

Las setas



El champiñón fresco conviene consumirlo cuanto antes; si no se van a comer, es preferible cocinarlos. Pueden congelarse una vez hechos, para utilizarlos cuando se necesiten.





Los champiñones se pueden comprar también congelados.

Pueden utilizarse tanto para primeros platos de verduras, como para enriquecer pizzas, para guarnición de carnes etc.



Modo de limpiar las setas

- Las setas se limpian cortándoles un poco el tallo y sacudiéndolas para que suelten la tierra.
- Se revisa si tienen partes estropeadas y se quitan.
- Es preferible no dejarlas en remojo y cocinarlas cuanto antes, pues se estropean con facilidad.



Se ponen en una cazuela con aceite a fuego vivo y se dejan hasta que se evapore el agua que sueltan y se vea el aceite. Se cocinan sin tapar.

Al aceite se le puede añadir un picadillo de ajo y perejil, jamón, etc.



Gírgolas a la plancha con ajo y perejil



Se preparan con ajo y perejil, como hemos señalado anteriormente, y pueden hacerse con antelación resolviendo tanto un aperitivo, como una guarnición para carnes, aves o pescados.



Puede facilitar para servir las enteras, cocinarlas en una paellera, ya que reducen mucho el tamaño.



Caída de Gírgolas acompañando unas espinacas





www.aulahogar.com