

Arroz con Champiñones

Vamos a transformar este plato modesto en uno "lujoso" sin necesidad de gastarse un dineral, simplemente añadiendo una cucharada por cabeza de setas deshidratadas molidas (harina de setas), como ceps o shitake que dan gran sabor. Esta harina de setas se suele encontrar en tiendas gourmet. Este plato sacia mucho debido a su aporte de fibra, es rápido de hacer (si el arroz integral ya está cocido) y los champiñones son especialmente ricos en B5 que combate el stress y las migrañas, además se están realizando estudios que indican que la B5 baja los niveles de colesterol.

INGREDIENTES:

300g Champiñones
2 Vasitos de arroz integral cocido
1 Cebolla
2 Ramitas de tomillo fresco o ½ cucharadita tomillo seco
2 Cucharadas soperas harina setas (ceps, shitake, trompeta de la muerte,...)
125ml Caldo verduras o agua
2 Cucharadas aceite oliva
C/s Sal
1 Cucharada perejil picado (decoración)

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los champiñones retirando cualquier resto de tierra y/o raíz.
2. Laminar los hongos, pelar y trocear la cebolla.
3. En una sartén de base gruesa saltear la cebolla con el aceite, los champiñones, el tomillo y una pizca de sal hasta que adquieran un bonito color dorado.
4. Agregar las dos cucharadas de harina de setas (se puede hacer también con setas deshidratadas molidas en la "termomix") y dar unas vueltas.
5. Verter el caldo o agua al conjunto, llevar a ebullición a fuego fuerte.