

# Tostadas de champiñones al perejil con ricotta italiana con ensalada de rúcula y canónigos

Vegetariano · Rápido · Una sartén

20



Champiñones



Cebolla



Perejil



Crema de vinagre  
balsámico



Mezcla de rúcula  
y canónigos



Pan de chapata



Ricotta italiana



Filete de ternera

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Quizá pienses en qué añadir a unas tostadas para que sean completas y saciantes y fácilmente te vengan opciones de carne o embutido a la mente. Queremos demostrarte con esta receta que hay opciones vegetarianas que superarán todo lo que hayas podido imaginar. Combinamos la ricotta, los champiñones y el aceite de perejil para una experiencia inolvidable.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

### Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, sartén grande, jarra medidora, ensaladera, tostadora, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Champiñones*	250 g	500 g	750 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Perejil*	½ ud	1 ud	1½ ud
Crema de vinagre balsámico <b>14</b>	1 ud	2 uds	3 uds
Mezcla de rúcula y canónigos*	50 g	100 g	150 g
Pan de chapata <b>13</b>	2 uds	4 uds	6 uds
Ricotta italiana* <b>7</b>	250 g	500 g	750 g
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Agua para la salsa	20 ml	40 ml	60 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml	90 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	494 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3150/ 753	638/ 152
Grasas (g)	38,8	7,8
de las cuales saturadas (g)	14,1	2,9
Carbohidratos (g)	82,9	16,8
de los cuales azúcares (g)	15,0	3,0
Proteínas (g)	23,9	4,8
Sal (g)	2,4	0,5

## Alérgenos

**7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



### 3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Limpia los **champiñones** con un paño húmedo y retira el extremo del pie. Córtalos por la mitad.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade los **champiñones** y cocina 3-4 por lado.
- **Salpimenta** y reserva en un bol cuando estén listos.

**SABÍAS QUE:** Las setas se limpian con un paño húmedo o cepillo porque, si las remojas, absorben el agua y sus propiedades se ven afectadas.



### Carameliza la cebolla

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min.
- Añade el **azúcar** y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min, removiendo.

**A tu medida:** Si has escogido añadir ternera, cocina en la sartén 1 min, después de cocinar la cebolla.



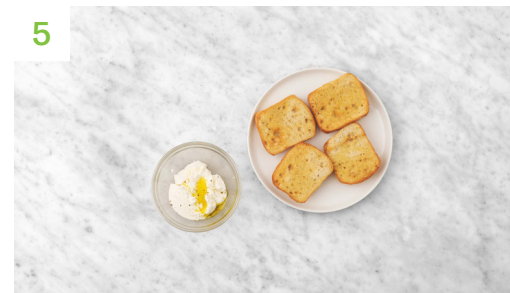
### ¡Al salseo!

- Deshoja el **perejil**.
- En una jarra medidora, añade el **perejil** deshojado, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix, hasta que quede homogéneo.
- Agrega la mitad del **aceite de perejil** al bol con los **champiñones** y mezcla.



### Que no falte el verde

- En una ensaladera, mezcla con varillas la **crema de vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Añade la **mezcla de rúcula y canónigos** y mezcla.



### Adereza la ricotta

- Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté dorado.
- En un bol, agrega la **ricotta** y adereza con **sal**, **pimienta** y un chorrito de **aceite**.

**CONSEJO:** Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.

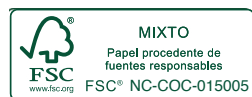


### ¡A la mesa!

- Reparte la **ricotta** sobre los **panes** y cubre con la **cebolla** caramelizada y los **champiñones**.
- Agrega el **aceite de perejil** restante al gusto.
- Sirve las **tostadas** en platos y acompaña con la **ensalada**.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



A TU MEDIDA

### FILETE DE TERNERA

Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

