PIATTO UNICO

PRIMO-SECONDO

ARROZ CALDO (BRODO DI RISO)

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: 5				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Trippa bovino	200	1,31	6,55	400,0	2,62	
Cipolle	150	0,17	1,14	300,0	0,34	
Riso	200	0,66	3,31	400,0	1,32	
Dado	22	0,15	6,77	44,0	0,30	
Aglio	5	0,03	6,39	10,0	0,06	
Zenzero	20	0,15	7,44	40,0	0,30	
Pepe	0,5	0,01	13,20	1,0	0,01	
Erba cipollina	15	0,72	47,84	30,0	1,44	
Olio oliva	15	0,05	3,52	30,0	0,11	
Salsa di pesce	15	0,25	16,50	30,0	0,50	
Acqua	1200	0,00	0,00	2400,0	0,00	
TOTALE	SPESA	3,50		TOTALE	6,99	

1) TAGLIARE LA TRIPPA A STRISCIOLINE

2) FRIGGERLA GIA' NELLA PENTOLA A PRESSIONE CON AGLIO, CIPOLLA, ZENZERO TAGLIATI FINEMENTE

3) CHIUDERE LA PENTOLA A PRESSIONE CON 200 GR DI ACQUA IN CUI SI E' FATTO SCIOGLIERE IL DADO E CUCINARE PER 15 M

4) APRIRE LA PENTOLA A PRESSIONE E AGGIUNGERE IL RISO. CUCINARE PER 5 M

5) AGGIUNGERE LA RESTANTE ACQUA, IL PEPE, LA SALSA DI PESCE E CUCINARE PER 15 M, MESCOLANDO ALL'OCCORRENZA

6) PRIMA DI SPEGNERE AGGIUNGERE L'ERBA CIPOLLINA

ARROZ CALDO (BRODO DI RISO)

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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Trippa bovino	200	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Cipolle	150	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Riso	200	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Dado	22	4	9	18	26	35	44	53	62	70	79	88	97	106	114	123	132	141	150	167	176	189	202	220
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	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200
Pepe	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
Erba cipollina	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Olio oliva	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Salsa di pesce	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Acqua	1200	240	480	960	1440	1920	2400	2880	3360	3840	4320	4800	5280	5760	6240	6720	7200	7680	8160	9120	9600	10320	11040	12000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ARROZ ALA VALENCIANA

zito

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: 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	
Pollo	470	1,47	3,12	783,3	2,44	con osso
Lonza	250	3,28	13,10	416,7	5,46	
Riso	300	0,99	3,31	500,0	1,65	
Pomodori pelati	200	0,36	1,82	333,3	0,61	
Piselli surgelati	150	0,39	2,60	250,0	0,65	sgocciolati
Peperoni	130	0,33	2,57	216,7	0,56	Rossi
Olive denocciolate	100	0,34	3,43	166,7	0,57	Verdi
Aglio	5	0,03	6,39	8,3	0,05	S1
Pepe	0,5	0,01	19,20	0,8	0,02	
Sale	7	0,00	0,52	11,7	0,01	1c
Olio oliva	30	0,11	3,52	50,0	0,18	
Cipolle	100	0,11	1,14	166,7	0,19	
Dado	22	0,15	6,77	36,7	0,25	
Acqua	580	0,00	0,00	966,7	0,00	
TOTALE	SPESA	7,99		TOTALE	13,32	

1) TAGLIARE IL POLLO E IL MAIALE A FETTE LASCIANDO GLI EVENTUALI OSSI
2) SPRUZZARE LA CARNE DI SALE E PEPE
3) ROSOLARE LA CARNE NELL'OLIO
4) AGGIUNGERE L'AGLIO A FETTINE, LA CIPOLLA E DOPO LA ROSOLATURA, IL POMODORO, IL PEPERONE, IL RISO, I PISELLI E CUOCERE PER 2M
5) AGGIUNGERE L'ACQUA CON IL DADO E PORTARE A EBOLLIZIONE MESCOLANDO
6) COPRIRE E CUOCERE A FUOCO LENTO PER 20 M MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO
7) A COTTURA ULTIMATA DECORARE CON LE OLIVE SUL PIATTO DI PORTATA ASSIEME ALLE UOVA SODE TAGLIATE A FETTINE

ARROZ A LA VALENCIANA

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
Pollo	470	78	157	313	470	627	783	940	1097	1253	1410	1567	1723	1880	2037	2193	2350	2507	2663	2977	3133	3368	3603	3917
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
Riso	300	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Pomodori pelat	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Piselli surgelati	150	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Peperoni	130	22	43	87	130	173	217	260	303	347	390	433	477	520	563	607	650	693	737	823	867	932	997	1083
Olive denocciol	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
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
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
Sale	7	1	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26	28	30	33	35	37	40	44	47	50	54	58
Olio oliva	30	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Cipolle	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Dado	22	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Acqua	580	97	193	387	580	773	967	1160	1353	1547	1740	1933	2127	2320	2513	2707	2900	3093	3287	3673	3867	4157	4447	4833
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

LUGAO SPECIAL

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: 5				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	2	0,41	0,21	4,0	0,83	
Riso	190	0,63	3,31	380,0	1,26	B1
Acqua	200	0,00	0,00	400,0	0,00	B1
Mais dolce	300	1,19	3,95	600,0	2,37	non sgocciolato
Erba cipollina	15	0,72	47,84	30,0	1,44	
Pollo	200	0,62	3,12	400,0	1,25	
Fish souce	20	0,33	16,50	40,0	0,66	
Olio oliva	20	0,07	3,52	40,0	0,14	
Brodo	500	0,00	0,00	1000,0	0,00	quello del pollo
TOTALE	SPESA	3,97		TOTALE	7,94	

1) BOLLIRE IL POLLO E TAGLIARLO A DADINI FINI
2) CUOCERE IL RISO NELL'ACQUA
3) FRULLARE NEL MIXER IL RISO COTTO, IL MAIS E IL BRODO FINO A FARNE UNA PUREA
4) FRIGGERE NELL'OLIO L'ERBA CIPOLLINA, POSSIBILMENTE FRESCA, PER 2 M
5) AGGIUNGERCI IL POLLO E FRIGGERLO PER 5 M
6) AGGIUNGERE IL COMPOSTO FRULLATO CON LA SALSA DI PESCE E BOLLIRE PER 5 M MESCOLANDO
7) AGGIUNGERE 2 UOVA E MESCOLARE ENERGICAMENTE
8) SERVIRE CALDO

LUGAO SPECIAL

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
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
Riso	190	38	76	152	228	304	380	456	532	608	684	760	836	912	988	1064	1140	1216	1292	1444	1520	1634	1748	1900
Acqua	200	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Mais dolce	300	60	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	1920	2040	2280	2400	2580	2760	3000
Erba cipollina	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Pollo	200	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Fish souce	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200
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
Brodo	500	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

SECONDI

ADOBO (SOTT'ACETO)

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: 8		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pollo cosce	750	2,91	3,88	1500,0	5,82	
Salsa oyster	50	1,16	23,10	100,0	2,31	
Salsa di soia	30	0,11	3,52	60,0	0,21	
Pepe	1	0,01	13,20	2,0	0,03	c1
Aceto/limone	10	0,02	1,92	20,0	0,04	
Aglio	5	0,03	6,39	10,0	0,06	
Cipolle	65	0,07	1,14	130,0	0,15	
Olio di semi	200	0,30	1,49	400,0	0,59	
Alloro	1	0,01	8,32	2,0	0,02	f5
Fecola	100	0,36	3,63	200,0	0,73	
Acqua	200	0,00	0,00	0,0	0,00	
TOTALE	SPESA	4,98		TOTALE	9,96	

1) UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI TRANNE L'OLIO E LA FECOLA E MESCOLARE CON LE MANI
2) PORRE SUL FUOCO, PORTARE A EBOLLIZIONE E A FUOCO LENTO CONTINUARE COSI' PER UN'ORA
3) A QUESTO PUNTO L'ADOBO PUO' ESSERE SERVITO ALTRIMENTI SI LASCIA RAFFREDDARE
4) SI PASSA NELLA FECOLA E SI FRIGGE A OLIO BOLLENTE (180°) A COPRIRE I SINGOLI PEZZI
5) SE SI SERVE IN UMIDO CONVIENE USARE IL LIMONE; SE FRITTO CROCCANTE, L'ACETO

ADOBO (SOTT'ACETO)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 4

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pollo cosce	750	188	375	750	1125	1500	1875	2250	2625	3000	3375	3750	4125	4500	4875	5250	5625	6000	6375	7125	7500	8063	8625	9375
Salsa oyster	50	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Salsa di soia	30	8	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	255	285	300	323	345	375
Pepe	1	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	11	12	13
Aceto/limone	10	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Aglio	5	1	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	48	50	54	58	63
Cipolle	65	16	33	65	98	130	163	195	228	260	293	325	358	390	423	455	488	520	553	618	650	699	748	813
Olio di semi	200	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Alloro	1	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	11	12	13
Fecola	100	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Acqua	200	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

BEEF STEAK PHILIPPINE
(BISTECCA DI MANZO FILIPPINA)

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: 6				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Lonza	900	11,79	13,10	1500,0	19,66	
Limoni	40	0,08	1,92	66,7	0,13	C4
Salsa di soia	80	0,28	3,52	133,3	0,47	C8
Pepe	1	0,01	13,20	1,7	0,02	c1
Acqua	80	0,00	0,00	133,3	0,00	C8
Olio oliva	60	0,21	3,52	100,0	0,35	C6
Cipolle	200	0,23	1,14	333,3	0,38	N2
Fecola	15	0,05	3,63	25,0	0,09	C1
TOTALE	SPESA	12,66		TOTALE	21,10	

1) TAGLIARE LA CARNE A STRISCIOLINE DI 3 CM
2) MARINARE LA CARNE CON LIMONE, SALSA SOIA, PEPE E ACQUA PER 12 ORE
3) APPASSIRE LA CIPOLLA TAGLIATA AD ANELLI NELL'OLIO E TOGLIERLA POI DALLA PADELLA
4) NELLA STESSA PADELLA ROSOLARE LA CARNE A FUOCO VIVACE, AGGIUNGERE LA MARINATA E CUOCERE CON COPERCHIO PER 35 M, AGGIUNGENDO ACQUA SE NECESSARIO
5) A FINE COTTURA AGGIUNGERE LA FECOLA DI PATATE SCIOLTA IN 2 C DI ACQUA
6) AGGIUNGERE LA META' DELLE CIPOLLE APPASSITE E MESCOLARE
7) VERSARE LA CARNE NEL PIATTO DI PORTATA E GURANIRE CON LE CIPOLLE RIMASTE

BEEF STEAK PHILIPPINE
(BISTECCA DI MANZO FILIPPINA)

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lonza	900	150	300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3300	3600	3900	4200	4500	4800	5100	5700	6000	6450	6900	7500
Limoni	40	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Salsa di soia	80	13	27	53	80	107	133	160	187	213	240	267	293	320	347	373	400	427	453	507	533	573	613	667
Pepe	1	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
Acqua	80	13	27	53	80	107	133	160	187	213	240	267	293	320	347	373	400	427	453	507	533	573	613	667
Olio oliva	60	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Cipolle	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Fecola	15	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

DAING

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: 5				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Sarde	500	2,15	4,29	1000,0	4,29	
Aceto	170	0,14	0,80	340,0	0,27	
Sale	3	0,00	0,52	6,0	0,00	
Olio di semi	40	0,06	1,49	80,0	0,12	
Farina	100	0,05	0,53	200,0	0,11	
Aglio	5	0,03	6,39	10,0	0,06	
TOTALE	SPESA	2,43		TOTALE	4,85	

1) APRIRE LE SARDE E PULIRLE DALLE SPINE DOPO AVER TOLTO LA TESTA
2) UNIRE ALL'ACETO IL SALE E L'AGLIO TRITATO
3) IMMERGERVI PER 2 ORE LE SARDE
4) COLARLE, IMPANARLE NELLA FARINA E FRIGGERLE IN OLIO BOLLENTE 180°

DAING

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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sarde	500	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Aceto	170	34	68	136	204	272	340	408	476	544	612	680	748	816	884	952	1020	1088	1156	1292	1360	1462	1564	1700
Sale	3	1	1	2	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	24	26	28	30
Olio di semi	40	8	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176	192	208	224	240	256	272	304	320	344	368	400
Farina	100	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
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
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MAIALE IN AGRODOLCE

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: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Lonza	500	6,55	13,10	1250,0	16,38	
Carote	60	0,05	0,81	150,0	0,12	
Ananas	150	1,11	7,38	375,0	2,77	320 tra frutta e
Peperoni	80	0,21	2,57	200,0	0,51	succo
Cetrioli	90	0,74	8,25	225,0	1,86	
Sale	6	0,00	0,52	15,0	0,01	
Pepe	0,5	0,01	13,20	1,3	0,02	
Succo di ananas	170	1,26	7,38	425,0	3,14	
Salsa di soia	15	0,05	3,52	37,5	0,13	
Zucchero	18	0,02	1,30	45,0	0,06	
Aglio	5	0,03	6,39	12,5	0,08	
Aceto	12	0,01	0,80	30,0	0,02	
Farina	60	0,03	0,53	150,0	0,08	
Olio di semi	70	0,10	1,49	175,0	0,26	
TOTALE	SPESA	10,17		TOTALE	25,44	

1) MISCHIARE DENTRO A UN RECIPIENTE FARINA, SALE E PEPE
2) PORRE NEL RECIPIENTE LA LONZA A SPEZZATINO E SCUOTERE PER IMPANARE
3) FRIGGERE LO SPEZZATINO NELL'OLIO
4) A PARTE, NELL'OLIO IMBIONDIRE L'AGLIO DOVE POI VERSARE LE CAROTE TAGLIATE A DADINI
5) DOPO 5 M AGGIUNGERE LA CARNE GIA' ROSOLATA, POI I PEPERONI, I CETRIOLI
6) DOPO 5 M AGGIUNGERE ZUCCHERO, ACETO, SALSA SOIA, SUCCO DI ANANAS
7) CUCINARE PER 10 M CON IL COPERCHIO E AGGIUNGERE NEGLI ULTIMI TRE L'ANANAS A DADINI
8) SERVIRE CALDO

MAIALE IN AGRODOLCE

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 4

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lonza	500	125	250	500	750	1000	1250	1500	1750	2000	2250	2500	2750	3000	3250	3500	3750	4000	4250	4750	5000	5375	5750	6250
Carote	60	15	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	570	600	645	690	750
Ananas	150	38	75	150	225	300	375	450	525	600	675	750	825	900	975	1050	1125	1200	1275	1425	1500	1613	1725	1875
Peperoni	80	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Cetrioli	90	23	45	90	135	180	225	270	315	360	405	450	495	540	585	630	675	720	765	855	900	968	1035	1125
Sale	6	2	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	57	60	65	69	75
Pepe	0,5	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6
Succo di anana	170	43	85	170	255	340	425	510	595	680	765	850	935	1020	1105	1190	1275	1360	1445	1615	1700	1828	1955	2125
Salsa di soia	15	4	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	113	120	128	143	150	161	173	188
Zucchero	18	5	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117	126	135	144	153	171	180	194	207	225
Aglio	5	1	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	48	50	54	58	63
Aceto	12	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Farina	60	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Olio di semi	70	18	35	70	105	140	175	210	245	280	315	350	385	420	455	490	525	560	595	665	700	753	805	875
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

OMELETTE TALONG (FRITTATA DI MELANZANA)

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	2	0,41	0,21	6,7	1,38	N3
Melanzane lunghe	370	1,19	3,22	1233,3	3,98	
Olio oliva	50	0,18	3,52	166,7	0,59	B1
Cipolle	120	0,14	1,14	400,0	0,45	N1
Sale	3	0,00	0,52	10,0	0,01	
TOTALE	SPESA	1,92		TOTALE	6,40	

1) TOGLIERE LA BUCCIA ALLE MELANZANE LASCIANDO IL PICCIUOLO CON IL SUO CAPPELLO E CUOCERE AL FORNO A 200° PER 30 M
2) DORARE IN UNA PADELLA CAPACE LE CIPOLLE IN OLIO BOLLENTE
3) SBATTERE LE UOVA CON IL SALE E IMMERGERVI LE MELANZANE
4) PORTARE IL TUTTO NELLA PADELLA DOVE SI TROVA GIA' L'OLIO E LA CIPOLLA
5) FRIGGERE IL TUTTO PER 10 M CON IL COPERCHIO A FUOCO BASSO
6) SERVIRE

OMELETTE TALONG (FRITTATA DI MELANZANA)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova N	2	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
Melanzane lung	370	123	247	493	740	987	1233	1480	1727	1973	2220	2467	2713	2960	3207	3453	3700	3947	4193	4687	4933	5303	5673	6167
Olio oliva	50	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Cipolle	120	40	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800	880	960	1040	1120	1200	1280	1360	1520	1600	1720	1840	2000
Sale	3	1	2	4	6	8	10	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
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PATA'

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: 1				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Piedino maiale	450	1,78	3,95	2250,0	8,89	
Acqua	600	0,00	0,00	3000,0	0,00	
Sale	4	0,00	0,52	20,0	0,01	
Olio di semi	50	0,07	1,49	250,0	0,37	
Salsa						
Salsa di soia	10	0,04	3,52	50,0	0,18	
Aceto	10	0,01	0,80	50,0	0,04	
Pepe	0,5	0,01	19,20	2,5	0,05	
TOTALE	SPESA	1,91		TOTALE	9,54	

1) BOLLIRE IL PIEDINO NELL'ACQUA CON LA PENTOLA A PRESSIONE PER 30 M
2) FRIGGERLO NELL'OLIO CON LA PENTOLA COPERTA PER 10 M
3) PER LA SALSA, UNIRE I TRE INGREDINETI E MESCOLARE
4) SERVIRE CALDO E CROCCANTE CON LA SALSA

PATA'

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 1

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Piedino maiale	450	450	900	1800	2700	3600	4500	5400	6300	7200	8100	9000	9900	10800	11700	12600	13500	14400	15300	17100	18000	19350	20700	22500
Acqua	600	600	1200	2400	3600	4800	6000	7200	8400	9600	10800	12000	13200	14400	15600	16800	18000	19200	20400	22800	24000	25800	27600	30000
Sale	4	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200
Olio di semi	50	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsa di soia	10	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Aceto	10	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Pepe	0,5	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	22	23	25
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

POLLO AL COCCO

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: 5				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pollo	900	3,49	3,88	1800,0	6,99	
Latte di cocco	300	1,34	4,47	600,0	2,68	
Aceto	50	0,04	0,80	100,0	0,08	
Aglio	8	0,05	6,39	16,0	0,10	
sale	3	0,00	0,52	6,0	0,00	
Peperoni	10	0,03	2,57	20,0	0,05	
Cipolle	120	0,14	1,14	240,0	0,27	
Pepe	0,5	0,01	19,20	1,0	0,02	
Curry	7	0,24	34,10	14,0	0,48	
Olio oliva	20	0,07	3,52	40,0	0,14	
TOTALE	SPESA	5,41		TOTALE	10,82	

1) PORRE IL POLLO A PEZZI IN UNA PENTOLA ROVENTE DA SOLO; POI ABBASSARE IL FUOCO, COPRIRE E CUCINARE PER ALMENO 30 M RIGIRANDO IL POLLO 2/3 VOLTE

2) SOFFRIGGERE NELL'OLIO L'AGLIO E LA CIPOLLA TAGLIATI FINEMENTE E PORTARVI IL POLLO

3) AGGIUNGERE, PEPE, PEPERONE E CUCINARE PER 5 M

4) AGGIUNGERE IL LATTE DI COCCO E IL CURRY E CUCINARE PER ALTRI 5 M

POLLO AL COCCO

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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pollo	900	180	360	720	1080	1440	1800	2160	2520	2880	3240	3600	3960	4320	4680	5040	5400	5760	6120	6840	7200	7740	8280	9000
Latte di cocco	300	60	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	1920	2040	2280	2400	2580	2760	3000
Aceto	50	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Aglio	8	2	3	6	10	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42	45	48	51	54	61	64	69	74	80
sale	3	1	1	2	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	23	24	26	28	30
Peperoni	10	2	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	76	80	86	92	100
Cipolle	120	24	48	96	144	192	240	288	336	384	432	480	528	576	624	672	720	768	816	912	960	1032	1104	1200
Pepe	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
Curry	7	1	3	6	8	11	14	17	20	22	25	28	31	34	36	39	42	45	48	53	56	60	64	70
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
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

