

Champiñones Asados



“Muy a menudo es desapercibido que los champiñones son una fuente de nutrición, pero estos están llenos de fibra y nutrientes esenciales. También es divertido cocinar champiñones, los puedes ver encogiéndose. Pueden ser cocinados de diferentes maneras y muy a menudo son añadidos en otros platos, pero la receta de este mes se enfoca totalmente en los champiñones. ¡Disfruta!”

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts



LAVA tus manos con agua y jabón y sécalas.

LIMPIA la cubierta de tu cocina con una esponja.

REÚNE todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

RESTREGA todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

PREPARA tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

Probablemente te sorprenda la gran cantidad de champiñones en esta receta, pero como los champiñones son en su mayoría agua, una gran parte se encoge después de ser asados. Esto los convierte en un plato exquisito, y son también excelentes acompañantes para pastas, omelettes y hamburguesas.

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 35-45 MINUTOS ■ RINDE: 4 PORCIONES

UTENSILIOS DE COCINA

Bandeja para hornear con bordes, grande

Cuchillo afilado
(se necesita supervisión adulta)

Tabla de cortar

Taza para medir

Cucharas para medir

Cuchara de madera

INGREDIENTES

1 libra de champiñones variados (puedes usar cualquier combinación de champiñones blancos, shiitake, portobello, cremini, o champiñones de ostras), déjalos enteros si son pequeños, o a la mitad o en cuartos si son grandes

1 cucharada de aceite de oliva
1 diente de ajo, pelado y picado o pasado por un compresor de ajos.

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Enciende el horno y ponlo a 400 grados.
2. Pon los champiñones en la bandeja de hornear y agrégale el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta. Mézclalos bien con las manos limpias o con la cuchara de madera.
3. Coloca la bandeja en el horno y déjala ahí hasta que los champiñones estén dorados, entre 20 a 30 minutos.
4. Sirve inmediatamente o cúbrela y lo puedes refrigerar hasta por una noche.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

Shady Oaks Organicos

El cultivador Autodidacta Devin Stehlin se unió a sus amigos Nate Seyler y Leif Johnson para fundar Shady Oaks Orgánicos, una operación en Newburyport donde se cultiva una variedad de champiñones. Shady Oaks nació de la pasión por el aire libre, el amor por las artes culinarias, y un fuerte deseo de proveer alimentos frescos y especializados a las comunidades locales a través de métodos de agricultura sostenible y orgánica. Encuentra champiñones en tu mercado de productores **local**.



Los socios de Shady Oaks Orgánicos: Nate Seyler, Leif Johnson, y Devin Stehlin.

¿LO SABÍA?

Los **Champiñones cultivados** que se pueden ver en los supermercados son los champiñones **blancos** (el tipo más básico), los champiñones de **botón** (los blancos pequeños), **portobello** (enormes y de color oscuro) y **cremini** (portobellos pequeños).

Los **champiñones silvestres** que se pueden encontrar en un supermercado o mercado de productores, dependiendo de la temporada, incluye los champiñones de **ostra** (en forma de trompeta y sabor suave), **shitake** (rico y sabor fuerte), **chantarellus** (amarillo brillante y con forma de embudo), y **colmenillas** (estos tienen una superficie aplanada).

El término técnico para **comer champiñones**, una práctica que tiene sus comienzos en los tiempos antiguos, es **mycophagy**, mientras que el término técnico para **el cultivo de champiñones** es **fungiculture**.

Intenta esto

Los champiñones utilizan esporas polvorientas, en lugar de semillas, para reproducirse. Las esporas se encuentran en las branquias, esa parte de aspecto plumoso por debajo de la cabeza del champiñón. Para hacer una huella de las esporas, quítale el tallo a un champiñón, luego con el lado de las branquias hacia abajo, pon la cabeza del champiñón en una hoja de papel blanco. Pon un vaso de agua sobre la cabeza del champiñón y déjalo así toda la noche. Por la mañana, levante la cabeza del champiñón y observa si dejó una huella de sus esporas.



www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



new balance
FOUNDATION

Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop