

FICHA TÉCNICA				LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO				REF: LENTEJAS					
Inglés:				Estacionalidad:									
Francés:				Servicio de Almuerzo		Cena:							
Alemán:				Salsa:									
Región:				Guarnición									
COMPOSICIÓN				Nº Ración 6		<p>RECETA:</p> <p>Primero blanqueamos las lentejas ,las lavamos y las escurrimos Después ponemos las lentejas en una cazuela con cebolla claveteada laurel, tomillo y las cubrimos de agua fría. Añadimos el chorizo cortado en rodajas y la panceta en tacos ponemos el conjunto a fuego lento. Cuando empiece a salir espuma, lo espumamos con ayuda de una espumadera, al romper a hervir bajamos el fuego al mínimo, así las dejaremos cocer entre 30 y 45 minutos aproximadamente. (depende de la lenteja) En una sartén ponemos el aceite con la cebolla, el pimiento y el ajo picado a fuego medio hasta que se rehogue. Incorporamos una cucharada de pimentón dulce. Esperamos a que las lentejas estén cocidas y cogemos un poco de caldo y añadimos al sofrito anterior, lo mezclamos bien y añadimos el resultado a las lentejas y dejamos que den un hervor. Se puede añadir un poco de harina para espesarlas o triturar alguna por el pasapurés. Se puede poner al cocerlas un poco de vinagre o vino y al sofrito un poco de toma</p>							
Cant.	Unid.	Ingredientes:	Kcal:										
250	gr	Lentejas											
1	und	Cebolla pequeña											
	c.s	Clavo ,laurel,tomillo											
200	gr	Chorizo											
150	gr	Panceta											
1	und	Zanahoria (opcional)											
		Aceite oliva											
100	gr	Pimiento verde											
1	und	Ajo											
	c.s	Pimentón											
	c.s	Vinagre o vino (opcional)											
100	gr	Tomate (opcional)											
		sal											
		Agua mineral (opcional)											
Total Calorías													
Total Calorías por ración													
Valor estimado		Coste por ración											
				Menú		<p>Observaciones:</p> <p>-se recomienda que la cazuela esté tapada mientras cuece, para que cojan más sabor y facilitar la cocción</p> <p>-se puede incorporar arroz 18 minutos antes de finalizar la cocción</p> <p>-si es necesario añadir agua esta se añadirá fría (asustar)</p> <p>-tienen que cocer a fuego lento. (si el fuego es muy fuerte se deshollen)</p> <p>- se sazonan al final de la cocción (para facilitar la cocción)</p> <p>-se recomienda utilizar agua mineral para su cocción</p>							
				Banquete									
				Carta									
				Sugerencia									

DIAGRAMA DE ELABORACIÓN

PUNTOS CLAVE DE LA ELABORACIÓN

TIEMPO

TEMPERATURA

TOTAL

Material empleado:

Presentación: FOTO o DIBUJO