

R007

arroz caldoso con verduras y bacalao

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
arroz integral	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
bacalao migas	300 g	0,300 kg	0%	0,300 kg
pimiento italiano	100 g	0,100 kg	15%	0,118 kg
pimiento rojo	100 g	0,100 kg	20%	0,125 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
calabaza	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
ñora	50 g	0,050 kg	5%	0,053 kg
puerro	100 g	0,100 kg	20%	0,125 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
ajos	50 g	0,050 kg	10%	0,056 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1770 g	1,770 kg	13%	2,025 kg

Total cocinado	1500 g	1,500 kg
Número de pax con esta elaboración	10 pax	
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	60 min	
Tiempo de servicio	5 min	
Peso y coste pax	150 g	0,150 kg
PVP pax		
Margen pax		
% del precio para materia prima		

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Descongelar el bacalao 48h antes
- 2- Poner el arroz en remojo
- 3- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Ponemos en una cazuela honda la mitad de las verduras, menos los pimientos, y la ñora añadimos ponemos a cocer, media hora mínimo, para tener un caldo sabroso para mojar el arroz
- 2- Picamos el resto de las verduras y los pimientos en brunoise
- 3- Ponemos en una cazuela ancha el aceite a calentar y añadimos las verduras picadas, rehogamos
- 4- Una vez rehogadas las verduras, añadimos el arroz escurrido y rehogamos
- 5- Mojamos con el caldo, que previamente hemos triturado para aprovechar toda la verdura y enriquecer
- 6- Para que nos salga caldoso ponemos 4 veces el peso del arroz, 1,6 l, cocemos a fuego medio unos 10m
- 7- Añadimos el bacalao 10m antes de retirar el arroz, a la media hora de cocción
- 8- Ponemos al punto de sal y retiramos

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R002

arroz con tomate y verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
arroz integral	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
tomate triturado	500 g	0,500 kg	0%	0,500 kg
pimiento italiano	100 g	0,100 kg	15%	0,118 kg
cebolla	150 g	0,150 kg	18%	0,183 kg
puerro	150 g	0,150 kg	20%	0,188 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
ajos	50 g	0,050 kg	10%	0,056 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
azucar blanca	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1650 g	1,650 kg	10%	1,829 kg

Total cocinado 1500 g 1,500 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 50 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 150 g 0,150 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Lavar y pelar las verduras
- 2- Remojar (2h) y lavar el arroz

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Cortar las verduras en mirepoix
- 2- Poner la mitad del aceite a calentar en una olla profunda
- 3- Añadir las verduras, rehogar y añadir el tomate triturado, poner sal y azúcar. Cocer unos 30m
- 4- Mientras se hace el tomate con las verduras, ponemos en una cazuela ancha el resto del aceite con lavado y escurrido, rehogamos, añadimos el triple de agua y dejamos cocer unos 40m
- 5- Trituramos el tomate y las verduras
- 6- Retiramos el arroz

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Mezclamos el arroz con la salsa de tomate envolviendolo bien y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R011

arroz con verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:

Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
arroz integral	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
zanahoria	300 g	0,300 kg	30%	0,429 kg
pimiento italiano	100 g	0,100 kg	15%	0,118 kg
pimiento rojo	100 g	0,100 kg	20%	0,125 kg
champiñon	300 g	0,300 kg	15%	0,353 kg
tomate triturado	150 g	0,150 kg	0%	0,150 kg
ajos	30 g	0,030 kg	10%	0,033 kg
perejil	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
curcuma	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
aceite de oliva ecológico	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
puerro	200 g	0,200 kg	#N/A	#N/A
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1875 g	1,875 kg	0%	#N/A
Total cocinado	1500 g	1,500 kg		
Número de pax con esta elaboración	10 pax			
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	60 min			
Tiempo de servicio	5 min			
Peso y coste pax	150 g	0,150 kg		
PVP pax				
Margen pax				
% del precio para materia prima				

