



ALGUNAS SUGERENCIAS PARA COCINAR GIRGOLAS

En el caso de las Girgolas, creemos que hay una ventaja gastronómica del formato fresco o al natural respecto al hongo desecado.

La gírgola fresca o al natural se puede usar en la mayoría de las preparaciones reservando el uso de las secas para guisos y salsas.

GIRGOLAS A LA PLANCHA

Ingredientes:

500 g. de Gírgolas frescas o al natural medianas o grandes,
3 dientes de ajo,
Aceite,
Perejil y Sal

Preparación:

Sazonar con sal a las Gírgolas y untarlas en aceite, picar el ajo, perejil y dejar que maceren en aceite durante unos minutos.

Colocar las Girgolas en la plancha con las laminillas hacia arriba y untar con el aceite, ajo y perejil del lado superior.

Se puede tapar la plancha con alguna tapa y con esto será suficiente para cocinarlas, no es necesario darlas vuelta.

El punto de cocción es como el de la carne; puede ser bien cocido, a punto o apenas un golpecito de calor.

Con este mismo esquema se pueden crear muchas maneras de comer las Girgolas a la plancha; agregar un poco de queso, gotas de limón, jengibre rallado, brotes de alfalfa, etc...

GIRGOLAS CON AVENA

Ingredientes:

200 gr de Gírgolas,
50 gr de avena tostada,
3 dientes de ajo,
1 cucharada de perejil picado,
Sal y pimienta.

Preparación:

Filetear las Gírgolas y el ajo y saltearlas junto con la avena tostada, en una sartén con aceite de oliva por no más de 5 minutos,

salar y salpimentar, agregar al final el perejil picado. Se puede servir como acompañamiento de carnes.

GIRGOLAS A LA CREMA

Ingredientes:

500 gr de Girgolas,
1 cebolla,
2 cucharadas de manteca,
1 vaso de vino blanco,
Sal,
pimienta
queso rallado,
½ pote de crema de leche.

Preparación:

Rehogar la cebolla bien picada en la manteca, sin dorar demasiado. Agregar los hongos fileteados y el vaso de vino, cocinar a fuego mediano hasta que se evapore algo de líquido, salpimentar, agregar la crema, hervir a fuego lento y agregar el queso rallado. Cuando esté espeso retirar del fuego. Se puede servir sobre tostadas o acompañado de carnes

MUNDHONGO . Cultivo de Hongos Comestibles

San Luis 1974 . El Rincón Merlo San Luis

Cel / Whatsapp: 2664 541703

ventas.mundhongo@gmail.com

<https://mundhongo.com.ar>