Lentejas estofadas.



Lentejas estofadas

Hoy toca receta de cocina tradicional. Las lentejas estofadas son un clásico y especialmente deliciosas para días fríos.

Las lentejas , una legumbre con una excelente fuente de vitaminas del grupo B y especialmente ácido fólico, así como de minerales, destacando el hierro y potasio.

Vamos a utilizar la técnica del estofado, que es una cocción en crudo de los alimentos, en una olla o cazuela tapada durante la elaboración del guiso. Yo siempre utilizo para este tipo de guisos de cocción lenta la cocotte o cazuela de barro si dispongo de gas. En esta receta os muestro las dos.

Como ingredientes he seleccionado algunos de los que he ido comprando en mis viajes, me gusta traer productos típicos y con denominación de origen. Así que utilizo las lentejas de la Tierra de Campos, el chorizo artesano de León, cebolla francesa, ajos de Chinchón , pimentón dulce de la Vera y tomate valenciano .

Pero vosotros utilizar los que tengáis a mano , eso si, no os olvidéis de poner en remojo el dia anterior las lentejas . Las legumbres secas estan muy ricas, cunden mucho y resuntan muy económicas.

INGREDIENTES: 4 personas

-300 gr de lentejas pardinas secas.

-75 gr de chorizo de guisar.

-75 gr de panceta ibérica.

– 8 trocitos pequeños de partes de cerdo, como oreja, manitas…

– 1 cabeza de ajos .

– 1 tomate natural .

– 4 cebollas francesas .

– 2 hojas de laurel .

– pimienta negra .

– 2 horas de laurel.

– pimentón de la Vera dulce.

– sal

– aceite de oliva virgen extra

-agua

PREPARACIÓN:

Paso 1 :

Podremos las lentejas a remojo la noche anterior. Al menos 12 horas antes de su cocción y cambiaremos el agua al menos una vez. Limpiar las lentejas y escurrir.

Paso 2:

Pelamos las cebollas francesas y las dejamos enteras. Haremos una cruz en cada una. El tomate natural a cuartos, cortamos 2 trozos de chorizo grandes (ya lo cortamos después de terminar las lentejas en rodajas) y los pondremos enteros. La cabeza de ajos entera y la panceta y las partes del cerdo en trozos regulares.





Paso 3:

Todos los ingredientes los pondremos en una cazuela, añadimos las lentejas, cubrimos con agua y añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra, el laurel, la pimienta, el pimentón y la sal.



Lentejas estofadas

Dejaremos cocer con la cazuela tapada durante la elaboración del guiso, durante un par de horas a fuego lento. Los últimos minutos cocer destapado y asi esperará el caldo. Rectificar de sal y agua si fuese necesario. Para servir cortar el chorizo a rodajas. Y ahora a disfrutar de un plato de cocina tradicional y contundente.

