

Uwe Buschhaus
Gederbachweg 58a

58453 Witten

Tel. 49(0)2302 62318
Fax. 49(0)2302 962184

www.speisepilze.eu
info@speisepilze.eu

PILZ GROSSHANDEL

UWE BUSCHHAUS

GOOD MUSHROOMS ...

... GOOD LIFE

RECETA: CHAMPIÑONES A LA MOSTAZA

Ingredientes:

400 gr. de champiñones blancos (rebanados)
2 cucharadas soperas de mostaza
2 cucharadas soperas de aceite de oliva extravirgen
2 dientes de ajo medianos (machacados)
1 Barra de Tofu extrafirme (rebanado en cuadros)
4 cebollitas de cambray (rebanadas)
12 aceitunas grandes (deshuesadas en trozos)
200 ml de vino blanco
1 cucharadita de curry
1 cucharadita de sal

la preparación:

Poner los champiñones laminados a remojar en el vino blanco. Espolvorear ligeramente los cubos de tofu con la cucharadita de curry. Mezclar la mostaza con las cebollitas, los dientes de ajo y las aceitunas.

Sofreír en el aceite de oliva hasta que las cebollitas tomen un color ligeramente cobrizo. Incorporar los champiñones en la mezcla y dejar cocinar durante 5 minutos mezclando para homogeneizar el guiso.

Agregar el tofu y cocer a fuego medio por 10 minutos. Tapar la cacerola y cocinar 15 minutos más a fuego lento. Servir caliente.