

JUAN ALTA MIRAS



Receta Juan Altamiras **LENTEJAS ESTOFADAS**

ESCUELA HOSTELERÍA ZAURIN ATECA

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de lentejas.
- 1 trozo de Cebolla de Fuentes de Ebro DOP.
- 1 diente de ajo,
- 1 cucharada de pan molido.
- 1 hoja de laurel,
- perejil, pimentón, aceite, sal.
- Aceite del Bajo Aragón DOP

ELABORACIÓN

- 1.Se escogen y se limpian las lentejas retirando las que sobrenaden en el agua, ya que están huecas.
- 2.A continuación, se escurren y se pasan a una cazuela con la cebolla y el ajo picados finos, el laurel, un poco de pimentón, una rama de perejil, un chorro de aceite virgen del bajo Aragón sal al gusto.
- 3.Se cubren con agua y se dejan cocer a fuego moderado hasta que estén tiernas.
- 4.Cinco minutos antes de retirarías del fuego se incorpora el pan molido; se remueven y se deja que el caldo espese un poco antes de apartarías del fuego. Antes de servir se dejan reposar unos minutos.
- 5.Las lentejas mejoran mucho si se cuecen desde el principio con un chorizo cortado en rodajas o añadiéndolo al final, siempre y cuando haya cocido previamente hasta que esté tierno.



emillero