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner el arroz en remojo al menos 1 h
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Preparamos un caldo con la mitad de la zanahoria, de la cebolla, el puerro y el perejil, sal y 3 l de a
- 2- Cortamos el resto de zanahoria, cebolla, ajo y pimientos en brunoise
- 3- Ponemos en una cazuela ancha el aceite a caletar y vamos sofrriendo las verduras
- 4- Añadimos el tomate triturado y el champiñon cortado en trocitos, sofreimos
- 5- Escurrimos el arroz y lo añadimos al sofrito, lo sofreimos bien y le añadimos el caldo (1 de arroz x 3
- 6- Añadimos la curcuma, la sal y cocemos unos 50 m
- 7- Retiramos del fuego y reposamos 5 m

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

00000



MADRID

R015
cocido madrileño con sopa

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	materia prima	kg en bruto
garbanzo	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
ternera huesos	100 g	0,100 kg	0%	0,100 kg
ternera morcillo	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
pollo contramuslo	300 g	0,300 kg	0%	0,300 kg
puerro	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
cebolla	100 g	0,100 kg	18%	0,122 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
apio	50 g	0,050 kg	30%	0,071 kg
nabo	100 g	0,100 kg	10%	0,111 kg
patatas	100 g	0,100 kg	20%	0,125 kg
repollo	300 g	0,300 kg	15%	0,353 kg
sal	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
fideos	200 g	0,200 kg	0%	0,200 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	2480 g	2,480 kg	10%	2,748 kg

Total cocinado	2500 g	2,500 kg
Número de pax con esta elaboración	10 pax	
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	90 min	
Tiempo de servicio	5 min	
Peso y coste pax	250 g	0,250 kg

PVP pax
 Margen pax
 % del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner los garbanzos a remojar el día antes
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner en una cazuela los garbanzos, la carne, los huesos, el pollo, y todas las verduras menos el repollo
- 2- Lo cubrimos de agua y 2 litros mas para la sopa
- 3- Lo ponemos a cocer en olla rápida 30 m
- 4- En otra cazuela ponemos el repollo, cortado en juliana, a cocer durante 30m
- 5- Retiramos del fuego, esperamos y abrimos la olla de los garbanzos
- 6- Colamos el caldo y reservamos, separamos la carne y el pollo por un lado y los garbanzos con las verduras
- 7- Troceamos las verduras, las carnes y lo ponemos encima de los garbanzos
- 8- Mientras hemos puesto los fideos a cocer en el caldo

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos de sal y servimos
- 2- Por un lado la sopa, por otro los garbanzos con las verduras y las carnes y por otro el repollo

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R013

coditos con tomate y zanahoria

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
pasta	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
tomate triturado	500 g	0,500 kg	0%	0,500 kg
zanahoria	300 g	0,300 kg	30%	0,429 kg
cebolla	150 g	0,150 kg	18%	0,183 kg
puerro	150 g	0,150 kg	20%	0,188 kg
pimiento italiano	100 g	0,100 kg	15%	0,118 kg
aceite de oliva ecológico	100 g	0,100 kg	0%	0,100 kg
sal	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
azucar blanca	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
oregano	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1800 g	1,800 kg	11%	2,017 kg

Total cocinado	1500 g	1,500 kg		
Número de pax con esta elaboración	10 pax			
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	30 min			
Tiempo de servicio	5 min			
Peso y coste pax	150 g	0,150 kg		

PVP pax
Margen pax
% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner agua a calentar para hervir la pasta
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Picamos las verduras en trozos medianos
- 2- En un cazo alto ponemos a calentar el aceite y añadimos las verduras troceadas
- 3- Cuando estén rehogadas añadimos el tomate triturado
- 4- Lo freímos unos 20 m., le añadimos la sal y el azúcar
- 5- Mientras se frie el tomate con las verduras, cocemos la pasta al dente (15m aprox)
- 6- Escurrimos, añadimos el orégano y reservamos
- 7- Retiramos el tomate y trituramos con la turmix

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos el punto de sal de la salsa
- 2- Mezclamos con la pasta envolviendo bien
- 3- Servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

1- Lavar y pelar la coliflor y las patatas

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner a calentar agua en una cazuela ancha, 2 l
- 2- Cortar la coliflor en ramitos, y la patata en trozos pequeños
- 3- Cuando hierba el agua añadir todo y cocer unos 20 m, hasta que esté tierna, poner la sal
- 4- Retirar del fuego y no escurrir

