

Esther Miguel González, alumna del IES Leopoldo Alas Clarín.

CURRY DE LENTEJAS CON AIRE DE PIPARRAS

INGREDIENTES

- 10 ml de AOVE
- 5 gr de comino
- 2 dientes de ajo
- 10 gr de jengibre
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 400 gr de tomate triturado
- 5 gr de cúrcuma
- 15 gr de curry
- 2 gr de pimentón de la Vera picante
- 150 gr de lentejas "Tierra de Campos"
- Fondo de verduras
- 300 ml de leche de coco



Para el aire de piparras:

- 20 gr de piparras
- 15 gr de AOVE
- 50 gr de agua
- 3 gr de lecitina de soja

ELABORACION:

1. Poner a remojo las lentejas la víspera.
2. En una olla echar el aceite de oliva y una vez esté caliente dorar ligeramente las semillas de comino con cuidado de que no se quemen. Incorporar el ajo laminado y el jengibre bien picado y rehogar, añadir la cebolla y la zanahoria cortada en brunoise y rehogar.
3. Agregar el tomate triturado, el curry y la cúrcuma, sazonar y dejar cocinar a fuego suave 10 minutos.
4. Añadir las lentejas, el pimentón, el fondo de verduras y cocinar a fuego medio con la olla semi-tapada durante 40-45 minutos. Remover de vez en cuando las lentejas para evitar que se peguen las lentejas.
5. Una vez tengamos las lentejas hechas, agregar la leche de coco y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos.
6. Para hacer el aire, triturar las piparras con el AOVE y el agua y filtrar la mezcla, incorporar la lecitina de soja, meter la túrmix en el vaso batidor sin llegar al fondo y meter aire a la mezcla hasta conseguir una "espuma" ligera. Servir una quenefa encima de las lentejas en el momento de servir.