

El plato es hamburguesa vegetariana de lentejas “IGP Tierra de Campos” con parmentier de judías del barco y mermelada de higos.

He elaborado las fichas técnicas de cada elaboración por separado para 4 personas. La primera ficha es de la hamburguesa de lentejas y varios productos de acompañamiento y de la elaboración del pan, la segunda ficha es de la mermelada de higos y la tercera ficha corresponde a la elaboración del parmentier de judías IGP Barco de Ávila.

He intentado seleccionar la mayor parte de los productos con sello “Ávila auténtica” o DOP, IGP de la zona.

PRESENTACIÓN:

La presentación de la hamburguesa se llevará a cabo por el siguiente orden, desde la parte inferior hasta la parte superior:

- 1º Una rebanada de pan.
- 2º Una cucharada de mermelada de higos.
- 3º La hamburguesa de lentejas rebozada en almendra.
- 4º Tres triángulos de queso semicurado “Valle del Tiétar”.
- 5º Una cucharada de mermelada de higos.
- 6º Una cucharada de parmentier de judías “IGP Barco de Ávila”.
- 7º Dos rodajas de tomate Raff de 0,5 centímetros de grosor.

*La hamburguesa solamente lleva pan en la parte de abajo (estilo tosta).

PRECIO:

Las fichas técnicas han sido elaboradas para 4 personas, y para calcular el precio total por persona he sumado los precios totales de cada ficha o elaboración:

| ELABORACIÓN | PRECIO 4 PERSONAS | PRECIO POR PERSONA |
|---|--------------------------|---------------------------|
| Hamburguesa e ingredientes | 9,48 | 2,37 |
| Mermelada de higos “Valle del Jerte” | 3,07 | 0,77 |
| Parmentier de judías “IGP Barco de Ávila” | 3,33 | 0,83 |

Precio total por persona: **3,97€**

FICHA TÉCNICA

| ALUMNO: HUGO SÁNCHEZ BARBERO | | | | | | | | CURSO: 2º DICO | |
|--|-------|--------|-------|---------|--|-------|--------|-----------------------|-------------|
| ELABORACIÓN: "HAMBURGUESA" VEGETARIANA DE LENTEJAS CON PARMENTIER DE JUDÍAS DEL BARCO Y MERMELADA DE HIGOS. | | | | | | | | Nº Pax: 4 | |
| GÉNERO | CANT. | UD. | PR/Ud | IMPORTE | GÉNERO | CANT. | UD. | PR/Ud | IMPORTE |
| Lentejas "IGP Tierra de Campos" | 0,500 | Kg | 2,30 | 1,15 | Harina fuerte | 0,250 | Kg | 1,15 | 0,29 |
| Cebolla morada | 0,200 | Kg | 3 | 0,6 | AOVE "San Pedro Bautista" | 0,010 | Litros | 6,20 | 0,06 |
| Lima | 0,100 | Kg | 4,40 | | Sal | C/S | | | |
| Rama de menta | 1 | Ud. | | 0,10 | Queso de cabra semicurado "Valle del Tiétar" | 0,025 | Kg | 21 | 0,53 |
| Rama de cilantro | 1 | Ud. | | 0,10 | Tmate Raff | 0,400 | Kg | 9 | 3,6 |
| Curry | 0,010 | Kg | 43 | 0,43 | | | | | |
| Almendra | 0,100 | Kg | 28 | 2,8 | | | | | |
| Ajo | 1 | Diente | | 0,05 | SUMA | - | - | - | 9,48 |
| Pimienta | C/S | | | | TOTAL | - | - | - | € |
| SUMA Y SIGUE (IMPORTE): | | | | | PRECIO POR PERSONA: 2,37 | | | | |

ELABORACIÓN:

- Para el pan:** Se mezclan 120 gramos de harina fuerte con 80 mililitros de agua, 1 gramo de sal y 10 mililitros de aceite de oliva "San Pedro Bautista" del valle del Tiétar. Una vez mezclados los ingredientes se amasan y se deja reposar unos 15 minutos. Pasado ese tiempo se forman discos redondos y aplanados, de unos 8 cm de diámetro y finalmente se cocinan a la plancha por ambos lados hasta que quede dorado.
- Para la hamburguesa de lentejas:** Hervir las lentejas previamente hidratadas durante 12. Hervir en 1 litro de agua con 10 gramos de sal durante 1 hora aprox. Rehogar la cebolla y el ajo en brunoise, y añadir la menta, el cilantro y el zumo de media lima. Mezclar con las lentejas cocidas con el rehogado anterior y formar hamburguesas de unos 150 – 160 gramos. Triturar las almendras hasta conseguir polvo y rebozar las hamburguesas con la almendra. Finalmente freír en abundante aceite de girasol hasta conseguir una capa dorada y crujiente.

