

CHAMPIÑÓN

Los champiñones tienen un sabor umami acentuado, similar al de la carne. Existen miles de variedades, pero solo unas pocas se cultivan en forma comercial, entre las que se incluyen comunes, portobello, crimini, shiitake y gírgolas.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- SALTEADO
- HORNEADO
- CRUDO
- COCIDO AL VAPOR

IDEAS DE RECETAS

- SALSAS
- PICADOS EN ENSALADAS
- SALTEADOS
- GUISOS

ALMACENAMIENTO

- Para lograr la mejor conservación, almacénelos en su envase original en el refrigerador; generalmente duran hasta una semana.
- Cuando estén pegajosos, séquelos con un paño de cocina y utilícelos en una salsa o una sopa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina B y potasio

CONSEJOS

- Los champiñones son un excelente remplazo de la carne, ya que su textura y sabor se asemejan a los de ésta; p. ej., hamburguesas de hongos portobello.
- No lave los champiñones, simplemente límpielos con un paño de cocina o un cepillo. Actúan como esponjas, por lo que su textura y sabor pueden arruinarse si se empapan.

Button Mushroom

Enoki Mushroom

Flat Mushroom

Swiss Brown Mushroom

Shiitake Mushroom

Oyster Mushroom

ARROZ PILAF CON CHAMPIÑONES

- **1** cebolla grande o 2 cebollas medianas (aproximadamente 2 tazas y ½) picadas finamente
- **450 g** de champiñones blancos comunes en rodajas
- **2 cucharadas** de aceite de oliva
- **4 cucharadas** de manteca sin sal, fraccionada
- **2** dientes de ajo picados o triturados
- ½ **taza** de vino blanco
- **2 tazas** de arroz de grano largo (como el basmati)
- **4 tazas** de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- **1 cucharadita** de sal, o lo que desee
- **Una pizca** de pimienta negra
- **2 cucharadas** de eneldo fresco para decorar; opcional

EN UN HORNO HOLANDÉS U OLLA DE FONDO PESADO CON TAPA AJUSTADA, A FUEGO MEDIO-ALTO, AGREGUE 2 CUCCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA Y 2 CUCCHARADAS DE MANTECA. AGREGUE LAS CEBOLLAS Y SALTÉELAS HASTA QUE ESTÉN TRANSLÚCIDAS (5 MIN.) Y LUEGO AGREGUE LOS CHAMPIÑONES CORTADOS EN RODAJAS; COCINE HASTA QUE EL LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO Y LOS CHAMPIÑONES ESTÉN LIGERAMENTE DORADOS (DE 8 A 10 MIN.). INCORPORA LOS 2 DIENTES DE AJO TRITURADOS Y REVUELVA (1 MIN.). AGREGUE ½ TAZA DE VINO BLANCO Y COCINE HASTA QUE LA MAYOR PARTE SE EVAPORE (DE 2 A 3 MIN.). AÑADA EL ARROZ Y LUEGO AGREGUE 4 TAZAS DE CALDO, 2 CUCCHARADAS DE MANTECA, 1 CUCCHARADITA DE SAL Y UNA PIZCA DE PIMIENTA NEGRA. COCINE HASTA QUE HIERVA Y LUEGO BAJE EL FUEGO AL MÍNIMO, TAPE Y DEJE QUE SE COCINE A FUEGO LENTO HASTA QUE EL ARROZ ESTÉ BIEN COCIDO Y EL LÍQUIDO SE HAYA ABSORBIDO (DE 15 A 18 MIN.). REVUELVA RÁPIDAMENTE EL ARROZ Y SÍRVALO DECORADO CON ENELDO O PEREJIL.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



Realizado posible gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust