



## Champiñones rellenos de vegetales

### Ingredientes - Para 2 persona(s)

- 12 Ud. de *Champiñones crudos*
- 1 Ud. de *Pimiento verde crudo*
- 1 Ud. de *Zanahoria, cruda*
- 1 Ud. de *Cebolla dulce cruda*
- 1 Ud. de *Tomate maduro*
- 4 Ud. de *Espárragos trigueros*
- 1/2 Ud. de *Berenjena mediana*
- 3 Diente(s) de *Ajo crudo*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*
- *Nuez moscada*
- *Perejil, fresco*

### Preparación

#### Paso 1 - Seleccionar ingredientes

Una vez estos preparados, lavar y cortar el troncho de los champiñones y, después de secarlos, los colocaremos en una fuente con el orificio hacia arriba para poder rellenarlos posteriormente.

Lavaremos, también, la zanahoria, el pimiento, los espárragos y la berenjena.

#### Paso 2 - Cortar las verduras

Lavar y cortar las verduras que integran este platos, en trozos muy pequeños y poner en un recipiente aceite oliva virgen extra.

#### Paso 3 - Freír las verduras

Una vez el aceite caliente, añadir las verduras y las salaremos al gusto, cuando casi las tengamos ya al punto, añadir los ajos prensados.

En una sartén aparte, freiremos el tomate, que también habremos cortado en pequeños trozos, lo hacemos de esta forma porque es sabido que el tomate normalmente queda ácido y, si lo cocinamos individualmente, el añadir azúcar para maquillar su acidez no influye en el resto de las verduras.

Un vez conseguido, mezclar todo y espolvorear con nuez moscada.

Entretanto pondremos a precalentar el horno a 180 grados, durante unos minutos.



## Recetus - Champiñones rellenos de vegetales

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

### Paso 4 - Relleno de los champiñones

Habilitar una bandeja apta para el horno y colocar, en ella, los champiñones que habremos rellenado con la ayuda de una cucharita y pondremos dicha bandeja en el horno durante 12 minutos aproximadamente.

### Paso 5 - Emplatado

Pasados esos minutos y en este caso, sobre un lecho de rúcula, iremos colocando los champiñones que habremos espolvorado con perejil picado. Hay que colocarlos con sumo cuidado para que no se vuelquen.

¡Y ahora, toca degustarlos!