
		<b>Para o cremoso</b>			
	Retirar	A pele ao grão e reservar			
	Saltear	O grão com azeite, sal e pimenta num sauté			

## FICHA TÉCNICA DE COZINHA

Adicionar	Natas, os cominhos e deixar levantar fervura.			
Transferir	O preparado para o copo do robot e triturar vel. 10 durante 30 segundos. Limpar laterais do copo e triturar novamente até ficar cremoso. Se necessário retificar com mais nata, <i>zesta</i> de limão. Reservar			
	<b>Cogumelos</b>			
Descartar	Os pés dos cogumelos			
Marcar	Num sauté quente os cogumelos pressionando com uma espátula. Temperar com sal e pimenta.			
Adicionar	Um pouco de água e tapar para cozer a vapor. No final, mergulhar na marinada até servir.			
	<b>Para a Marinada</b>			
Aquecer	Numa caçarola o azeite. Juntar os alhos laminados, tomilho. Adicionar o azeite e o mel. Se quiser colocar uns flocos de piri-piri.			
	<b>Cevada</b>			
Saltear	Num sauté a cevada (trigo serraceno) e temperar com sal e pimenta. Reservar			
	<b>Molho de Pimentos</b>			
Cortar	Os pimentos em brunesa			
Colocar	Numa caçarola todos os ingredientes (menos o amido) e levar ao lume brando por 8 minutos			
Diluir	O amido de milho com 2 colheres de sopa de água até ficar sem grumos. Adicionar ao preparado anterior e deixar espessar.			Pode armazenar num frasco esterilizado até 2 semanas ou congelar. Regenerar a quente.
	<b>Puré de favas</b>			
Retirar	Pele às favas.			
Saltear	As favas com azeite e temperar com sal e pimenta.			
Adicionar	Natas e deixar levantar fervura. Reduzir um pouco.			
Triturar	Vel. 10 no robot de cozinha até obter um puré liso, sem grumos, mas com estrutura. Colocar num saco pasteleiro. Reservar num <i>container</i> a quente			Se necessário passar por um peneiro antes de colocar no saco pasteleiro.
	<b>Para a alface</b>			



## FICHA TÉCNICA DE COZINHA

	Pré aquecer	O sauté			
	Lavar	Bem o coração da alface e secar bem.			
	Temperar	Com sal, pimenta e pincelar com um pouco e azeite. Marcar a face de dentro do coração no sauté bem quente até obter uma caramelização. Adicionar um pouco de água de forma a cozer um pouco com vapor. Tapar com tampa.			
	Defumar	Colocar um raminho de alecrim seco num dos cantos do sauté e com um maçarico atear fogo. Tapar por 5 minutos. Retirar e reservar.			
	Empratar	Conforme descrição e foto ilustrativa.			

## OBSERVAÇÕES

Nº	Descrição
1	
2	
3	

## APRESENTAÇÃO / EMPRATAMENTO

Nº	Descrição
1	Puré de grão ao centro com pó de pimentão doce fumado
2	Lateral com o cogumelo
3	2 pontos de puré de favas
4	2 pontos de micro rebentos
5	1 colher cheia de cevada na lateral
6	½ alface grelhada pincelada com <i>molho de pimentos</i>

## PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLO(PCC) - HACCP

PCC	Descrição
PCC 01	
PCC 02	
PCC 03	

## UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

QT.	NOME
1	Caçarola
2	Sauté
3	Balança

QT.	NOME
	Bolas (varias)
	Tábua de corte
	Kit facas serviço



NOME:

**Gnocchi de espinafres em velouté de couve flor sob cogumelos silvestres e romanesco salteados**

ALERGÉNICOS:



TEMPO PREPARAÇÃO:

1h15m

TEMPO CONFEÇÃO:

60

Nº PORÇÕES / DOSES:

2

## INGREDIENTES

QT.	UN.	PRODUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
		<b>Gnocchi de espinafre</b>			
0,100		Farinha 00	0,75 €	0,08 €	Substitua por Farinha de Araruta, de linhaça, de chia ou polvilho seco
0,300		Batata cozer	0,98 €	0,29 €	
0,050		Espinafres	3,50 €	0,18 €	
0,005		Sal marinho	0,28 €	0,00 €	
0,500		Água			
		<b>Para o velouté</b>			
0,200		Cebola	1,25 €	0,25 €	
0,025		Cogumelos silvestres desidratados	60,00 €	1,50 €	
0,300		Água	1,00 €	0,30 €	
0,005		Alga (tipo Kombu)	85,00 €	0,43 €	
0,125		Cogumelos silvestres frescos	3,00 €	0,75 €	
0,125		Couve flor	3,00€	0,75€	

