

## Stand

Benjamin Morris

**Polip, grillezet padlizsán püré, marinált paprika, beluga lencse saláta, puffasztott vad**

### Szója alap

hozávalók	mennyiség
csirkealaplé	1l
glutén mentes szójaszósz	200g
fokhagyma	15g
gyömbér	10g
<b>technika</b>	Forraljuk fel az alaplevet és a szóját, majd infúzionáljuk a fokhagymával és gyömbérrel.

### Polip

hozávalók	mennyiség
polip	1 egész
szója alap	100g
<b>technika</b>	Forraljunk egy fazék vizet, és merítsük bele az egész polipot 10 másodpercre, majd jégfürdőbe 10 másodpercig. Ismételjük négyszer. Távolítsuk el a polip fejét, és válasszuk szét a csápokat. Távolítsuk el az íneket a csápok hátuljáról, és helyezzük vákuumzacskóba a szója alappal. Sous vide 82°C-on 6 óráig, amíg puha lesz.

### Padlizsán

hozávalók	mennyiség
padlizsán (faszén felett grillezve)	300g
Colemans English mustár	10g
sült fokhagyma	20g
citromlé	10g
tengeri só	ízlés szerint
bors	ízlés szerint
<b>technika</b>	Grillezzük meg a padlizsánt faszén felett amíg a közepe puha lesz, helyezzük egy tálba és fóliázzuk le 30 percre. Kanalazzuk ki a közepét (300 g kell) és helyezzük egy blenderbe a mustárral,

	citromlével, fokhagymával, és bársonyossá turmixoljuk. Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk.
--	---

### Marinált sült paprika

hozávalók	mennyiség
kápia paprika (sült)	300g
sült fokhagyma	30g
almaecet	30g
olívaolaj	30g
fekete bors	ízlés szerint
tengeri só	ízlés szerint
<b>technika</b>	melegítsük elő a sütőt 210°C-ra, süssük a paprikát 20 percig. Fóliázzuk le 30 percre. Távolítsuk el a héját és a magokat, vágjuk julienne-re. Keverjük össze a 300g sült paprikát a felvágott sült fokhagymával, ecettel, olajjal, sóval, borssal.

### Főtt beluga lencse

hozávalók	mennyiség
Beluga lencse	200g
csirke alaplé	400g
répa	50g
zeller	50g
kakukkfű	3 szál
petrezselyem	5 szál
tengeri só	3g
egész fekete bors	2g
<b>technika</b>	lassú tűzön főzzük az az összetevőket 15 percig. Amikor a lencse puha, szűrjük le, és távolítsuk el az alapanyagokat a lencse kivételével.

### Beluga lencse saláta

hozávalók	mennyiség
főtt beluga lencse	200g
salotta (apróra kockázva)	40g
snidling (darabolt)	10g
petrezselyem (darabolt)	15g
olívaolaj	30g

citromlé	10g
citromhéj	5g
<b>technika</b>	<b>keverjük össze az alapanyagokat</b>

### Puffasztott vadrizs

hozávalók	mennyiség
vadrizs	50g
repceolaj	500g
<b>technika</b>	<b>220°C-ra melegítjük az olajat, egy szűrő segítségével merítjük a vadrizst az olajba, amíg az megpuffad. Legjobb, ha részletekben csináljuk, ne a teljes mennyiséget egyszerre</b>

### Octopus, grilled aubergine puree, marinated paprika, beluga lentil salad, puffed wild rice

### Soy Base

Ingredients	Quantity
Chicken stock	1l
Light soy	200g
Garlic	15g
Ginger	10g
<b>Technique</b>	<b>Bring the chicken stock and soy to the boil, infuse with garlic and ginger</b>

### Octopus

Ingredients	Quantity
Octopus	1 whole
Soy base	100g
<b>Technique</b>	<b>Boil and pan of water and dip the whole octopus into the water for 10 seconds and into an ice bath for 10 seconds, repeat this 4 times. Remove the head from the octopus and separate the tentacles. Remove the sinew from the back of the tentacles and place into a vacuum bag with the soy base. Sous vide at 82c for 6 hours until tender</b>

### Aubergine

Ingredients	Quantity
Aubergine (grilled over charcoal)	300g

Colemans English mustard	10g
Roasted garlic	20g
Lemon juice	10g
Sea salt	To taste
Pepper	To taste
<b>Technique</b>	<p>Grill the aubergine over charcoal until the centre is soft, place in a bowl and clingfilm for 30minutes.</p> <p>Scoop out the centre of the aubergine (you need 300g) and place into a blender with the mustard, garlic, lemon juice and blend until smooth. Season with salt and pepper to taste</p>

### Marinated roast paprika

Ingredients	Quantity
Kapia paprika (roasted)	300g
Roast garlic	30g
Apple vinegar	30g
Olive oil	30g
Black pepper	To taste
Sea salt	To taste
<b>Technique</b>	<p>Pre heat oven to 210c, roast the paprika for 20 mins. Cover with cling film for 30 minutes.</p> <p>Remove the skin and seeds and slice into julienne.</p> <p>Mix 300g of roasted paprika with chopped roast garlic, vinegar, olive oil, salt and pepper</p>

### Cooked beluga lentils

Ingredients	Quantity
Beluga lentils	200g
Chicken stock	400g
Carrot	50g
Celery	50g
Thyme	3 sprigs
Parsley	5 sprigs
Sea salt	3g
Whole black pepper	2g
<b>Technique</b>	<p>Add all the ingredients together and simmer for 15 minutes. When the lentils are tender,</p>

	strain and remove all other ingredients so you just have the lentils
--	--

### **Beluga lentil salad**

Ingredients	Quantity
Cooked beluga lentils	200g
Shallots (finely diced)	40g
Chives (chopped)	10g
Parsley (chopped)	15g
Olive oil	30g
Lemon juice	10g
Lemon zest	5g
<b>Technique</b>	<b>Mix all the ingredients together</b>