


| | | | |
|--|--------------------------------|--|--|
| CURSO: 2ºB COCINA Y GASTRONOMÍA IES JACARANDA | Nº RACIONES: 2 personas | NOMBRE DEL PLATO: ENSALADA DE LENTEJAS TIERRA DE CAMPOS | FECHA ELABORACIÓN: 13/01/2021 GEMA CAZORLA |
|--|--------------------------------|--|--|

| ELABORACIÓN | PRODUCTO | UN/PESO | MANIPULACIÓN | FOTO DEL PLATO |
|-------------------------------------|--|---|--|---|
| Para la ensalada de lentejas | Lentejas Tierra de Campos Zanahoria Tomate Cherry Pepino Aguacate Maíz dulce Pimiento verde Pimiento rojo Cebolla Perejil | 250 gr 40 gr 6 und 35 gr 1 und pequeña 30 gr 45 gr 45 gr 40 gr s/s | <p>Lavar muy bien las lentejas ,cuándo estén lavadas , las poner en un cazo con abundante agua y un poquito de sal para cocerlas a fuego medio unos 35 minutos</p> <p>Lavar , pelar y cortar la zanahoria en brunoise Lavar los tomates cherry y lo cortar en cuatro trocitos.</p> <p>Lavar y cortar el pepino en brunoise Pelar el aguacate y lo cortar en cubos. Lavar y quitar las hebras blancas del pimiento verde y del pimiento rojo para que no amargue y cortar en brunoise Pelar la cebolla y a cortar en brunoise.</p> <p>Lavar y secar con un poquito de papel el perejil y cortar muy fino.</p> <p>Cuando las lentejas estén cocinadas y blanditas, sacar y escurrir toda el agua, mientras se pondrán las lentejas en un bol dejando enfriar.</p> <p>En un bol mezclar la zanahoria, los tomates cherry, el pepino, el aguacate. el maíz dulce , el pimiento verde , el pimiento rojo , la cebolla y el perejil .</p> <p>Y en un bol aparte hacer la vinagreta. Cuando la vinagreta esté perfecta añadir todos los demás ingredientes junto con las lentejas, mezclar muy bien todo , rectificar de sabor si se necesite y listo para servir .</p> |  |
| Para la vinagreta | Aceite de Baena Zumo de limón Pimienta negra Sal | 3 cda 2 limones y medio c/s c/s | En un perol mezclar con una varilla el aceite , el zumo de 2 limones y medio , la pimienta negra al gusto y la sal al gusto . Integrar todos los demás ingredientes de la ensalada y rectificar la vinagreta si se necesita . | |

Observaciones
Al cocer las lentejas estar pendiente que queden al-dente y que no se pasen. Las lentejas cocidas se podrán acompañar de cualquier producto que se desee para hacer una ensalada al uso

ACABADO Y PRESENTACIÓN

En plato hondo presentar la ensalada y salpicar con un poco de perejil o cebollino picado

CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:

| |
|--|
| |
|--|