FICHA VII • JUNIO 2020

CHAMPIÑONES DE APICIO

PRIMA MENSA

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

INGREDIENTES

- 500 gr de champiñones
- 1 manojo de perejil u hojas de apio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Media cucharada de miel
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Media calabaza
- 1 cucharada de vino tinto
- Sal y pimienta

NIVEL DE DIFICULTAD

Fácil

TIEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 10 minutos
- Elaboración: 20 minutos

CONSEJOS

Se pueden utilizar otro tipo de setas. Puedes añadirle pasta y tendrás otro plato completo y equilibrado.

PREPARACIÓN

1. Pela la calabaza, córtala en dados y cuécela hasta que esté blanda.
2. Haz un aliño con una cucharada de salsa de soja, otra de vino, un chorro de aceite y pimienta.
3. Cuando la calabaza esté lista añádele el aliño y mezcla bien.
4. Corta los champiñones en láminas y sofríelos en aceite de oliva.
5. Añade una cucharada de salsa de soja, la miel y el perejil picado.
6. Sirve en un plato con la calabaza.

¡QUÉ CURIOSO!

Las setas y las trufas eran consideradas bocados exquisitos en la mesa romana. Existía incluso un tipo de platos y bandejas, los *boletaria*, exclusivos para servir setas. En nuestra propuesta de hoy hemos unido dos recetas de Apicio que se combinan perfectamente para crear un plato vegetariano. De hecho, en la Italia actual, la pasta con calabaza y setas es una receta muy popular.
Los antiguos romanos conocían numerosos tipos de setas y les daban usos diversos: una de las más apreciadas en cocina era la *Amanita caesarea*, mientras que aquella conocida como yesquero se empleaba para encender el fuego del hogar.
Por otra parte, era bien conocido que algunas especies de setas podían llegar a ser venenosas. Así Plinio nos enseña cómo reconocer los tipos más peligrosos y atribuye la muerte del emperador Claudio a un probable envenenamiento por la ingestión de setas.

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

TU RECETA

Es hora de convertirse en arqueochefs creativos. Inspiraos en la receta original para inventar una nueva: ¿qué ingredientes añadiríais? ¿cuáles eliminaríais? ¡cread vuestra receta!

MUSEO UNIVERSITARIO A DOMUS DO MITREO

NOMBRE DEL PLATO ORIGINAL:

NOMBRE DE TU RECETA:

INGREDIENTES

TIEMPO DE PREPARACIÓN Y DIFICULTAD

PREPARACIÓN