

Crema de champiñones con leche de coco. Receta



Si hay algo de lo que podemos estar seguros, es de que no hay nada mejor que tomar algo calentito para aliviar el frío que estamos pasando.

Y aunque las borrascas como Filomena y Hortensia parecen empezar a darnos una tregua, me da que aún vamos a necesitar tirar de recetas como esta: una deliciosa y reconfortante Crema de Champiñones con leche de coco, que además de hacernos entrar en calor nos aportará un montón de nutrientes sin demasiadas calorías. ¿Alguien da más?.

Pero antes de darte la receta, te quiero a contar una pequeña historia.

Hace “titantos” años, siendo yo casi una adolescente, probé por primera vez los hongos y fue de manos de Rosa, una adorable amiga de mis padres, que vino a pasar un fin de semana con nosotros y nos preparó unas setas salteadas que me supieron a gloria.

Mi madre jamás lo hubiera hecho.

Ella vivió durante años convencida de que todas eran venenosas.

Solo después de ver que ninguno de los que las habíamos comido cayó muerto, accedió a cocinarlas, aunque siguió durante largo tiempo sin querer comerlas.

Creo que rezaba cada vez que nos las servía, para que nadie se pusiera enfermo.

Qué cosas ¿verdad?

Décadas se ha pasado negándose a probarlas, ni en restaurantes, ni cuando era yo quien las cocinaba ya en mi propia casa.

Bueno, en realidad sí lo hacía, pues cada vez que venía a visitarme, mi chico y yo se las camuflábamos como a los niños pequeños, escondidas en salsas o mezcladas en la ensalada de pollo y piña (una de sus favoritas), hartándose así de champiñones sin saberlo.

Tardamos mucho en confesarle nuestra pequeña trampa y tras el sofocante descubrimiento de la verdad, terminó aceptando que le encantan y a día de hoy reconoce que los come con gusto.

Tanto es así que ahora es ella la que, sobre todo en otoño, elige esta receta que os traigo como primer plato.

Hace mucho que no viene a comer con nosotros por el rollo este que nos está tocando vivir, de modo que cada vez que la preparo tengo que llevarle un par de tarritos a su casa.

Qué ganas tengo de que la vacunen y pueda volver a sentarse a mi mesa para disfrutar de esta crema calentita juntas, mientras nos reímos de lo que se perdió durante años por miedo a envenenarse.

Anímate a probarla tú también, verás qué rica está.

Aquí te explico cómo hacerla paso a paso.

Cuídate. Besos

CLAVES

- . Ingredientes principales: Champiñones, nueces, leche de coco.
- . Plato: primero.
- . Estilo: cocina saludable, cremas de verduras.
- . Tiempo: Medio.
- . Precio: Medio.
- . Dificultad: baja.
- . Cantidad: 4 comensales

Ingredientes

- 500 gr. de Champiñones limpios troceados.
- 50 gr. de Mantequilla.
- 200 gr. de Puerro troceado (la parte blanca).
- 3 Cucharadas de Ron Montero.
- 500 ml. de Caldo de Pollo (no aparece en la foto. Sorry).
- 250 ml. de Leche de coco.
- 50 gr. de Nueces peladas.
- Media Cucharadita de sal (he usado sal rosa) y una pizca de pimienta blanca.
- 2 cucharadas de salsa Tamari (soja sin gluten).
- 150 gr. de Setas Shimeji.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE).



Utensilios

- Cacerola mediana con tapadera.
- Sartén antiadherente.
- Batidora tipo minipimer.



Elaboración paso a paso

En la cacerola ponemos la mantequilla a fuego medio y cuando esté derretida, procurando que no se oscurezca, pochamos en ella el puerro hasta que empiece a dorarse (unos 10 minutos).

Añadimos entonces los champiñones troceados y rehogamos durante un par de minutos más.

Agregamos la sal, la pimienta (reservando una pizca de ambas para saltar luego las setas shimeji y algunas nueces) y echamos también el ron. Removemos y cocinamos unos 3 minutos más subiendo la temperatura del fuego. Incorporamos entonces el caldo y cuando empiece a hervir volvemos a bajar el calor del fuego a temperatura media y cocinamos semitapados durante 25 minutos, removiendo de vez en cuando.



Echamos ahora las nueces (reservando un par de mitades por ración para decorar) removemos y cocinamos 5 minutos más.

Apagamos el fuego e incorporamos la leche de coco (reservando un par de cucharadas para decorarla a la hora de servirla) y la salsa tamari y trituramos con la miniprimer hasta tener un crema fina. Mantenemos nuestra crema en la cacerola tapada sobre el fuego apagado, para que se mantenga caliente hasta el momento de servir.



Es momento de poner en la sartén a fuego alto el AOVE y cuando esté caliente, saltar las setas shimeji. Una vez salteadas las reservamos en un platito. En la misma sartén salteamos las nueces y reservamos junto a las setas.



Y ya podemos pasar a emplatar nuestra crema.

La servimos bien calentita, decorada con uno hilo de la leche de coco que teníamos reservada, un par de mitades de las nueces y unas pocas setas shimeji salteadas.



Lista para disfrutar y quitarse el frío.







Probióticos: Salsa Tamari (salsa de soja).

Prebióticos: Champiñones, setas, puerro,

nueces.

Activadores de colágeno: Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), Leche de coco.