CAMILO CASTELO BRANCO

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Ingredientes	Quant.	Unidade (kg/l/un)	Preço unit.	Valor
Preparação 1:				
Lombo de novilho	0,6	kg		- €
Batata branca	2	kg		- €
Alheira de Mirandela	1	un		- €
Tomilho	0,02	kg		- €
Sal	qb			#######
Pimenta preta	qb			#######
Noz-moscada	qb			#######
Presunto	0,12	kg		- €
Espinafres	0,6	kg		- €
Leite	0,5	l		- €
Ovos	3	un		- €
Manteiga	0,03	kg		- €
				- €
				- €
				- €
Preparação 2:				- €
Azeite	0,03	l		- €
Cebola	1	un		- €
Alho	2	un		- €
Vinho tinto	0,2	l		- €
Vinho do Porto	0,05	l		- €
Caldo de legumes	0,1	l		- €
Manteiga	0,025	kg		- €
				- €
				- €
				- €
				- €
				- €
				- €
				- €
				- €

FICHA TÉCNICA

FOTO

Nome da Iguaria	Com papas e bolas se enganam os tolos.	N.º Doses	2
		Custo Global	#VALOR!
Nº Grupo:	Catarina, Juliana, Leonardo	Custo/Dose	#VALOR!

Confeção

Preparação 1:

Numa panela coloque água a ferver com batatas em camponesa e tempere.

De seguida, esmagar as batatas e adicionar a manteiga, o leite e as gemas.

Retificar temperos e adicionar pimenta preta e noz moscada a gosto.

De seguida, franquear a alheira e extrair o miolo.

Adicionar a alheira ao puré de batata e deixar ferver até ganhar consistência.

Posteriormente saltiar os espinafres e temperar.

Seguidamente grelhar os lombos de novilho

Adicionar o tomilho para dar sabor e temperar.

Preparação 2:

Numa panela aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.

Junte o caldo de legumes e deixe absorver até praticamente este se evaporar.

Adicione o vinho tinto e o vinho do Porto e deixe cozinhar até reduzir em dois terços.

Antes de servir, incorpore a manteiga, de modo a conferir brilho extra ao molho.

Finalização