

FICHA TÉCNICA

Nº FICHA TÉCNICA		FECHA VALORACIÓN	
NOMBRE DEL PLATO	Bolas de hummus de lentejas fritas sobre espuma de cava tierra de chistorra y huevo macerado en soja	Nº PAX	4

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO RACION
Lentejas IGP Tierra de Campos	Kg	0,250			
Cilantro	Ramas	4			
Huevos		5			
Soja	L	0,25			
Chistorra	Kg	0,100			
Cava	L	0,250			
Sésamo negro	Kg	0,010			
Ajo		1			
Zumo de limón	L	0,030			
Almendra molida	Kg	0,020			
Agua	L	0,030			
Aceite de girasol	L	0,5			
Comino molido	Kg	0,002			
Sal	Kg	0,006			
Harina	Kg	0,2			
Pan	Kg	0,150			
Leche	L	0,3			
COSTE TOTAL					
COSTE POR RACIÓN					



FOTO

TÉCNICAS DE ELABORACION

Primero cogemos 4 huevos y separamos las yemas de las claras, las yemas las introducimos en un bol con soja y ponemos otro encima para que las yemas se sumerjan, tiene que estar alrededor de 2 ó 3 horas , hacerlo con cuidado para que no se rompan las yemas, y reservamos las claras para hacer la espuma. En una bandeja ponemos el pan en la leche y dejamos que absorba la leche.

Ahora pasamos con las lentejas, las ponemos a cocer en un cazo y una vez cocidas las pasamos a la thermomix con el sésamo negro, comino, zumo de limón, ajo, agua, almendra molida, y también añadimos el pan, quedándonos una especie masa, a la cual añadiremos huevo y sal y amasaremos y daremos en forma de bola pasándolas por harina para freírlas en una sartén parisien con aceite de girasol, a las cuales solo les daremos un dorado y las sacamos y ponemos sobre papel absorbente para evitar el exceso de aceite.

Ahora haremos la espuma la cual pondremos en un cazo la chistorra sin la piel que previamente habremos quitado, esperamos hasta que haya soltado la grasa y añadimos el cava y dejar hasta que se reduzca, apartamos la chistorra, en un barreño en el baño María ponemos las claras de huevo y añadimos la reducción con la ayuda de una varilla montaremos un poco la mezcla y la añadimos a un sifón el cual agitaremos un poco y ya tendremos nuestra espuma. Con la chistorra la aplicaremos y haremos una tierra de chistorra

Emplatado: ponemos una base de espuma con el sifón y pondremos 3 o 4 albóndigas de lentejas juntas en el medio una yema de huevo macerada en soja y decoramos con 4 hojas de cilantro y tierra de chistorra

Óscar Gimeno Gómez y Kevin Daniel Molina Rico
IES MIRALBUENO (Zaragoza)
2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

--

ANALISIS DE PUNTOS CRÍTICOS DE CONTROL

--

APOORTE NUTRICIONAL POR 100 GR

PROTEINAS	GLUCIDOS	HIDRATOS CARBONO	VITAMINAS	MINERALES

--

APOORTE CALORIAS POR RACIÓN (250 GR):

OBSERVACIONES:

--