



LENTEJA DE TIERRA DE CAMPOS A LA MAR

FICHA TÉCNICA

6 RACIONES

INGREDIENTES

Nombre: PABLO ZARAGOZA FERRER

Cantidad	Mercaderías	2ºGM COCINA CANASTELL
400G	LENTEJA DE TIERRA DE CAMPOS	ALÉRGENOS    Pescado Crustáceos Moluscos
50G	SEPIA	
100G	PULPO	
10G	PANCETA (LA GRASA)	
2U	PATATA	
4U	ZANAHORIA	
1U	PUERRO	
2U	CEBOLLA	
2U	TOMATE	
2 DIENTES	AJO	
C/S	FONDO DE PESCADO/AGUA	
C/S	SAL/P.NEGRA	
C/S	PIMENTON DULCE	
C/S	PIMENTON PICANTE	

Nº	ORDEN	DESARROLLO
1	PREPARACIÓN LENTEJAS	ECHAMOS LAS LENTEJAS EN UN BOL CON AGUA FRÍA Y LAS DEJAMOS EN REMOJO DURANTE LA NOCHE, NORMALMENTE 12 HORAS
2	ASEAMOS	HORTALIZAS Y RETIRAMOS CUALQUIER MEMBRANA QUE PUEDA CONTENER EL PULPO O LA SEPIA
3	BRUNOISSE	A LAS HORTALIZAS MENOS LA PATATA LA CUAL CHASCAREMOS
4	CORTAMOS	EN DADOS NO MUY GRANDES EL PULPO LA SEPIA Y LA PANCETA
5	EN LA OLLA DE COCCIÓN	DORAMOS LOS TROZOS DE PULPO Y SEPIA CON LA GRASA DE LA PANCETA
6	AÑADIMOS	LAS HORTALIZAS MENOS LA PATATA, (LA CUAL AÑADIREMOS SIN REHOGAR) Y REHOGAMOS, AÑADIMOS A SU VEZ EL PIMENTÓN LA SAL Y LA PIMIENTA
7	CUBRIMOS	CON EL FONDO QUE TENGAMOS PREPARADO/ EN SU DEFECTO AGUA
8	AÑADIMOS	LAS LENTEJAS Y LLEVAMOS A EBULLICIÓN
9	EN 45MIN.	APROXIMADAMENTE LAS LENTEJAS ESTARÁN LISTAS PARA SU CONSUMO.
10		
11		
12		
13		
14		
15		