



COGOMELOS DE APICIO

PRIMA MENSA

INGREDIENTES

- 500 gr de champiñóns
- 1 presa de perexil ou follas de apio
- 3 culleradas de aceite de oliva
- Media cullerada de mel
- 2 culleradas de salsa de soia
- Media cabaza
- 1 cullerada de viño tinto
- Sal e pementa

NIVEL DE DIFICULTADE

Doado

TEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 10 minutos
- Elaboración: 20 minutos

CONSELLOS

Pódese usar outro tipo de cogomelos. Podes engadirlle pasta e terá outro prato completo e equilibrado.



PREPARACIÓN

1. Pela a cabaza, córtala en dados e cócea ata que estea branda.
2. Fai un mollo cunha cullerada de salsa de soia, outra de viño, un chorro de aceite e pementa.
3. Cando a cabaza estea lista engádelle o mollo e mestura ben.
4. Corta os champiñóns en láminas e sofríteos en aceite de oliva.
5. Engade unha cullerada de salsa de soia, o mel e o perexil picado.
6. Serve nunha bandexa coa cabaza.

QUE CURIOSO!



Os cogomelos e as trufas eran considerados bocados exquisitos na mesa romana. Existía mesmo un tipo de pratos e bandexas, os *boletaria*, exclusivos para servir cogomelos. Na nosa proposta de hoxe unimos dúas receitas de Apicio que se combinan perfectamente para crear un prato vexetariano. De feito, na Italia actual, a pasta con cabaza e cogomelos é unha receita moi popular. Os antigos romanos coñecían numerosos tipos de cogomelos e dábanlles usos diversos: unha das máis apreciadas en cociña era a *Amanita caesarea*, mentres que aquela coñecida como isca se empregaba para acender o lume do fogar. Asemade, era ben coñecido que algunhas especies de cogomelos podían chegar a ser venenosas. Así Plinio nos ensina como recoñecer os tipos máis perigosos e atribúe a morte do emperador Claudio a un probable envelenamento pola inxestión de cogomelos.

A TÚA RECEITA

É hora de converterse en arqueocheffs creativos! Inspirádevos na receita orixinal para inventar unha nova: que ingredientes engadiriades? cales eliminariades? create a vosa receita!



NOME DO PRATO ORIXINAL:

NOME DA TÚA RECEITA:

INGREDIENTES

**TEMPO DE
PREPARACIÓN
E DIFICULTADE**

PREPARACIÓN