

BUEN PROVECHO ||| Para todos los gustos



GOURMET. Pescado y portobellos en una perfecta unión de sabores y texturas.



VERSIÓN.
En su jugo. Todo el sabor que el champiñón es capaz de recibir.

La revancha de los hongos

●●● César Sarria Gomí

Un festival de hongos puede compararse con las Olimpiadas: cada país tiene su propio representante gastronómico con características particulares. Francia tiene el champiñón; España, la seta; Italia, el funghi porcini; China y Japón, el shitake. Por suerte, los hongos en general son tan poco pretenciosos que pueden adaptarse a cualquier suelo y, a diferencia de las verduras, no necesitan luz para crecer. Esto ha permitido que sean adoptados por casi todos los demás países sin ningún problema.

La capacidad de adaptación no es la única ventaja. También tienen importantes propiedades nutritivas. Según el biólogo César Chimeí, de Fungi Pro, "contienen proteínas, carbohidratos y fibra, vitaminas como la tiamina, riboflavina y niacina y minerales como calcio, fósforo potasio, magnesio, hierro y sodio. Además, lovastatina, un antioxidante que se utiliza para combatir el colesterol elevado".

■ CHAMPIÑONES, SETAS, PORTOBELLOS, FUNGHI PORCINI O SHITAKES. LOS HUMILDES Y EXÓTICOS HONGOS SE HAN CONVERTIDO EN INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES DE LA COCINA MUNDIAL GRACIAS A SU SABOR Y VERSATILIDAD



FOTOS: MALÚ CABELLOS

SIMPLE Y SABROSO. La parrilla tiene la virtud de sacar el mejor sabor de los champiñones y otros hongos.

Nutrición, sabor y salud: pocos ingredientes ofrecen características tan importantes. Las siguientes recetas son un pequeño aporte para que se anime a ser parte de la revancha de los hongos.

■ **ESCABECHE PORTEÑO**

CHEF Israel Laura, de Chala

Ingredientes:

140 g de filete de cojinova, 10 g de aceituna seca, 5 g de queso fresco de cabra, 20 g de cebolla, 1 huevo de codorniz, 1 tomate cherry, 4 portobellos, 1 alcachofa, 1 hinojo, 2 ramas de culantro, 4 cucharadas de pasta de ají panca, 4 ajos, 100 ml de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre de vino tinto, salsa bloody mary (200 g de tomate en pasta, salsa Perrins, tabasco, 1 cucharada de pisco y aceite de oliva).

Preparación:

Freír la cojinova a la plancha con sal y pimienta. Luego laminar el ajo y cocerlo suavemente con el aceite de oliva y el ají panca. Añadir la cebolla en juliana, la alcachofa limpiada y cuartos, el hinojo laminado, los huevos de codorniz, el tomate cherry y la aceituna seca. Cocer brevemente y