



# Menu

## ENTRADA

Croquete de lentilhas

---


## PRINCIPAL

Salmonetes com crosta de figo, com puré de batata, aipo e pera, com molho de limão e óleo de ervas

---

## SOBREMESA

Tarte de citrinos com base de bolacha, figo e alfarroba



# Entrada

## FICHA TÉCNICA COZINHA

Ponto de Venda/Outlet:

Categoria:

Nº doses por receita:

### Croquetes de lentilhas



| Ingredientes | Componente Alérgico | Quantidades | Unid. Medida | Custo unitário | Custo Total |
|--------------|---------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| Lentilhas    | Não                 | 0,056       | Kg           | 3,49 €         | 0,20 €      |
| Pão ralado   | Sim                 | 0,068       | Kg           | 0,60 €         | 0,04 €      |
| Farinha T55  | Sim                 | 0,040       | Kg           | 7,25 €         | 0,29 €      |
| Cebola       | Não                 | 0,014       | Kg           | 1,25 €         | 0,02 €      |
| Óleo         | Não                 | 0,200       | L            | 3,90 €         | 0,78 €      |
| Sal          | Não                 | 0,002       | Kg           | 0,21 €         | 0,01 €      |
| Ovos         | Sim                 | 0,027       | Kg           | 0,21 €         | 0,01 €      |

#### Confeção (receita):

1. Numa taça, colocar as lentilhas a demolhar em água durante cerca 12 horas.
2. Retirar as lentilhas de molho e coar.
3. Cozer as lentilhas durante 10 minutos.
4. Amassar as lentilhas com um amassador de batata ou um garfo.
5. Adicionar às lentilhas metade do pão ralado.
6. Incorporar a farinha de trigo, a cebola picada e o sal fino.
7. Envolver o ovo batido ao preparado até obter uma massa homogénea.
8. Moldar os croquetes e passar pelo pão ralado restante.
9. Fritar em óleo quente (190°C).

**Alergêneos:** Glúten e ovo

**Tempo Confeção:**

**20 mts**

**Temperatura Confeção:**

# Prato principal

## FICHA TÉCNICA COZINHA

Ponto de Venda/Outlet:

Categoria:

Nº doses por receita:

2

### Salmonetes com crosta de figo em cama de purê de pera e aipo com molho de limão e óleo de ervas



| Ingredientes          | Depositar Ingredientes | Quantidades | Unid. Medida | Custo unitário | Custo Total |
|-----------------------|------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| Salmonetes            | <b>sim</b>             | 0,300       | kg           | 22,00 €        | 6,60 €      |
| Figo seco             | não                    | 0,180       | kg           | 3,61 €         | 0,65 €      |
| Alho                  | não                    | 0,003       | kg           | 4,49 €         | 0,01 €      |
| Gengibre              | não                    | 0,002       | kg           | 2,86 €         | 0,01 €      |
| Cebola                | não                    | 0,010       | kg           | 0,47 €         | 0,01 €      |
| Malagueta fresca      | não                    | 0,003       | kg           | 5,39 €         | 0,02 €      |
| Sal fino              | não                    | 0,003       | kg           | 0,21 €         | 0,01 €      |
| Pimenta preta moída   | não                    | 0,006       | kg           | 8,20 €         | 0,05 €      |
| Azeite                | não                    | 0,015       | L            | 2,21 €         | 0,03 €      |
| Paprika               | não                    | 0,002       | kg           | 1,49 €         | 0,01 €      |
| Caril                 | não                    | 0,002       | kg           | 1,49 €         | 0,01 €      |
| Cominhos              | não                    | 0,002       | kg           | 1,69 €         | 0,01 €      |
| Salsa                 | não                    | 0,020       | kg           | 2,81 €         | 0,06 €      |
| Leite                 | <b>sim</b>             | 0,030       | L            | 0,40 €         | 0,01 €      |
| Limão                 | não                    | 0,010       | kg           | 0,65 €         | 0,01 €      |
| Óleo                  | não                    | 0,040       | L            | 3,90 €         | 0,16 €      |
| Manjeriçao            | não                    | 0,025       | kg           | 19,79 €        | 0,49 €      |
| Alecrim               | não                    | 0,010       | kg           | 19,21 €        | 0,19 €      |
| Amido de milho        | não                    | 0,004       | kg           | 2,42 €         | 0,01 €      |
| Batata                | não                    | 0,040       | kg           | 0,48 €         | 0,02 €      |
| Aipo                  | <b>sim</b>             | 0,040       | kg           | 1,48 €         | 0,06 €      |
| Ovo                   | <b>sim</b>             | 0,060       | KG           | 3,00 €         | 0,18 €      |
| Açúcar em pó          | não                    | 0,015       | kg           | 0,89 €         | 0,01 €      |
| Manteiga              | <b>sim</b>             | 0,015       | kg           | 6,60 €         | 0,10 €      |
| Pera                  | não                    | 0,080       | kg           | 1,17 €         | 0,09 €      |
| micro vegetais rucula | não                    | 0,001       | kg           | 3,49 €         | 0,01 €      |

