

R012

albondigas en salsa con patatas

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:  
 Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre  | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| ternera picada            | 500 g            | 0,500 kg        | 0%         | 0,500 kg        |
| cebolla                   | 150 g            | 0,150 kg        | 18%        | 0,183 kg        |
| puerro                    | 200 g            | 0,200 kg        | 20%        | 0,250 kg        |
| zanahoria                 | 300 g            | 0,300 kg        | 30%        | 0,429 kg        |
| ajos                      | 20 g             | 0,020 kg        | 10%        | 0,022 kg        |
| perejil                   | 30 g             | 0,030 kg        | 0%         | 0,030 kg        |
| calabaza                  | 300 g            | 0,300 kg        | 20%        | 0,375 kg        |
| patatas                   | 200 g            | 0,200 kg        | 20%        | 0,250 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 40 g             | 0,040 kg        | 0%         | 0,040 kg        |
| hierbas provenzales       | 15 g             | 0,015 kg        | 0%         | 0,015 kg        |
| harina de trigo integral  | 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1905 g</b>    | <b>1,905 kg</b> | <b>15%</b> | <b>2,244 kg</b> |

|                                      |              |                 |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| Total cocinado                       | 2000 g       | 2,000 kg        |
| Número de pax con esta elaboración   | 10 pax       |                 |
| Tiempo de cocinado (pre+elaboración) | 50 min       |                 |
| Tiempo de servicio                   | 5 min        |                 |
| <b>Peso y coste pax</b>              | <b>200 g</b> | <b>0,200 kg</b> |
| PVP pax                              |              |                 |
| Margen pax                           |              |                 |
| % del precio para materia prima      |              |                 |

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

- 1- Aliñamos la carne picada el día anterior
- 2- Trituramos el perejil, el ajo, 100 de cebolla, 100 de puerro y 100 de zanahoria
- 3- Le ponemos sal y las hierbas provenzales, mezclamos bien todo
- 4- Dejamos reposar con el aliño hasta el día siguiente

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

- 1- Lavamos y pelamos el resto de la verdura y lo picamos en mirepoix
- 2- En una cazuela ancha lo sofreímos con la mitad del aceite
- 3- Añadimos 50 gr de harina, removemos y añadimos agua o caldo, si tenemos, y lo dejamos cocer 20
- 4- Mientras calentamos el horno a 200º, y vamos formando las albóndigas de 25 gr. con el harina
- 5- Las colocamos en una bandeja de horno y las rociamos con el resto del aceite, horneamos unos 15
- 6- Mientras se hornean y se cuece la salsa, picamos las patatas en cuadraditos les ponemos sal y aceite
- 7- Sacamos las albóndigas y las echamos en la salsa, introducimos las patatas en el horno tapadas 20
- 8- Cocemos las albóndigas en la salsa 20 m más, sacamos las patatas y se las añadimos

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

- 1- Probamos y servimos, 2 por niño

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

**R014**
**bacalao con salsa de cebolla y boniato**
**ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:**  
 Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre  | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| bacalao filetes           | 700 g            | 0,700 kg        | 0%         | 0,700 kg        |
| cebolla                   | 150 g            | 0,150 kg        | 18%        | 0,183 kg        |
| batata                    | 400 g            | 0,400 kg        | 20%        | 0,500 kg        |
| ajos                      | 50 g             | 0,050 kg        | 10%        | 0,056 kg        |
| puerro                    | 150 g            | 0,150 kg        | 20%        | 0,188 kg        |
| perejil                   | 50 g             | 0,050 kg        | 0%         | 0,050 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 100 g            | 0,100 kg        | 0%         | 0,100 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        |
|                           |                  | 0,000 kg        | 0%         | 0,000 kg        |
| <b>Totales</b>            | <b>1620 g</b>    | <b>1,620 kg</b> | <b>10%</b> | <b>1,796 kg</b> |

**Total cocinado** 1500 g 1,500 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** 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 pescado 48h antes
- 2- Lavar y pelar la verdura
- 3- Calentar el horno a 180°

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

- 1- Ponemos el bacalao en una bandeja de horno, con sal, ajo, perejil y la mitad del aceite
- 2- Picamos en brunoise la verdura
- 3- Metemos el pescado en el horno a 180° durante 15m
- 3- En una cazuela ponemos el resto del aceite y vamos pochando la verdura
- 4- Cuando este pochada añadimos el harina y mojamos con 1 litro de agua (si tenemos caldo de verdura)
- 5- Cocemos durante 15 minutos, retiramos y añadimos al pescado
- 6- Horneamos el pescado con la salsa 5 minutos mas

**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)**



1- Descongelamos el bacalao 48 h antes

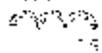
**ELABORACIÓN (Utiliza Alt+Enter para seguir escribiendo en una línea nueva)**

- 1- Ponemos a calentar el horno a 200º
- 2- Racionamos el bacalao, le ponemos el ajo y el perejil picado fino y la sal
- 3- Vamos pasando los trozos de bacalao primero por harina y despues por huevina
- 4- Los colocamos en bandeja de horno y los rociamos con el aceite
- 5- Los introducimos en el horno durante 15/20 m
- 6- Comprobamos que esten bien hechos y los sacamos del horno

