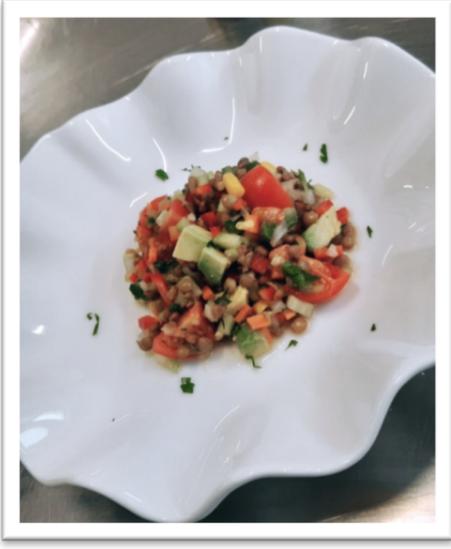


CURSO: 2ºB COCINA Y GASTRONOMÍA IES JACARANDA	Nº RACIONES: 2 personas	NOMBRE DEL PLATO: ENSALADA DE LENTEJAS TIERRA DE CAMPOS	FECHA ELABORACIÓN: 13/01/2021 GEMA CAZORLA
--	--------------------------------	--	--

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:

--