



6 Recetas con Portobellos

Nutrición:

Los portobellos son bajos en calorías y grasas, pero ricos en nutrientes. Son una buena fuente de vitaminas del grupo B, como la riboflavina, niacina y ácido fólico, que son importantes para el metabolismo y la salud celular.

Contienen minerales como el potasio, el fósforo y el selenio, que son esenciales para diversas funciones corporales, incluida la función cardiovascular y el sistema inmunológico.

Son una fuente de fibra dietética, lo que puede favorecer la salud digestiva y ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre estables.

Contienen antioxidantes como el ergotioneína, que se ha relacionado con beneficios para la salud celular y la protección contra el estrés oxidativo.

Son una buena fuente de proteína vegetal, lo que los convierte en una opción adecuada para personas que siguen una alimentación vegetariana o vegana.

Además los portobellos son naturalmente bajos en sodio y no contienen colesterol, lo que los hace una opción saludable para personas preocupadas por la salud del corazón.

En cuanto a la temporada de los portobellos, suele variar según la región y las condiciones climáticas locales. Sin embargo, en general, la temporada de portobellos es en primavera y otoño.

¡Están de temporada! eso quiere decir que abundan en los supermercados y su costo puede ser menor.

¡Manos a la Cocina!

1.- Portobellos Gratinados con Coditos Guisados



Ingredientes:

PARA EL QUESO

- 1 taza copos de papa deshidratada
- 2 tazas de agua tibia
- 1/3 de taza de levadura nutricional
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cdas. de aceite de oliva

PARA LOS PORTOBELLOS

- 8 mini portobellos
- 200 grs. de pasta de codito #2
- 5 ramas de apio picadas finamente
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/4 de taza de arándanos deshidratados
- 3 cdas. de aceite
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de cebolla morada picada finamente
- Salsa de soya a tu gusto

Preparación:

Muele todos los ingredientes para el queso hasta obtener una consistencia tersa y reserva.

Cuece la pasta como lo indica el paquete.

En una cacerola grande o wook calienta 3 cdas. de aceite y fríe el ajo, el apio la cebolla, el ajonjolí y los arándanos, fríe muy bien hasta que se integren los sabores, agrega la pasta cocida y escurrida y mueve muy bien, integra todo y finalmente dale el toque con la salsa de soya hasta que quede a tu gusto.

Calienta un poco el queso, asa los portobellos, puedes hacerlo en un horno tostador o en un sartén.

Agrega dos cucharadas de queso caliente a cada portobello y rodea el plato con codito guisado, espolvorea ajonjolí negro y chile seco para decorar.

2.- Portobellos a la Mexicana



4 Porciones

Ingredientes:

- 4 portobellos grandes
- 4 chiles cuaresmeños
- 20 jitomates cherry o 4 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 4 cebollitas cambray
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdtita. de clavo en polvo
- 1 cdtita. de pimienta molida
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 limones
- 1/2 kilo de tortillas

PARA LA SALSA VERDE CRUDA

- 2 chiles cuaresmeños
- 1 diente de ajo
- 3/4 de taza de agua
- 1 cdtita. de consomé vegetal
- 2 ramas de cilantro

Preparación:

Filetea los portobellos y reserva, corta los chiles cuaresmeños en rodajas (si deseas que no pique nada este platillo, desvénalos y remójalos durante 20 minutos en agua con sal)

Corta las cebollitas a la mitad por lo largo, pica los ajos finamente.

En un wok o sartén amplio calienta 4 cdas. de aceite cuando esté caliente fríe el ajo y la cebolla, moviendo constantemente, cuando estén transparentes agrega los chiles y el jitomate (si usaste jitomate convencional pícalo en cubos medianos), baja el fuego y agrega los portobellos, el consomé vegetal, la pimienta, el clavo y la salsa de soya.

Mezcla y cocina por 5 minutos más, apaga y acompaña con tortillas, limón y salsa verde cruda.

3.- Tacos de Fajitas de Portobello Empanizadas



Ingredientes:

- 6 portobellos medianos o grandes
- 3 cdas. de maicena
- 1 cda. de harina de trigo integral
- 4 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas- de salsa bbq
- 1 cdita. de pimienta
- 1 cdita. de clavo molido
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de ajo granulado o en polvo
- 2 tazas de pan molido
- Agua
- Tortillas, limones, espinacas, salsa y pico de gallo para acompañar

Preparación:

Corta los portobellos en tiras largas y reserva, en un recipiente mezcla la maicena con los condimentos secos, agrega la salsa de soya y la salsa bbq y 2 cdas de agua, mezcla muy bien. Te debe quedar una pasta semi líquida, puedes agregar más agua hasta lograr la mezcla perfecta similar en consistencia al huevo.

