



Hongos Portobello Grillados

Ingredientes

Hongos portobello bien grandes: 5
Azúcar: 2cditas. De te
Aceite de oliva: 1/2 taza de te
Perejil fresco picado: 2cdas soperas
Vinagre de vino: 4cdas. Soperas
Tomillo fresco picado: 2cdas soperas
Salsa de soja: 1 cda. Sopera

Separar los troncos de las cabezas de los hongos. Cortar (a lo largo) todos los troncos y una cabeza en laminas. Reservar las cabezas restantes.

Colocar el resto de los ingredientes en un recipiente y emulsionarlos con el batidor de alambre.

Poner las cabezas de hongos entera en un bol; incorporar la cabeza fileteada y las laminas de troncos. Agregar la preparación anterior y dejar marinar durante 10 minutos, dando vuelta los hongos de vez en cuando para que se condimenten uniformemente.

Extraer las cabezas enteras de los hongos y grillarlos en una plancha caliente; cocinarlos durante 2 minutos de cada lado. Retirarlos y rellenarlos con el resto de hongos fileteados, espolvorear con las hierbas y servir.

Pastas Mediterránea con Hongos

Ingredientes

Fideos tirabuzón de colores: 500 g
Muzzarella magra: 200g
Tomates cherry: 200g
Aceite de oliva: 4cditas de postre
Champiñones: 200g
Sal y pimienta recién molida: a gusto
Aceitunas negras descarazadas: ½ taza
Para decorar albahaca picada: cant. nec.

Cocinar los fideos en abundante agua con sal. Escurrirlos y pasarlos por el chorro de agua fría para cortar su cocción.

Cortar los tomates cherry por la mitad. Los champiñones en láminas y las aceitunas en ruedas.

Cortar la muzzarella en cubos pequeños. Mezclar los fideos con los champiñones, los tomates cherry, la muzzarella y las aceitunas. Condimentar con el aceite de oliva, sal y pimienta recién molida. Servirla fría, decorada con albahaca picada.

Polenta con Hongos Salteados

Ingredientes

Agua: 3 tazas de te
Sal y pimienta a gusto
Polenta instantánea: 1 taza de te
Romero picado: 3cdas soperas
Champiñones en laminas: 2 tazas de te
Aceite de oliva: 2cdas soperas
Dientes de ajo picados: 2
Cebolla pequeña picada: 1

Verter 2 ½ de agua en una cacerola; agregarle sal y llevarla al fuego. Cuando hierva, incorporarle la polenta en forma de lluvia y revolviendo constantemente con una cuchara de madera para que no se formen grumos. Bajar el fuego y cocinar durante 5 minutos sin dejar de revolver. Añadir el romero picado y seguir cocinando durante 5 minutos mas, hasta que la polenta este cremosa.

Saltear los hongos con el aceite de oliva en una sartén antiadherente durante 1 minuto. Agregar los dientes de ajo y la cebolla picados, y seguir cocinando a fuego medio, revolviendo continuamente, hasta que la cebolla este tierna. En caso de que los vegetales se sequen, agregarles media taza de agua.

Presentación:

Servir la polenta en 4 platos y cubrirla con la preparación de hongos.

Pizza de Rúcula y Champiñones

Ingredientes

Para la masa
Harina 000: 270 g aprox.

Harina integral fina: 200g
rallado: 400g
Sal: 1 cda sopera
Agua tibia: 1 y ½
Levadura 50 g
Azúcar Rubia 1cda sopera
Aceite ½ pocillo (50cm3)
Para untar
Rocío Vegetal cant. necesaria
Para la Cubierta
Queso port salud magro rallado 400 g

Champiñones fileteados: 400g
Rúcula: 2paquetes
Aceite de oliva: 2cditas (20 cm3)
Azúcar rubia: 1cda sopera
Sal y pimienta negra recién molida a gusto.

Unir las harinas con la sal dentro de un bol; humedecer la mezcla con un pocillo de agua tibia y cubrirla con papel film. Dejarla reposar durante una hora.

Ligar la levadura con el azúcar y ½ pocillo de agua. Llevar la mezcla a un sitio calido y dejarla espumar.

Hacer un hueco en el centro de la mezcla de harinas y llenarlo con la levadura espumada y el aceite.

Unir todos los ingredientes hasta obtener una masa muy tierna; pasarla a un bol, previamente untado con rocío vegetal, y cubrirla con papel film. Dejarla levar durante 20 minutos en un sitio calido.

Dividir la masa levada en dos porciones y estirarlas con un palo.

Acomodarlas en moldes para pizza, previamente humectados con rocío vegetal, y dejarlas reposar durante 10 minutos; luego, precocinarlas en el horno durante 15 minutos aprox.

