

CHAMPIÑONES AL AJILLO

2 raciones

30 min

Fácil

Otoño

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

122 kcal

Grasas

6 g

Fibra

7 g

Proteínas

5 g

Carbohidratos

12 g

Sal

1 g

Ingredientes





- 500 g de champiñones laminados
- 20 g de zumo de limón
- 10 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Sal
- Perejil
- Pimienta molida

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava los champiñones y déjalos en agua fresca con el zumo de 1 limón para que no se oscurezcan.
- 2** Escúrrelos bien; si hace falta, sécalos con un paño limpio.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo unos minutos.
- 4** Añade los champiñones y la sal y cocina a fuego medio 5 minutos.
- 5** Añade el zumo de limón y una pizca de perejil; sube el fuego y cocina 5 minutos más.
- 6** Sirve y espolvorea con perejil picado.

THERMOMIX

- 1** Lava los champiñones y déjalos en agua fresca con el zumo de 1 limón para que no se oscurezcan.
- 2** Escúrrelos bien; si hace falta, sécalos con un paño limpio.
- 3** Pon el aceite en el vaso y calienta. **5 min / Varoma / vel 1**
- 4** Añade los dientes de ajo y pica. **2 seg / vel 5**
- 5** Sofríe el ajo. **8 min / Varoma / vel 1**
- 6** Coloca la mariposa, añade los champiñones y la sal; Rehoga.
12 min / Varoma /  / vel 
- 7** Agrega el zumo de limón por el bocal; Cocina. **3 min / Varoma /  / vel **
- 8** Vierte en un cuenco y espolvorea con perejil picado.

Consejos

- Usa champiñones frescos para un sabor más limpio y una textura más firme.
- Ajusta el toque ácido añadiendo más o menos limón al final, según tu gusto.
- Sírvelos recién hechos y con pan crujiente para aprovechar la salsita del aceite aromatizado.
- Si los preparas con antelación, guárdalos en la nevera y consúmelos en un máximo de dos días.