

CUCINA

FILIP-

-PINA

POSSIBILI

ANTIPASTI

ACQUADELLE PICCANTI

LEGENDA

G=Gambo

B=Bicchieri

N=Numero

F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaio

c=cucchiaino

P=Pizzico

f=fogli

R=Rametto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 2				Dosi per persone: 10		
Ingrédients	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Acquadelle	190	0,98	5,17	950,0	4,91	
Salsa di soia	13	0,05	3,52	65,0	0,23	dolce
Aceto	20	0,02	0,80	100,0	0,08	
Farina	85	0,04	0,53	425,0	0,22	
Olio di semi	30	0,04	1,49	150,0	0,22	
Tabasco	2	0,09	45,10	10,0	0,45	
Sale	0,5	0,00	0,52	2,5	0,00	
Limoni	20	0,04	1,92	100,0	0,19	
TOTALE	SPESA	1,26		TOTALE	6,31	

QUANTITÀ CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE

2

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Lova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Acquadelle	190	95	190	380	570	760	950	1140	1330	1520	1710	1900	2090	2280	2470	2660	2850	3040	3230	3610	3800	4085	4370	4750
Salsa di soia	13	7	13	26	39	52	65	78	91	104	117	130	143	156	169	182	195	208	221	247	260	280	299	325
Aceto	20	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Farina	85	43	85	170	255	340	425	510	595	680	765	850	935	1020	1105	1190	1275	1360	1445	1615	1700	1828	1955	2125
Olio di semi	30	15	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	570	600	645	690	750
Tabasco	2	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Sale	0,5	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	11	12	13
Limoni!	20	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500

ALIMASAG (INSALATA DI SURIMI)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE

5

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Nova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Surimi>25% pe	250	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Cavolfiore	190	38	76	152	228	304	380	456	532	608	684	760	836	912	988	1064	1140	1216	1292	1444	1520	1634	1748	1900
Rapanelli	200	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Cetrioli	110	22	44	88	132	176	220	264	308	352	396	440	484	528	572	616	660	704	748	836	880	946	1012	1100
Sale	0,5	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5
Acqua	1500	300	600	1200	1800	2400	3000	3600	4200	4800	5400	6000	6600	7200	7800	8400	9000	9600	10200	11400	12000	12900	13800	15000
Aceto	400	80	160	320	480	640	800	960	1120	1280	1440	1600	1760	1920	2080	2240	2400	2560	2720	3040	3200	3440	3680	4000
Salsa		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceto	25	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Olio di semi	35	7	14	28	42	56	70	84	98	112	126	140	154	168	182	196	210	224	238	266	280	301	322	350
Sedano	25	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Carote	25	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Cipolla	25	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Limoni	35	7	14	28	42	56	70	84	98	112	126	140	154	168	182	196	210	224	238	266	280	301	322	350
Pepe	2	0	1	2	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20
Zucchero	35	7	14	28	42	56	70	84	98	112	126	140	154	168	182	196	210	224	238	266	280	301	322	350
Sale	0,5	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5

BOLA-BOLANG ISDA

LEGENDA

G=Gambo

B=Bicchieri

N=Numero

F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaio

c=cucchiaino

P=pizzico

f=foglia

R=Ranetto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 4				Dosi per persone: 10		
Ingrredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	1	0,21	0,21	2,5	0,52	
Sarde	370	1,59	4,29	925,0	3,97	Senza testa
Grana	30	0,45	14,94	75,0	1,12	
Prezzemolo	30	0,35	11,59	75,0	0,87	
Farina	60	0,03	0,53	150,0	0,08	
Patate	200	0,17	0,84	500,0	0,42	
Olio semi	40	0,06	1,49	100,0	0,15	
Sale	2	0,00	0,52	5,0	0,00	
Pepe	1	0,01	13,20	2,5	0,03	
SoySoce	10	0,04	3,52	25,0	0,09	
Cipolle	85	0,10	1,14	212,5	0,24	
				</		

