

ANA HERNANDO SORIA

La hostelería se ha reinventado con la pandemia y las cocinas también se han visto obligadas a adoptar nuevas técnicas para que no se pierdan las tradiciones y se siga apostando por productos de alta calidad. Y así ha pasado con el concurso que organiza cada año la IGP Lenteja Tierra de Campos, que este año ha pasado a realizarse de forma online, ya que no es posible la concentración de alumnos de distintas escuelas de Hostelería.

Pero eso no ha frenado a los alumnos del CIFP La Merced de Soria ha participar en esta nueva edición y en el módulo de Tapas y cocina en miniatura han probado a realizar diferentes elaboraciones con el material facilitado por la propia IGP para retar a su creatividad y apostar por la introducción de las legumbres en un campo tan novedoso como las tapas.

Así los alumnos de 2º del CFGM Cocina y Gastronomía del centro soriano, guiados por su profesor Juan Antonio Rivera, crearon en clase diferentes elaboraciones con la lenteja con IGP Tierra de Campos como ingrediente principal, demostrando su talento y buen hacer en la cocina con este ingrediente clave en la gastronomía castellana.

Tras varias pruebas y elaboraciones la receta finalista del centro fue la presentada por los alumnos Pablo Cardona Adrián y Alexa Estefanía Aguirre Duque, quienes con sus Albóndigas de Lentejas de Tierra de Campos con boloñesa de lentejas y salsa agria fueron los elegidos por el centro para participar en el concurso online que se celebra a nivel nacional en esta edición.

Para la realización de la prueba la IGP Lenteja Tierra de Campos envió al centro escolar las lentejas necesarias para las elaboraciones y además los ganadores recibieron también un delantal conmemorativo.

Como novedad, en esta edición, en la que los alumnos no podrán acudir a la final para demostrar sus dotes culinarias y el jurado ha tenido que leer las recetas enviadas a través de correo electrónico para su selección en la web, los futuros cocineros sorianos han podido disfrutar de una masterclass on line con especialistas y nutricionistas que les han mostrado las bondades

MENÚ DEL DÍA

Los alumnos de La Merced participan en el Concurso de la IGP Lenteja Tierra de Campos en la modalidad online

La bondad de las legumbres también en el mundo virtual



HDS

y propiedades de esta legumbre.

ConoceLaLenteja de Tierra de Campos es una iniciativa del Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.) Lenteja de Tierra de Campos, que quiere dar a conocer las cualidades

de esta lenteja certificada con sello europeo de calidad y que se cultiva en la comarca de Tierra de Campos, comarca natural situada en el entronque de las provincias de León, Palencia, Valladolid y Zamora. Con esta acción se pretende que

blogueros especializados en gastronomía, nutrición, alimentación saludable, recetas, comida vegetariana o nuevas técnicas culinarias conozcan o profundicen en el conocimiento de esta legumbre.

La Lenteja de Tierra de Campos

es muy fina al paladar, su pequeño diámetro (entre 3,5 y 4,5 mm) hace que no pierdan la cubierta cuando se cocinan. La cubierta es de color pardo con puntos negros, el cotiledón es de color amarillo. Su riqueza proteica y su alto contenido en fibra la hacen un plato necesario en una dieta equilibrada.

El año pasado, 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.

Ahora habrá que esperar para saber si con esta nueva modalidad, los Alexa y Pablo se convierten también en los reyes de la cocina con lenteja de Tierra de Campos.

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS CON BOLONESA Y SALSA AGRIA.

Lentejas cocidas, 1/4 de cebolla, un diente de ajo, harina de lenteja y harina de trigo, corteza del pan, pan fresco rallado, un huevo y sal. Para la boloñesa: 2 dientes de ajo, media cebolla, 1/4 de zanahoria, 2 pimientos choriceros, Vino blanco, lentejas cocidas, 2 cazos pequeños del caldo de cocción de las lentejas, aceite, sal y pimentón picante. Para la salsa agria: 3 cucharadas de crema, 1 lima, sal, ajo rallado y jengibre. Para las albóndigas se machacan las lentejas y se mezclan con las verduras ya pochadas, junto al huevo, sal, harina y corteza del pan rallado. Pasar por pan rallado, freír y quitar grasa sobrante. Para la boloñesa se cortan las verduras en brunoise, rehogar añadir pimiento choricero y añadir vino, lentejas machacadas y salsa de tomate, mezclar, esperar a que coja sabor y añadir caldo de lentejas. Meter las albóndigas en la salsa y cocer. Decorar con la salsa agria y una alma de torrezno.

Clase A 250 e y Clase B 250 e: consumo combustible NEDC/WLTP (l/100 km): 1,6-1,4/1,3-0,9. Emisiones CO₂ NEDC/WLTP (g/km): 36-31/30-21. Consumo eléctrico ponderado NEDC/WLTP (kWh/100 km): 15,3-14,9/23,2-20,1.

Oferta válida hasta el 31/12/2020. Acuerdo CompleteCare: 3 años de garantía y mantenimiento, hasta 60.000 km. Incluye piezas de desgaste, excepto neumáticos. El modelo visualizado puede no corresponder con el ofertado. Más información en www.mercedes-benz.es

Nueva gama de Híbridos Enchufables

EQ POWER

Sin límites dentro y fuera de la ciudad.

Muévete sin emisiones y sin restricciones por la ciudad con un motor eléctrico y disfruta de la libertad que te aporta, en trayectos largos, un motor de combustión. Descubre nuestros Híbridos Enchufables con las autonomías eléctricas más altas del mercado y conduce un Etiqueta 0 capaz de darte absoluta libertad tanto en espacios urbanos como en carretera.

Oferta de lanzamiento.

- Aprovecha ahora las nuevas ayudas del Gobierno.
- Cargador Wallbox con instalación y 3 años de garantía incluidos¹.
- 3 años de mantenimiento y garantía de regalo².

Mercedes-Benz



Madurga, S.A.

Concesionario Oficial Mercedes-Benz

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

