



Porciones: 6

Tiempo: 45

INGREDIENTES

- 1 cebolla amarilla grande cortada en cubos pequeños
- 1 taza de nueces de la India
- 2 cucharadas de aceite de oliva + cantidad suficiente para barnizar
- sal de mar y pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 dientes de ajo picados
- 1 taza de arroz integral cocido (o el grano de su elección)
- 1 lata de lentejas, drenadas y enjuagadas
- ¼ de taza de pan molido
- ½ taza de caldo de vegetales
- 1 cucharadita de hojas de albahaca seca + al gusto para decorar
- 1 cucharada de hojas de tomillo fresco, + al gusto para decorar
- 6 Portabellas Monteblanco sin pie ni agallas
- 6 rebanadas de jitomate delgadas

Portabellas rellenas



INSTRUCCIONES

Enciende el horno a 180 °C.

Saltea a fuego medio en un sartén grande la cebolla y las nueces de la India con 2 cucharadas de aceite de oliva y sal y pimienta al gusto, hasta que las cebollas se suavicen y se doren ligeramente. Añade el ajo, saltea durante unos minutos más y retira la preparación del fuego.

Mezcla en un tazón grande la preparación anterior con el arroz integral cocido, las lentejas, el pan molido, el caldo de vegetales, las hojas de albahaca y tomillo, así como sal y pimienta al gusto. Reserva. (Puedes realizar esta mezcla hasta con 3 días de anticipación y conservarla en refrigeración hasta el momento de utilizarla.)

Barniza ligeramente con aceite de oliva una charola, así como toda la superficie de los portabellas. Coloca estos últimos en la charola con el lado hueco hacia arriba. Distribuye dentro de cada uno ½ taza aproximadamente de la preparación de arroz con lentejas.

Coloca encima de cada uno 1 rebanada de jitomate y presiónala ligeramente. (Los hongos pueden ser preparados con 1 día de anticipación y conservarlos en refrigeración hasta que los hornees.) Introduce en el horno la charola con los hongos y deja que se horneen durante 30 minutos aproximadamente, o hasta que el relleno se haya dorado y comience a soltar sus jugos. Retira los hongos del horno y sírvelos decorados con hojas de tomillo y albahaca.