

ENTOMATADO DE SETAS CON CALABACITAS

Con calabacitas o calabacines, y setas o champiñón ostra (Oyster mushroom) en un delicioso entomatado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- 2 chiles serranos
- Cebolla
- 6 tomates verdes o tomatillo
- 1/2 kg. de setas
- Aceite oliva
- Pimienta en polvo
- Tomillo en polvo
- Sal
- Caldo de verduras
- 3 calabacitas o calabacines

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande o wok ya caliente, vertemos un poco de aceite de vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 chiles verdes

(serranos) desvenados, sin semillas y partidos en tiras a la mitad. Mezclamos durante 30 segundos. Agregamos 6 tomates verdes partidos en cubos pequeños y movemos durante 5 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de tomillo en polvo e integramos bien los ingredientes. Agregamos 3 calabacitas partidas en pequeños cubos y $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de verdura (Puede ser agua si gustan). Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos por 10 minutos.

ese tiempo, agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de setas partidas en cuadritos y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de verduras. Mezclamos y dejamos hervir por 8 minutos más.

de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar, mezclamos y tapamos. Dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video