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

- 1- Servimos

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



R006

bacalao con tomate

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| bacalao filetes           | 700 g            | 0,700 kg        | 0%        | 0,700 kg        |
| cebolla                   | 150 g            | 0,150 kg        | 18%       | 0,183 kg        |
| pimiento italiano         | 100 g            | 0,100 kg        | 15%       | 0,118 kg        |
| pimiento rojo             | 100 g            | 0,100 kg        | 20%       | 0,125 kg        |
| puerro                    | 150 g            | 0,150 kg        | 20%       | 0,188 kg        |
| zanahoria                 | 150 g            | 0,150 kg        | 30%       | 0,214 kg        |
| tomate triturado          | 500 g            | 0,500 kg        | 0%        | 0,500 kg        |
| ajos                      | 50 g             | 0,050 kg        | 10%       | 0,056 kg        |
| sal                       | 20 g             | 0,020 kg        | 0%        | 0,020 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1970 g</b>    | <b>1,970 kg</b> | <b>8%</b> | <b>2,153 kg</b> |

|                                      |              |                 |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| Total cocinado                       | 1600 g       | 1,600 kg        |
| Número de pax con esta elaboración   | 10 pax       |                 |
| Tiempo de cocinado (pre+elaboración) | 40 min       |                 |
| Tiempo de servicio                   | 5 min        |                 |
| <b>Peso y coste pax</b>              | <b>160 g</b> | <b>0,160 kg</b> |
| PVP pax                              |              |                 |
| Margen pax                           |              |                 |
| % del precio para materia prima      |              |                 |

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

- 1- Poner a descongelar el pescado 48 h antes
- 2- Lavar y pelar las verduras

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

- 1- Racionar el pescado y colocar en una bandeja de horno rociado con la mitad del aceite
- 2- Calentar el horno a 180º , cuando este a punto introducir el pescado durante 15 m
- 3- Mientras hacemos la salsa de tomate: Calentamos el resto del aceite en una cazuela honda
- 4- Picamos las verduras en mirepoix y añadimos al aceite caliente, pochamos
- 5- Añadimos el tomate triturado, ponemos al punto de sal y cocinamos durante 30 m
- 6- Trituramos el tomate con las verduras

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

- 1- Ponemos la salsa de tomate en la base y encima el bacalao troceado

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

**R019**

**bacalao en papillot con puerro y calabaza**

**ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:**  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre  | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| bacalao filetes           | 700 g            | 0,700 kg        | 0%         | 0,700 kg        |
| puerro                    | 300 g            | 0,300 kg        | 20%        | 0,375 kg        |
| calabaza                  | 500 g            | 0,500 kg        | 20%        | 0,625 kg        |
| ajos                      | 30 g             | 0,030 kg        | 10%        | 0,033 kg        |
| perejil                   | 15 g             | 0,015 kg        | 0%         | 0,015 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        |
|                           |                  | 0,000 kg        | 0%         | 0,000 kg        |
|                           |                  | 0,000 kg        | 0%         | 0,000 kg        |
|                           |                  | 0,000 kg        | 0%         | 0,000 kg        |
| <b>Totales</b>            | <b>1575 g</b>    | <b>1,575 kg</b> | <b>11%</b> | <b>1,778 kg</b> |

|   |        |          |
|---|--------|----------|
| <b>Total cocinado</b>                       | 1600 g | 1,600 kg |
| <b>Número de pax con esta elaboración</b>   | 10 pax |          |
| <b>Tiempo de cocinado (pre+elaboración)</b> | 35 min |          |
| <b>Tiempo de servicio</b>                   | 5 min  |          |
| <b>Peso y coste pax</b>                     | 160 g  | 0,160 kg |
| <b>PVP pax</b>                              |        |          |
| <b>Margen pax</b>                           |        |          |
| <b>% del precio para materia prima</b>      |        |          |

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

- 1- Descongelar el bacalao 48 h antes
- 2- Lavar y pelar las verduras

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

- 1- Racionamos y ponemos el bacalao en una bandeja de horno
- 2- Ponemos a calentar el horno a 180º
- 3- Calentamos en una sartén el aceite
- 4- Picamos el puerro y la calabaza en mirepoix y lo pochamos en la sartén
- 5- Ponemos el ajo picado y el perejil al bacalao
- 6- Le ponemos encima la verdura pochada y lo tapamos con papel de horno
- 7- Lo metemos en el horno durante 15 m
- 8- Sacamos y quitamos el papel

**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)**

## BERENJENAS AL HORNO

Cantidades para edades de 2 a 3 años

| Número de Pax          |   | 10 |
|------------------------|---|----|
| Ingredientes           | gramos a la olla (materia prima limpia) |    |
| Berenjena              | 750 g                                   |    |
| Cebolla                | 150 g                                   |    |
| Tomate triturado       | 400 g                                   |    |
| Orégano                | 2 g                                     |    |
| Sal                    | 3 g                                     |    |
| Aceite de oliva virgen | 30 ml                                   |    |
| Azúcar                 | 1 g                                     |    |
| Queso rallado          | 10 g                                    |    |

### ELABORACIÓN

Lavar las berenjenas, cortar por la mitad y asarlas en el horno precalentado a 150 ° durante 30 minutos. Trocear en dados grandes.

Pelar la cebolla y cortarla finamente, rehogarla en el aceite y agregar el tomate triturado, una pizca de azúcar y la sal. Cocer unos 20 minutos, añadirle el orégano. Mezclar la berenjena con el tomate, colocar en una placa de horno, espolvorear con el queso rallado y gratinar en el horno.



Formador: José Luís Cabrera



**R004**
**croquetas 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     |
|---|------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| harina de trigo integral                    | 100 g            | 0,100 kg        | 0%        | 0,100 kg        |
| leche de vaca                               | 1000 g           | 1,000 kg        | 0%        | 1,000 kg        |
| cebolla                                     | 100 g            | 0,100 kg        | 18%       | 0,122 kg        |
| zanahoria                                   | 100 g            | 0,100 kg        | 30%       | 0,143 kg        |
| calabaza                                    | 100 g            | 0,100 kg        | 20%       | 0,125 kg        |
| puerro                                      | 100 g            | 0,100 kg        | 20%       | 0,125 kg        |
| sal   | 20 g             | 0,020 kg        | 0%        | 0,020 kg        |
| aceite de oliva ecológico                   | 150 g            | 0,150 kg        | 0%        | 0,150 kg        |
| nuez moscada                                | 15 g             | 0,015 kg        | 0%        | 0,015 kg        |
| huevo                                       | 300 g            | 0,300 kg        | 0%        | 0,300 kg        |
| pan rallado                                 | 200 g            | 0,200 kg        | 0%        | 0,200 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        |
| <b>Totales</b>                              | <b>2185 g</b>    | <b>2,185 kg</b> | <b>5%</b> | <b>2,300 kg</b> |
| <b>Total cocinado</b>                       | <b>1500 g</b>    | <b>1,500 kg</b> |           |                 |
| <b>Número de pax con esta elaboración</b>   | <b>10 pax</b>    |                 |           |                 |
| <b>Tiempo de cocinado (pre+elaboración)</b> | <b>50 min</b>    |                 |           |                 |
| <b>Tiempo de servicio</b>                   | <b>5 min</b>     |                 |           |                 |
| <b>Peso y coste pax</b>                     | <b>150 g</b>     | <b>0,150 kg</b> |           |                 |
| <b>PVP pax</b>                              |                  |                 |           |                 |
| <b>Margen pax</b>                           |                  |                 |           |                 |
| <b>% del precio para materia prima</b>      |                  |                 |           |                 |

**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- Picamos en brunoise todas las verduras y las pochamos en el aceite hasta que cojan color
- 2- Añadimos el harina y removemos bien con una varilla
- 3- Vamos añadiendo la leche y moviendo para que no haga grumos, ponemos la sal y la nuez moscada
- 4- Añadimos toda la leche y cocemos unos 15 m. sin dejar de remover para que no se pegue
- 5- Echamos la masa en una bandeja plana, tapamos con film para que no haga costra y enfriamos, me
- 6- Formamos las croquetas, las pasamos por huevo y pan rallado
- 7- Las colocamos en bandeja de horno, las rociamos con aceite y las horneamos a 200º durante 15 m

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

- 1- Contamos a dos o tres por ración y servimos

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

R002

hamburguesas de judías y avena

**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             | 150 g            | 0,150 kg        | 0%         | 0,150 kg        |
| avena                     | 80 g             | 0,080 kg        | 0%         | 0,080 kg        |
| cebolla                   | 120 g            | 0,120 kg        | 18%        | 0,146 kg        |
| zanahoria                 | 120 g            | 0,120 kg        | 30%        | 0,171 kg        |
| calabaza                  | 120 g            | 0,120 kg        | 20%        | 0,150 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 30 g             | 0,030 kg        | 0%         | 0,030 kg        |
| ajos                      | 15 g             | 0,015 kg        | 10%        | 0,017 kg        |
| pimentón dulce            | 10 g             | 0,010 kg        | 0%         | 0,010 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>665 g</b>     | <b>0,665 kg</b> | <b>14%</b> | <b>0,774 kg</b> |

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 el día antes

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

- 1- Poner a cocer las judías con la mitad de aceite y el pimentón, 50 m.
- 2- Pelar lavar y picar la cebolla, cañabaza y zanahoria en brunoise
- 3- Poner el resto del aceite en una sartén y pochar las verduras
- 4- Retirar las judías cuando estén cocidas, chafarlas y añadir la avena en copos
- 5- Mezclar con las verduras, remover bien y poner al punto de sal
- 6- Colocar en una bandeja e introducir en el horno precalentado a 180° 10 minutos
- 7- Sacar y moldear las hamburguesas

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

- 1- Se pueden servir con una salsa de tomate en el fondo, o con tomate en rodajas

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

R017

## huevos rellenos de 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     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| huevos                    | 10 g             | 0,010 kg        | 10%        | 0,011 kg        |
| puerro                    | 200 g            | 0,200 kg        | 20%        | 0,250 kg        |
| champiñon                 | 500 g            | 0,500 kg        | 15%        | 0,588 kg        |
| perejil                   | 20 g             | 0,020 kg        | 0%         | 0,020 kg        |
| patatas                   | 500 g            | 0,500 kg        | 20%        | 0,625 kg        |
| calabaza                  | 500 g            | 0,500 kg        | 20%        | 0,625 kg        |
| cebolla                   | 100 g            | 0,100 kg        | 18%        | 0,122 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 50 g             | 0,050 kg        | 0%         | 0,050 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1895 g</b>    | <b>1,895 kg</b> | <b>18%</b> | <b>2,306 kg</b> |

|                                      |              |                 |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| Total cocinado                       | 1600 g       | 1,600 kg        |
| Número de pax con esta elaboración   | 10 pax       |                 |
| Tiempo de cocinado (pre+elaboración) | 40 min       |                 |
| Tiempo de servicio                   | 5 min        |                 |
| <b>Peso y coste pax</b>              | <b>160 g</b> | <b>0,160 kg</b> |

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- Cocer los huevos

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

- 1- Picamos los puerros y los champis en mirepoix
- 2- Ponemos la mitad del aceite en una sartén y pochamos las verduras
- 3- En otra cazuéla ponemos el resto del aceite, pochamos la cebolla cortada en trozos medianos
- 4- Añadimos la calabaza en trozos y pochamos, añadimos las patatas y cubrimos de agua, cocemos 20
- 5- Pelamos los huevos, los partimos en dos mitades y sacamos las yemas que ponemos en un pasapuri
- 6- Trituramos las yemas con el pasapuri y las mezclamos con el puerro y los champis fuera del fuego
- 7- Pasamos por la turmix la calabaza y la patata
- 8- Echamos unas cucharadas de este pure en la mezcla anterior
- 9- Ponemos el resto del puré como base y vamos rellenando los huevos con la mezcla
- 10- Terminamos decorando los huevos con el resto de yema triturada por el pasapuri

