

Lentejas de Tierra de Campos para el verano



I.G.P. Lenteja de Tierra de Campos

#LentejasParaElVerano



ENSALADILLA RUSA DE LENTEJA (TOTALMENTE VEGANA)

Aprovechamos este encuentro on-line para presentaros nuestra ensaladilla vegana de Lentejas igp de Tierra de Campos

Cocemos la lenteja (no es necesario remojo previo) y dejamos enfriar reservando el agua de la cocción y un tercio de las lentejas cocidas.

Cocemos la patata y la rallamos.

Preparaciones previas:

Añadimos, aceitunas, pepinillo, alcaparras, brotes de soja y zanahoria rallada.

Añadimos la lenteja reservada excepto el tercio reservado para la veganesa de lenteja de tierra de campos.



PREPARACIÓN DE LA VEGANESA DE LENTEJA IGP DE TIERRA DE CAMPOS

Trituramos la lenteja reservada junto con el líquido resultante de la cocción y colamos bien la pasta resultante hasta quedarnos con una base muy licuada de lenteja.

A esta base le añadimos un tercio de agua de cocción de proteína de guisante para aumentar el contenido proteico de la lenteja.

Exprimimos medio limón y dos pizcas de sal a la base anterior y procedemos como en una mahonesa clásica añadiendo aceite de oliva hasta emulsionar.

Textura de la veganesa emulsionada



Añadimos la veganesa de lenteja de tierra de campos al resto de ingredientes, mezclamos y dejamos enfriar.

Ejemplo de presentación:

