

NOMBRE DE RECETA:		ASIMÉTRICO		TÉCNICA DE COCCIÓN:	
PESO DE LA RECETA		PESO DE LA PORCIÓN		Nº PORCIONES	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	TCS Puntos de Control	CCP Punto Control Crítico	UTENSILIOS	
PARA LA SALSA: 100 g zumo de remolacha 30 g vinagre balsámico 30 g azúcar				Kit estación de trabajo Olla Espátula de goma	
PARA EL CARBOHIDRATO: 20 g aceite 25 g cebolla colorada en cubos 2 ajos en laminas 50 g pimiento rojo en cubos pequeños 50 g tomate rallado 50 g zumo de morrón 50 g zumo de remolacha 200 g arroz arbóreo 50 g parmesano rallado Fondo de pollo				Sartén Espátula de goma	
PARA LOS VEGETALES: ¼ col morada 1 remolacha 3 ajos Aceite de oliva Sal Papel aluminio				Sartén	
PARA LA PROTEÍNA: 				Sartén Bowls Espátula	

1 lenguado mediano entero sin escamas ni entrañas 100 g zumo de remolacha Sal Ajo Tomillo fresco				
PARA EL CROCANTE 1 papa mediana 100 g zumo de remolacha Sal 300 g aceite				Olla Tenedor Bowl Julianera

NOMBRE DE RECETA:		SIMÉTRICO		TÉCNICA DE COCCIÓN:	
PESO DE LA RECETA		PESO DE LA PORCIÓN		Nº PORCIONES	
INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO	TCS Puntos de Control	CCP Punto Control Critico	UTENSILIOS	
PARA LA SALSA: 50 g vinagre balsámico 30 g azúcar Vainilla				Kit estación de trabajo Olla Espátula de goma	
PARA EL CARBOHIDRATO: 100 g papa hecho puré (solo cocinada y aplastada) 1 huevo 50 g harina 50 g miga de pan gruesa Aceite				Olla Pinza Papel absorbente Bandeja	
PARA LOS VEGETALES: 1 aguacate maduro ½ pimiento amarillo ½ cebolla colorada 1 ají rojo 5 hojas de cilantro 3 tomates cherry					
PARA LA PROTEÍNA: 12 alas de pollo 2 ajos 10 g jengibre Sal Salsa de soya Aceite				Ollas Pinza Molde rectangular	
PARA EL CROCANTE: 1 remolacha				Mandolina Pinza Bandeja	

Aceite

*Papel
absorbente*