

Stroganoff de Champiñones con Pasta Vegetal

INGREDIENTES

1 tz. de anacardos (cashews) crudos
1/4 cdita. de sal marina
1 cda. de jugo de limón
1/2–3/4 tz. de agua
1 1/2 cdas. de vinagre de manzana
1 cebolla blanca
3 dientes de ajo
4 tza. de champiñones cremini
2 tzs. de champiñones portobello
4 cdas. de aceite de oliva
Sal marina, al gusto
Pimienta negra molida, al gusto
2 paquetes de pasta de garbanzo (8 oz / 227 g cada uno)
1 tz. de agua de cocción de la pasta
Sal marina
2 cdas. de maicena (fécula de maíz)
2 1/2 tzs. de caldo de verduras bajo en sodio
1/2 tz. de crema agria de anacardos
1/2 a 1 cdita. de mostaza seca en polvo
1/2 cdita. de pimentón (opcional)
Perejil fresco picado

ELABORACION

1 Coloca los anacardos en un tazón y cúbrelos con agua. Déjalos en remojo durante unas horas o toda la noche. Escurre y enjuaga los anacardos. Corta en cubos la cebolla blanca. Pica finamente el ajo. Corta en láminas los champiñones crimina y los portobello. Retira las láminas oscuras (branquias) de los portobello antes de cortarlos. Pica el perejil.

2 Añade a una licuadora los anacardos remojados, la sal marina, el jugo de limón, el agua y el vinagre de sidra de manzana. Licúa hasta obtener una mezcla completamente suave y cremosa. Si es necesario, agrega un poco más de agua para lograr una consistencia cremosa.

3 Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva y la cebolla en cubos. Saltea durante 8–10 minutos, hasta que la cebolla comience a caramelizarse y se vuelva translúcida.

Agrega el ajo picado y cocina unos 30 segundos, hasta que desprenda aroma. Retira la mezcla de cebolla de la sartén y resérvala.

Stroganoff de Champiñones con Pasta Vegetal

ELABORACION (continúa)

Añade el aceite de oliva restante a la misma sartén y agrega los champiñones. Saltea durante 8-10 minutos, hasta que suelten su humedad y esta se evapore. Vuelve a añadir la mezcla de cebolla a la sartén y mezcla bien.

4 Hierve una olla grande con agua y añade sal marina. Agrega la pasta de garbanzo y cocina según las instrucciones del paquete hasta que esté ligeramente firme al morder (al dente). Reserva 1 taza del agua de cocción de la pasta y luego escurre la pasta.

5 En un tazón pequeño, mezcla la maicena con el caldo de verduras bajo en sodio. Añade esta mezcla a la sartén con los champiñones y la cebolla. Lleva a un hervor suave y cocina durante unos minutos, revolviendo con frecuencia.

Agrega la mostaza seca en polvo, el pimentón (si lo usas) y la crema agria de anacardos. Si la salsa queda demasiado espesa, añade un poco del agua de cocción de la pasta reservada hasta lograr una consistencia suave.

Prueba y ajusta la sazón con sal marina y pimienta negra recién molida. Añade la pasta cocida y mezcla suavemente para integrar.

Sirve caliente, decorado con perejil picado y, si lo deseas, un poco más de crema agria de anacardos.