

LA LENTEJA DE TIERRA DE CAMPOS



*TRATAMIENTO Y
POSIBILIDADES CULINARIAS*



Preelaboración de la legumbre

- ❖ Selección de la legumbre y limpieza previa.
- ❖ Remojo: Opcional. Puede cocinarse sin remojo, debido al escaso tiempo de cocción que necesita. También puede optarse por un remojo corto, entre una y dos horas es suficiente. Después eliminar el agua del remojo.
- ❖ Agua: Conviene usar aguas blandas. Concretamente, aquí, En Valladolid es semiblanda, apropiada para la cocción de la legumbre, aunque siempre es mejor utilizar agua pura, embotellada.
- ❖ Cocción: No echar sal de inicio, pues la lenteja puede endurecerse, al igual que pueden resultar duras si se usa agua con exceso de cal. Sazonar al final.

Recetario elaborado por nuestros alumnos

Son numerosas las posibilidades culinarias que la lenteja de Tierra de Campos nos ofrece.

A continuación pasaremos a detallar una muestra de platos, donde se puede apreciar la versatilidad de la legumbre, a través de varias técnicas de cocinado.



ESPUMA DE LENTEJAS Y BACON



ENSALADA
DE LENTEJAS
ESCABECHADAS



FALAFEL DE
LENTEJAS DE
TIERRA DE
CAMPOS



ENSALADA DE LENTEJAS,
BACALAO Y ALGA
WAKAME
CON AGUACATE



FALAFEL DE
LENTEJAS
DE TIERRA DE
CAMPOS Y HUMUS
DE LA PROPIA
LENTEJA



LENTEJAS
ESTOFADAS
A LA MANERA
TRADICIONAL



SEMIFRÍO DE
LENTEJAS
CON QUESO
DE CABRA



DORAYAKI DE
LENTEJA
DE TIERRA DE
CAMPOS

iii Muchas gracias por
la atención
Prestada!!!