

		FICHA TÉCNICA IES MIRALBUENO		Daniel Esperanza		
				GRUPO	2H2A	
		Lentejas al Curry		FECHA ELABORACIÓN:		14/12/2020
				COSTE	%COSTE MAT	PVP
RACIONES	4	CATEGORIA: Legumbres		1,19	20%	5,94
CANTIDAD	UNIDAD	CONCEPTO MATERIA PRIMA	PRECIO COMPRA	COSTE	UTENSILIOS	
0,200	Kg	Lentejas IGP Tierra de Campos	3,00	0,60	Cuchillo, cacerola, espátula, tabla	
0,120	Kg	Arroz Basmati	3,80	0,46		
0,750	Kg	Tomate	1,79	1,34		
0,250	Kg	Leche de coco	6,00	1,50		
0,200	Kg	Cebolla	0,86	0,17		
0,005	Kg	Garam Masala	44,00	0,22		
0,008	Kg	Curry	38,00	0,30		OBSERVACIONES
0,010	Kg	Jengibre	4,80	0,05		
0,020	Kg	Sal	0,39	0,01		
0,030	Kg	Aceite de Oliva	3,50	0,11		
Nº	ORDEN		DESARROLLO			
1	Cocer		en agua las lentejas 40 minutos aprox.			
2	Preparar		la salsa de tomate. Escaldar, retirar la piel y las pepitas del tomate. Rehogar y triturar.			
3	Añadir		la sal, especias, jengibre, cebolla (previamente rehogada) y leche de coco			
4	Mezclar		las lentejas con la salsa			
5	Reducir		unos 20 min la salsa con las lentejas para que cojan el sabor			
6	Cocer		el arroz			
7	Añadir		el arroz con las lentejas y la salsa			
8	Emplatar					

ALÉRGENOS					
		CEREALES QUE CONTIENEN GLUTEN			FRUTOS DE CÁSCARA
		CRUSTÁCEOS			APIO
		HUEVOS			MOSTAZA
		PESCADOS			SÉSAMO
		CACAHUETES			DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
		SOJA			ALTRAMUCES
		LECHE Y DERIVADOS			MOLUSCOS