

MILHOJA DE LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS CON HORTALIZAS Y BECHAMEL LIGERA DE PIPARRAS

STATEKETO

(www.youtube.com/@StateketoBelen)

INGREDIENTES

Para la bebida vegetal y las placas:

- 200 g de Lentejas Tierra de Campos cocidas
- 500 ml de agua (para licuar)
- 1 cdita de comino molido
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Para el concentrado de guiso gelificado:

- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 puerro (parte blanca)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 trozo de chorizo (sin gluten, sin azúcares añadidos)
- 500 ml de la bebida vegetal de lentejas (preparada previamente)
- 2 g de Agar-Agar en polvo
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Para la sal de chorizo:

- 1 trozo pequeño de chorizo
- Papel absorbente

PREPARACIÓN

Preparar la bebida vegetal de lentejas:

1. Licúa las lentejas cocidas con el agua hasta obtener una bebida suave.
2. Cuela con una malla fina o bolsa para leches vegetales.

3. Reserva el líquido (bebida vegetal) y la pulpa seca por separado.

Hacer las placas crujientes:

1. A la pulpa resultante añade comino, aceite de oliva y sal.
2. Mezcla bien.
3. Extiende en una capa fina sobre una bandeja con papel de horno.
4. Deshidrata a 90 °C durante 2-3 horas (con la puerta entreabierta) hasta obtener placas finas y crujientes tipo “cracker”.

Preparar el guiso tradicional (base del relleno):

1. En una sartén, sofríe en aceite el ajo, cebolla, puerro, zanahoria y calabacín picados.
2. Añade el chorizo en cubitos y dora todo bien.
3. Incorpora la bebida vegetal de lentejas y cocina a fuego medio unos 15-20 minutos.
4. Tritura todo, cuela para una textura fina, y devuelve al fuego.
5. Agrega el Agar-Agar en lluvia, hierva 2 minutos removiendo constantemente, vierte en una bandeja plana y refrigera hasta que gelifique (1 hora mínimo).

Sal de chorizo:

1. Cocina finas lonchas de chorizo entre papel absorbente al microondas (potencia media-alta, 1-2 minutos) hasta que estén crujientes.
2. Tritura para hacer una “sal” aromática

Montaje:

1. Corta la gelatina de guiso en láminas del tamaño de las placas crujientes.
2. Alternas capas de crujiente con capas de guiso gelificado formando un milhojas (3 o 5 capas, según altura deseada).
3. Finaliza con una placa crujiente y espolvorea sal de chorizo por encima.

