

Carlos García Delgado

IES MIRALBUENO (Zaragoza)

2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS Y CHORIZO CON VELOUTÉ DE VERDURAS

Ingredientes

- Lentejas IGP Tierra de Campos 200g
- Cebolla 700g
- Zanahoria 250g
- Puerro 150g
- Harina 120g
- Chorizo 50g
- Morcilla 50g
- Mantequilla 50g
- Pan rallado 150g
- Huevo 1 und



Elaboración

1. Cortar parte de las verduras menos el puerro en trozos grandes junto con la morcilla y el chorizo.
2. Y poner todo a cocer hasta que las lentejas estén blanditas.
3. Mientras se cuecen cortar el resto de verduras y hacer un caldo de verduras.



4. Ya cocidas las lentejas separar lo que se pueda de las verduras y triturar las verduras y las lentejas con el chorizo y la morcilla.
5. Una vez triturado mezclar las lentejas con pan rallado, perejil picado y el huevo.

6. Hacer las albóndigas y pasarlas por harina y freír.

7. Colar el caldo de verduras e ir pesando la harina y la mantequilla.



8. Hacer un roux e ir echando el caldo poco a poco.



9. Una vez hecha la salsa añadirle las verduras trituradas.

10. Meter las albóndigas en la salsa y cocer para que queden jugosas.

