



**ENSALADA DE LENTEJAS Y VERDURAS  
CON BOCAS DE BUEY DE MAR Y  
VINAGRETA**

Dificultad Precio  
**Media 3 €**

**INGREDIENTES**

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| · Lentejas   | · Puerros          |
| · Escalónias | · Harina           |
| · Calabacín  | · Aceite           |
| · Tomate     | · Sal              |
| · Bocas      | · Vinagre de Jerez |
| · Zanahoria  | · Salvia           |

-----  
Imprimir      Enviar  
-----

» Buenas de nuevo, cocineros!!!

Hoy os proponemos una ensalada contundente y buenisima!!. Empezaremos hirviendo las lentejas como lo hacéis habitualmente. Una vez cocidas, dejáis enfriar.

Por otro lado, cogéis los tomates (pelados y sin semillas) y cortáis a dados, y reserváis.

También cortaremos a dados el calabacín y le haremos un salteado corto de paella, y también lo reserváis.

Picáis las escalónias, y junto con el resto de ingredientes reservados, y las bocas que previamente habréis separado del caparazón y picado, pues lo mezcláis bien mezclado (detalle), y preparáis un aliño a base de aceite+vinagre+sal, a vuestro gusto, para mezclarlo con todos los ingredientes.

Cogéis la zanahoria y el puerro y cortáis en juliana y espolvoreáis en harina. Freír a 180°C para conseguir la textura crujiente (técnica). Sacar del aceite y colocar en un papel absorbente para sacar el aceite restante.

En el momento de emplatar preparáis una base de ensalada y encima las chips de puerro y zanahoria decoradas con un toque de hojas o flores de salvia.

Que vaya de gusto, y a disfrutarlo!

**Receta de Xup-Xup fa la cassola.**



**EL PRODUCTO**

Productos principales de este plato: Bocas de buey de mar y lentejas, para conseguir una ensalada original, energética y muy sabrosa.



**EL DETALLE**

Mezclar todos los ingredientes para apreciar todos los gustos juntos que darán armonía al plato.



**LA TÉCNICA**

Chips de vegetales – cortar bien fino en juliana y hacer un frito corto por conseguir el toque crujiente.

**CONSEJO CULINARIO:** Antes de hacer las chips de zanahoria y puerro, podáis colocarlo sumergido en agua con hielo durante media hora para conseguir un mejor crujiente.

**MARIDAJE**

**Erre punto – Ramirez de Ganuza – Rioja**

Vino de maceración carbónica de puntas de uvas, con un color cereza pícota intenso y brillante. De nariz potente, con aromas limpios y francos a fresas, grosella florales, regaliz y flores. En boca es sabroso, con fruta intensa, unos taninos amables y un postgusto final prolongado y persistente. Temperatura de consumo 12º C.

