



CREMA DE SETAS Y CASTAÑAS

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INTRODUCCIÓN

Tanto las castañas como las setas, son dos productos típicos del otoño, por eso esta receta es ideal para entrar en calor en estas fechas e, incluso un plato ideal para añadir a nuestro menú navideño.

Las castañas destacan por su contenido en vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 Y B6). Además, tienen un bajo contenido graso respecto a otros frutos secos.

Por otra parte, las setas contienen un elevado porcentaje de agua, lo que les hace ser poco calóricas. Otros de sus beneficios son la cantidad de Vitamina D, de potasio y de fibra que nos aportan.

En definitiva, una crema sabrosa y nutritiva.

TIEMPO

Preparación --- 10 min

Cocción --- 20 min

Total --- 30 min

DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

25 Unidades





CREMA DE SETAS Y CASTAÑAS

Receta de: "DIRECTO AL PALADAR"

INGREDIENTES

Setas variadas -- 500g

Castañas -- 12 uds

Champiñón fresco - 100 g

Caldo de verduras o pollo -- 1L

Dientes de ajo -- 4 uds

Puerro -- 1 ud

Nata líquida -- Un chorrito

Romero fresco en rama

Aceite de oliva

Sal

Pimienta negra molida

Pela las castañas con cuidado de no quemarte y reserva.

Pela los ajos y córtalos junto al puerro, en láminas. A continuación, pon un chorro de aceite de oliva en una olla y sofríe las verduras durante unos 10 minutos. Pasado este tiempo, añade la mitad de las castañas y las setas.

Rehoga el conjunto unos minutos y cubre todo con el caldo de verduras o pollo. pon la ramita de romero y cuece todo a fuego suave durante aproximadamente 15 minutos.

Añade un chorrito de nata líquida, lleva a ebullición durante 2 minutos y retira la rama de romero, salpimienta y tritura con batidora.

De guarnición, puedes laminar unos champiñones y decorar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra en crudo. Incluso, si quieres trufa negra rallada.

ELABORACIÓN

Si las setas son frescas, lávalas a conciencia para eliminar cualquier resto de tierra. Trocéalas y reservalas.

Ahora, hay que asar las castañas. Para esta receta, lo mejor es cocinarlas en el microondas, que es mucho más rápido y económico.

Para ello, haz una incisión transversal en todas las castañas(para evitar que estallen) y cocínalas a máxima potencia durante unos 2 minutos.