Retirar las prepizza del horno, cubrirlas con la mitad del queso port salud rallado y agregarles los champiñones. Incorporar las hojas de rúcula, rociar el aceite y salpimentar a gusto. Completarlas con el resto del queso port salud y hornearlas a temperatura alta, en el horno precalentado, hasta que el queso se haya fundido (durante 15 minut. aprox.)



Champiñones en Aceite

Ingredientes

Champiñones: 500g
Jugo colado de 2 limones
Aceite de Oliva: ½ taza de te
Dientes de ajo finamente picados: 3
Hojas de laurel: 3
Perejil picado: ½ taza de te
Sal a gusto
Pimienta negra: ½ cda. Sopera
Orégano: 1 cdta. de te

Lavar los champiñones, secarlos con papel de cocina y cortarlos en láminas finas. Colocarlos en un recipiente y rociarlos con el jugo de limón. Reservarlos. En un bol mezclar el aceite, con los dientes de ajo, las hojas de laurel y los condimentos. Agregar los champiñones y mezclar. Poner la preparación en un frasco de boca ancha y cubrirla con la mezcla de aceite. Tapar y refrigerar en la heladera durante 6 horas, como mínimo. Servir sobre rodajas de pan de campo tostado.

Tarta de espinacas y champiñones

Ingredientes

Para la masa
Harina: 200g
Sal: ½ cda de te
Margarina Light sin ácidos grasos trans: 70g
Huevo: 1
Para el relleno

Champiñones: 200g
Crema de leche light: 200cm³
Huevos: 4
Queso magro rallado: 30g
Espinaca congelada: 400g
Sal, pimienta y nuez moscada: a gusto

Masa. Colocar la harina y la sal en un bol. Cortar la margarina fría en cubos y disponerla en el centro de la corona. Unir todos los ingredientes hasta obtener una preparación arenosa. Incorporar el huevo y seguir trabajando la mezcla, sin amasar hasta que este tierna (agregarle un poco de agua, si fuera necesario) cubrirla con papel film y reservarla.

Estirlarla con el palo de amasar y, luego, extenderla en tarteras individuales. Pincharla con un tenedor y cubrirla con papel metalizado y legumbres para evitar que se aglobe durante la cocción. Precocinarla en horno moderado durante 5 minutos. Retirarla del horno, sacarle el papel con las legumbres y reservarla.

Relleno. Limpiar los champiñones con papel de cocina y filetearlos. Descongelar la espinaca y escurrirla bien. Ligar la crema light con los huevos. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto. Agregar el queso rallado, las espinacas y los champiñones.

Rectificar la sazón. Volcar la preparación sobre la masa precocida y hornearla durante aprox. 20 minutos. Retirar la tarta y servirla cortada en porciones.

Ensalada fresca de Espinaca y Champiñones

Ingredientes

Espinaca: 2 paquetes (300g)
Champiñones: 200g
Tomates peritas: 2
Cebolla: 1
Para acompañar
Sal y pimienta a gusto
Dientes de ajo picados: 2
Jugo de 1 limón
Aceite: ¼ de pocillo

Sacarles los tallos a las espinacas y colocarlas en un bol; agregar los champiñones fileteados. Cortar los tomates en cuatro, retirarles las semillas y cortarlos en cubos. Cortar la cebolla en aros. Poner ambas verduras en el bol anterior.

Retirar la corteza del pan y, luego, cortar cada rebanada en 4 triángulos. Tostarlos en una sartén o en el horno a fuego suave. Frotar las tostadas con un diente de ajo y reservarlas.

Aderezo. En un bol colocar la sal, el resto de dientes de ajo picados, la pimienta y el jugo de limón. Mezclar con un batidor a medida que se incorpora el aceite.

Presentación

Aderezar la ensalada o servirla sin condimentar, colocando el aderezo en un recipiente aparte. Acompañar con los triángulos de pan tostado.

Mezcla de hongos y setas en aceite

Durabilidad

3 meses en la heladera. Una vez abierta, consumirla en al semana.

Estacionamientos

5 días

Ingredientes

100 g de Champiñones
100 g de Shitake
100 g de Hongos Portobello
20 g de sal
½ litro de agua
½ litro de vinagre de manzana
2 hojas de laurel
6 granos de pimienta blanca
Aceite de oliva: cantidad necesaria

Limpiar los hongos y trozarlos (si son grandes y desparejos) o dejarlos enteros. Colocarlos en una sartén, agregarles 20 g de sal y calentarlos para que exuden el líquido que contienen.

Desechar el líquido. Ligar el agua con el vinagre en un bol. Verter la mezcla en la sartén.

Llevar a ebullición y retirar del fuego. Escurrir la preparación con un colador. Distribuir los hongos en frascos de ½ Kg. de capacidad, previamente esterilizados. Agregarles las hojas de laurel y los granos de pimienta. Completar los frascos con aceite y tapparlos. Esterilizar los productos finales durante 30 minutos. Ubicarlos boca abajo sobre un repasador y dejarlos enfriar. Por ultimo, guardarlos en la heladera.