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Servir en sopera, con el caldo de cocción y añadir un chorro de aceite de oliva crudo

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R009

crema de ave reina

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
pollo huesos	1000 g	1,000 kg	0%	1,000 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
puerro	300 g	0,300 kg	20%	0,375 kg
zanahoria	300 g	0,300 kg	30%	0,429 kg
patatas	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
oregano	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
aceite de oliva ecológico	25 g	0,025 kg	0%	0,025 kg
fideos	150 g	0,150 kg	0%	0,150 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	2210 g	2,210 kg	12%	2,507 kg

Total cocinado 1600 g 1,600 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 50 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 160 g 0,160 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

1- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- En una cazuela honda poner los huesos de pollo con 3 l de agua
- 2- Le añadimos la mitad de la zanahoria del puerro y de la cebolla, oregano, la sal y lo ponemos a cocer
- 3- Mientras ponemos el aceite en una cazuela ancha y le añadimos cortado en trozos medianos el res
- 4- sofreimos y le añadimos la patata cortada en trozos medianos, lo cubrimos de agua y lo cocemos 2
- 5- Cuando tengamos las dos cocciones listas colamos el caldo hecho con los huesos de pollo, rescatan
- 6- Y trituramos todo con la turmix, obtendremos un caldo cremoso
- 7- Ponemos de nuevo al fuego y añadimos los fideos, 10 m de cocción

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

1- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Picar los puerros, las espinacas y las patatas en trozos medianos
- 2- Poner el aceite a calentar en una cazuela alta
- 3- Añadir el puerro y rehogar, despues las espinacas y por ultimo la patata, cubrir de agua
- 4- Lavamos el mijo y añadimos, una parte de mijo y tres de agua, dejamos cocer todo 30 m.
- 5- Retiramos , rectificamos de sal y trituramos con la turmix

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probar y servir

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

CREMA DE LECHUGA Y MIJO

Cantidades para edades de 2 a 3 años

Número de Pax		10
Ingredientes		
Lechuga	600 g	
Cebolla seca	200 g	
Mijo común en grano	150 g	
Agua o caldo de verduras	1 l	
Aceite de oliva virgen	20 ml	
Sal	3 g	
Agua	1 l	

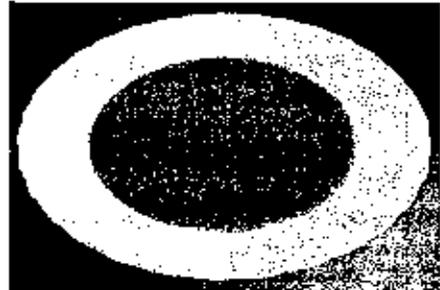
ELABORACIÓN

Pelar y picar la cebolla. Lavar y trocear la lechuga.
el mijo con agua fría.

Rehogar la
cebolla con el aceite, cuando tome color, agregar el mijo, el agua fría o el caldo, la sal y la
lechuga.

Cocer a fuego lento,
tapado, durante 25 minutos.

Triturar.



Formador: José Luis Cabrera

Crema de mijo y calabaza

Grupo edad: 0- 3 años

Número de Pax

Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)
Mijo	25 gr
Cebolla	30gr
Calabaza	50 gr
Aceite de oliva	1 gr

PREELABORACIÓN

Pelar y cortar la cebolla en juliana, Lavar y cepillar la piel de la calabaza y cortarla en mirepoix.
Poner el mijo en remojo.

ELABORACIÓN

1. En una olla con un chorro de aceite rehogar la cebolla 10 min. 2. Incorporar la calabaza cortada en mirepoix y sofreírta durante 15 min. más . 3. Añadir el agua e incorporar el mijo a la vez. 4. Remover constantemente hasta que hierva el agua, cuando el mijo esté cocido (15 min.) retirar del fuego. 5. Triturar y rectificar de agua.

Formadora: Ana Solé

R008

crema de judías pintas

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
judías pintas	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
zanahoria	300 g	0,300 kg	30%	0,429 kg
calabaza	400 g	0,400 kg	20%	0,500 kg
ajos	50 g	0,050 kg	10%	0,056 kg
patatas	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
pimentón dulce	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
aceite de oliva ecológico	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1620 g	1,620 kg	17%	1,948 kg

Total cocinado 1500 g 1,500 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 60 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 150 g 0,150 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner en remojo las judías un día antes
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Ecurrimos el agua de remojo de las judías, las lavamos y las ponemos en una cazuela honda cubierta
- 2- Cortamos las verduras en trozos medianos y las añadimos, reservamos las patatas
- 3- Las añadimos a las judías, añadimos un poco mas de agua el aceite y el pimentón
- 4- Le ponemos a cocer a fuego medio durante 45m
- 5- Removemos y añadimos las patatas y la sal y lo dejamos otros 15m
- 6- Retiramos y trituramos con la turmix

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)



CREMA DE REMOLACHA

Cantidades para edades de 2 a 3 años

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Remolacha	500 g	
Patata	150 g	
Cebolla	200 g	
Manzana	200 g	
Agua	800 ml	
Sal	3 g	
Aceite de oliva virgen	30 ml	

ELABORACIÓN

Pelar las hortalizas y la manzana, trocear.

Rehogar

la cebolla y la remolacha en el aceite, agregar la manzana y la patata, cubrir de agua, añadir la sal, y dejar cocer durante 20 minutos.

Triturar y si queremos que quede más suave, pasarla por el chino.

Puede

servirse fría o caliente.



Formador: Jose Luis Cabrera



1- Pelar y lavar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Cortar las verduras en trozos medianos
- 2- En una cazuela honda poner el aceite a calentar
- 3- Añadir el puerro, la zanahoria y la calabaza cortadas, y rehogar
- 4- Cuando esten rehogadas las verduras añadimos la patata cortada
- 5- Cubrimos con agua fria, ponemos la sal y lo dejamos cocer unos 20 m.
- 6- Retiramos del fuego y trituramos

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Rectificamos de sal y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

ENSALADA DE MANZANA, REMOLACHA Y ZANAHORIA

Cantidades para edades de 2 a 3 años

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Manzana	300 g	
Remolacha	300 g	
Zanahoria	300 g	
Aceite de oliva virgen	20 ml	
Sal	3 g	
Zumo de limón	10 ml	

ELABORACION

Pelar las remolachas, y raspar las zanahorias.
 las manzanas.
 todo.

Lavar
 Rallarlo

Preparar la vinagreta batiendo el aceite con el zumo de limón y la sal.
 Aliñar la ensalada con la vinagreta.

R002

fideua de pollo y verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
pollo contramuslo	300 g	0,300 kg	0%	0,300 kg
fideua	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
puerro	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
pimiento italiano	100 g	0,100 kg	15%	0,118 kg
pimiento rojo	100 g	0,100 kg	20%	0,125 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
calabaza	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
flora	50 g	0,050 kg	5%	0,053 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
aceite de oliva ecológico	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
tomate triturado	200 g	0,200 kg	0%	0,200 kg
curcuma	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	2015 g	2,015 kg	12%	2,290 kg

Total cocinado 1600 g 1,600 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 50 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 160 g 0,160 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

1- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner a cocer la mitad de la cebolla, del puerro y la zanahora con huesos de pollo y la flora para el
- 2- Cortar el resto de las verduras en mirepoix y ponerlas en una cazuela ancha a sofreir con el aceite
- 3- Añadir el pollo cortado en trozos pequeños, poner la sal, cocinar unos 15 m
- 4- Añadir la fideua y el doble de caldo, la curcuma y dejar cocer unos 15 m
- 5- Probar el punto de cocción de la pasta y retirar

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probar y servir

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R018

Judías blancas con verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:

Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
judias blancas	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
cebolla	150 g	0,150 kg	18%	0,183 kg
zanahoria	250 g	0,250 kg	30%	0,357 kg
puerro	250 g	0,250 kg	20%	0,313 kg
calabaza	350 g	0,350 kg	20%	0,438 kg
ñora	50 g	0,050 kg	5%	0,053 kg
pimentón dulce	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
sal	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1560 g	1,560 kg	16%	1,853 kg

Total cocinado	2500 g	2,500 kg
Número de pax con esta elaboración	10 pax	
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	90 min	
Tiempo de servicio	5 min	
Peso y coste pax	250 g	0,250 kg