BOLA-BOLANG ISDA

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE

7

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50

CALAMARI FRITTI

LEGENDA

G=Gambo

B=Bicchieri

N=Numero

F=Ciuffo

b=bicchierino

Cucchiaino

c=cucchiaino

P=Pizzico

f=foglia

R=Rametto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 3				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Calamari	300	6,60	22,00	500,0	11,00	
Farina	70	0,04	0,53	116,7	0,06	
Sale	1	0,00	0,52	1,7	0,00	
Olio di semi	40	0,06	1,49	66,7	0,10	
Limone	50	0,10	1,92	83,3	0,16	
TOTALE	SPESA	6,79		TOTALE	11,32	

3

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Nova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Calamari	300	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Farina	70	23	47	93	140	187	233	280	327	373	420	467	513	560	607	653	700	747	793	887	933	1003	1073	1167
Sale	1	0	1	1	2	3	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	11	13	13	14	15	17
Olio di semi	40	13	27	53	80	107	133	160	187	213	240	267	293	320	347	373	400	427	453	507	533	573	613	667
Limone	50	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833

COLESLAW SALAD

LEGENDA

G=Gambo

B=Bicchiere

N=Numero

F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaino

C=cucchiaio

P=Pizzico

f=fogli

R=Ranetto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 5					Dosi per persone: 10	
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pollo	400	1,25	3,12	800,0	2,50	pesato con ossa
Cipolline in aceto	80	0,55	6,90	160,0	1,10	
Mionese	150	0,60	4,00	300,0	1,20	
Pepe	1	0,01	13,20	2,0	0,03	
Cetrioli	100	0,82	8,25	200,0	1,65	
Verze	80	0,05	0,62	160,0	0,10	
Sale	20	0,01	0,52	40,0	0,02	
Cipolle	120	0,14	1,14	240,0	0,27	

1) BOLLIRE LA CARNE IN ACQUA SALATA CON LA CIPOLLA TAGLIATA A FETTE PER 20 M NELLA PENTOLA A PRESSIONE

2) TAGLIARE A STRISCIOLE LA CARNE COTTA E ANCHE LE VERZE AIUTANDOSI MAGARI CON UNA AFFETTATRICE

3) TRITARE GROSSOLANAMENTE I CETRIOLI E LE CIPOLLINE NEL MIXER, MA LASCIARNE DA PARTE QUALCUNO PER LA DECORAZIONE

4) UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI E MESCOLARE

5) DECORARE A PIACERE

[illegible]

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

9

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
			0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Maccheroni	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Maionese	230	38	77	153	230	307	383	460	537	613	690	767	843	920	997	1073	1150	1227	1303	1457	1533	1648	1763	1917
Pollo	300	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Ananas	500	83	167	333	500	667	833	1000	1167	1333	1500	1667	1833	2000	2167	2333	2500	2667	2833	3167	3333	3583	3833	4167
Grana	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Cipolle	50	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Uva sultanina	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Cetrioli	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Sale	25	4	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	158	167	179	192	208

KILAWIN (INSALATA DI MAIALE)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE

5

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50	
Lova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Stomaco di suini	700	140	280	560	840	1120	1400	1680	1960	2240	2520	2800	3080	3360	3640	3920	4200	4480	4760	5040	5320	5600	6020	6440	7000
Olio oliva	35	7	14	28	42	56	70	84	98	112	126	140	154	168	182	196	210	224	238	266	280	301	322	350	
Salsa di soia	50	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500	
Limoni	160	32	64	128	192	256	320	384	448	512	576	640	704	768	832	896	960	1024	1088	1216	1280	1376	1472	1600	
Pepe	1	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	6	7	8	8	9	9	10		
Prezemolo	2	0	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20		
Cipolle	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200	
Sale	12	2	5	10	14	19	24	29	34	38	43	48	53	58	62	67	72	77	82	91	96	103	110	120	
Aglio	5	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50	
Zenzero	5	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50	
Cipolle rosse	50	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500	

LUMPIA (INVOLTINI PRIMAVERA)

LEGENDA

- G=Gambo

B=Bicchiere

N=Numero
- F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaio
- c=cucchiaino

