



SHITAKE DE SOJA Y AJO

Ingredientes:

100 grs de Shiitake fresco,
2 dientes de ajo,
3 cucharadas de salsa de soja,
3 cucharadas de aceite de oliva.

Preparación:

se rehoga el ajo picado fino en el aceite de oliva. Se agregan los Shiitake picados o enteros y se tapa el recipiente para que se cocinen unos minutos con el mismo vapor. Se apaga el fuego y se agrega la salsa de soja. No es necesario ponerle sal, se regula el salado con la cantidad de salsa de soja. Si se desea mas jugo, se puede agregar algo de agua (o el agua de remojo si son secos) al final del rehogado del ajo. Recomendamos usar salsa de soja de buena calidad. Esta preparación acompaña muy bien carnes de todo tipo, fideos, polenta o arroz.

CAZUELA DE SHITAKE

Ingredientes:

300 grs de Shiitake,
1 cebolla,
1 morrón,
1 zanahoria,
1 nabo daikon,
50 grs de tofu,
1 cucharada de aceite de sésamo,
3 cucharadas de salsa de soja,
1 trocito de jengibre fresco.

Preparación:

pincelar el fondo de la olla con el aceite, cubrir con la cebolla cortada en cuadraditos y, sobre esta, los morrones. Agregar las zanahorias y los nabos cortados en rodajas. Finalmente se agregar los hongos en trocitos y una cucharada de salsa de soja mas el jengibre picado fino. Tapar la olla y cocinar a fuego bien lento durante 30 minutos. Revolver, si es necesario, con cuchara de madera. El tofu, cortado en cuadraditos, se deja macerando con el resto de la salsa de soja. Cuando las verduras estén tiernas, y antes de que pierdan el color, se agrega el tofu y se apaga el fuego. Dejar reposar hasta que la temperatura se homogeneice. Es ideal para acompañar con arroz integral.

SALSA CREMA DE SHITAKE

Ingredientes:

100 grs de Shiitake fresco cortado a gusto,
cebolla de verdeo,
1 diente de ajo,
3 cucharadas de manteca, medio vaso de vino blanco,
1 cucharada sopera de harina leudante,
1 cucharada sopera de maicena, medio vaso de leche,
1 pote de crema.

Preparación:

en un recipiente fritar la cebolla y el ajo durante unos minutos. Luego agregar la harina y la maicena revolviendo hasta que se cocine levemente. Verter el vino, esperar a que se evapore un poco el alcohol y agregar la leche hasta que se espese la preparación. Agregar los Shiitake y, por ultimo, la crema de leche. Servir como acompañamiento de pastas y carnes o relleno de papas asadas.

PIZZAS Y EMPANADAS

Los hongos Shiitake son ideales para preparar rellenos de empanadas y tartas así como para adicionar a los toppings de las pizzas. Las combinaciones y posibilidades de uso aquí son muy amplias.

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>