POLLO FRITTO AL CURRY

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: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pollo	800	3,11	3,88	2000,0	7,77	
Cipolle	110	0,12	1,14	275,0	0,31	
Limoni	100	0,19	1,92	250,0	0,48	
Saké	20	0,31	15,73	50,0	0,79	
Aglio	5	0,03	6,39	12,5	0,08	SCHIACCIATO
Salsa soia	20	0,07	3,52	50,0	0,18	
Curry	6	0,20	34,10	15,0	0,51	
Zucchero	6	0,01	1,30	15,0	0,02	
Fecola	15	0,05	3,63	37,5	0,14	
Sale	1	0,00	0,52	2,5	0,00	
TOTALE	SPESA	4,11		TOTALE	10,27	

1) MISCHIARE TUTTIGLI INGREDIENTI TRANNE LA FECOLA CON IL POLLO TAGLIATO A PEZZI
2) MARINARE PER ALMENO 12 ORE
3) CUCINARE IL TUTTO PER 15 M. IN MANCANZA DI LIQUIDO AGGIUNGERE ACQUA
4) TOGLIERE IL POLLO E FRIGGERLO A PARTE
5) UNIRE AL SUGO LA FECOLA E MESCOLARE ENERGICAMENTE
6) SERVIRE IL POLLO CON IL SUGO A PARTE IN UNA CARAFFETTA

POLLO FRITTO AL CURRY

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 4

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pollo	800	200	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400	4800	5200	5600	6000	6400	6800	7600	8000	8600	9200	10000
Cipolle	110	28	55	110	165	220	275	330	385	440	495	550	605	660	715	770	825	880	935	1045	1100	1183	1265	1375
Limoni	100	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Saké	20	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Aglio	5	1	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	48	50	54	58	63
Salsa soia	20	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Curry	6	2	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	57	60	65	69	75
Zucchero	6	2	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	57	60	65	69	75
Fecola	15	4	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	113	120	128	143	150	161	173	188
Sale	1	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	11	12	13
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PRITONG HALO HALO

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: 6				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	3	0,62	0,21	5,0	1,03	solo tuorli
Lonza	600	7,86	13,10	1000,0	13,10	
Porri	25	0,10	4,16	41,7	0,17	
Zenzero	15	0,11	7,44	25,0	0,19	
Saké	10	0,16	15,73	16,7	0,26	
Salsa soia	40	0,14	3,52	66,7	0,23	
Zucchero	1	0,00	1,30	1,7	0,00	
Olio oliva	150	0,53	3,52	250,0	0,88	
Fecola	25	0,09	3,63	41,7	0,15	
Farina	20	0,01	0,53	33,3	0,02	
Pepe	0,5	0,01	19,20	0,8	0,02	
Sale	3	0,00	0,52	5,0	0,00	
Acqua	10	0,00	0,00	16,7	0,00	C1
Sesamo	60	0,28	4,68	100,0	0,47	
TOTALE	SPESA	9,92		TOTALE	16,53	

1) TAGLIARE A FETTE LA CARNE E BATTERLA
2) PREPARARE UNA MARINATA CON I PORRI E LO ZENZERO SCHIACCIATI, IL SAKE', LA SOIA E META' DELLO ZUCCHERO
3) MARINARE NELLA SALSA PREPARATA, META' DELLE FETTINE PER 30M
4) FRIGGERE QUESTA META' CON LO ZENZERO E I PORRI
5) TOGLIERE I GUSTI E TAGLIARE LA CARNE A STRISCIOLINE CHE SI SAREBBERO POTITE TAGLIARE ANCHE PRIMA DELLA COTTURA
6) SBATTERE I TUORLI, LA FECOLA, LA FARINA, IL SALE, META' DELLO ZUCCHERO, L'ACQUA E IL PEPE
7) BAGNARE LE ALTRE FETTINE NELL'INTINGOLO E IMPANARLE NEI SEMI DI SESAMO
8) FRIGGERE LA CARNE E POI TAGLIARLA A FETTINE; SI SAREBBE POTUTA TAGLIARE ANCHE PRIMA DELLA COTTURA

SERVIRE ASSIEME LE DUE CARNI

PRITONG HALO HALO

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	3	0,5	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	19,0	20,0	21,5	23,0	25,0
Lonza	600	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Porri	25	4	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	158	167	179	192	208
Zenzero	15	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Saké	10	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Salsa soia	40	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Zucchero	1	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
Olio oliva	150	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Fecola	25	4	8	17	25	33	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	158	167	179	192	208
Farina	20	3	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	127	133	143	153	167
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
Sale	3	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	22	23	25
Acqua	10	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Sesamo	60	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ROAST CHICHEN

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: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Pollo intero	1150	4,47	3,88	2875,0	11,16	
Aglio	15	0,10	6,39	37,5	0,24	
Zenzero	20	0,15	7,44	50,0	0,37	
Margarina	10	0,04	3,79	25,0	0,09	
Aglio in polvere	0,5	0,01	11,00	1,3	0,01	
TOTALE	SPESA	4,75		TOTALE	11,88	

1) TAGLIARE FINEMENTE LO ZENZERO E L'AGLIO E PER META' INTRODURLI NEL POLLO CON META' DELL'AGLIO IN POLVERE

2) SPALMARE LA MARGARINA SU TUTTO IL POLLO

3) DISPORRE IL POLLO SU UNA TEGLIA UNTA E SPRUZZARLO CON QUELLO CHE E' RIMASTO DI TUTTI I GUSTI

4) INFORNARE A PANCIA IN GIU' A 200° PER UN'ORA. BAGNARE CON IL SUO SUGO PER DUE VOLTE

5) CAMBIARE LA POSIZIONE PER UN'ALTRA ORA E BAGNARE ALTRE DUE VOLTE

ROAST CHICHEN

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 4

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pollo intero	1150	288	575	1150	1725	2300	2875	3450	4025	4600	5175	5750	6325	6900	7475	8050	8625	9200	9775	####	####	####	####	14375
Aglio	15	4	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	113	120	128	143	150	161	173	188
Zenzero	20	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Margarina	10	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Aglio in polvere	0,5	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

SPARE RIBS (COSTINE DOLCI DI MAIALE)

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Costine maiale	1000	5,50	5,50	3333,3	18,33	N9
Zucchero canna	80	0,16	1,98	266,7	0,53	
Salsa di soia	30	0,11	3,52	100,0	0,35	
Salsa Worcester	60	1,98	33,00	200,0	6,60	
TOTALE	SPESA	7,74		TOTALE	25,81	

1) UNIRE LE SALSE NELLA STESSA PIROFILA CHE SERVIRA' PER CUOCERE LE COSTINE
2) UNIRE LO ZUCCHERO E MESCOLARE. MARINARE PER 24 ORE
3) PRIMA DI INTRODURRE LA TEGLIA NEL FORNO MESCOLARE DI NUOVO CON LE MANI IN MODO CHE LO ZUCCHERO NON RIMANGA TUTTO SUL FONDO
4) CUOCERE A 250° PER 30 M, RIGIRANDO LE COSTINE ALMENO UNA VOLTA
5) SERVIRE DIRETTAMENTE CON LA PIROFILA

SPARE RIBS (COSTINE DOLCI DI MAIALE)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE **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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Costine maiale	1000	333	667	1333	2000	2667	3333	4000	4667	5333	6000	6667	7333	8000	8667	9333	####	####	####	####	####	####	####	16667
Zucchero canna	80	27	53	107	160	213	267	320	373	427	480	533	587	640	693	747	800	853	907	1013	1067	1147	1227	1333
Salsa di soia	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Salsa Worceste	60	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

SPICY BEEF WITH GREEN PEPPER
MANZO PICCANTE CON PEPERONI VERDE

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Bovino a dulto	500	8,38	16,76	1666,7	27,93	
Marsala	15	0,08	5,49	50,0	0,27	
Salsa di soia	30	0,11	3,52	100,0	0,35	
Zucchero canna	5	0,01	1,98	16,7	0,03	
Zenzero	20	0,15	7,44	66,7	0,50	
Peperoncino	0,5	0,01	11,00	1,7	0,02	
Fecola	10	0,04	3,63	33,3	0,12	
Acqua	10	0,00	0,00	33,3	0,00	
Olio oliva	30	0,11	3,52	100,0	0,35	
Peperoni verdi	400	1,03	2,57	1333,3	3,43	pesati puliti
Cipolla	150	0,17	1,14	500,0	0,57	
TOTALE	SPESA	10,07		TOTALE	33,57	

1) TAGLIARE A STRISCIOLINE LA CARNE
2) MISCHIARE ALLA CARNE: ZUCCHERO, SALSA DI SOIA 20 GR, MARSALA E MARINARE PER 30 M
3) AGGIUNGERE ALLA MARINATA LA FECOLA DILUITA NELL'ACQUA E RIMESCOLARE
4) ROSOLARE CON 20 GR DI OLIO LO ZENZERO
5) AGGIUNGERE LA MARINATA E IL PEPERONCINO E CUOCERE FINO A COTTURA AVVENUTA. AGGIUNGERE UN PO' DI ACQUA IN CASO DI NECESSITA'
6) PULIRE E TAGLIARE A STRISCIOLINE I PEPERONI E FRIGGERLI CON 10 GR DI OLIO E 10 GR DI SOIA PER 3M ASSIEME ALLA CIPOLLA TAGLIATA AD ANELLI
7) UNIRE IL TUTTO TRANNE LA CIPOLLA CHE DEVE SERVIRE DA DECORAZIONE SOPRA LA CARNE E I PEPERONI

SPICY BEEF WITH GREEN PEPPER
MANZO PICCANTE CON PEPERONI VERDE

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Bovino a dulto	500	167	333	667	1000	1333	1667	2000	2333	2667	3000	3333	3667	4000	4333	4667	5000	5333	5667	6333	6667	7167	7667	8333
Marsala	15	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Salsa di soia	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Zucchero canna	5	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Zenzero	20	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Peperoncino	0,5	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
Fecola	10	3	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	127	133	143	153	167
Acqua	10	3	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	127	133	143	153	167
Olio oliva	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Peperoni verdi	400	133	267	533	800	1067	1333	1600	1867	2133	2400	2667	2933	3200	3467	3733	4000	4267	4533	5067	5333	5733	6133	6667
Cipolla	150	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TROTE ALLA TAWSI
TAWSI = SOIA SALATA A SECCO

