

## FICHA TÉCNICA

<b>Nº FICHA TÉCNICA</b>		<b>FECHA VALORACIÓN</b>	<b>18-12-2020</b>
<b>NOMBRE DEL PLATO</b>	<b>Tagliatelle de tierra de lentejas con boloñesa de lentejas y crujiente de cerdo</b>	<b>Nº PAX</b>	

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	PRECIO RACION
Harina floja	Kg	0,200			
Huevos	Ud	2			
Lentejas IGP Tierra de Campos	Kg	0,200			
Tomate frito	G	0,050			
Cebolla	Kg	0,100			
Zanahoria	Kg	0,050			
Ajo	Kg	0,010			
Cerdo	Kg	0,300			
Aceite de oliva	L	0,020			
Sal y pimienta					
<b>COSTE TOTAL</b>					
<b>COSTE POR RACIÓN</b>					



### TÉCNICAS DE ELABORACION

- 1º Separar en dos boles 100 y 100 gramos de lentejas. Por una parte nos pondremos cocer las lentejas (100 gramos) hasta que se ablanden (20-25 minutos).
- 2º A continuación, nos pondremos a triturar los otros 100 gramos de lentejas y cuando estén lo suficiente trituradas, las mezclaremos con la harina y los huevos. Dejaremos reposar la masa 10 minutos.
- 3º Mientras la masa reposa nos pondremos a cortar las verduras en brunoise y las pocharemos. Cuando estén pochadas les añadimos las lentejas que previamente hemos colado y hemos guardado un poco del agua de cocción. Añadimos las lentejas, especias, salsa de tomate y el caldo de las lentejas.
- 4º Pasamos la pasta por la máquina tantas veces haga falta hasta que la masa quede totalmente fina, y cuando la tengamos le daremos forma de los tagliatelle.
- 5º Con el cerdo lo pasaremos por la sartén hasta que se dore y lo cortaremos en rodajas muy finas y reservamos.
- 6º Pondremos a cocer la pasta (5 minutos) y le añadiremos aceite y reservamos hasta el momento de su emplatado.
- 7º Cogemos un plato Quijote y nos pondremos a servir la pasta junto a la "boloñesa" y el cerdo encima.

Le podemos poner unas hojas de albahaca, cebollino picado y sésamo para darle un toque de color al plato.

Un plato excelente, lo recomiendo.

Steven Macas Quezada y Martina Vittoria Taramasco  
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):**

**OBSERVACIONES:**