

ANA HERNANDO SORIA

Las alumnas de 2º del C.F.G.M. Cocina y gastronomía del CIFP La Merced, Natalia Ortego Ruiz y Zaira Dolado Ruiz, obtuvieron el tercer premio en la VII edición del concurso de cocina Lenteja de Tierra de Campos celebrado en Ávila y en el que participaron todos los centros de FP de Castilla y León.

Las alumnas acudieron a este concurso con un plato elaborado y pensado por ellas mismas donde quisieron poner en valor tanto la lenteja que cuenta con IGP, como los productos de la gastronomía soriana, como el boletus y la seta de cardo.

Para ello elaboraron un gofre de lentejas, chorizo deshidratado y fideos de arroz fritos, que buscaba con su título Si no las quieres las dejas haciendo un guiño a la cocina tradicional de la región. Así buscaban hacer una mezcla entre la materia prima obligatoria en el concurso y «setas que son muy típicas de aquí», explican las alumnas que quisieron «meter algo de aquí».

Además de sorprender con la fusión de estos productos también su elaboración era sorprendente, porque mientras la mayoría de los alumnos participantes eligieron un guiso para demostrar su arte culinario ellas se atrevieron con «algo diferente», eligiendo un entrante salado que ellas mismas crearon de cero.

En su apuesta por Soria también jugaron no solo con los sabores sino también con los colores y las texturas y eligieron para decorar el plato espirulina de Valsaín, que evocaba al verde de los bosques sorianos.

Una vez pasada la selección de platos ante los organizadores del concurso, comienza otra etapa, viajar hasta Ávila para elaborar allí en directo la receta. Hasta la capital abulense viajaron acompañadas de su profesor, Javier Camón Zubizarreta, y allí sintieron «la adrenalina del concurso», aunque reconocen que estuvieron cocinando muy calmadas y que, hasta que no finalizaron la elaboración y presentaron el plato no llegaron los nervios, justo cuando estaban recogiendo, sacando fuera la tensión de la emoción del concurso.

Sus nervios fueron creciendo cuando, al finalizar las elaboraciones

MENÚ DEL DÍA

Por gentileza de 

Dos alumnas de Cocina y Gastronomía del CIFP La Merced obtienen el tercer premio en el concurso celebrado en Ávila

En la cima de la lenteja de Tierra de Campos



HDS

nes de todos los concursantes, observaron que ellas eran las únicas que no habían optado por un guiso. «Quien no arriesga no gana», bromea las alumnas que aseguran que en ese momento sintieron que por su creatividad y originalidad

podían ser desde las últimas a estar entre las tres primeras.

En el momento en que se enteran de que son las ganadoras del tercer premio, sus sensaciones se mezclan entre «orgullo y euforia» y sentirse «orgullosas de haber llega-

do hasta ahí», aseguran estas alumnas que para el próximo curso se plantean continuar estudiando en el CIFP La Merced el C.F.G.S. de Dirección en Cocina.

Saben que tienen por delante una profesión muy sacrificada, pe-

ro reconocen que se trata de un trabajo donde se puede demostrar la creatividad, al margen de conocer las técnicas de cocina.

En cuanto al concurso de lenteja aseguran que lo más difícil fue pensar el plato, algo que cambio mucho desde que se plantearon la primera idea, realizaron pruebas y cambiaron por completo la receta con la que finalmente acudieron al concurso y obtuvieron el tercer premio.

Su premio fue el reconocimiento y el reparto de 200 euros, aunque como reconocen estas alumnas, no acuden a los concursos por el premio, sino «por la satisfacción personal y el gusanillo que engancha». Además explican que este tipo de experiencias permiten obtener recompensas muy positivas, porque de cada concurso se llevan «la gente que conocemos» y con las que entablan amistad y les permite conocer otras realidades y cocinas, seguir sus recetas y elaboraciones por Instagram y aprender de otros. «No vas en contra de ellos, sino que colaboras, es perfecto», destacan.

Un tercer premio que suman a su triunfo en el concurso de Cuenca y finalista en Palencia.

SI NO LAS QUIERES LAS DEJAS. Gofre:: 3 huevos, 125 ml leche, 75 ml. Cerveza, 150 gr. harina de setas, arroz y lenteja (1/3), 1 cucharada de impulsor, 30 ml de AOVE, sal y pimienta. Humus: 200 g. lentejas cocidas, 1 diente de ajo, 1 cucharada de pasta tahini, 0.5 ml zumo limón, 3 cucharadas AOVE, sal, pimienta negra, comino y pimentón. Para el relleno: 200 gr chorizo, fideos de arroz y espirulina. Mezclar yemas, leche, cerveza, AOVE, harina, sal, impulsor y azúcar. Montar claras y añadir. Hacer gofres. Hummus: ajo, AOVE, Limón, tahini, agua, pimienta y sal y hacer puré. Emplatar relleno gofre con hummus y decorar.

Recomendada por



Vito. Apuesta por tu negocio.

La Vito va a por todas, ahorra combustible pero no potencia.

Con una eficiencia de consumo de 5.7 litros/100 km, la Vito llega donde otros no pueden y supera todas las expectativas, incluso las tuyas. Conoce más en www.mercedes-benz.es/vans/es

Mercedes-Benz

Vans. Born to run.

Madurga, S.A.

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

C/ Eduardo Saavedra, 46. 42004 SORIA. Tel.:975 22 1450. www.mercedes-benz-madurga.es



Consumo mixto 5,7-7,3 (l/100 km) y emisiones de CO₂ 150-193 (g/km).