

Puré de Lentejas Guisadas con Foie.

Puré de
LENTEJAS GUISADAS
con Foie  y Avellanas



Recuperar la rutina tras las navidades me supone siempre un sobreesfuerzo, no sólo por el cansancio acumulado después de maratonianas jornadas entre fogones. Me cuesta decir adiós a los excesos, desnudar la casa, encender

nuevamente el portátil y buscar, en medio de la vorágine que precede a la calma, un momento para la reflexión.

Tomar conciencia de que se me ha escapado un año más sin haber encontrado mi particular nirvana y enfrentarme al reto de conseguir que el lienzo en blanco que suponen los nuevos 366 días, que ya empezaron a contar, me acerquen un poco más al equilibrio deseado.

Vivimos días convulsos, llenos de cambios y grandes acontecimientos, en ocasiones graves, que no facilitan en absoluto abstraerse o centrarse en lo único que debe acaparar la atención de esta ventana: La cocina.

Afortunadamente el mundo de la gastronomía no se detiene y nos marca las tendencias o directrices a seguir para cuando estamos dispersos o faltos de musas.

2016 ha sido declarado el año de las legumbres secas y yo, que sigo sin concluir mis propósitos o metas personales para el mismo, en mi faceta blogger me subo al carro de esta proclama y arranco nueva singladura con un guiso de Pardinas.

Un plato de origen sencillo al que he añadido mi especiado toque personal, y cuyo resultado ha sido un delicioso y simbiótico Puré de Lentejas Guisadas con Foie y Avellanas, que sabe a salud y gloria bendita: mi deseo para vosotros en este año que comienza, del que aquí tenéis la receta elaborada paso a paso con todo el amor del mundo.

Espero que os guste.

Besos.



Puré de

LENTEJAS GUISADAS

con Foie y Avellanas

Ingredientes

para 6 raciones

400 gr de lentejas* Pardinas escurridas (Puestas en remojo previamente durante 3 Horas).

1 Pimiento* Verde Mediano en trocitos.

1 Cebolleta* Mediana en trocitos.

2 Zanahorias* cortadas en rodajas.

1 Tomate* Maduro Grande, Pelado, sin Semillas y cortado en trocitos.

1 Calabacín* Semipelado y cortado en trocitos.

50 gr. de Aceite* de Oliva Virgen Extra.

Medio Vasito de Jerez.

1 y 1/2 Litro de Agua.

1 Cucharada de sal.

1 Cucharadita de Cúrcuma.

1/2 Cucharadita de Pimentón de la Vera.

Una Pizca de Pimienta Blanca Molida.

Una pizca de Comino en Polvo.

Una Pizca de canela en Polvo.

Una Hoja de Laurel.

Un Clavo.

Una Cucharada de Pasta de Miso*.

180 gr de Foie Fresco en trozos.

1/2 Cucharadita de Sal del Himalaya.

Una Pizca de Pimienta Blanca Molida.

30 gr de Avellanas* Tostadas y Picadas.

Unos Germinados* de Rúcula.

Material

Una Olla o Cacerola grande con tapa.

Un Vaso Eléctrico (Thermomix o Batidora Americana).

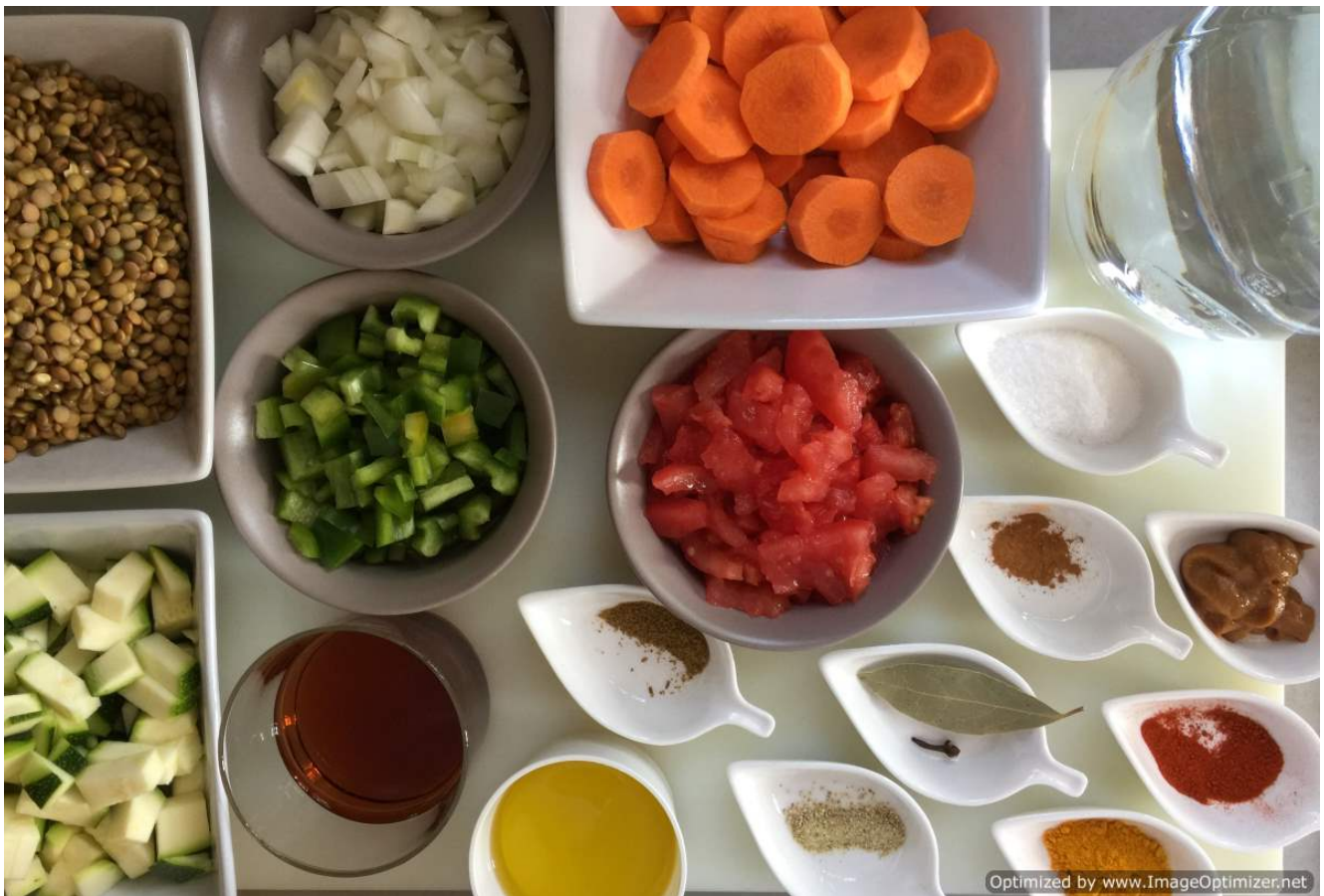
Sartén Mediana Antiaherente.



