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
Vinagre Blanco: 1/3 Taza
Vino Tinto: 1/2 Taza
Cebollas moradas: 6 Unidades

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.
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

Reducción de te de Caléndula y Toronja

Mantequilla: 1 cda.
Miel: 1 cda.
Jugo de toronja rosado: 1 Taza
Mejorana: 1 Rama
Te de caléndula: 1 Taza

Vieiras

Sal Marina: 1 cdita.
Pimienta rosa: A gusto
Pan de maíz rallado: 4 cdas.
Vieiras U10: 16 Unidades
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 bies.
- 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