

HONGOS PORTOBELLO EMPANIZADOS

Platillo para una cena especial, o para disfrutar cualquier día en familia.

¡Te invitamos a probar esta delicia!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 hongos portobello
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de Oliva
- Aceite vegetal para freír
- Pan molido
- 5 cucharadas de linaza molida
- 1 y 1/4 de tazas de agua
- Harina de trigo para empanizar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 5 cucharadas de linaza molida y una taza y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos y apartamos.

un recipiente pequeño, ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien con una brocha de cocina.

un tenedor, picamos con cuidado 4 hongos portobello, por los dos lados. Barnizamos por todos lados con nuestra mezcla de aceite. Los dejamos reposar por una hora. (Si lo prefieres, pueden dejarlos así en el refrigerador por toda una noche, para que se impregnen mejor).

una sartén ya caliente, agregamos bastante aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite.

los hongos por harina, hasta cubrir bien. Sumergimos en la mezcla de linaza y los revolcamos en pan rallado hasta impregnar bien por todos lados. Pasamos a la sartén y bajamos a fuego medio.

í hacemos con todos los hongos. Dejamos dorar un minuto y medio por cada lado y los pasamos a una charola previamente engrasada. Los metemos a un horno de gas o eléctrico. Durante 20 minutos a 180 grados centígrados o a 356 grados F. Apagamos el horno.

.

Ver video