

FICHA TÉCNICA DE COZINHA

Nome: Creme de lentilhas vermelhas, leite de coco, queijo fresco e ervas Tempo de preparação 15'
Tempo de confeção 40'
Nº porções 2

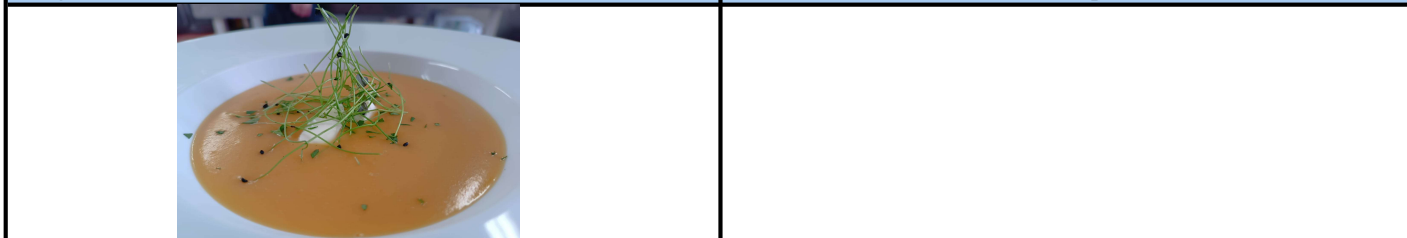
INGREDIENTES	QUANT	UN	P.U	EUROS
óleo de coco	0,006	L	9,18 €	0,055 €
cebola	0,025	kg	1,19 €	0,030 €
alho	0,003	kg	5,38 €	0,016 €
cenoura	0,075	kg	1,30 €	0,098 €
abóbora	0,125	kg	1,39 €	0,174 €
gengibre ralado	0,005	kg	3,99 €	0,020 €
caril	0,002	kg	20,00 €	0,040 €
lentilhas vermelhas	0,050	kg	7,18 €	0,359 €
Pé de erva príncipe	0,001	kg	41,00 €	0,041 €
caldo de legumes	0,350	L	0,90 €	0,315 €
leite de coco	0,050	L	3,48 €	0,174 €
sumo de limão	0,010	L	2,95 €	0,030 €
sal marinho	0,002	kg	0,49 €	0,001 €
pimenta preta	0,003	kg	22,00 €	0,066 €
lascas de coco p/empratar	0,015	kg	19,90 €	0,299 €
coentros picados	0,005	kg	19,80 €	0,099 €
queijo fresco p/empratar	0,015	kg	9,96 €	0,149 €
			- €	- €
	TOTAL			3,96
	DEP 5%			0,20
P.V.P.	C.M.C.			4,16

	Preço.NET	Racio F&B	F.A.C.	Preço de custo
C.P/PESS	- €	#DIV/0!	0,00	4,16 €
2,08 €				

Desenvolvimento da receita:

- Fazer a mise en place.
- Num tacho largo coloque o óleo de coco e junte as cebolas picadas e os dentes de alho, também picados. Refogue até a cebola ficar translúcida.
- Adicione a cenoura cortada em rodela e o pé de erva príncipe. Junte o gengibre, o caril e salteie durante 1 ou 2 minutos.
- Adicione o leite de coco e deixe levantar fervura. Junte o caldo de legumes e as lentilhas, coloque a tampa no tacho e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos.
- Triture até obter um creme aveludado. Rectifique os temperos, adicionando a gosto sal, pimenta e algumas gotas de sumo de limão. Se necessário acrescente mais um pouco de caldo e volte a triturar até atingir a consistência desejada.
- Sirva quente com lascas de coco e coentros picados.

Fotografia Vinho adequado:



FICHA TÉCNICA DE COZINHA

Nome: Hamburguer de cavala e pimento assado, puré de batata doce roxa, crocante de broa Tempo de preparação 20'
Tempo de confeção 20'
Nº porções 2

INGREDIENTES	QUANT	UN	P.U	EUROS
cavalas frescas	0,200	kg	3,00 €	0,600 €
cebola roxa	0,014	kg	2,39 €	0,033 €
alho picado	0,003	kg	5,38 €	0,016 €
limão sumo	0,010	L	2,95 €	0,030 €
pimento vermelho assado	0,007	kg	2,90 €	0,020 €
salsa ou coentros	0,003	kg	19,80 €	0,059 €
sal marinho	0,002	kg	0,49 €	0,001 €
pimenta preta p/moer	0,002	kg	22,00 €	0,044 €
pão ralado	0,068	kg	2,00 €	0,136 €
clara de ovo	0,030	L	3,29 €	0,099 €
azeite	0,010	L	9,19 €	0,092 €
gengibre	0,003	kg	3,99 €	0,012 €
miolo de noz ou amendoim	0,004	kg	9,95 €	0,040 €
batata doce roxa	0,100	kg	3,00 €	0,300 €
noz moscada	0,002	kg	48,00 €	0,096 €
leite	0,050	L	0,90 €	0,045 €
manteiga	0,010	kg	7,96 €	0,080 €
			- €	- €

	TOTAL			3,70
	DEP 5%			0,19
P.V.P.	C.M.C.			3,89

	Preço.NET	Racio F&B	F.A.C.	Preço de custo
C.P/PESS	- €	#DIV/0!	0,00	3,89 €
	1,94 €			

Desenvolvimento da receita:

- Fazer a mise en place.
- Amanhar e filetar a cavala. Colocar a marinar com sumo de limão, pimenta.
- Assar o pimento vermelho, pelar e picar.
- Picar a cavala e juntar o alho e a cebola bem picados assim como o pimento assado.
- Temperar com sal, pimenta, e, juntar a clara de ovo, o miolo de noz, gengibre fresco, os coentros e o pão ralado até ficar consistente.
- Moldar uma pequena bola e depois achatá-la para ficar com a forma de hambúrgueres e reservar no frio.
- Lavar e cozer as batatas doces com pele. Quando cozidas retirar a pele e passar pelo passe vite.
- Fazer o puré: temperar com sal, pimenta e noz moscada. Juntar leite até ter a consistência desejada.
- Confeccione os hambúrgueres numa frigideira antiaderente coloque um pouco de azeite para cozinhar os hambúrgueres durante 2 a 3 minutos de cada lado até estarem no ponto.
- Sirva os hambúrgueres com o puré de batata doce ou outra guarnição (brócolos ao vapor).

Fotografia

Vinho adequado:

