

Ensalada de ancas de rana

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Panco: 2 Tazas

Huevos batidos: 2 Unidades

Perejil picado: 1 cda.

Maicena: 1/2 Taza

Aceite para freir: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Ancas de rana: 12 Unidades

Cinco especias: 1 cdita.

Ensalada

Vinagreta: 1 cda.

Lechugas variadas: 200 g

Ensalada de lentejas

Jugo de Limón: 2 cdas.

Ralladura de limón: 1 Unidad

Pepino: 1 Unidad

Aceite de Sésamo: 1/2 cda.

Echalottes: 4 Unidades

Manzana: 1/4 Taza

Vegetales cortados: 1 Taza

Laurel: 2 Hojas

Sal y Pimienta: A gusto

Lentejas: 1 Taza

Aceite: 6 cdas.

Ciboulette: 2 cdas.

Puerro caramelizado

Puerro: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Caldo De Pollo: 1 Taza

Sal: A gusto

Miel: 3 cdas.

Laurel: 1 Hoja

Varios

Perejil picado: A gusto

Preparación de la Receta

- Separe las ancas al medio y retire la parte inferior, raspe la carne de la parte superior del anca hacia abajo, deben quedar como pequeños jamones.
- En un bowl mezcle la *maicena*, sal, pimienta, cinco *especias* y *perejil* picado.
- Pase las ancas por la mezcla de *maicena*, luego por *huevo* batido y por último por panco.
- Deje reposar en la heladera por unos minutos.
- En una olla con abundante aceite caliente fría las ancas de rana, retire sobre papel absorbente.

Ensalada de lentejas

- En una olla coloque los vegetales cortados(zanahoria, *apio*, cebolla) junto con el *laurel* y las lentejas.
- Cocine las lentejas al dente y cuele, retire las verduras.
- Pele y pique los *echalotes*.
- Pele y corte el pepino en cubos muy pequeños.
- Pele y corte las manzanas en cubos muy pequeños.
- Pique el *ciboulette*.
- En un bowl prepare una vinagreta con la *manzana*, *echalotes*, pepino, *ciboulette*, aceite, *jugo de limón*, aceite de *sésamo*, ralladura de *limón*, las lentejas, sal y pimienta, mezcle y reserve.

Ensalada

- En un bowl corte la variedad de lechugas con las manos tamaño bocado y condimente al momento de servir con la vinagreta de la ensalada de lentejas.

Puerro caramelizado

- Corte el *puerro* en trozos de 3 cm de largo.
- En una sartén con aceite de oliva fría el *puerro*, hasta *dorar*
- Condimente con sal y pimienta.
- Agregue el caldo de verdura o *pollo*, miel y el *laurel*.
- Cocine a fuego medio hasta que el líquido se haya reducido y estén caramelizados.

Presentación

- En un plato con un aro de metal en el centro coloque la ensalada de lentejas, retire el aro y agregue las ancas de rana por alrededor junto con el *puerro* frito.
- Encima coloque la ensalada, decore con *perejil* picado y rocíe con el caramelo del *puerro*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-ancas-de-rana>