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: 2				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Trote	500	2,20	4,40	1250,0	5,50	
Cipolle	110	0,12	1,14	275,0	0,31	
Zenzero	60	0,45	7,44	150,0	1,12	
Aglio	5	0,03	6,39	12,5	0,08	
Tausi	72	1,58	22,00	180,0	3,96	Natto Miso
Aceto	20	0,02	0,80	50,0	0,04	
Sale	0,5	0,00	0,52	1,3	0,00	
Olio semi	20	0,03	1,49	50,0	0,07	
Acqua	100	0,00	0,00	250,0	0,00	
TOTALE	SPESA	4,43		TOTALE	11,08	

1) PULIRE E SALARE LE TROTE
2) FRIGGERLE DELICATAMENTE NELLO STRUTTO PER 20 M, A FUOCO LENTO, CON IL COPERCHIO, FINO A DORATURA AVVENUTA E POI TOGLIERE DALLA PADELLA
3) TAGLIARE LO ZENZERO A STRISCIOLINE E FRIGGERLO NELLA STESSA PADELLA
4) AGGIUNGERE LE CIPOLLE E L'AGLIO TAGLIATI A FETTE SOTTILI
5) AGGIUNGERE IL TAWSI, SCHIACCIATO UN POCO NELL'ACQUA CON L'ACETO E BOLLIRE PER 5 M
6) UNIRE LE TROTE E CUOCERE CON DELICATEZZA PER ALTR 5 M
7) SERVIRE LE TROTE DECORATE CON IL LORO SUGO

TROTE ALLA TAWSI

QUANTITA' 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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Trote	500	250	500	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000	5500	6000	6500	7000	7500	8000	8500	9500	####	####	####	12500
Cipolle	110	55	110	220	330	440	550	660	770	880	990	1100	1210	1320	1430	1540	1650	1760	1870	2090	2200	2365	2530	2750
Zenzero	60	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Aglio	5	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Tausi	72	36	72	144	216	288	360	432	504	576	648	720	792	864	936	1008	1080	1152	1224	1368	1440	1548	1656	1800
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
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
Olio semi	20	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Acqua	100	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

CON-
-TORNI

CHAYOTE CON GAMBERETTI

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Chayote	800	4,16	5,20	2666,7	13,87	
Gamberetti	100	1,32	13,20	333,3	4,40	
Olio oliva	20	0,07	3,52	66,7	0,23	
Cipolle	50	0,06	1,14	166,7	0,19	
Aglio	5	0,03	6,39	16,7	0,11	
Salsa di pesce	30	0,50	16,50	100,0	1,65	
Pepe	1	0,01	13,20	3,3	0,04	
TOTALE	SPESA	6,15		TOTALE	20,49	

1) TAGLIARE LA CHAYOTE A FETTINE
2) ROSOLARE NELL'OLIO LA CIPOLLA E L'AGLIO TAGLIATI FINEMENTE
3) AGGIUNGERE I GAMBERETTI E ROSOLARE PER 3M
4) AGGIUNGERE TUTTO IL RESTO E CUCINARE PER 15 M, RIMESCOLANDO OGNI TANTO
5) SERVIRE CALDO

CHAYOTE CON GAMBERETTI

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Chayote	800	267	533	1067	1600	2133	2667	3200	3733	4267	4800	5333	5867	6400	6933	7467	8000	8533	9067	####	####	####	####	13333
Gamberetti	100	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Olio oliva	20	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Cipolle	50	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Aglio	5	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Salsa di pesce	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Pepe	1	0	1	1	2	3	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	11	13	13	14	15	17
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

GATA'

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Melanzane	800	2,58	3,22	2666,7	8,60	Lunghe
Latte di cocco	350	1,57	4,47	1166,7	5,22	
Cipolle	90	0,10	1,14	300,0	0,34	
Aglio	5	0,03	6,39	16,7	0,11	S2
Zenzero	20	0,15	7,44	66,7	0,50	
Pepe	1	0,01	13,20	3,3	0,04	
Acqua	100	0,00	0,00	333,3	0,00	1/2 B
TOTALE	SPESA	4,44		TOTALE	14,80	

1) OLEARE LE MELANZANE E METTERLE AL FORNO PER 30 M A 200° DOPO AVERLE PELATE, LASCIANDO SOLO IL CAPPUCCIO CON IL PICCIUOLO

2) SOFFRIGGERE NELL'OLIO CIPOLLA, ZENZERO E AGLIO TRITATI FINEMENTE

3) AGGIUNGERE IL LATTE DI COCCO, L'ACQUA E PORTARE A EBOLLIZIONE PER POCHI MINUTI

4) AGGIUNGERE LE MELANZANE GIA' COTTE, SCHIACCIANDOLE DOLCEMENTE

5) BOLLIRE PER 5 M DOPO AVER SALATO

GATA'

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Melanzane	800	267	533	1067	1600	2133	2667	3200	3733	4267	4800	5333	5867	6400	6933	7467	8000	8533	9067	####	####	####	####	13333
Latte di cocco	350	117	233	467	700	933	1167	1400	1633	1867	2100	2333	2567	2800	3033	3267	3500	3733	3967	4433	4667	5017	5367	5833
Cipolle	90	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Aglio	5	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Zenzero	20	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Pepe	1	0	1	1	2	3	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	11	13	13	14	15	17
Acqua	100	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

GERMOGLI DI SOIA CON I GAMBERETTI

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Germogli di soia	300	1,87	6,24	1000,0	6,24	
Gamberetti	100	2,20	22,00	333,3	7,33	
Olio semi	15	0,02	1,49	50,0	0,07	
Cipolle	50	0,06	1,14	166,7	0,19	
Aglio	5	0,03	6,39	16,7	0,11	S1
Salsa soia	25	0,09	3,52	83,3	0,29	
Acqua	50	0,00	0,00	166,7	0,00	
TOTALE	SPESA	4,27		TOTALE	14,24	

1) ROSOLARE LA CIPOLLA NELL'OLIO E POI L'AGLIO TRITATO FINE
2) AGGIUNGERE I GAMBERETTI, LA SALSA DI SOIA E CUOCERE PER 10 M
3) AGGIUNGERE L'ACQUA E PORTARE A EBOLLIZIONE
4) AGGIUNGERE I GERMOGLI DI SOIA E CUCINARE PER 15 M

GERMOGLI DI SOIA CON I GAMBERETTI

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Germogli di soi	300	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Gamberetti	100	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Olio semi	15	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Cipolle	50	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Aglio	5	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Salsa soia	25	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Acqua	50	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PINAKBET AL COCCO

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: 8				Dosi per persone: 5		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Melanzane	200	0,64	3,22	125,0	0,40	
Zucca	300	0,77	2,57	187,5	0,48	gialla riccia
Fagiolini	200	0,62	3,12	125,0	0,39	
Cetrioli freschi	250	2,06	8,25	156,3	1,29	
Basilico	25	0,94	37,78	15,6	0,59	
Zenzero	20	0,15	7,44	12,5	0,09	
Acciughe salate	100	1,35	13,52	62,5	0,85	
Olio oliva	10	0,04	3,52	6,3	0,02	
Cipolle	150	0,17	1,14	93,8	0,11	
Sale	1	0,00	0,52	0,6	0,00	
Latte di cocco	800	3,58	4,47	500,0	2,24	
TOTALE	SPESA	10,33		TOTALE	6,46	

1) ROSOLARE NELL'OLIO CIPOLLA E ZENZERO
2) AHGGIUNGERE LE ACCIUGHE E CUCINARE PER 1 M
3) AGGIUNGERE META' LATTE DI COCCO E CUOCERE FINO AL BOLLORE
4) AGGIUNGERE TUTTE LE VERDURE TAGLIATE A DADINI
5) CUOCERE PER 15 M SENZA COPERCHIO MESCOLANDO OGNI TANTO
6) ALL'ULTIMO MINUTO DI COTTURA AGGIUNGERE IL COCCO RIMANENTE, BASILICO E SALE
7) SERVIRE CALDO

PINAKBET AL COCCO

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 8

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Melanzane	200	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Zucca	300	38	75	150	225	300	375	450	525	600	675	750	825	900	975	1050	1125	1200	1275	1425	1500	1613	1725	1875
Fagiolini	200	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Cetrioli freschi	250	31	63	125	188	250	313	375	438	500	563	625	688	750	813	875	938	1000	1063	1188	1250	1344	1438	1563
Basilico	25	3	6	13	19	25	31	38	44	50	56	63	69	75	81	88	94	100	106	119	125	134	144	156
Zenzero	20	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Acciughe salate	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Olio oliva	10	1	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	48	50	54	58	63
Cipolle	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
Sale	1	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6
Latte di cocco	800	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ZUCCHINA E GAMBERI

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: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Zucchine	600	0,92	1,54	2000,0	3,08	Lunghe siciliane
Gamberetti	100	1,32	13,20	333,3	4,40	
Olio oliva	20	0,07	3,52	66,7	0,23	
Cipolle	50	0,06	1,14	166,7	0,19	
Aglio	5	0,03	6,39	16,7	0,11	
Salsa di pesce	30	0,50	16,50	100,0	1,65	
Pepe	1	0,02	19,20	3,3	0,06	
TOTALE	SPESA	2,92		TOTALE	9,72	

1) TAGLIARE LA ZUCCHINA A CUBETTI NON TROPPO PICCOLI
2) ROSOLARE NELL'OLIO LA CIPOLLA E L'AGLIO TAGLIATI FINEMENTE
3) AGGIUNGERE I GAMBERETTI E ROSOLARE PER 3 M
4) AGGIUNGERE TUTTO IL RESTO E CUCINARE PER 10 M CON IL COPERCHIO MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO

ZUCCHINA E GAMBERI

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Zucchine	600	200	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400	4800	5200	5600	6000	6400	6800	7600	8000	8600	9200	10000
Gamberetti	100	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Olio oliva	20	7	13	27	40	53	67	80	93	107	120	133	147	160	173	187	200	213	227	253	267	287	307	333
Cipolle	50	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Aglio	5	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Salsa di pesce	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Pepe	1	0	1	1	2	3	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	11	13	13	14	15	17
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