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

- 1- Servimos

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



- 1- Encender el horno, a 180º
- 2- Lavar y racionar el pescado
- 3- Lavar y cortar el puerro en brunoise
- 4- lavar pelar y cortar en brunoise las chirivias

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

- 1- Ponemos el puerro y la chirivia a pochar en una cazuela con la mitad del aceite
- 2- En una bandeja de horno ponemos el pescado, con sal, el ajo picado muy fino y la otra mitad del aceite y lo introducimos en el horno unos 10m.
- 3- Cuando el puerro y la chirivia esten pochados le añadimos el harina de maíz, removemos y mojamos con un poco de agua (si no tenemos caldo de verdura, mejor). Lo dejamos cocer unos 15 m.
- 4- Sacamos el pescado del horno, le añadimos la salsa, y lo volvemos a introducir otros 5 minutos.

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

- 1- Rectificamos el punto de sal y servimos

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



1- Descongelar la merluza 48 h antes

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

- 1- Racionamos la merluza
- 2- Le ponemos sal, ajo y perejil
- 3- Mezclamos el pan rallado y la harina,
- 4- Pasamos por la mezcla los trozos de merluza apretando para que queden bien rebozados
- 5- Los colocamos en una bandeja de horno y los espolvoreamos con el aceite
- 6- Horneamos a 200º durante 15m aproximadamente

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

- 1- Troceamos y servimos

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

R015

merluza en salsa verde

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| merluza congelada         | 700 g            | 0,700 kg        | 0%        | 0,700 kg        |
| puerro                    | 150 g            | 0,150 kg        | 20%       | 0,188 kg        |
| cebolla                   | 150 g            | 0,150 kg        | 18%       | 0,183 kg        |
| ajos                      | 30 g             | 0,030 kg        | 10%       | 0,033 kg        |
| pimientito italiano       | 100 g            | 0,100 kg        | 15%       | 0,118 kg        |
| guisantes congelados      | 400 g            | 0,400 kg        | 0%        | 0,400 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 30 g             | 0,030 kg        | 0%        | 0,030 kg        |
| harina de maiz            | 100 g            | 0,100 kg        | 0%        | 0,100 kg        |
| perejil                   | 20 g             | 0,020 kg        | 0%        | 0,020 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1695 g</b>    | <b>1,695 kg</b> | <b>5%</b> | <b>1,786 kg</b> |

Total cocinado 1600 g 1,600 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 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- Descongelar el pescado 48 h antes
- 2- Lavar y pelar las verduras

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

- 1- Racionamos la merluza, ponemos sal, perejil y la mitad del aceite, la colocamos en bandeja de horn
- 2- Calentamos el horno a 180º
- 3- Mientras se calienta el horno picamos las verduras en brunoise
- 4- Calentamos el resto de aceite y pochamos la cebolla, el puerro, el ajo y el pimiento
- 5- Añadimos el harina de maiz y le añadimos 2 l de agua o caldo, añadimos los guisantes y cocinamos
- 6- Mientras introducimos el pescado en el horno, a los 15 m le añadimos la salsa y lo dejamos 10 m r

**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)**

**SOJANESA CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y MANZANA  
(PESCADO EMPANADO AL HORNO)**

| Número de Pax  | 10 (30 gr de guarnición y 30gr de salsa )<br>gramos a la olla (materia prima limpia) |
|----------------|--|
| Ingredientes   |  |
| Pescado limpio | 700gr  |
| Pan rallado    | para el empanado   |
| Zanahoria      | 150 g  |
| Manzana        | 150 g  |
| Bebida de soja | 100 g  |
| Aceite         | 200 gr y para pulverizar   |
| Sal            | 4gr  |
| zumo de limón  | 50 gr  |

**PREELABORACIÓN Y ELABORACION**

**1. Ensalada:**

Lavar y cepillar las zanahorias. Desinfectar. Quitar el culo y rallarla.

Lavar, descorazonar y pelar las manzanas. Pueden sumergirse en agua con limón para que no se oxiden. Rallar la manzana y añadirle un pelín de zumo de limón.

Mezclar la zanahoria y la manzana rallada . Reservar en frío.

**2. Sojanesa:**

Verter en un vaso la bebida de soja con dos pizcas de sal, ir añadiendo el aceite mientras batimos hasta conseguir la textura de mayonesa. La proporción es 3 veces el volumen de aceite que de soja. Reservar en frío.

**3. Pescado:**

Sacar los filetes y desespinar si hiciera falta. Lavar los filetes.

Empanar

En placas de horno extender sin que estén pegados. Pulverizar aceite.

Hornear a calor seco 180º

Reservar caliente hasta el servicio.

**SERVICIO**

Bandeja con pescado (una ración 70gr)

Bandeja con ensalada (30gr)

Bandeja con sojanesa (una cucharada sopera 30gr)

*Farmadara: Ainhoa Moreno*



R021

pastel de brocoli y ternera

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| ternera picada            | 500 g            | 0,500 kg        | 0%        | 0,500 kg        |
| brócoli                   | 500 g            | 0,500 kg        | 0%        | 0,500 kg        |
| cebolla                   | 150 g            | 0,150 kg        | 18%       | 0,183 kg        |
| ajos                      | 30 g             | 0,030 kg        | 10%       | 0,033 kg        |
| tomate triturado          | 300 g            | 0,300 kg        | 0%        | 0,300 kg        |
| harina de trigo integral  | 100 g            | 0,100 kg        | 0%        | 0,100 kg        |
| puerro                    | 200 g            | 0,200 kg        | 20%       | 0,250 kg        |
| zanahoria                 | 200 g            | 0,200 kg        | 30%       | 0,286 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 100 g            | 0,100 kg        | 0%        | 0,100 kg        |
| sal                       | 30 g             | 0,030 kg        | 0%        | 0,030 kg        |
| hierbas provenzales       | 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>2125 g</b>    | <b>2,125 kg</b> | <b>7%</b> | <b>2,297 kg</b> |

