

Lentejas con pulpo

Llenties amb pop



D.ª Gema Penalva

> Chef en Restobar Gema Penalva
> Xef en Restobar Gema Penalva

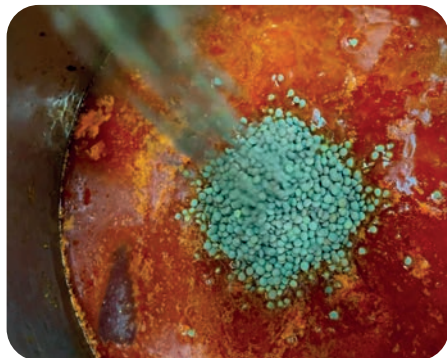


Ingredientes (4 personas)

Ingredients (4 persones)

- 320 g de lentejas pardinas previamente remojadas.
 - 1 cebolla.
 - 2 dientes de ajo.
 - 1 hoja de laurel.
 - 2 l de fumet de pescado.
 - 50 ml de vino blanco.
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - Sal, pimienta y pimentón.
 - 1 pata de pulpo cocida.
 - Almendras (opcional).
- 320 g de llenties pardines prèviament remullades.
 - 1 ceba.
 - 2 grans d'all.
 - 1 fulla de llorer.
 - 2 l de de fumet de peix.
 - 50 ml de vi blanc.
 - Oli d'oliva verge extra.
 - Sal, pebre i pebre vermell.
 - 1 pota de pop cuita.
 - Ametlles (opcional).

Elaboración · Preparació



En una olla a fuego medio ponemos las lentejas, la cebolla, el ajo y el laurel. Salpimentamos y cubrimos con el fumet de pescado y el vino blanco.

Cuando la cebolla y los ajos estén cocinados, los separamos, los trituramos en un vaso con un poco del caldo, y lo devolvemos a la olla. Esto lo haremos para espesar la salsa y que el guiso coja sabor.



Mientras se hacen las lentejas, con un mortero rompemos un poco las almendras para que sean más finas y las pondremos en una sartén para que tuesten con un poco de aceite. Cuando estén doradas, las retiramos y las incluimos en el caldo.

En esta misma sartén sofreímos también el pimentón ahumado y lo añadimos al guiso.



Cuando las lentejas lleven una hora cocinando, bajamos el fuego y añadimos el pulpo previamente cocido en trozos. Si el pulpo se cuece en casa, es recomendable congelarlo durante 24h y después hacerlo en una olla con agua y una hoja de laurel.

Esperamos hasta que se termine de cocinar todo. Si en el proceso falta un poco de caldo, le añadiremos agua.

Probamos, rectificamos de sal y dejamos reposar.

Es un plato saludable, rápido y fácil de preparar. Además, permite doblar las cantidades y congelar.

¡A disfrutar!



En una olla, posem les lleties, la ceba, l'all i el llorer a foc mitjà. Hi posem sal i pebre, i cobrim amb el fumet de peix i el vi blanc.

Quan la ceba i els alls estiguin cuits, els retirem i els triturem amb una mica del brou. N'aboquem el resultat dins de l'olla. Això es fa per espessir la salsa i per donar sabor al guisat.

Mentre es couen les lleties, amb un morter trenquem una mica les ametlles perquè siguin més fines i les posem en una paella amb una mica d'oli per torrar-les. Quan estiguin rosses, les retirem i les afegim al brou.

A la mateixa paella, sofregim també el pebre vermell fumat i l'afegim al guisat.

Quan les lleties portin una hora al foc, l'abaixem i hi afegim el pop, cuit prèviament, en trossos. Si el pop es cou a casa, és recomanable congelar-lo durant 24 hores i després coure'l en una olla amb aigua i una fulla de llorer.

Esperem fins que s'acabi de guisar el conjunt. Si, durant el procés, veiem que ens quedem curts de brou, afegirem aigua.

Tastem, rectifiquem de sal i deixem reposar.

És un plat saludable, i ràpid i fàcil de preparar. A més, permet doblar les quantitats i congelar.

A llepar-se els dits!

