|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alumno/a** | Francisco Miguel Ramírez Gómez | Fecha: 20 / 3 /2018 |
| **Nombre del plato y su autor** | **Ajo Verde. Receta de la provincia de Almería** |
| **Catalogado en** | Primer Plato | **Nº de PAX:4** |
| **Tº de preparación aprox.** | 15-20 Min |
| **INGREDIENTES** | **PESO NETO** | **UNIDAD** | **PRECIO UD** | **EUROS** |
| **Calabaza** | **0.500** | Kg | 1,49 | 0,74 |
| **Pimiento Verde** | **0.500** | Kg | 1,25 | 0,62 |
| **Tomate** | **0.500** | Kg | 1,99 | 1 |
| **Ajo** | **4** | Dientes | 0.04 | 0.16 |
| **Patata (4 unid)**  | **0,500** | kg | 0.37 | 0,18 |
| **Comino** | **C/S** | Kg |  | 0,01 |
| **Sal** | **C/S** | Kg |  | 0,01 |
| **Aceite de oliva Virgen Extra** | **C/S** | L | 4,79 | 0,47 |
|  |  |  | TOTAL | **3,19** |
|  |  |  | COSTE/PAX | **0,79** |
| **ELABORACIÓN:** 1. Se cuece en agua las patatas y la calabaza. Se asan los tomates y pimientos en el horno a 180º C entre 8 y 10 minutos, se dejan enfriar y se limpian. Una vez todo listo, se pica lo más fino posible.
2. Por otro lado se majan en el mortero el ajo y los cominos con un poco de sal, se diluye con un poco de aceite y se mezcla con el anterior majado.
3. Se suele servir acompañado de bacalao desmigajado o de otro pescado
 |
| **MATERIALES Y RECURSOS.**Batería de cocina:Placa de horno,Mortero,RondónMaquinaria:Fogones,hornoUtensilios y herramientas:Cuchillo,TablaZonas de trabajo:Zona caliente |
| **OBSERVACIONES.** [**http://www.ieamed.es/ieamed/servlet/FrontController?action=RecordContent&table=25&element=21957&menu=biblioteca&ec=default**](http://www.ieamed.es/ieamed/servlet/FrontController?action=RecordContent&table=25&element=21957&menu=biblioteca&ec=default)Receta de la provincia de AlmeríaSe suele servir acompañado de bacalao desmigajado o de otro pescado.C**uriosidades*** Esta receta es bien conocida en el centro de adultos de Cuevas de Almanzora, sobre todo por sus mujeres que son las que han estado al frente de los fogones.
* Con algunas amistades de Cuevas, donde es más habitual, he comentado esta receta y coinciden en la forma de elaborarla con sus pocos recursos y agradable en la mesa.

<https://youtu.be/7XJio3dAGCw?list=PLukiIJ4bllEwlcn-qzlPLgZNY7fgf2Z3A> ver video |