Paso a Paso

El Puré de Lentejas Guisadas

Para nuestro guiso necesitaremos: las lentejas (que habremos puesto en remojo durante 3 horas y habremos lavado y escurrido), el Pimiento, la Cebolleta, las Zanahorias, el Tomate, el Calabacín, el Aceite de Oliva Virgen Extra, el Jerez, el Agua, la Cucharada de sal, la Cúrcuma, el Pimentón de la Vera, la Pimienta Blanca Molida, el Comino en Polvo, la canela en Polvo, el Laurel, el Clavo y la de Pasta de Miso, además de la olla y el vaso eléctrico con el que lo haremos puré.



Comenzamos poniendo el aceite en la olla a fuego medio-alto (7), cuando esté calentito echamos la cebolleta y el pimiento, removemos y rehogamos durante 3 minutos. Incorporamos las zanahorias y el calabacín, mezclamos y añadimos el laurel y el clavo, cocinamos durante tres minutos más, hasta que la cebolleta empiece a transparentar, momento en el que incorporaremos el tomate, la sal, la pimienta y el comino, removemos mezclando bien y cocinamos un par de minutos más.



A continuación agregamos el jerez y dejamos reducir durante otros tres minutos. Retiramos el clavo e incorporamos las lentejas, la cúrcuma, la canela y el pimentón, mezclamos y añadimos el agua. Subimos la temperatura al máximo (9) hasta que empiece a hervir el caldo y entonces desespumamos.



Una vez desespumadas, bajamos la temperatura a fuego medio (5), tapamos la olla dejando una pequeña abertura para que salga algo de vapor y cocinamos durante 50 minutos. Volvemos a destapar y subimos nuevamente la temperatura un par de puntos (al 7) y dejamos reducir el caldo durante 10 minutos.

Es momento de apagar y apartar las lentejas del fuego, retirar la hoja de laurel y añadir la pasta de miso, removiendo bien para que se disuelva. Ya tenemos nuestro guiso listo para triturarlo en el vaso eléctrico o batidora durante 3 minutos a máxima potencia. Nos quedará un puré muy suave y cremoso que reservaremos en el vaso hasta emplatar mientras preparamos el foie.



El Foie

Para preparar nuestros trocitos de foie necesitaremos, además del foie, la sal del himalaya y la pizca de pimienta blanca molida, la sartén antiadherente.



Ponemos a fuego muy alto la sartén mientras salpimentamos los trozos de foie y cuando esté muy caliente lo salteamos durante un minuto, sin dejar de mover los trozos porque si no, pueden desaparecer. Veréis la cantidad de grasa que sueltan. Retirarlos de la sartén inmediatamente a un platito y pasamos a emplatar.



Montaje

Para servir nuestro puré solo tenemos que añadir al mismo el foie, las avellanas tostadas y los germinados de rúcula.



Ponemos en cada cuenco o tazón dos cazos generosos de puré, añadimos tres trocitos del foie salteado y espolvoreamos en el centro unas avellanas picadas. Colocamos unos germinados sobre cada trocito de foie y servimos directamente.



Un plato delicioso que hará que nadie decida dejar ni una cucharada.

Puré de
LENTEJAS GUISADAS
con Foie y Avellanas



Optimized by www.ImageOptimizer.net





Prebióticos: Lentejas, Pimiento, Cebolleta, Zanahorias, Tomate, Calabacín y Avellanas.

Probióticos: Pasta de Miso, Germinados de Rúcula.

Activadores de Colágeno: Aceite de Oliva Virgen Extra.