

CHAMPIÑONES A LA PLANCHA

2 raciones

18 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

123 kcal

Grasas

6 g

Fibra

8 g

Proteínas

5 g

Carbohidratos

12 g

Sal

0.5 g

Ingredientes

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

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).