F



## FICHA TÉCNICA DE COZINHA

0,050	Alho	3,98 €	0,20 €	
0,200	Vinho branco do Tejo	0,98 €	0,20 €	
0,050	Concentrado de tomate	7,07 €	0,35 €	
0,050	Pasta de Anchova	34,97 €	1,75 €	
0,200	Natas	1,00 €	0,20 €	Opte por natas vegetais
0,050	Azeite extra virgem	9,43 €	0,47€	
0,005	Flor de sal	0,25 €	0,00 €	
0,005	Pimenta	19,43 €	0,10 €	
0,005	Rebentos de Agrião	5,00€	0,02 €	
0,005	Salva fresca	4,50€	0,02€	
	<b>Salteado de Cogumelo</b>			
0,350	Combinado de cogumelos silvestres	9,00€	3,15€	
0,050	Romanesco	5,00€	0,08€	
0,050	Quinoa	5,00€	0,13€	
0,005	Tomilho fresco	4,50€	0,02	
0,005	Flor de sal	0,25	0,00€	

4 - PREÇO VENDA s/ IVA	12,05 €	1 - CUSTO TOTAL	12,05 €
5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un.	9,04 €	2 - CUSTO DOSE	6,025 €
6- PREÇO VENDA c/ IVA (23%)	13,62 €	3- RATIO UNITÁRIO CUSTO	25%

## MODO DE PREPARAÇÃO

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
	Preparar	<b>Toda a <i>Mise en Place</i> necessária</b>			
		<b>Gnocchi de espinafre</b>		45	
	Preparar	os espinafres, lavar e coar antes de utilizar, limpar bem com um pano de cozinha.			
	Cozer	as batatas com a casca e sal, durante 20 minutos aproximadamente. Após de cozidas descansar e retirar a pele. Reduzir a puré com auxílio de um passe-vite. Espalhar o puré pela superfície de trabalho a amornar.			



## FICHA TÉCNICA DE COZINHA

Picar	os espinafres e adicionar à batata juntamente com farinha peneirada. Amassar até formar uma bola lisa e homogénea. Embrulhe em película e descansar no frigorífico por 15 minutos.			
Dividir	a massa em porções, abrir e adicionar a avelã torrada, enrolar com cerca de 2cm de espessura. Corte os gnocchis até 3 cm e transfira para um tabuleiro polvilhado com sêmola e guardar no frigorífico até o momento de cozinhar.			Opte por sêmola de arroz
Levar	Ao lume um tacho de água com sal, quando levantar fervura, cozer os gnocchis até virem a superfície, retirar e saltear num sauté pré-aquecido com fio de azeite.			
	<b>Velouté</b>		30m	
Picar	cebola, o alho, a salva e os cogumelos grosseiramente			
Ferver	água e adicionar aos cogumelos desidratados juntamente com a alga tipo <i>Kombu</i> . reservar por 15 ou mais minutos para reidratar e adicionar mais complexidade e sabor.			
Aquecer	sauté e adicionar fio de azeite. adicionar os cogumelos silvestres frescos e a couve flor, temperar com sal e pimenta, mexendo de vez em quando, até que soltem o suco e fiquem dourados (cerca de 10 minutos)			
Adicionar	a cebola, o alho, a salva picada e o concentrado de tomate e continue a refogar até dourar ligeiramente. Deixe caramelizar (cerca de 5 minutos), refrescar com o vinho			



## FICHA TÉCNICA DE COZINHA

		branco do Tejo e deixe reduzir até evaporar o álcool.			
	Escorrer	os cogumelos silvestres desidratados e adicione ao preparador anterior juntamente com o caldo dos mesmos, deixe ferver e transfira o conteúdo para o robot.			
	Triturar	na Vel. 10, adicionando em seguida as natas, pasta de anchovas e um pouco de azeite. Triturar novamente até obter um molho sedoso, aveludado mas cremoso, não muito espesso			
		<b>Saltear Combinado de Cogumelos</b>		10m	Dê preferência a cogumelos silvestres locais da estação
	Pré aquecer	Sauté e adicionar fio de azeite, em seguida, adicionar os cogumelos, temperar com sal, pimenta. Os cogumelos não deverão perder a sua textura, pelo que, não se deve cozinhar excessivamente. Refrescar com vinagre vinho tinto e reservar. No mesmo sauté, adicione um pouco de azeite e salteie ligeiramente os romanescos. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Saltear a quinoa e temperando com sal e pimenta.			
		<b>Finalização</b>		5m	
	Empratar	Na base do prato colocar a quinoa. Numa bola à parte envolver o velouté nos gnocchis e dispor por cima da quinoa. Colocar o salteado de cogumelos por cima nos gnocchis. decorar com micro rebentos de agrião.			