Total cocinado 2500 g 2,500 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 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- Lavar y pelar las verduras
- 2- Aliñar la ternera con el ajo y las hierbas

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

- 1- Ponemos la mitad de la cebolla, zanahoria y puerro en una cazuela con agua y sal, para hacer caldo
- 2- En otra cazuela ponemos agua, cuando hierva añadimos el brocoli y lo dejamos cocer
- 3- En sartén ponemos la mitad del aceite a calentar
- 4- Vamos añadiendo la cebolla, la zanahoria y el puerro picado en brunoise, lo rehogamos
- 5- Cuando tome color añadimos la carne aliñada, lo rehogamos bien y añadimos el tomate
- 6- Rectificamos de sal y lo dejamos cocer una media hora
- 7- En un cazo ponemos el resto de aceite a calentar, añadimos el harina y vamos mojando con el caldo
- 8- En una bandeja de horno ponemos el brócoli cocido y chafado, le añadimos la carne
- 9- Lo cubrimos con la bechamel y lo introducimos en el horno 15 m a 180º

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

- 1- Racionamos y servimos

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



ALIMENTACIÓN



Comunidad Europea  
Programa Especial  
Desarrollo Rural

UIA



MADRID

R009

pastel de caballa, puerro 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     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| caballa                   | 300 g            | 0,300 kg        | 0%         | 0,300 kg        |
| huevo                     | 500 g            | 0,500 kg        | 0%         | 0,500 kg        |
| puerro                    | 300 g            | 0,300 kg        | 20%        | 0,375 kg        |
| zanahoria                 | 300 g            | 0,300 kg        | 30%        | 0,429 kg        |
| leche de soja             | 500 g            | 0,500 kg        | 0%         | 0,500 kg        |
| pimiento italiano         | 100 g            | 0,100 kg        | 15%        | 0,118 kg        |
| pimiento rojo             | 100 g            | 0,100 kg        | 20%        | 0,125 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 20 g             | 0,020 kg        | 0%         | 0,020 kg        |
| sal                       | 15 g             | 0,015 kg        | 0%         | 0,015 kg        |
| tomate triturado          | 100 g            | 0,100 kg        | 0%         | 0,100 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>2235 g</b>    | <b>2,235 kg</b> | <b>10%</b> | <b>2,481 kg</b> |

Total cocinado 1800 g 1,800 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 180 g 0,180 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- Picar las verduras en brunoise
- 2- Calentar el aceite en una sartén honda, añadir las verduras y pocharlas
- 3- Batir la huevina con la leche de soja
- 4- Añadir la caballa escurrida a las verduras y retirarlas del fuego, mezclar todo muy bien
- 5- Añadir esta mezcla al batido de huevos y leche, remover bien
- 6- Poner la mezcla en un molde de horno
- 7- Hornear al baño maría durante 30m a 180º, tiene que quedar dorado por encima
- 8- Desmoldar

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

- 1- Racionar y servir

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

**PASTEL DE JUDÍAS PINTAS**

Cantidades para edades de 2 a 3 años  
 Para realizarlas en colectividades, se calcularán 40 raciones por bandeja gastronorm.

| Número de Pax          |   | 10 |
|------------------------|---|----|
| Ingredientes           | gramos a la olla (materia prima limpia) |    |
| Judías pintas          | 120 g                                   |    |
| Copos de avena finos   | 45 g                                    |    |
| Cebolla seca           | 60 g                                    |    |
| Zanahoria              | 60 g                                    |    |
| Sal                    | 20 g                                    |    |
| Aceite de oliva virgen | 35 ml                                   |    |
| Pimentón               | 1 g                                     |    |

**ELABORACIÓN**

Con ayuda de un cedazo, limpiar las judías de impurezas. Ponerlas a remojo en agua fría el día anterior a cocerlas, teniendo en cuenta que casi triplica su volumen al hidratarse. Ecurrir, lavar, y colocarlas en una cazuela, cubriéndolas con agua fría (dos dedos por encima) y sal, poner a fuego alto para que empiecen a hervir, después cocer a fuego lento. Una vez cocidas, escurrirlas y reservar.

Cuando se forme la espuma en la superficie, retirarla con la ayuda de una espumadera. Las asustaremos 3 veces, es decir, cortar el hervor con ayuda de un poco de agua fría. Pelar las cebollas, raspar las zanahorias, y picarlas finamente. Rehogar las hortalizas. Mezclar las judías con los copos de avena, las hortalizas rehogadas, el aceite, sal y pimentón, chafando las judías ligeramente para que la masa coja cuerpo, pero que la mayoría sigan viéndose enteras.

Extender en bandejas gastronorm con un espesor de entre 1,5 y 2 cm. Precalentar el horno a 180°. Hornear 10 minutos. Dividir en porciones.

