

Lentejas Castellanas

Estofadas con Chorizo y

Panceta

⌚ Prep: 15m

🔥 Cocción: 45m

Σ Total: 60m

🍽️ 6 porciones



Ref. visual: Cocina con Carmen

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[13]

- ☐ 2 tazas (400g) Lentejas pardinas o castellanas, enjuagadas (Goya Pardina Lentils)
- ☐ 2 unidades Chorizo español curado en rodajas gruesas (Palacios)
- ☐ 5 oz (150g) Panceta curada o tocino en dados
- ☐ 1 unidad Cebolla amarilla mediana finamente picada
- ☐ 4 dientes Dientes de ajo picados
- ☐ 1 unidad Tomate maduro mediano rallado
- ☐ 2 unidades Patatas peladas y chascadas en trozos
- ☐ 2 unidades Zanahorias medianas en ruedas
- ☐ 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- ☐ 1 cucharada Pimentón dulce de la Vera (La Chinata)
- ☐ 2 hojas Hojas de laurel secas
- ☐ 6 tazas Agua fría o caldo suave de ave/verduras
- ☐ 1.5 cucharaditas Sal kosher

🛒 GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Pimentón de la Vera: La Chinata Sweet Smoked Paprika
Secado al humo de encina que aporta el sabor inconfundible del guiso español. • 📍 Pasillo gourmet o especias.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Sofrito con Embutidos

⌚ 8 min

Dora la panceta en dados y el chorizo en rodajas en la cazuela con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Sofríe 1 cebolla picada y 4 dientes de ajo hasta ablandar, e incorpora 1 tomate rallado y 1 cucharada de pimentón dulce de la Vera fuera del fuego para no quemarlo.

✓ Control: Sofrito rojo aromático y embutidos dorados.
- 2

Chascar Patatas

⌚ 2 min

Incorpora las 2 patatas chascadas y las 2 zanahorias en ruedas, rehogando 2 minutos en el sofrito.

✓ Control: Verduras impregnadas de pimentón.
- 3

Lentejas y Caldo

⌚ 5 min

Agrega las 2 tazas de lentejas enjuagadas, 2 hojas de laurel, 6 tazas de agua fría (o caldo) y 1.5 cucharaditas de sal. Lleva a ebullición activa y baja el fuego al mínimo.

✓ Control: Inicio de hervor suave.
- 4

Cocción Lenta y Ligado

⌚ 35 min

Cocina tapado a fuego suave durante 35 minutos hasta que las lentejas y patatas estén tiernas y el caldo espeso.

✓ Control: Caldo trabado y lentejas intactas.

🛡️ **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 212°F (100°C) HERVOR ACTIVO PARA LEGUMBRES Y ≥165°F (74°C) PARA EMBUTIDOS/PANCETA (ENFRIAR A ≤40°F EN <2 H)**
Seguridad Alimentaria de Legumbres y Arroz: Los frijoles secos deben hervir a 212°F (100°C) durante al menos 10 minutos para desactivar las lectinas naturales (fitohemaglutinina), y el chorizo o panceta debe superar los 165°F (74°C). Mantén el plato caliente a ≥140°F (60°C) o refrigéralo a ≤40°F (4°C) dentro de las 2 horas posteriores a la cocción para prevenir Bacillus cereus.

👁️ **SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:**
Caldo espeso y ligado sin ser puré, con las lentejas enteras y tiernas como mantequilla.

🔍 **POR QUÉ FUNCIONA:**
Chascar las Patatas: Romper la patata desgarrando al final con el cuchillo libera almidón libre que espesa el caldo naturalmente sin necesidad de harinas.

⚠️ **EVITA ESTE ERROR:**
La piel de las lentejas se desprende: Cocina siempre a fuego suave con temblor apenas perceptible.