SALSA DE SETAS SHIITAKE

6 raciones **35 min** **Fácil** **Invierno · Otoño**

Salsas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
168 kcal	3 g
Grasas	**Carbohidratos**
12 g	14 g
Fibra	**Sal**
3 g	0.9 g

Ingredientes

- 500 g de setas shiitake
- 400 g de crema de soja
- 250 g de cebolla dulce
- 20 g de aceite de oliva
- Nuez noscada
- Tomillo
- Romero
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava y corta las setas en láminas.
2. Pela la cebolla y córtala en juliana.
3. Calienta el aceite, añade la cebolla, tapa y pocha a fuego medio hasta que esté transparente.
4. Agrega las setas y cocina unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Añade la crema de soja y las especias.
6. Tapa y cocina a fuego bajo unos 5 minutos para que se integren los sabores.

THERMOMIX

1. Lava y lamina las setas.
2. Pela la cebolla; si prefieres, pícala en el vaso. 4 seg / vel 4
3. Calienta el aceite en el vaso. 3 min / Varoma / vel cuchara
4. Añade la cebolla y sofríe con tapa. 4 min / Varoma / vel cuchara
5. Incorpora las setas laminadas. 10 min / Varoma / giro inverso / vel cuchara
6. Añade la crema de soja y las especias y cocina 5 min / 90 ºC / giro inverso / vel cuchara

---

Consejos

- Para una textura más fina, tritura la salsa al final (total o parcialmente) y vuelve a calentar 1–2 minutos a fuego muy suave.

- Si quieres más “mordida”, lamina las shiitake un poco más gruesas y cocina sin prisas para que se doren antes de añadir la crema de soja.
- Ajusta la sal al final: según la marca de crema de soja y el punto de reducción, puede necesitar menos de lo habitual.
- Para preparar con antelación, guarda en un recipiente hermético y recalienta a fuego bajo, removiendo para recuperar la cremosidad.
- Si la notas demasiado espesa al recalentar, calienta a fuego mínimo y remueve con energía hasta que recupere la textura.