



Kabuli Pulao afgano

Escandallo para 10 raciones estándar (Madrid, noviembre 2025)

Ingrediente	Cantidad (g/kg)	% Merma	Neto final (g)	Precio €/kg	Subtotal (€)	
Arroz basmati	600 g	0%	600 g	2,20	1,32	
Cordero deshuesado	1 kg (1000 g)	30%	700 g	13,90	13,90	
Zanahoria	300 g	15%	255 g	1,10	0,33	
Cebolla	150 g	10%	135 g	1,15	0,17	
Pasas sultanas	120 g	0%	120 g	4,90	0,59	
Almendra laminada	80 g	0%	80 g	13,50	1,08	

Aceite de girasol	70 g (76 ml)	0%	70 g	2,20	0,15	
Cardamomo verde	3 g	0%	3 g	55,00	0,17	
Canela en rama	4 g	0%	4 g	27,00	0,11	
Comino en grano	3 g	0%	3 g	16,00	0,05	
Sal fina	12 g	0%	12 g	0,60	0,01	
Pimienta negra molida	2 g	0%	2 g	28,00	0,06	
Agua	1,5 l (1500 ml)	0%	1,5 l	0,00	0,00	
Hierbas frescas (cilantro/menta)	20 g	0%	20 g	16,00	0,32	

Resumen

- **Total coste receta (10 raciones):** 18,26 €
- **Coste por ración (estimado):** 1,83 €
- Multiplica por 16 para 160 comensales. Versión vegana: sustituir cordero por setas portobello o seitán.
- Precios actualizados para Madrid, noviembre 2025 y mercado horeca.



AiChef.pro :: Suite de Inteligencia Artificial para Chefs y Restaurantes :: Entra y prueba gratis en > <https://aichef.pro>