



CURSO: 2 COB COCINA Y GASTRONOMÍA IES JACARANDA		Nº RACIONES:	2	NOMBRE DEL PLATO:	GUISO DE LENTEJAS CON COCO	FECHA ELABORACIÓN:	14/01/2021 Ana Soledad Núñez Ramírez
ELABORACIONES	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN		FOTO DEL PLATO		
Guiso de lentejas con coco	Lentejas de Tierra de Campos Tomate triturado de la Axarquía Leche de coco Caldo vegetal Cebolla brunoise Chile verde brunoise Judías verdes en brunoise Ajo brunoise Curry en polvo Azúcar moreno Setas orejas de fraile AOVE DOP Antequera Sal y pimienta	200 gr 150 gr 50ml 150ml ½ und ½ und 50 gr 1 diente y ½ 1 cucharada 1 cucharada 10 ud c/s c/s	<p>En primer lugar poner a cocer las lentejas. Echar desde agua fría y una vez comience a hervir, cocer 30-35 minutos. Una vez cocidas, sacar, escurrir y reservar.</p> <p>En una cacerola sofreír el ajo y la cebolla, cortados en brunoise, junto con un poco de aceite. Dejar hacer 10 minutos a fuego medio. Añadir las judías verdes y dejar cocinar a fuego bajo</p> <p>Cuando el sofrito esté confitado, añadir el chile junto con las setas previamente hidratadas en agua tibia y escurridas. Sofreír unos segundos en el mismo fuego.</p> <p>Añadir el tomate triturado, el azúcar moreno y la sal, remover y dejar hacer 10 minutos más.</p> <p>Añadir las lentejas, previamente escurridas, y cubrir con el caldo de verduras. Dejar cocer 10 minutos a fuego suave</p> <p>Verter la leche de coco, el curry y remover</p> <p>Rectificar de sal y pimienta. Apagar el fuego y deja reposar</p>				
					OBSERVACIONES Las lentejas no pueden pasarse de tiempo El caldo vegetal puede llevar apio Las orejas de madera o fraile deben estar hidratadas previamente		
ACABADO Y PRESENTACION							
Servir en un plato y en el centro poner unas 3 cucharadas de lentejas y moldear. Una vez moldeado poner la mitad de un tomate cherry encima de la lentejas e hidratar por alrededor (con un biberón) con aceite de oliva							
CONIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:							
 APIO							