



# CONCURS INTERN DE CUINA VEGANA A L'EHTB

El dimarts **14 de maig** de 2024 es celebrarà el  
**Concurs de cuina vegana** amb col·laboració de

l'empresa **Zyrcular foods**



# CONCURS INTERN VEGÀ

## ZYRCULAR FOODS 14 MAIG 2024

### Bases del concurs

El concurs es realitzarà a les cuines de l'EHTB, de 9h a 14h. Es seleccionaran als alumnes que hi participin però pot presentar candidatura tot l'alumnat de segon curs dels cicles de **Cuina i Gastronomia** i de **Direcció de Cuina**. La resta d'alumnat que no hi participi farà classe ordinària. **Només hi participaran els seleccionats.**

Pots **presentar la teva recepta al correu [fpdual@insehtb.cat](mailto:fpdual@insehtb.cat) fins el dia 8 de maig** inclòs. (fitxa tècnica amb preu de cost).

Hauràs de fer una recepta d'una **versió vegana** d'un **plat de la cuina nacional o internacional** que sigui atractiu i *que estigui deliciós!*

Tindràs els següents ingredients per a fer una **recepta lliure i original** (no es pot copiar d'internet): Ceba, tomàquet, all, pèsol, pastanaga, api, porro, xampinyó, pebrot, arròs, pasta, espècies, salses orientals (soja, agredolça, yondu, tonkatsu, etc), llet soja, llet ametlles, farina cigró, farina blat, farina arròs, farina blat de moro, sucre, oli oliva, oli girasol i oli de sèsam, sal. D'aquests ingredients pots utilitzar els que vulguis. Els ingredients són limitats i els podràs agafar un cop comenci el concurs, passats els 30 minuts d'inici del concurs no es podran agafar més ingredients.

Com a proteïna vegetal hauràs d'utilitzar obligatòriament les de l'empresa **Zyrcular foods**, poden ser: BURGER POLLO, BURGER VACUNO, BURGER BACALAO, PULLED PORK VEGETAL, CHORIZO VEGETAL, ESCALOPE CRISPY POLLO, FINGER CRISPY POLLO LOMOS ATUN, LOMOS SALMON, BUÑUELOS BACALAO, BOCADOS SABOR POLLO ASADO, NEXT BACON VIOLIFE RALLADO MOZARELLA, GREEN VIE CHEDDAR SLICES, VIOLIFE FLORA PLANT 31%, CREMA QUESO TOFUTI Les pots transformar o utilitzar tal qual.

Tens fins el dia **8 de maig** per a lliurar la teva recepta al correu: [fpdual@insehtb.cat](mailto:fpdual@insehtb.cat), la recepta s'ha de fer en un fitxa tècnica i posar, ingredients, mètodes de cocció, punts clau, ordre de l'elaboració i preu de cost.

El dia **10 de maig** es **comunicarà a l'alumnat que pot participar al concurs.**

El dia del concurs (14 de maig) pots tenir la teva fitxa tècnica per a seguir-la.

Has de fer **3 racions** d'una **versió d'un plat de la cuina nacional o internacional**, ha de contenir **mínim 5 tècniques diferents, 3 textures, ha de ser estètic, harmònic i equilibrat nutricionalment.**

**El concurs és per parelles.**

Hi haurà **3 premis** (es detallaran més endavant per la web)

1r premi

2n premi

3r premi

La higiene, el reciclatge i l'ordre a la cuina és tan important com el resultat de la recepta i comptaran un 40%

El resultat de la recepta: la textura, el gust, l'aspecte i la presentació comptaran un 30%

Els correctes procediments i coccions, talls, i la bona gestió del temps. 30%

És imprescindible deixar la cuina recollida i neta, la *plonge* ha de mantenir-se neta durant el concurs per això es faran torns amb cada membre de la parella i s'ha d'anar netejant, recollint i tenir la cuina neta i ordenada.