

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 Ingredientes	Cantidad/Unidad		
		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