P=Pizzico

f=foglia
- R=Rametto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 10				Dosi per persone: 20		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Farcitura						
Germogli di soia	200	1,25	6,24	400,0	2,50	
Verze	200	0,12	0,62	400,0	0,25	
Carote	200	0,16	0,81	400,0	0,32	
Fagiolini	200	0,62	3,12	400,0	1,25	
Pollo	200	0,62	3,12	400,0	1,25	bollito
Gamberetti	200	2,64	13,20	400,0	5,28	
Olio oliva	35	0,12	3,52	70,0	0,25	
Cipolle	110	0,12	1,14	220,0	0,25	
Aglio	15	0,10	6,39	30,0	0,19	S3
Salsa soia	40	0,14	3,52	80,0	0,28	C3
Pepe	3	0,04	13,20	6,0	0,08	
Sale	3	0,00	0,52	6,0	0,00	
Acqua	3	0,00	0,00	6,0	0,00	B2
Sfoglia esterna						
Farina	500	0,26	0,53	1000,0	0,53	
sale	2	0,00	0,52	4,0	0,00	
Acqua	1000	0,00	0,00	2000,0	0,00	
TOTALE	SPESA	6,21		TOTALE	12,43	

- 1) TAGLIARE TUTTE LE VERDURE (TRANNE I GERMOGLI) E IL POLLO BOLLITO IN SOTTILISSIME STRISCIOLINE LUNGHE 2/3 CM UTILIZZANDO PER LE VERDURE ANCHE IL PASSAVERDURA
- 2) SCOTTARE L'OLIO E ROSOLARCI AGLIO E CIPOLLA
- 3) AGGIUNGERE IL POLLO E I GAMBERI E SOFFRIGGERE PER 2 M
- 4) AGGIUNGERE ACQUA (490 GR), PEPE, SALE, SOIA E CUOCERE FINO A EBOLLIZIONE
- 5) AGGIUNGERE CAROTE, FAGIOLINI E CUOCERE PER 5 M
- 6) AGGIUNGERE VERZE E GERMOGLI E CUOCERE PER 3 M
- 7) COLARE LE VERDURE E RECUPERARE IL SUGO DELLA SALSA
- 1) MESCOLARE CON UNO SBATTITORE GLI ULTIMI TRE INGREDIENTI
- 2) SPENNELLARE UNA PADELLA ANTIADERENTE, DOPO AVERLA UNTA, DELL'IMPASTO OTTENUTO E PORLA SU UN FUOCO MOLTO LEGGERO. LA PADELLA DEVE AVERE IL DIAMETRO DI 30 CM
- 3) PRIMA CHE LA PASTA SECCHI SOLLEVARLA CON LE MANI PORLA SU UN PIANO
- 4) SULLA PASTA DEPORRE UN MUCCHIETTO DEL RIPIENO BEN COLATO E ARROTOLARE COME PER FARE UN PACCHETTO
- 5) A QUESTO PUNTO GLI INVOLTINI O SI FRIGGONO IN OLIO BOLLENTE A 180° PER ALCUNI MINUTI, OPPURE SI CONGELANO PER ESSERE UTILIZZATI AL BISOGNO DIRETTAMENTE CONGELATI NELL'OLIO CON LA DOSE DA 10 SI PREPARANO APPROSSIMATIVAMENTE 30 INVOLTINI

[illegible]

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50

RAVIOLI IN AVOCADO

LEGENDA

G=Gambo

B=Bicchiere

N=Numero

F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaio

C=cucchiano

P=Pizzico

f=fogli

R=Rametto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 20				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Avocado	700	1,46	2,08	175,0	0,36	Frutti 3/4
Cipolle	300	0,34	1,14	75,0	0,09	
Pane cassetta	100	0,18	1,77	25,0	0,04	fresco
Grana	150	2,24	14,94	37,5	0,56	
Pepe	0,5	0,01	13,20	0,1	0,00	1c
Limoni	50	0,10	1,92	12,5	0,02	1/2 succo
Sale		0,00	0,52	0,0	0,00	pochissimo
Pasta sfoglia	500	3,64	7,28	125,0	0,91	
Olio semi	100	0,15	1,49	25,0	0,04	
TOTALE	SPESA	8,11		TOTALE	2,03	