Formador: José Luis Cabrero





**R006**  
**pastel de lenteja roja y arroz integral**

**ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:**  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|-----------|-----------------|
| lenteja roja              | 200 g            | 0,200 kg        | 0%        | 0,200 kg        |
| arroz integral            | 200 g            | 0,200 kg        | 0%        | 0,200 kg        |
| tomate triturado          | 300 g            | 0,300 kg        | 0%        | 0,300 kg        |
| cebolla                   | 100 g            | 0,100 kg        | 18%       | 0,122 kg        |
| puerro                    | 100 g            | 0,100 kg        | 20%       | 0,125 kg        |
| pimiento italiano         | 50 g             | 0,050 kg        | 15%       | 0,059 kg        |
| zanahoria                 | 100 g            | 0,100 kg        | 30%       | 0,143 kg        |
| harina de trigo integral  | 50 g             | 0,050 kg        | 0%        | 0,050 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 100 g            | 0,100 kg        | 0%        | 0,100 kg        |
| sal                       | 30 g             | 0,030 kg        | 0%        | 0,030 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1250 g</b>    | <b>1,250 kg</b> | <b>7%</b> | <b>1,349 kg</b> |

|   |        |          |
|---|--------|----------|
| <b>Total cocinado</b>                       | 1250 g | 1,250 kg |
| <b>Número de pax con esta elaboración</b>   | 10 pax |          |
| <b>Tiempo de cocinado (pre+elaboración)</b> | 60 min |          |
| <b>Tiempo de servicio</b>                   | 5 min  |          |
| <b>Peso y coste pax</b>                     | 125 g  | 0,125 kg |
| <b>PVP pax</b>                              |        |          |
| <b>Margen pax</b>                           |        |          |
| <b>% del precio para materia prima</b>      |        |          |

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

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

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

- 1- Cocer las lentejas, unos 20 m
- 2- Cocer el arroz, unos 40 m
- 3- Mientras hacemos la salsa de tomate con las verduras
- 4- En una cazuela honda calentamos la mitad del aceite, rehogamos las verduras cortadas en mirepoi
- 5- Añadimos el tomate y cocemos unos 30 m, trituramos y reservamos
- 6- Preparamos la bechamel, calentamos en un cazo 50 gr de aceite rehogamos los 50gr de harina, añadimos y removemos con la varilla hasta que espese la bechamel, reservamos
- 7- Mezclamos el arroz, las lentejas y la salsa de tomate, rectificamos de sal y de oregano
- 8- Lo ponemos en una bandeja de horno y lo cubrimos con la bechamel
- 9- Lo horneamos a 180° durante 10 m

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

- 1- Racionamos y servimos

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

### PASTEL DE MIJO Y LENTEJA ROJA

Cantidades para edades de 2 a 3 años

Para realizarlas en colectividades, se calcularán 12 raciones por molde de puding.

Acompañar con alguna salsa vegetal (tomate, remolacha, puerro, zanahoria....)

| Número de Pax          |   | 10 |
|------------------------|---|----|
| Ingredientes           | gramos a la olla (materia prima limpia) |    |
| Mijo común en grano    | 120 g                                   |    |
| Lenteja roja           | 80 g                                    |    |
| Cebolla seca           | 220 g                                   |    |
| Zanahoria              | 340 g                                   |    |
| Berenjena              | 110 g                                   |    |
| Calabacín              | 110 g                                   |    |
| Avellanas              | 20 g                                    |    |
| Pasas                  | 20 g                                    |    |
| Aceite de oliva virgen | 40 ml                                   |    |
| Sal                    | 20 g                                    |    |

#### ELABORACIÓN

Poner las pasas a remojo con un poco de agua para que se ablanden.  
mijo con agua fría.

Lavar el

Ponerlo a

cocer con 3 veces su volumen de agua fría, y sal, tapado y a fuego lento, durante 15 minutos.

Lavar y cocer la lenteja roja con 2 veces y media su volumen de agua fría, y sal, tapado y a fuego lento durante 25 minutos. Revolver de vez en cuando para que no se peguen. Escurrir y reservar.

Lavar y cortar las hortalizas en cuadritos finos. Pochar las hortalizas con el aceite, añadiendo primero las más duras (cebolla y zanahoria) y al final la berenjena y el calabacín.

Picar las avellanas, pero sin llegar a molerlas, dejando trocitos para que se puedan identificar.

Mezclar el mijo, las lentejas rojas, las hortalizas rehogadas, las avellanas picadas y las pasas escurridas. Colocar la mezcla en moldes tipo puding previamente aceitados.

Precalentar el

horno a 180°. Hornear 10 minutos.

Dejar reposar,

desmoldear y cortar en raciones.



R013

pastel de lenteja roja y mijo

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | matr. pre  | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| mijo                      | 120 g            | 0,120 kg        | 0%         | 0,120 kg        |
| lenteja roja              | 80 g             | 0,080 kg        | 0%         | 0,080 kg        |
| cebolla                   | 150 g            | 0,150 kg        | 18%        | 0,183 kg        |
| zanahoria                 | 150 g            | 0,150 kg        | 30%        | 0,214 kg        |
| calabacin                 | 75 g             | 0,075 kg        | 20%        | 0,094 kg        |
| berenjena                 | 75 g             | 0,075 kg        | 20%        | 0,094 kg        |
| almendra granillo         | 20 g             | 0,020 kg        | 0%         | 0,020 kg        |
| uvas pasas                | 20 g             | 0,020 kg        | 0%         | 0,020 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>735 g</b>     | <b>0,735 kg</b> | <b>15%</b> | <b>0,870 kg</b> |

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

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

- 1- Cocer las lentejas con agua y sal y un chorrito de aceite 1 de lentejas x 3 de agua, 20 m
- 2- Lavar el mijo con agua fría y ponerlo a cocer, 1 de mijo x 3 de agua, 15 m
- 3- Mientras se cuecen picamos las verduras en mirepoix
- 4- Las ponemos con el resto de aceite y sofreímos
- 5- Remojamos las uvas pasa
- 6- Una vez cocidas las lentejas y el mijo, los añadimos al sofrito, añadimos las uvas pasas y las almend
- 7- Mezclamos todo bien y lo ponemos en un molde de puding
- 8- Calentamos el horno a 180º introducimos el puding durante 20 m
- 9- Sacamos y desmoldamos

