LENTEJAS DE LA ARMUÑA IGP CON PICHÓN Y LECHE DE COCO

INGREDIENTES 4

COCCIÓN DE LAS LENTEJAS* a
300 gr de Lentejas de La Armuña IGP,
1 zanahoria, 1 cebolla, 2 dientes de ajo,
1 hoja de laurel.

GUISO DE PICHÓN* b
2 pichones, 1 cebolla, 1 zanahoria grande,
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,
2 dientes de ajo, 50 ml de coñac,
1 hoja de laurel, caldo de ave (opcional),
4 cucharadas de leche de coco.

GUISO FINAL* c
Lentejas guisadas, el guiso de pichón,
las pechugas del pichón y
cuatro cucharadas de leche de coco.

a

Ponemos a **remojo las lentejas durante 12 horas.** Colocamos todos los ingredientes en una cazuela y añadimos agua, de forma que queden totalmente cubiertas. Dejamos **hervir a fuego medio** y esperamos unos 5 minutos.

Las **asustamos con un poco de agua fría** y dejamos cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 35 minutos más ó hasta que estén tiernas.

b

Despiezamos los pichones separando los muslos, las alitas, las carcasas y las pechugas. **Doramos las carcasas, las alitas y los muslos** en aceite de oliva virgen extra, hasta que tengan un color tostado.

En ese momento **incorporamos la cebolla, la zanahoria y los dientes de ajo** cortados en trozos grandes. Dejamos que las verduras se cocinen y le **añadimos el coñac,** que evaporaremos a fuego vivo.

Cubrimos con caldo de ave o agua y dejamos **cocinar durante unos 40 minutos.** Retiramos los muslitos y recuperamos la carne de las carcasas y las alitas. **Colamos el jugo de cocción para eliminar la verdura** y lo dejamos de nuevo al fuego.

c

Incorporamos las lentejas previamente cocidas –sin la verdura y con un poco del caldo de su cocción- **al guiso de pichón** y dejamos cocinar a fuego bajo unos minutos, para que se unifiquen los sabores.

Mientras tanto, marcamos **las pechugas ligeramente a la plancha**. Cuando la salsa esté trabada, untuosa y brillante, le **añadimos la leche de coco** y estará lista para servir.

truco

SI VAMOS A COCER LAS LENTEJAS EN OLLA A PRESIÓN, NO ES ESTRICTAMENTE NECESARIO PONERLAS A REMOJO. AUNQUE SI LO HACEMOS, CON ELLO CONSEGUIREMOS UNA MEJOR DIGESTIÓN.

Lenteja de la Armuña