

CURSO: 2ºCOB IES JACARANDA		Nº RACIONES: 2	NOMBRE DEL PLATO: LENTEJAS CON CODORNIZ ASADA	FECHA ELABORACIÓN: 13/01/2021 DUNIA HERNÁNDEZ MARTÍN
ELABORACIONES	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN	FOTO DEL PLATO
Lentejas	Lentejas (Tierra De Campos) Cebolla Pimiento verde Puerro Pimiento rojo choricero seco Agua Sal Fondo de pollo	150gr 1 und 1 und ½ und 1 und c/s c/s c/s	Cortar la cebolla, el pimiento y el puerro en brunoise Poner en agua caliente el pimiento choricero y cuando esté blando, quitar la tapa, abrir y quitar las pepitas y con ayuda de una cuchara le sacar la carne Poner las verduras picadas en una olla junto con las lentejas y el pimiento choricero. Cubrir con agua, sazonar, tapar y cocinar a fuego medio bajo durante unos unos 15 minutos, hasta que las lentejas estén casi blanditas y reservar.	
Codorniz	Codorniz Sal Pimienta AOVE DOP Antequera	2 C/S C/S C/S	Quitar el cuello a las codornices, las plumas que quedan y las bridar para que no se deformen en el cocinado Salpimentar En una sartén poner un chorreón de aceite y marcar las codornices hasta que estén doraditas	OBSERVACIONES No pueden quedar las lentejas crudas Cuidado con no dejar las codornices crudas (También en lugar de, escalopar las codornices, las podemos poner enteras)
			Poner las codornices en la olla junto con las lentejas. Echar fondo, corregir de sal y dejar unos minutitos hasta que las lentejas se terminen de hacer y la codorniz esté tierna Por último, sacar y echar, si hace falta, un poco más de fondo (si está espesa) y de sal si está soso.	
ACABADO Y PRESENTACION				
Finalmente, para la presentación, echar las lentejas en un plato hondo. Desbridar las codornices, y cortar en cuartos, y escalopar las pechugas. Terminar con un chorreón de AOVE y perejil por encima				
CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:				
				

