



CHAMPIÑONES SALTEADOS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 20-35 min

Ingredientes

Champiñones: 1 kg (limpios).
Cebolla: ½ unidad (picada).
Diente de ajo: 1 unidad (picadito).
Vino blanco: ½ vaso.
Aceite: 50 cc.
Sal: al gusto (o 1 tableta de sopicaldo de carne o 50 gr de jamón picadito).



Preparación

1. Limpiar los champiñones quitando la parte inferior del tallo, lavándolos uno a uno bajo el grifo y secándolos bien con un trapo. Cortarlos en láminas o dejarlos enteros según se prefiera.
2. Calentar 50 cc de aceite en el fondo de una cazuela. Añadir la media cebolla picada y el diente de ajo picadito, y rehogar hasta que doren.
3. Mezclar las verduras con los champiñones y sazonar al gusto. Rehogar el conjunto durante 3 minutos.
4. Verter el medio vaso de vino blanco, mezclar y calentar hasta que comience a hervir.
5. Cocer a fuego suave con la cazuela tapada entre 15 y 30 minutos, dependiendo del punto de cocción deseado. Mover la cazuela de vez en cuando para evitar que los ingredientes se agarren al fondo.

Notas

- No conviene dejar los champiñones en remojo ni húmedos, ya que absorberían agua y perderían calidad.
- Filetearlos muy fino y sazonarlos con limón permite consumirlos crudos en ensaladas.
- Se puede sustituir la sal por 50 gr de jamón serrano o 100 gr de bacón muy picado para enriquecer el plato.
- Para una salsa más espesa y aromática, se puede espolvorear una mezcla de una cucharada de pan rallado y otra de perejil picado antes de añadir el vino.
- Estos champiñones también pueden acompañarse con una salsa de tomate una vez terminados.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Champiñones salteados	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.