

Nombre WRAP VEGETAL DE MASA DE LENTEJAS CON PATÉ DE LENTEJAS

Alumno: Ana Guirado

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Lentejas	1000	g
Pimiento rojo	2	uds
Lechuga	1	uds
Ajos	3	uds
Leche de soja	175	g
Vino blanco	100	ml
Tomates seco	190	g
Aceite	500	ml
Sal		
Salsa barbacoa	100	g
Queso rallado	200	g
Aceitunas sin	200	g
Zanahoria	2	uds
Cebolleta	2	uds
	2475	

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Comino		
Ajo molido	20	g
Cebolla en po	20	g
Limon	3	uds
Tomate	2	uds
Salsa de soja	30	ml
Sesamo	100	g

Codi	
Pax	4

Elaboración

PREPARACIÓN WRAP: 1. Dejar en remojo las lentejas durante 24h, luego las lavamos y las escurrimos
 2. Ponemos las lentejas y el pimiento y lo batimos.
 3. Añadimos los dientes de ajo, agua, vino y la barbacoa .Lo batimos todo hasta tener una masa homogénea.
 4. Dejamos reposar la masa un par de horas (opcional).
 5. Echamos la masa en una plancha eléctrica y se distribuye con la lengua (0'5 cm de grosor aprox). Dar la vuelta y retirar.
PREPARACIÓN RELLENO: 1. Echar el queso rallado, las aceitunas cortadas a rodajas, la cebolleta, tomate,(cortados finos) la zanahoria rallada y la veganesa.
 2. Untamos el paté de lentejas sobre la masa (capa fina) y ponemos la mezcla encima, enrollamos y dejamos una parte sin untar.
 3. Finalmente cortamos por la mitad y listo para comer.
PREPARACIÓN PATÉ: Echamos todos los ingredientes en un pote y los batimos hasta que se integren. Y lo ponemos en la nevera.
PREPARACIÓN SALSA TAHINI: batir todos los ingredientes juntos.
VEGANESA: 1 Poner los ingredientes en un recipiente.
 2. Introducir la batidora y la dejamos al fondo.
 3 Cuando emulsione se puede mover.

Escandall

Foto

Ingredientes	Cantides	Unidades	Precio	Total
Lentejas	1000	g		0
Pimiento rojo	2	uds		0
Ajos	3	uds		0
Vino blanco	100	ml		0
Aceite	500	ml		0
Sal	0		0	0
Salsa barbacoa	100	g		0
Queso rallado	200	g		0
Aceitunas sin	200	g		0
#¡REF!	#¡REF!	#¡REF!		#¡REF!
Comino	0		0	0
Ajo molido	20	g		0
Limon	3	uds		0
Salsa de soja	30	ml		0
0	0		0	0
0	0		0	0
0	0		0	0
0	0		0	0
Espécias	3	%	#¡REF!	#¡REF!

Total escandall

#¡REF!

Ratio

3

Precio venta

#¡REF!

Total 1 pax

#¡REF!