

CINTAS CON SALSA DE SETAS

4 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pasta · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
134 kcal	5.88 g
Grasas	Carbohidratos
4.68 g	16.97 g
Fibra	Sal
1.5 g	0.7 g

Ingredientes








- 300 g de setas variadas
- 200 g de pasta (cintas)
- 200 g de cebolla
- 100 g de queso desgrasado en polvo
- 100 g de leche desnatada
- 20 g de aceite de oliva
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon una olla con agua y sal al fuego; cuando hierva, cuece la pasta 8-10 minutos, al dente.
- 2** Lava y corta las setas.
- 3** Escurre la pasta y corta la cocción con agua fría.
- 4** Calienta el aceite en una sartén; añade la cebolla en juliana y sofríe hasta que esté transparente.
- 5** Agrega las setas escurridas y cocina hasta que estén tiernas; añade sal, pimienta, nuez moscada y la leche; cuece a fuego lento unos 8 minutos y ajusta de sal.
- 6** Mezcla la pasta escurrida con la salsa en una bandeja apta para horno, espolvorea queso desgrasado y gratina hasta dorar.

THERMOMIX

- 1** Lava y corta las setas en tiras finas.
- 2** Pon en el vaso el aceite y la cebolla a cuartos; pica. **4 seg / vel 4**
- 3** Sofríe la cebolla. **5 min / Varoma / vel **
- 4** Añade las setas escurridas y cocina. **10 min / 100 °C /  / vel **
- 5** Añade sal, pimienta, nuez moscada y la leche; cocina la salsa. **8 min / 90 °C /  / vel **
- 6** Vierte 1,5 l de agua en el vaso. **12 min / 100 °C / vel 1**
- 7** Agrega sal y la pasta por el bocal; cuece según el paquete. **8-10 min / 100 °C /  / vel **

- 8 Escurre con cestillo o Varoma; mezcla la pasta con la salsa en una bandeja, espolvorea queso desgrasado y gratina hasta dorar.
-

Consejos

- Usa setas frescas para un sabor más intenso y una textura más agradable.
- Mar Cobos
- Prueba con diferentes tipos de queso (manteniendo la cantidad indicada) para variar el matiz final del gratinado.
- Si te apetece un extra de aroma, añade un toque de ajo (como sugiere la propia receta en consejos) y ajusta el punto de sal al final.
- Acompaña con una ensalada fresca para convertirlo en un menú completo y equilibrado.
- Guarda las sobras en la nevera y recalientalas suave para que la salsa no se corte.