



CREMA DE CHAMPIÑONES

 45 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de champiñón crudo
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad de puerro
- 200 gramos de caldo vegetal
- 10 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- Tomillo
- Romero
- 20 gramos de queso mozzarella rallado
- 1 Pizca de pimienta y sal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava el puerro, quítale la raíz y tan solo el final de la parte verde, la que está más seca, y córtalo por la mitad y después en tiras finas. Pela los ajos y pícalos finitos. Córtale a los champiñones la parte final del tronco y límpialos bajo un chorro de agua fría para eliminar la tierra que puedan tener. Reserva 3 o 4 cortados en rodajas para después saltearlas y decorar la crema, y el resto córtalos en trozos como prefieras.
- 2º En una olla echa un poco de aceite, pon el fuego a temperatura media y añade los ajos. Saltéalos unos segundos e incorpora también el puerro y un poco de sal y cocínalo todo junto unos 5 minutos, lo justo para que el puerro se empiece a dorar un poco. Añade los champiñones, rehogándolo todo durante otros 5 minutos con cuidado de que no se pegue nada. Agrega el vino blanco, sube la temperatura del fuego y deja que se evapore el alcohol, tardará apenas 2 minutos. Añade el caldo de pollo y espera a que empiece a hervir. Cuando eso suceda, baja el fuego para que el caldo siga borboteando pero suave y cocina con la olla tapada durante unos 15-20 minutos, hasta que las verduras y los champiñones estén tiernos. Mientras se cocina puedes saltear los champiñones laminados que habíamos reservado. Hazlo en una sartén con un poco de aceite, dándoles la vuelta cuando se hayan dorado por una cara, y echándoles un poco de sal y pimienta negra recién molida.
- 3º Cuando esté todo listo toca triturar. Para ello puedes utilizar una batidora de mano aunque te quedará muy grumosa, así que lo ideal es usar una batidora de vaso o un robot. Tritura hasta que la crema tenga una textura a tu gusto y siempre puedes añadirle un poco más de agua o caldo si la quieres más fina y ligera. En este momento puedes devolver la crema a la olla. En ese caso vuelve a cocinar la crema a fuego suave durante 5 minutos. Pruébala y rectifica de sal si es necesario. A la hora de servirla ponle por encima unas láminas de champiñón salteado y un poco de queso mozzarella. Puede ser rallado o bien en lascas como he hecho yo, simplemente las corto con un pelapatatas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [436 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	6 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	155 mg	675 mg	28 %