



RECETAS INTERECO

BIOCULTURA BARCELONA y MADRID 2021

¿QUÉ COMEMOS?: Tortilla vegana de lentejas rojas con salsa de tomate con albahaca Cal Valls

INGREDIENTES:

- * 250 gr de lentejas rojas en remojo (dejar 2h de remojo, como mínimo)
- * 75 gr de descartes de cebolla ciselé
- * 350 gr de merma de champiñones en duxelle
- * 5 gr de alga wakame (dejar 15' en remojo)
- * 20 ml de tamari
- * 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- * Fondo de verduras claro
- * Germinados (opc.) para el acabado
- * 300 ml de Salsa de tomate con albahaca Cal Valls

RECETA ELABORADA POR:

by Alf Mota
con los alumnos de la
Escuela Bellart



REALIZACIÓN:

1. En una sartén con un poco de aceite saltar la cebolla con una pizca de sal hasta que se ablande un poco. Añadir la alga hidratada, escurrida y picada y saltar un par de vueltas más para que se mezcle bien con la cebolla. Añadir los champiñones, otra pizca de sal e ir saltando de vez en cuando, a fuego medio hasta que swelten y se evapore todo el líquido.
2. Escurrir las lentejas que han estado previamente, al menos 2 horas en remojo. Lavarlas y escurridas. Triturar las lentejas con una cucharada sopera de tamari y otra de aceite de oliva. Debe quedar como una pasta espesa, no demasiado líquida. Añadir el fondo poco a poco hasta obtener la consistencia deseada.
3. Mezclar la pasta de lentejas con las verduras salteadas. Poner dos cucharadas de aceite en una sartén antiadherente de aproximadamente 20 cm a fuego medio-alto y, cuando esté un poco caliente, echar la pasta. Bajar el fuego y tapar, para que se cocine al centro. Mientras se cuece la pasta, ir separando los bordes en la sartén con la ayuda de una espátula. Dar la vuelta a la tortilla y cocinar unos minutos más con la sartén tapada, repetir este proceso hasta que la tortilla esté cocida al medio.
4. Calentar la Salsa de tomate con albahaca Cal Valls a baño maría y servirla como acompañamiento de cada ración de la tortilla y con un poco de germinado por encima.

Recetas realizadas expresamente para intereco con los productos de los patrocinadores el taller de etiquetado en biocultura Barcelona 2021.

ORGANIZA



PATROCINA



COLABORA