SECONDI-CONTORNI PIATTO UNICO

CALDERETA (STUFATO DI CARNE DI CAPRA O CAPRIOLO)

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: 8				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Carne di capra	1100	14,52	13,20	1375,0	18,15	
Patate	300	0,26	0,87	375,0	0,32	
Carote	150	0,12	0,81	187,5	0,15	
Peperoni	100	0,26	2,57	125,0	0,32	
Piselli surgelati	100	0,26	2,60	125,0	0,33	
Ananas sgocciolati	100	0,74	7,38	125,0	0,92	
Ketchup	150	0,52	3,48	187,5	0,65	piccante
Caldereta	8	0,33	40,70	10,0	0,41	
Salsa di soia	20	0,07	3,52	25,0	0,09	
Pepe	1	0,01	13,20	1,3	0,02	
Aceto	15	0,01	0,80	18,8	0,02	
Dado	11	0,07	6,77	13,8	0,09	
Cipolle	100	0,11	1,14	125,0	0,14	
Aglio	15	0,10	6,39	18,8	0,12	
Olio oliva	40	0,14	3,52	50,0	0,18	
Acqua	600	0,00	0,00	750,0	0,00	
Paté arachidi	50	0,44	8,80	62,5	0,55	
TOTALE	SPESA	17,96		TOTALE	22,46	

1) TAGLIARE LA CARNE A PEZZI UN PO' PIU' GRANDI DELLO SPEZZATINO E MARINARLA CON ACETO, SALSA DI SOIA, DADO E PEPE, PER QUALCHE ORA

2) SOFFRIGGERE NELL'OLIO CIPOLLA E AGLIO TAGLIATI FINEMENTE, GIA' NELLA PENTOLA A PRESSIONE

3) AGGIUNGERE LA CARNE E SOFFRIGGERE PER 5 M

4) AGGIUNGERE CALDERETA MIX, KETCHUP, ACQUA, CHIUDERE LA PENTOLA A PRESSIONE E CUCINARE PER 40M

5) AGGIUNGERE, TAGLIATE A PEZZI,, CAROTE, PATATE E CUCINARE PER 30 M

6) AGGIUNGERE PEPERONI, PISELLI, ANANAS, PATE' DI ARACHIDI, E CUCINARE PER 15 M

7) SERVIRE

CALDERETA (STUFATO DI CARNE DI CAPRA O CAPRIOLO)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 8

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne di capra	###	138	275	550	825	1100	1375	1650	1925	2200	2475	2750	3025	3300	3575	3850	4125	4400	4675	5225	5500	5913	6325	6875
Patate	300	38	75	150	225	300	375	450	525	600	675	750	825	900	975	1050	1125	1200	1275	1425	1500	1613	1725	1875
Carote	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
Peperoni	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Piselli surgelati	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Ananas sgocciol	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Ketchup	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
Caldereta	8	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Salsa di soia	20	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Pepe	1	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	6	6
Aceto	15	2	4	8	11	15	19	23	26	30	34	38	41	45	49	53	56	60	64	71	75	81	86	94
Dado	11	1	3	6	8	11	14	17	19	22	25	28	30	33	36	39	41	44	47	52	55	59	63	69
Cipolle	100	1	3	6	8	11	14	17	19	22	25	28	30	33	36	39	41	44	47	52	55	59	63	69
Aglio	15	2	4	8	11	15	19	23	26	30	34	38	41	45	49	53	56	60	64	71	75	81	86	94
Olio oliva	40	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Acqua	600	75	150	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	2400	2550	2850	3000	3225	3450	3750
Paté arachidi	50	6	13	25	38	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	200	213	238	250	269	288	313

CALDERETA CON MANZO

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: 5				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Tenerone	1000	0,00		2000,0	0,00	
Patate	300	0,00		600,0	0,00	
Carote	150	0,00		300,0	0,00	
Peperoni	100	0,00		200,0	0,00	
Piselli surgelati	100	0,00		200,0	0,00	
Ananas	100	0,00		200,0	0,00	
Ketchup	150	0,00		300,0	0,00	piccante
Caldereta	8	0,00		16,0	0,00	
Salsa soia	20	0,00		40,0	0,00	
Pepe	1	0,00		2,0	0,00	
Aceto	15	0,00		30,0	0,00	
dado	11	0,00		22,0	0,00	
Cipolle	100	0,00		200,0	0,00	
Aglio	15	0,00		30,0	0,00	
Olio oliva	40	0,00		80,0	0,00	
Acqua	600	0,00		1200,0	0,00	
Paté arachidi	50	0,00		100,0	0,00	
TOTALE	SPESA	0,00		TOTALE	0,00	

1) TAGLIARE LA CARNE A PEZZI UN PO' PIU' GRANDI DELLO SPEZZATINO E MARINARLA CON ACETO SALSA DI SOIA, DADO E PEPE

2) SOFFRIGGERE NELL'OLIO CIPOLLA E AGLIO TRITATI FINEMENTE

3) AGGIUNGERE LA CARNE E SOFFRIGGERE PER 5 M

4) AGGIUNGERE CALDERETA MIX, KETCHUP, ACQUA, PATATE E CAROTE TAGLIATE A PEZZI

5) CUCINARE PER 30 M

6) AGGIUNGERE PEPERONI A PEZZI, PISELLI, ANANAS, PATE' DI ARACHIDE E CUCINARE PER 10 M

CALDERETA CON MANZO

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
Uova		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Tenerone	###	200	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000	4400	4800	5200	5600	6000	6400	6800	7600	8000	8600	9200	10000
Patate	300	60	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	1920	2040	2280	2400	2580	2760	3000
Carote	150	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Peperoni	100	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Piselli surgelati	100	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Ananas	100	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Ketchup	150	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Caldereta	8	2	3	6	10	13	16	19	22	26	29	32	35	38	42	45	48	51	54	61	64	69	74	80
Salsa soia	20	4	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	88	96	104	112	120	128	136	152	160	172	184	200
Pepe	1	0	0	1	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	6	6	7	8	8	9	9	10
Aceto	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
dado	11	2	4	9	13	18	22	26	31	35	40	44	48	53	57	62	66	70	75	84	88	95	101	110
Cipolle	100	2	4	9	13	18	22	26	31	35	40	44	48	53	57	62	66	70	75	84	88	95	101	110
Aglio	15	3	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	114	120	129	138	150
Olio oliva	40	8	16	32	48	64	80	96	112	128	144	160	176	192	208	224	240	256	272	304	320	344	368	400
Acqua	600	120	240	480	720	960	1200	1440	1680	1920	2160	2400	2640	2880	3120	3360	3600	3840	4080	4560	4800	5160	5520	6000
Paté arachidi	50	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500

CALLOS (TRIPPA CON VERDURE)

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: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Trippa bovino	300	1,97	6,55	750,0	4,91	
Carote	60	0,05	0,81	150,0	0,12	
Patate	100	0,09	0,87	250,0	0,22	
Cipolle	50	0,06	1,14	125,0	0,14	
Aglio	5	0,03	6,39	12,5	0,08	
Ceci	50	0,11	2,18	125,0	0,27	
Pomodori pelati	350	0,64	1,82	875,0	1,59	
Pepe	1	0,02	19,20	2,5	0,05	
Sale	6	0,00	0,52	15,0	0,01	
Acqua	50	0,00	0,00	125,0	0,00	
Olio oliva	20	0,07	3,52	50,0	0,18	
TOTALE	SPESA	3,03		TOTALE	7,57	

1) TAGLIARE LA TRIPPA A STRISCIOLINE
2) ROSOLARE DIRETTAMENTE NELLA PENTOLA A PRESSIONE CON L'OLIO, LA CIPOLLA E L'AGLIO TRITATI FINEMENTE
3) AGGIUNGERE LA TRIPPA E FRIGGERE PER 5M
4) AGGIUNGERE I PELATI, LE CAROTE E LE PATATE TAGLIATE A DADI, IL SALE E IL PEPE
5) CHIUDERE LA PENTOLA A PRESSIONE E CUCINARE PER 15 M
6) APRIRE E AGGIUNGERE I CECI IN SCATOLA; MESCOLARE E SERVIRE CALDO

CALLOS (TRIPPA CON VERDURE)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 4

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Trippa bovino	300	75	150	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	2400	2550	2850	3000	3225	3450	3750
Carote	60	15	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300	330	360	390	420	450	480	510	570	600	645	690	750
Patate	100	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Cipolle	50	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Aglio	5	1	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	48	50	54	58	63
Ceci	50	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Pomodori pelat	350	88	175	350	525	700	875	1050	1225	1400	1575	1750	1925	2100	2275	2450	2625	2800	2975	3325	3500	3763	4025	4375
Pepe	1	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	11	12	13
Sale	6	2	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	57	60	65	69	75
Acqua	50	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Olio oliva	20	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

CHOPSOUEY

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: 6				Dosi per persone: 12		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Fecola	20	0,07	3,63	40,0	0,15	
Fegato/cuore pollo	250	1,12	4,47	500,0	2,24	
Durelli pollo	250	1,25	4,99	500,0	2,50	
Gamberi	150	1,98	13,20	300,0	3,96	
Cavolo	200	0,12	0,61	400,0	0,24	
carote	200	0,16	0,81	400,0	0,32	
Taccole	200	0,83	4,16	400,0	1,66	
Cavolfiore	200	0,68	3,38	400,0	1,35	
Aglio	10	0,06	6,39	20,0	0,13	
Cipolle	220	0,25	1,14	440,0	0,50	
Sedano	100	0,11	1,14	200,0	0,23	
Peperoni rossi	100	0,26	2,57	200,0	0,51	
Peperoni verdi	100	0,26	2,57	200,0	0,51	
Salsa soia	10	0,04	3,52	20,0	0,07	
Olio oliva	60	0,21	3,52	120,0	0,42	
Sale	5	0,00	0,52	10,0	0,01	
Pepe	3	0,04	13,20	6,0	0,08	
TOTALE	SPESA	7,44		TOTALE	14,88	

