

Heura Strogonoff

Esta receta está basada en un plato de origen ruso de finales del siglo XIX que se hace con carne, pero esta versión es mucho más sana. Apta para veganos y celíacos. La heura es una proteína vegetal a base de soja, de textura y sabor similar a la carne de pollo, con un alto aporte en proteínas, bajo en grasas saturadas y libre de colesterol, fuente de hierro, vitamina B12, magnesio, potasio y zinc.

INGREDIENTES:

- 160g Heura en bocados o en tiras
- 400g Champiñones
- 250 ml Bebida de soja
- 1 Cucharadita mostaza de Dijon o al estragón
- 2 Cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- 1 Cebolla mediana

Opcional: Falso arroz* de coliflor (* ver receta en web)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. En una sartén con un poquito de aceite, los salteamos la heura a fuego fuerte hasta que esté doradita. La retiramos y reservamos para más tarde.
2. En la misma sartén, añadimos un par de cucharadas de aceite de oliva. Cortamos la cebolla en juliana y la pochamos a fuego medio durante 10 minutos.
3. Mientras se va haciendo la cebolla, limpiamos los champiñones con un trapo húmedo y los hacemos en láminas.
4. Añadimos los champiñones y mezclamos. Salamos al gusto. Seguimos cocinando a fuego medio hasta que los champiñones reabsorban el agua que suelten.
5. Adicionamos la heura, mostaza y la bebida de soja, cocinamos 3-4 minutos, y comprobaremos que la salsa va espesando y adquiriendo el punto deseado.
6. Servir tal cual o con falso arroz de coliflor.