

Setas Variadas con Ajo y Perejil

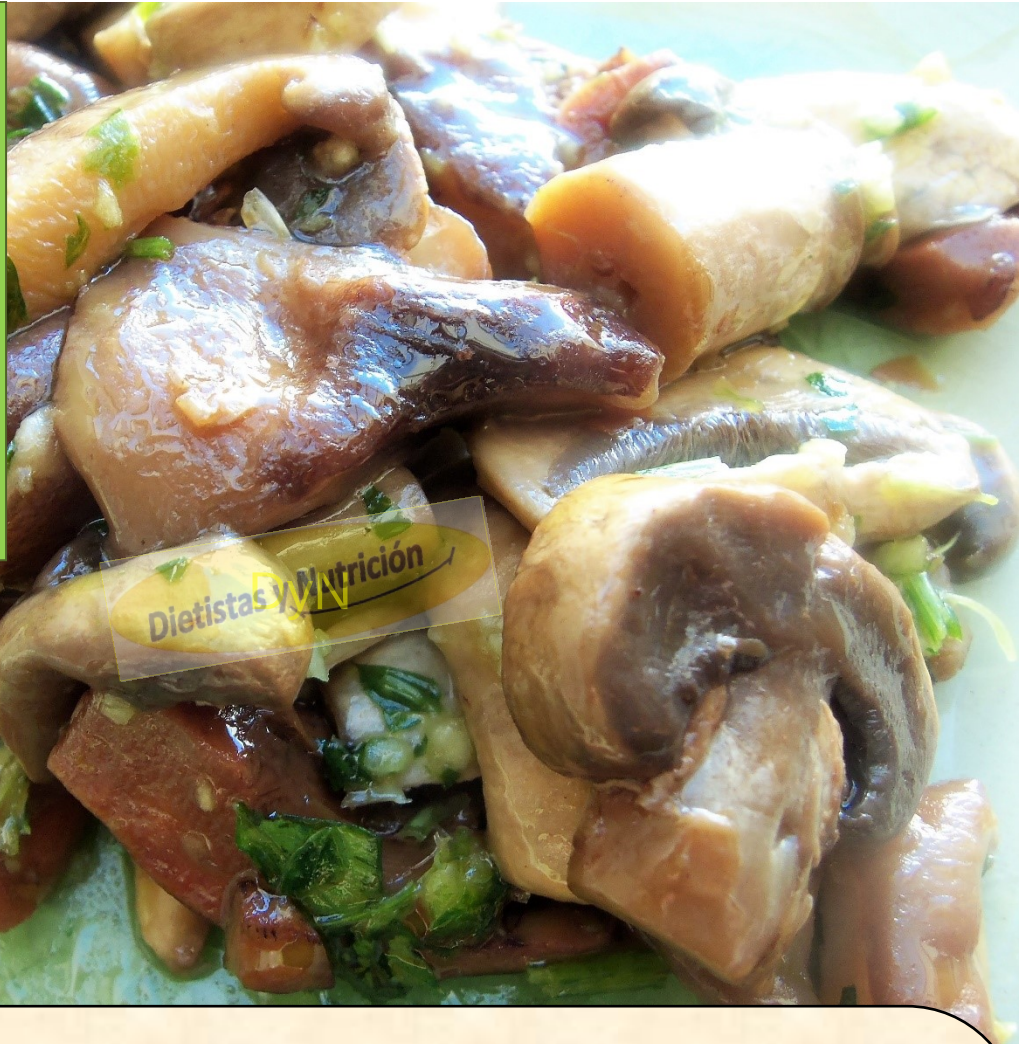
Me he decidido a subir esta receta, porque a pesar que es muy sencilla, mucha gente me dice que no le quedan bien los champiñones u otras setas, que les quedan como hervidas y sin sabor. Aquí voy a explicar mis trucos para que salgan doraditas y sabrosas “como en el bar”, sin tener que utilizar mucho aceite.

INGREDIENTES:

- 250g Champiñones
- 150g Setas shitake frescas
- 200g Rovellones
- 3-4 Ajos secos
- 2 Ramitas de perejil fresco
- 2 Cucharadas aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lo primero que tenemos que hacer es limpiar las setas con un paño ligeramente humedecido (si las limpiamos bajo el grifo, chuparan mucha agua, porque las setas son como esponjas y luego en su cocción soltarán mucho más líquido)
2. Preparar la picada: machar los ajos pelados con un poco de sal y el perejil a trocitos.
3. Mientras cortamos las setas (si son pequeñas se pueden dejar enteras), pondremos la sartén al fuego con un poco de sal (no poner el aceite aún, es muy importante).
4. Si la sartén ya está bien caliente, pondremos las setas (nunca ponerlas con la sartén fría porque no se asarán bien). NO TAPARLAS
5. Al poner las setas, NO REMOVER hasta que veamos que empiezan a soltar el agua.
6. No quitar el agua que suelten con la intención de que se cocinen antes, pues estamos quitándoles sabor.
7. ESPERAR a que reabsorban el líquido que sueltan.
8. Es el momento de agregar el aceite y la picada de ajo y perejil, dar unas vueltecitas y listo.