1) DORARE NELL'OLIO L'AGLIO E LA CIPOLLA TAGLIATI SOTTILMENTE
2) AGGIUNGERE I DURELLI E CUCINARE PER 20 M. AGGIUNGERE ACQUA AL BISOGNO
3) AGGIUNGERE CAROTE A CUBETTI E CUCINARE PER 5 M
4) AGGIUNGERE TUTTO IL RESTO, TRANNE LA FECOLA, E CUCINARE PER 3 M
5) SCIOGLIERE IN UN PO' D'ACQUA LA FECOLA E AGGIUNGERLA AL TUTTO, MESCOLANDO PER ALTRI 3 M

CHOPSOUEY

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fecola	20	3	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	127	133	143	153	167
Fegato/cuore p	250	42	83	167	250	333	417	500	583	667	750	833	917	1000	1083	1167	1250	1333	1417	1583	1667	1792	1917	2083
Durelli pollo	250	42	83	167	250	333	417	500	583	667	750	833	917	1000	1083	1167	1250	1333	1417	1583	1667	1792	1917	2083
Gamberi	150	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Cavolo	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
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
Taccole	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Cavolfiore	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Aglio	10	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Cipolle	220	37	73	147	220	293	367	440	513	587	660	733	807	880	953	1027	1100	1173	1247	1393	1467	1577	1687	1833
Sedano	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Peperoni rossi	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Peperoni verdi	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Salsa soia	10	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Olio oliva	60	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Sale	5	1	2	3	5	7	8	10	12	13	15	17	18	20	22	23	25	27	28	32	33	36	38	42
Pepe	3	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	22	23	25

EMBUTIDO

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: 8				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	4	0,83	0,21	5,0	1,03	
Carne trita bovino	800	6,76	8,45	1000,0	8,45	
Latte	100	0,09	0,89	125,0	0,11	
Carote	80	0,06	0,81	100,0	0,08	
Cetrioli	40	0,33	8,25	50,0	0,41	
Pangrattato	50	0,13	2,51	62,5	0,16	
Uva sultanina	60	0,31	5,20	75,0	0,39	
Wustel	160	0,70	4,40	200,0	0,88	
Cipolle	100	0,11	1,14	125,0	0,14	
Pepe	0,5	0,01	13,20	0,6	0,01	
Zucchero	4	0,01	1,30	5,0	0,01	
Dado	20	0,14	6,77	25,0	0,17	
Ketchup	50	0,17	3,48	62,5	0,22	
Prezzemolo	5	0,06	11,59	6,3	0,07	
TOTALE	SPESA	9,70		TOTALE	12,13	

1) UNIRE AL TRITO LATTE, PANGRATTATO, DADO, PEPE, ZUCCHERO, UVA, UOVA E IMPASTARE CON LE MANI

2) NEL MIXER TAGLIARE GROSSOLANAMENTE CAROTE, CIPOLLE, CETRIOLI

3) UNIRE AL TUTTO E IMPASTARE ENERGICAMENTE

4) TAGLIARE I WUSTEL, POSSIBILMENTE GRANDI, PER LUNGO UNA SOLA VOLTA

5) BOLLIRE LE UOVA A SODE E TAGLIARLE A FETTINE

6) DIVIDERE L'IMPASTO IN PARTI DI 350 GR E STENDERLO SU DELLA CARTA STAGNOLA PER UNA LARGEZZA DI 20X10 CM

7) DISPORRE SU OGNI RETTANGOLO MEZZO WUSTEL E 4 FETTE DI UOVA SODE, SOVRAPPOSTE AL WUSTEL

8) AIUTANDOSI CON LA CARTA CHIUDERE L'IMPASTO E MODELLARLO COME UN SALAME CHIUDENDO LA CARTA AGLI ESTEMI COME UNA CARAMELLA. SE NON SI RIUSCISSE CON LA CARTA, USARE UNO STRACCETTO/VECCHIO TOVAGLIOLO

9) INFORNARE A 750° PER 75 M

10) SFORNARE, SCARTARE, ATTENDERE CHE IL SALAME SI RAFFREDDI; POI TAGLIARLO A FETTE E PRESENTARLO CONDITO CON CIUFFI DI KETCHUP E PREZZEMOLO.

EMBUTIDO

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 8

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	4	0,5	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	19,0	20,0	21,5	23,0	25,0
Carne trita bovi	800	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Latte	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Carote	80	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Cetrioli	40	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Pangrattato	50	6	13	25	38	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	200	213	238	250	269	288	313
Uva sultanina	60	8	15	30	45	60	75	90	105	120	135	150	165	180	195	210	225	240	255	285	300	323	345	375
Wustel	160	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Cipolle	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Pepe	0,5	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
Zucchero	4	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	19	20	22	23	25
Dado	20	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
Ketchup	50	6	13	25	38	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	200	213	238	250	269	288	313
Prezzemolo	5	6	13	25	38	50	63	75	88	100	113	125	138	150	163	175	188	200	213	238	250	269	288	313
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

KARI' KARI'

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: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Lonza	2000	26,21	13,10	1666,7	21,84	
Fagiolini	1000	3,12	3,12	833,3	2,60	
Melanzane	1500	4,84	3,22	1250,0	4,03	
Carciofi	1000	7,06	7,06	833,3	5,89	
Olio semi	200	0,30	1,49	166,7	0,25	
Sale	10	0,01	0,52	8,3	0,00	
Aglio	10	0,06	6,39	8,3	0,05	
Cipolla	200	0,23	1,14	166,7	0,19	
Gamberetti	140	1,85	13,20	116,7	1,54	
Arachidi	200	1,33	6,66	166,7	1,11	
Crema arachidi	100	0,88	8,80	83,3	0,73	
Farina riso	100	0,58	5,83	83,3	0,49	
Paprica	10	0,27	27,04	8,3	0,23	
Dado	33	0,22	6,77	27,5	0,19	
Salsa soia	30	0,11	3,52	25,0	0,09	
TOTALE	SPESA	47,07		TOTALE	39,22	

1) ROSOLARE NELL'OLIO CIPOLLA E AGLIO TAGLIATI FINI
2) TAGLIARE LA CARNE A SPEZZATINO E MESCOLARLA CON LA POLVERE DI DADO E LA SALSA DI SOIA
3) AGGIUNGERE LO SPEZZATINO AL SOFFRITTO E ROSOLARE; POI COPRIRE E CUOCERE PER 90 M, AGGIUNGENDO POCA ACQUA AL BISOGNO
4) A META' COTTURA AGGIUNGERE LE ARACHIDI SGUSCIATE E SPELLATE
5) A COTTURA AVVENUTA METTERE IL TUTTO DA PARTE, LASCIANDO IL SUGO SUL FONDO E COMPLETARLC CON ALTRO OLIO
6) FRIGGERE LE VERDURE UNA ALLA VOLTA E UNIRLE ALLA CARNE GIA' MESSA DA PARTE
7) SCIOGLIERE IN UN PO' D'ACQUA LA FARINA DI RISO E UNIRLA AL TUTTO GIA' POSTO SU UN FUOCO MODERATO, MESCOLANDO CON DELICATEZZA
8) SCIOGLIERE LA CREMA DI ARACHIDI IN ACQUA TIEPIDA CON LA PAPRICA E UNIRE AL TUTTO MESCOLANI
9) IMPIATTARE E DECORARE CON GAMBERETTI FATTI SALTARE IN OLIO PER ALCUNI MINUTI

KARI' KARI'

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 12

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lonza	2000	167	333	667	1000	1333	1667	2000	2333	2667	3000	3333	3667	4000	4333	4667	5000	5333	5667	6333	6667	7167	7667	8333
Fagiolini	1000	83	167	333	500	667	833	1000	1167	1333	1500	1667	1833	2000	2167	2333	2500	2667	2833	3167	3333	3583	3833	4167
Melanzane	1500	125	250	500	750	1000	1250	1500	1750	2000	2250	2500	2750	3000	3250	3500	3750	4000	4250	4750	5000	5375	5750	6250
Carciofi	1000	83	167	333	500	667	833	1000	1167	1333	1500	1667	1833	2000	2167	2333	2500	2667	2833	3167	3333	3583	3833	4167
Olio semi	200	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Sale	10	1	2	3	5	7	8	10	12	13	15	17	18	20	22	23	25	27	28	32	33	36	38	42
Aglio	10	1	2	3	5	7	8	10	12	13	15	17	18	20	22	23	25	27	28	32	33	36	38	42
Cipolla	200	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Gamberetti	140	12	23	47	70	93	117	140	163	187	210	233	257	280	303	327	350	373	397	443	467	502	537	583
Arachidi	200	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Crema arachidi	100	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Farina riso	100	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Paprica	10	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Dado	33	3	6	11	17	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72	77	83	88	94	105	110	118	127	138
Salsa soia	30	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MENUDO

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: 6				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Lonza	900	11,79	13,10	1500,0	19,66	
Wustel	100	0,44	4,40	166,7	0,73	
Patate	320	0,28	0,87	533,3	0,46	
Piselli surgelati	70	0,18	2,60	116,7	0,30	
Peperoni	220	0,57	2,57	366,7	0,94	Rossi e verdi
Cipolle	150	0,17	1,14	250,0	0,28	
Verze	100	0,06	0,62	166,7	0,10	
Ceci	100	0,22	2,18	166,7	0,36	
Ketchup	150	0,52	3,48	250,0	0,87	
Dado	10	0,07	6,77	16,7	0,11	
Aglio	8	0,05	6,39	13,3	0,09	
Olio di semi	30	0,04	1,49	50,0	0,07	
Salsa soia	60	0,21	3,52	100,0	0,35	
Acqua	200	0,00	0,00	333,3	0,00	
Menudo mix	15	0,94	62,40	25,0	1,56	
TOTALE	SPESA	15,54		TOTALE	25,90	

1) TAGLIARE A DADINI LA CARNE
2) UNIRE ALLA CARNE LA SALSA DI SOIA E IL DADO POLVERIZZATO E MESCOLARE A MANO
3) ROSOLARE NELLO STRUTTO CIPOLLA E AGLIO TRITATI FINEMENTE
4) AGGIUNGERE CARNE E KETCHUP E CUOCERE PER 15 M CON COPERCHIO
5) AGGIUNGERE LE PATATE TAGLIATE A DADINI E CUCINARE PER ALTRI 15 M
6) AGGIUNGERE L'ACQUA E CUCINARE PER 15 M
7) AGGIUNGERE WUSTEL E VERZE TAGLIATI A STRISCIOLINE; I PEPERONI TAGLIATI A PEZZI, I PISELLI E CUCINARE PER 15 M
8) AGGIUNGERE I CECI IN SCATOLA, MESCOLARE E SERVIRE

MENUDO

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lonza	900	150	300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3300	3600	3900	4200	4500	4800	5100	5700	6000	6450	6900	7500
Wustel	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Patate	320	53	107	213	320	427	533	640	747	853	960	1067	1173	1280	1387	1493	1600	1707	1813	2027	2133	2293	2453	2667
Piselli surgelati	70	12	23	47	70	93	117	140	163	187	210	233	257	280	303	327	350	373	397	443	467	502	537	583
Peperoni	220	37	73	147	220	293	367	440	513	587	660	733	807	880	953	1027	1100	1173	1247	1393	1467	1577	1687	1833
Cipolle	150	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Verze	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Ceci	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Ketchup	150	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Dado	10	2	3	7	10	13	17	20	23	27	30	33	37	40	43	47	50	53	57	63	67	72	77	83
Aglio	8	1	3	5	8	11	13	16	19	21	24	27	29	32	35	37	40	43	45	51	53	57	61	67
Olio di semi	30	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Salsa soia	60	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Acqua	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Menudo mix	15	3	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	95	100	108	115	125
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MONGO

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: 6				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Mongo	120	1,62	13,52	200,0	2,70	
Gamberetti	100	1,32	13,20	166,7	2,20	
Lonza	170	2,23	13,10	283,3	3,71	
Olio oliva	20	0,07	3,52	33,3	0,12	
Aglio	5	0,03	6,39	8,3	0,05	
Cipolle	70	0,08	1,14	116,7	0,13	
Sale	6	0,00	0,52	10,0	0,01	
Salsa pesce	20	0,33	16,50	33,3	0,55	
Acqua	600	0,00	0,00	1000,0	0,00	
TOTALE	SPESA	5,68		TOTALE	9,47	

1) LASCIARE I FAGIOLI DI MONGO SOTTO ACQUA UNA NOTTE
2) BOLLIRE IL MONGO CON ACQUA NUOVA PER 45 M, A FUOCO MEDIO, SENZA COPERCHIO, MESCOLANDO DI TANTO IN TANTO
3) TAGLIARE LA CARNE A STRISCIOLINE, UNIRLA AI GAMBERI E SPRUZZARLA DI SALE
4) ROSOLARE NELL'OLIO BOLLENTE AGLIO E CIPOLLA TRITATI FINEMENTE
5) AGGIUNGERE LA CARNE E I GAMBERI E CUCINARE PER 7 M
6) AGGIUNGERE IL MONGO CON L'ACQUA DI COTTURA, LA SALSA DI PESCE E CUOCERE PER 10 M

MONGO

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mongo	120	20	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400	440	480	520	560	600	640	680	760	800	860	920	1000
Gamberetti	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Lonza	170	28	57	113	170	227	283	340	397	453	510	567	623	680	737	793	850	907	963	1077	1133	1218	1303	1417
Olio oliva	20	3	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	127	133	143	153	167
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
Cipolle	70	12	23	47	70	93	117	140	163	187	210	233	257	280	303	327	350	373	397	443	467	502	537	583
Sale	6	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	38	40	43	46	50
Salsa pesce	20	3	7	13	20	27	33	40	47	53	60	67	73	80	87	93	100	107	113	127	133	143	153	167
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
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

MORCON

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: 3				Dosi per persone: 10		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	1	0,21	0,21	3,3	0,69	
Tenerone	250	2,96	11,85	833,3	9,87	
Wustel	25	0,11	4,40	83,3	0,37	
Carote	30	0,02	0,81	100,0	0,08	
Cetrioli	40	0,33	8,25	133,3	1,10	
Prosciutto cotto	30	0,29	9,61	100,0	0,96	
Emmental	25	0,39	15,62	83,3	1,30	
Uva sultanina	15	0,08	5,20	50,0	0,26	
Salsa soia	30	0,11	3,52	100,0	0,35	
Pomodori pelati	200	0,36	1,82	666,7	1,21	
Cipolle	90	0,10	1,14	300,0	0,34	
Aceto	15	0,01	0,80	50,0	0,04	
Pepe	0,5	0,01	19,20	1,7	0,03	
Aglio	6	0,04	6,39	20,0	0,13	
Burro	40	0,28	7,06	133,3	0,94	
Acqua	450	0,00	0,00	1500,0	0,00	
Alloro	0,5	0,00	8,32	1,7	0,01	
TOTALE	SPESA	5,31		TOTALE	17,69	

1) TAGLIARE LA CARNE A FETTINE E BATTERLA SE E' NECESSARIO

2) MARINARE LA CARNE CON ACETO, SALSA DI SOIA, PEPE PER ALMENO 10 M

3) COLARE LA CARNE E CONSERVARE IL SUGO

4) STENDERE LA CARNE SUL PIANO E PREDISPORLA PER IL RIPIENO

5) TAGLIARE IL WUSTEL, L'EMMENTAL, IL PROSCIUTTO E LE CAROTE PER LUNGO

6) FARE SODE LE UOVA E TAGLIARLE A FETTINE

7) UNIRE IL (5) E IL (6) SULLA CARNE CON L'UVA SULTANINA E I CETRIOLI LASCIATI INTERI

8) ARROTOLARE LA CARNE E LAGARLA STRETTA CON UNA CORDA CHE, A COTTURA AVVENUTA, DOVRA' ESSERE TOLTA

9) DORARE NEL BURRO L'AGLIO E LE CIPOLLE TAGLIATE A FETTE SOTTILI E ROSOLARVI LA CARNE

10) AGGIUNGERE IL POMODORO, LA SALSA, IL LAURO E L'ACQUA

11) CUOCERE LENTAMENTE CON IL COPERCHIO PER 60 M, MESCOLANDO OGNI TANTO

12) A FINE COTTURA, SU UN TAGIERE, AFFETTARE I SALAMI OBLIQUAMENTE DELLO SPESSORE DI 1/2 CM

13) NON SPOSTARE LE FETTINE UNA DA UNA, MA PRENDERLE TUTTE ASSIEME E DISTENDERLE SUL PIATTC DI PORTATA

14) IRRORARE IL TUTTO CON IL SUGO DI COTTURA

MORCON

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 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
Uova N	1	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
Tenerone	250	83	167	333	500	667	833	1000	1167	1333	1500	1667	1833	2000	2167	2333	2500	2667	2833	3167	3333	3583	3833	4167
Wustel	25	8	17	33	50	67	83	100	117	133	150	167	183	200	217	233	250	267	283	317	333	358	383	417
Carote	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Cetrioli	40	13	27	53	80	107	133	160	187	213	240	267	293	320	347	373	400	427	453	507	533	573	613	667
Prosciutto cotto	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Emmental	25	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	15	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Salsa soia	30	10	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200	220	240	260	280	300	320	340	380	400	430	460	500
Pomodori pelat	200	67	133	267	400	533	667	800	933	1067	1200	1333	1467	1600	1733	1867	2000	2133	2267	2533	2667	2867	3067	3333
Cipolle	90	30	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720	780	840	900	960	1020	1140	1200	1290	1380	1500
Aceto	15	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Pepe	0,5	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
Aglio	6	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
Burro	40	13	27	53	80	107	133	160	187	213	240	267	293	320	347	373	400	427	453	507	533	573	613	667
Acqua	450	150	300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000	3300	3600	3900	4200	4500	4800	5100	5700	6000	6450	6900	7500
Alloro	0,5	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

DOLCI

FRUIT SALAD (INSALATA DI FRUTTA)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 11

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Banane	100	9	18	36	55	73	91	109	127	145	164	182	200	218	236	255	273	291	309	345	364	391	418	455
Macapuno	340	31	62	124	185	247	309	371	433	495	556	618	680	742	804	865	927	989	1051	1175	1236	1329	1422	1545
Palme di cocco	340	31	62	124	185	247	309	371	433	495	556	618	680	742	804	865	927	989	1051	1175	1236	1329	1422	1545
Macedonia	250	23	45	91	136	182	227	273	318	364	409	455	500	545	591	636	682	727	773	864	909	977	1045	1136
Latte condensa	397	36	72	144	217	289	361	433	505	577	650	722	794	866	938	1011	1083	1155	1227	1371	1444	1552	1660	1805
Mele	180	16	33	65	98	131	164	196	229	262	295	327	360	393	425	458	491	524	556	622	655	704	753	818
Ananas	180	16	33	65	98	131	164	196	229	262	295	327	360	393	425	458	491	524	556	622	655	704	753	818
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

GULAMAN

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Agaragar	12	2	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	76	80	86	92	100
Latte evaporato	600	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Latte	200	33	67	133	200	267	333	400	467	533	600	667	733	800	867	933	1000	1067	1133	1267	1333	1433	1533	1667
Vanillina	1	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	7	7	8	8
Zucchero	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
Arance	230	38	77	153	230	307	383	460	537	613	690	767	843	920	997	1073	1150	1227	1303	1457	1533	1648	1763	1917
Macedonia	100	17	33	67	100	133	167	200	233	267	300	333	367	400	433	467	500	533	567	633	667	717	767	833
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

LECHE PLAN ROSSO

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: 8				Dosi per persone: 12		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Uova N	10	2,06	0,21	15,0	3,09	solo rosso
Latte evaporato	400	1,94	4,84	600,0	2,90	1 scatola
Latte condensato	400	2,24	5,61	600,0	3,37	1 scatola
Limone	100	0,19	1,92	150,0	0,29	c1 grattuggiato
Vanillina	0,5	0,15	297,00	0,8	0,22	1 bustina
Sciroppo						
Zucchero canna	150	0,30	1,98	225,0	0,09	
Acqua	150	0,00	0,00	225,0	0,00	
TOTALE	SPESA	6,88		TOTALE	9,97	

