



SURVIVALFORIDIOTS.COM

RECETA: Salteado de cebolla, champiñones y nata con Carne/Pescado

<https://www.youtube.com/watch?v=OqhbWJ8SOJA>

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 350 g de champiñones limpios y cortados
- Cebolla pequeña entera o media grande
- Sal marina
- Pimienta recién molida negro
- Nata 150 ml
- 300 gramos de proteínas (el mejor pollo o merluza) cortados en trozos

CÓMO SE HACE

Poner aceite en una sartén caliente, añadir los champiñones , cebolla , sal y pimienta al gusto y cocinar durante unos 8 minutos, o hasta que las cebollas se han suavizado y las setas se empieza a caramelizar y coger color.

Añadir el perejil picado , y la proteína , cocinar por unos minutos hasta que esté básicamente hecho (el pollo y la merluza serán opacas) y luego verter en la crema . Continúe removiendo y cocinando dhasta que la crema ha llegado a la ebullición, baje el fuego y cocine por unos dos minutos antes de retirar del fuego.