Cada tira de portobello pásala por esa mezcla y en seguida por el pan, compacta y quita el exceso de pan y coloca en un plato extendido, repite el proceso con el resto de fajitas.

Cuando todas estén empanizadas mételas al congelador por 15 minutos.

En una sartén mediano calienta 1/4 de taza de aceite y cuando esté caliente coloca no más de tres fajitas. Dora por ambos lados

Es importante que lo hagas rápido para evitar que los hongos saquen agua y el aceite brinque y el pan se desprenda.

Recuerda que el tiempo de cocción de los vegetales es muy rápido.

Al sacarlas del aceite pásalas por papel absorbente y termina con el



2 Porciones

4.- Fetuccini con Fajitas de Portobello



4- Porciones

Ingredientes:

- 250 grs. de fetuccini
- 4 portobellos grandes cortados en fajitas
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdtita. de jengibre en polvo
- 3/4 de taza de salsa de soya
- 1/2 taza de cebollín picado
- Aceite de oliva

Preparación:

Cuece la pasta como lo indica el paquete, cuando esté lista escúrrela y ponle un poco de aceite de oliva y mezcla. En un sartén amplio o wok calienta 3 cdas. de aceite de oliva, fríe el cebollín y agrega el ajo en polvo, cuando cambie de color agrega los portobellos en fajitas, mezcla y agrega el consomé vegetal, el jengibre y finalmente la salsa de soya.

Cuando los portobellos estén tiernos, baja el fuego y agrega la pasta. Revuelve muy bien, apaga y sirve. Decora con jitomates cherry y más cebollín fresco.

5.- Menudo de Hongos



2 Porciones

Ingredientes:

- 8 chiles guajillo
- 3 chiles de árbol (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 clavos de olor o 1 cdita. de clavo en polvo
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 4 cdas. de aceite
- 300 grs. de mezcla de hongos cortados en rodajas (setas, portobellos, champiñones) puedes usar solo uno de ellos o dos diferentes
- 2 jitomates
- 3 hojas de laurel
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal (Opcional)
- Sal y pimienta
- Cebolla picada, limón y orégano para acompañar

Preparación:

En medio litro de agua hierva los chiles guajillo y de árbol hasta que se ablanden, retira del fuego y deja enfriar un poco. Vierte en la licuadora los chiles junto con el agua de cocción y agrega, el ajo, la cebolla, los jitomates, el comino, el orégano, el clavo, el consomé vegetal y licúa hasta obtener una pasta.

En una cacerola amplia calienta el aceite y fríe los hongos con un poco de sal y un poco de orégano, solo 3 minutos moviendo constantemente. Pon un colador grande sobre la cacerola donde freíste los hongos y vierte la pasta y agrega poco a poco el resto del agua moviendo con una cuchara para dejar pasar el líquido.

Si lo requiere vierte una taza más y exprime muy bien con la cuchara y el colador la mezcla de chiles. Quita el colador, mueve e incorpora los ingredientes, prueba de sal. Agrega 3 hojas de laurel y deja cocinando 10 minutos a fuego bajo. Sirve bien caliente y agrega cebolla picada, y gotas de limón.

6.- Filete Encebollado



4 Porciones

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de portobellos en cuadritos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de harina integral de trigo
- Sal, pimienta, clavo, ajo en polvo al gusto
- 1 taza de cebolla picada

Preparación:

Licúa las lentejas junto con la salsa de soya y todos los condimentos, en un recipiente pon el resto de los ingredientes y vierte la mezcla, amasa hasta obtener la consistencia maleable y sin tanta humedad, prueba.

Refrigera por 1 hora, forma filetes con ayuda de un rodillo, una vez que formes todos colócalos sobre papel encerado uno sobre otro y vuelve a refrigerar 20 minutos más, fríelos. En el mismo sartén fríe la cebolla y sirve con nopales y cebollas fritas.

¡Comparte estas Recetas!

“

Nada te impide hacer lo correcto.

Love Veg México”



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal