

Pastel de Setas

Las setas, tan sabrosas como saludables. **Elige siempre las que no estén arrugadas, manchadas o pegajosas**, puesto que esto nos indica que hace tiempo que han sido recolectadas. **Nos aportan fibra** (2,5g por cada 100g), **vitaminas** (B1, B2, B3...), **minerales** (Zinc, selenio, fósforo, magnesio, ...) y ciertos compuestos muy beneficiosos para nuestro organismo, como el **ergosterol** que se transforma en vitamina D2 en nuestro organismo.

INGREDIENTES:

- 8 Láminas de pasta filo
- 250g Champiñones
- 250g setas variadas (robellones, ceps, shitake,...)
- 2 Puerros (parte blanca)
- 2 + 2 cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita tomillo seco
- 1 Cucharadita semillas de sésamo (opcional)

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Limpiar los puerros y las setas, retirando cualquier resto de tierra.
2. Cortar a trozos el puerro y las setas por separado.
3. Rehogar el puerro con dos cucharadas de aceite a fuego lento, hasta que esté translúcido.
4. Agregar las setas variadas, champiñones y tomillo, cocinar hasta que hayan reabsorbido el agua que han soltado, dejar enfriar.
5. Precalentar el horno a 200° C
6. Untar con un poco de aceite los bordes de las láminas de pasta filo con ayuda de un pincel y unir las láminas de dos en dos.
7. Repartir las setas entre las cuatro hojas dobles, en forma de canelón en un extremo de la lámina, doblar los bordes y enrollar sobre sí mismo, formando un paquetito.
8. Colocar los paquetitos en la bandeja del horno, sobre papel de hornear.
9. Untar con un poco de aceite por encima, espolvorear con un poco de tomillo y semillas de sésamo, hornear a 200°C unos 20 minutos.
10. Servir templados