- 1) FRIGGERE LA CIPOLLA IN OLIO DI SEMI, FINO A INSCURIRLA
- 2) NEL MIXER UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI, TRANNE LA PASTA SFOGLIA, E FRULLARE
- 3) STENDERE LA PASTA SFOGLIA IN QUADRATI DI OTTO CM DI LATO
- 4) CHIUDERE IL RAVIOLO E FRIGGERE IN ABBONDANTE OLIO SUBITO PRIMA DI SERVIRE

- I RAVIOLI POSSONO ESSERE CONGELATI E CONSERVATI IN FRIZER. AL MOMENTO DELL'USO SI POSSONO BUTTARE NELL'OLIO BOLLENTE ANCHE SE CONGELATI**

- I RAVIOLI POSSONO ESSERE CONGELATI E CONSERVATI IN FRIZER. AL MOMENTO DELL'USO SI POSSONO BUTTARE NELL'OLIO BOLLENTE ANCHE SE CONGELATI

- I RAVIOLI POSSONO ESSERE CONGELATI E CONSERVATI IN FRIZER. AL MOMENTO DELL'USO SI POSSONO BUTTARE NELL'OLIO BOLLENTE ANCHE SE CONGELATI**

I RAVIOLI POSSONO ESSERE CONGELATI E CONSERVATI IN FRIZER. AL MOMENTO DELL'USO SI POSSONO BUTTARE NELL'OLIO BOLLENTE ANCHE SE CONGELATI

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

20

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		700	300	150	30	60	120	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	570	600	645	690	750
Avocado	700	35	70	140	210	280	350	420	490	560	630	700	770	840	910	980	1050	1120	1190	1330	1400	1505	1610	1750
Cipolle	300	15	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	570	600	645	690	750
Pane cassetta	100	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Grana	150	8	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	255	285	300	323	345	375
Pepe	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Limoni	50	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Sale		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta sfoglia	500	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Ulio semi	100	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250

TOCINO (PANCETTA IN AGRO DOLCE)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE

5

[illegible]

PRIMI

5

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Uova N	2	0,4	0,8	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	15,2	16,0	17,2	18,4	20,0
Pollo	330	66	132	264	396	528	660	792	924	1056	1188	1320	1452	1584	1716	1848	1980	2112	2244	2508	2640	2838	3036	3300
Brodo	###	300	600	1200	1800	2400	3000	3600	4200	4800	5400	6000	6600	7200	7800	8400	9000	9600	###	###	###	###	###	###
Noodles	170	34	68	136	204	272	340	408	476	544	612	680	748	816	884	952	1020	1088	1156	1292	1360	1462	1564	1700
Aglio	3	1	1	2	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	24	26	28	30
Cipolle	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200
Salsa soia	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Fecola	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Brandy	25	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Olio semi	5	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Erba cipollina	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200

MATTIM NA BIGAS

LEGENDA

G=Gambo	F=Ciuffo	c=cucchiaino	R=Rametto
B=Bicchiere	b=bicchierino	P=Pizzico	S=Spicchio
N=Numero	C=Cucchiaio	f=foglia	

Ricetta base per persone: 12				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Riso nero	1000	3,02	3,02	416,7	1,26	
Fave	1200	4,49	3,74	500,0	1,87	
Piselli surgelati	300	0,78	2,60	125,0	0,33	
Cozze	200	0,62	3,12	83,3	0,26	
Vongole	200	2,50	12,48	83,3	1,04	
Cipolle	200	0,23	1,14	83,3	0,09	
Aglio	15	0,10	6,39	6,3	0,04	
Olio di semi	30	0,04	1,49	12,5	0,02	
Salsa						
Basilico	25	0,94	37,78	10,4	0,39	
Pinoli	50	2,96	59,28	20,8	1,24	
Sale	0,5	0,00	0,52	0,2	0,00	
Olio oliva	100	0,35	3,52	41,7	0,15	
TOTALE	SPESA	16,04		TOTALE	6,68	

