

CREMA DE CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos! Deliciosa crema a base de champiñones. ¡Te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Perejil (Para adornar)
- 1/4 de Cebolla
- Sal
- Nuez moscada
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas fécula de maíz
- 250gr. de champiñones
- Crema vegana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gramos de champiñones pelados, rebanados y partidos por la mitad. Movemos 30 segundos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y dejamos durante un minuto.

2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Volvemos a tapar un minuto más. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y revisamos que no se hayan pegado los champiñones. Dejamos hervir 2 minutos más. Agregamos 3 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua más o puede ser caldo de verduras.

a flama alta y dejamos que hierva. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 7 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

todo el contenido al vaso de la licuadora y licuamos muy bien. Regresamos el contenido a la cacerola y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, moviendo constantemente. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con 2 rebanadas de champiñón y unas hojitas de perejil.

Ver video

SALSA THAHINI

Receta del Medio Oriente, una salsa o pasta elaborada a partir de las semillas del ajonjolí o sésamo.

Muy útil para sus guisos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Porciones

– 170g. ajonjolí – 40ml. aceite vegetal – Sal – Agua caliente

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 180 gramos de ajonjolí o sésamo. Bajamos a flama baja. Movemos durante 4 minutos aproximadamente, hasta notar que dore un poco. Apagamos la estufa.

el ajonjolí o sésamo al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Licuamos.

la licuadora en acción, agregamos 40 mililitros de aceite vegetal y 60 mililitros de agua caliente. Seguimos licuando hasta que se incorpore bien.

40 mililitros más de agua caliente y esperamos a que se incorpore. Agregamos 60 mililitros de agua caliente y esperamos a que incorpore. Apagamos la licuadora y mezclamos con una palita de cocina.

a encender la licuadora y agregamos 60 mililitros más de agua caliente, dejamos que incorpore bien. Apagamos la licuadora.

(En total se agregan poco a poco entre 240 y 260 mililitros de agua caliente)

.

NOTA.: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video