

TINGA DE SETAS

Deliciosa, fácil y nutritiva Tinga de Setas.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Kg. de setas
- 4 jitomates
- 1 y 1/2 manzanas
- Cebolla
- 2 dientes de ajo
- Salsa Cátsup (opcional)
- Pimienta
- Clavo en polvo
- Canela en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Azúcar
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal (Si no tienes una sartén grande o un wok, puedes hacerlo en 2 o 3 partes)

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas, ponemos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo. Subimos el fuego a flama alta, dejamos dorar de un lado y volteamos con cuidado, ponemos un poco de sal y un poco de ajo en polvo. Cuando ya esté dorado de ambas partes vaciamos en un recipiente.

la misma sartén o wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas. Bajamos el fuego a flama baja y movemos hasta que transparente. Vaciamos en un recipiente.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos 4 jitomates partidos en cubos pequeños. Subimos a flama media. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hasta que hierva y bajamos el fuego a flama baja. Agregamos un poco de agua. Agregamos una cucharada de salsa de chipotle (opcional). Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de salsa cátsup ($\frac{1}{3}$ de taza aproximadamente) Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita más de azúcar, agregamos la cebolla y las setas, mezclamos. Agregamos un poco más de agua. Dejamos hervir y agregamos una manzana pelada y picada en cuadros pequeños. Mezclamos. Dejamos hervir por 5 minutos. Y nos queda lista.

Presentamos.

Ver video