

Memória descritiva

- **Aspetos de sustentabilidade ambiental considerados:**
 - Os principais aspetos considerados são o consumo de produtos locais.
 - Pratos que são realizáveis de executar em restaurantes com processos e técnicas culinárias.
 - A economia de produtos como aliada na gestão financeira interna;
- **Aspetos de sustentabilidade social considerados:**
 - Utilização de fornecedores locais;
- **Informação extra:**
 - Apresentação do cálculo do valor económico do prato em euros (para 3 pratos); Nos anexos seguem as fichas técnicas.

ANEXOS

Valores Nutricionais

A praia / Entrada			
Produtos	Quantidade/g	Kcal/ 100g	Valor total por produto Kcal
Corvinata	200,0	104	208
Natas	100,0	196	196
Clara de ovo	100,0	52	52
Manteiga	70,0	717	501,9
Berbigão	200,0	59	118
Cebola	200,0	40	80
Alho	200,0	149	298
Vinho branco	100,0	82	82
Tomate	100,0	23	23
Cenoura	100,0	41	41
Ameijoa	100,0	148	148
Kcal Total			1747,90
Kcal por dose			582,63

O mergulho / Prato principal			
Produtos	Quantidade/g	Kcal/ 100g	Valor total por produto
Fava	300	88	264
Natas	250	196	490
Chalota	50	72	36
Alho	20	149	29,8
Manteiga	50	717	358,5
Vinho branco	100	82	82
Aipo	100	20	20
Corvinata	500	104	520
Cebola	50	40	20
Alho francês	50	61	30,5
Kcal Total			1850,8
Kcal por dose			616,93

Submerso / Sobremesa			
Produtos	Quantidade/g	Kcal/ 100g	Valor total por produto
Natas	350	196	686
Leite	350	42	147
Açúcar	400	387	1548
Gema ovo	75	322	241,5
Chocolate branco	180	539	970,2
Amendoa	60	576	345,6
Gelatina	5	62	3,1
Sumo limão	45	31	13,95
Clara de ovo	250	52	130
Total do prato			4085,35
Total por dose			1361,78



Nome do Prato	A praia
Tipo de Prato	Entrada
Numero de Doses	3



Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total
Espuma de coentros				
Raiz de Coentros	kg	0,04	4,59 €	0,18 €
Lecitina de Soja	g	q.b.		
Água	L	0,20	0,10 €	0,02 €
Farce de corvinata				
Corvinata real	kg	0,20	2,00 €	0,40 €
Natas	kg	0,05	2,80 €	0,14 €
Clara de ovo	kg	0,10	1,69 €	0,17 €
Manteiga	kg	0,070	5,18 €	0,36 €
Nori	kg	0,020	163,57 €	3,27 €
Sopa do mar				
Fumet	L	0,20		0,00 €
Berbigão	kg	0,20	13,25 €	2,65 €
Coentros	kg	0,02	4,59 €	0,09 €
Cebola	kg	0,200	0,40 €	0,08 €
Alho	kg	0,020	3,40 €	0,07 €
Vinho Branco	L	0,10	0,73 €	0,07 €
Tomate	kg	0,10	1,20 €	0,12 €
Cenoura	kg	0,10	0,42 €	0,04 €
Creme de berbigão				
Berbigão	kg	0,20	13,25 €	2,65 €
Natas	Kg	0,05	2,80 €	0,14 €
Alho Francês	Kg	0,05	1,44 €	0,07 €
Chalota	Kg	0,05	10,60 €	0,53 €
Manteiga	Kg	0,05	5,18 €	0,26 €
Pickle de ameijoas				
Vinagre	Kg	0,20	0,47 €	0,09 €
Água	Kg	0,40	0,10 €	0,04 €
Ameijoas	Kg	0,20	16,96 €	3,39 €
Custo por Dose				4,95 €
Preço de Venda				5,50 €
Margem Bruta				0,55 €
Racio				90,0%

Material / equipamento necessario

Espuma de coentros

Infusionar a água com a raiz, triturar tudo, passar no chinoix

Pesar o líquido e colocar a lecitina num ratio de 5g-1l usar um varinha para fazer a espuma

Farce de corvinata

Triturar aparas da corvinata; Adicionar, natas, clara de ovo, manteiga; Hidratar a alga; Estender filme na bancada, a alga em cima, e a farsa só então colocar a o peixe e depois enrolar; Usar uma cuia para apertar melhor; Cozinhar a vapor a 80

Cortar e retirar a película

Montar

Sopa do mar

Abrir os berbigões á bolhão pato; Separa o caldo, os berbigões, e os legumes

Assar cenoura, tomate, e cebola no ibashi, fazer um caldo com os legumes ´assados, triturar o caldo junto dos legumes assados e dos legumes do caldo de berbigão

Usar o caldo á bolhão pato para abrir também as ameijoas e reservar as ameijoas

Fazer uma sopa do mar com, 2 partes fumet, 2 partes caldo bolhão pato, 1 parte caldo de legumes

Verificar tempero e colocar no sifão com 1 carga

Caso não monte 2

Creme de berbigão

Manteiga, Chalota e alho francês num saute, deixar ate translucido, entrar com natas e berbigão e reduzir, triturar

