



ESCUELA DE COCINA TELVA

Más de 13 años de experiencia y 8.000 alumnos avalan esta escuela donde el trato personalizado a los alumnos y la amplia formación de sus profesionales son las claves para una buena enseñanza.

C/ Crucero 25 de Mayo, 10 · MADRID

Tel. 91 345 74 78 · email: escueladecocina@telva.es

Crema de Lentejas con Sepia a la plancha

con crema de cebolla y ensalada de hierbas



CREMA DE LENTEJAS

2 cebolletas
200 g de lentejas cocidas
100 g de caldo de ave
4 g de Pronagar®
Sal
Curry
Aceite de oliva

SEPIA A LA PLANCHA

6 sepias pequeñas
Sal
Pimienta rosa machacada

CREMA DE CEBOLLA

4 cebollas
1 patata
250 g de leche
Sal
Pimienta negra

ENSALADA DE HIERBAS

½ manojo de perejil
½ manojo de perifollo
½ manojo de cebollino
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de vinagre de Módena
Sal

CREMA DE LENTEJAS

Pelar y trocear las cebolletas. Rehogar con aceite y una pizca de sal.

Cuando tome un color ligeramente dorado añadir las lentejas lavadas y escurridas y el caldo. Dejar cocer unos minutos. Triturar. Sazonar con sal y curry.

Volver a calentar hasta que rompa a hervir. Disolver dentro Pronagar®. Dejar reposar hasta que cuaje.

SEPIA A LA PLANCHA

Limpiar la sepia y vaciar.

Rellenar con la crema de lentejas y cerrar con ayuda de un palillo.

Dorar a la plancha por ambos lados. Sazonar con sal y pimienta rosa.

Hornear a 200°C durante 5 minutos.

CREMA DE CEBOLLA

Pelar la cebolla y trocear. Rehogar en aceite con una pizca de sal hasta que tenga color dorado.

Añadir la patata pelada y troceada y rehogar hasta que se dore ligeramente por el exterior.

Añadir la leche y dejar cocer hasta que la patata esté blanda. Triturar y colar.

Sazonar con sal y pimienta negra.

ENSALADA DE HIERBAS

Separar los las hojas de perejil y perifollo. Trocear las hojas de cebollino. Mezclar con el aceite, el vinagre y la sal.

Servir la sepia sobre una base de crema de cebolla y cubrir con un poco de la ensalada de hierbas.