### Confeção

- 1- Arranjar o peixe e filetar reservando as aparas. Reservar no frio até utilização.
- 2- Picar a cebola, o alho, o gengibre, as malaguetas, o figo e a salsa.
- 3- Numa taça adicionar todos os ingredientes com exceção da salsa.
4. Adicionar à mistura o azeite, o caril, os cominhos, a paprika, a pimenta preta e o sal.
- 5 - Envolver os ingredientes muito bem.
- 6 - Por fim, adicionar a salsa e envolver.
- 7 - Colocar uma pequena porção da mistura sobre os filetes e reservar no frigorífico.
- 8 - Colocar as aparas do peixe juntamente com uma lasca de gengibre, cebola, salsa, pimenta preta, sal e limão numa panela, cobrir com água e deixar apurar durante 1h, em lume baixo/médio.
- 9 - Numa panela pequena, adicionar a batata, o aipo e a pera.
- 10 - Cobrir estes ingredientes com água e cozer em lume médio/alto cerca de 15 minutos.
- 11 - Numa taça colocar o óleo, o manjerição, o alecrim e a salsa e triturar.
- 12 - Colocar a mistura triturada num robot de cozinha a 45 graus cerca de 6 minutos.
- 13 - Filtrar o óleo por uma peneira com uma folha de papel absorvente e reservar.
- 14 - Numa taça à parte, colocar metade do caldo de peixe e metade leite, retificando os temperos com sal, pimenta preta e zestes de limão.
- 15 - Colocar os filetes no forno já pré aquecido a 200 graus cerca de 10 minutos.
- 16 - Coar a água das batatas, do aipo e da pêra e emulsionar com a varinha mágica até obter um puré.
- 17 - Incorporar uma noz de manteiga.
- 18 - Colocar num copo um pouco do molho de limão e do óleo de ervas e envolver delicadamente.
- 19 - Retirar os filetes do forno e empratar.

**Alergénios: Peixe, leite, mostarda, aipo, ovo e glúten**

Tempo Confeção

2:30h

Temperatura Confeção

200graus

# Sobremesa

## FICHA TÉCNICA COZINHA

Ponto de Venda/Outlet:

Categoria: **Sobremesa**

Nº doses por receita: **2**

### Tarte de Citrinos



| Ingredientes      | Componente Alergénio | Quantidades | Unid. Medida | Custo unitário | Custo Total |
|-------------------|----------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| Bolacha maria     | sim                  | 0,046       | kg           | 0,25 €         | 0,01 €      |
| Manteiga          | sim                  | 0,030       | kg           | 9,55 €         | 0,29 €      |
| ovos              | não                  | 0,054       | kg           | 1,52 €         | 0,08 €      |
| Leite Condensado  | sim                  | 0,146       | kg           | 1,18 €         | 0,17 €      |
| limão             | não                  | 0,072       | kg           | 0,65 €         | 0,05 €      |
| Laranja           | não                  | 0,072       | kg           | 0,70 €         | 0,05 €      |
| Lima              | não                  | 0,036       | kg           | 2,59 €         | 0,09 €      |
| Gelatina em Folha | não                  | 0,004       | kg           | 20,71 €        | 0,08 €      |
| figo              | Não                  | 0,040       | Kg           | 3,61 €         | 0,14 €      |
| alfaroba          | Não                  | 0,030       | kg           | 1,70 €         | 0,05 €      |

#### Confeção (receita):

Base da tarte:

1. Triturar as bolachas e o figo.
2. Misturar as bolachas com a manteiga derretida, a farinha de alfaroba e o figo.
3. Envolver tudo até obter uma massa homogénea.
4. Cobrir a base de uma tarteira com o preparado da bolacha, pressionando bem ao fundo.
5. Reservar a base no frigorífico para endurecer.

Recheio:

1. Hidratar as folhas de gelatina em água fria com gelo.
2. Numa panela pequena colocar as zestes de um limão e de uma laranja e os sumos da laranja e do limão.
3. Aquecer as zestes e os sumos, em lume médio/alto.
4. Incorporar a folha de Gelatina já hidratada e escorrida.
5. Numa taça à parte, bater as gemas com o leite condensado.
6. Adicionar a este preparado as zestes e os sumos com a gelatina.
7. À parte, bater as claras em castelo.
8. Envolver todo o preparado anterior às claras em castelo.
9. Cobrir a base da tarteira com o preparado.
10. Reservar no frio 2 horas antes de servir para poder solidificar.
11. Decorar com zestes de citrinos.

**Alergénios: Leite, ovos, glúten, soja, sésamo e sulfitos**

Tempo Confeção:

Temperatura Confeção: