

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 °C / vel 1**
- 5** Incorporar las setas frescas. **10 min / 120 °C / ↻ / vel 1**
- 6** Añadir sal y pimienta al gusto.

7 Cocinar unos minutos más hasta que estén doradas. **2 min / 120 °C / ↻ / 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.