

SALSA DE SETAS

7 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Salsas



Información nutricional

Valores por ración

Energía

194 kcal

Grasas

15 g

Fibra

2 g

Proteínas

7 g

Carbohidratos

10 g

Sal

2.4 g

Ingredientes




- 500 g de setas cortadas en tiras
- 400 g de crema de soja
- 20 g de aceite de oliva
- 150 g de cebolla
- 150 g de leche desnatada
- 100 g de queso roquefort
- 2 dientes de ajo
- Pimienta molida
- Nuez moscada
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava las setas, escurre y corta en tiras finas.
- 2** Pela y corta la cebolla en juliana.
- 3** Calienta el aceite en una sartén. Añade los ajos y cuando estén dorados, pocha la cebolla hasta que esté transparente.
- 4** Añade las setas con una pizca de sal y sofríe hasta que estén tiernas (unos 20 minutos).
- 5** Incorpora la crema de soja y, si quieres una salsa más ligera, la leche desnatada; mezcla.
- 6** Añade el queso roquefort en trocitos y remueve hasta que funda.
- 7** Rectifica de sal, añade pimienta y una pizca de nuez moscada; deja hervir suavemente unos minutos, moviendo para que no se pegue.
- 8** Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Lava y corta las setas en tiras; reserva.
- 2** Pon la cebolla, el ajo y el aceite en el vaso y trocea. **5 seg / vel 5**
- 3** Baja los restos y sofríe. **5 min / 120 °C / :vel _cuchara**
- 4** Añade las setas y sofríe. **10 min / 120 °C /  / vel **
- 5** Añade la crema de soja, la leche desnatada, queso, sal y pimienta. **6 min / 90 °C / vel **
- 6** (Puedes dejar la salsa con trocitos o triturarla al gusto).

Consejos

- Saltea las setas con paciencia hasta que queden tiernas (en la receta se indica alrededor de 20 minutos) para que la salsa gane sabor.
- Si quieres una textura más fina, en Thermomix puedes triturarla al final “al gusto”; en tradicional, también puedes hacerlo con batidora, sin añadir nada más.
- Para una salsa más ligera, usa la leche desnatada como indica la receta (opcional) y ajusta la cremosidad a tu preferencia.
- Si buscas un sabor más intenso, deja que el roquefort funda completamente antes de retirar del fuego (así se integra mejor).
- Deja reposar unos minutos antes de servir: ayuda a que espese ligeramente y se asienten los sabores.