

MARÍA

SOPAS Y CREMAS · VEGETARIANO

Crema de champiñones

4 raciones 177 kcal

Ingredientes

- Ajo, un par de dientes
- Cebolla (al gusto)
- Champiñones
- Rulo de cabra
- Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta
- 1 cdita. de nuez moscada
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	10 g
Grasas	12 g
Hidratos	9,8 g
Fibra	2,3 g

Elaboración

1. Picar un par de dientes de ajo y la cebolla y añadirlos a una cazuela con aove para rehogar junto con sal y pimienta
2. Tener a fuego bajo; con ayuda de la sal irá soltando el jugo
3. Pelar los champiñones tal y como se ve en el vídeo
4. Picar el sombrero y el pie de los champiñones y echarlos en la cazuela; cuando hayan soltado y evaporado el agua y estén dorados, incorporar el caldo de verduras hasta cubrir y llevar a fuego medio
5. Añadir a un vaso batidor junto con trozos de rulo de cabra y 1 cdita. de nuez moscada, triturar y, si es necesario, añadir más caldo o leche para aligerarlo

RECOMENDACIONES

No hace falta mojar los champiñones para limpiarlos, ya tienen bastante agua en su composición. Cuanto más tiempo esté rehogándose la cebolla y el ajo, más sabor dejará. Como topping: setas laminadas, semillas de sésamo, jamón serrano o picatostes de pan.

Hecho con CookNest