PVP pax
 Margen pax
 % del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner en remojo las judías el día anterior
- 2- Lavar, pelar y cortar las verduras en mirepoix

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner las judías en una cazuela y cubrirlas con agua
- 2- Añadir la verdura picada, la ñora, el pimentón y el aceite
- 3- Poner al fuego medio durante 1 hora y media aproximadamente, hasta que las judías estén tiernas
- 4- Añadir la sal al final

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Rectificar de sal y servir

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R003

lentejas con verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
lenteja	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
ajos	50 g	0,050 kg	10%	0,056 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
calabaza	300 g	0,300 kg	20%	0,375 kg
pimentón dulce	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
ñora	50 g	0,050 kg	5%	0,053 kg
aceite de oliva ecológico	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1270 g	1,270 kg	14%	1,483 kg

Total cocinado 1500 g 1,500 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 45 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 150 g 0,150 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Dejar en remojo las lentejas el día anterior
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- En una cazuela honda poner las lentejas escurridas, cubrir de agua
- 2- Picar las verduras en mirepoix y añadir a la cazuela junto con el pimentón, la flora, el aceite y la sal
- 3- Cocer 40 m, probar de sal y rectificar de agua

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probar y servir

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

Macarrones con bolognesa de lentejas coral

Grupo edad: 1- 3 años

Número de Pax	
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)
Macarrones	40 gr.
Lentejas coral	25 gr.
Zanahoria	20 gr.
Remolacha	10 gr.
Cebolla	20 gr.
Puerro	20 gr.
Col lombarda	20 gr.

PREELABORACIÓN

Lavar todas las verduras. Cortar las zanahorias y la remolacha en mirepoix. El resto de verduras trincharlas muy finamente.

ELABORACIÓN

1. Hervir los macarrones, enfriar y reservar en gastronorms con aceite. 2. Hervir las lentejas durante 10 min. 3. Hervir las zanahorias y las remolachas triturar en el agua de cocción hasta obtener una salsa. 4. Saltear el resto de verduras. 5. Mezclar las lentejas, con la salsa de remolacha y zanahorias y el resto de verduras. 6. Incorporar la salsa a los macarrones.

Formadora: Ana Solé

R014

macarrones con champiñones y puerro

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
macarrones integrales	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
puerro	150 g	0,150 kg	20%	0,188 kg
champiñon	1000 g	1,000 kg	15%	1,176 kg
cebolla	150 g	0,150 kg	18%	0,183 kg
ajos	30 g	0,030 kg	10%	0,033 kg
oregano	10 g	0,010 kg	0%	0,010 kg
aceite de oliva ecológico	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
sal	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1785 g	1,785 kg	12%	2,035 kg

Total cocinado	1500 g	1,500 kg
Número de pax con esta elaboración	10 pax	
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	35 min	
Tiempo de servicio	5 min	
Peso y coste pax	150 g	0,150 kg

PVP pax
Margen pax
% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

1- Lavar y pelar el puerro, la cebolla, los ajos y los champis

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner agua a calentar en una olla honda
- 2- Picamos las verduras en mirepoix
- 3- Calentamos el aceite y vamos añadiendo las verduras, primero la cebolla, el ajo, el puerro y los cha
- 4- Sofreímos, mientras echamos la pasta en el agua hirviendo con sal
- 5- Escurremos la pasta cuando este al dente, y le añadimos el sofrito de las verduras, ponemos el orég

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

1- Lavar y pelar las zanahorias y la cebolla

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Picamos la cebolla y la zanahoria en mirepoix
- 2- Calentamos la mitad del aceite en una cazuela honda
- 3- Añadimos la cebolla y la pochamos, despues la zanahoria y seguimos pochando
- 4- Cubrimos con 1/2 l de agua y ponernos sal, lo dejamos cocer unos 15 m hasta que esten blandas
- 5- Retiramos del fuego y añadimos otro 1/2 l de agua y el tahin, trituramos y reservamos
- 6- Mientras se cocina la salsa, habremos puesto una cazuela con agua a hervir, añadimos los macarroc
- 7- Escurrimos la pasta, removemos con aceite y orégano

