



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

Croquetes de lentilhas



Ingredientes	Componente Alergénio	Quantidades	Unid. Medida	Custo unitário	Custo Total
Lentilhas	Não	0,056	Kg	3,49 €	0,20 €
Pão ralado sem glúten	Não	0,068	Kg	0,60 €	0,04 €
Farinha de milho	Não	0,040	Kg	1,38 €	0,06 €
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).

Alergéneos: 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 puré de pera e aipo com molho de limão e óleo de ervas



Ingredientes	Impostos Angari	Quantidades	Unid. Medida	Custo unitário	Custo Total
Salmonetes	sím	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 de soja	sím	0,030	L	0,95 €	0,03 €
Limão	não	0,010	kg	0,65 €	0,01 €
Óleo	não	0,040	L	3,90 €	0,16 €
Manjerição	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	sím	0,040	kg	1,48 €	0,06 €
Ovo	sím	0,060	KG	3,00 €	0,18 €
Açúcar em pó	não	0,015	kg	0,89 €	0,01 €
Manteiga vegetal	não	0,015	kg	6,60 €	0,10 €
Pera	não	0,080	kg	1,17 €	0,09 €
Micro vegetais rúcula	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 Alergénico	Quantidades	Unid. Medida	Custo unitário	Custo Total
Bolacha maria sem glúten	Não	0,046	kg	0,30 €	0,01 €
Manteiga vegetal	Não	0,030	kg	9,55 €	0,29 €
ovos	Sim	0,054	kg	1,52 €	0,08 €
Leite Condensado de coco	Não	0,146	kg	1,98 €	0,29 €
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 €
alfarroba	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 alfarroba 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: