




LA LENTEJA DE TIERRA DE CAMPOS

CURSO: 2ºB COCINA Y GASTRONOMÍA IES JACARANDA		N.º RACIONES:	2 pax.	NOMBRE DEL PLATO:	LENTEJAS DE MAR Y TIERRA	FECHA ELABORACIÓN:	13-01-21 M.º JOSÉ MARTÍN PEREA
PLATO	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN		FOTO DEL PLATO		
Lentejas de mar y tierra	Lentejas Tierras de Campos Cebolla Puerro Pimiento verde Zanahoria Tomate maduro de la Axarquía Patata mediana Laurel Pimentón de la vera Comino molido Cúrcuma AOVE DOP ANTEQUERA Sal y pimienta Choco de la Bahía de Málaga limpio Bacón laminado Chorizo Jamón serrano Cebollino Perejil Fondo de verduras	160 gr. 1 und. ½ und. ½ und. 1 und. 1 und. 1 und. 1 hojas ½ cdta. Pizca ½ cdta. 1 Chorreón c/n 300 gr. 150 gr. 1 und 2 lonchas 4 ramitas 2 ramitas 1 litro	Lavar y trocear el pimiento, cebolla, puerro, zanahoria y la patata en mirepoix. Quitar la piel y la semillas al tomate, y trocear en mirepoix, reservar. Reservar dos lochas de beicon y de jamón serrano Trocear el choco y el beicon en pequeños dados. Picar el chorizo en rodaja. En un rondón con aceite a fuego medio echar el choco y el beicon dejar unos minutos. Posteriormente echar la cebolla, puerro, pimiento, zanahoria y hoja de laurel y dejar pochar unos minutos. Añadir el tomate picado y el chorizo. Condimentar con sal y pimienta y rehogar. Echar las lentejas enjuagadas y escurridas. Subir el fuego y echar el fondo de verduras y una pizca de comino en polvo, cúrcuma y el pimentón de la vera. Cuando rompa a hervir bajamos el fuego al mínimo y dejamos cocer en el rondón con tapa durante 45 minutos. Por último, rectificamos de sal y comprobamos que las lentejas estén hechas.				

Crujiente beicon-jamón			Calentar el horno a 200°. Colocar las lonchas de bacon y el jamón separadas entre sí sobre la bandeja y al horno. Hornea durante 6 o 7 minutos. Sacar y trocearlas.	
Fondo de verduras	Cebollas Zanahorias Rama de apio Puerro Ajos Tomates maduros Agua Perejil Aceite de oliva virgen extra Sal Pimienta negra molida	2 und 2 und 1 und 1 und 4 dientes 2 und 1,5 l. 2 ramitas chorreón c/n c/n	Para hacer el fondo, lavamos las cebollas, apio, puerro zanahoria, los tomate y perejil. Colocamos una olla marmita al fuego con el agua. Añadimos en crudo el puerro entero con lo verde incluido en dos trozos, la cebolla con la piel. el apio, las zanahorias, los tomates y el perejil. Removemos. Dejamos que hierva el agua y, una vez que haya empezado a hervir, contamos 20 minutos. Una vez hayan pasado los 20 minutos, retiramos del fuego y dejamos templar el fondo antes de colarlo.	
EMPLATADO			Colocar en un plato un aro de emplatar. Rellenar el aro con la elaboración de las lentejas. Coronado con cebollino picado y el crujiente de beicon y jamón. Desmoldar y echar por alrededor AOVE. Servir en caliente.	
ANEXO	AOVE Verduras y hortalizas		Denominación de origen protegida de Antequera Ecológica procedente del Valle del Guadalhorce de la Familia Hevilla. Coín. Málaga.	
CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE: MOLUSCO, APIO				
  <small>MOLUSCOS APIO</small>				