

# 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.