





CURSO: 2ºB COCINA Y GASTRONOMÍA Ficha técnica		Nº DE RACIONES:	4	NOMBRE DEL PLATO:	Lentejas al estilo hindú	FECHA DE ELABORACIÓN:	13/01/2021
ELABORACIONES	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN		FOTO DEL PLATO	OBSERVACIONES	
1* Dahl de lentejas	Lentejas I.G.P. "Tierra de Campos" Diente de ajo Cebolla "el Torcal" Jengibre AOVE "de Antequera" Cúrcuma Cilantro molido Comino Pimentón rojo Curry Madrás Fondo de verduras Leche de coco Tomate concasse "Axarquía de Málaga" Sal y pimienta Azúcar moreno Zumo de limón "Limón de Cártama"	320 gr 4 und. 2 und 2 cdt. c/s 1 cdt. 1 cdt. 1 cdt. 1 cdt. 1 ½ cdt. 750 ml 200 ml 200 gr c/s 1 ½ cda. 2-3 cda.	<p>Pelar y cortar el ajo y la cebolla en brunoise. Rallar el jengibre. Poner a calentar el AOVE en un cazo, y dorar el ajo junto con el jengibre. Incorporar la cebolla y rehogar durante unos 5' a fuego medio.</p> <p>Mientras, comprobar las lentejas de posibles impurezas que puedan tener y lavarlas con agua fría.</p> <p>Añadir las especias al sofrito y mezclar bien. Incorporar las lentejas y verter el fondo de verdura mezclar y cocinarlo tapado a fuego bajo durante unos 15'- 20' o hasta que haya absorbido casi todo el líquido. Agregar la leche de coco y el tomate, cocinar otros 15'- 20' (o hasta quedar tiernas) a la misma temperatura. Si es necesario verter más fondo de verdura.</p> <p>Verter el zumo de limón y agregar el azúcar. Rectificar de sabor.</p>			<p><b>OBSERVACIONES</b></p> <p>Dependiendo del tipo de lenteja que se utilice pueden variar los tiempos de cocción, habrá que mirar las indicaciones del fabricante para ajustar los tiempos.</p> <p>Se comprobará las lentejas meticulosamente ya que pueden contener impurezas como pequeñas piedras</p> <p>No excederse del tiempo de cocción ya que ha de conservarse la forma de la lenteja sin quedar muy blanda.</p> <p>De vez en cuando ir moviendo, para evitar que se pegue.</p> <p>Se puede sustituir el curry por garam masala.</p>	
<b>ACABADO Y PRESENTACION</b>		Emplatar en un plato hondo y decorar con un poco de yogur tipo griego y cilantro fresco.					
<b>CONIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:</b>		 CONTIENE GLUTEN  APNO  LÁCTEOS		<b>UTILLAJE Y EQUIPO NECESARIO</b>		Tabla de corte, cuchillo cebollero, puntilla, cazo, peso, bol, escurridor, cuchara y cucharilla.	