- 1) BOLLIRE IL RISO ALLA MANIERA FILIPPINA: ACQUA ABBONDANTE, NON MESCOLORE, PENTOLA ANTADERENTE E, DAL MOMENTO DELL'EBOLLIZIONE, ABBASSARE IL FUOCO E CUOCERE PER 15 M COPERTO. COLARE E PASSARE IN ACQUA FREDDA
 - 2) NELL'OLIO ROSOLARE AGLIO E CIPOLLA TRITATI FINEMENTE; AGGIUNGERVI POI IL RISO BEN SCOLATO
 - 3) DA PARTE FRIGGERE PISELLI E FAVE
 - 4) AGGIUNGERE AI FRITTI LE VONGOLE E, DA ULTIMO, LE COZZE CHE DEVONO ESSERE APPENA FRITTE
 - 5) SALARE, PEPARE E UNIRE AL RISO
 - 6) UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI DELLA SALSA NEL MIXER
 - 7) SERVIRE CALDO CON UN FILO DI SALSA SOPRA
- VERSIONE ANTIPASTO

UNIRE AL TUTTO TRE FOGLI DI COLLA DI PESCE SCIOLTI IN ACQUA CALDA. MESCOLORE E VERSARE IN UNA FORMINA FODERATA CON CARTA DA FORNO. PRESSARE, CHIUDERE E PORRE IN FRIGO. UNA VOLTA RAPPRESA, TAGLIARE IL COMPOSTO A FETTE E IRRORARE CON LA SALSA

QUANTITÀ 'CALCOLATA IN GRAMMI

12

[illegible]

MISUA (TAGLIATELLE MOLTO SOTTILI DI GRANO)

LEGENDA

G=Gambo

B=Bicchieri

N=Numero

F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaio

c=cucchiaio

P=Pizzico

f=foglia

R=Rametto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 5				Dosi per persone: 10		
Ingrédients	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Misua	140	1,08	7,70	280,0	2,15	
Pollo	100	0,39	3,88	200,0	0,78	
Cipolle	50	0,06	1,14	100,0	0,11	
Olio oliva	20	0,07	3,52	40,0	0,14	
Aglío	5	0,03	6,39	10,0	0,06	
Erba cipollina	10	0,48	47,84	20,0	0,96	miglio fresca
Brodo	900	0,00	0,00	1800,0	0,00	del pollo stesso
Salsa di pesce	20	0,33	16,50	40,0	0,66	
TOTALE	SPESA	2,43		TOTALE	4,87	

- 1) BOLLIRE PER 25 M NELLA PENTOLA A PRESSIONE IL POLLO IN 2 LITRI DI ACQUA
- 2) DORARE IN OLIO BOLLENTE CIPOLLA E AGLIO TRITATI FINEMENTE
- 3) AGGIUNGERE IL POLLO TAGLIATO A STRISCIOLINE E DORARE PER 5M
- 4) AGGIUNGERE IL BRODO E LA SALSIA DI PESCE
- 5) QUANDO L'ACQUA BOLLE AGGIUNGERE MISUA E ERBA CIPOLLINA EFAR BOLLIRE PER 2M
- 6) SERVIRE CALDA

5

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
L'ova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Misua	140	28	56	112	168	224	280	336	392	448	504	560	616	672	728	784	840	896	952	1064	1120	1204	1288	1400
Pollo	100	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Cipolle	50	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Olio oliva	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200
Aglio	5	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Erba cipollina	10	2	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	76	80	86	92	100
Brodo	900	180	360	720	1080	1440	1800	2160	2520	2880	3240	3600	3960	4320	4680	5040	5400	5760	6120	6840	7200	7740	8280	9000
Salsa di pesce	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200

PANCIT BIHON (SPAGETTI DI RISO)

LEGENDA

G=Gambo	F=Ciuffo	c=cucchiaio	R=Rametto
B=Bicchiere	b=bicchierino	P=Pizzico	S=Spicchio
N=Numero	C=Cucchiaio	f=foglia	

Ricetta base per persone: 6				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	2	0,41	0,21	3,3	0,69	
Spaghetti di riso	250	9,62	38,48	416,7	16,03	
Pollo	230	0,72	3,12	383,3	1,20	
Lonza	240	3,14	13,10	400,0	5,24	
Carote	200	0,16	0,81	333,3	0,27	
Fagiolini	180	0,56	3,12	300,0	0,94	
Verze	200	0,12	0,62	333,3	0,21	
Erba cipollina	25	1,20	47,84	41,7	1,99	meglio fresca
Sedano	90	0,09	0,95	150,0	0,14	
Cipolle	140	0,16	1,14	233,3	0,26	
Aglio	5	0,03	6,39	8,3	0,05	
Olio oliva	25	0,09	3,52	41,7	0,15	
Salsa di soia	15	0,05	3,52	25,0	0,09	
Salsa di pesce	10	0,17	16,50	16,7	0,28	
Gamberetti surgelat	150	1,98	13,20	250,0	3,30	
Pepe	0,5	0,01	13,20	0,8	0,01	
Brodo	200	0,00	0,00	333,3	0,00	
TOTALE	SPESA	18,51		TOTALE	30,85	

- 1) BOLLIRE IL POLLO CON IL SUINO E CONSERVARE IL BRODO
- 2) RENDERE LE UOVA SODE E SGUSCIARLE
- 3) TAGLIARE A FETTINE LUNGHE 4 CM, AIUTANDOSI O CON L'AFFETTATRICE O CON IL DISCO APPOSITO DEL PASSAVERDURE O SEMPLICEMENTE CON UN COLTELLO AFFILATO, CARNE, CAROTE, VERZE, SEDANO, ERBA CIPOLLINA, FAGIOLINI.
- 4) ROSOLARE NELL'OLIO CIPOLLA E AGLIO TAGLIATI FINEMENTE
- 5) AGGIUNGERE CARNE, GAMBERI, FAGIOLINI, CAROTE E CUOCERE PER 2 M
- 6) AGGIUNGERE VERZE, SEDANO , POI PEPE, SALSE E INFINE BRODO E CUOCERE PER 5 M
- 7) SPEGNERE IL FUOCO E AGGIUNGERE L'ERBA CIPOLLINA MESCALANDO IL TUTTO
- 8) PORTARE A EBOLLIZIONE L'ACQUA, SPEGNERE E BUTTARCI GLI SPAGHETTI, TENENDOLI IN ACQUA PER 5 M. COLARLI E RISCIAQUARLI CON ACQUA FREDDA
- 9) BUTTARE GLI SPAGHETTI NELLA PADELLA DEL SUGO E SU FUOCO MESCOLARE ENERGICAMENTE PER 2 M.
- 10) SERVIRE DECORANDO CON FETTE DI UOVA SODE

PANCIT BIHON (SPAGETTI DI RISO)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE

6

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Uova N	2	0,3	0,7	1,3	2,0	2,7	3,3	4,0	4,7	5,3	6,0	6,7	7,3	8,0	8,7	9,3	10,0	10,7	11,3	12,7	13,3	14,3	15,3	16,7
Spaghetti di riso	250	42	83	167	250	333	417	500	583	667	750	833	917	1000	1083	1167	1250	1333	1417	1583	1667	1792	1917	2083
Pollo	230	38	77	153	230	307	383	460	537	613	690	767	843	920	997	1073	1150	1227	1303	1457	1533	1648	1763	1917
Lonza	240	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Carote	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Fagiolini	180	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Verze	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Erba cipollina	25	4	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	158	167	179	192	208
Sedano	90	15	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	570	600	645	690	750
Cipolle	140	23	47	93	140	187	233	280	327	373	420	467	513	560	607	653	700	747	793	887	933	1003	1073	1167
Aglio	5	1	2	3	5	7	8	10	12	13	15	17	18	20	22	23	25	27	28	32	33	36	38	42
Olio oliva	25	4	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	158	167	179	192	208
Salsa di soia	15	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Salsa di pesce	10	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Gamberetti surg.	150	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Pepe	0,5	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Brodo	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667

PANCIT CANTON 1

LEGENDA

G=Gambo	F=Ciuffo	c=cucchiaio	R=Rametto
B=Bicchiere	b=bicchierino	P=Pizzico	S=Spicchio
N=Numero	C=Cucchiaio	f=foglia	

Ricetta base per persone: 4				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pancit Canton	200	2,39	11,96	500,0	5,98	
Pancetta	85	0,28	3,26	212,5	0,69	
Fagiolini	80	0,25	3,12	200,0	0,62	
Crauti	80	0,14	1,77	200,0	0,35	
Carote	80	0,06	0,81	200,0	0,16	
Cipolle	90	0,10	1,14	225,0	0,26	N 1
Aglio	5	0,03	6,39	12,5	0,08	S 1
Olio semi	20	0,03	1,49	50,0	0,07	
Salsa soia	45	0,16	3,52	112,5	0,40	
Sedano	30	0,03	1,14	75,0	0,09	
Erba cipollina	30	1,44	47,84	75,0	3,59	meglio fresca
Salsa di pesce	20	0,33	16,50	50,0	0,83	
Limoni	50	0,10	1,92	125,0	0,24	N 1/2
Pollo	100	0,31	3,12	250,0	0,78	
Brodo	50	0,00	0,00	125,0	0,00	
TOTALE	SPESA	5,65		TOTALE	14,14	

- 1) BOLLIRE IL POLLO, SALARLO E CONSERVARE IL BRODO
- 2) TAGLIARE CON L'AFFETTATRICE SOTILMENTE I CRAUTI; A STRISCIOLINE LE CAROTE CON IL PASSAVERDURA; A PEZZETTI CARNE, SEDANO, FAGIOLINI ED ERBA CIPOLLINA
- 3) ROSOLARE NELL'OLIO CIPOLLA E AGLIO
- 4) AGGIUNGERE LA CARNE E I FAGIOLINI E CUOCERE PER 2 M
- 5) AGGIUNGERE CAROTE, CAVOLI SEDANO, SALSA DI SOIA E BRODO. CUOCERE PER 5 M
- 6) SPEGNERE IL FUOCO E AGGIUNGERE LA SALSA DI PESCE E L'ERBA CIPOLLINA
- 7) CUCINARE GLI SPAGHETTI: PORTARE A EBOLLIZIONE L'ACQUA, SPEGNERE IL FUOCO, BUTTARCI GLI SPAGHETTI PER 4 M, POI COLARE IL TUTTO
- 8) AGGIUNGERE GLI SPAGHETTI AL SUGO, MESCOLARE E SERVIRE.

[illegible]

PANCIT CANTON 2

LEGENDA

G=Gambo	F=Ciuffo	c=cucchiaino	R=Rametto
B=Bicchiere	b=bicchierino	P=Pizzico	S=Spicchio
N=Numero	C=Cucchiaio	f=foglia	

Ricetta base per persone: 4				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pancit Canton	125	1,50	11,96	156,3	1,87	
Olio di semi	40	0,06	1,49	50,0	0,07	
Pancetta	100	0,33	3,26	125,0	0,41	
Gamberi	150	1,98	13,20	187,5	2,48	
Crauti	100	0,18	1,77	125,0	0,22	
Cipolle	100	0,11	1,14	125,0	0,14	
Germogli di soia	200	1,25	6,24	250,0	1,56	
Carote	60	0,05	0,81	75,0	0,06	
Peperoni	110	0,28	2,57	137,5	0,35	
Zenzero	65	0,48	7,44	81,3	0,60	
Olio di semi	25	0,04	1,49	31,3	0,05	
Salsa worcster	30	0,99	33,00	37,5	1,24	
Salsa di soia	20	0,07	3,52	25,0	0,09	
Pepe	0,5	0,01	13,20	0,6	0,01	
Acqua	80	0,00	0,00	100,0	0,00	
TOTALE	SPESA	7,32		TOTALE	9,15	

