

CHAMPIÑONES CON TAQUITOS DE PAVO

2 raciones

18 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
226 kcal	5 g
Grasas	Carbohidratos
10 g	11 g
Fibra	Sal
6 g	1.5 g

Ingredientes

- 500 g de champiñones laminados
- 200 g de taquitos de pavo
- 10 g de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Limpiar los champiñones laminados si fuera necesario y escurrirlos bien.
- 2** Lavar y picar el perejil fresco.
- 3** Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
- 4** Añadir los champiñones laminados y cocinar a fuego medio hasta que suelten el agua.
- 5** Remover y dejar que los champiñones se doren ligeramente.
- 6** Incorporar los taquitos de pavo y mezclar.
- 7** Cocinar unos minutos hasta que el conjunto esté bien integrado.
- 8** Añadir sal y pimienta al gusto.
- 9** Espolvorear perejil fresco antes de retirar del fuego.
- 10** Servir caliente.

Consejos

- No laves los champiñones bajo el grifo; límpialos con un paño húmedo para evitar que absorban demasiada agua.
- Cocina primero los champiñones a fuego medio-alto para que evaporen el agua y se doren correctamente.
- Añade el pavo cuando el champiñón ya haya reducido su volumen para evitar que se reseque.

- Salpimienta al final para controlar mejor el punto de sal.
- En Thermomix, utiliza giro inverso y velocidad cuchara para mantener la textura.