

Crema de Setas y Castañas

Con la llegada del frío, los días de lluvia y el menor número de horas de sol, apetecen sopas calentitas y reconfortantes. Aunque con ingredientes típicos de otoño, esta crema se puede hacer durante todo el invierno y cuando ya no tenemos setas frescas recurrir a las congeladas o deshidratadas. Puede ser también, un buen entrante en las fiestas navideñas pues lo puedes tener elaborado con antelación y tiene una buena presentación. **Las castañas son el fruto seco con menos calorías, la mitad que el resto de frutos secos.**

INGREDIENTES:

- 1 Puerro (parte blanca)
- 1 Cebolla grande
- 500g Setas variadas (seta de cardo, shiitake, nameko...)
- 500g Champiñones
- 12 Castañas
- 1/2L Caldo vegetal o agua
- 2 Cucharadas Aceite de oliva
- 1 Ramita de romero o tomillo (opcional)
- Pimienta negra molida y sal

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar las castañas: Hacer una cruz a cada castaña, con la ayuda de un cuchillo, meter un minuto al microondas a máxima potencia, dejar enfriar un poco, pelar (retirando también la pielecita fina marrón con ayuda de un cuchillo, si está muy pegada) y reservar.
2. Retirar la capa externa a la cebolla y al puerro, cortar en trocitos y pochar en una olla a fuego lento con el aceite y tapada, hasta que estén transparentes.
3. Mientras limpiar los champiñones y setas con ayuda de un trapo húmedo para retirar cualquier resto de tierra, trocear.
4. Agregar las castañas, champiñones y setas a la olla (reserva alguna, que luego saltearemos para la decoración), salpimentar y cocinar destapada 10 minutos.
5. Adicionar el caldo, la ramita de romero y cocinar a fuego lento hasta que las castañas estén tiernas.
6. Retirar la ramita de romero y un par de castañas que trocearemos para la decoración.
7. Triturar, si está muy espesa, añadir un poco más de caldo y rectificar el sazón.
8. Saltear las setas que teníamos reservadas.
9. Montaje: Servir un par de cucharones de la crema por bol, espolvorear por encima con las setas salteadas, los trocitos de castaña y unas hojitas de romero o tomillo fresco. Si le quieres dar un toque más de lujo, ralla un poco de trufa por encima.