

CURSO: 2 COB IES Jacaranda COCINA Y GASTRONOMÍA		Nº RACIONES:	2	NOMBRE DEL PLATO:	TARTAR DE LENTEJAS CON TOMATE	FECHA ELABORACIÓN:	14/1/2021 LOLA MARTÍN DÍAZ
ELABORACIONES	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN		FOTO DEL PLATO		
TARTAR DE LENTEJAS CON TOMATE	-Lentejas tierra de campo -Tomate maduro de la Axarquía de Málaga - Chalota - Alcaparras - Pepinillos -Cebollino fresco -Tostadas de pan -Tomate seco -Tomate cherry	200 gr 150 grs +/- 1 und 5 und 5 und 9 und 6 tallos 4 und ½ und 1 unidad	<ol style="list-style-type: none"> 1.En primer lugar vamos a cocer las lentejas, para ello vamos a coger un cazo adecuado para la cantidad de lentejas y vamos a echar agua fría, seguidamente añadiremos las lentejas. 2.Ponemos a calentar el agua con las lentejas y cuando llegue a hervir el agua contamos 35 minutos. 3.Una vez pasado el tiempo escurrimos las lentejas y aclaramos con agua fría para enfriarlas. Reservamos. 4.Una vez listas las lentejas vamos a escaldar el tomate, en la parte inferior del tomate hacemos una cruz con ayuda del cuchillo, para facilitar el pelado del tomate. 5.Una vez listo el tomate, en un cazo adecuado echar agua y la dejamos calentar hasta que hierva. (Mientras buscamos un recipiente con agua e hielo) 6.Ya tenemos el agua hirviendo y vamos a escaldar el tomate 20 segundos y los sacamos al recipiente con agua e hielo. Los dejamos unos segundos. 7.Pelar y reservar. 8.A continuación le quitamos las semillas al tomate, y troceamos el tomate en daditos (concassé) 9.Pelamos la chalota y la picamos en brunoise. 10.Picamos también las alcaparras, los pepinillos, el cebollino y el tomate seco en brunoise. Reservar 11.En un recipiente grande realizamos la mezcla de las lentejas junto a los demás ingredientes (alcaparras, tomate, cebollino, tomate seco, pepinillos y la chalota) 12.Mezclar con una parte de la vinagreta* y dejamos una pequeña parte para el emplatado. 13.Mezclar todo y reservar. 				
VINAGRETA	-AOVE (D.O. Sierra de Cazorla) -Sal -Pimienta -Mostaza de Dijon -Tabasco -Vinagre balsámico de Jerez	2 cda C/S C/S 2 cdta 10 gotas 2 cdta	<ol style="list-style-type: none"> 1.Echamos todos los ingredientes en un biberón 2. Movemos hasta emulsionar 		OBSERVACIONES Cuidado con la cocción de las lentejas que no se pasen de tiempo.		

ACABADO Y PRESENTACIÓN

En un plato blanco grande, situar en el centro del plato un molde redondo, echamos la mezcla realizada con las lentejas y los demás ingredientes hasta cubrir 2 dedos. En la zona lateral del plato con ayuda del biberón realizar tres gotas disminuyendo de tamaño, bordeando el ítem principal. Al lado de la gota más pequeña colocar una alcaparra siguiendo la curvatura del plato. Colocar encima del ítem principal un cebollino. En el acabado del cebollino poner en el plato medio tomate cherry. En un cuenco aparte colocar las tostadas de pan.

CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:



MOSTAZA



CONTIENE
GLUTEN