

Lentejas Beluga con pez mantequilla

Dificultad:

fácil

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Ingredientes para 1 ración

- 150 g de lentejas Beluga
- 100 g de pez mantequilla
- 10 g de zanahoria baby
- 5 g de pak choi
- 5 g de espinacas
- 10 g de judía perona
- 10 g de tirabeques
- 10 g de espárragos verdes
- 15 g de tocino
- 2 g de ajo seco
- Aceite de oliva
- Sal en escamas
- Pimienta

Para el mojó picón

- 50 g de carne de pimiento choricero
- 1 trozo de pan
- 5 dientes de ajo
- 1/2 cucharada de comino
- 2 cucharadas de vinagre
- 60 g de agua
- Pimentón rojo

/ Preparación

Elaboración

- Para elaborar el mojo picón, triturar todos los ingredientes con la batidora hasta obtener una textura de salsa y reservar.
- Limpiar todas las verduras y escaldarlas hasta que queden al dente. Refrescarlas con agua y hielo y reservar.
- En una sartén con aceite, freír la espinacas hasta que queden crujientes.
- Picar los ajos, cortar el tocino bien pequeño y hervir las lentejas. A continuación, saltear los tres ingredientes juntos en una sartén.
- Saltear las verduras que habíamos reservado, a excepción de las espinacas. Se pueden ir hidratando con un poco de fumet.
- Marcar el pez mantequilla en una sartén por ambos lados, salpimentarlo y filetearlo.

Emplatado

- En un plato llano, disponer un molde circular y llenarlo con el salteado de lentejas. Encima, colocar las verduras salteadas y el pez mantequilla y a continuación el crujiente de espinacas. Decorar con unos puntos de mojo picón y acabar el plato con un poco de sal en escamas.