



FICHATÉCNICA

Nome do prato: GUIOZA DE SALMÃO

Descrição Técnica: Guioza de Salmão com legumes, gengibre.

Tempo de pré preparo: 1h Tempo de Preparo: 2h e 0 min

Tipo de preparo: () fácil (x) médio () difícil

Tipo de cocção: calor seco e calor úmido Temperatura utilizada: 100°

Utensílios e equipamentos: panelas, facas, colheres, espátulas de silicone, refratário grande, tabua, bowls, panelas a vapor.

Rendimento Total: 3000 kg / N° de porções: 140/ 30gramas

Ingredientes da Preparação	Medidas caseiras	Quantidade /Preço kg	Unidade (gramas, kg, litro ou ml)	Observação
Salmão	kilo	500/ 30,00	gr	15,00
Repolho	1 unid. gde.	1kg /2,5	gr	2,50
Cenoura	1 unid. média	125 / 3,5	gr	0,44
Cream chesse	gramas	100/5,05	gr	5,05
Cebolinha	1 maço(500Gr)	80/3,00	gr	0,48
Alho poro	Maço(500gr)	100/2,50	gr	0,50
Shoyo	Pote 80ml	150/3,50	MI	1,87
Vinagre	Garrafa ML 750	15/4,00	MI	0,08
Saque	Garrafa MI/740	50/12,50	gr	0,08
Óleo de gergelim	2 colheres de sopa + 1 colher de sopa	40/20,00 lt	gr	0,08
Massa quioza	7 Pcte	unidades pct 20 3,20	gr	22,40
gengibre	30	Kg 3,50	30	0,01

Sal	1 colher de sopa 10 gr	R\$ 2,19/kg	gr	0,02
Água Q/B				
Total		2760kgs	gr	RS 48,52 Unitário R\$ 0,38

MODO DE PREPARO:

- 1) Branquear Repolho ligeiramente.
 - 2) Misturar todo os ingredientes acertando o sal.
 - 3) Deixar no escorredor para eliminar um pouco o liquido.
 - 4)efetuar as montagens guioza ao mesmo tempo que prepara o vapor.
 - 5)colocar no vapor por 7 minutos max.
 - 7)grelhar com oleo de gergelim e azeite
- Servir com MOLHO shoyo GUIOZA

Cortes Ingredientes:

Corte Repolho Nape transversal bem
fininho
Alho Poro picado fininho
cenoura ralada
Nira Itame Picado bem fino