



@LAGATAFISGONA

XAMPINYONS A L'ALLS SUAU

Dues idees diferents d'emplatat i de tall; els podem laminar i servir sobre pa integral, o tallar a quarts i servir sols en un bol.

INGREDIENTS

- 300 grams de xampinyons ecològics (es pot barrejar entre blancs i Portobello)
- 1 ceba eco pochada
- 1 dents d'all ressò
- 50 ml de vi ranci Km0
- Pebre
- Orenge
- Romero
- Julivert fresc
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- Pa integral

Abans de res, cal fer la ceba a foc lent durant unes 3 hores amb oli i una mica de sal. Quan porti dues hores posar 25ml de vi ranci i pebre.

Un cop està daurada reservar.

PREPARACIÓ

- 1.- Començarem per netejar els xampinyons, hem de treure les restes de terra.
- 2.- Tallem els xampinyons a làmines a quarts segons com els volem servir.
- 3.- Escalfem l'oli i incorporem els xampinyons amb sal perquè suin. Quan hi hagi aigua acumulada i el xampinyó ja sigui fosc, treure l'aigua, i posar, sal, pebre, ratllar l'all, i posar la resta de vi ranci que ens queda.
- 4.- Ofeguem uns minuts i pugem el foc perquè s'evapori l'alcohol.
- 5.- Afegim pebre, la ceba que prèviament havíem fet i el julivert fresc. Rectifiquem de sal.
- 6.- Deixem que es cuini tot fins que s'evapori gairebé tot el brou.
- 7.- Emplatem damunt de les llesques de pa integral, recomano torrar-lo o en bols sense pa.
- 8.- Per finalitzar empolvorem orenge i romaní per sobre.