

Pluma Ibérica

sobre **Vinagreta** templada de **Lentejas** y **Foie** escabechado al **Aroma de Cítricos**

ELABORACIÓN

Pluma

Envasar la pluma ibérica al vacío con el resto de los ingredientes procurando añadir menos cantidad de lo normal ya que la carne se impregna muy bien de todos los sabores; sellar e introducir en el horno vapor a 70°C durante 4h. Al finalizar la cocción enfriar en agua con hielo rápidamente.

Vinagreta de lentejas

Estofar las lentejas con 1/2 cebolleta en brunoise y la zanahoria picada en dados más o menos grandes. Enfriar y hacer la vinagreta con el resto de las verduras.

Foie escabechado

Destenar el foie y macerar con los zumos de cítricos, sal y pimienta.

Reservar las cáscaras de la fruta para secarlas en el horno por espacio de 45min. a 80-100°C.

Hacer un cilindro con el foie y film transparente e introducirlo en una bolsa de vacío, sellar a continuación. Cocer en el horno vapor durante 2min. y enfriar.

Triturar las cáscaras en un robot para elaborar un polvo de cítrico. Introducir la pluma en el horno a 200°C durante 4min. por cada lado.

PRESENTACIÓN

Cortar la pluma en filetes sesgados de 1cm de grosor y colocarlos sobre la vinagreta de lentejas previamente atemperada. Encima de la pluma colocar el foie, cristales de sal y el polvo de cítricos.

INGREDIENTES

Para la pluma

- Pluma Ibérica 4 piezas
- Romero
- Tomillo
- Sal
- Pimienta Negra
- Aceite de Oliva Virgen Extra 1 cucharada

Para la vinagreta de lentejas

- Lentejas de La Armuña 80 grs.
- Zanahoria 1 unid.
- Cebolleta tierna 1 unid.
- Pimiento Verde 1 unid.
- Pimiento Rojo 1 unid.
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Vinagre Balsámico
- Sal
- Pimienta Negra

Para el foie escabechado

- Foie 200 grs.
- Zumo de Lima 1/2
- Zumo de Limón 1/2
- Zumo de Naranja 1/2
- Sal
- Pimienta Negra

Tiempo de Elaboración: 5h30'



MIGUEL COTOCBAL BOYERO
Hacienda Zorita
VALVERDÓN

