



GUISO DE SETAS Y TOMATES CON OLIVADA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de tomate
- 60 g de champiñón
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 3 dientes de ajo
- 5 g de azúcar
- 5 g de romero
- 90 g de olivada
- 20 g de queso parmesano rallado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava los tomates . Córtalos por la mitad y retírales el pedúnculo. Escurre las mitades sobre un plato para retirar las semillas y el exceso de jugo.
- Corta la base terrosa de las setas y lávalas ligeramente. Sécalas y pícalas. Reserva en un plato.
- En una sartén, vierte 2 cucharadas 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 poco translúcidos , salpimenta ligeramente y retira de la sartén.
- Seca la sartén y vierte otras 2



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 8.3 g	Grasas 18.7 g
Kcal 221	Proteínas 3.5 g

cucharadas 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 parte del azúcar y déjalos cocer a fuego fuerte durante 3 o 4 minutos, hasta que pierdan la mitad del agua. Agrega los champiñones y el romero deshojado, baja el fuego y tapa la cacerola. 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 rallado