

Sopa de Lentejas coral y zanahorias

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Huevos con ciboulette y queso brie

Semillas de Lino: 1 cda.

Huevos: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Pan integral: 6 Rodajas

Queso Brie: 200 grs.

Crema de leche: 150 grs.

Ciboulette picado: A gusto

Orsotto de cebada con Remolachas

Cebollas: 2 Unidades

Azúcar Negra: 5 cdas.

Cebada perlada: 1 Taza

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Queso de Cabra: 100 g

Remolachas: 4 k

Caldo de verduras: Cantidad necesaria

Tomillo: 2 Ramas

Vino Blanco: 1/2 Taza

Romero: 1 Unidad

Aceto balsámico: 6 cdas.

Peras asadas con especias y crema

Anís estrellado: 2 Flores

Canela en rama: 1 Unidad

Vino blanco dulce: 2 Tazas

Chaucha de vainilla: 1 Unidad

Peras: 4 Unidades

Semillas de cardamomo: 1/2 cda.

Azucar: 2 cdas.

Sopa de Lentejas

Sal Marina: A gusto

Cebolla: 1/2 Unidad

Caldo de verduras: 1 L

Curry: 1 cda.

Zanahorias: 2 Unidades

Lentejas coral: 500 g

Jugo de zanahorias: 3/4 Taza

Aceite De Oliva: 1 cda.

Tomillo: 1 Rama

Preparación de la Receta

Sopa de lentejas

- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Pele y corte la *zanahoria* en rodajas.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla*, una vez transparente incorpore la rama de *tomillo*, las zanahorias y sal marina, cuando comience a dorarse agregue el caldo de verduras y el *curry*, una vez que la *zanahoria* este tierna añada las lentejas, mezcle y cocine hasta que las lentejas estén tiernas.
- Una vez lista la **sopa** incorpore el *jugo* de zanahorias y mezcle.

Orsotto de cebada con Remolachas

- Pele las cebollas y córtelas en *brunoise*.
- Corte las remolachas con piel en cuartos, acomódelas en una placa y agregue aceite de oliva, *tomillo*, *romero*, azúcar negra, aceto balsámico y cubra hasta la mitad con agua, cocine en horno hasta que estén tiernas. Luego procéselas.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla*, una vez transparente agregue el *romero*, la cebada, vino blanco, una taza de caldo de verduras y mezcle, incorpore caldo a medida que necesite.
- Unos minutos antes de que el orsotto de cebada este a punto incorpore el puré de remolachas, mezcle bien, cocine unos minutos más y retire.
- Por ultimo agregue daditos de queso de cabra.

Peras asadas con especias y crema

- Pele las peras, córtelas al medio y acomódelas en una placa con las pepitas hacia abajo.
- Coloque en una *cacerola* el vino y lleve al fuego, luego incorpore el azúcar, el interior de la *chaucha* de vainilla y la rama de canela, una vez que rompa hervor y se evapore el alcohol retire del fuego y vierta sobre las peras, cubra con papel aluminio, realice unos orificios para que salga el vapor y cocine en horno precalentado hasta que estén tiernas.

Huevos con ciboulette y queso brie

- En una placa rompa los huevos, sazone con sal y pimienta, espolvoree con *ciboulette* picado y agregue la *crema* de leche, mezcle sin romper la yema, por último agregue bocaditos de queso brie y semillas de lino, cocine en horno precalentado durante aproximadamente 15 minutos, hasta que los huevos estén cocidos.

Presentación

- Acompañe los huevos con *ciboulette* y queso brie con las rodajas de pan integral tostadas.

- Sirva en un plato hondo una porción de orzotto de cebada con *remolacha* y humedezca con aceite de oliva.
- Sirva en otro plato hondo una porción de *sopa* de lentejas.
- Sirva las peras y acompañe con *crema* montada.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-lentejas-coral-y-zanahorias>