

<b>CURSO: 2ºCOB COCINA Y GASTRONOMÍA IES JACARANDA</b>	<b>Nº RACIONES:</b> 2	<b>NOMBRE DEL PLATO:</b> TORTITAS DE LENTEJAS Y ARROZ CON MOJO PICÓN	<b>FECHA ELABORACIÓN:</b> 13/01/2021 CLAUDIA PALMA FRANCO
--	-----------------------	--	--

ELABORACIONES	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN	FOTO DEL PLATO
<b>Tortitas de lentejas y arroz</b>	Lentejas Tierra de Campos  Arroz grano gordo Huevo Zanahoria Cebolleta pequeña Mostaza Pan rallado Perejil fresco Cebollino Sésamo Puerro laurel Ajo AOVE DOP Antequera Pimienta Sal	75 gr  60 gr 1 50 gr 40 gr 7,5 gr 15 gr c/s 5 gr 45 gr 90 gr 1 hoja 2 dientes c/s  c/s c/s	Lavar y limpiar el puerro, la cebolleta, la hoja de laurel, el perejil, el cebollino, y por último la zanahoria ya pelada. Picar en brunoise el cebollino, la cebolleta, la zanahoria y el perejil. Lavar las lentejas en un colador y las llevar a ebullición en una cazuela con agua, el puerro, la hoja de laurel y un diente de ajo (pelado). Cuando estén listas (45min), las colar, reservar y retirar los demás ingredientes. En otra cazuela, poner agua con sal (cuando hierva) y el otro diente de ajo, cuando rompa a hervir, añadir el arroz llevándolo a ebullición (20 min).Retirar el diente de ajo y mezclar con las lentejas reservadas. En una sartén a fuego medio-alto añadir dos cucharadas de aceite y echar la zanahoria, después de 5min la cebolleta. Saltear y apartar. En el bol de las lentejas y el arroz, añadir el huevo batido, la mostaza, el perejil, el cebollino, pan rallado y el sofrito. Salpimentar y remover. Finalmente, colocar un poco de aceite en la sartén y con ayuda de un molde, poner 3 cucharadas aproximadamente de nuestra mezcla, un poco de sésamo esparcido y cuando haya pasado unos 5 min, retirar el molde y dar la vuelta con ayuda de un patillo.	
<b>Mojo Picón</b>	Ajo Pimientos choriceros Pimiento rojo Comino molido Pimentón dulce Pimentón picante Vinagre de Jerez AOVE DOP Antequera Sal gorda	3 dientes 2 unidades 300 gr 7,5 gr 8 gr 2 gr 10 ml 75 ml c/s	Poner en remojo los pimientos choriceros, a continuación ahumar el pimiento rojo en fuego directo hasta que quede tierno o a la textura deseada. Freír los dientes de ajo en el mismo aceite y añadir el pimentón. Apartar. En un vaso batidor colocar el aceite con los dientes de ajo y los pimentones, el pimiento rojo ahumado sin la piel, el comino, el vinagre, el pimiento choricero (previamente hidratado y sacada su carne con la ayuda de un cuchillo raspando con cuidado) y por último la sal. Batir hasta conseguir la consistencia deseada.	<b>OBSERVACIONES</b> <b>-Tortitas-</b> Para que las tortitas nos queden con igual forma, podemos utilizar un aro de emplatar, ponerlo en la sartén, una porción de las tortitas y aplastarla con una espátula para que quede bien amalgamada. <b>-Mojo picón-</b> Si queda demasiado espesa, aligerar con agua.

#### ACABADO Y PRESENTACION

Colocar una torta apoyada con otra, perejil encima y el mojo picón en la base (ponemos un poco con una cuchara y golpeamos)

#### CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:



HUEVOS



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



E-X  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



CONTIENE GLUTEN