

Elaborada por :	Tristán López	Fecha:	
Nombre del platillo:	Crema de lentejas y verduras estilo indio con alcachofas confitadas		
Tipo de Cocina:		Clasificación:	Legumbres
Tipo de Receta:	Std	Com	Unidad de la Receta: aproximados
		Pociones:	



Clave	Conceptos		Cantidad/Unidad		
	Ingredientes		Peso Neto	Peso Bruto	Unidad

1		Lentejas	300gr		
2		Cebolla	1ud		
3		Patata	1ud		
4		Ajo	2 dientes		
5		Zanahoria	2 ud		
6		Maiz dulce	1/2 latita		
7		Alcachofas	1 ud		
8		Guisantes	150 gr		
9		Gambas	2 ud.		
10		Tocino	40 gr		
11		Comino en grano	c/s		
12		Caldo de ave	1/2 litro		
13		agar-agar	2gr		
14		aceite aromatizado al romero	200 ml		
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Pre-Procedimiento

- 1- Ponemos los ajos, la cebolla, la zanahoria, la patata, y el maiz dulce en una olla con aceite y el tocino, dejamos rehogar.
- 2- Limpiamos las alcachofas y las cortamos en tozos de 1/2 cm de ancho. Metemos las alcachofas en una bolsa de vacío con sal y un buen chorro de aceite de romero, hacemos vacío total y lo ponemos a 70C° unos 35-40 min. al vapor.
- 3- Cuando la verdura ya está tierna añadimos las lentejas, damos unas vueltas y añadimos el caldo hasta que casi cubra. Dejamos dar unos hervores. Trituramos y pasamos por un colador, afinamos de sal y de comino.
- 4- Ponemos los guisantes con un poco de caldo al fuego y después de unos hervores trituramos y pasamos por el colador fino.
- 5- Pelamos las gambas dejando la punta de la cola y sacamos el coral de las cabezas, lo añadiremos al liquado de guisantes.
- 6- Ponemos el liquado al fuego y añadimos un 1% de agar a la mezcla y cuando empiece a hervir retiramos. Rebañamos varias veces las gambas previamente

Procedimiento

marcadas en la sartén. Cuando estén bien impregnadas, dejamos cuajar en la nevera.
Emplatado: Templamos las gambas en la salamandra junto con la alcachofa confitada, añadimos la crema de lentejas y decoramos con un poco de zanahoria crujiente y un toque de aceite de romero.

Tristán López

Nombre y firma de quien elaboró