SETAS A LA PLANCHA

1 raciones **15 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
126 kcal	**5 g**
Grasas	**Carbohidratos**
6 g	**12 g**
Fibra	**Sal**
8 g	**1 g**

Ingredientes

- 300 g de setas frescas
- 5 g de aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Limpiar las setas frescas con un paño húmedo para retirar la tierra.
2. Cortar la parte final del tallo si fuera necesario.
3. Trocear las setas frescas si son muy grandes.
4. Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
5. Añadir las setas frescas cuando la sartén esté caliente.
6. Cocinar a fuego medio hasta que las setas frescas suelten el agua y comiencen a dorarse.
7. Remover de vez en cuando para que se cocinen de forma uniforme.
8. Añadir sal y pimienta al gusto.
9. Saltear unos minutos más hasta que estén bien doradas y servir calientes.

THERMOMIX

1. Limpiar las setas frescas con un paño húmedo para retirar la tierra.
2. Cortar la parte final del tallo si fuera necesario.
3. Trocear las setas frescas si son muy grandes.
4. Añadir aceite de oliva al vaso y calentar. **3 min / 120 ºC / vel 1**
5. Incorporar las setas frescas. **10 min / 120 ºC / / vel**
6. Añadir sal y pimienta al gusto.

7 Cocinar unos minutos más hasta que estén doradas. **2 min / 120 ºC / / vel**

8 Servir calientes.

Consejos

- No laves las setas bajo el grifo: límpialas con un paño húmedo para que no absorban agua y se doren mejor.
- Usa una sartén amplia y bien caliente para evitar que se cuezan; dora en tandas si hace falta.
- Remueve solo lo justo: deja que tomen color antes de moverlas para potenciar el tostado.
- Ajusta el punto final con sal y pimienta al servir para mantener la textura.