

Setas deshidratadas



Ingredientes

Setas: 500 Gramos

Cebolla cambray: 6 Unidades

Sal de mar sin yodo ni flúor añadidos: 10 Gramos

Ajo: 3 Dientes

Epazote: 1 Manojó

Ingredientes para infundir

Miel de agave:

Preparación de la Receta

Para deshidratar las setas

- Cuela las setas y coloca en el deshidratador por 24 horas a 40°C o hasta que las setas estén secas
- Conserva a temperatura ambiente en un frasco bien tapado

Para utilizarlas

- Simplemente rehidrata en agua para obtener un fondo de setas para un caldo.
- El líquido de la lacto *fermentación* es excelente como para aderezos de ensalada, además está cargado de probióticos, no lo tires, se conserva tapado en refrigeración hasta 2 semanas
- (Vea receta más abajo).

USOS DE LAS SETAS DESHIDRATADAS

- Rehidrata en un poco de agua y mezcla con queso mascarpone para un untado delicioso, o rehidrata en mucha agua y prepara un fondo de setas para un caldo de verduras

Usos del Jugo de lacto setas

- Se puede conservar en refrigeración bien tapado hasta 2 meses

Aderezo de jugo de lacto setas

- Utiliza este líquido en lugar de *vinagre*
- Mezcla el líquido de *fermentación* de setas con un poco de miel de abeja a que tome un tono agrisado, bate con un globo, agrega aceite de oliva en forma de hilo y continúa batiendo hasta obtener una consistencia un poco espesa
- Sazona con pimienta y usa sobre cualquier ensalada
- Recuerda que ya tiene sal así que no debes agregar al menos que lo pruebes y sientas que le falta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/setas-deshidratadas>