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Mezclamos la pasta con la salsa, lo envolvemos bien y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R011

Paella de pollo y verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
pollo contramuslo	300 g	0,300 kg	0%	0,300 kg
arroz integral	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
pimiento italiano	100 g	0,100 kg	15%	0,118 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
puerro	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
tomate triturado	200 g	0,200 kg	0%	0,200 kg
ajos	50 g	0,050 kg	10%	0,056 kg
perejil	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
champifion	200 g	0,200 kg	15%	0,235 kg
ñora	30 g	0,030 kg	5%	0,032 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1970 g	1,970 kg	11%	2,210 kg

Total cocinado 2000 g 2,000 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 30 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 200 g 0,200 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Ponemos a cocer un caldo de huesos de pollo y el verdepuerro, media cebolla perejil, la zanahoria
- 2- Limpiamos y troceamos el pollo
- 3- Lavamos y pelamos las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Cortamos las verduras en brunoise, menos el champiñon que lo cortamos en mirepoix
- 2- Ponemos en una cazuela plana el aceite a calentar
- 3- Añadimos la cebolla y el pimiento verde, lo rehogamos
- 4- Añadimos el pollo, el ajo y el puerro, seguimos rehogando
- 5- Agregamos el tomate, rehogamos y poco mas y añadimos el champiñon
- 6- Una vez lo tenemos todo rehogado añadimos el arroz, le damos unas vueltas para que se impregne hacemos todo esto el caldo que habra cocido media hora minimo, le quitamos los huesos de pollo y t
- 8- Añadimos 1 litro aproximadamente de este caldo al rehogado del arroz con el pollo y las verduras
- 9- Dejamos cocer 20 minutos rectificamos de caldo y de sal

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Reposamos 5 minutos, probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

PASTA CON SALSA DE ACELGAS



SALSA DE ACELGAS CON PASTA

Número de Pax	20 pax de 50 gr. (1kg de salsa)
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)
Pasta	250gr
Acelgas Oja	500gr
Cebolla	250gr
Bebida de Avena	300gr (para cocer) 200 gr (para batir)
sal	Al gusto
aceite	40ml
Tahin	40 gr

PREELABORACIÓN Y ELABORACIÓN

1. Salsa de remolacha:

Cortar en juliana las acelgas y limpiar en agua abundante. Escurrir.

Pelar y cortar en juliana la cebolla.

Rehogar la cebolla hasta que esté casi transparente, añadir la acelga, seguir rehogando.

Cuando esté casi cocinada la acelga, añadir la bebida de avena y cocinar 15 minutos.

Fuera del fuego añadir tahin y triturar con otros 200 gr de bebida de avena.

Rectificar de sal.

Reservar caliente.

2. Pasta:

Cocer la pasta en agua abundante.

Reservar caliente hasta el momento del servicio o refrescar y en el momento del servicio regenerar.

SERVICIO

52 g por ración de pasta cocida aprox.

Añadir 3 cucharadas soperas de salsa por ración, o unos 40 gr.

Formadora: Ainhoa Moreno

PASTA CON SALSA DE REMOLACHA



R003

salsa de remolacha con pasta

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:

Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
pasta	250 g	0,250 kg	0%	0,250 kg
puerro	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
remolacha	300 g	0,300 kg	20%	0,375 kg
sal	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
pimentón dulce	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
oregano	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	865 g	0,865 kg	13%	0,990 kg

Total cocinado	1250 g	1,250 kg		
Número de pax con esta elaboración	10 pax			
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	40 min			
Tiempo de servicio	5 min			
Peso y coste pax	125 g	0,125 kg		
PVP pax				
Margen pax				
% del precio para materia prima				

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner agua a hervir para la pasta
- 2- Lavamos y cortamos el puerro y la remolacha en brunoise

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Pochamos el puerro, añadimos la remolacha y seguimos pochando, añadimos el pimenton y mojan. Dejamos cocer 15 m. a hasta que la remolacha este blanda.
- 2- Mientras echamos la pasta en el agua con sal y la cocemos. Escurrimos y reservamos removiendola
- 3- Retiramos la salsa, la trituramos añadiendole otros 400 gr. de agua, y rectificamos de sal

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1-Añadimos la salsa a la pasta envolviendola bien, y la servimos.

