

# Vieiras en toronja y ensalada de lentejas rojas

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Cebolla Confitada

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Miel:** 1 cda.

**Pimienta Negra:** A gusto

### Ensalada de Lenteja Roja y Quinoa

**Jugo de Limón:** 1 cda.

**Ajo confitado:** 4 Dientes

**Hojas de Perejil:** 1/2 Taza

**Tomates cherry:** 12 Unidades

**Puerros sólo parte blanca:** 1 Unidades

**Quínoa cocida:** 120 g

**Mostaza antigua:** 1 cdas.

### Reducción de te de Caléndula y Toronja

**Mantequilla:** 1 cda.

**Miel:** 1 cda.

**Jugo de toronja rosado:** 1 Taza

### Vieiras

**Sal Marina:** 1 cdita.

**Pimienta rosa:** A gusto

**Pan de maíz rallado:** 4 cdas.

**Vieiras U10:** 16 Unidades

**Vinagre Blanco:** 1/3 Taza

**Vino Tinto:** 1/2 Taza

**Cebollas moradas:** 6 Unidades

**Hojas de Hierbabuena:** A gusto

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Cidra:** 1 Unidad

**Orégano fresco:** A gusto

**Lentejas rojas:** 120 g

**Mejorana:** 1 Rama

**Te de caléndula:** 1 Taza

**Ralladura de toronja:** 1 cda.

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Ralladura de limón:** 1 cda.

# Preparación de la Receta

## Ensalada de Lenteja Roja y Quinoa

- En una olla con abundante agua hirviendo cocine las lentejas rojas durante 6 a 10 minutos aproximadamente
- Terminada la cocción cuele.
- Corte la parte blanca del *puerro* en rodajas al bias.
- Pele y corte la cidra en cubitos.
- Corte los tomates cherry por la mitad.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee el *puerro* junto con dos dientes de *ajo* confitados, sazone con pimienta y luego de unos minutos de cocción incorpore la cidra, sazone con sal.
- Prepare una vinagreta, en un bowl coloque la *mostaza*, el resto de *ajo* confitado y *jugo* de *limón*, mezcle y agregue en forma de hilo el aceite mientras mezcla hasta emulsionar, sazone con pimienta.

## Cebolla Confitada

- Pele y corte las cebollas moradas en cuartos, tenga en cuenta que deben ser preferentemente pequeñas y del mismo tamaño.
- En una sartén caliente con aceite de oliva cocine las cebollas, luego de unos minutos de cocción incorpore la miel, mezcle, agregue *vinagre* blanco y una vez que rompa hervor desglace con vino tinto, sazone con pimienta y siga cocinando a fuego lento hasta que se caramelicen.

## Reducción de te de Caléndula y Toronja

- Coloque una olla al fuego, incorpore el *jugo* de **toronja** y deje reducir, luego incorpore la miel y el te de caléndula, cuando rompa hervor perfume con la rama de *mejorana* y cocine a fuego bajo
- Una vez que los líquidos reduzcan retire del fuego y agregue la *mantequilla* fría, mezcle hasta emulsionar.

## Vieiras

- Mezcle sobre una fuente plana la ralladura de *toronja*, *limón*, el pan de maíz rallado, sal marina y pimienta rosa.
- Cubra las vieiras con la costra.

## Armado

## - Para el armado de la ensalada de lentejas

- Coloque dentro del bowl de la vinagreta las lentejas, mezcle, incorpore los puerros salteados con cidra, mezcle nuevamente y agregue los tomates cherry junto con la *quinoa*, las hojas de *hierbabuena*, *orégano* y *perejil*, por ultimo añada las cebollas confitadas, mezcle y reserve.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle las vieiras solo unos minutos.

## Presentación

- En el plato de presentación sirva una espejo de reducción de te de caléndula y *toronja* y sobre este acomode las vieiras.
- Sirva en una cazuela una porción de ensalada.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/vieiras-en-toronja-y-ensalada-de-lentejas-rojas>