



“Lentejas de Tierra de Campos con Codorniz en escabeche”

Nº de pax:

Clasificación: Primeros -Legumbres

Posibles alergias y/o intolerancias

<input type="checkbox"/> GLUTEN <input type="checkbox"/> CRUSTÁCEOS <input type="checkbox"/> PESCADOS <input type="checkbox"/> HUEVO	<input type="checkbox"/> CACAHUETES <input type="checkbox"/> SOJA <input type="checkbox"/> LECHE	<input type="checkbox"/> MOSTAZA <input type="checkbox"/> SÉSAMO <input type="checkbox"/> <u>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</u>	<input type="checkbox"/> ALTRAMUCES <input type="checkbox"/> MOLUSCOS <input type="checkbox"/> FRUTOS DE CÁSCARA <input checked="" type="checkbox"/> <u>APIO</u>
---	--	---	---

Ingredientes	Elaboración
<p>Para las lentejas</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 500 g de lenteja de tierra de campo <input type="checkbox"/> 1,5 litros de agua aproximadamente <input type="checkbox"/> 3 zanahoria <input type="checkbox"/> 2 cebolla <input type="checkbox"/> Clavo <input type="checkbox"/> 1 Puerro <input type="checkbox"/> Pimienta <input type="checkbox"/> Tomillo <input type="checkbox"/> Laurel <input type="checkbox"/> 30 ml de Aceite de oliva virgen <input type="checkbox"/> Sal <input type="checkbox"/> Apio 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las lentejas con la ayuda de un escurridor de malla fina. 2. Partimos la verdura y ponemos los clavos a la cebolla. 3. Sofreímos las verduras y cuando estén sofritas las rehogamos con las lentejas de tierras de campo. 4. Llenamos nuestra cacerola de agua hasta que cubra. 5. Cuando empiecen a hervir las dejamos 20 min y lo vamos moviendo de vez en cuando. 6. Las dejamos reposar, la echamos sal y pimienta- 7. Reservamos.

<p>Para las perdices al escabeche</p> <ul style="list-style-type: none">○ 2 perdices tierra de campo○ 1 puerro○ 2 cebollas○ Vinagre 500 ml○ Agua 250 ml○ Vino blanco 250 ml○ Ajos○ 3 hojas de laurel○ Pimienta en grano	<p>Elaboración</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cortamos la perdiz de tierra de campos y las verduras.2. Rehogamos las verduras en una sartén con aceite.3. Marcamos la perdiz en una sartén con aceite.4. Juntamos las verduras con la perdiz de tierra de campos y echamos el agua, la vinagre, las hojas de laurel y el vino. Junto con sal y pimienta.5. La dejamos cocer durante 45 min en fuego alto,6. Las moveremos de vez en cuando.7. Estarán listas par emplatar.
---	---

Acabado y presentación

En plato sopero colocar las perdices de forma armónica y servir las lentejas.