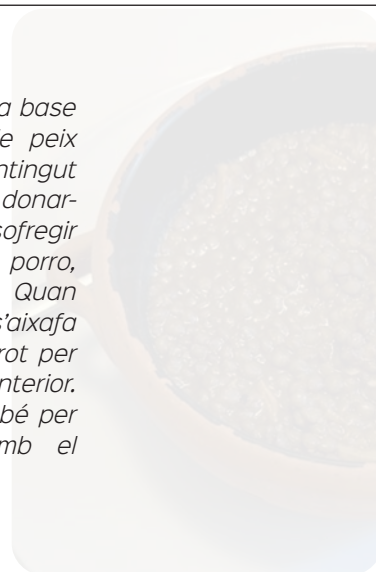
Glosario · Glossari

Fumet de pescado

Fumet de peix

Se trata de un caldo hecho a base de restos y espinas de pescado y marisco con alto contenido en gelatina. Para darle más sabor se suele sofreír antes ajo, cebolla, puerro, apio y zanahoria picados y al añadir el pescado se chafa un poco con un cucharón para que suelten todo el jugo del interior. Cuando está todo cocinado, se cuela bien para quedarnos solo con el fumet.

Es tracta d'un brou fet a base de restes i espines de peix i marisc amb un contingut elevat de gelatina. Per donar-hi més sabor, se solen sofregir prèviament all, ceba, porro, api i pastanaga picats. Quan s'hi afegeix el peix, s'aixafa una mica amb un cullerot per treure'n tot el suc de l'interior. Un cop cuinat, es cola bé per quedar-nos només amb el fumet.



Beneficios y curiosidades · Beneficis i curiositats

Lentejas: La semilla de la lenteja proviene de la planta llamada *lens esculenta*. Al tener un elevado aporte de fibra dietética, su consumo habitual contribuye a prevenir la osteoporosis y las enfermedades cardiovasculares, incluidas la obesidad, diabetes y cáncer. Son ricas en minerales como el hierro, magnesio, fósforo, potasio, calcio y cobre, y en vitaminas del grupo B. Contiene grandes cantidades de antioxidantes, son buenas para el colesterol y el envejecimiento celular, y tienen oligosacáridos que actúan como probiótico. Son también bajas en grasa.

Se recomienda ponerlas en remojo 24h antes de su cocción o consumirlas en puré o cremas para evitar los gases y mejorar su digestión.

Después de comer lentejas es recomendable tomar vitamina C (kiwi, naranjas, mandarinas...) para ayudar a la correcta absorción del hierro. Además, para conseguir una proteína completa y de alta calidad podemos combinarlas con arroz.

El agua de las lentejas también es una aquafaba estupenda para sustituir por el huevo.

Llenties: La llavor de la llentia prové de la planta anomenada *Lens esculenta*. Com que té un contingut elevat de fibra dietètica, el seu consum habitual contribueix a prevenir l'osteoporosi i les malalties cardiovasculars, així com l'obesitat, la diabetis i el càncer. Les llenties són riques en minerals com el ferro, el magnesi, el fòsfor, el potassi, el calci i el coure, i en vitamines del grup B. Contenen grans quantitats d'antioxidants, són bones per al colesterol i l'envelliment cel·lular, i tenen oligosacàrids que actuen com a probiòtic. També són baixes en greixos.

Es recomana posar-les en remull 24 hores abans de cuinar-les o consumir-les en puré o crema per evitar els gasos i digerir-les millor.

Després de menjar llenties, és recomanable prendre vitamina C (kiwis, taronges, mandarines...) per afavorir l'absorció correcta del ferro. A més, per aconseguir una proteïna completa i d'alta qualitat, les podem combinar amb arròs.

L'aigua de les llenties també és una aquafaba fantàstica per substituir l'ou.

Pulpo: Es un alimento ideal para mantener una dieta sana y equilibrada, pues es bajo en grasas, tiene un alto nivel de nutrientes y contiene vitamina B, E, zinc, potasio, calcio, sodio y yodo. La proteína del pulpo es de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales que necesita el cuerpo. Su consumo ayuda a regular la presión arterial y previene de enfermedades como el asma, la bronquitis o la diabetes.

Es muy adecuado consumirlo durante el embarazo porque, gracias a su alto contenido en ácido fólico, ayuda a prevenir la espina bífida y el mal desarrollo del cerebro del bebé.

Pop: És un aliment ideal per mantenir una dieta sana i equilibrada, ja que és baix en greixos, té un nivell alt de nutrients i conté vitamines B i E, zinc, potassi, calci, sodi i iode. La proteïna del pop és d'alt valor biològic, ja que conté tots els aminoàcids essencials que necessita el cos. El seu consum ajuda a regular la pressió arterial i prevé malalties com l'asma, la bronquitis o la diabetis.

És molt adequat consumir-lo durant l'embaràs perquè, gràcies a l'alt contingut d'àcid fòlic, ajuda a prevenir l'espina bífida i el mal desenvolupament del cervell del bebè.