FOTO (Selecclona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

PASTA CON SALSA DE REMOLACHA



MADRID

SALSA DE REMOLACHA CON PASTA

Número de Pax	20 pax de 50 gr. (1kg de salsa)
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)
Pasta	250gr
Puerro	200gr
Remolacha	300gr
Sai	Al gusto
Pimenton dulce	Al gusto
Aceite	50ml

PREELABORACIÓN Y ELABORACIÓN

1. Salsa de remolacha:

Cortar y lavar el puerro

Pelar y cortar brunoise la remolacha

Rehogar el puerro, añadir la remolacha y seguir rehogando.

Añadir una pizca de pimentón dulce antes de mojar.

Mojar con 500 gr de agua y cocinar unos 15 minutos aprox hasta que la remolacha esté blanda.

Triturar hasta obtener la textura deseada (añadir otros 400gr de agua aprox) y rectificar.

Reservar caliente.

2. Pasta:

Cocer la pasta en agua abundante

Reservar caliente hasta el momento del servicio o refrescar y en el momento del servicio regenerar.

SERVICIO

52 g por ración de pasta cocida aprox.

Añadir 3 cucharadas soperas de salsa por ración, o unos 40 gr.

Formadora: *Ainhoa Moreno*

PASTA CON SALSA DE ZANAHORIA



SALSA DE ZANAHORIA CON PASTA

Número de Pax	20 pax de 50 gr. (1kg de salsa)
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)
Pasta	250gr
cebolla	250gr
zanahoria	500gr
tahin	40gr

PREELABORACIÓN Y ELABORACIÓN

1. Salsa de zanahoria:

Pelar y cortar en juliana la cebolla.
Lavar y cepillar las zanahorias. Quitar el culo y cortarla en trozos iguales.
Pochar la cebolla y cuando esté transparente añadir la zanahoria. Pocharla durante 15 minutos y mojarla con agua 500ml de agua aprox. Dejar cocinar hasta que la zanahoria esté blanda.
Fuera del fuego añadir el tahin y triturar añadiendo otros 300ml de agua. Probar y rectificar de sal.
Reservar caliente

2. Pasta:

Cocer la pasta en agua abundante
Reservar caliente hasta el momento del servicio o refrescar y en el momento del servicio regenerar.

SERVICIO

52 g por ración de pasta cocida aprox.
Añadir 3 cucharadas soperas de salsa por ración, o unos 40 gr.

Formadora: Ainhoa Moreno

R007

potaje de garbanzos con espinacas

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
garbanzo	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
puerro	150 g	0,150 kg	20%	0,188 kg
zanahoria	200 g	0,200 kg	30%	0,286 kg
espinacas	500 g	0,500 kg	24%	0,658 kg
calabaza	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
ñora	30 g	0,030 kg	5%	0,032 kg
cominos	10 g	0,010 kg	0%	0,010 kg
ajos	15 g	0,015 kg	10%	0,017 kg
aceite de oliva ecológico	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
sal	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1550 g	1,550 kg	18%	1,884 kg

Total cocinado 1600 g 1,600 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 60 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 160 g 0,160 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner los garbanzos a remojar el día anterior con agua caliente y un poco de sal
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Escurrimos los garbanzos y los ponemos en cazuela o en olla rápida cubiertos de agua caliente
- 2- Cortamos las verduras en mirepoix y añadir a la cazuela, todas menos las espinacas
- 3- Añadimos los cominos, la ñora y el aceite, lo ponemos a cocer 1h en olla abierta o 20m en olla rápida
- 4- Abrimos la olla y le añadimos las espinacas y la sal, cocemos 15 más

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probar y servir

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R012

potaje de garbanzos, verdura, arroz y bacalao

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
garbanzo	400 g	0,400 kg	0%	0,400 kg
puerro	250 g	0,250 kg	20%	0,313 kg
zanahoria	250 g	0,250 kg	30%	0,357 kg
espinacas	500 g	0,500 kg	24%	0,658 kg
bacalao filetes	500 g	0,500 kg	0%	0,500 kg
arroz integral	200 g	0,200 kg	0%	0,200 kg
ajos	50 g	0,050 kg	10%	0,056 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
sal	20 g	0,020 kg	0%	0,020 kg
cominos		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	2220 g	2,220 kg	13%	2,553 kg

