



GUISO DE CHAMPIÑONES Y TOMATES CON OLIVADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 6 unidades de tomates maduros
- 4 unidades de champiñón
- 5 g de azúcar
- 1 unidad de romero en rama
- 90 g de olivada
- 4 dientes de ajo
- 10 g de queso parmesano rallado
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava los tomates. Córtalos por la mitad y retírales el pedúnculo. Escurre las mitades de tomate sobre un plato para retirar las semillas y el exceso de jugo.
- Corta la base terrosa de los champiñones y lávalas ligeramente. Sécalas y pícalas. Resérvalas en un plato.
- En una sartén, vierte 1 cucharada de aceite y rehoga los champiñones a fuego lento para que desprendan el agua. Remueve a menudo para que no se doren. Al cabo de 5 minutos, cuando estén un poco traslúcidos, salpimienta ligeramente y retíralos de la sartén.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.7 g	Grasas 18.1 g
Kcal 221	Proteínas 3 g

- Seca la sartén y vierte la otra cucharada de aceite. Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y dóralos a fuego fuerte para que queden crujientes. Retíralos del aceite.
- Añade los tomates cortados en trozos y el azúcar y déjalos cocer a fuego fuerte durante 3 o 4 minutos.
- Agrega los champiñones y el romero deshojado, baja el fuego y tapa la cacerola. Cuece a fuego lento durante 5 minutos. Agrega la olivada, mezcla y lleva a ebullición de nuevo durante 10 minutos. En el momento de servir, espolvorea la sartén con las verduras y el parmesano y adereza con aceite de oliva.