



# Lentejas con curry de borraja y congrio

## TIEMPO DE ELABORACIÓN

1 HORA

## NIVEL DE DIFICULTAD

MEDIA

## INGREDIENTES :

- 200g lentejas IGP Tierra de Campos
- 1 cebolla
- 1/2 calabacín
- 100g judía verde
- laurel
- 200 g congrio (parte abierta)
- Sal y pimienta

## Para la salsa:

- Cilantro fresco
- Hoja de borraja
- Jengibre fresco
- Ajo
- Cebolleta
- 150 mL leche de coco
- comino en grano
- pimentón picante
- Lima



## PREPARACIÓN

- Picar finamente la cebolla y dorarla con un poco de aceite en una olla convencional. Añadir las lentejas (sin remojo previo) y cubrir con agua y unas hojas de laurel. cocinar durante 50 minutos a fuego lento.

### Para la salsa

- Escaldar la hoja de la borraja (seleccionar las mas tiernas) durante 20 segundos en agua hirviendo.
- En un vaso de batidora añadir las hojas de la borraja, un manojo de cilantro, los tallos de unas cebollas tiernas, un ajo, un trozo de jengibre, 1cda de comino, 1cda de pimentón, sal y pimienta. Añadir el jugo de una lima.
- Triturar hasta que quede una masa homogénea (pasta de "curry"). Reservar.

### A falta de 10 minutos para terminar la cocción de las lentejas:

- Añadir la judía verde cortada finamente, el calabacín a taquitos y añadir la leche de coco. Echar 2-3 cucharadas seperas de la "pasta de curry". Remover hasta disolver por completo. Colocar el congrio en la superficie (sin remover) y dejar cocinar todo junto durante los 10 minutos restantes. El pescado se cocina al vapor.



Formación Profesional  
Océano Atlántico



# Lentejas con curry de borraja y congrio

## JUSTIFICACIÓN

Para la elaboración de la receta se ha utilizado la borraja como vegetal propio de la ribera del Ebro. Concretamente las partes que no se suelen consumir del vegetal pero que están cargados de vitaminas y minerales. Con ello conseguimos el color intenso verde de la receta a la par de darle uso a un producto que, por normal general, acaba en la basura.

La relación de Aragón con el Congrio, a pesar de no tener mar, se remonta a los tiempos del trueque en los que los pescadores gallegos comerciaban con el congrio para conseguir cuerdas elaboradas en a base de cáñamo elaboradas en la zona de Calatayud (Aragón).