- 1) TAGLIARE A FETTINE LUNGHE 4 CM, AIUTANDOSI O CON L'AFFETTATRICE O CON IL DISCO APPOSITO DEL PASSAVERDURE O SEMPLICEMENTE CON UN COLTELLO AFFILATO, PANCETTA, CAROTE, PEPERONI, CRAUTI, ZENZERO, CIPOLLA
- 2) ROSOLARE NELL'OLIO LA CIPOLLA E POI AGGIUNGERE ZENZERO E CAROTE PER 3M E INFINE LE ALTRE VERDURE CON PANCETTA E GAMBERETTI E CUOCERE AL DENTE
- 3) AGGIUNGERE ACQUA, SALSE E CUOCERE PER ALTRI 3 M
- 4) PORTARE A EBOLLIZIONE DUE LITRI D'ACQUA, SPEGNERE E CUOCERE GLI SPAGHETTI PER 5 M
- 5) SCOLARE GLI SPAGHETTI E BUTTARLI IN UNA PADELLA DOVE SI E' FATTO RISCALDARE DELL'OLIO
- 6) MESCOLARE IN MODO CHE GLI SPAGHETTI NON SI ATTACCHINO E POI UNIRCI IL SUGO PREPARATO
- 7) MESCOLARE IL TUTTO E SERVIRE

[illegible]

Ingr.	R	X1	X2	X4	X6	X8	X10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
		0,7	1,3	2,7	4,0	5,3	6,7	8,0	9,3	10,7	12,0	13,3	14,7	16,0	17,3	18,7	20,0	21,3	22,7	25,3	26,7	28,7	30,7	33,3
Pancit palabok	450	75	150	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	2400	2550	2850	3000	3225	3450	3750
Lonza	250	42	83	167	250	333	417	500	583	667	750	833	917	1000	1083	1167	1250	1333	1417	1583	1667	1792	1917	2083
Gamberetti suri	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Erba cipollina	60	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Aglio	40	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Sale	10	2	3	7	10	13	17	20	23	30	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83		
Palabok mix	50	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
olio oliva	50	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Acqua	600	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Limoni	110	18	37	73	110	147	183	220	257	330	367	403	440	477	513	550	587	623	697	733	788	843	917	
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PANCIT SOTHANGON

LEGENDA

- G=Gambo

B=Bicchiere

N=Numero
- F=Ciuffo

b=bicchierino

C=Cucchiaio
- c=cucchiaino

P=Pizzico

f=foglia
- R=Rametto

S=Spicchio

Ricetta base per persone: 3				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Vermicelli soia	100	0,56	5,62	166,7	0,94	
Carote	100	0,08	0,81	166,7	0,14	
Sedano	70	0,08	1,14	116,7	0,13	
Cipolla	100	0,11	1,14	166,7	0,19	
Aglio	5	0,03	6,39	8,3	0,05	S 2
Gamberetti	50	0,66	13,20	83,3	1,10	
Limoni	15	0,03	1,92	25,0	0,05	Succo
Gallina	50	0,16	3,12	83,3	0,26	
Olio oliva	40	0,14	3,52	66,7	0,23	
Salsa soia	30	0,11	3,52	50,0	0,18	
Sale	0,5	0,00	0,52	0,8	0,00	
Pepe	0,5	0,01	13,20	0,8	0,01	P 1
Acqua	200	0,00	0,00	0,0	0,00	
TOTALE	SPESA	1,97		TOTALE	3,28	

- 1) BOLLIRE NELLA PENTOLA A PRESSIONE LA GALLINA PER 35 M CON 200 CL DI ACQUA
- 2) IMMERGERE NELL'ACQUA LA PASTA PER 35 M
- 3) COLORIRE CON L'OLIO AGLIO E CIPOLLA PER POI AGGIUNGERE LE CAROTE E CUCINARE PER 5 M, AGGIUNGENDO META' BRODO OTTENUTO CON LA COTTURA DELLA GALLINA
- 4) AGGIUNGERE GAMBERI E POLLO E CUCINARE COL RESTO DEL BRODO PER 10 M
- 5) COLARE E TAGLIARE I VERMICELLI E POI AGGIUNGERLI AL SUGO
- 6) CUOCERE PER 3 M E, ALLA FINE, AGGIUNGERE LA SALSA DI SOIA, IL LIMONE, IL PEPE E IL SALE.
- 7) SPEGNERE, SCODELLARE E AGGIUNGERE SENZA MESCOLARE IL SEDANO TRITATO
- 8) SERVIRE CALDA

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

3

[illegible]

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

9

[illegible]

RICETTA BASE PER N PERSONE

9

[illegible]

