



Porciones: 4  
Tiempo: 30 min.

## INGREDIENTES

- 5 Portabellas Monteblanco, limpios
- 1 taza de quinoa cocida
- 1/4 de aceite de aguacate
- 3 dientes de ajo machacados
- 1/3 taza cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo machacado
- 2 tazas de espinaca finamente picada
- 3 cucharadas de pesto de jitomate (receta abajo\*) 2 cucharadas yogurt griego
- 1/4 taza caldo de verdura
- Sal y pimienta al gusto

## Portabellas rellenas de quinoa con pesto de jitomate deshidratado



## INSTRUCCIONES

Mezclar el aceite con los 3 dientes de ajo machacados y dejar reposar por 10 minutos

Mezclar el pesto con el yogurt y reservar

Cortar los tallos del Portabella y remover las grillas con una cuchara, dejando así espacio para rellenarlos.

Barnizar los hongos por dentro y por fuera con el aceite con ajo y dejar reposar en un refractario en lo que se prepara el relleno

En un sartén freír la cebolla en poco aceite de coco por 5 minutos

Agregar el ajo machacado y cocinar por 20 segundos

Agregar la espinaca y cocinar por 4 minutos

Agregar la quinoa cocida y cocinar por 5 minutos

Agregar la mezcla de pesto y cocinar hasta que esté bien mezclado

Agregar el caldo de verduras

Sazonar con sal y pimienta

Rellenar los hongos con la mezcla

Hornear por 15 minutos o hasta que los hongos estén cocinados

Servir inmediatamente

\*Instrucciones para la salsa pesto con jitomate deshidratado:

En el food processor (licuadora o similar) agregar 200 gr de jitomates deshidratados en aceite, 2 dientes de ajo, 1 taza de albahaca fresca, 2 cucharadas de piñones, 1/2 taza de queso parmesano, asiago o pecorino, 1 cucharada de orégano seco y una vez que esté todo molido, agregar poco a poco aceite de oliva hasta alcanzar la consistencia deseada, y sazonar con sal y pimienta. El pesto se guarda en un frasco de vidrio hasta por 3 semanas en el refrigerador