CHAMPIÑONES A LA PLANCHA

2 raciones | 18 min | Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
123 kcal	5 g
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	12 g
Fibra	**Sal**
8 g	0.5 g

Ingredientes

- 600 g de champiñones
- 10 g de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Limpiar los champiñones retirando la tierra con un paño húmedo.
2. Cortar la parte final del tallo si fuera necesario.
3. Trocear los champiñones si son muy grandes.
4. Calentar una plancha o sartén amplia.
5. Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
6. Colocar los champiñones cuando la plancha esté bien caliente.
7. Cocinar los champiñones a fuego medio hasta que suelten el agua y comiencen a dorarse.
8. Remover de vez en cuando para que se cocinen de forma uniforme.
9. Añadir sal y pimienta molida al gusto.
10. Espolvorear perejil antes de retirar del fuego.
11. Servir calientes.

Consejos

- Cocina en **plancha/sartén muy caliente** y sin amontonar: así se doran y no “hierven” en su propio agua.
- No los laves bajo el grifo**: límpialos con paño húmedo para que no absorban agua (tal y como indica la receta).Si son grandes, **trocea** para que el dorado sea uniforme y queden tiernos por dentro.

- Ajusta el punto final: **primero dora** y **sala al final** para evitar que suelten más agua de la cuenta.
- Variante de acabado: usa el **perejil** al final como en la receta y añade más **pimienta** si te gusta el toque intenso (sin añadir ingredientes nuevos).