


CURSO: 2ºB COCINA Y GASTRONOMÍA IES JACARANDA		Nº RACIONES: 4	NOMBRE DEL PLATO: MEATBALL SUB DE LENTEJAS	FECHA DE ELABORACIÓN: 11-1-2021 ÁLVARO MEDINA
ELABORACIONES	PRODUCTO	UN/PESO	MANIPULACIÓN	FOTO DEL PLATO
Albóndigas de lentejas	Lentejas tierra de Campo cocidas Chalotas en brunoise Ajo en brunoise Huevo Albahaca seca Orégano seco Perejil fresco Sal Pimienta Tomate concentrado Queso curado de Cabra Malagueña Pan rallado AOVE DOP Antequera	400 gr 2 ud 4 dientes 1 ud 1 c 1 c 1 manojo c/s C/N 2 c 20 gr c/s c/s	Lo primero es poner AOVE en una sartén a fuego medio. En esta sartén sofreír el ajo y la chalotas en brunoise. Lo dejar sofreír hasta que esté transparente pero sin que llegue a dorarse. Una vez esté el sofrito, volcar en un procesador de alimentos. Añadir en el procesador las lentejas cocidas la albahaca, el orégano, el perejil fresco, el pamesano, el tomate concentrado, la sal y la pimienta. Una vez todos los ingredientes juntos, triturar pero intentando que conserve algo de textura. Observar la textura y si es necesario añadir pan rallado para compactar. Rectificar de sabor. Una vez lista la masa, formar las albóndigas dándole el tamaño deseado. Cuando estén formadas poner sobre una bandeja de horno y hornear a 190º 10-15 minutos. Retirar y dejar enfriar.	
Salsa de tomate	Tomate triturado Agua Cebolla Ajo Salvia AOVE DOP Antequera	800 gr C/N 1 ud 3 ud 5-6 hojas c/s	Poner bastante AOVE en una sartén y sofreír el ajo y la cebolla. Cuando esté pochado poner el tomate y aproximadamente la misma cantidad de agua, también añadir la salvia. Dejar cocer la salsa a fuego medio bajo hasta que la salsa coja algo de cuerpo y que el tomate no esté muy ácido. Cuando la salsa esté lista añadir las albóndigas, dejar unos segundos y retirar del fuego.	OBSERVACIONES Este bocadillo se hace con albóndigas de carne pero esta versión da una opción vegetariana o incluso vegana si ajustamos la receta sustituyendo algunos ingredientes. Las cantidades son aproximadas ya que dependerá del tamaño que hagamos las albóndigas y de la cantidad de las mismas que se pongan en el bocadillo.

Pan	Poolish:		Comenzar preparando el poolish, para ello mezclar el agua, la harina y la levadura (a temperatura ambiente), una vez mezclado, dejar reposar unas tres horas. Una vez el poolish casi haya triplicado su tamaño mezclar todos los ingredientes de la masa menos la sal. Incorporar todo y dejar una autólisis de 15-20 minutos. Una vez pase este tiempo incorporar la sal y comenzar a amasar, esta masa es pegajosa por lo que se utilizará el método de amasado francés. Dar periodos de amasado y reposo, es decir, unos dos minutos amasando y 5 minutos de reposo. Repetir este proceso hasta que el gluten esté bien desarrollado. Cuando el gluten esté bien desarrollado dejar fermentar la masa durante unas dos horas y media o tres horas, esta será la fermentación en bloque. Una vez pase este tiempo dividir la masa en porciones de unos 180 gr. Enrollar estos trozos de masa formando un pequeño cilindro y reposar unos 15 minutos. Cuando transcurra este tiempo estirar estos cilindros haciéndolos rodar sobre la mesa para darle una forma mas alargada. Una vez estiradas las barras, ponerlas sobre un trapo enharinado para dar paso a la fermentación en pieza. Esta segunda fermentación será más corta tan sólo observar que la masa está ligeramente hinchada. Si la masa se pasa de fermentación luego no se abrirá correctamente en el horno. Un vez la masa fermente pasar a una bandeja de horno con mucho cuidado para no desgasificar, una vez estén en la bandeja greñar las barras haciendo varios cortes diagonales en ellas y las llevar el horno a 230° con calor abajo y con humedad. Pasados 10 minutos bajar a 200° con calor arriba y abajo y lo dejar 10-15 minutos hasta que la corteza esté dorada.	
	Harina	160 gr		
	Agua	160 gr		
	Levadura	2,4 g		
	Masa final:			
	Harina	640 gr		
	Agua	340-350 gr		
	Sal	16 gr		
	Levadura	2 gr		
	Poolish	320 gr		

ACABADO Y PRESENTACION

Terminar este plato cortando la barra por la mitad sin llegar a cortar totalmente y poner algunas albóndigas, regar con un poco de salsa de tomate y poner queso provolone (u otro queso) y gratinar hasta que el queso se funda.

CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE:



HUEVOS



CONTIENE GLUTEN



LACTOS

