

FICHA TÉCNICA				REF: LENTEJAS
Inglés:		Estacionalidad:		
Francés:		Servicio de Almuerzo	Cena:	
Alemán:		Salsa:		
Región:		Guarnición		
COMPOSICIÓN			Nº Ración 6	RECETA: <ul style="list-style-type: none"> • Hidratar las lentejas 8 horas en agua fría. Lavar y escurrir Estofar las lentejas con la cebolla claveteada y las verduras junto con un chorrito de aceite de oliva cubiertas de agua fría durante media hora. Escurrir , retirar las verduras de su cocción y cubrirlas con un escabeche agridulce compuesto por (1/2 litro de vino blanco, 1500 ml de vinagre de vino blanco, dejar reducir a la mitad, verterlo encima de 75 gr de caramelo, dejándolo hervir hasta absorber el caramelo) dispuestas para servicio, reservamos. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Para la presentación hemos vaciado media manzana con ayuda de un sacabocados, dentro hemos dispuesto los canónigos, rúcula, manzana y naranja en dados ▪ Disponemos las lentejas escabechadas sobre la ensalada y aliñamos con su propio escabeche ▪ Decoramos con tomates cherry y unos pétalos de flores
Cant.	Unid.	Ingredientes:	Kcal:	
		<u>Para el escabeche de lentejas</u>		
200	gr	Lentejas		
1		Cebolla		
	c.s	Clavos		
1	und	Puerro		
1	und	Zanahoria		
150	gr	Vinagre vino blanco		
75	gr	Azúcar		
		<u>Para la ensalada</u>		
	c.s	Rúcula		
	c.s	Hinojo		
	c.s	Canónigos		
	c.s	Manzana		
	c.s	Tomate		
	c.s	Naranja		
Total Calorías				
Total Calorías por ración				
Valor estimado	Coste por ración			
Menu	Banquete	Carta	Sugerencia	
Observaciones: -admite gran diversidad de lechugas,frutas y brotes -se puede guarnecer con elementos proteicos (pollo cocido o pescado) -admite arroz cocido o frito (resultando un complemento excelente) -se puede espesar el escabeche con goma xantana				

DIAGRAMA DE ELABORACIÓN

PUNTOS CLAVE DE LA ELABORACIÓN

TIEMPO

TEMPERATURA

TOTAL

Material empleado:

Presentación: FOTO o DIBUJO