

FALAFEL y HUMMUS de LENTEJAS				REF: LENTEJAS
Inglés:		Estacionalidad:		
Francés:		Servicio de Almuerzo	Cena:	
Aleman:		Salsa:		
Región:		Guarnición		
COMPOSICIÓN			Nº Ración	<p>RECETA:</p> <p><u>Para el falafel</u></p> <p>Escurrir y lavar las lentejas que previamente han sido remojadas 8 horas Triturar con robot de cocina junto con el ajo, el perejil, comino molido y el cilantro con un poco de agua hasta conseguir el espesor deseado (Debe quedar espeso para poder formar bolas, en caso contrario se puede rectificar espolvoreando pan rallado)</p> <p>Incorporar la cebolla muy picada. Salpimentar y añadir una cucharadita de bicarbonato. Dejar reposar 30 minutos Formar bolitas de pequeño tamaño Pasar por sésamo, enharinar y freír en aceite de girasol a temperatura media hasta que se doren.</p> <p><u>Para el hummus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Poner a cocer las lentejas para hacer crema. Añadir el ajo machacado con sal, zumo de limón y tahini, si queda muy espeso añadir un poco de agua para hacer ligero ▪ Servir en plato decorado con pimentón comino y perejil picado y un chorrillo de aceite. Servir con pasta brick la cual se usará a modo de cuchara <p><u>Pasta brick</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desecar en el horno en forma de cono <p><u>Para el montaje</u></p> <p>a) Introducir las bolitas en el cono de brick y acompañar con salsa de yogur griego especiada con limón, ajo y Pepino</p> <p>b) Disponer en plato trincherero acompañando con hummus de lentejas</p>
Cant.	Unid.	Ingredientes:	Kcal:	
		Para el hummus		
1	und	Dientes de ajo		
10	ml	Zumo de limón		
150	ml	Tahini		
4	und	Pasta brick		
		Comino molido		
		Pimentón		
		Perejil		
		Aceite de oliva		
		sal		
200	gr	Lentejas secas		
<u>Para el falafel de lentejas</u>				
400	gr	lentejas		
1	und	cebollita		
	c.s	Perejil, cilantro, comino, sal		
1	cuchara	Bicarbonato		
2	und	ajo		
	c.s	Harina y Pan rallado		
Total Calorías.....				
Total Calorías por ración.....				
Valor estimado		Coste por ración		
Menú			<p>Observaciones:</p> <p>-El zumo de limón además de aportar sabor ayuda a absorber el hierro de las lentejas por ser rico en vitamina c.</p> <p>-el hummus se puede acompañar con pan de pita.</p>	
Banquete				
Carta				
Sugerencia				

DIAGRAMA DE ELABORACIÓN

PUNTOS CLAVE DE LA ELABORACIÓN

TIEMPO

TEMPERATURA

TOTAL

Material empleado: tabla, cebollero, cazo, mortero,

Presentación:

Foto o Dibujo:

