Portabella rellena de ensalada de rúcula y pera

Sirve:

2 raciones, como primer plato o almuerzo ligero

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las setas Portabella son perfectas como ensalada ligera. La capa de queso azul fundido complementa muy bien a la rúcula crujiente y picante y las peras agrias.

2 setas portabella, sin tallos, limpias y sazonadas con sal y pimienta
2 cucharadas de queso azul, dividido (½ dentro de las setas, ½ mezclado con la ensalada) (17 g)
1 cucharada de cebolleta, finamente picada (10 g)
½ cucharadita de mostaza (2 g)
2 cucharaditas de vinagre balsámico (10 ml)
1 cucharada de zumo natural de limón (15 ml)
1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
1 pera Bartlett, cortada con Cono #3
3 - 4 tazas de

brotes tiernos de rúcula, ligeramente picados
(60 - 80
g)
sal y pimienta al gusto

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 minutos, añade las setas portabella. Cubre con la tapa de la sartén 11".
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que las setas estén tiernas pero firmes, unos 5 - 6 minutos. Apaga el fuego, destapa y tira el líquido que pueda haber en las setas.
3. Espolvorea 1 cucharada (8.5 g) de queso azul dentro de las setas. Tapa de nuevo la sartén.
4. Mientras tanto, en un bol mezcla la cebolla, la mostaza, el vinagre balsámico, el zumo de limón y el aceite de oliva. Añade la pera, la rúcula picada, la sal y la pimienta al gusto, y remueve para mezclar.
5. Retira las setas calientes de la sartén y ponlas en un plato para servir. Cubre cada seta con ½ de la mezcla de ensalada. Pon ½ de queso azul desmenuzado por encima. Decora con unas rodajas de pera, si lo deseas.
6. Esta ensalada está mejor cuando las setas están todavía calientes y el queso derretido.

Consejos:

- Sustituye el vinagre balsámico por vinagre de frambuesa.
- Varía las frutas de acuerdo a las que están disponibles en temporada; prueba con fresas, frambuesas o manzanas crujientes.
- Yo prefiero la pera Bartlett poco madura, por el bonito color y la textura.
- La tapa de la sartén Saladmaster 11" es intercambiable con la sartén 10" y la olla 7 Qt.

Información nutricional por ración

Calorías: 213
Grasa Total: 9g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 5mg
Sodio: 137mg
Carbohidratos: 30g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 16g
Proteína: 7g
Análisis nutricional calculado con 4 tazas de rúcula