

	FICHA TÉCNICA DE PRIMER PLATO	
COLEGIO SAGRADA FAMILIA - GRANADA Curso 2018/19		

PLATO PARA 100 COMENSALES

TIPO DE COCCIÓN SARTÉN Y MARMITA	INGREDIENTES	UNIDADES	CANTIDAD
ALUBIAS	Alubias	kg	3 ¼
	Patatas	kg	2 ½
	Cebolla	kg	¾
	Ajo	cabezas	1
	Tomate	kg	1
	Apio	kg	¼
	Puerro	kg	¼
	Pimiento rojo	kg	¼
	Pimiento verde	kg	¼
	Calabacín	kg	¼
	Berenjena	kg	¼
	Laurel	hojas	5
	Zanahoria	kg	¼
	Aceite de oliva virgen extra	vaso	1 y ¼
	Sal	gr	100
Chorizo	kg	1 ¼	

PROCESO DE PREPARACIÓN

Las alubias se ponen a remojo desde el día anterior.

Se limpian y trocean las siguientes hortalizas: cebollas, ajos, apio, pimientos verdes, pimientos rojos, calabacín, zanahoria y berenjenas.

Se rehogan las hortalizas hasta que estén “pochadas” y se incorpora el tomate.

Se introduce en la marmita, con 50 litros de agua, las alubias, las hortalizas “pochadas” anteriormente y batidas. A continuación se añade el laurel.

Se deja hervir durante 2 horas. Los 15 últimos minutos se incorporan las patatas y la sal.

Se ajusta el punto de sal y el agua necesaria.

Se trocea en tamaño de 1 cm aproximadamente el chorizo y se mete al horno, al vapor, para, para que suelte la grasa. Se sirve aparte a aquellos alumnos que lo deseen.

Para servir las lentejas se introducen en recipientes hondos de acero inoxidable y se depositan en la mesa caliente del comedor, al baño maría, a 65 grados centígrados