

FICHA TÉCNICA SEMIFRÍO DE LENTEJAS, ARROZ, QUESO DE CABRA Y ACELGAS				REF:
Inglés:		Estacionalidad:		
Francés:		Servicio de Almuerzo	Cena:	
Alemán:		Salsa:		
Región:		Guarnición:		

COMPOSICIÓN			Nº Ración 8
Cant.	Unid.	Ingrediente.	Kcal:
200	Gr	Lentejas	
1	Unid	Pimiento verde	
1	Unid	Manzana	
2	DI	Leche	
5	Hojas	Gelatina	
40	Gr	Arroz	
200	Gr	Hojas de espinacas	
30	Gr	Piñones	
1	Und	ajo	
1	Hoja	de Gelatina	
40	DI	AOVE	
40	GR	Harina	
4	DI	Caldo de ave(pollo)	
1	DI	Nata	
50	Gr	Queso de cabra	

RECETA:

- Pochar , el pimiento y la manzana en un poco de aceite de oliva virgen extra
- Incorporar las lentejas cocidas con el arroz y unas hojas de laurel y tomillo y un chorrito d AOVE.
- Añadir 2 dl de leche y triturar con batidora o robot (se recomienda no colar por chino para conservar la fibra para que resulten más saludables.
- Incorporar a la mezcla anterior aún caliente la gelatina previamente hidratada.
- Semimontar 100gr de nata y añadir en a la mezcla anterior cuando esté tibia
- Poner en el molde y dejar enfriar.
- Lo sumergimos en aguacaliente para desmoldarlo.

- Cortar en juliana las hojas de espinacas frescas y saltear con el ajo cortado en láminas los piñones. (debe ser un salteado muy leve, las hojas de espinacas deben resultar aldentes)

Para la salsa

- Elaboramos un roux con aceite y harina
- Añadimos el caldo de ave sin parar de remover después la nata yel queso de cabra por último la gelatina previamente hidratada

MONTAJE: En un molde de aro, colocamos las espinacas salteadas para darlas forma, sobre estas el semifrío de lentejas , para posteriormente nappar con la salsa de queso.

Por último se puede freír unas hojas de espinacas hasta que resulten crujientes para decorar.

Total Calorías	
Total Calorías por ración	
Valor estimado	Coste por ración

Menu Banquete Carta Sugerencia	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Observaciones: <ul style="list-style-type: none"> • Se acompaña de salsa chaud-froid (veloute de ave a al que añadimos nata , gelatina más el queso de cabra para darle contraste de sabor. • El laurel y tomillo evitan las flatulencias • El arroz (cereal) complementa en aminoácidos a la legumbre resultando una proteína de calidad
---	--	---

	PUNTOS CLAVE DE LA ELABORACIÓN	TIEMPO	TEMPERATURA
	TOTAL		
	Material empleado:		
	Presentación:		