

MINI SOPES DE LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS



Ingredientes para 4 personas:

INGREDIENTES MASA

- Harina de LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS y de maíz 200gr (100gr. de c/u)
- Agua para la masa 300ml
- Aove c-s
- Sal c/s

INGREDIENTES MOLE DE LENTEJAS

- Lentejas de Tierra de Campos 200gr
- Sal c/s
- Zanahoria ½ unid.
- Patata ½ unid.
- Cebolla ¼ unid.
- Ajo 1dte

INGREDIENTES SALSA

- Tomates maduros 2unid
- Chile jalapeño 1unid
- Cilantro 10 gr
- Cebolla ¼ unid
- Sal c/s

SOFRITO MOLE

- Lentejas cocidas -Cebolla ¼ unid. -Jalapeño 1 unid

GUARNICIÓN

- Aguacate en brunoise 1unid + Lima 1 unid
- Queso fresco desmoronado 125gr
- Hojas de escarola 4unid
- Rábano 1ud en medias lunas

Elaboración:

MOLE 1- Cocer las lentejas hidratadas (la noche anterior) con agua fría con las hortalizas en la olla exprés, 3 minutos a partir de que empiece a salir el vapor por la válvula. Colar y retirar verduras.

Aparte, sofreír con ¼ cebolla y el jalapeño en brunoise, poner a punto de sal, pasar por pasapuré y reservar.

SALSA 2- Asar los tomates y el jalapeño, retirar la piel y majar. Añadir LA CEBOLLA ¿?cilantro, sal y reservar.

MASA 3- Hacer una masa con las harinas, el agua, un pizca de sal y unas gotas de aceite; dividir la masa en unidades de 40gr y bolearlas; después estirarlas en círculo ½ cm, por 8cm. de superficie. En una sartén cocinar 2' por cada lado. Sacar la tortilla y pellizcar por los bordes. Reservar.

4- Preparar mini sopes. Pasar cada sope por la sartén, previamente engrasados con una brocha por los dos lados. Añadir 1º capa de lentejas + queso + lechuga + rábano +aguacate, tomate y salsa. 3 sopes por comensal. Alérgenos: Lácteos Julien y Fernanda.