

Realizadas por el alumno Marcos Arufe Blanco, del Ciclo medio de cocina y gastronomía.



Lentejas marineras de Tierra de Campos

Ingredientes: lentejas de Tierra de Campos, ajo, cebolla, mejillones, calamares, almejas, pimentón dulce, vino blanco, aceite de oliva, laurel y sal.

Los mejillones se limpian y se ponen a abrir al vapor con una hoja de laurel y un chorrito de vino blanco, cuando estén se retiran y se les quita una de las conchas, se reservan. El líquido de la cocción se cuele. En éste mismo líquido se echan las almejas, se pone a fuego tapadas y una vez abiertas, se retiran. En el líquido resultante se da un hervor a los calamares limpios y troceados, se quitan y reservan. El líquido de la cocción se decanta por si pudiera tener restos y se reserva.

En aceite se rehoga la cebolla y el ajo, se añade el pimentón y las lentejas puestas a remojo 2 horas, se mojan con el líquido de cocción de los mariscos y si es necesario se añade agua hasta cubrir las; se dejan cocer a fuego lento. Probar antes de sazonar.

Para la presentación se echan las lentejas en el plato y se acompañan con los mariscos.

Se decora al gusto.

*En la foto se acompañan de aire del jugo de las almejas y brotes tiernos.