



Crema casera de champiñones 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, 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)	2101/ 502	456/ 109
Grasas (g)	19,2	4,2
de las cuales saturadas (g)	16,0	3,5
Carbohidratos (g)	26,2	5,8
de los cuales azúcares (g)	10,4	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.

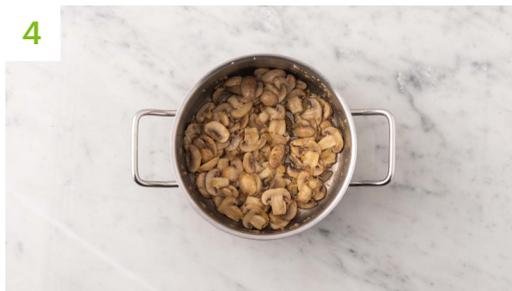
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Tuesta el panko

En una olla, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite**. Agrega el **panko** y **salpimenta**. Cocina durante 2-3 min, sin dejar de remover para que no se queme. Retira fuera de la olla y reserva.



Cocina las verduras

En la olla del **panko**, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade la **cebolla** y cocínala durante 4-5 min más. Incorpora los **champiñones** a láminas y cocina todo junto 2-3 min.



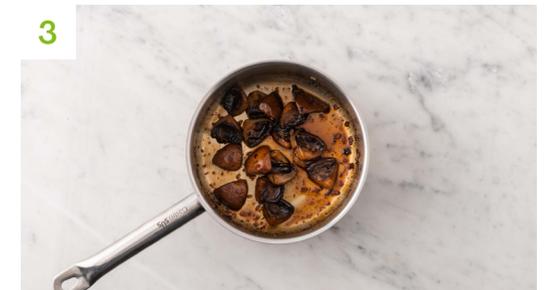
Cocina los portobello

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Limpia los **champiñones** y los **portobello** con un papel húmedo y retira el pie de las **setas**. Corta las **setas portobello** a cuartos. Corta los **champiñones** a láminas finas y reservalos para la **crema**. En un cazo mediano, calienta la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Cocina 1-2 min. Añade las **setas portobello** y saltea durante 4-5 min.



Prepara la crema

Añade a la olla la **leche de coco** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Llévelo a ebullición y cocina 5-6 min más. Después, tríturalo con el túrmix y cocina en la misma olla hasta conseguir una **crema** suave. **Salpimenta** al gusto.



Carameliza las setas

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 tapado 10 min, removiendo de vez en cuando, hasta que la **salsa** espese. Reserva fuera del cazo. Pela la **cebolla** y córtala por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



Emplata y disfruta

Sirve la **crema de champiñones** en boles y decora con las **setas portobello caramelizadas**, las migas de **panko** crujiente y **cebollino** al gusto.

¡Que aproveche!