ALÉRGENOS:

- Glúten.
- Lácteos.
- Frutos con cáscara.

FICHA TÉCNICA

| ALUMNO: HUGO SÁNCHEZ BARBERO | | | | | | | CURSO: 2º DICO | | |
|--|-------|--------|-------|---------|--|-------|-----------------------|-------|-------------|
| ELABORACIÓN: MERMELADA DE HIGOS "SAN PEDRO BAUTISTA" DEL VALLE DEL TIÉTAR | | | | | | | Nº Pax: 4 | | |
| GÉNERO | CANT. | UD. | PR/Ud | IMPORTE | GÉNERO | CANT. | UD. | PR/Ud | IMPORTE |
| Higos "Valle del Tiétar" | 0,250 | Kg | 7,90 | 1,98 | | | | | |
| Limón | 0,100 | Kg | 1,80 | 0,18 | | | | | |
| Canela | 0,005 | Kg | 10,50 | 0,53 | | | | | |
| Azúcar blanco | 0,075 | Kg | 0,60 | 0,05 | | | | | |
| Azucar moreno | 0,100 | Kg | 2,00 | 0,20 | | | | | |
| Vino tinto "DOP Cebreros" | 0,010 | Litros | 12,60 | 0,13 | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | SUMA | - | - | - | 3,07 |
| | | | | | TOTAL | - | - | - | € |
| SUMA Y SIGUE (IMPORTE): | | | | | PRECIO POR PERSONA: 0,77 | | | | |

ELABORACIÓN:

1. Limpiar los higos maduros y trocear en 4 con piel. Poner a fuego alto y remover hasta que se empiece a formar un caramelo en el fondo de la cazuela por sus azúcares naturales.
2. Añadir el vino DOP Cebreros y flambear.
3. Añadir todo el azúcar, la canela y el zumo de medio limón. Remover.
4. Hervir la mermelada a fuego bajo durante 30 minutos aproximadamente.
5. Triturar y dejar enfriar.

ALÉRGENOS:

- Sulfitos

FICHA TÉCNICA

| ALUMNO: HUGO SÁNCHEZ BARBERO | | | | | | | | CURSO: 2º DICO | |
|---|--------------|------------|--------------|----------------|--|--------------|------------|-----------------------|----------------|
| ELABORACIÓN: PARMENTIER DE JUDÍAS "IGP BARCO DE ÁVILA" | | | | | | | | Nº Pax: 4 | |
| GÉNERO | CANT. | UD. | PR/Ud | IMPORTE | GÉNERO | CANT. | UD. | PR/Ud | IMPORTE |
| Judías IGP Barco de Ávila | 0,200 | Kg | 8,95 | 1,79 | | | | | |
| Semillas de sésamo | 0,020 | Kg | 14,60 | 0,30 | | | | | |
| Almendras crudas | 0,030 | Kg | 28 | 0,84 | | | | | |
| Limón | 0,050 | Kg | 1,80 | 0,09 | | | | | |
| AOVE "San Pedro Bautista" | 0,040 | Litros | 6,20 | 0,25 | | | | | |
| Ajo | 1 | Diente | | 0,05 | | | | | |
| Agua | 0,020 | Litros | | - | | | | | |
| Cilantro | C/S | | | | SUMA | - | - | - | 3,33 |
| Sal | 0,010 | Kg | | 0,01 | TOTAL | - | - | - | € |
| SUMA Y SIGUE (IMPORTE): | | | | | PRECIO POR PERSONA: 0,83 | | | | |

ELABORACIÓN:

1. La judías previamente hidratadas durante 24 horas, se hierven en 800 mililitros de agua y 8 gramos de sal, partiendo desde agua fría, y durante aproximadamente hora y media.
2. Se rehoga el diente de ajo en brunoise y se añaden las almendras y las semillas de sésamo para tostarlas.
3. A continuación se mezcla con las judías ya cocidas y con el resto de ingredientes.
4. Triturar y añadir más agua si es necesario. Pasar por el colador chino y reservar.

ALÉRGENOS:

- Frutos con cáscara.
- Sésamo.