Total cocinado	2000 g	2,000 kg
Número de pax con esta elaboración	10 pax	
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	60 min	
Tiempo de servicio	5 min	
Peso y coste pax	200 g	0,200 kg

PVP pax

Margen pax

% del precio para materia prima

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner los garbanzos en remojo el día antes
- 2- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Escurrir los garbanzos, cubrirlos con agua caliente y ponerlos al fuego
- 2- Picar en mirepoix las verduras, añadir a la olla el puerro, la zanahoria y el ajo. Reservamos las espinacas
- 3- Añadimos el aceite la sal y los cominos
- 4- Cocemos en olla rápida 20m, abrimos añadimos el arroz, las espinacas y cocemos otros 15m
- 5- Abrimos la olla y añadimos el bacalao, cocemos en la olla abierta 10m
- 6- Rectificamos de sal

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R016

puré de verduras

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
 Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
puerro	300 g	0,300 kg	20%	0,375 kg
calabaza	500 g	0,500 kg	20%	0,625 kg
zanahoria	300 g	0,300 kg	30%	0,429 kg
acelgas	200 g	0,200 kg	47%	0,374 kg
patatas	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
aceite de oliva ecológico	50 g	0,050 kg	0%	0,050 kg
sal	30 g	0,030 kg	0%	0,030 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1580 g	1,580 kg	26%	2,132 kg

Total cocinado 2000 g 2,000 kg

Número de pax con esta elaboración 10 pax

Tiempo de cocinado (pre+elaboración) 45 min

Tiempo de servicio 5 min

Peso y coste pax 200 g 0,200 kg

PVP pax
Margen pax
% del precio para materia prima
PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

1- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Poner el aceite a caletar en una cazuela honda
- 2- Cortar las verduras en trozos medianos e ir añadiendo a la cazuela
- 3- Rehogar las verduras hasta que tomen un color tostado
- 4- Añadir la patata cortada en trozos medianos, poner la sal y cubrir de agua
- 5- Dejar cocer unos 35 m. hasta que las verduras estén tiernas
- 6- Triturar con la turmix

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probar, rectificar de sal y servir

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

1- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Cortamos las verduras en trozos grandes
- 2- Las ponemos en una cazuela honda y añadimos agua, el orégano y la sal
- 3- Lo dejamos cocer unos 30 m
- 4- Trituramos con la turmix
- 5- Añadimos los fideos y lo dejamos cocer otros 10 m

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)

R001

sopa de verduras y estrellas

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:
Planificar y presupuestar recetas.

Ingredientes	gramos a la olla	kg a la olla	merma pre	kg en bruto
puerro	200 g	0,200 kg	20%	0,250 kg
cebolla	200 g	0,200 kg	18%	0,244 kg
zanahoria	300 g	0,300 kg	30%	0,429 kg
calabaza	300 g	0,300 kg	20%	0,375 kg
apio	100 g	0,100 kg	30%	0,143 kg
estrellas pasta	200 g	0,200 kg	0%	0,200 kg
sal	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
oregano	15 g	0,015 kg	0%	0,015 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
		0,000 kg	0%	0,000 kg
Totales	1330 g	1,330 kg	20%	1,670 kg

Total cocinado	2000 g	2,000 kg		
Número de pax con esta elaboración	10 pax			
Tiempo de cocinado (pre+elaboración)	40 min			
Tiempo de servicio	5 min			
Peso y coste pax	200 g	0,200 kg		
PVP pax				
Margen pax				
% del precio para materia prima				

PREELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

1- Lavar y pelar las verduras

ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- En una cazuela honda ponemos 4 litros de agua con la sal, el orégano y perejil
- 2- Picamos las verduras en trozos medianos y las añadimos, lo dejamos cocer 30 m
- 3- Retiramos del fuego y trituramos con la turmix
- 4- Volvemos a poner al fuego y añadimos las estrellas, cocemos 10 m removiendo

SERVICIO (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)

- 1- Probamos y servimos

FOTO (Selecciona la foto actual y haz click en botón derecho para cambiarla)