

ENDESA 1-1.
Ficha Técnica +
Escandall

APROVAT

6,7

CETT

Campus
de Turisme, Hoteleria
i Gastronomia

UNIVERSITAT DE
BARCELONA

GRAU DE CIÈNCIES CULINÀRIES I GASTRONÒMIQUES

ASIGNATURA: Elaboracions culinàries a la
restauració comercial

PROFESOR/A: Fernando M-C Revuelta / Felipe Celis / Arnau Sánchez

MODEL

A

APEL

DNI:

PREGUNTA 1. Completa la siguiente Ficha técnica, rellenando los espacios en blanco y realiza el escandallo para 4 personas. Para poderlo completar, encontraréis un cuadro con los respectivos precios/unidad de los ingredientes.

DENOMINACIÓN ELABORACIÓN		Raciones (R)	4
Rape con espinacas a la catalana			
Clasificación:	Pescado	Fecha última revisión:	11/04/2019
Posición en la carta:	2º	Ingrediente principal:	Rape
Observaciones:	Invierno	Ingrediente secundario:	Espinacas
Alérgenos	Conté fuites secs, peix, ou i derivats, gluten i sulfits. ✓		

ELABORACIONES PARA LA MISE-EN-PLACE

DENOMINACIÓN

1. Piñones tostados
2. Rape frito
3. Espinacas a la catalana
4. Huevo duro

Nº	1.- Piñones tostados	Cantidad (Kg ó unidades)
	Ingrediente /Calidad/ Presentación	
	Piñones	0,08 kg

PROCESADO

1. Repartir los piñones en una gastronorm plana 1x1. Tostarlos en el horno a

180°C. QUANTS MINUTS?

0,1

Nº	2.- Rape frito	
Ingrediente /Calidad/ Presentación	Cantidad (Kg ó unidades)	
Rape	0,96 kg	
Harina floja	0,05 kg	
Sal	0,002 kg	
Pimienta negra molida	0,001 kg	
Aceite de girasol	C/S Aprox 0,02 L	

PROCESADO

1. Filetear el rape, racionar los lomos a 40g por unidad (3 unidades por ración)
2. Salpimentar, enharinar y freír *en una paella con aceite* Evitar el exceso de grasa mediante papel secante. Reservar.

EN ACEITE A 180°C 2'

Nº	3.- Espinacas a la catalana	
Ingrediente /Calidad/ Presentación	Cantidad (Kg ó unidades)	
Espinacas frescas	0,8 kg	
Cebolla tierna	0,35 kg	
Pasas	0,08 kg	
Aceite de oliva	0,1 lt	
Sal	0,002 kg	
MOSCATELL DORADO	0,15	

PROCESADO

1. Limpiar la cebolla tierna, conservando la parte verde y blanca.
2. Cortar ambas partes a rodajas de 1mm. Reservar.
3. Limpiar con agua las hojas de espinaca y quitarles el tallo con cuidado de no romper la hoja. Reservar.
4. Hidratar 20' las pasas en Moscatel. Colar y guardar el moscatel y las pasas por separado.
5. Saltear en un wok a fuego fuerte la cebolla. Cuando esta pierda textura y antes de que adquiera color, añadir el moscatel de las pasas y las espinacas. Dar un par de vueltas, procurando que las espinacas no queden demasiado cocidas y conserven color y un punto crujiente.
6. Añadir las pasas. Rectificar de sal.

Nº	5.- Huevo duro	
	Ingrediente /Calidad/ Presentación	Cantidad (Kg ó unidades)
	Huevo fresco	2u x 0,063
	Agua del grifo	0,5 kg

PROCESADO
1. En un cazo, romper el hervor del agua.
2. Cuando el agua hierva, incorporar los huevos con cuidado para que no se agrieten.
3. Cocer durante 11'. Enfriar, pelar y cortar en 4 trozos iguales de manera vertical. Reservar en frío hasta el momento de su uso.

FINALIZACIÓN / ACABADO 1	Ración	1
Ingrediente /Calidad/ Presentación	Cantidad 1 ración (Kg ó u)	
Rape frito	3u (40g c/u)	
Espinacas a la catalana	0,370 Kg	0,150 Kg.
Huevo duro	2 trozos (cuartos)	
Piñones tostados	0,01 Kg	0,02 Kg

Procesos y emplatado
1. En un plato blanco llave, depositar las 3 unidades de rape en el
2. lado izquierdo.
3. Con la ayuda de una cuchara, servir en el otro lado del plato
4. las espinacas.
5. Decorar con los piñones i el huevo duro.
6. servir.
7.

MAQUINARIA /UTENSILIOS ESPECÍFICOS

Sartén /Parisién /Araña / Wok

VAJILLA

▪ Plato llano blanco de 20cm de diámetro
--

CONVE
DETALLAR
NES

0,1

RAPE FRESCO	18 €	KGR
CEBOLLA TIERNA MANOJO	1,2 €	MANOJOS (0,5 kg/Manojo)
ESPINACAS FRESCAS	5 €	KGR
PASES SULTANAS 1KG	2,5 €	KGR
PIÑÓN NACIONAL	40 €	KGR
SAL YODADA COSTA 1KG	0,7 €	KGR
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	10,5 €	KGR
ACEITE GIRASOL ALTO OLEICO	1,5 €	LITROS
ACEITE OLIVA GUSTOS (5L) BARGALLÓ	3,6 €	LITROS
MOSCATELL DORADO	2,7 €	BOTELLA (0,75 lt/ Botella)
HARINA FLOJA	0,8 €	KGR
HUEVO ROS L EXTRA FRESCO	0,09 €	UNIDAD (60 g / Unidad)

CONVERSIÓN PRECIOS A €/Kg ó L							
INGREDIENTE	Tipo envase	Precio envase	Unidad PR	Peso unidad (Kg)	Cantidad envase	Peso envase (Kg)	Precio Ing (€/kg)
Ceb tiern	Manojo	1,2	€	0,35	1kg	0,5	0,6 €
Mosc Dor	Botell	2,7	€	0,15	1kg	0,75	2,025 €
Huevo Ros	Dofren	0,09	€	0,126	12	0,756	0,065 €

2,4 € ✓
 € 3,6 € ✓
 € 0,119 €
0,15 €

Pes net Pax espinacs → 0,150 Kg

Pes net pax plat final → 0,300 Kg



