


CURSO: 2ºB COCINA Y GASTRONOMÍA IES Jacaranda	Nº RACIONES:	2	NOMBRE DEL PLATO:	LENTEJAS AL ESTILO THAI	R	15-01-20 CRISTÓBAL CANTOS BURGOS
--	-------------------------------	---	--------------------------	--------------------------------	----------	---

ELABORACIÓN	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN	FOTO DEL PLATO
lentejas estilo thai	Lentejas Tierra de Campos. cebolla pimiento rojo setas shitake zanahoria tomate de la Axarquía fondo de verduras leche de coco yogurt cilantro picado lima curry cayena en polvo jengibre sal pimienta blanca AOVE DOP Antequera	200 gr 1 und media und 50 gr 1 und 1 und c/s c/s c/s c/s 1 und c/s c/s c/s c/s c/s c/s	<p>Pelar y cortar la cebolla y zanahoria en juliana. Cortar el pimiento rojo también en juliana. Poner las setas en remojo para que se hidraten. Escaldar el tomate, pelar y cortar en dados pequeños. En un rondón mediano añadir un poco de aove, cuando esté caliente añadir la cebolla y rehogar. Posteriormente añadir el pimiento pochar y luego hacer lo mismo con la zanahoria. A continuación añadir el tomate. Cuando esté frito añadir las lentejas, el curry, la cayena, el jengibre, la sal y la pimienta. Rehogar todo durante un minuto aproximadamente. Añadir el fondo de verduras y pasado unos 5 minutos añadir la leche de coco.</p> <p>En una sartén saltear las setas previamente cortadas en brunoise. Añadir las setas y el cilantro picado. Pasados otros 5 minutos y cuando las lentejas estén en su punto, retirar del fuego y añadir el zumo de la lima</p>	

ACABADO Y PRESENTACIÓN: para el emplatado añadir un cazo de lentejas y por encima con ayuda de un biberón añadimos un poco de yogur en círculos y añadimos cilantro picado y un poco de lima rallada.

CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:



LÁCTEOS