

LENTEJAS ESTOFADAS CON CODORNICES ESCABECHADAS

Receta de 2ºA Jacaranda

Ingredientes:

- Lentejas de Tierra de Campos----- 1 kg
- Ajo ----- 1 cabeza
- Cebolla----- 300 g
- Pimientos verde ----- 200 g.
- Tomate----- 500 g
- Zanahoria----- 300 g.
- Aceite de oliva V.E.----- 150 ml
- Codornices escabechadas ----- 6 unidades
- Sal----- c/s
- laurel----- 2 hojas

Para las codornices escabechadas:

- Ajos ----- ½ cabeza
- Cebolla ----- 2 unidades
- Zanahoria ----- 6 unidades
- Laurel ----- 3 hojas
- Tomillo ----- 3 ramilletes
- Puerro ----- 2 unidades
- Vinagre de sidra ----- 200 ml
- Pimienta ----- 10 granos
- Agua ----- 200 ml
- Vino blanco ----- 100ml
- Aceite de oliva V.E ----- 120 ml
- Codornices ----- 6 unidades

Para el sofrito de las codornices:

- Cebolla ----- ½ unidad
- Ajos ----- 1 diente
- Pimentón de la vera ----- ½ cda
- Caldo del escabeche ----- 200 ml
- Aceite de oliva V.E. ----- 50 ml

Elaboración para las codornices en:

Aviamos las codornices y las marcamos en la marmita con aceite bien caliente. Reservamos.

Cortamos las verduras en juliana y reservamos.

Pelamos los ajos y los cortamos en lámina.

Ponemos en una marmita el aceite de oliva y el ajo laminado. Doramos el ajo y añadimos el resto de las verduras en juliana, la pimienta en grano, el laurel y el tomillo. Rehogamos a fuego medio tapado para que la verdura sude pero que no se dore. Una vez esté rehogado, pero al dente, agregamos el vinagre de sidra, el vino blanco, reducimos y agregamos el agua. Añadimos las codornices y las cocemos hasta que estén tiernas. Ponemos a punto de sal. Una vez estén listas la abatimos, la deshuesamos y reservamos.

Elaboración para las lentejas:

Se lavan bien las lentejas y se ponen a remojo en la víspera.

En una marmita ponemos a cocer las lentejas con la cabeza de ajo tostada y un poco de aceite de oliva V.E.

Por otro lado, hacemos un sofrito con el resto del aceite, la cebolla, la zanahoria, el pimiento y el laurel. Cuando esté sofrito añadimos el tomate rallado y seguimos sofriendo. Cuando esté listo lo añadimos a las lentejas. Seguimos cocinando hasta que estén tiernas.

Por otro lado, hacemos un sofrito con el ajo en brunoise y la cebolla en brunoise con el aceite de oliva V.E. Cuando esté bien rehogado, añadimos el pimentón de la vera, mezclamos bien y añadimos las codornices y el caldo del escabeche. Hervimos todo dos minutos y lo agregamos a las lentejas.

Ponemos a punto de sal. Damos un hervor y cocinamos unos 10 minutos más. Retiramos del fuego y reservamos hasta su servicio.