



Relleno 2:

Tomate frito

Queso para fundir (con o sin lactosa, según tolerancia)

Orégano

Champiñones rellenos

Ingredientes

Champiñones

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Relleno 1:

Verduras

Salsa romesco

Relleno 3:

Carne picada

Verduras

Salsa bechamel (con o sin lactosa, según tolerancia)

Elaboración

Para los champiñones:

1. Retirar el tronco de los champiñones de manera que quede la base para poder rellenar. Reservar los troncos para otras elaboraciones. En una paella con un chorrito de aceite y a fuego medio, dorarlos por los dos lados. Añadir una pizca de sal y reservar.
2. Una vez tengamos los rellenos preparados, rellenar los champiñones con ellos y calentar ligeramente al microondas antes de servir, excepto los de verduras y salsa romesco, que es mejor servirlos a temperatura ambiente.

Para los rellenos:

1. Lavar y picar las verduras escogidas. Sofreír en una sartén con un chorrito de aceite durante unos diez minutos. Retirar y reservar. Mezclar con un poco de salsa romesco.
2. Disponer el tomate frito dentro de los champiñones, espolvorear con orégano y colocar un puñadito de queso por encima.
3. Lavar y picar las verduras escogidas. Sofreír en una sartén con la carne picada y unas gotas de aceite durante diez minutos. Retirar y mezclar con un poco de bechamel.