

## FICHA TÉCNICA

<b>N.º FICHA TÉCNICA</b>		<b>FECHA VALORACIÓN</b>	<b>30/10/20</b>
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Hamburguesa de lentejas</b>	<b>N.º PAX</b>	<b>1</b>

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD Kg	PRECIO TOTAL	PRECIO RACION
Lentejas IGP Tierra de Campos	Kg	0,150	1,65	0,11	
Cebolla	Kg	0,125	1,1	0,09	
Zanahoria	Kg	0,125	1,2	0,1	
Tomate	Kg	0,125	1,2	0,11	
Huevos de codorniz	Unidad	1	0,1	0,1	
sal	Kg	0,007	0,6	0,001	
Pan de hamburguesa	Unidad	1	0,25	0,25	
Queso parmesano	Kg	0,02	23	0,02	
Aceite	L	0,2	2,4	0,12	
Miga de pan	Kg	0,05	0,9	0,18	
Leche	L	0,02	1	0,05	
Pimienta	Kg	0,007	7	0,001	
Comino	Kg	0,007	9	0,001	
Laurel	Unidad	1	0,1	0,1	
Clara de huevo	Unidad	1	0,1	0,1	
<b>COSTE TOTAL</b>				<b>1,35</b>	
<b>COSTE POR RACIÓN</b>				<b>1,35</b>	



**FOTO**

## TÉCNICAS DE ELABORACION

1. Pelar y cortar en brunoise la cebolla la zanahoria y escaldar el tomate.
2. Cocer las lentejas partiendo de agua fría con una hoja de laurel.
3. Rehogar las hortalizas
4. Una vez rehogadas salpimentar y juntarlas con las lentejas la miga de pan empapada en leche la cara de huevo y el comino.
5. Amasar esta mezcla y formar una hamburguesa de unos 200 g.
6. Con el queso rallarlo y colocarlo en el horno para gratinarlo y realizar un crujiente de queso.
7. Freír el huevo de codorniz y la hamburguesa
8. Abrir el pan y colocar en el la hamburguesa el crujiente de queso y el huevo de codorniz.
9. Para terminar, colocar unas rodajas de tomate y cebolla

David Valiente Martínez y Diego López Pascual  
IES MIRALBUENO (Zaragoza)  
2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

--

**ANALISIS DE PUNTOS CRÍTICOS DE CONTROL**

--

**APOORTE NUTRICIONAL POR 100 GR**

<b>PROTEINAS</b>	<b>GLUCIDOS</b>	<b>HIDRATOS CARBONO</b>	<b>VITAMINAS</b>	<b>MINERALES</b>

--

**APOORTE CALORIAS POR RACIÓN (250 GR): 146**

<b>OBSERVACIONES:</b>
-----------------------