

LUNA DE METRÓPOLI

18 - 24 de marzo de 2005



LOS «CHEFS» COCINAN
PARA METRÓPOLI



ESTA SEMANA: GERMÁN
MARTITEGUI, «OLSEN» (MADRID)

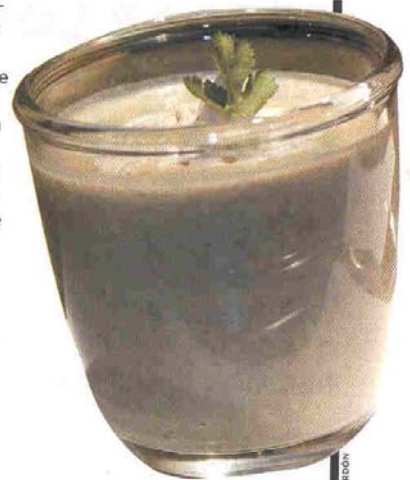
SOPA DE LENTEJAS CON TRUCHA AHUMADA Y YOGUR

INGREDIENTES: 250 GR. DE LENTEJAS; DOS DIENTES DE AJO PICADO; UNA CEBOLLA PICADA; UNA ZANAHORIA; UNA RAMA DE APIO; UN LITRO DE CALDO DE AVE; MEDIO LITRO DE NATA; UNA CUCHARADA DE VINAGRE DE FRAMBUESA; MEDIA CUCHARADA DE SEMILLAS DE COMINO; UN YOGUR NATURAL; UNA CUCHARA SOPERA DE CILANTRO PICADO; ZUMO Y RALLADURA DE UNA LIMA; SAL; PIMIENTA DE CAYENA; TRUCHA AHUMADA.

ELABORACIÓN: Se empieza remojando las lentejas a lo largo de la noche anterior, cambiando el agua cada seis horas. Se doran el ajo, la cebolla, la zanahoria y el apio, picados en mantequilla. Se agregan las semillas de comino tostadas y se cuece durante cinco minutos. Incorporamos las lentejas y el caldo para luego bajar el fuego y cocer durante unos 20 minutos.

Añadimos sal y pimienta de cayena, tapamos la mezcla y dejamos que la cocción continúe media hora.

Es necesario reservar la mitad de las lentejas y procesar el resto con la nata. Se incorporan las lentejas reservadas y se termina la sopa con unas gotas de vinagre de frambuesa. Debe reposar unos minutos. La salsa se hace mezclando el yogur con sal, el cilantro picado, el zumo y la ralladura de la lima. Y ya está lista para consumir.



BERNABÉ CORBÓN

CONSEJOS: PARA PRESENTAR EL PLATO, SE RECOMIENDA SERVIR LA SOPA BIEN CALIENTE EN UN VASO ALTO, AGREGANDO ARRIBA LA SALSA DE YOGUR Y LA TRUCHA CORTADA EN TROZOS PEQUEÑOS.

