

**I.E.S. VIRGEN DE LA CALLE PALENCIA**

<b>Ficha Técnica de Practicas Nº</b>	<b>Miguel Ángel Rodríguez Pérez DC1</b>	
<b>Receta / Formula: Lentejas al curry de Dabiz Muñoz</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDADES</b>	<b>Pax: 2</b>
Lenteja pardina	300 gramos	
Langostinos	8 ud	
Fondo de pollo	1L	
Vino de Jerez	Un vaso	
Mantequilla	100 gr	
Zanahorias	2	
Limón	1 ud	
Patata	1 ud	
Tomate cherry	6 ud	
Salsa de tomate	5 cucharadas	
Ajo	3 dientes	
Curry molido	3 cucharadas	
Comino molido	2 cucharadas	
Hierbabuena o menta	puñadito	
<b>Elaboración...</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponemos a remojo las lentejas tres horas antes de su cocinado.</li> <li>• Quitamos las cabezas a los carabineros y los cocinamos en una sartén a fuego fuerte junto con los ajos. Añadimos un chorro de vino de Jerez e incorporamos todo en una olla junto con las lentejas.</li> <li>• Añadimos caldo de pollo hasta que cubramos la totalidad de las lentejas.</li> <li>• Pelamos las zanahorias y las patatas y las partimos en trozos pequeños. Hacemos lo mismo con dos trozos de jengibre (del tamaño de dos ajos). Y partimos los tomates cherry a la mitad.</li> <li>• Incorporamos todas estas verduras y una peladura de limón a la olla con las lentejas y los carabineros.</li> <li>• Tapamos la olla y cuando empiece a hervir echamos la sal. Bajamos el fuego al mínimo y con la olla aún tapada dejamos que se estofen las lentejas durante 45 minutos.</li> <li>• Una vez que estén cocinadas sacamos las cabezas de los carabineros, escurriendo todo el jugo de su interior. Retiramos también el jengibre. Dejamos que se siga cocinando a fuego bajo mientras continuamos con el resto de la preparación.</li> <li>• En una sartén con aceite de oliva virgen extra caliente tostamos el curry y el comino. Cuando estén tostados echamos un chorrito de vino y otro del zumo del limón exprimido. Mezclamos bien y añadimos también a la olla.</li> <li>• Mientras, en otra sartén hacemos un sofrito con la mantequilla partida en dados, la salsa de tomate, el chile en polvo (al gusto) y las hojas de hierbabuena. Incorporamos también a la olla. Movemos y apagamos el fuego.</li> <li>• Pelamos las colas de los carabineros y quitamos los intestinos. Les hacemos un corte a la mitad, de arriba abajo, y los aplastamos. Esta forma de abrir los crustáceos se llama mariposa. Los incorporamos a la olla y dejamos que se cocinen con el calor residual.</li> <li>• Dejamos reposar media hora el guiso</li> </ul>		
<b>VARIACIONES:</b>		
<b>APLICACIONES :</b>		
<b>ALÉRGENOS:</b>		



**Junta de  
Castilla y León**  
Consejería de Educación



**UTILLAJE:**