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

- 1- Racionamos y servimos

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



1- Lavar y pelar la cebolla y las manzanas

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

- 1- Calentamos el horno a 180º
- 2- Colocamos el pollo en una bandeja de horno, le ponemos sal, ajo, hierbas y aceite
- 3- Picamos la cebolla en mirepoix, se la ponemos encima y lo introducimos en el horno
- 4- Picamos las manzanas en trozos pequeños y los añadimos al pollo a los 15 m, al darle la vuelta
- 5- Lo dejamos hornear otros 30 m
- 6- Lo sacamos del horno, lo pasamos a otra bandeja y trituramos la manzana con la cebolla y el jugo c
- 7- Añadimos caldo si hiciera falta y lo echamos sobre el pollo

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

- 1- Racionamos y servimos

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

R016

pollo en salsa de puerro y chirivía

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         | 600 g            | 0,600 kg        | 0%         | 0,600 kg        |
| cebolla                   | 200 g            | 0,200 kg        | 18%        | 0,244 kg        |
| puerro                    | 300 g            | 0,300 kg        | 20%        | 0,375 kg        |
| chirivía                  | 500 g            | 0,500 kg        | 20%        | 0,625 kg        |
| ajos                      | 30 g             | 0,030 kg        | 10%        | 0,033 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 40 g             | 0,040 kg        | 0%         | 0,040 kg        |
| sal                       | 15 g             | 0,015 kg        | 0%         | 0,015 kg        |
| hierbas provenzales       | 10 g             | 0,010 kg        | 0%         | 0,010 kg        |
| harina de maíz            | 100 g            | 0,100 kg        | 0%         | 0,100 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1795 g</b>    | <b>1,795 kg</b> | <b>12%</b> | <b>2,042 kg</b> |

Total cocinado

1600 g 1,600 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

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

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

- 1- Calentamos el horno a 180º
- 2- Ponemos la sal, el ajo picado y las hierbas a los filetes, los colocamos en bandeja y los metemos al horno
- 3- Picamos la cebolla, el puerro y las chirivias en mirepoix
- 4- En una cazuela ponemos el aceite a calentar y añadimos las verduras, las pochamos
- 5- Cuando tomen color le añadimos el harina y 2 l de agua, o caldo, lo cocemos 15 m
- 6- Sacamos el pollo del horno, le añadimos la salsa y lo volvemos a meter 10 m mas
- 7- Apagamos el horno y retiramos el pollo, cortamos los filetes

**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

ragut de pollo con zanahoria y apio

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         | 500 g            | 0,500 kg        | 0%         | 0,500 kg        |
| cebolla                   | 100 g            | 0,100 kg        | 18%        | 0,122 kg        |
| puerro                    | 200 g            | 0,200 kg        | 20%        | 0,250 kg        |
| zanahoria                 | 400 g            | 0,400 kg        | 30%        | 0,571 kg        |
| raiz de apio              | 300 g            | 0,300 kg        | 20%        | 0,375 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 50 g             | 0,050 kg        | 0%         | 0,050 kg        |
| sal                       | 30 g             | 0,030 kg        | 0%         | 0,030 kg        |
| hierbas provenzales       | 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1610 g</b>    | <b>1,610 kg</b> | <b>17%</b> | <b>1,928 kg</b> |

Total cocinado 1600 g 1,600 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 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- Pelar y lavar las verduras
- 2- Limpiar y trocear el pollo

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

- 1- Cortamos las verduras en mirepoix
- 2- En una cazuela ancha ponemos el aceite a calentar
- 3- Añadimos las verduras y rehogamos
- 4- Ponemos sal y las hierbas provenzales al pollo
- 5- Añadimos el pollo a las verduras y rehogamos todo junto
- 6- Añadimos 500 l de agua o de caldo, tapamos y dejamos cocer unos 35m

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

- 1- Probamos, rectificamos de sal y servimos

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

### Revuelto de huevo con acelgas y zanahoria

Grupo edad: 1- 3 años

#### Número de Pax

| Ingredientes | gramos a la olla (materia prima limpia) |
|--------------|---|
| Huevo        | 1 ( 50 / 60 gr.)                        |
| Acelgas      | 40 gr.                                  |
| Zanahoria    | 60 gr.                                  |

#### PREELABORACIÓN

Lavar las acelgas y cortárlas en brunoise. Lavar y rascar las zanahorias y rallarlas.

#### ELABORACIÓN

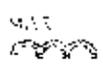
1. En una sartén con un chorro de aceite sofreír las acelgas, cuando suelten el agua incorporar las zanahorias y cocinar 10 min. 2. Batir los huevos con el mini pimer. 3. Incorporar las verduras. 4. En una sartén con aceite ir haciendo el revuelto a demanda del turno de comensales.

#### SERVICIO

Servir a 65º

Formadora: Ana Soté





ALIMENTACIÓN



Desarrolla tu negocio  
Desarrolla tu negocio  
Desarrolla tu negocio



R001

rusitos con salsa de tomate

ESTA HOJA NOS SIRVE PARA:  
Planificar y presupuestar recetas.