## FICHA TÉCNICA DE COZINHA

CLASSIFICAÇÃO:

Prato Principal

FICHA Nº:

## OBSERVAÇÕES

Nº	Descrição
1	Apesar da origem da cozinha francesa do molho <i>Velouté</i> , utilizaram-se algas marinhas do atlântico norte na realização do caldo de modo a acrescentar “mar e iodo” ao creme de cogumelos silvestres.
2	Utilizar cogumelos silvestres frescos, e locais da época.
3	Utilizar alga marinha do atlântico norte ou produzido de modo sustentável em estuários ou rias nacionais.
4	Utilizar anchovas de conserveiras nacionais.

## EMPRATAMENTO

Nº	Descrição
1	Fazer uma cama de quinoa na base
2	Envolver gnocchis no velouté e colocar sobre a cama de quinoa.
3	Dispor salteado de cogumelos silvestres.
4	Retificar com flor de sal e pimenta
5	Decorar com rebentos frescos

## UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

QT.	NOME
	Bolas de inox
	Tábua de corte
	Kit Facas

QT.	NOME
	Varas de arame
	Robot triturador ou varinha mágica
	caçarola



NOME:

**Tártaro de fruta com sorvete de morango e calda de baunilha**

ALERGÉNICOS:



TEMPO PREPARAÇÃO:

40 mins

TEMPO CONFEÇÃO:

mins

Nº PORÇÕES / DOSES:

2

**INGREDIENTES**

QT.	UN.	PRODUTO	CUSTO UN.	CUSTO TOTAL	OBSERVAÇÕES / ALERGÉNICOS
2	DI	Água			
0,100	kg	Stevia	39,00€	3,90 €	
2	Und.	Vagens de baunilha	2,50 €	5,00 €	
0,005	kg	Folha de hortelã	2,50 €	0,09 €	
0,200	Kg	Morango	4,60 €	0,92 €	
0,030	Kg	Mirtilos	5,00 €	0,48 €	
1	Und.	Manga	3,99 €	3,99 €	
0,200	Kg	Maça	1,65 €	0,30 €	
1	Und.	abacaxi	2,30 €	2,30 €	
0,100	Kg	Stevia	4,65 €	3,90 €	
1		raspa	-	- €	
0,100	Kg	Nata fria	9,90 €	0,99 €	Nata vegetal alternativa intolerantes lactose
1	Und	Clara de ovo	4,95 €	0,17 €	Aquafaba
0,200	kg	Leite evaporado	0,17 €	3,20 €	Leite evaporado Vegan alternativa intolerantes lactose

4 - PREÇO VENDA s/ IVA

1 - CUSTO TOTAL

25,24 €

5- MARGEM DE CONTRIBUIÇÃO Un.

2 - CUSTO DOSE

12,62 €

6- PREÇO VENDA c/ IVA (13%)

3- RATIO UNITÁRIO CUSTO

**MODO DE PREPARAÇÃO**

Nº	AÇÃO / DESCRIÇÃO	PRODUTO	TEMPERA.	TEMPO	OBSERVAÇÕES
	Ferver	Água num tacho com o stevia as vagens de baunilha previamente abertas durante cerca de 5 a 6 minutos. Retire do lume e adicione as folhas de hortelã. Deixe a calda arrefecer.			
	Cortar	Todos os frutos em brunesa.			
	Misturar	Numa taça todos os frutos e adicione a calda de baunilha fria.			



		Deixe que os sabores se misturem durante 15 a 20 minutos			
		SORVETE MORANGO			
	Num robot	Triture todos os ingredientes à exceção do leite evaporado			
	Adicione	Aos poucos os cubos de leite evaporado			
	Montagem	Em cada prato, disponha os frutos em brunesa num aro metálico. Retire-o e adicione a calda de baunilha. Finalize com uma bola de sorvete de morango			

**OBSERVAÇÕES**

Nº	Descrição
1	
2	
3	

**APRESENTAÇÃO / EMPRATAMENTO**

Nº	Descrição
1	Ao centro Frutos em brunesa num aro
2	Calda de baunilha sob frutos enformados
3	Bola se sorvete de morango sobre frutos enformados
4	Decorar com elemento crocante baunilhado

**PONTOS CRÍTICOS DE CONTROLO(PCC) - HACCP**

PCC	Descrição
PCC 01	
PCC 02	
PCC 03	

**UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS UTILIZADOS**

QT.	NOME
1	Taça
1	Tacho
1	Kit facas

QT.	NOME
1	Tabua corte frutos
2	Aros Metálicos
1	Trituradora