

Khadija Hassaoui y
Susana Ramón Roque
IES MIRALBUENO (Zaragoza)
2º CF Grado Medio Cocina y Gastronomía

**Raviolis de lentejas rellenos de estofado de ternera,
bechamel, salsa agridulce, aire de jamón y chorizo y
hoja de espinaca frita.**



Salsa bechamel.

½ cebolla.
25 gr. Harina.
25 gr. Mantequilla.
500 ml. Leche.

1. Cortar cebolla en brunoise y rehogar.
2. En un cazo derretir la mantequilla y añadir la harina, remover con la varilla, dejar rehogar 30 segundos.
3. Apagar el fuego y dejar enfriar el roux.
4. En otro cazo poner la leche a hervir.
5. Juntar el roux con la cebolla rehogada y mezclar.
6. Añadir la leche al roux con la cebolla rehogada sin dejar de remover con una varilla a fuego medio.
7. Dejar cocer hasta que espese.
8. Se conserva al baño maría si no va a usarse al momento.

Relleno: Estofado de ternera.

1 diente de ajo.
1 cebolla.
1 zanahoria.
200 gr. Morcillo de ternera.
Vino tinto.

1. Rehogar las hortalizas cortadas en brunoise.
2. Añadir la ternera cortada en tiras finas y pequeñas.
3. Añadir un chorro de vino tinto, dejar reducir. Cocer hasta que esté a punto
4. Sazonar.

Raviolis de lentejas.

300 gr. Lentejas IGP Tierra de Campos
3 Huevos.
Chorro de aceite de oliva.
Pizca de sal.

1. Triturar las lentejas y tamizar.
2. Hacer un volcán con la harina de lentejas.
3. Añadir en el centro del volcán los huevos, aceite de oliva y la pizca de sal.
4. Amasar muy bien la pasta. La masa cuanto más dura esté mejor, pero sin que quede demasiado dura.

5. Dejar reposar.
6. Estirar la pasta en la maquina de pasta fresca, hasta el mínimo grosor.
7. Cortar con el corta pasta dándole la forma de este (redonda).
8. Rellenar del estofado de ternera.
9. Cocer la pasta partiendo de agua hirviendo.
10. Cortar la cocción en agua fría.

Hoja de espinaca frita.

1. Lavar las hojas de espinaca.
2. Secarlas bien.
3. Freírlas en aceite muy caliente.

Aire de chorizo y jamón.

½ puerro.
½ cebolla.
2 zanahorias.
1 diente de ajo.
1 pimiento.
1 chorizo.
1 taco de jamón.
Un poco de agua.
Lecitina de soja

11. Rehogar las hortalizas cortadas en brunoise y chorizo y jamón en mirepoix.
12. Dejar rehogar muy bien hasta que suelte el jugo, quitar lo máximo posible de grasa.
13. Añadir el agua hasta llenar el cazo, y dejamos reducir.
14. Colar, por un chino fino.
15. Añadir la lecitina de soja y disolver muy bien con varillas.
16. Y montar el aire.
17. Coger el aire con una cuchara limpia y seca.

Salsa agridulce.

2 cuch. Soperas de Salsa soja.
Zumo de ½ naranja.
150 ml. Agua.
1 cuch. Maizena.
2 cuch. Soperas ketchup.
3 cuch. Soperas azúcar.
4 cuch. Soperas vinagre de vino blanco.
1 cuch. Salsa perrins.

1. En un cazo a fuego medio añadir salsa de soja, zumo de naranja, azúcar, ketchup, vinagre y salsa perrins. Remover bien y vigilar que no se pegue.
2. Mientras, disolver la maizena en agua.
3. Cuando la mezcla del cazo empiece a hervir añadir la maizena.
4. Remover durante varios minutos hasta que espese.
5. Sazonar.