1) MISCHIARE I PRIMI 5 INGREDIENTI SENZA FARLI MONTARE CON ILMIXER
2) PER LO SCIROPPO, UNIRE ACQUA E ZUCCHERO E PORRE SUL FUOCO MESCOLANDO FINO A OTTENERE UNO SCIROPPO DENSO MA NON TROPPO
3) VERSARE LO SCIROPPO IN UNO STAMPO ANTIADERENTE MEDIO CHE DEVE ESSERE BAGNATO DALLO SCIROPPO SUL FONDO E DALLE PARTI, PIEGANDO LO STESSO STAMPO
4) VERSARE IL COMPOSTO NELLO STAMPO E RIPORRE LO STAMPO A BAGNOMARIA DENTRO UN ALTRO PIU' GRANDE
5) INFORNARE PER 45M A 200°
6) SFORNARE, ATTENDERE QUALCHE MINUTO E POI SU UN PIATTO CON BORDI CAPOVOLGERE IL BUDINO DOPO AVERLO STACCATO CON DELICATEZZA DAI LATI
7) ATTENZIONE A QUESTO ULTIMO PASSAGGIO: ESEGUIRLO SOPRA IL LAVANDINO, PERCHE' LO SCIROPPO POTREBBE USCIRE

LECHE PLAN ROSSO

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 8

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	10	1,3	2,5	5,0	7,5	10,0	12,5	15,0	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0	37,5	40,0	42,5	47,5	50,0	53,8	57,5	62,5
Latte evaporato	400	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Latte condensa	400	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Limone	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Vanillina	0,5	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sciroppo		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zucchero canna	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
Acqua	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

LECHE PLAN BIANCO

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: 8				Dosi per persone: 12		
Ingredienti	**Quantità gr:**	**Prezzo**	**Costo al Kg/€**	**Quantità gr.**	**Prezzo Euro**	**NOTE**
Uova N	10	2,06	0,21	15,0	3,09	solo bianco
Latte evaporato	400	1,94	4,84	600,0	2,90	1 scatola
Zucchero	200	0,26	1,30	300,0	0,39	1 scatola
Limone	100	0,19	1,92	150,0	0,29	c1 grattuggiato
Vanillina	0,5	0,15	297,00	0,8	0,22	1 bustina
Sciroppo						
Zucchero canna	150	0,30	1,98	225,0	0,09	
Acqua	150	0,00	0,00	225,0	0,00	
TOTALE	SPESA	4,90		TOTALE	6,99	

1) MISCHIARE I PRIMI 5 INGREDIENTI SENZA FARLI MONTARE CON ILMIXER

2) PER LO SCIROPPO, UNIRE ACQUA E ZUCCHERO E PORRE SUL FUOCO MESCOLANDO FINO A OTTENERE UNO SCIROPPO DENSO MA NON TROPPO

3) VERSARE LO SCIROPPO IN UNO STAMPO ANTIADERENTE MEDIO CHE DEVE ESSERE BAGNATO DALLO SCIROPPO SUL FONDO E DALLE PARTI, PIEGANDO LO STESSO STAMPO

4) VERSARE IL COMPOSTO NELLO STAMPO E RIPORRE LO STAMPO A BAGNOMARIA DENTRO UN ALTRO PIU' GRANDE

5) INFORNARE PER 45M A 200°

6) SFORNARE, ATTENDERE QUALCHE MINUTO E POI SU UN PIATTO CON BORDI CAPOVOLGERE IL BUDINO DOPO AVERLO STACCATO CON DELICATEZZA DAI LATI

7) ATTENZIONE A QUESTO ULTIMO PASSAGGIO: ESEGUIRLO SOPRA IL LAVANDINO, PERCHE' LO SCIROPPO POTREBBE USCIRE

LECHE PLAN BIANCO

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE **8**

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	10	1,3	2,5	5,0	7,5	10,0	12,5	15,0	17,5	20,0	22,5	25,0	27,5	30,0	32,5	35,0	37,5	40,0	42,5	47,5	50,0	53,8	57,5	62,5
Latte evaporato	400	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Zucchero	200	25	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	950	1000	1075	1150	1250
Limone	100	13	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	475	500	538	575	625
Vanillina	0,5	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sciroppo		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zucchero canna	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
Acqua	150	19	38	75	113	150	188	225	263	300	338	375	413	450	488	525	563	600	638	713	750	806	863	938
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

BIBINGKANG KANIN (TORTA DI RISO)

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: 16				Dosi per persone: 20		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Riso glutinoso	760	2,13	2,81	950,0	2,67	
Latte di cocco	800	3,58	4,47	1000,0	4,47	
Sale	6	0,00	0,52	7,5	0,00	c1
Zucchero canna	340	0,67	1,98	425,0	0,84	
Acqua	500	0,00	0,00	625,0	0,00	
Vanillina	0,5	0,15	297,00	0,6	0,19	
TOTALE	SPESA	6,54		TOTALE	8,17	

1) IN UNA PENTOLA ANTIADERENTE UNIRE ACQUA, SALE E RISO. CUOCERE A FUOCO VIVACE FINO AL BOLLORE; POI ABBASSARE E FAR BOLLIRE PER 20 M
2) A FINE COTTURA COLARE L'ACQUA IN ECCESSO
3) UNIRE META' LATTE DI COCCO E META' ZUCCHERO E MESCOLARE
4) PORRE TUTTO IN UNA PIROFILA MEDIA ANTIADERENTE IMBURRATA
5) INFORNARE A 250° PER 45M
6) SFORNARE E VERSARE SULLA TORTA IL LATTE DI COCCO RIMANENTE, MISCHIATO CON LO ZUCCHERO
7) INFORNARE DI NUOVO FINO A ROSOLATURA AVVENUTA (5M)
8) SERVIRE FREDDO

LA TORTA PUO' ESSERE ARRICCHITA UNENDO ALL'IMPASTO ABBONDANTI CANDITI, O SCAGLIE DI CIOCCOLATO, O ENTRAMBI

BIBINGKANG KANIN (TORTA DI RISO)

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 16

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Riso glutinoso	760	48	95	190	285	380	475	570	665	760	855	950	1045	1140	1235	1330	1425	1520	1615	1805	1900	2043	2185	2375
Latte di cocco	800	50	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1900	2000	2150	2300	2500
Sale	6	0	1	2	2	3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	19
Zucchero canna	340	21	43	85	128	170	213	255	298	340	383	425	468	510	553	595	638	680	723	808	850	914	978	1063
Acqua	500	31	63	125	188	250	313	375	438	500	563	625	688	750	813	875	938	1000	1063	1188	1250	1344	1438	1563
Vanillina	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TORTA DI UBE

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: 10				Dosi per persone: 20		
Ingredienti	Quantità gr:	Prezzo	Costo al Kg/€	Quantità gr.	Prezzo Euro	NOTE
Ube	230	0,00		460,0	0,00	polvere
Latte condensato	397	0,00		794,0	0,00	1 scatola
Latte	1000	0,00		2000,0	0,00	
Zucchero	50	0,00		100,0	0,00	
Vanillina	0,5	0,00		1,0	0,00	
TOTALE	SPESA	0,00		TOTALE	0,00	

1) UNIRE TUTTI GLI INGREDIENTI TRANNE L'UBE IN UNA PENTOLA
2) PORRE LA PENTOLA SUL FUOCO E COMINCIARE A PIOGGIA UNIRE L'UBE A TUTTO IL RESTO MESCOLAND ENERGICAMENTE. SE E' NECESSARIO SI USI ANCHE IL FRULLATORE A FRUSTA
3) QUANDO L'IMPASTO SI ADDENSA VERSARLO IN UNA FORMINA UNTA DI BURRO E INTRODURLO NEL FORNO A 200° PER 20 M
4) LASCIARE RAFFREDDARE

PER RENDERE PIU' PRESENTABILE LA TORTA CHE COSI' RISULTEREBBE UN PO' POVERA, SI PUO' RICOPRIRLA TUTTA DI PANNA VEGETALE E DECORARLA O CON CANDITI. O CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO, O CON PRALINE COLORATE

TORTA DI UBE

QUANTITA' CALCOLATA IN GRAMMI

RICETTA BASE PER N PERSONE 10

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		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ube	230	23	46	92	138	184	230	276	322	368	414	460	506	552	598	644	690	736	782	874	920	989	1058	1150
Latte condensa	397	40	79	159	238	318	397	476	556	635	715	794	873	953	1032	1112	1191	1270	1350	1509	1588	1707	1826	1985
Latte	1000	100	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3800	4000	4300	4600	5000
Zucchero	50	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	190	200	215	230	250
Vanillina	0,5	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

INDICE

POSSIBILI ANTIPASTI

Acquadelle piccanti
Alimasag (insalata di surimi)
Bola-bolang isda (polpette di pesce)
Calamri fritti
Coleslaw salad
Insalata di maccheroni
Kilawin (insalata di suino)
Lumpia (involtini primavera)
Paysan (gamberetti impanati)
Ravioli in avocado
Tocino (pancetta croccante in agro-dolce)

PRIMI

Egg noodles (tagliatelle con le uova)
Maitim na bigas (riso nero)
Misuà (tagliatelle sottilissime di grano)
Pancit bihon (spaghetti di riso)
Pancit canton 1
Pancit canton 2
Pancit palabok (tagliatelle di amido di mais)
Pancit sothangon
Sinangag (riso fritto)
Zuppa allo zenzero

PIATTO UNICO PRIMO-SECONDO

Arroz caldo (brodo di riso)
Arroz alla valenciana
Lugao special

SECONDI

Adobo (pollo sotto aceto)
Beef steak philippine
Daing
Maiale in agrodolce

Omelette talong (frittata di melanzana)
Patà
Pollo al cocco
Pollo al curry
Pritong halo halo
Roast chichen
Spare ribs (costine dolce di maiale)
Spicy beef with green pepper (manzo piccante con peperoni verdi)
Trote alla tawsi (=soia salata a secco)

CONTORNI

Chayote con gamberetti
Gatà
Germogli di soia con gamberetti
Pinakbet al cocco
Zucchina e gamberi

SECONDI E CONTORNI PIATTO UNICO

Caldereta (stufato di carne di capra o capriolo)
Caldereta con manzo
Callos (trippa con verdure)
Chopsouey (frattaglie con verdura)
Embutido
Karì Karì
Menudo
Mongo
Morcon

DOLCI

Fruit salad (macedonia di frutta)
Gulman
Leche plan rosso
Leche plan bianco
Torta di ube
Bibinkang Kanin (torta di riso)