Pickle de ameijoa

Fazer uma calda 2 de água para um de vinagre

Ferver, e arrefecer, empragnar



Nome do Prato	O mergulho
Tipo de Prato	Prato principal
Numero de Doses	3



Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total
Creme de Fava				
Fava	kg	0,200	4,77 €	0,95 €
Natas	kg	0,150	2,80 €	0,42 €
Nage				
Chalota	kg	0,050	10,60 €	0,53 €
Alho	kg	0,020	3,40 €	0,07 €
Manteiga	kg	0,050	5,18 €	0,26 €
Natas	l	0,100	2,80 €	0,28 €
Vinho branco	kg	0,100	0,73 €	0,07 €
Aipo	kG	0,050	3,71 €	0,19 €
Fumet	kg	0,100		0,00 €
Fumet				
Espinhas peixe	kg	0,200		
Alho frances	kg	0,050	1,44 €	0,07 €
Aipo	kg	0,050	3,71 €	0,19 €
Cebola	kg	0,050	0,40 €	0,02 €
Limão	kG	0,100	1,41 €	0,14 €
Fava fumada				
Fava	kg	0,100	4,77 €	0,48 €
Caruma	kg	0,100	2,00 €	0,20 €
Alecrim	kg	0,100	26,50 €	2,65 €
Peixe				
Corvinata real	kg	0,500	2,00 €	1,00 €
Lima	kg	q.b.		
Sal Fumado	kg	q.b.		
Gel de lima Keffir				
Folha lima Kaffir	kg	0,025	25,44 €	0,64 €
Agar Agar	kg	0,005	81,00 €	0,41 €
Água	kg	0,450	0,10 €	0,05 €
Sal	kg	q.b.		
Vinagre vinho branco	kg	0,050	0,47 €	0,02 €

Custo por Dose	2,87 €
Preço de Venda	6,00 €
Margem Bruta	3,13 €
Racio	47,9%

Confecção/ Empratamento

- 1- Amanhar peixe, duziar e temperar; Ligar eco-grill
- 2- Fazer a calda para o pickle de ameijoas e deixar arrefecer e só depois colocar a ostra, 100ml de vinagre

para zoom de água;

- 3- Fazer o gel de lima keffir: 100ml de água, 1gr de agar, 3/4 folhar de lima keffir e 30gr de açúcar, arrefecer e triturar;
- 4- Cozer as ervilhas e depois retirar para água com gelo para não perder a cor. 3/4 usa-se para fazer purê e outro para defumar as ervilhas com carvão quem e deitamos gordura quente por cima;
- 5- Cortar a chalota e o aipo refugar com manteiga e sem deixar ganhar cor, refrescar com vinho branco e adicionar um dente de alho e folhas de lima kaffir, ir juntando caldo aos poucos deixar reduzir e e voltar a adicionar e por fim coar e juntar natas, na hora de empratar aquecer e bater com a ba-mix;
- 6- Bringir os talos dos bróculos para empratar;
- 7- Grelhar o peixe no hibachi e aquecer todos os componentes para empratar;



Nome do Prato	Submerso
Tipo de Prato	Sobremesa
Numero de Doses	3



Produto	Unidade	Quantidade	Preço Unitário	Custo Total
Gelado de Algas				
Natas	Kg	0,250	2,80 €	0,70 €
Leite	Kg	0,250	0,56 €	0,14 €
Açúcar	Kg	0,080	0,64 €	0,05 €
Gema de Ovo	Kg	0,075	5,29 €	0,40 €
Algas	Kg	0,050	30,00 €	1,50 €
Areia				
Água	Kg	0,040	0,10 €	0,00 €
Açúcar	Kg	0,100	0,64 €	0,06 €
Chocolate Branco	Kg	0,125	6,74 €	0,84 €
Amêndoa Torrada	Kg	0,060	14,46 €	0,87 €
Creme de cardamomo				
Natas	Kg	0,200	2,80 €	0,56 €
Cardamomo	Kg	0,015	46,25 €	0,69 €
Gelatina	Kg	0,005	3,37 €	0,02 €
Chocolate Branco	Kg	0,055	6,74 €	0,37 €
Sumo limão	Kg	0,045	1,41 €	0,06 €
Calda doce de lavanda				
Água	Kg	0,100	0,10 €	0,01 €
Açúcar	Kg	0,100	0,64 €	0,06 €
Lavanda	Kg	0,050	151,67 €	7,58 €
Crocante Merengue				
Clara de ovo	Kg	0,250	1,69 €	0,42 €
Açúcar	Kg	0,200	0,64 €	0,13 €
			Custo por Dose	4,83 €
			Preço de Venda	5,50 €
			Margem Bruta	0,67 €
			Racio	87,7%

Confecção/ Empratamento

Gelado de algas

- 1º- Ferver as natas e o leite com a alga, infundonar por 15'
- 2º- Triturar, coar e voltar a aquecer
- 3º- Juntar as gemas e o açúcar; Temperar as gemas e levar ao lume até chegar aos 82°C
- 4º- Reservar no abatedor

Areia

- 1º- Torrar a amêndoa e triturar até virar farinha;
- 2º- Derreter o chocolate branco e envolver a farinha de amêndoa
- 3º- Fazer uma calda de açúcar com o açúcar e a água, levar aos 115°C
- 4º- Juntar o chocolate derretido à calda e mexer com o fouet até cristalizar
- 5º- Levar ao abatedor

Creme de cardamomo

- 1º- Ferver as natas com o cardamomo, infundonar por 15'

2º- Coar, voltar a aquecer e verter sobre o chocolate branco e juntar gelatina;

3º- Juntar o sumo de limão e reservar no frio;

4º- Quando estável, triturar e reservar no saco pasteleiro

Crocante Merengue

1º- Fazer um merengue típico frances

2º- Meter num saco pasteleiro, criar as formas e levar ao forno a 100°C por 90'

3º- Retirar e reservar num container air-tight