Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Champiñones Portobello Rellenos

Sirve:

6 - 8 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
large mixing bowl
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Estos champiñones llenos de nutrientes están deliciosos acompañados de pesto de espinacas y albahaca. El pesto es una gran manera de añadir verduras de hoja verde a tu dieta. La espinaca es una buena fuente de vitamina C y A, manganeso y hierro.

*Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más recetas.*

Champiñones Rellenos
½ coliflor, cortada en trozos
300 g
de mijo, lavado y escurrido
(1½
taza)
2 dientes de ajo, pelados y picados
1 calabacín, cortado en juliana con Cono #2
80 g
de cebolla, cortada con Cono #2
(½
taza)
1 g
de albahaca seca
(1
cucharadita)
3 g
de sal
(½
cucharadita)
2 g
de pimienta
(½

cucharadita)
830 ml
de caldo de verduras, dividido
(3½
tazas)
6 - 8 champiñones grandes, sin tallo y lavados para eliminar la suciedad (depende del tamaño, los que quepan en la sartén)

Pesto de Espinacas y Albahaca

50
g de nueces (1 taza) 3
tostadas dientes de ajo, pelados 12
g de hojas de albahaca (½ taza) 45
fresca 50
g de espinaca fresca (1½ taza) 60-120
g de queso parmesano (½ taza) ml de agua (¼ - taza) 45
½ 3
ml de aceite de oliva (3 cucharadas) g de (½ cucharadita)
sal
0,5
g de pimienta de (¼ cucharadita)
cayena

Preparación :

1. Pon la coliflor, el mijo, el ajo, el calabacín, las cebollas, la albahaca, sal, pimienta y 3 tazas de caldo de verduras en el cazo. Tapa y calienta a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego.
2. Cocina durante 30 minutos, apaga el fuego y deja reposar tapado 10 minutos.
3. Pon los champiñones formando una sola capa en la Sartén Mega, con la parte del tallo hacia arriba.
4. Cuando la coliflor y el mijo estén listos, pon todo en un bol y mezcla bien. Si está un poco seco, añade más caldo de verduras. Prueba y añade más sal y pimienta si es necesario. La mezcla debe tener la consistencia del puré de patatas.
5. Divide esta mezcla entre los champiñones formando montañitas. Vierte lo que queda del caldo de verduras (120 ml) sobre los champiñones.
6. Tapa la sartén y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego. Cocina los champiñones durante 8 - 10 minutos (dependiendo del tamaño) o hasta que estén hechos.
7. Para unos champiñones crujientes, calienta el horno a 204°C/400°F, quita la tapa y las asas de la sartén y pon en el horno 5 minutos antes de servir.
8. Sirve con el pesto de espinacas y albahaca y el queso parmesano por encima.

Pesto de Espinacas y Albahaca

1. Muele las nueces tostadas en la batidora.
2. Agrega el ajo, la albahaca y las espinacas y bate.
3. Agrega el queso parmesano, el agua, el aceite de oliva, la sal y la pimienta de cayena.
4. Bate hasta que la mezcla quede suave, añadiendo agua si está muy espeso.
5. Sirve una cucharada de pesto sobre cada champiñón.

Consejos:

- Sustituye los champiñones por crimini o baby Bella para una porción tamaño aperitivo.
- El pesto es un básico y muy versátil para tener en la nevera. Pon una cucharada o dos sobre verduras al vapor, añádelo a la pasta, o sobre pescado o pechugas de pollo a la plancha.
- Sustituye las espinacas por hojas de col. Cambia las hierbas, prueba con cilantro o perejil.

- Sustituye el queso parmesano rallado por 2 cucharadas de levadura nutricional si quieres un pesto vegano.

Información nutricional por ración

Champiñones Rellenos
Calorías: 218
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 596mg
Carbohidratos: 43g
Fibra Dietética: 8g
Azúcar: 6g
Proteína: 10g
Análisis basado en 8 raciones y sin la guarnición de queso parmesano

Pesto de Espinacas y Albahaca (rinde 2 ½ tazas)
Calorías: 116
Grasa: 11g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 6mg
Sodio: 246mg
Carbohidrato: 2g
Fibra: 1g
Azúcar: 0g
Proteína: 4g
Análisis basado en 8 raciones