



Crema casera de setas con leche de coco con setas portobello caramelizadas y panko crujiente

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

10



Cebolla



Salsa de soja



Panko



Cebollino



Portobello



Champiñones



Leche de coco

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, mantequilla, azúcar, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, olla grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Portobello	250 gramos	500 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	461 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2100/ 502	456/ 109
Grasas (g)	19,2	4,2
de las cuales saturadas (g)	16,0	3,5
Carbohidratos (g)	26,2	5,7
de los cuales azúcares (g)	10,5	2,3
Proteínas (g)	10,7	2,3
Sal (g)	1,9	0,4

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Tuesta el panko

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **panko**, **salpimienta** y tuesta durante 2-3 min, sin dejar de remover para que no se queme. Retira de la olla y reserva.

2



Cocina los portobellos

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. En un cazo mediano, calienta la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Cocina a fuego medio durante 1-2 min. Luego, añade las **setas portobello** y saltea a fuego medio-alto durante 4-5 min, removiendo.

3



Carameliza las setas

Mientras tanto, en un bol, mezcla el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), la **salsa de soja** y un chorrito de **agua**. Agrega la mezcla al cazo con las **setas portobello** y cocina a fuego medio 10 min, con el cazo tapado y removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese. **Salpimienta** al gusto y reserva fuera del cazo cuando estén listas.

4



Cocina las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Limpia los **champiñones** con un paño húmedo y retira el extremo del pie de las setas. Luego, córtalas en láminas finas. En la olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y cocina 4-5 min. Incorpora los **champiñones** a láminas y cocina todo junto 2-3 min, removiendo frecuentemente.

5



Prepara la crema

Añade a la olla la **leche de coco** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Llévalo a ebullición, luego, cocina a fuego medio durante 5-6 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. Después, con ayuda de un túrmix, tritura en la misma olla hasta conseguir una **crema** suave. **Salpimienta** al gusto.

6



Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Sirve la **crema de champiñones** en platos hondos y decora con las **setas portobello caramelizadas** y **cebollino** al gusto. Justo antes de comer, agrega el **panko** crujiente.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

