



RECETAS VIII TALLER COCINA SALUDABLE. COCINA ITALIANA.

12-03-2014

Cocineros: Alfonso Varona González, Luis Óscar Ruano González y Lara Crespo Barredo.

TARTAR CON LENTEJAS.

Ingredientes:

- 350 gr de lentejas cocidas.
- 2 tomates.
- 2 chalotas.
- Cebollino c/s.
- 1 granada.
- ½ guindilla fresca.
- 50 gr de castañas.
- 1 aguacate.
- 1 lima.
- Salsa Worcestershire c/s.
- Salsa de soja c/s.

Elaboración:

Lentejas:

Picamos las verduras de condimentación en mirepoix y las ponemos a cocer junto con las lentejas, la rama de tomillo, la hoja de laurel y la pimienta a fuego suave hasta que estén tiernas.

Cuando estén las escurrimos desechamos las verduras y reservamos las lentejas.

Cortamos la piel de una lima en juliana fina y la blanqueamos tres veces.

Tartar:

Picamos en brunoise fina la chalota, la guindilla, el aguacate. Escaldamos despepitamos y picamos el tomate en concasse. Picamos el cebollino, y desgranamos la granada. Lo mezclamos todo con las lentejas escurridas y lo aliñamos con la salsa Worcestershire, la salsa de soja y el zumo de lima, rectificamos y reservamos.



LENTEJAS DE CAMPOS CON CHIPIRONES AL AROMA DE WHISKY.

Ingredientes:

-Para las lentejas: 1 pieza de Ajo, cebolla y zanahoria

50 gr de Chorizo y panceta

40 gr de patatas en cachelos

200 gr de lentejas

pimentón dulce, perejil y laurel: Cs

Caldo blanco: Cs

-Para el aroma: 1/2 cebolla

Whisky: Cs

Chipirones: 100 gr

Canela. pimienta en grano. clavos: Cs

Azúcar: 2 cucharadas

300 gr de Chipirones

Elaboración:

Para las lentejas: Rehogar el ajo, la cebolla y la zanahoria cortadas en brunoise muy fina por orden de dureza, seguidamente añadiremos la panceta y el chorizo. Una vez rehogados añadiremos las patatas troceadas y una cucharada de pimentón y lo rehogamos todo junto con cuidado de no quemar el pimentón. A continuación, añadiremos las lentejas y las cubrimos con el caldo y añadir el perejil y el laurel. Dejar cocer hasta que resulten tiernas e ir rectificando de sal.

Para el aroma: Rehogar la cebolla cortada muy fina, sazonar un poco, una vez lista añadir los chipirones cortados en aros y rehogar todo junto, incorporar la canela, la pimienta, los clavos y dejar 2 minutos. Pasado este tiempo, añadir el azúcar y caramelizar. Después añadir el whisky y flambear, dejar cocer el conjunto 10 min solo y añadir a las lentejas.

Aparte, hacer a la plancha con ajo y perejil el resto de los chipirones, reservando las cabezas que serán para decorar. Enharinar las cabezas y freírlas en sartén a 165°C.



HELADO CON BIZCOCHO DE HARINA DE LENTEJA EN TEMPURA.

Ingredientes:

Bizcocho plancha:

- 8 huevos
- 200 gr. de harina floja
- 30 gr. de harina de lentejas
- 240 gr. de azúcar

Helado de vainilla.

Almíbar: misma cantidad de azúcar que de agua.

Tempura: Harina de maíz y harina de trigo (misma cantidad de ambas), y agua fría carbonatada.

Elaboración:

Para hacer el bizcocho, emulsionar los huevos con el azúcar, hasta q aumente tres veces su volumen, incorporar la harina en forma de lluvia a los huevos emulsionados, poner en una bandeja de horno a 220º con papel de cocina y en 4 minutos aprox. estará listo.

Sacar del horno el bizcocho y darle la vuelta; pincelar de almíbar éste.

Cortar el bizcocho en tiras, y envolver bolas de helado al gusto (en este caso, de vainilla), formar una bola y congelarlas.

Preparar la tempura, mezclando los ingredientes hasta hacer una papilla.

Pasar las bolas congeladas por la tempura y freír en aceite de girasol, sacarlas a papel absorbente y emplatar.