

CAZUELA DE GAMBAS ROJAS CON LENTEJAS VERDES

4 COMENSALES

INGREDIENTES

JUGO DE GAMBAS

- 25 gambas rojas
- 50 g de mantequilla
- 2 hojas de estragón
- un chorrito de AOVE

RAGÚ DE LENTEJAS

- 200 g de lentejas verdes
- 600 ml de caldo de carne
- 200 g de cebolla
- 100 g de tocineta
- 30 ml de AOVE
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de perejil picado
- una tira de piel de limón cruda picada
- sal

PAN RALLADO AROMATIZADO

- 50 g de miga de pan rallado
- 5 g de estragón
- ralladura de ½ limón

PARA TERMINAR

- 25 colas de gambas rojas crudas
- pan rallado aromatizado





PREPARACIÓN

PARA EL JUGO DE GAMBAS

Pelar las gambas reservando las cabezas y las peladuras, y apartar las colas para el final. En una sartén pequeña con un chorrito de aceite, dorar ligeramente las cabezas y las peladuras, aplastando con una cuchara de madera para que salga el coral. Añadir las hojas de estragón y la mantequilla, dar unas vueltas y pasar todo por un colador, apretando bien para conseguir un jugo muy concentrado.

PARA EL RAGÚ DE LENTEJAS

En una olla poner las lentejas y mojar con el caldo de carne, salar ligeramente y cocinar cubierto durante 15-20 minutos. Escurrir y reservar el agua de cocción para otros usos (servirá para mojar una crema de verduras o un estofado). Cortar la tocineta en pequeños cubos. Pelar y picar fino la cebolla, dorándola en el aceite a fuego bajo junto a la tocineta. Añadir el ajo al final. Entonces, agregar las lentejas y guisarlas 3-4 minutos a fuego lento. Terminar con el perejil y la piel de limón picados finamente, añadir el jugo de gambas para que quede un fondo jugoso y rectificar el sazón.

PARA EL PAN RALLADO AROMATIZADO

Mezclar el pan con la ralladura de limón y el estragón.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

- En una fuente honda o en platos individuales, colocar un fondo de ragú de lentejas caliente y encima las gambas rojas crudas. Espolvorear con el pan rallado y meterlo bajo un *grill* durante unos segundos, lo justo para que se dore y las gambas pierdan ligeramente el color de crudo.

TRUCO

La gamba roja tiene una cabeza muy jugosa y llena de coral. Si hacemos esta receta con gambas o langostinos normales, añadir una chorrillo de agua o caldo cuando hagamos el jugo.