| Ingredientes              | gramos a la olla | kg a la olla    | merma pre  | kg en bruto     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| ternera picada            | 500 g            | 0,500 kg        | 0%         | 0,500 kg        |
| ajos                      | 50 g             | 0,050 kg        | 10%        | 0,056 kg        |
| cebolla                   | 200 g            | 0,200 kg        | 18%        | 0,244 kg        |
| zanahoria                 | 300 g            | 0,300 kg        | 30%        | 0,429 kg        |
| puerro                    | 100 g            | 0,100 kg        | 20%        | 0,125 kg        |
| pimiento italiano         | 100 g            | 0,100 kg        | 15%        | 0,118 kg        |
| pimiento rojo             | 100 g            | 0,100 kg        | 20%        | 0,125 kg        |
| tomate triturado          | 400 g            | 0,400 kg        | 0%         | 0,400 kg        |
| sal                       | 30 g             | 0,030 kg        | 0%         | 0,030 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 50 g             | 0,050 kg        | 0%         | 0,050 kg        |
| hierbas provenzales       | 20 g             | 0,020 kg        | 0%         | 0,020 kg        |
| azucar moreno             | 50 g             | 0,050 kg        | 0%         | 0,050 kg        |
| harina de trigo integral  | 100 g            | 0,100 kg        | 0%         | 0,100 kg        |
|                           |                  | 0,000 kg        | 0%         | 0,000 kg        |
|                           |                  | 0,000 kg        | 0%         | 0,000 kg        |
| <b>Totales</b>            | <b>2000 g</b>    | <b>2,000 kg</b> | <b>11%</b> | <b>2,246 kg</b> |

|                                      |              |                 |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| 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        |                 |
| <b>Peso y coste pax</b>              | <b>160 g</b> | <b>0,160 kg</b> |
| 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- Aliñar la carne picada un día antes para que coja más sabor

3- Cortamos en brunoise un diente de ajo, la mitad de la cebolla y la mitad de la zanahoria

4- Lo añadimos a la carne, la mitad de la sal y las hierbas, lo removemos bien y lo guardamos en la cámara

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

1- Ponemos en una cazuela honda el resto de la cebolla, la zanahoria el puerro y los pimientos cortados con aceite, sofreímos

2- Añadimos el tomate triturado al sofrito, ponemos el resto de la sal y el azúcar, freímos unos 30 minutos

3- Mientras hacemos bolas de unos 50 gr. con la carne picada, las pasamos por harina y aplastamos firmemente vamos colocando en una bandeja de horno

4- Calentamos el horno a 200 gr e introducimos los rusitos rociados con el resto del aceite, 15 minutos

5- Trituramos el tomate, sacamos los rusitos del horno y los ponemos dentro de la salsa de tomate, con cuidado que no se peguen al fondo

#### **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)**

**R021**  
**Ternera estofada 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     |
|---------------------------|------------------|-----------------|------------|-----------------|
| ternera ragut             | 500 g            | 0,500 kg        | 0%         | 0,500 kg        |
| cebolla                   | 200 g            | 0,200 kg        | 18%        | 0,244 kg        |
| zanahoria                 | 300 g            | 0,300 kg        | 30%        | 0,429 kg        |
| puerro                    | 300 g            | 0,300 kg        | 20%        | 0,375 kg        |
| ajos                      | 50 g             | 0,050 kg        | 10%        | 0,056 kg        |
| pimiento italiano         | 150 g            | 0,150 kg        | 15%        | 0,176 kg        |
| aceite de oliva ecológico | 100 g            | 0,100 kg        | 0%         | 0,100 kg        |
| hierbas provenzales       | 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        |
| <b>Totales</b>            | <b>1615 g</b>    | <b>1,615 kg</b> | <b>15%</b> | <b>1,895 kg</b> |

|                                      |              |                 |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|
| Total cocinado                       | 1500 g       | 1,500 kg        |
| Número de pax con esta elaboración   | 10 pax       |                 |
| Tiempo de cocinado (pre+elaboración) | 90 min       |                 |
| Tiempo de servicio                   | 5 min        |                 |
| <b>Peso y coste pax</b>              | <b>150 g</b> | <b>0,150 kg</b> |
| PVP pax                              |              |                 |
| Margen pax                           |              |                 |
| % del precio para materia prima      |              |                 |

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

- 1- Limpiar y trocear la carne
- 2- Lavar y pelar las verduras

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

- 1- En una cazuela ancha ponemos la mitad de aceite a calentar
- 2- Cortamos las verduras en brunoise
- 3- Las vamos echando a la cazuela por orden de dureza: primero la cebolla, la zanahoria y el pimiento
- 4- Mientras se van pochando las verduras, en una sartén ponemos el resto del aceite y vamos salpimentando
- 5- Cuando la tengamos salteada la añadimos a las verduras que ya estarán pochadas, rehogamos todo
- 6- Cubrimos con agua, si tenemos caldo de verdura mejor, y dejamos cocer 1h aproximadamente

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

- 1- Ponemos al punto de sal y servimos

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



## 1- Pelar las patatas y los boniatos

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

- 1- Ponemos el horno a calentar a 180°
- 2- Cortamos las patatas y los boniatos en lascas pequeñas, lo ponemos en una bandeja de horno
- 3- Le ponemos sal y la mitad del aceite, lo removemos bien, tapamos e introducimos en el horno 30 r
- 4- En una sartén pequeña pochamos la cebolla cortada en mirepoix hasta que quede dorada
- 5- Sacamos las patatas y los boniatos que estarán cocidos, les añadimos la cebolla pochada y movem
- 6- Batimos la huevina y la mezclamos con la patata, boniato y cebolla, removemos bien
- 7- En una sartén mediana vamos echando por partes esta mezcla y cuajamos las tortillas, nos salen de

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

- 1- Racionamos y servimos

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



- 1- Pelar y lavar las patatas, la calabaza y la cebolla
- 2- Cortar todo en lascas pequeñas
- 3- Calentar el aceite en una sartén

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

- 1- Echar la mezcla de patata, calabaza y cebolla picadas al aceite caliente
- 2- Mientras se van friendo, vamos batiendo la huevina
- 3- Sacamos las patatas y la calabaza fritas en un escurridor para que suelte el aceite, y les ponemos la
- 4- Las añadimos a la huevina batida y lo mezclamos todo bien
- 5- En la misma sartén vamos cuajando las tortillas
- 6- Con esta cantidad nos saldrán 2 o 3, dependiendo de la sartén

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

- 1- Racionamos y servimos

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